

تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر  
على بعض المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية لطالبات الفرقة الاولى  
في مسابقات الميدان والمضمار

x م.د. م. مرفت محمد محمد امين

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد مادة مسابقات الميدان والمضمار من المواد العملية الاساسية التي تدرس بكلية التربية الرياضية للفرق الدراسية الاربع ، ويحتوى منهاج كل فرقة على العديد من المسابقات ذات النواحي الفنية المختلفة ، مما يتطلب اعداد الطالبات اعدادا بدنيا متكاملا للوصول الى اداء مهاري ورقمي افضل عن طريق برامج الاعداد المناسبة والمتوافقة مع الخطة الدراسية المعتمدة . وقد اتجهت الكلية طبقا للوائح الادارية بالجامعة الى تطبيق نظام الفصلين الدراسيين بدءا من العام الجامعي ١٩٩٤/٩٣م ما أدى الى ضغط الخطة الزمنية المقررة لتدريس منهاج مسابقات الميدان والمضمار للسنوات الدراسية الاربعه ، مع الالتزام بحتوى هذه المناهج . ويمثل ادراج منهاج مسابقات الميدان والمضمار للفرقة الاولى ضمن الفصل الدراسي الاول وفقا للخطة العامة للكلية ، بالاضافة لتأخر انتظام طالبات الفرقة الاولى نتيجة لارتباطهن بنتائج مكتب التنسيق ، ومع ما تمثله فترة الاعداد من أهمية لطالبات الفرقة الاولى لاكتساب اللياقة البدنية ونهيئتهن بدنيا ونفسيا وعقليا لتعلم المهارات الحركية - عبثا اضافة على الخطة الزمنية المحددة للفصل الدراسي للفرقة الاولى .

وقد لاحظت الباحثة وجميع القائمين على التدريس للفرقة الاولى الانخفاض الملحوظ في مستوى اللياقة البدنية والمستويات الرقمية للطالبات نتيجة لعدم كفاية الخطة الزمنية ، لتحقيق المستويات البطولية ، مما يتطلب توفير اسلوب يساعد على الاعداد البدني المتكامل للطالبات لتحقيق مستويات رقمية افضل وبما يتلائم والفترة الزمنية للفصل الدراسي .

x مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

ويمكن تحقيق ذلك باستخدام طرق التدريب المختلفة ( مستمر - فترى - تكرارى ) مع استخدام الاسلوب المناسب لتطبيق احدى هذه الطرق للوصول للغرض المراد تحقيقه .

والتدريب الدائرى كما يشير "Harra" ١٩٦٤ " عبارة عن طريقة تنظيمية لاداء التمرينات بأداءه أو بدون اداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات، وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ أى طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية ( ٢٢ : ٢٤ ، ٢٥ ) .

وقد اجمع كل من "Harra" (٢٢) و " علاوى " (١٤) و " عبدالخالق" (٩) و " كمال درويش ومحمد صبحى حسانين " (١١) على ان أهم مميزات التدريب الدائرى هى الاهتمام بالفروق الفردية بما يتلائم ومستوى اللاعبين وقدراتهم مع امكانية الارتفاع بدرجة الحمل تدريجيا واعطاء المجال للتركيز على صفات بدنية محددة لتنميتها وكذلك تتيح الفرص للتقييم الذاتى ، بالاضافة الى انه نظام يعمل على توفير الوقت والاقتصاد فيه حيث يمكن تدريب عدد كبير من الافراد فى نفس الوقت ، وحيث يكون انجاز الاداء ( الدوره ) فى اقصر وقت ممكن هو الهدف المبدئى من الاداء .

ولاهمية اسلوب التدريب الدائرى فقد اجريت العديد من الدراسات فى المجال الرياضى كدراسة " اكرام الشماخ " ١٩٧٦ والتي تهدف الى التعرف على اثر تطبيق التدريب الدائرى بغرض تنمية كل من السرعة والقوه على مهارة الوثب والتي اشارت نتائجها الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح المجموعة التجريبية فى قوة دفع الرجلين وزمن عدو ٥٠ م وعصر القدره (١) ، كما قامت " منيرة مرقى " ١٩٧٩ بدراسة تجريبية عن زيادة فاعلية درس التربية الرياضية باستخدام التدريب الدائرى واثرت ذلك على اللياقة البدنية، لتلميذات المرحلة الاعدادية ، واشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى الصفات البدنية (٢٠) ، وقامت " ترنديل مدحت" ١٩٨٢ بدراسة تجريبية اشارت نتائجها الى ان استخدام التدريب الفترى المنخفض الشدة بنظام التدريب الدائرى لتمرينات الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الثانوية ادى الى رفع مستوى التحمل العضلى والدورى التنفسى (٣) ، وفى الدراسة التجريبية التى اجرتها " لواحظ فيدال " ١٩٨٢ على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة اشارت النتائج الى نظام التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة كان له فاعلية اكبر فى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد عن الاسلوب المتبع بالكلية (١٢) ، و اشار " محمد صبحى حسانين " ١٩٨٣ فى دراسته لوضع نموذج مقترح لكيفية تطويع التدريب الدائرى ليكون له عائد تدريبي وتقويمي فى نفس الوقت ، وذلك عن طريق بعض المدخلات المتعلقة بأصول التقييم على وحدة التدريب الدائرى ، الى انه يمكن من خلال معرفة المتوسطات والانحرافات المعيارية ووضع جداول معيارية على مستوى كل محطه وكل دورى ولوحده بكاملها ، كما توصل لنجاح اسلوب التسجيل كأحد مدخلات التقييم (١٧) واسفرت نتائج الدراسة التجريبية التى اجراها " عادل عبدالصير " ١٩٨٤ الى فعالية استخدام طريقتى التدريب الفترى المنخفض الشدة والمرتفع الشدة بنظام التدريب الدائرى فى رفع مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (٦) ، كما اشارت نتائج الدراسة التجريبية التى قامت بها " بلانش سلامة " ١٩٨٦ الى ان للتدريب المستمر والفترى لهما نفس التأثير على تنمية الكفاءة الهوائية عند تساوى كمية العمل وحجمها لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالقاهرة (٢) ، و اشارت نتائج الدراسة التجريبية التى قامت بها " ماجدة السيد ابراهيم " ١٩٨٦ الى تأثير برنامج التدريب الفترى والمستمع على تحسن المستوى الرقوى لجرى ٨٠٠ م وتحسن فى مستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق والنسبى وانخفاض معدل النبض فى الراحة وبعد التدريب لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالقاهرة (١٣) وفى الدراسة التى قام بها " عبدالرحمن مدنى ، حامد حسين " ١٩٩٠ اشارت النتائج الى التأثير الايجابى لاستخدام طريقتى التدريب الفترى والمستمع فى فترة الاحماء العام على معدل حجم الدفع القلبي والنبض فى جري ٨٠٠ م لدى طلاب كلية التربية الرياضية بأسسوط (٨) وفى الدراسة التجريبية التى قامت بها " مرفت الطوانسى " ١٩٩٣ اشارت النتائج الى التأثير الايجابى للبرنامج المقترح للتدريب الدائرى باستخدام الحمل المستمر عن الطريقة المتبعة فى جزء الاعداد البدنى فى درس التربية الرياضية على اللياقة البدنية والقدرة على التعلم ورفع مستوى الاناء فى الجمباز (١٩) .

ما سبق يتضح اتفاق جميع الدراسات السابقة فى استخدام اسلوب التدريب الدائرى كوسيلة لتنظيم وحداتها التدريبية ، بالاضافة الى اتفاق البعض فى طريقة التدريب المستخدمة

( الحمل المستمر ) • كما اتفقت جميع الدراسات على فاعلية استخدام التدريب الدائري في تحسن وتتمية الصفات البدنية وذلك للمراحل السنية المختلفة وأشارت بعض الدراسات الى ان استخدام اسلوب التدريب الدائري قد ادى الي تحسن التحمل الدوري التنفسي وسرعة استعادة الشفاء بعد المجهود البدني • لذا فقد اتجهت الباحثة الى استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر ومعرفه اثر ذلك البرنامج على بعض المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية لطالبات الفرقة الاولى في المسابقات المقرره ( ١٠٠ م ، ٢٠٠ م عدو - الوثب الطويل - دفع الجلة ) في الفترة الزمنية المحدده للفصل الدراسي •

### هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى محاولة التعرف على تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر على بعض المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية للمسابقات المقررة على طالبات الفرقة الاولى بالكلية •

### فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث •
- ٢ - توجد فروق دالة احصائيا في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية •
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستويات الرقمية للمسابقات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية •

### اجراءات البحث :

#### ١ - المنهج :

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات ( القبلي - البعدي ) على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لمناسبه لطبيعة هذا البحث •

اختيرت (٦) شعب عمديا من شعب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسي ١٩٩٥/٩٤ والبالغ عددهن (٢٣) شعبة والتي يتم تجميعها مع الشعب التي تقوم الباحثة بالتدريس لهن . وبعد استبعاد الطالبات الراسبات ، واللاعبات بفرق الاندية او الكلية ، والطالبات اللائي لم ينتظمن في البرنامج مما يحول دون اعطائهن نفس فرص التدريب ، والطالبات خارج مستوى التكافؤ ، اصبح حجم العينة (٦٠) طالبة، بنسبة ٩٩ر٢٨% من المجتمع الكلي للبحث البالغ عدده (٢٠٢) طالبة ، ثم قسمن الى مجموعتين متساويتين ( تجريبية وضابطة ) قوام كل منها (٣٠) طالبة . وقد عمدت الباحثة الى ايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث وذلك من خلال الاطلاع على المراجع (٥) (٢١) (٢٤) (٢٥) واجراء عدد من المقابلات الشخصية مع بعض اساتذة المادة<sup>x</sup> وهذه المتغيرات هي :-

- x السن .
- x قياسات انثروبومترية ( الطول ، الوزن ، طول الطرف السفلى ، طول الجذع ، طول الخراع ، عرض الحوض ، عرض الكتفين ) .
- x عناصر اللياقة البدنية ( سرعه ، مرونة ، توافق ، رشاقة ، قدرة عضلات الذراعين - قوة عضلات الذراعين ، قدرة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات الظهر ، قوة القبضة لليد الرامية ، التحمل العام ) .
- والجدولين ( ١ ، ٢ ) يوضحان تكافؤ المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) فى المتغيرات قيد البحث عما المستويات الرقمية حيث انها لم تدرس بعد .

x حاصلين على درجة الدكتوراه وخبره لا تقل عن ٢٠ سنة في تدريس مادة سابقا  
الميدان والمضمار .

جدول (١١)

التجريبية والضابطة ( في السن والمتغيرات )

الانثروبومترية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
١٠١٩٩	١٠٠٧	٢٥١٨	١٠٠٩	٢٥٥٢	السن بالاشهر
٣٥٣	٣٥٧	١٦١٢	٣٥٥	١٦١٧	الطول سم
٣٥	٤٢١	٦٠٣	٤١٦	٦٠٦٩	الوزن كجم
٤٩٥	٢٧١	٨٣٩٣	٢١٩	٨٣٦١	طول الجذع سم
٨٤٧	٣٠٢	٩٦٧٤	٣٤٢	٩٦٠١	طول الطرف السفلى سم
١٣٥	٤٩١	٧٧٥٧	٤٣٦١	٧٨٨١	طول الذراع سم
١٨٨	١٨٢	٣٢١٦	١٧٥	٣١٣٥	عرض الحوض سم
	٤٢١	٤٢١١	٣٠٦	٤١٠٢	عرض الكتفين سم

" ت " الجدولية عند مستوى (٠.١) = ٢,٧٥٦

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السن والمتغيرات الانثروبومترية قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول (٢١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين  
( التجريبية والضابطة ) في المتغيرات قيد البحث

قيمة "ت" الحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٥٧	٤٢	٢٨٢	٣٨	٢٧٦	قوة القبضة ( اليد الرامية )
١٩٢٣	١٣٦	٦٢١٠	١٤٥	٦١٣٩	القوة العضلية للظهر ( كجم )
٣٠٥	٤١٢	٣٦٠٤	٤٦١	٣٥٦٩	القوة العضلية للرجلين ( كجم )
١٢٢٩	٢٧٤	١٢١٣	٢٤٩٠	١١٢٩	القوة العضلية للذراعين (عبدالمرات)
٧٣٤	٤	٢٦٣	٤٣	٢٧١	القدرة العضلية للرجلين ( عمدا )
١٨٧٩	٤٩٣	١٦٨٦٢	٥٨١	١٦٦٠٤	القدرة العضلية للرجلين (للامام)
٣٦٦	٢٢٨	١٤٣١	١٦٢	١٤٥	القدرة العضلية للذراعين
٢٤٧	٤٨٧	٨٣	٣٣٠١	٨٦	السرعة القصوى (ث)
٢٢٤	٢٨٧	٢٣٤	٣٥٦	٢١٥	سرعة الاستجابة الحركية
٠٧١	٢٢٣	١٦٢١	٢٠٠١	١٦١٧	الرشاقة (ث)
٠٣٤	٢٢٥	٣٨٩٧	٢٢١	٣٨٩٥	التوازن ( درجة )
١٢٩٧	١٣٦	٢٧٥	١٧٣	٢٢٢	التوافق ( درجة )
٨٥٦	١٥١	١٢١	٢٣٢	١١٦٦	مرونة العمود الفقري
٧١٤	٤٩	٢٢٠٠٣	٤١٦	٢١١٥	التحمل العام ( مرات )

"ت" الجدولية عند مستوى (٠.١) = ٢,٧٥٦

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث التجريبية

والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ما يدل على تكافؤ المجموعتين .

- x رستاميتز لقياس الطول •
- x بلغميتز لقياس الاعراى ( الكتفين والحوشى ) •
- x ديناموميتر القبضة Hand Dynamometer لقياس قـوة القبضة •
- x جهاز الديناموميتر Dynamometer والاحزمة الخاصة به لقياس القوة العضلية للظهر والرجلين ( لا قرب ¼ كجم ) •
- x اختبار ٥٠ م عدو من البدء المنخفض لقياس السرعة القصوى + معدل التسارع •
- x اختبار الوثب على الحبل لقياس التوافق العام للجسم ( ١٦ : ٤٠٠ ، ٤٠١ ) •
- x اختبار الشد المعدل للبنات Modified Pull-ups لقياس قوة عضلات الذراعين والينكبين ( ١٥ - ١٨٢ : ١٨٤ ) •
- x اختبار دفع الكرة الطبيه (٢ كجم ) باليدين لقياس القدره العضلية للذراعين ( ١٥ - ١١٠ : ١١٣ ) •
- x اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس مدى مرونة الجذع والفخذ فى حركات الثنى للامام • ( ١٥ - ٣٤١ : ٣٤٤ ) •
- x اختبار الانبطاح المائل من الوقوف Squat Thrusts or Burpu Tests لقياس التحمل العضلى العام للجسم ( ١٥ - ١٦٠ ، ١٦٢ ) •
- x اختبار الوثب العمودى لسارجنت لقياس القدره العضلية فى الوثب العمودى لاعلى ( ١٥ - ٨٤ : ٨٨ ) •
- x اختبار الوثب العريشى من الثبات لقياس القدره العضلية للرجلين فى الوثب للامام • ( ١٥ - ٩٣ : ٩٦ ) •
- x اختبار جرى الزجراج بطريقة بارو ٣ x ¼ م لقياس الرشاقة الكلية للجسم اثناء تحركه حركة انتقالية ( ١٥ - ٣٠٢ : ٣٠٤ ) •
- x اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية ( ١٥ - ٢٥٤ : ٢٥٩ ) •
- x اختبار باسى المعدل لقياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة وبعدها ( ١٥ - ٣٨٥ : ٣٨٧ ) •
- x بطاقات التسجيل الناتى لنتائج التدريبات لكل محطة من محطات التدريب الداشرى ( بطاقة لكل طالبة ) •
- x بطاقة خاصة بالباحثة شامة لتسجيل نتائج جميع الطالبات المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث •



## النتائج :

قامت الباحثة بتطبيق مجموعة الاختبارات المستخدمة في البحث على عينة قوامها ( ٢٠ ) طالبه من طالبات الفرقة الاولى بالكلية ( مجتمع البحث ) ومن خارج عينة البحث الاساسية وذلك يومى ٤،٣ / ١٠ / ١٩٩٤ وتم اعاده التطبيق بفارق زمنى قدره ( ٧ ) ايام مع مراعاة ثبات ظروف القياس وذلك يومى ١٢، ١٣ / ١٠ / ١٩٩٤ ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الاول والثانى للاختبارات وكانت النتائج كما يوضح الجدول التالى :

### جدول ( ٣ )

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات البدنية قيد البحث

( ن = ١٥ )

معامل الارتباط ( الثبات )	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الاختبارات البدنية
	ع	س	ع	س	
٨٢	٢	٢٥	٢٧	٢٥٤	قوة القبضة ( اليد الرامية )
٨٨	١٧	٦٠٣	١٠٣	٥٩٩١	القوة العضلية للظهر
٨٦	٦٢١	٣٥٩٤	٦٣٣	٣٥١	القوة العضلية للرجلين
٨١	٧١٠١	٨	٧٠٤	٨٩	اختبار ٥٠ م سرعة
٨٧	١٧	٢٦١	٥	٢٣٣	اختبار الوثب على الحبل
٧٩	٢١٠	١١٩٦٠	١٧٥	١١٦٠١	اختبار الشد المعدل للثبات
٨٣	٦٠٠٢	١٣٩٧	٦١١	١٣٦٣	اختبار دفع الكرة الطبية ( ٣ كجم )
٧٨	١٨	١١١٢	١٩	١٠٩١	اختبار ثنى الجذع من الوقوف
٩٠٤	٤	٢٠٥١	٤١٠٠١	١٩١٧	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف
٨٩٣	٣٧١	٢٦١٤	٣٦٠	٢٥٠٤	اختبار الوثب العمودى لسارجنت
٩٢٢	٤	١٤٢٣١	٤٢	١٤١٧	اختبار الوثب العريض
٨٠٦	٢٣١	١٩٠٠	٢٣٢	١٩٠٧	اختبار جرى الزجاج ٣ x ٤%
٨٦١	٥٤	٢٦١	٥٠٣	٢٩٧	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
٧٩٣	١٠١	٣٣١٠	٨٦٤	٣٣٥٤	اختبار باسى المعدل

من الجدول السابق يتضح ان معاملات الارتباط بين القياسين الاول والثانى عالية مما يدل على ثبات الاختبارات والاجهزة المستخدمة .

## الصدق :

تم ايجاد صدق الاختبارات المستخدمة باستخدام المجموعات المتضادة ، وهو ما يعرف بصدق التمايز وذلك بحساب دلالة الفروق بين الربيع الاعلى لعينة مميزة ( ١٥ طالبة من فريق الكلية للعب القوى ) ، والربيع الادنى ( مجموعة الثبات وهي العينة غير المميزة ) وذلك يومى ٣ ، ٤ ، ١٠ / ١٩٩٤ . والجدول التالى يوضح ذلك .

### جدول (٤)

#### دلالة الفروق بين الربيعين الاعلى والادنى

قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		الاختبارات المستخدمة
	ع	س	ع	س	
١١,٢٧	٢,٥	١٧,٥	٢,٩	٢,٩	قوة القبضة ( اليد الرامية )
٨,٣١٤	١,٨	٥٨,١١	١,٥٥	٦٣,٣٩	القوة العضلية للظهر
٣٩,٤٩	٣,١٢	٣٤,٣٦	٢,١٥	٧٥,٢٩	القوة العضلية للرجلين
٣,٤٨٩	٣,٢	٨,٩١	٧,٢٣	٥,٩١	اختبار ٥٠ م عدو
٤,٠٥	١,٤	٢,٣١	٢,٣٠	٣,٩٧	اختبار الوثب على الحبل
٨,٥٩	٧,٦	٩,٤٣	١,٣٣	٢٧,١٣	اختبار الشد المعدل للبنات
٥,٥٠٨	٤,٥	١١,٦٧	١,٠٦	١٨,٥	اختبار دفع الكرة الطبية (٢ كجم)
٣,٧٤	٤,٨	٧,٨	٢,٠٠	١٣,٠٠	اختبار ثنى الجذع من الوقوف
٣٤,٨٦	٣,٩	١٨,٢٧	٢,٠١	٥٩,١٦	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف
١٨,٠٢	١,٥	٢٣,٠١	٢,٣٤	٣٦,٤	اختبار الوثب العمودى لسارجنت
٤٠,٣١٥	٥,٤	١٢١,٢٠	٣,٣١	٢٠٠,٢١	اختبار الوثب العريض
٧,٨٤	٤,٦	٢١,٠٧	٢,٩	١٢,٩١	اختبار جرى الزجاج ٣ x ٤%
٢,٨٧	١,٠٣	٢,٩٨	٧,١	٢,٠٢	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
١٦,٥٣	٤,٩	٣٠,٧٦	٢,٥	٥٤,١٤	اختبار باسى المعدل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٥٦

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين الربيعين الاعلى

والادنى ما يدل على صدق الاختبارات والاجهزة المستخدمة .

#### ٤- البرنامج المقترح : ( مرفق ١ )

طبقا للهدف من البحث وبلاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات المشابهة ، تم اختيار وتطبيق وحدة البرنامج المقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر والذي يهدف الى تنمية المتغيرات البدنية المختارة والمرتبطة بالمسابقات المقررة على طالبات الفرقة الاولى بالكلية ( ١٠٠ م ، ٢٠٠ م عدو - وثب طويل - وثب عالى ) وتأثيرها على المستويات الرقمية لهذه المسابقات .

اشتمل البرنامج على ( ١٦ ) وحدة تدريبية لكل مجموعة على ( ٨ ) اسابيع - وهى الفترة الحقيقية للفصل الدراسى للفرقة الاولى - بواقع وحدتين تدريبتين اسبوعيا لكل من المجموعتين داخل جدول المحاضرات الخاص بكل منها وبزمن قدره ( ١٢٠ ) دقيقة للوحدة الواحدة لكل منها وفقا للخطة الدراسية بالقسم وقد طبق اسلوب التدريب الدائري فى الجزء الخاص بالاحماء ومدته ( ٣٠ ق ) فى كل وحدة تدريبية بواقع ( ٩ ) محطات فى الدائرة تنتقل فيها الطالبه من محطة الى اخرى فى الدائرة فى المدة المحددة تبعا لقدراتها ( فروق فردية ) .

#### محتوى البرنامج :

يتكون البرنامج من :-

- ١ - تدريبات حره ( جرى ، مشى ، حجل ، دوران انزع ) .
  - ٢ - تدريبات باستخدام التدريب الدائري ومكونه من ( ٩ ) محطات ويستخدم فيها .  
التدريبات الخاصة بتنمية صفات اللياقة البدنية المرتبطة بالدراسة مع تحديد جرعة كل محطة كالتالى :-
- × تم اجراء قياس الحد الاقصى لاقصى تكرار يمكن ان تؤديه كل طالبه من المجموعة التجريبية على كل تدريب من تدريبات الدائرة فى زمن قدره ( ٣٠ ث ) عمل يتبعها ( ٣٠ ث ) راحة ايجابية .
- × حدد زمن الالاء الكلى للوحدة الدائرية ( ٣٠ ) ق بدون تحديد لعدد الدورات .

تم تطبيق الدائرة التدريبية بحمل قدرة الحد الاقصى للتكرارات لكل طالبة لتحديد جرة التدريب في الوحدات الثمانية الاولى ولمدة شهر بواقع وحدتين اسبوعياً مع تثبيت الزمن ( ٣٠ ق ) ، وتثبيت الجرعة السابق تحديدها مع زيادة عدد الدورات الموداه في الوحدة التدريبية تبعا للفروق الفردية بطريقة الحمل المستمر، بدون فترات راحة بين الدورات على ان تسجل كل طالبة ادائها في بطاقة التسجيل الخاصة بها ( عدد الدورات والجزء منها ) .

تم اعادة اجراء قياس الحد الاقصى لاقصى تكرار يمكن ان توديه الطالبة لكل تدريب من تدريبات الدائرة خلال ( ٣٠ ث ) عمل يعقبها ( ٣٠ ث ) راحة ايجابية، لتحديد جرة التدريب للفترة الثانية .

تم تطبيق الدائرة التدريبية الثانية بحمل قدره الحد الاقصى للتكرارات ٣ x ٤ لتحديد سرعة التدريب الجديدة للوحدات الثمانية الاخيرة من البرنامج ( الشهر الثاني ) مع تثبيت الزمن ( ٣٠ ق ) ، والعمل على زيادة عدد الدورات في الوحدة التدريبية تبعا للفروق الفردية بطريقة الحمل المستمر بدون فترات راحة بين الدورات مع التسجيل والتقييم الذاتى للطالبات .

الجزء الرئيسى ( ٦٠ ) ق :

الوحدة ١	تعليم ١٠٠ م عدو .
الوحدات ٢ ، ٣	تعليم ٢٠٠ م عدو .
الوحدات ٤ ، ٥ ، ٦	تعليم الوثب الطويل بطريقتى التعلق ، خطوه فى الهواء .
الوحدتين ٧ ، ٨	تعليم دفع الجله .
الوحدات من ٩ : ١٦	التدريب الدائرى على المسابقات واتقانها وتسجيل الازمنة والمسافات فى اربع محطات لمدة ١٥ ( ق ) فى كل محطة وباجمالى ٦٠ ( ق ) وبمعدل ( ٢ x ١٠٠ م ، ٢ x ٢٠٠ م ، ٦ محاولات وثب طويل ، ٦ محاولات دفع للجله ) وذلك للمجموعة الضابطة وتكرر الدائرة تبعا للفروق الفردية للمجموعة التجريبية .

الجزء الختامى ١٠ ( ق ) :  
تمرينات تهدئة واسترخاء .

جدول (٥)

خطة تنفيذ وحدة البرنامج للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الزمن	اجزاء البرنامج
الادوات	الغياب وتحضير	١٠ ق	١- اعمال ادارية ٢- الاحماء
اداء مجموعة ترمينات خاصة باعداد وتنمية المجموعات العضلية الخاصة بالنشاط الممارس	اداء تدريبات التدريب الدائري فى شكل دائرة مكونة من (٩) محطات بحمل مستمر بدون فترات راحة	١٠ ق ٣٠ ق	أ - عام ب - خاص
اداء مجموعة ترمينات خاصة باعداد وتنمية المجموعات العضلية الخاصة بالنشاط الممارس فى شكل حر	اداء تدريبات التدريب الدائري فى شكل دائرة مكونة من (٩) محطات بحمل مستمر بدون فترات راحة	٦٠ ق	٣- الجزء الرئيسى
اداء مجموعة ترمينات خاصة باعداد وتنمية المجموعات العضلية الخاصة بالنشاط الممارس فى شكل حر	اداء تدريبات التدريب الدائري فى شكل دائرة مكونة من (٩) محطات بحمل مستمر بدون فترات راحة	١٠ ق	٤- الجزء الختامى

٥ - التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بعمل تجربة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) طالبات من الفرقة الاولى ومن خارج العينة الاساسية يوم السبت الموافق ١٠/١٠/١٩٩٤ بهدف التعرف على صلاحية ادوات القياس وسلامة التطبيق ، وتدريب وتحديد كفاية المساعدات وعددهن (٤) وترتيب سير الاختبارات ما يساعد على اختصار الوقت والجهد . وقد اسفرت التجربة الاستطلاعية عن صلاحية الادوات وكفاية وكفاءة الايدى المساعدة وتقسيم الاختبارات على يومين .

## التطبيق :

- ١ - ان تقوم الباحثة بالتدريس للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس الطريقة ( الكلية الجزئية ) وبنفس التكرارات .
- ٢ - ضبط وقت التدريب للمجموعتين فى الاسبوع بحيث تتم الوحدة الاولى فى المحاضرات الاولى والثانية والوحدة الثانية فى المحاضرات الخامسة والسادسة .
- ٣ - ضبط متغير المساعدات وتثبيتهم فى نفس المحطات فى جزء الاحماء الخاص ( التدريب الدائرى ) والجزء الرئيسى ( القياس ) .
- ٤ - تثبيت البداية فى التدريب الدائرى لكل طالبه .
- ٥ - التركيز على الاناء السليم فى تدريبات الدائرة .
- ٦ - عدم تواجد اى من المجموعتين معا اثناء تطبيق البرنامج على احدهن .

## ٦ - تطبيق التجربة :

- أ - تم اجراء القياسات القبالية لصفات اللياقة البدنية المختارة القياسات الانثروبومترية على مجموعتى البحث فى الفترة من السبت ١٥/١٠/١٩٩٤ الى الاربعاء ١٩/١٠/١٩٩٤ .
  - ب - تم تطبيق التجربة الاساسية على مجموعتى البحث فى الفترة من السبت ٢٢/١٠/١٩٩٤ الى الخميس ١٥/١٢/١٩٩٤ .
  - ج - تم اجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث على مجموعتى البحث فى الفترة من السبت ١٧/١٢ الى الثلاثاء ٢٠/١٢/١٩٩٤ . كما تم قياس المستوى الرقى للمسابقات المقررة ( ١٠٠ م ، ٢٠٠ م عدو - وثب طويل بطريقة خطوة فى الهواء - دفع الجلة ) للمجموعتين التجريبية والضابطة يومى الاربعاء والخميس ٢١ ، ٢٢/١٢/١٩٩٤ بواسطة لجنة ثلاثية لكل مسابقة على حدة ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة بنفس شروط القياس وبنفس الترتيب .
- وقد عولجت البيانات احصائيا باستخدام معامل ارتباط ( بيرسون ) والمتوسط الحسابى، الانحراف المعياري، اختبار "ت" للمجموعات المتساوية لدلالة الفروق بين المجموعتين ( قبلى، بعدى ) للمجموعة الواحدة، ولدلالة الفروق فى القياس البعدى بين المجموعتين .

× من اعضاء هيئة التدريس بالقسم والحاصلين على درجة الدكتوراه فى مادة مسابقات الميدان والمضمار .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
	ع	س	ع	س	
١,٧٤٨	٣,٢	٣٠,٠	٤,٢	٢٨,٢	قوة القبضة ( اليد الرامية )
٣,٢٣٧	٣,٢٤	٦٤,٤١	١,٣٦	٦٢,١٠	القوة العضلية للظهر ( كجم )
٣,٧٢٥	٢,٠١	٣٩,٢١	٤,١٢	٣٦,٠٤	القوة العضلية للرجلين ( كجم )
١٠,٣٥٧	١,٣٤	١٧,٩٤	٢,٧٠٤	١٢,١٣	القوة العضلية للذراعين ( عدد مرات )
٧,٠٣	٢,٤٢	٣٢,٤٠١	٤,٠	٢٦,٣	القدرة العضلية للرجلين عمودياً
١٠,٥٥	٢,١٣	١٧,٩١٤	٤,٩٣	١٦٨,٦٢	القدرة العضلية للرجلين للامام
٥,٦٧١	١,٠٩	١٦,٩٧	٢,٢٨	١٤,٣١	القدرة العضلية للذراعين (م)
٢,٨٢٢	٠,٤١	٧,٠١	٤,٨٧	٨,٣	السرعة القصوى (ث)
٠,٤٩	١,٦٣	٢,٠٤	٢,٨٧	٢,٣٤	سرعة الاستجابة الحركية
٣,٨٦٣	١,١٥	١٤,٤١	٢,٢٣	١٦,٢١	الرشاقة (ث)
٤,٤٦٣	١,٠٠١	٤١,٠١	٢,٢٥	٣٨,٩٧	التوازن ( درجة )
٢,٠٩٠	٠,٩٨	٣,٤	١,٣٦	٢,٧٥	التوافق ( درجة )
٥,٥٧٠	١,٣٦	١٤,٢٠	١,٥١	١٢,١	مرونة العمود الفقري ( سم )
٣,٢٣٢	٢,٠٩	٢٥,٥	٤,٩	٢٢,٠٠٣	التحمل العام ( عدد مرات )

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٥٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة ماعدا متغيرات ( قوة القبضة ، سرعة الاستجابة الحركية ، التوافق ) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات البدنية
	ع	س	ع	س	
٥٧٩٩	٢٥	٣٢	٣٨	٢٧	قوة القبضة ( اليد الرامية )
١٥٠٧	٢٤٥	٦٩٣٦	١٤٥	٦١٣٩	القوة العضلية للظهر ( كجم )
٣٩١	٢٣٠	٤٣٤٣	٤٦١	٣٥٦٩	القوة العضلية للرجلين ( كجم )
١٤٢٥	٢٧٦	٢١١٢	٢٤٩٠	١١٢٩	القوة العضلية للذراعين
٩٧٤١	٢٥٤	٣٦٠٣	٤٣	٢٧	القدرة العضلية للرجلين عموديا
٢٠٠٦	٢٩٧	١٨٩٣٥	٥٥١	١٦٦٠٤	القدرة العضلية للرجلين للامام
١١٩٩	١٠٠٣	١٨٧١	١٦٢	١٤	القدرة العضلية للذراعين (م)
٣٤٠٤	٢١٦١	٦٥٧	٣٣٠١	٨٦	السرعة القصوى (ق)
٢٢٧	٠٣	٢٠٠	٣٥٦	٢١٥	سرعة الاستجابة الحركية
٨٠٩	١٣٣	١٢٥٦	٢٠٠١	١٦١٧	الرشاقة (ق)
١٠٧٧	٢٣٠	٤٥٣٣	٢٢١	٣٨٩٥	التوازن ( درجة )
٣٩١	١٥٢	٣٩	١٧٣	٢٢٢	التوافق ( درجة )
٧٧٩	١٦٣	١٥٧٧	٢٣٢	١١٦٦	مرونة العمود الفقري ( سم )
١٢١٩٢	٢٠٦	٣١٦٦	٤١٦	٢١١٥	التحمل العام ( عدد مرات )

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢٧٥٦

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة احصائيا في جميع المتغيرات البدنية قيد

البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند متغير سرعة الاستجابة

الحركية .



المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في المستويات الرقمية للمسابقات قيد البحث للقياس البعدي

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المسابقات
ع	س	ع	س	
١٢٦	١٨٨	١١٤	١٧٥	١٠٠ م عدو
٦٣	٣٩١٣	٤٢	٣٧٨	٢٠٠ م عدو
٤١	٢٧١	١١	٢٩٠	وئب طوبيل ( خطوة فى الهواء )
٣٥	٤٢١	٥٩	٥٥٩	دفع جله

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات  
البدنية والمستويات الرقمية للمسابقات قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٣٠٧	٣٦	٣	٢٥	٣٢٥	قوة القبضة
٦٥٦	٣٢٤	٦٤٤١	٢٤٥	٦٩٣٦	القوة العضلية للظهر
٧٤٤٢	٢٠١	٣٩٢١	٢٣٠	٤٣٤٣	القوة العضلية للرجلين
٥٥٨	١٣٤	١٧٩٤	٢٧٦	٢١١٢	القوة العضلية للذراعين
٥٥٧	٢٤٢	٣٢٤٠١	٢٥٤	٣٦٠٣	القدرة العضلية للرجلين عموديا
١٥٠٤	٢١٣	١٧٩١٤	٢٩٧	١٨٩٣٥	القدرة العضلية للرجلين للامام
٦٣٣	١٠٩	١٦٩٧	١٠٠٣	١٨٧١	القدرة العضلية للذراعين
٢٨٤١	٢٠١	٧٠١	١٦١	٦٥١	السرعة القصوى
١٢٩	١٦٣	٢٠٤	٠٣	٢٠٠	سرعة الاستجابة الحركية
١١٥٢	١١٥	١٤٤١	١٣٣	١٢٥٦	الرشاقة
٩٢٧٠	١٠٠١	٤١٠١	٢٣٠	٤٥٣٣	التوازن
١٤٩	٩٨	٣٤	١٥٢	٣٩	التوافق
٣٩٨٤	١٣٦	١٤٢٠	١٦٣	١٥٧٧	مرونة العمود الفقري
١١٣٠٢	٢٠٩	٢٥٥	٢٠٦	٣١٦٦	التحمل العام
٤١١٤	١٢٦	١٨٨	١١٤	١٧٥	المستوى الرقوى ١٠٠ م عدو
٩٥	٦٣	٣٩١٣	٤٢	٣٧٨	المستوى الرقوى ٢٠٠ م عدو
٣	٤١	٢٧١	١١	٢٩٥	المستوى الرقوى للوئب الطويل
١١٦٥	٣٥	٤٢١	٥٩	٥٦٩	المستوى الرقوى لدفع الجله

من الجدول السابق يتضح وجود فروق دالة احصائيا في جميع المتغيرات البدنية والمستويات الرقمية لمسابقات ( ١٠٠ م ، ٢٠٠ م عدو - الوثب الطويل بطريقتي خطوة في الهواء - دفع الجلة ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، كما يتضح عدم وجود فروق دالة في متغيري سرعة الاستجابة الحركية ، التوافق .

#### ب - مناقشة النتائج :

بدراسة جدول ( ٦ ) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القوة العضلية للظهر والرجلين ، القوة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للذراعين ، والقدرة العضلية للرجلين ( وثب عمودي ، وثب عريض ) ، السرعة القصوى ، الرشاقة ، والتوازن ومرونة العمود الفقري والتحمل العام . كما يتضح لنا بدراسة نفس الجدول عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات قوة القبضة ، سرعة الاستجابة الحركية والتوافق مما يشير الى ضعف تأثير البرنامج التقليدي في تنمية تلك المتغيرات .

وبدراسة جدول ( ٧ ) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ماعدا متغير سرعة الاستجابة الحركية والذي يشير الجدول الى تحسن في متوسط القياس البعدي لها الا أن هذا التحسن غير دال احصائيا . وترجع الباحثة التحسن لكلا المجموعتين الى البرنامج المتبع مع كل مجموعة ، وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول للبحث .

بدراسة جدول ( ٩ ) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث ماعدا متغير سرعة الاستجابة الحركية وترجع الباحثة عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير سرعة الاستجابة الحركية الى أن هذا المتغير يتأثر بالعديد من المتغيرات منها التعب نتيجة كثرة عدد المحاولات ، الممارسة السابقة ، الحالة الصحية العامة للفرد ، القدرة على التركيز والانتباه ، التوتر العضلي . .

وغيرها ( ١٥ : ٢٢٠ ) ، وتشير النتائج السابقة الى ان البرنامج المقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائرى بطريقة الحمل المستمر له تأثير وفاعلية اكبر من النظام التقليدى فى التدريس، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه مرفت الطوانسى (١٩) ، ولواظ فيدال (١٢) ، اكرام الشماع (١) ، وعادل عبدالبصير (٦) ومنيره مرقى (٢٠) واللذين اشاروا الى فاعلية استخدام اسلوب التدريب الدائرى فى تحسين مستوى اللياقة البدنية . وهذا يحقق صحة الفرض الثانى للبحث .

وبدراسة نفس الجدول (٩) يتضح وجود فروق دالة احصائيا فى المستوى الرقمى، لمسابقات ١٠٠ م ، ٢٠٠ م عدو - الوثب الطويل بطريقة خطوة فى الهواء - دفع الجلطة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة ذلك الى فاعلية البرنامج المقترح والذي أدى الى رفع اللياقة البدنية للطالبات مما اثار بالتالى على المستويات الرقمية للمسابقات قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع ما اشارت اليه نتائج مرفت الطوانسى (١٩) من تأثير استخدام التدريب الدائرى بطريقة الحمل المستمر على القدرة على التعلم ومستوى الاداء فى الجمباز، وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث للبحث .

### الاستنتاجات :

فى ضوء عينة واجراءات البحث استخلصت الباحثة ان استخدام التدريب الدائرى بطريقة الحمل المستمر اكثر تأثيرا وفاعلية فى تنمية اللياقة البدنية ورفع المستويات الرقمية، عن الطريقة التقليدية فى تدريس مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الاولى بالكلية .

### التوصيات :

١ - توصى الباحثة باستخدام نظام التدريب الدائرى كطريقة تنظيمية باستخدام طريقة الحمل المستمر فى جزء الاعداد البدنى الخاص لما له من تأثير ايجابى على تنمية اللياقة البدنية ورفع المستويات الرقمية فى مادة مسابقات الميدان والمضمار .

- ٢ - توصى الباحثة باستخدام نظام التدريب الدائرى كدافع لاستثارة دوافع الطالبات للعمل بجد وجهد اكبر من الطريقة التقليدية مع توفير الوقت والاقتصاد فيه بما يتلائم مع نظام الفصلين الدراسيين والمتبع حاليا فى الكلية .
- ٣ - زيادة الاهتمام بتدريبات سرعة الاستجابة الحركية فى الجزء الخاص بالاحماء لاهميته لمعظم مسابقات الميدان والمضمار .

### المراجع العربية والاجنبية :

- ١ - اكرام محمد انيس الشماح : اثر تطبيق التدريب الدائرى بغرض تنمية كل من السرعة والقدرة على مهارة الوثب الطويل ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، المجلد الاول - العدد الاول ١٩٧٦ .
- ٢ - بلانش سلامة : تأثير كل من طريقتى التدريب المستمر والفترى على تنمية الكفاءة الهوائية ، بحث منشور ، المؤتمر الدولى لتاريخ وعلوم الرياضة ، جامعة المنيا ، المجلد الثالث ، يناير ١٩٨٨ .
- ٣ - ترنديل عبدالغفار مدحت : اثر استخدام التدريب الدائرى بالتمريبات على تنمية التحمل العضلى والمجلد الدورى التنفسى لتلميذات المرحلة الثانوية ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الخامس - العدد الثالث ، ١٩٨٢ .
- ٤ - ج . م . ج . باليستيروس ، ج . الفاريز : اسس ومبادئ التعليم والتدريب فى العاب القوى ، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحى ، الاتحاد الدولى لالعاب القوى مركز التنمية الاقليمى بالقاهرة ، يناير ١٩٩١ .
- ٥ - سليمان على حسن وآخرون : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٣ .

- ٦ - عادل عبدالبصير على : اثر استخدام طريقتى التدريب الفترى منخفضى الشدة والتدريب الفترى مرتفع الشدة فى التدريب الدائرى فى برنامج التمرينات على اللياقة البدنية العامة لتلاميذ المرحلة الابتدائية خلال درس التربية الرياضية ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد العاشر - العدد السادس ، ١٩٨٤ .
- ٧ - عائشة عبدالمولى السيد : اثر التدريب الدائرى باستخدام اسلوبين من اساليب الطريقة الفترية المرتفعة الشدة على مستوى الاداء المهارى فى مادة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الرابع - العدد الثانى ، نوفمبر ١٩٨١ .
- ٨ - عبدالرحمن عبدالباسط مدنى ، حامد حسين احمد : تأثير فترة الاعداد العام على معدل حجم الدفع القلبي والنبض فى جري ٨٠٠ م لدى طلاب كلية التربية الرياضية بأسبوط ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث - العدد الثالث ، سبتمبر ١٩٩١ .
- ٩ - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، بالاسكندرية ، ١٩٧٤ .
- ١٠ - عويس الجبالى : العاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب الاشتراكى للالة الكاتبة ، ١٩٨٩ .
- ١١ - كمال درويش ، محمد صبحى حسانين : التدريب الدائرى ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى بالقاهرة ، ١٩٨٤ .
- ١٢ - لواحظ فيدال خليل : فاعلية التدريب الدائرى فى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الخامس - العدد الثالث - اغسطس ١٩٨٢ .

- ١٣- ماجده السيد محمود ابراهيم : اثر برنامج لجرى المسافات المتوسطة باستخدام الحصل المستمر والتدريب الفترى على المستوى الرقى وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ١٤- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف بمصر ١٩٧٧ .
- ١٥- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين : اختبارات الاداء الحركى ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى بمصر ، ١٩٨٢ .
- ١٦- محمد صبغى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى بمصر ، ١٩٧٩ .
- ١٧- \_\_\_\_\_ : نموذج مقترح لتوظيف التدريب الدائرى كمجموعة اختبارات ( بدنى - مهارى ) مقياسين ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٣ .
- ١٨- مديحه سامى ووفاء امين : المرجع فى مسابقات الميدان والمضمار للبنات ، دار الفكر العربى بالقاهرة ، ١٩٨٩ .
- ١٩- مرفت محمد احمد الطوانسى : تأثير التدريب الدائرى على اللياقة البدنية والقـدرة على التعليم ومستوى الاداء المهارى فى الجمباز لتلاميذ الصف الخامس ، بحث منشور ، المجله العلميه للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، العدد ( ١٨ ) اكتوبر ١٩٩٣ .
- ٢٠- منيره مرقى ميخائيل : زيادة فاعلية درس التربية البدنية باستخدام التدريب الدائرى واثـر ذلك على اللياقة البدنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٧٩ .

- ٢١- نبيلة احمد عبدالرحمن وآخرون : العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار ،  
دار المعارف بمصر ، ١٩٨٦ .
- ٢٢- هـارا : اصول التدريب ، ترجمة عبده على نصيف ، جامعة بغداد ، مطبعة  
الحكومة ، ١٩٧٣ .
- 23- Copper, John, M., and Others: Track and Field  
for Coach and Athlete, Second Edition,  
Prentice Hall, New Jersey, 1970.
- 24- Cretzmeyer, Francis X., and Others: Track and  
Field Atheltics, Eighth Edition, The C.V.  
Mosby Company, Saint Louis, 1974.
- 25- Mahtews, D.K.: Measurement in Physical Education,  
Fifth Edition, W.B. Saunders Co., Philadelphia,  
1978.
- 26- Robison, T., Charence, and Others: Modern  
Techniques of Track and Field, Lea & Febiger,  
Philadelphia, 1973.