تأثير بعض التمارين الخاصة في تحسن السرعة والقوة السريعة لدى الطلاب خلال درس التربية الرياضية

بحث تجريبي

على بعض الطلاب في المرحلة الدراسية المتوسطة في بغداد

م. مؤيد عبد الحميد داود **م. كامل عبدالحسين ظاهر**

ماجستير تربية رياضية

ملخص البحث

احتوى البحث على خمسة ابواب، تضمن الباب الاول منها ((التعريف بالبحث)) والـذي اشتمل على المقدمة واهمية البحث ومشكلة البحث والذي اكد في الباحثان على ان درس التربيـة الرياضية التقليدي الذي يأخذه الطالب في المدارس المتوسطة والثانوية ذو تاثير بسيط في رفـع امكانيات الطلاب البدنية وتطورهم الحركي ، كما تناول هذا الباب هدف البحث وفرضة ومجالات البحث. اما الباب الثاني والذي انضوى تحت عنوان الدراسات النظرية فقد تطرق الـى بعـض المفاهيم الحديثة للقوة العضلية والسرعه .

وتناول الباب الثالث موضوع منهج البحث واجراءاته والذي شمل عينة البحـث، ادوات البحث والاختبارات المستخدمة في البحث ، كذلك تناول الموضوع الرئيسي في البحـث وهـو التمارين الخخاصة المقترحة والتي يرى الباحثان ادخالها كتعديلات مقترحة على الدرس .

كما تناول الباب الرابع ((عرض النتائج وتحليلهها ومناقشتها)) مرفـق معـه الجـداول الخاصة التي توضح الارقام والمقارنات بين الاوساط الحسابية باستخدام اختبار T .

اما الباب الخامس فتناول موضوع الاستنتاجات واهمها ان التمارين المقترحة على درس التربيـة الرياضية قد ساعدت على تطوير صفتي السرعه والقوة السريعه ، والتوصيات والتي كانت اهمها ((ضرورية استخدام تمارين القفز والرمي والركض السريع فـي دروس التربيـة الرياضـية للمراحل المتوسطة)).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

التدريس عملية تربوية يتم خلالها تكوين وتكامل المعارف والخبرات والامكانيـات الـضرورية وعملية تدريس عناصر ومفردات اللياقة البدنية تعتمد على نجاح المدرس وعلى خبرات ومعارف وامكانيات الطلاب وكيفية استخلاصها في خدمة الدرس المقرر.

ومع بدء عملية التدريس من الضروري ان نفكر بان كل واحد من هؤلاء يمتلك هذا او ذاك مـن الخبرات الحركية ، او كما اشار (ليون اوربيلي) يمتلك عناصر قديمة للنشاط ، لذلك من المهـم تقسيم هذه الخبرات على اساس مساعدتها او عرقلتها في اكتساب حركات جديدة ، ويعتبـر درس التربية الرياضية في المدارس الثانوية اساس تعلم العديد من المهارات الحركية لمختلف الانشطة الرياضية ، ويتميز الطلاب في هذه المرحلة بقابليتهم على التعلم نظراً لاكتساب الطالـب قـدراً كبيراً لبعض عناصر اللياقة البدنية كالسرعه والقوة والمرونة نتيجة خبرات سابقة.

من خلال هذه الملاحظات اتفق الباحثان على ان درس التربية الرياضية التقليدي يأخذه الطالـب في المدارس المتوسطة والثانوية ذو تاثير بسيط في رفع امكانيات الطـلاب البدنيـة وتطـورهم الحركي .

علية فان اختبار بعض التمارين الخالصة في تحسين السرعة والقوة السريعة مـن خـلال هـذا الدرس وتطبيقها على الطلاب لهو من الاهمية في رفع فاعلية درس التربية الرياضية وتطويره.

2-1 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثين في الاشراف على طلبة معاهد المعلمين خلال التطبيق العملـي لاحظا ان دروس التربية الرياضية مازالت بحاجة الى اعادة النظر في اهدافها واخراجها بمستوى افضل ، مستندين في ذلك الى العديد من الدراسات والملاحظات العملية التي تؤكد الحاجـة الـى تطوير الدرس المنهجي في المدارس من خلال ادخال المفردات التي تساعد على زيادة القـدرات البدنية الاساسية والحركية للطلاب بصورة برامج تنفذ من خلال اقسام الدرس .

ليون اوربيلي (1882-1958) عالم فسيولوجي روسي شهير

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

ودرس التربية الرياضية يحتوي على انشطة متعددة لما يحوية مـنهج التربيـة ودرس التربية الرياضية ، وتنظماً للعمل ورغبة في الحصول على اكبر فائـدة ممكنـة ، وان تخطـيط الدرس يجب ان يكون حسب الامكان اكثر تحديدا ويأخذ بعين الاعتبار الاعداد البدني للدارسـين وحالتهم الصحية وتوفر لماكن ووجود الادوات ، والاجهزة الرياضية المطلوبة في خطة الدرس ، اون يكون هناك ترابط بين اجزاء الدرس(فالقسم الاعدادي لابد ان يرتبط ويمهد لخدمـة القـسم الرئيسي ، كما ان الجزء الختامي يتوفق على كمية ونوع العمل في القسم الرئيـسي) وطريقـة التدريس الناجحة هي التي توصل الى غاية المنشودة في اقل وقت وايسر جهـد مـن المـدرس للمتعلم، وهي التي توقظ ميول الطلاب وتثير اهتمامهم وتدفعهم الى العمل الايجابي.

وفي ضوء ما تقدم فان البحث يدخل في فعالية درس التربية الرياضية باستخدام بعض المفـردات المهمة لتطوير صفتي السرعة القوة السريعة ، والتي هي حجر الاساس لاي نشاط بدني حركي .

1-3 هدف البحث

- معرفة تاثير بعض التمارين الخاصة في تحسين السرعة والقوة السريعة لطـلاب المرحلـة المتوسطة خلال درس التربية الرياضية.

1-4 فرض البحث

ان للتمارين الخاصة تاثيرا ايجابيا في تحسن السرعة والقوة السريعة

1-5 مجالات البحث

المجال البشري : عينة من طلاب الصف الثاني متوسط من مدرسة متوسطة الزوراء ومدرسة ثانوية الفارابي عددهم 130 طالباً

المجال الزماني : للفترة من 2001/12/1-2002/3/1

المجال المكاني : بغداد / ساحات المدارس المذكورة

وزارة التربية والتعليم للمرحلة المتوسطة والاعدادية، بغداد -1971 ص 275

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية

2-1 **القوة العضلية**

تعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة في مفردات الوحدات التدريبية والتعليمية وتتعلق القوة العضلية بمحاولات الحياة حيث تعد اهم صفة من صفات اللياقة البدنية ، لقد تعدد مفهوم القوة العضلية وعرفها قاسم حسن حسين (انها فاعلية الاداء من جسم الى اخر فضلا عن انها تؤدي الى تعجيل الفعال "الفعال المتحرك" او الشكل العضلي المؤثره والفعل الثابت)1 ويعرفها هارة(اعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمجابهة اقصى مقاومة خارجية مضادة)2. وتشير النتائج التي حصل عليها كل من بروبل وشيمدات الى ان الحصول على اقصى سرعة ممكنة في الحركات البدنية المختلفة يتطلب بالضرورة مستوى عالي من القوة كشرط اساسي ، يعني ذلك القوة العضلية المميزة بالسرعة وهي من العناصر المركبة المهمة التي لها تأثير في كل نوع من انواع فعاليات الوثب والقفز والرمي والركض السريع لان هذا العنصر يتحكم بدرجة كبيرة في المستوى الرقمي لهذه الفعاليات ، ويفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة قدرة الجهاز العصبي في التغلب على الحركات الثلاثية مثل (الرمي والقفز العالي والوثب الطويل) وتعريف القوة المميزة بالسرعة (الانفجارية) بأنها قدرة الجهاز العصبي – العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض بعدا مهما في تطوير القوة العضلية ويتم بواسطة القوة الانفجارية أي الانقباض العضلي بالشد السريع والقوة المميزة بالسرعة هي أقصى مقاومة بجب التسلط عليها في اقصر فترة زمنية ويتطلب توفير القوة المميزة بالسرعة درجة عالية من الأداء الحركي حيث يتم تكامل القوة والسرعة ، وكما تتطلب القوة المميزة بالسرعه قابلية الرياضي في اظهار اقصى قوة في اسرع فترة زمنية ممكنة .

قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1982، ص، 360.

هارة، أصول التدريب الرياضي ، نزيهة عبد علي نصيف،مطابع التحرير، بغداد، العراق،1990، ص 156.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

والقـــــوة المميـــــزة بالـــــسرعه خاصـــــية بدنيـــــة مركبـــــة (تتكون من عنصري القوة والسرعة تتميز بالارتباط المتبادر لمستويات متباينـة لكـل مـن خصائص القوة والسرعة وتتماشى مع طبيعة الاداء المهاري في النشاط الممـارس)[1] وذكـر (سليمان علي حسن و عواطف محمد 1978) بانه يكون من الضروري زيادة القوة العـضلية لكي يتمكن الرياضي من زيادة حركته فالعلاقة هنا علاقة ارتباط متداخلة بين القوة والـسرعة الحركية والاداء الفني للحركة .

2-2 السرعه :

(يرى ترانسبور وسكي 1972م ان السرعه هي قدرة الانسان علـى اداء الحركـات تحـت الشروط الموضوعه في اقل زمن ممكن)[2] وهدف التمارين المقترحة لدرس التربية الرياضية هو لكتساب الطلبة السرعه كل حسب لمكانياته أي القدرة على الانتقال من الـسرعه (صـفر) والتدرج بها مع التغلب على المقاومة الناتجة للوصول الى اقصى سرعه مكنة ، واتفـق كـل الخبراء في العالم وكل نظريات التدريب بان (30م الى 40 م هي اعلى سرعة يصل اليهـا الرياضي بعد الانطلاق وان هذه المرحلة تتطلب قوة كبيرة في عضلات الرجلين)[3] .

والمهمة الاولى في تعلم الركض السر يع هو تعلم تكتيك الانطلاق وتسارع الخطوات ، ومـع كل هذه الاهداف يجب ان توجد لدى الطلاب الموهبة الطبيعية التي تنشا مـع الانـسان منـذ ولادته ، ويجب على المدرس ان يجزء طريقة الركض بحيث لاينبغي ان تتحول الى نوع من الاستعراض لتفاضيل تكنيك الركض السريع طالما الهدف هو زرع الاحساس في داخل الطالب للركض باقصى سرعة ممكنة مع تنظيم الخطوات وينبغي على المدرس لـن يخلـق تـصوراً صحيحاً عن التكتيك الصحيح وضرورة الاستيعاب الناجح له.

---

1. محمد عبد الغني، التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم للنشر، الكويت 1987 ص 288
2. معبد الغني، التعليم الحركيوالتدريب الرياضي ، دار القلم للنشر، الكويت 1987 ص 365

.3Inglis R=Training fpr the acceleration in the 100m sprint athelitic coch,London. P23(1989).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

وفي ركض المسافات القصيرة والتي يستمر استخدام القوة فيها لفترة زمنية معينة ، فـإن دور السرعة والقوة يمتد الى أكثر من مجرد الانطلاق والبداية حيث ان سرعة الانقباض للألياف العضلية يكون متوافقاً مع سرعة الأداء الحركي الخاص بهذه الألعاب.

لذا فإن لاعبو هذه المسافات ذوي التدريب الجيد يتمكنون من أداء انقباض للعضلات المشتركة في الركض بصورة أسرع بكثير من الأفراد غير المدربين ، وبجانب ذلك أمكن إثبات وجـود فروق خاصة بنوع الفعالية الممارسة فيما يختص بسرعة الانقباض العضلي ، وكذلك وجـود اختلاف في سرعة انقباض عضلات الرجلين عند الدفع باستخدام أحمال مختلفة.

الباب الثالث

3. منهج البحث واجراءاته

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته أسلوب البحث.

3-2 عينة البحث :

اختار الباحثان 130 طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة (الصف الثاني) في ثانوية الفـارابي ومتوسطة الزوراء للبنين وقد تم اختبار هذه المدارس بناءاً على اشراف الباحثين على طلبـة التطبيق فيها وكذلك لوجود بعض الامكانيات التي تفتقر لها المدارس عموماً. وقـسم الباحثـان عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد تم اختيار المجموعتين بالقرعة لضمان عدم التحيز الى صف معين وعمل الباحثان التجانس بين المجموعتين بعد أخـذ قياسـات الطـول والوزن وركض 30 م ورمي الكرة الطبية حيث ظهر بعد استخدام تحليل التباين ان قيمة (ف) المحتسبة كانت 1.34 وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية البالغة 1.54 تحت درجة خطـأ 0.01 مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين في الاختبارات.

3-3 أدوات البحث :

استخدم الباحثان الأدوات التالية للمساعدة في تنفيذ البحث :

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2- الملاحظة والتجريب.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3- أدوات قياس مختلفة (ساعة توقيت عدد 3 ، شريط قياس)

4- استمارات للإختبار والقياس.

5- كرات طبية (كرات سلة عدد 6)

6- بعض الأدوات الموجودة ، العصي ، علب الصبغ الفارغة.

3-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية على شعبة (أ) الصف الثاني في متوسطة الزوراء حيث تم اجراء الاختبارات التي وضعها الباحثان ، وتم وضع بعض المفردات في الدرس من ألعاب صغيرة وبعض التمارين لغرض معرفة الوقت المستغرض في التنفيذ وهـل ان الاختبـارات ملائمة لقابلية الطلاب اضافة الى معرفة مدى استيعاب بعض المفردات الداخلة لغرض تطوير هذه الصفات ومعرفة الوقت المستغرض لأدائها. وقد أجريت هذه التجربة الاسـتطلاعية قبـل تنفيذ البرنامج بأسبوع.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1- اختبار ركض 30 م من البداية العالية : يرسم خطان المسافة بينهمـا 30 م حيـث يقـوم الطالب بالركض قبل حوالي 10 م من خط البداية بسرعة ملائمة وعند وصوله الـى الخـط يركض بأقصى سرعة يتم خلالها حساب زمن السرعة وحتى انتهاء الركض باجتيـازه للخـط الثاني والاختبار لقياس السرعة.

2- رمي الكرة الطبية : ويتم من وضع الوقوف بتباعد الساقين والرمي بكلتا اليدين من خلـف الرأس لأقصى مسافة ممكنة . . وتعطى محاولتين لكل طالب تسجل أفـضلها . . والاختبـار لقياس القوة السريعة. أستخدمت هذه الاختبارات قبل تطبيق البرنامج (لختبـارات قبليـة) ثـم استخدمت مرة ثانية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج (اختبارات بعدية).

3-6 التمارين الخاصة المقترحة :

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

لغرض تنظيم دروس الرياضة بالمفردات الالزامية تم اعداد جدول زمني يهدف الى تطـوير هذه الصفات البدنية المهمة لقاعدة أساسية مهمة من أجل وضع الأقسام الأساسية فـي العمـل الدراسي التربوي والتي يحدد الوقت التقريبي اللازم لتنفيذ مواد البرنامج ، أي تعد لكل درس خطة ملخصة عن طبيعة المفردات المستخدمة ومدى أهميتها في تطوير صفتي السرعة والقوة السريعة. واستخدم الباحثان بعض التمارين التي تم عرضها على مجموعـة خبـراء [1] تـم تصميمها بالعمل مع الباحثين لغرض اضافتها الى درس التربية الرياضية من أجل تطوير هذه الصفات:

1- تمارين الركض بالمكان ورفع الركبتين عالياً 30 ثانية.

2- تحريك الذراعين بحركات مشابهة لحركة الركض لمدة 15 ثانية.

3- الحجل 5 مرات يسار و 5 مرات يمين لأكثر مسافة × 2.

4- ثني الذراعين ومدها 8×3 (وضع الاستناد الأمامي).

5- ركض حرف 8 بالانكليزية (داخل ساحة 15- 20 م) × 3 .

6- رمي كرات مختلفة باليدين معاً من فوق الرأس 5 × 2 رميات.

7- رمي كرة من الوضع الجانبي 5 × 2 رميات.

8- رمي كرة من الأسفل الى الأعلى باليدين 5 ×2 .

9- تمارين قفز بالمكان مع سحب الركبتين الى الصدر 10 × 3 .

10- الانطـلاق بأوضـاع مختلفـة لأقـصى سـرعة لمـسافة 10 م – 20 م (مرتين اسبوعياً)

---

[1]) الخبراء : أ. د محمد عبد الحسن / كلية التربية الرياضية / الجادرية
أ. م. د صريح عبد الكريم / كلية التربية الرياضية / الجادرية
أ. م. د مهدي كاظم / كلية التربية الرياضية / الجادرية
أ. م. طالب فيصل / كلية التربية الرياضية / الجادرية

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-7 الوسائل الاحصائية :

اختبار (ف) لمعرفة تجانس العينة.

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار (ت)

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية

استخرج الباحثان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات التي استخدمت في البحث وذلك للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي. . كما تم استخراج قيمة المحتسبة ومقارنتها بقيمة T الجدولية لمعرفة معنوية الفروق . . والجدول رقم (1) يوضح ما تطرقنا اليه.

يوضح الجدول رقم (1) أدناه تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات السرعة والقوة حيث لم تظهر فروق معنوية بين الأوساط الحسابية لجميع الاختبارات فكانت القيم المحتسبة لـ (ت) أقل من القيمة الجدولية تحت درجة 129 ونسبة خطأ 0.01 بعد استخدام اختبارات لايجاد معنوية الفروق بين الأوساط ، وهذا يدل على ان مستوى القوة والسرعة عند أفراد المجموعتين هو مستوى واحد قبل البدء بتنفيذ الدرس ومفرداته المقترحة لتطوير هاتين الصفتين.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

جدول رقم (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة T المحتسبة والجدولية

الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية
	س	ع	س	ع		
السرعة	4.15	0.39	4.45	0.29	0.78	2.57
القوة السريعة	6.25	0.93	6.29	1.14	0.24	2.57

جدول رقم (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للقوة والسرعة واختبارالمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة T المحتسبة والجدولية

الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية
	س	ع	س	ع		
السرعة	4.45	0.39	4	0.19	6.4	2.57
القوة السريعة	6.27	0.88	7.25	0.33	6.78	2.57

جدول رقم (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة T المحتسبة والجدولية

الاختبارات	الضابطة					التجريبية					
	قبلي		بعدي		T المحتسبة	T الجدولية	قبلي		بعدي		T المحتسبة	T الجدولية
	س	ع	س	ع			س	ع	س	ع		
السرعة	4.15	0.39	4.45	0.38	0.16	2.57	4.45	0.29	4	0.19	12.8	2.57
القوة السريعة	6.25	0.93	6.27	0.88	0.12		6.29	1.14	7.25	0.33	5.78	

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها :

يلاحظ من الجدول رقم (2) أن هناك فروقاً معنوية عالية بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية بعد تنفيذ المفردات المقترحة لدرس التربيـة الرياضية على أفراد المجموعة التجريبية حيث ظهرت قيم (ت) المحتسبة في اختبار الـسرعة

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

والقوة أعلى من قيم (ت) الجدولية باحتمال خطأ 0.01 والبالغة 2.57 وهـذا يـدل علـى ان مستوى السرعة والقوة تطور من جراء استخدام هذه التمارين وبشكل ملحـوظ عنـد افـراد المجموعة التجريبية ، مما يدل على فاعلية هذه التمارين في تطوير كفاءة الجهـاز العـضلي العصبي وأجهزة الجسم المختلفة بشكل أحسن من مفردات الدرس العادية.

ومن أجل معرفة هل ان مستوى القوة والسرعة لكلا المجموعتين قد تقدم بالاختبار القبلي فقـد استخدم الباحثان ايضاً اختبارات (ت) لايجاد معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لكـلا المجموعتين حيث لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية عند افراد المجموعة الضابطة حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة أقل من قيمة (ت) الجدولية بينمـا كانـت الفـروق معنوية عالية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة (ت) المحتـسبة لجميع الاختبارات اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على تطور مستوى القوة والـسرعة عند أفراد المجموعة التجريبية. يلاحظ مما تقدم وبعد استخدام اختبـار (ت) لايجـاد معنويـة الفروق بين الأوساط الحسابية أن هناك فروقاً معنوية عالية بين الأوساط الحـسابية ولـصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية. ويستنتج الباحثان من ذلـك ان مـستوى تطـور السرعة والقوة عند أفراد المجموعة التجريبية قد تطور بشكل كبير قياساً الى أفراد المجموعة الضابطة وهذا يرجع الى تأثير التمارين المقترحة وهذا يعني ان اسـتخدام بعـض التمـارين الخاصة في درس التربية الرياضية يزيد من كفاءة الطلاب ويزيد من فاعليتهم داخل المدرسة.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوجيهات

5-1 الاستنتاجات

1- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة.
2- ظهرت فروق معنوية عالية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبارات البعدية عنـد أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق مفردات البرنامج المقترح.
3- ان درس التربية الرياضية التقليدي لا يعمل على تحسين صفتي السرعة والقوة السريعة.
4- ان التمارين المقترحة في درس التربية الرياضية قد ساعدت على تطوير صـفتي الـسرعة والقوة السريعة.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

5-2 التوصيات :

1- ضرورة استخدام تمارين القفز والرمي والركض السريع في دروس التربيـة الرياضـية للمراحل المتوسطة.

2- تزويد المدرسين ببرامج للتمارين الخاصة لنوع الصفة المراد تطويرها لتساعدهم في رسم خطط الدرس.

3- اجراء دراسات مشابهة لتحقيق نفس فكرة البحث.

4- ضرورة توفير الأدوات والساحات والتجهيزات الرياضية لغرض اخـراج درس التربيـة الرياضية بأحسن صورة.

المصادر

1- أمر الله السباطي : التدريب الرياضي وتطبيقاته. منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1998.

2- عصام عبد الخالق : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1998

3- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان 1982.

4- محمد عبد الغني : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلـم للنـشر ، الكويـت ، 1987.

5- هارة. ترجمة عبد علي نصيف : أصول التدريب الرياضي ، مطابع التحرير ، بغـداد ، 1990.

6- وزارة التربية والتعليم للمرحلة المتوسطة والاعدادية ، بغداد ، 1971.

7- Inglis, R ; training for acceleration in the 100 m sprint athletics, London coach, 1989

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005