ثانياً: المراجع الأجنبية:

26- Bassetr, D., & Howley, E.,: Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints", Medicine and science in sports and exercise, vol. 29, no. 5, pp. 591-603, 2002.

27- Dal Monte, A. And Mirri G: The functional evaluation of the athlete methods and state of the art,Medicine Della sport, 49th Turing, 1996.

28- Jones, K.: Human Biochemistry , London, 2000.

29- Kravitz, L.: The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34- 37, 2004.

30- Semih, S. & Yigit And Fehmi : "The Comparison Between esponses Endurance Training On The Road And Sand For Collage And High School Students" Journal Of Strength Training Vol.3 Nov١٩٩٨ .

31- Wisloff U, Fiorini S, Martino F, C Castagna " : Effect Of Plyometric Training On Sand Versus Grass On Muscle Soreness And Jumping And Sprinting Ability In Soccer Players" School Of Sport And Exercise Sciences , Faculty Of Medicine And Surgery, University Of Rome Tor Vergata، Rome, Italy. ٢٠٠٧

تأثير تدريبات البيئة الرملية على بعض القدرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى

*د/ محمد نبيل عبد العليم

يهدف هذا البحث للتعرف على تأثير مجموعة من تدريبات البيئة الرملية على بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعب ٨٠٠م/جرى كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة العام للجسم والقدرة العضلية للرجلين وبعض القدرات الوظيفية (قيد البحث) كالنبض والسعة الحيوية وضغط الدم والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ومستوى الإنجاز الرقمي لسباق ٨٠٠م/جرى.

استخدم الباحث المنهج التجريبى على عينة البحث والتي تكونت من (٨) ثمانية لاعبين من لاعبي ألعاب القوى بالمدرسة العسكرية الرياضية بالمنيا. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٢)، وتمت معالجات البيانات المستخرجة بالمعالجات الإحصائية المناسبة ومنها (اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق وتحليل التباين وأيضا معادلة نسب التحسن). وقد تم استخدام بعض الأجهزة والأدوات وقد تم إخضاع المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبى المقترح وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا.

وكانت أهم نتائج البحث أن تدريبات البيئة الرملية أدت إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة بلاعب ٨٠٠م جرى كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل عضلات الجسم العام والقدرة العضلية للرجلين ، وكذلك القدرات الوظيفية قيد البحث كالنبض والسعة الحيوية وضغط الدم والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين فضلاً عن تحسن مستوى الإنجاز الرقمي لسباق ٨٠٠م/جرى.

وقد أوصى الباحث بضرورة الإهتمام بتنمية القدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة بلاعب 800م جرى وأن تكون تدريبات البيئة الرملية جزء أساسي من أجزاء برامج الإعداد الرياضي للناشئين والكبار.

* مدرس بقسم ألعاب الميدان والمضمار – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا.

The effect of sandy environment training on some physical and functional abilities and the digital level of the 800m

Dr. Mohamed Nabel Abd Elalem*

This research aims to identify the effect of a group of sandy environment training on some of the physical abilities of an 800m / run athlete such as speed, endurance of speed, general strength endurance of the body, muscular capacity of the two legs, and some functional abilities (under discussion) such as pulse, vital capacity, blood pressure, maximum oxygen consumption, and the level of digital achievement for a race 800 m / run.

The researcher used the experimental method on the research sample, which consisted of (8) eight athletics athletes in the Military Sports School in Minya. The data were analyzed using the SPSS statistical program (version 22), and the extracted data were processed with appropriate statistical treatments, including (T-test to calculate the significance of differences, analyze variance and also equate improvement ratios). Some devices and tools were used, and the experimental group was subjected to the proposed training program for (8) weeks, with three training units per week.

The most important results of the research were that the sandy environment training led to the improvement of the physical abilities of the 800m athlete, such as speed, endurance of speed, general body muscle endurance, and muscular capacity of the two men, as well as the functional abilities under investigation such as pulse, vital capacity, blood pressure and the maximum oxygen consumption, as well as an improvement in the digital achievement level of the 800m race. /he ran.

The researcher recommended that attention should be paid to developing the physical and physiological capabilities of the 800m athlete, and that sand environment training should be an essential part of the sports preparation programs for juniors and adults.

* *Lecture, Athletics Dept., Faculty of Physical Education, Minia University, Egypt.*