

**Proposer un programme d'entrainement pour développement de certaines capacités physiques et motrices sur la gymnastique au sol**  
**- Une étude de terrain sur Club Ksar al-Boukhari (WRMKB) du 09 au 12 ans-**

**Taha elottri** **niversité Hassiba Benbouali de Chlef**  
**Pr./ riad rawi** **Université de Mostaganem/ laboratoire de recherche (SPAPSA)**

**Résumé de la recherche :**

Les deux chercheurs ont proposé un programme de d'entrainement selon les normes de bases scientifiques et sonores dont certaines capacités physiques et motrices et la gymnastique sportive leur profitent directement à l'exécution des mouvements du sol sur tous les aspects scientifiques et pratiques du développement, en ciblant par le groupe d'âge mentionné ci-dessus, et je voulais aussi connaître la relation de cause à effet et l'étendue de son pouvoir et de ses frontières il combine les capacités physiques et motrices et de performance et ces mouvements artistiques en utilisant des méthodes modernes pour mesurer à la fois physique et l'habileté de ces qualités, ce qui est de suivre l'approche expérimentale dans son étude sur un échantillon de gymnastique athlète de niveau Haute (élite) dans l'une des écoles algériennes, afin de diffuser les résultats au sport d'élite spécialisée dans cette discipline de la gymnastique.

**Mots clés:** certaines capacités physiques et motrices - (TUM) - un programme de d'entrainement proposé

**Introduction et problématique:**

Les capacités physiques et motrices des éléments de base qui caractérisent la gymnaste bien avec le niveau élite, ils ont remarqué les chercheurs mauvaise performance catégorie athlète doué techniquement, et dans cette spécialité et rendu compte que l'incapacité ou l'absence de ces caractéristiques et capacités affectent négativement les résultats sur les résultats, ils ont observé non le personnel d'entraîneurs et une bonne attention aux étapes de préparation physique (général et spécial) sur la base d'une bonne planification scientifique et de la farine.

Grâce à briefer sur quelques-unes des lettres et études antérieures implicitement, par l'un deux chercheurs d'expérience dans ce domaine et a suivi le sport d'abord, et la pratique en tant qu'entraîneur En second lieu, ils sont à souligner et à mettre en évidence l'utilité du développement des capacités

physiques et motrices en uniforme réaliste sur les compétences de performance,

-1 Y a-t-il des différences statistiquement significative entre les tests de pré et post de l'échantillon appliqué par le programme de d'entrainement proposé pour le développement des capacités physiques et motrices différences ?.

-2 Y a-t-il des différences statistiquement significatives entre les tests de pré et post de l'échantillon appliqué par le programme de d'entrainement proposé dans les compétences de performance des mouvements au sol améliorés ?.

-3 Y a-t-il une corrélation entre les capacités physiques et motrices des tests candidats et entre les compétences de performance des mouvements de l'échantillon de sol appliqué par le test du programme de d'entrainement ?.

### **Définir les concepts et la terminologie:**

**mouvements au sol en gymnastique:** la procédure sont les compétences que vous connaissez « TUMBLING » joueur où ses mouvements mènent sur la longueur du tapis de sol d'environ 25 m sans musique d'accompagnement se caractérise par la force, la flexibilité et l'équilibre, , et ces mouvements doivent être mis en œuvre sur l'ensemble du processus du tapis et être rapide.

### **capacités physiques et motrices:**

Connue capacités motrices comme « capacités humaines acquises de l'océan ou être présents, tels que la flexibilité, l'agilité et l'équilibre et est essentiellement une d'entrainement et la pratique et développer en fonction de la sensibilité individuelle physique, sensoriel et cognitif. » **(Wajih Mahjoub, et al., 2000, p. 57).**

La capacité physique définit comme « la capacité liée à la situation des physiologique essentiellement, nous constatons que la vitesse liée au type de fibre musculaire soit l'endurance qu'il peut faire avec l'appareil ligue respiratoire alors que la force liée au nombre d'unités motrices excités et la section du muscle et enfin la flexibilité liées au tissu autour de l'articulation pour déterminer l'amplitude du mouvement de l'articulation « [www.shbabnahda.Com](http://www.shbabnahda.Com) »

### **Objectifs de la recherche:**

- proposition de programme d'entrainement pour améliorer les compétences de performance l'échantillon de recherche (huit séries de mouvements au sol du dispositif «TUM») à travers le développement des capacités physiques et motrices liées à la performance.

- déterminer le classement des valeurs légales pour l'exécution des mouvements au sol pour l'athlète d'élite dans les première et deuxième

phases, la gymnastique des joueurs d'élite, et dans le championnat national première étape et la deuxième étape.

- Déterminer les valeurs des tests (des capacités physiques et motrices) pour l'échantillon de recherche.

- par rapport aux scores des personnes morales pour l'exécution des mouvements au sol les deux mesures avant et après.

- par rapport aux résultats des tests tribaux et dimensionnalité obtenus à partir de tests physiques et motrices.

- Déterminer la corrélation entre les capacités physiques et motrices, et de développer le développement des compétences de performance.

**hypothèses:**

-1 et il y avait des différences statistiquement significative entre les tests de pré et post de l'échantillon appliqué par le programme de d'entrainement proposé pour le développement des capacités physiques et motrices différences.

-2 et il y avait des différences statistiquement significatives entre les tests de pré et post de l'échantillon appliqué par le programme de d'entrainement proposé dans les compétences de performance des mouvements au sol améliorés.

-3 et il y avait une corrélation entre les capacités physiques et motrices des tests candidats et entre les compétences de performance des mouvements de l'échantillon de sol appliqué par le test du programme de d'entrainement .

**L'importance de la recherche:** (importance scientifique et appliquée)

- Cette étude est en plus d'une série de recherche portant sur le terrain et promouvoir le développement de la gymnastique.

- Cette étude est en plus d'une série de recherches scientifiques qui prennent une attention large et minutieuse dans le domaine théorique, qui, pour ce groupe d'âge et de leurs caractéristiques dans cette spécialité.

- donner une idée par une bonne compréhension que la performance sportive est étroitement liée à une capacité physique importante et la force musculaire du moteur dirigé par des formes AI et types de vitesse, la flexibilité et la compatibilité.

- Cette étude peut permettre aux chercheurs de tirer parti des outils d'étude dans d'autres recherches.

- Cette étude pourrait permettre aux chercheurs en tirer profit pour explorer d'autres problèmes, et l'évaluation.

- Cette étude pourrait permettre aux chercheurs en tirer parti des normes de construction pour mesurer ou de choisir de remise en forme ou batteries mis contribuer à l'essai de risque pour élever le niveau du sport et adapté à notre environnement.

- Cette étude peut être considérée par le programme de d'entraînement proposé après son succès, le travail sur le terrain est prêt sur la base des formateurs pour développer le niveau des athlètes, une solution évolutive et la climatisation.

-L'étude est considérée comme la plus importante dans la détermination de l'ajout approuvé pour la mesure de ses capacités physiques et motrices, qui ont un degré élevé de validité et de la fiabilité et de toute la base scientifique des tests.

### **Des études antérieures :**

-Idris Khoja Mohammad Reza, (2012), d'améliorer l'équilibre et l'harmonie dans le sport de la gymnastique artistique et la relation entre eux.

-M.m.nazem Ahmed Ekab, (2011), « la force explosive et sa relation avec la performance des mains avant de sauter sur les compétences des mouvements de sol de table en gymnastique»

Et grâce à ces études, nous avons appris à:

- les principes et les moyens de d'entraînement appropriée pour ce groupe d'âge.

- Une bonne planification et appropriée pour appliquer le programme proposé, le module de d'entraînement aux cours d'entraînement de petites et moyennes entreprises.

- conviennent le mieux pour l'ingénierie d'entraînement et le contenu d'entraînement sportive cet athlète groupe d'âge.

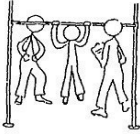
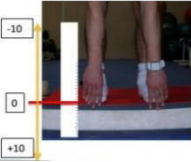
- Quels sont les appareils, les méthodes et les outils qui peuvent être utilisés par le développement des capacités de la classe à mesurer.

- Quels tests peuvent être proposés pour cet échantillon pour mesurer les caractéristiques physiques et cinétiques spécifiques pour eux.

- Créer un formulaire de questionnaire pour déterminer l'importance relative des plus importantes capacités physiques et motrices.

Les résultats ont donné lieu à l'identification et des tests sur sa nomination comme suit:

Tableau 01: montre les types de tests qui ont été proposés pour la mesure des capacités physiques et motrices.

Nombre de tests	but	Les tests	orientation
01	<i>les muscles des deux hommes</i>	saut vertical de la stabilité (mettre vos genoux pliés à angle droit (test de saut squat)	<i>La Force explosive</i>
02	<i>(Les muscles des bras)</i>	payer une balle médicale 03 kg devant la poitrine à la plus grande distance.	<i>La Force explosive</i>
03	<i>(Les bras et les épaules)</i>	pendent des bras en mode pli (en secondes) 	<i>Endurance de force</i>
04	<i>(Les muscles des bras)</i>	oblique Prône et pousser les mains dans les 20 secondes	
05	<i>la mesure de la compatibilité du corps</i>	Courir (8) Deux fois/s	<i>la mesure de la compatibilité</i>
06	<i>pour mesurer Fitness</i>	courir autour du cercle Deux fois/s	<i>pour mesurer Fitness</i>
07	<i>la flexibilité du tronc</i>	la flexibilité du tronc  (cm)	<i>la flexibilité</i>
08	<i>Vitesse de transition</i>	Courir Vitesse 20 m	<i>La Vitesse</i>

**des études Enquêtes:** Cette étude a, après avoir sélectionné 05 personnes avec les mêmes qualités de compétences structurelles et morphologiques et les capacités et toutes les mesures physiques de l'échantillon d'étude ont été

réalisées sur eux avec les mêmes termes de leur performance et étaient tous membres du même sexe masculin.

Résumé les résultats de l'échantillon (test - retest) un autre échantillon était composé de 05 athlètes en dehors du test de la table, le groupe expérimental afin de déterminer les connaissances et les opérations scientifiques pour des tests et détaillés dans le tableau 02/03.

Tous les objectifs de la règle atteint.

a dans la nouvelle salle 02 ksar al-Boukhari, qui a été lancé en 2013/2014 « Imam Elias » OPOW de Médée, équipé et contient la salle à des fins et de l'équipement pour aider à réaliser l'étude, ce qui nous a aidés à remplir cette étude sans la peine, ce qui était le but de ce qui suit:

Identifier les règles de procédure pour le club et le nombre d'athlètes qui sont leur âge et leur classification.

-Identifier l'échantillon des personnes d'étude par l'accès à des dossiers administratifs et médicaux.

-L'accès à la réalité d'entraînement sportive pour le sport de la gymnastique.

-Le contact avec des spécialistes qui se trouvent dans ce club afin de les informer sur le sujet de l'étude.

-Faire une idée claire de la réalité de cette spécialité du club sportif en termes de moyens, dispositifs, installations sportives.

-Faire une idée claire de la réalité de cette activité sportive physique, en termes de programmes d'entraînement à proximité et loin et objectifs établis pour ce sport.

-Faire une idée claire des lois réglementaires qui régissent le club.

-la connaissance et l'identification des opérations scientifiques pour les tests de validité et de la fiabilité et des tests objectifs.

- tenir sur les lacunes actuellement naissant lors de l'application de ces tests de circonstances et les éviter à nouveau.

-Organiser un calendrier des tests et comment effectuer ces tests, et la préparation de la forme finale préparée pour décrire comment prendre des données brutes pour une analyse plus facile et éviter les petites erreurs lorsque les données qui résulte d'un manque d'enregistrement de mise au point.

**La méthode utilisée dans la recherche:** Utilisez la méthode expérimentale avec un groupe dans l'application du vocabulaire du programme d'entraînement proposé

### **Population ;**

Les équipes nationales selon le classement fédéral de la gymnastique algérienne (rapport 2013) à cette spécialité- âge 09-12 ans.

**L'échantillon de recherche:** composé de 10 athlètes, dans le but de les employer pour savoir à quel point l'effet de la variable expérimentale sur la variable dépendante ou le résultat de l'application du programme d'entraînement proposé, puis comparer la proportion de ce changement et juger les résultats après la tabulation, la présentation et l'interprétation.

**Les outils utilisés dans l'étude sur le terrain:** la recherche et extraire des informations à partir de la forme de sources internationales / ressources arabes et étrangers / enquête réseau d'information de l'opinion d'experts / enregistrement des résultats des tests / ou des tests standardisés programme d'entraînement utilisés / proposée / outils et dispositifs d'assistance dans l'application des tests et formulaires du programme.

### **Le programme d'entraînement proposé:**

permet au chercheur de déterminer la période de deux mois à savoir 08 semaines, pour l'application de ce programme, par 04 Séances chaque semaine, cette période est suffisante aux fins de la théorie, visant à développer des capacités physiques et motrices des joueurs durant cette période d'âge, « les programmes d'entraînement allant entre 06-08 semaines sont par 3-5 Séances sont suffisantes pour provoquer un effet d'entraînement sur des biens corporels »

**(Bob Knight, 1995, p24)**

**La variable indépendante** représente le programme d'entraînement proposé, et nous allons essayer de trouver la relation de cause à effet qui le lie à la variable dépendante.

**La variable dépendante** représente la performance de compétence (série de mouvements au sol pour un Tambling .)

**Les méthodes statistiques utilisées:** moyenne arithmétique / écart-type / test Student ,T-test associé (avec deux groupes indépendants) / importance relative / coefficient de corrélation: R: coefficient corrélation de Pearson: la variance  $S_y$

**Test de stabilité:** (fiabilité) Le tableau ci-dessous montre que:

Tableau02: indique la valeur du coefficient de fiabilité entre les première et deuxième réalisations teste les capacités physiques et motrices, et indique la valeur des moyennes arithmétiques et les écarts types pour chaque test.

/	la deuxième application		la première application		(R)c
	Sy	x	Sy	x	
01	2	27	1.92	26.8	0.909
02	0.21	2.52	0.23	2.66	0.921
03	3.11	30.8	4.52	30	0.850
04	2.48	14.2	1.14	14.4	0.854
05	0.32	4.38	0.31	4.4	0.992
06	0.29	4.54	0.27	4.16	0.994
07	0.26	3.14	0.23	4.0	0.919
08	0.26	3.94	0.23	4.06	0.949
	<b>05</b>		<b>05</b>		<b>N</b>

A travers les résultats de la table, nous montre que tous les tests qui ont été appliquées avec un degré élevé de stabilité à un très haut, ce qui nous qualifie d'abord avant de se assurer de juger de l'honnêteté et la stabilité de prendre un processus important pour la mesure et nous sommes confiants que- **Test de cru: (Validité)** : Reliability Coefficient =  $v$  (coefficient de fiabilité) tableau03: nous montre d'accepter ou de rejeter les essais en calculant le coefficient d' fiabilité.

/	Reliability Coefficient	coefficient de fiabilité	Résultat
01	0.953	0.909	<i>accepte</i>
02	0.959	0.921	<i>accepte</i>
03	0.921	0.850	<i>accepte</i>
04	0.924	0.854	<i>accepte</i>
05	0.995	0.992	<i>accepte</i>
06	0.996	0.994	<i>accepte</i>
07	0.958	0.919	<i>accepte</i>
08	0.974	0.949	<i>accepte</i>

A travers le tableau des résultats, nous montre que tous les tests qui ont été appliquées avec un degré élevé d'auto-honnêteté, qui placé pour juger de la sincérité et de prendre un processus important pour la mesure et nous sommes confiants en elle, et qui seront également jugés sur la mesure dans laquelle des



hypothèses ou non atteint, et le résultat bons tests, allant coefficient d'honnêteté entre eux (0,92) et (0,99).

**Lier les théories de recherche et les résultats d'études antérieures:**

**Présentation et analyse des résultats de la proportion des progrès dans le développement des capacités dans les périodes d'entrainement (programme d'application):**

Tableau04: montre le taux de progression des capacités physiques et motrice dans les tests d'interopérabilité (test 01) entre les périodes de formation

la deuxième période		la première période		
<i>trimestre Troisième</i>	<i>trimestre deuxième</i>	<i>trimestre premier</i>		
29.8 - 31.1	28.1-29.8	27.3-28.1	x	
4.362416 %	6.04982 %	2.93040 %	%	
%13.91941			%	

**analyser et discuter les résultats des capacités physiques et motrices des tests et des compétences de performance de l'échantillon de recherche:**

**01 : tests les capacités physiques et motrices:**

- analyser et discuter le test de saut vertical des résultats de stabilité, mettre vos genoux pliés à angle droit (test de saut squat) avant et après, l'échantillon de recherche:

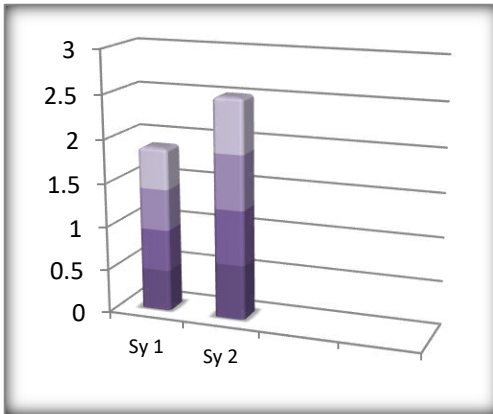
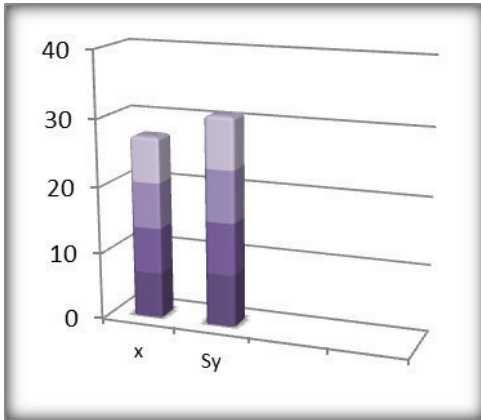
Tableau05: représente l'échantillon pré-test et post Résultats de la recherche des résultats dans le test de saut vertical de la stabilité

/	(T)t	N (expérimental)		décision
		SY	x	
Oui	2.262	1.888	27.3	pré
		2.514	31.1	post
		5.459		(T)c

La valeur de t)) calculée (5,459) qui est supérieure à la valeur de (t) réguliers qui se sont élevées à (2,262), au niveau de signification (0,05 =  $\alpha$ ) et le degré de liberté  $df = (n-1)$  tout ( $df = 09$ ) et, par conséquent, il y a statistiquement significative entre les deux mesures de toute différence il y a des différences significatives en faveur de l'échantillon télémétrique, selon les valeurs de la

moyenne arithmétique et l'écart-type,  $V_k$ anta respectivement (27,3) pour la mesure de la tribu et (31.1) de mesure dimensionnelle, et (1,888) pour la mesure de la tribu et (2,514) mesure dimensionnelle.

Figure01: montre la moyenne arithmétique et écart-type de l'avant et post-test pour l'échantillon de recherche dans le test de saut vertical de la stabilité pour le développement de (force explosive) des deux hommes,



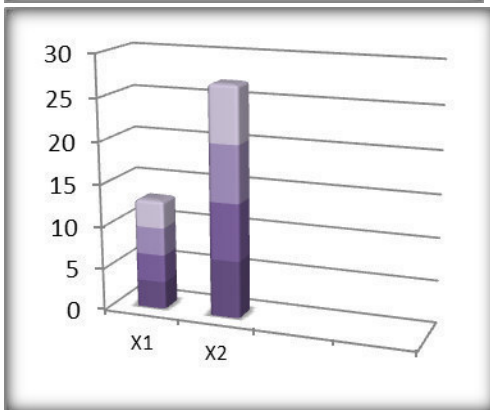
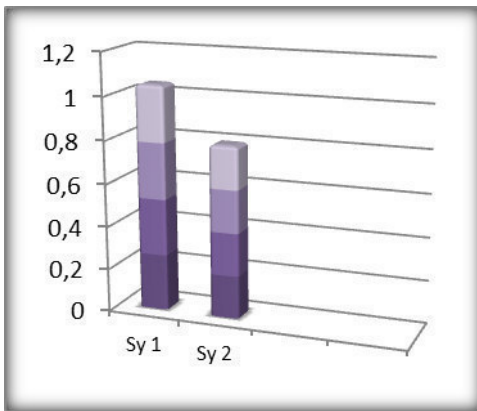
**02 : des tests de compétences de performance:**

Tableau06: représente l'échantillon pré-test et post Résultats de la recherche des résultats de performance de compétences

/	(T)t	N (expérimental)		décision
		SY	x	
Oui	2.262	1.05	13	pré
		0.8	27	post
		88.08		(T)c

La valeur de (t) calculée (88,08) qui est supérieure à la valeur de (t) réguliers qui se sont élevées à (2,262), au niveau de signification (0,05 =  $\alpha$ ) et le degré de liberté (df = n + n-2 tout df = 18), donc il y a différence significative entre les deux différences de mesures a pas de différences significatives en faveur de l'échantillon téléométrique, selon les valeurs de la moyenne arithmétique et l'écart-type,  $V_k$ anta respectivement (13) pour la mesure de la tribu et (27) de mesure dimensionnelle, (1,05) pour la mesure de la tribu et (0,8) pour mesurer post-test.

figure 02 :La figure montre la moyenne arithmétique et l'écart-type de l'échantillon avant et après la (les résultats de performance des compétences) mesurée



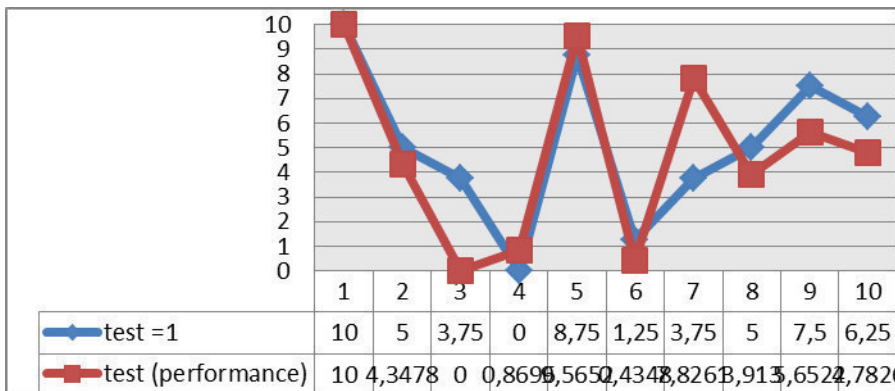
**Voir et analyser et discuter de la relation existant entre les résultats de la capacité et la performance physique et l'habileté motrice en calculant le coefficient de corrélation pour les membres de l'échantillon:** Les résultats ont été classés comme suit:

Tableau07 : représente la valeur et les résultats des compétences de performance

<i>N=des tests physiques (force musculaire)</i>	<i>(R)</i>	<i>N=des tests physiques (force musculaire)</i>
01	0.82252	relation forte
02	0.71386	relation acceptable
03	0.74938	relation acceptable
04	0.72957	relation acceptable
05	0.73883	relation acceptable
06	0.78526	relation acceptable
07	0.72084	relation acceptable
08	0.75478	relation acceptable

Il a donné des résultats que ces valeurs du lien des transactions, fait tout confirmer l'existence d'une corrélation en termes de mesures statistiques a posteriori les résultats des tests de capacités physiques et motrices, avec les résultats obtenus, et le type de relation d'une relation très forte, une relation forte à une relation acceptable, et cela nous a été confirmé également la convergence la valeur estimée des notes attribuées aux résultats de la capacité des tests musculaires, et les résultats des compétences de performance comme le montre ce qui avait été pris du reste des autres formats:

figure 03 : est un graphique montrant la différence entre les teneurs estimées des valeurs entre le premier test des capacités physiques et motrices, ainsi que les résultats des compétences de performance expérimentales pour les tests d'échantillons.



**Discuter des résultats:**

Sur la base des résultats obtenus, ainsi que l'analyse graphique des formes et des tables et le traitement statistique des tests appliqués l'analyse quantitative, et traitées statistiquement, nous avons pu juger de la première

hypothèse et la deuxième qu'ils avaient réalisation et qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les tests pré et post de l'échantillon appliqué au programme proposé dans les compétences de performance variables de recherche et des capacités physiques la cinétique et il est apparu à travers plusieurs formes d'exemple, à savoir que le programme d'entraînement proposé a conduit au développement de ces capacités et cela a été confirmé par certaines études visant à cet âge que si Rainaha Une entraînement particulière arbitre de la plate-forme est l'objet d'études et de la planification, et nous l'avons gardé sur les principes d'entraînement et les caractéristiques associées aux athlètes et spécialiste des sports et d'autres sont vendus, nous pouvons la production de sport avec un niveau élevé et est prêt physiquement et compétences comme indiqué par plusieurs spécialistes et chercheurs :( La plupart des avis scientifiques indiquent que tout programme d'entraînement objet d'une étude Cour a ordonné à l'entraînement de la force musculaire pour les jeunes avant l'âge a conduit au développement de la force musculaire et de réduire les risques de blessures sportives ont) (Hazza bin Mohammed Al-Hazza, 2003 Ds)

**La troisième hypothèse:** Les résultats donné que ces valeurs du lien de transactions, dont tous sont venus sur l'existence d'une corrélation en termes de mesures statistiques posteriori les résultats des tests de capacités physiques et motrices, avec des tests de compétences de performance, et le type de relation d'une relation très forte, une relation forte à une relation acceptable, et ce nous avons également confirmé la convergence de la valeur estimée des notes attribuées aux résultats des capacités physiques et motrices, ainsi que les résultats des compétences de performance expérimentales pour les tests d'échantillons.

Comme il est indiqué après la recherche a confirmé que nous ne pouvons pas séparer les capacités physiques et motrices sur les compétences de performance sont une relation positive, et confirmée par certains scientifiques, que le succès des athlètes dépendra des éléments de ces capacités pour être influent résultant en mouvement,

Le chercheur attribue cela à la réussite du programme d'entraînement proposé, et cela est dû aux raisons pour lesquelles je suis revenu, et cela a été confirmé par des études et des références, et plus particulièrement:

facteurs de maturité et de croissance naturelle contribuent également au développement du côté doué techniquement et cela est compatible avec ce qu'il voit Robert Watson Alnmoa fin de l'enfance axée sur la puberté augmente

lorsque commence, et fin de l'enfance améliore les habiletés motrices sensorielles.

**(Robert Watson et Andrgen, voir.: Henry Clay, 2004, p 494)**

Étude: Khalid Abdul Rahman, (2010), l'effet d'un programme d'entraînement à l'aide d'exercices tai Tai -ha - Chi pour améliorer certaines des variables psychologiques et physiques et le niveau de compétences de performance pour vos déplacements au sol.

- Haidar Ghazi Ismail, (2005), l'impact de l'utilisation du programme d'entraînement proposé sur le développement de la condition physique et les exigences pour les éléments dans les mouvements au sol chez les jeunes vieux 09-12 ans.

Le programme d'entraînement proposé est efficace pour les raisons promises, y compris:

- Le programme a réalisé un développement important des capacités de l'échantillon expérimental physique et cinétique.

- Le programme a réalisé un développement important pour la performance de l'échantillon expérimental doué techniquement.

- nous construit que la force explosive des muscles des membres supérieurs sont influents dans le développement d'une main avant bissextilles physique important et que la force explosive des armes pour être influent dans toutes les compétences de performance pour cet événement et une forte performance et la vitesse de relecture.

- nous construit que l'élément de flexibilité ou la capacité de mobilité de l'athlète est très important, ce qui est considéré comme un physique influent entre directement dans l'amélioration des compétences de performance

- nous construit que le développement des capacités motrices affectées dans le développement des compétences de performance, améliorer les variables Elkinmetekih.

### **5-3 Recommandations:**

- Le programme d'entraînement devrait être proposé d'adopter dans l'entraînement pour améliorer les capacités physiques et motrices liées à l'amélioration des compétences de performance (pour l'athlète d'élite).

-vous devez compter sur ce nouveau programme à d'autres étapes, mais ajustée en fonction du degré de charge pour répondre aux groupes d'âge (autres applications.)

-D'autres programmes doivent être élaborés à partir d'un long terme et complémentaire à chaque planification.

-doit tenir compte d'autres aspects de la planification psychologique et d'autres (en parallèle avec le côté physique.)

-Élaborer des programmes d'entraînement précis prennent en compte le principe des différences individuelles et talents, personne spécialisée.

### **Références bibliographiques :**

-01Aboul-Ela Abdul Fattah: bases d'entraînement sportive physiologique, maison pensée arabe, Le Caire, Egypte, 1997.

-02M. Abdel Maksoud: l'entraînement sportive et de la théorie de l'entraînement de la force physiologique, i 1, centre d'édition de livres, Egypte, Le Caire, 1997.

-03Amira Abdel Wahed Munir et Shaima Abdul: les fondements de l'éducation gymnastique rythmique, une bibliothèque d'impression lumière, Bagdad, 2010.

-04Jamal Sabri Faraj: L'entraînement en force, la capacité et l'entraînement sportif moderne, maison de la presse et les distributeurs, Amman, Jordanie, 2012.

-05Hazza Bin Mohammed Al-Hazza: considérations entraînement physique et physiologique et de santé émergents, la version de la Fédération saoudienne de médecine sportive à l'occasion de la Journée mondiale de la Santé, 2003.

-06Wajih Mahjoub et d'autres: théories de l'apprentissage et le développement moteur, i 2, Bagdad, Bibliothèque et Archives 2000.

-07Yarale Khyoun: apprentissage moteur entre le principe et l'application, i 2, le mot bonne presse, Bagdad, 2010.

-08Mufti Ibrahim Hammad: référence complète dans l'entraînement sportive, livre de maison moderne, Le Caire 2010.

-09Omar Nasrallah: coach sportif grâce à des normes de qualité totale, i 1, la société d'exécution pour l'impression et de l'édition minimum, Alexandrie, Egypte, 2012.

.10Raed Abdul Amir: La contribution des mesures physiques et les capacités motrices dans le choix de l'âge de gymnastique bourgeons (4-5 ans), Thèse inédite de maîtrise, Université de Babylone - Faculté d'éducation physique, 2006.

-11Platonov.V.N: L'Entraînement Sportif: Théorie et Methodology, Ed.Revue EPS, Paris, 1988.

12 Tomberlin.j.p & (Autres): Etude comparative de isocinétique Excentrique et Concentric quadriceps formation, Orthop Sport physique, vol, 14, 1991.