

## قائمة المراجع

- أولاً: المراجع العربية.
- ثانياً: المراجع الأجنبية.

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
2. أحمد فؤاد الشاذلي : الموسوعة الرياضية فى بيوميكانيكا الاتزان ، دار الأكاديمية للطباعة والنشر ، دولة الكويت ، 2007م .
3. أسامة كامل راتب : النمو الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1990م .
4. أشرف عبد العال الزهري ، منى السيد عبد العال : الأهمية النسبية لبعض أشكال القوة والقدرات التوافقية الحس حركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الرابع ، 2004م .
5. أكرم خطيب : المناهج المعاصرة فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، عمان ، 1997م .
6. السيد عبد المقصود : تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة والنشر الإسكندرية ، 1985م .
7. السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب ومكتبتها ، 1994م .
8. أمين الخولى وأخرون : التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م .
9. باليستيروس ج.م. الفاريزج : أسس ومبادئ التعلم والتدريب فى ألعاب القوى ، ترجمة عثمان رفعت ، محمود فتحى ، الإتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمية ، القاهرة ، 1992م .
10. بسطوسى احمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، 1997م .

11. بيتــــرج . ل تومــــون ، : الإتحاد الدولي الألعاب القوي للهواة ، المدخل إلى نظريات التدريب ، مركز التنمية الإقليمية ، القاهرة ، 1996م
12. تــــشارلز جــــوزولي ، : الاتحاد الدولي للألعاب القوي (ألعاب القوى للأطفال ) ، نماذج تعليمية - مسابقات الفرق ، ط2، مركز التنمية الإقليمية، القاهرة ، 2006م .
13. جمال محمد علاء البدين : الأسس المترولوجية لتقويم مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأ المعارف ، الإسكندرية ، 2007م.
14. جــــيمس هــــبي : الميكانيكا الحيوية لأساليب الأداء الرياضي ، ترجمة عبد الرحمن بن سعد العنقري ، النشر العلمي والمطابع ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية ، 2007م.
15. حامــــد زهــــران : علم نفس النمو ( الطفولة والمراهقة ) ، عالم الكتب ، ط5، القاهرة 1999م.
16. جــــسن معــــوض : طرق التدريس التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 م
17. حمــــدي احمــــد غــــانم : ديناميكية تطور بعض القدرات الحركية والقياسات الانثروبومترية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بنين من سن 9 : 11 سنة بإدارة دمنهور التعليمية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1998م .
18. حكمت عبد الكريم فضبان : تأثير تمرينات مقترحة للإدراك الحس حركي في تطور كينماتيكية الخطوة ما قبل الأخيرة وأثرها على خطوة النهوض والانجاز في القفز العالي" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 2005م .
19. دراسات في علم الحركة والتدريب : مرجع تعليمي لدراسات الطلبة الأجانب ، مبادئ تدريب العام القدرات البدنية، كلية العلوم والرياضة ، جامعة لاينبرج ، 2000م .
20. رابحة محمد لطفي : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي أداء التصويبة السليمة للمبتدئات في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1996م

21. **زكية كامل وأخرون** : أساسيات في تدريس التربية الرياضية ، الجزء الأول مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع ، الإسكندرية، 2000 م
22. **سامية حسن حسين** : دراسة تحليلية للقدرات الإيقاعية والتوافقية المرتبطة بالأداء في التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الإسكندرية، جامعة حلوان ، 1988 م .
23. **تاروسنا** : الحركة التوافقية كعامل في نظام الاختبار الرياضي،
24. **سعد الدين أبو الفتوح** : مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية ، 1998م.
25. **ليمان حـجـر** : ألعاب القوى ، النظرية والتطبيق ، مطبعة وعر ويس الجبالي
26. **ليمان علي حسن** : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف ، 2002
27. **شريف أحمد** : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، للبنات، جامعة الزقازيق، 2000 م.
28. **شيماء محمد علي** : توظيف الحاسب الالى في وضع معايير للقدرات لتوافقية للأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الإسكندرية، 2004م.
29. **عباس محمود عوض** : علم نفس النمو ،الطفولة-المراهقة،دار المعارف الجامعية ،الإسكندرية ، 1995 م .

30. **عبد الحميد شـرف** : التربية الرياضية للطفل، دار الكتاب للنشر ، القاهرة، 2000م
31. **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر** : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000 م
32. **عصام السيد عبد الخالق** : التدريب الرياضي (نظريات ، تطبيقات)، منشأة المعارف الإسكندرية ، 2003م.
33. **عماد السيد نوفل** : تأثير برنامج لتمرينات التوافق العضلي العصبي علي ترقية الحالة البدنية والوظيفية للأطفال من 9-12 سنة، بحث منشور ، المجلة العلمية ، نظريات وتطبيقات، العدد الخامس والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1999 م .
34. **عمرو محمد مصطفى** : دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبين المصارعة في جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1988م.
35. **عنايات فـرج** : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي القاهرة 1998 م.
36. **فـادة محمد عبد الحميد** : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات 100 م حواجز وعلاقتها بالمستوي الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1990م.
37. **فـراج عبد الحميد توفيق** : موسوعة ألعاب القوى ، النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004م.
38. **فـؤاد البهسي السيد** : علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي القاهرة 1979
39. **فـؤاد البهسي السيد** : الأسس النفسية للنمو ، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995 م
40. **ليلى زهـران** : الاصول العامية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية ، دار الزهراء للنشر والتوزيع، القاهرة ، 1991 م .

41. **محمد حسن علاوي** : علم التدريب الرياضي ، ط 13 ، منشأة المعارف ، القاهرة ، 1994م .
42. **محمد حسن علاوي** : علم النفس الرياضي ، ط9، دار المعارف ، القاهرة، 1994 م
43. **محمد شوقي كاشك** : دراسة تطوير بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من 9:12 سنة ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير،جامعة الإسكندرية ، 1991 م.
44. **محمد صبحي حسنين** : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
45. **محمد عاطف الأبحر** ، **محمد سعيد عبد الله** : اللياقة البدنية (عناصرها - تنميتها - قياسها) ، دار الإصلاح للطباعة والنشر ، 1984م.
46. **محمد عبد السلام** : دراسة تطوير بعض القدرات السيكوحركية وعلاقتها بسرعة ودقة أداء بعض مهارات التصويب المرحلة السنية من (9-12) ،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية ، 1995م.
47. **محمد عبد الغني عثمان** : موسوعة ألعاب القوى ، (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم) ، دار القلم ، الكويت ، 1990م.
48. **محمد لطفي حسنين** : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي "رؤية تطبيقية" ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006م.
49. **ميكوتا** : صلاحية وأهمية بعض الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية ،نقلا عن شيرين أحمد،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، 1981 م.

50. **ناهـد أنـور الصـباغ ،** : علم الحركة ، ط7 ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية ، 1999م.
51. **ناهـد سـعد ،** : طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز نيـل سـي رـمـى زي الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م.
52. **نسرين محمود نبويه** : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، 2004م.
53. **هارالدمولتر ،** : اجري افقر! ارمي !دليل الإتحاد الدولي لألعاب القوى المرشد العملي لتعليم ألعاب القوى ، ط2، ولفجـانج رتيـلي زدورف 2006م.
54. **هبة بليـغ** : دراسة عامليه للقدرات التوافقية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية ، بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1999 م.
55. **والتر جـاين** : موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة محمد عبد الحمص ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية ، لايبراج ، 1988م.
56. **وسيلة محمد مهـران** : مقارنة بين ثلاثة طرق لقياس مرونة العمود الفقري وعلاقة ذلك بالمستوى الرقمي للمبتدئات في الوثب العالي بالطريقة الظهريـة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية ، العدد الثاني والعشرون كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1994م.

57. **وليد حامد زغلول عطية** : ديناميكية تطور التوافق العضلي العصبي لتلاميذ المرحلة السنية العمرية من 12-15 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الإسكندرية 2001م.
58. **ياسر عاطف غرابية** : ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بتركيز الانتباه لدي ناشئ الجمباز تحت 8 سنوات، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ،الإسكندرية، 2005م.
59. **يوهانس رييس** : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة والتوافق الحركي والتكنيك الرياضي ،ترجمة عبد الله عاشر،المعهد العالي الالمانى للرياضة ،لايبرج، 1989 م .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

60. Arnold،L.E : Treatment alteratives for adhd. Journal of attention disorders،3،481999
61. Delas، Suncica; Miletic، Alen ; Miletic، Djurdjica : The influence of motor factors on fundamental movement skills – the differences between boys and girls. Facta universitatis. Series: physical education and sport (1451-740x) 6 (2008)، 1; 31-39(2008)
62. D.Q. Quan،C.G .Xu، B.T.Yian، H.Huan، T.T.Pan ،Z.Xu،D.J.Lu،X.G Uo،Y.H.ZhAo&Y. Z Hang : The research on development .al-law of motor coordination ability of children im 7-12 years، in rsittute of physical education،clnina.2002

63. **Gallahue,L.D** : **Development physical education for today's elementary school Children, macmillan publishing .co. New York,1987**
64. **Hirts-Wellntiz** : **Ps ychological skill development in children and adolescents. The sport Psychological 5,335-354-(1999)**
65. **Hockey,R.V** : **Physical fitness, the pathway to Healthful living 4<sup>th</sup> ed.the c.v.1981mosby compony,1981**
66. **Kasuga** : **The relationship between co-ordination ability and activity in daily life in Koshi;Demura ; preschool children. Journal of education Shin'ichi ; and health science. Vol.47;no.3;page.243- Yamauchi Etsuko; 249(2001) Sato Susumu**
67. **Kipharde** : **Bewegungs and coordination Schwec - henin grund schulatter, Schrehteureiue zur praxis drleibe Serziehung and des sports verlag hgman band ,1982**
68. **Matveyev L** : **Fundamentals of sports training' progress publishers,moscow,p289,(2002)**
69. **Mussen,h.P.Conge** : **Child development and personality sixth ed harper row, Publishers, inc. New york,1984.**  
**R.J.J.Kagon**  
**.J.Huston,C.A**
70. **Schmolinsky,G** : **Track and filed ,sportiverlag , berlin .(ed) ,1983**

71. Singh, G.D Ebnath : A study of motor abilities and competitive performance of indian female gymuasts snipens journal (potiala, india), 1986.
72. Smart, M.S, R.C : Children development and Rdation ships , jourth edition New York, macmillan pulalishing co, 1982.
73. Rodacki, A. L. F., N. E. Fowler, and S. J. Bennett : Multi-segment coordination: fatigue effects. Med. Sci. Sports exerc., vol. 33, no. 7, 2001, pp. 1157-1167.
74. Rodacki, A. L. F., N. E. Fowler, and S. J. Bennett : Vertical jump coordination: fatigue effects. Med. Sci. Sports exerc., vol. 34, no. 1, 2002, pp. 105-116

### قائمة المرفقات

- مرفق ( 1 ) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول القدرات  
التوافقية الخاصة بالوثب العالي
- مرفق ( 2 ) اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي.
- مرفق ( 3 ) البرنامج التدريبي المقترح.
- مرفق ( 4 ) بيان بأسماء السادة الخبراء .
- مرفق ( 5 ) استمارة تسجيل البيانات الشخصية  
ونتائج الاختبارات

**مرفق (1)**

**استمارة استطلاع رأى الخبراء حول القدرات التوافقية  
الخاصة بالوثب العالي**



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم علم الحرة الرياضية

### استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ الدكتور / .....

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / إيناس عزت أحمد عبد اللطيف بإجراء بحث بعنوان " ديناميكية

تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبي

للأطفال من (9 – 12) سنة " ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى

التربية الرياضية ، فالرجاء من سيادتكم المساهمة بأفكاركم البناءة فى تحديد أهم القدرات

التوافقية الخاصة بالوثب العالى سنة من وجهة نظر سيادتكم .

**ونشكركم على حسن تعاونكم لإثراء البحث العلمى**

**الباحثة**

## استمارة استطلاع رأى الخبراء حول القدرات التوافقية

### الخاصة بالوثب العالي

م	القدرات التوافقية	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
1.	القدرة على التوافق الكلى للجسم		
2.	قدرة توافق العين والذراع / العين والقدم		
3.	القدرة على التوازن الحركى		
4.	قدرة تحمل القوى العام		
5.	القدرة على تقدير الوضع		
6.	قدرة المرونة		
7.	القدرة على التكيف		
8.	قدرة الرشاقة		
9.	القدرة على التحكم فى الحركة		
10.	القدرة على دقة الأداء		
11.	القدرة العضلية للرجلين		
12.	القدرة العضلية للذراعين		
13.	القدرة على الإحساس العضلى الحركى		
14.	قدرة السرعة الانتقالية		
15.	القدرة على التعلم الحركى		

قدرات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

..... : اسم الخبير

..... : الوظيفة

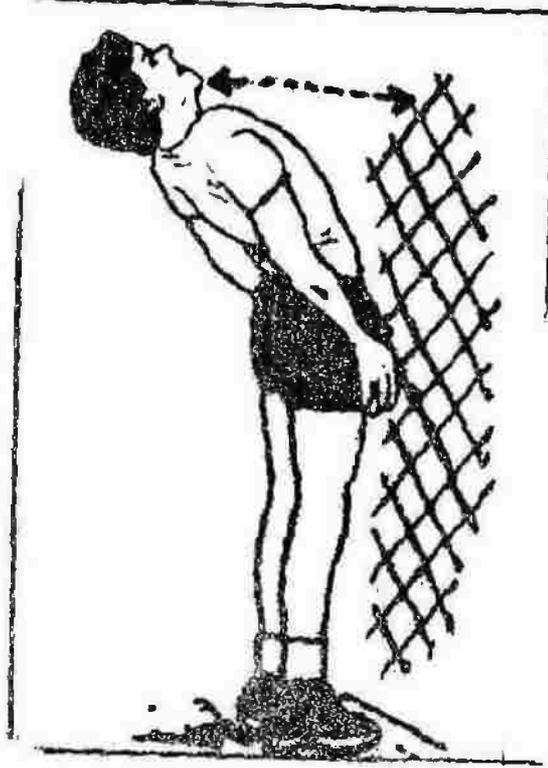
..... : الكلية التابع لها

**مرفق (2)**

**اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي**

## اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف Abdominal stretch

### Abdominal Stretch



الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات : حزام من الجلد او القماش , شريط قياس

مواصفات الأداء : من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بوساطة الحزام كما هو موضح بالشكل. يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن .

توجيهات

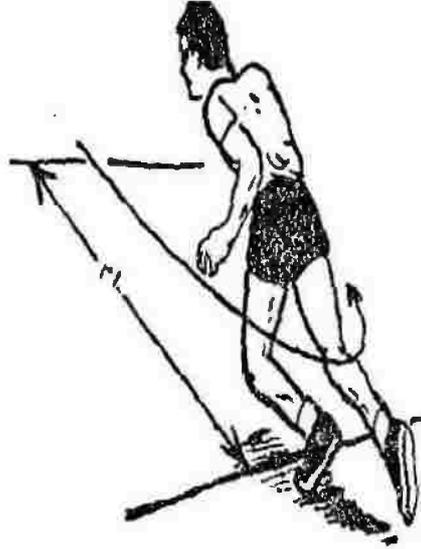
1- يجب عدم تحريك القدمين

2- لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما

3- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل لها المختبر لمدة ثانيتين

التسجيل : تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر (44:351)

## اختبار الجري المكوكي



مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية , عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكتفا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب , ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى , أي إن المختبر يقطع مسافة 40 متراً ذهاباً وعودة كما بالشكل ( 44 : 369، 370 )

## اختبار عدو ثلاثين متراً من بداية متحركة

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

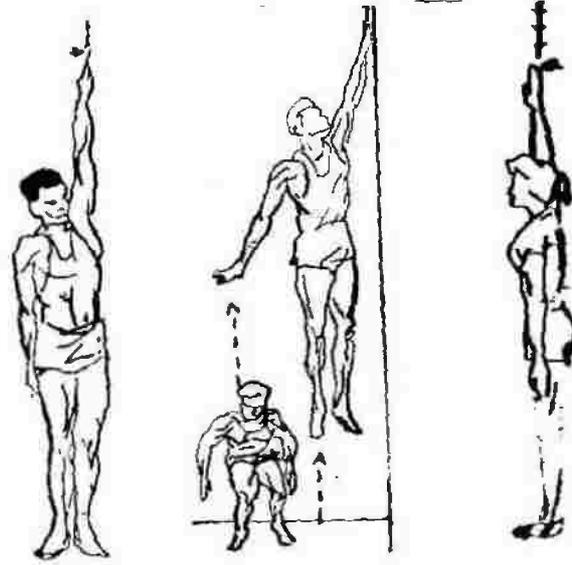
الأدوات : ساعة إيقاف ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض , المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار , وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون متراً

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول , عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث بحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (3متراً)

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين متراً (من الخط الثاني حتى الخط الثالث ) ( 44:381)

## اختبار الوثب العمودي من الثبات

يعتبر هذا الاختبار أفضل اختبارات القدرة العضلية وأكثرها شيوعا , حيث ابتكره سارجنت ويعرف في بعض الأوساط العلمية باسم اختبار الوثب لسارجنت



الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار 150سم , على أن تدرج بعد ذلك من 151سم الي 400 سم مائيزيا

مواصفات الأداء : يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المائيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة , يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الصبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة إمامة . من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين إماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفا , ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الي أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها كما بالشكل

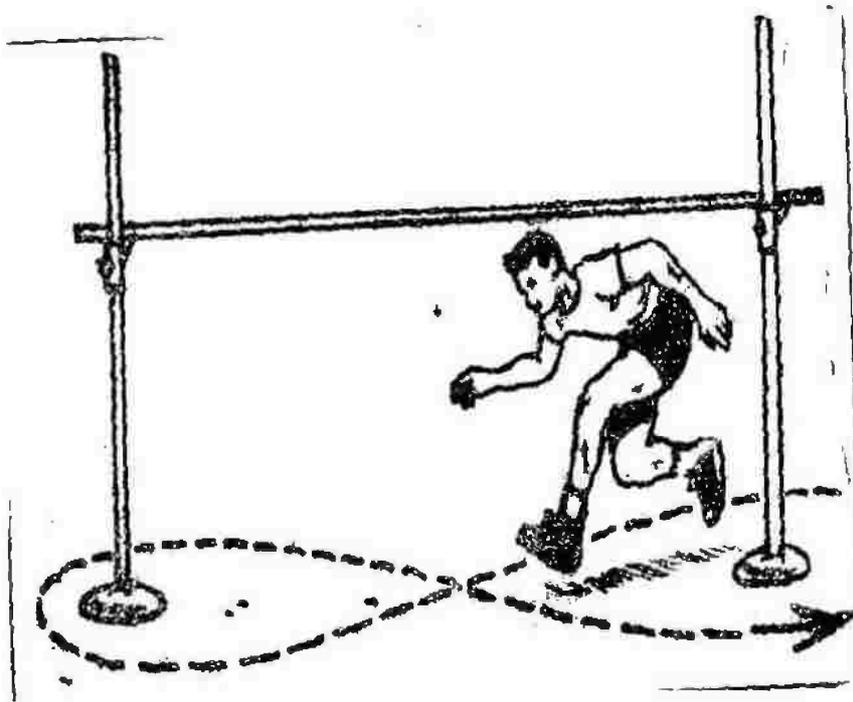
توجيهات :

- 1- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوي الكتف الاخرى أثناء وضع العلامة , إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة

2- للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يَتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر (أو البوصة إذا كانت السبورة مدرجة بالبوصات) ( 396,395:44 )

### اختبار الجري في شكل 8



الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس التوافق الكلي للجسم

الأدوات : قائما وثب عال المسافة بينهما 10 قدم توضع عليهما عارضة بارتفاع مساو لارتفاع وسط المختبر , ساعة إيقاف

مواصفات الأداء : يقف المختبر على القائم الأيمن لأحد القائمين عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل حرف 8 كما هو موضح بالشكل حيث يقوم بعمل أربع دورات (الدورة تنتهي في نفس المكان الذي بدا منه المختبر )

توجيهات:

1- يجب إتباع خط السير المحدد



### أولاً : أخطاء الهبوط على العلامات

يحرم المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا تم الهبوط بصورة غير سليمة والهبوط الخاطئ يتحدد في ضوء العوامل التالية

1- الفشل في الوقوف على الأرض في نهاية الهبوط

2- لمس الأرض بالكعب او باى جزء من الجسم عند الهبوط خلاف مشط القدم

3- الفشل في تغطية العلامة الموجودة على الجسم

وفي حالة حدوث اى خطأ من أخطاء الهبوط تخصم خمس درجات ثم يسمح للمختبر بان يضع نفسه فى المكان الصحيح فوق العلامة ليستمر فى أداء الاختبار (يلي ذلك الثبات لمدة خمس ثواني ثم الوثب الى العلامة التالية وهكذا)

### ثانياً : أخطاء التوازن

إذا ارتكب المختبر اى خطأ من أخطا التوازن التي سيلى ذكرها قبل استكمال فترة الثبات المقررة ( خمس ثواني) يخصم منه الدرجات الباقية بمعدل درجة عن كل ثانية

1- لمس أى جزء من الجسم للأرض بخلاف مشط القدم

2- تحريك القدم المرتكز عليها المختبر أثناء وضع التوازن

وفي حالة حدوث اى خطأ من أخطا التوازن كان يخلل توازنه فبعد تنفيذ العقوبة المحددة يعاد للوضع الصحيح ويستمر أداء الاختبار (يلي ذلك الوثب الى العلامة التالية). (44:454-456)

**مرفق (3)**

**البرنامج التدريبي المقترح**

الأسبوع الأول

هدف التدريب تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوى الأداء المهاري.

الإجراءات التنفيذية	الأدوات	خصائص حمل التدريب			المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء التدريب
		مجموعات	حجم	شدة			
نموذج شرح طريقة الأداء				30 - %50	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتثبيت المفاصل والعضلات كما (الجري - الوثب - الحجل - إطالة العضلات مرونة المفاصل)	15 ق	الإحماء
تدريب دائسري (نظام العمل في محطات) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وآخر 30 ث	مقعد سويدي	مجموعة 2	15 ث	%60	<p><b>أ- تدريبات القدرات التوافقية</b></p> <p>1- الجري الجانبي مسافة (20م) 2- وقوف فتحا عند مؤخرة مقعد سويدي، تبادل الصعود والهبوط مع ثني الركبتين على المقعد والتقدم للأمام 3- الجري الزجاجي بين أقماع 4- الوقوف الوثب مع تبادل فتح القدمين أماما وخلفا مع تبادل رفع الذراعين لأعلى ولأسفل 5- وقوف ثبات الوسط وثني الركبتين مع التقوس خلفا ثم أماما بالتبادل 6- (الوقوف عاليا فوق مقعد سويدي) والمشي أماما مرة ثم المشي للخلف بالتبادل</p> <p><b>ب- تدريبات التكنيك</b></p> <p>- الجري مع تزايد السرعة - الجري حول دائرة - الجري بخط منحنى من الجري بخط مستقيم - الجري على حرف (J) - (وقوف) أداء حجلات من الثبات والحركة لتحديد قدم الارتقاء - الارتقاء من الثبات مع مرجحة الرجل الحرة وهي منتثبة أماما عاليا</p>	30 ق	<p><b>المجسرة الرئيسي</b></p> <p>1- قدرة السرعة الانتقالية</p> <p>2- القدرة العضلية للرجلين</p> <p>3- قدرة الرشاقة</p> <p>4- القدرة على التوافق الكلي للجسم</p> <p>5- قدرة المرونة</p> <p>6- القدرة على التوازن الحركي</p>
تدريب دائسري (نظام العمل في محطات) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وآخر 30 ث	أقماع		8مرات				
تدريب دائسري (نظام العمل في محطات) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وآخر 30 ث	مقعد سويدي		15 ث				
تدريب دائسري (نظام العمل في محطات) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وآخر 30 ث	مقعد سويدي		12مرات				
جمع الأدوات وإعادتها الى مكانها				30 - %50	تمرينات التنفس والاسترخاء كما (المرجحات - دورانات - اهتزازات - تدليك خفيف) للعودة للحالة الطبيعية	10 ق	الختام

الأسبوع الثاني

هدف التدريب تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوى الأداء المهاري.

أجزاء التدريب	الزمن	المحتوي التدريبي	خصائص حمل التدريب		
			شدة	حجم	مجموعات
الإحماء	15 ق	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئات المفاصل والعضلات كالجرى - الوثب - الحجل - إطالة العضلات مرونة (المفاصل)	30 - %50		
الجزء الرئيسي 1- قدرة السرعة الانتقالية 2- القدرة العضلية للرجلين 3- قدرة الرشاقة 4- القدرة على التوافق الكلي للجسم 5- قدرة المرونة 6- القدرة على التوازن الحركي	30 ق	أ- تدريبات القدرات التوافقية 1- ( وقوف مواجهه خطين متوازيين مسافة بينهما 6 متر) الجري باقصى سرعة لمس خط النهاية والعودة مرة أخرى لخط البداية 2- الوثب الارتدادي من وضع الوقوف ثم من اقتراب قصير، وتبادل الحجل من الوقوف ثم من اقتراب قصير 3- وقوف فتحة الجري الجانبي على المشطين بتبادل لف الجذع للداخل والخارج 4- وقوف مواجهه أجزاء الصندوق مقسم الجري أماما الففز فوق جزء من الصندوق ثم الزحف من فوق الجزء الأخر 5- عمل قبة من وضع الركوض والوقوف 6- ( وقوف عالي على شكل ثماني ) المشي عليه أماما ثم خلفا. ب- تدريبات التكنيك 1- ربط الارتقاء باقتراب قصير ثم باقتراب كامل 2- من الوقوف الوثب بالقدمين لتعدية عارضة او حبل بالظهر 3- الارتقاء على قدم واحدة من على صندوق ثم من على الأرض لتعدية العارضة والهبوط على الظهر وهو من ثني على مراتب	6مرات 6مرات 15 ث 6مرات 8مرات 2مرات	مجموعة 2	تدريب دائري (نظام العمل في محطات) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وأخر 30 ث الانتقال بين كل محطة وأخرى بمثابة راحة ايجابية
الختام	10 ق	تمرينات التنفس والاسترخاء كالمرجحات - دورانات - اهتزازات - تدليك خفيف ) للعودة للحالة الطبيعية	30 - %50	جمع الأدوات وإعادتها الي مكاتها	جمع الأدوات وإعادتها الي مكاتها

الأسبوع الثالث

هدف التدريب تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوى الأداء المهاري.

الإجراءات التنفيذية	الأدوات	خصائص حمل التدريب			المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء التدريب
		مجموعات	حجم	شدة			
نموذج شرح طريقة الأداء				30-50%	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيأت المفاصل والعضلات كما (الجري - الوثب - الحجل- إطالة العضلات مرونة المفاصل )	15 ق	الإحماء
تدريب دائري (نظام العمل في محطات ) زمن الاداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين واخر 30 ث الانتقال بين كل محطة واخرى بمثابة راحة ايجابية	حواجز	مجموعة	15ث	60%	<b>أ- تدريبات القدرات التوافقية</b> 1- الجري بسرعة متزايدة مع ثني الركبتين أماما عاليا بالتبادل (تبادل رفع الركبتين عاليا) 2- الوثب بالقدمين لتعدية الحواجز ثم بقدم واحدة 3- الجري الزجراجي علي شكل رقم (8) 4- (وقوف مواجه عقل الحائط وكره معلقة) تسلق عقل الحائط باليدين والرجلين معا للمس الكرة 5- (جلوس الحاجز) ثني الجذع أماما أسفل للمس الكف للمشط . دوران الجذع يمينا ويسارا 6- (وقوف عالي فوق مقعد سويدي ) والحجل أماما <b>ب- تدريبات التكنيك</b> أداء المهارة من اقتراب خطوة واحدة والوثب لعمل ربع دورة من اقتراب ثلاث خطوات في منحنى الوثب ثم من اقتراب خمس خطوات في منحنى الوثب من اقتراب سبع خطوات في منحنى الوثب مع مراعاة ان يكون الحوض للأمام مع مرجحة الساقين بسرعة لأعلي في مرحلة الطيران	30ق	<b>الجزء الرئيسي</b> 1- قدرة السرعة الانتقالية 2- القدرة العضلية للرجلين 3- قدرة الرشاقة 4- القدرة علي التوافق الكلي للجسم 5- قدرة المرونة 6- القدرة علي التوازن الحركي
	أقمار		15ث			8مرات	35ق
عقل حائط							
مقعد سويدي							
جمع الأدوات وإعادتها الي مكانها				30-50%	تمينات التنفس والاسترخاء كما (المرجحات - دورانات- اهتزازات - تدليك خفيف ) للعودة للحالة الطبيعية	10ق	الختام

الأسبوع الرابع

هدف التدريب تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوى الأداء المهاري.

الإجراءات التنفيذية	الأدوات	خصائص حمل التدريب			المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء التدريب
		مجموعات	حجم	شدة			
نموذج شرح طريقة الأداء				30 - 50%	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية ونهيات المفاصل والعضلات كما (الجري - الوثب - الحجل - إطالة العضلات مرونة المفاصل)	15 ق	الإجماء
تدريب دائري (نظام العمل في محطات) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وآخر 30 ث الانتقال بين كل محطة وأخرى بمثابة راحة إيجابية	دائرة	مجموعات	2مرة	70%	<b>أ- تدريبات القدرات التوافقية</b> 1- الجري حول دائرة قطرها 15م ثم 10م ثم 5م 2- الوثب لأعلى لضم الركبتين على الصدر ثم الهبوط مع ثني الركبتين 3- نط الحبل , فتح وضم القدمين مع دوران الجذع جهة اليمين واليسار بالتبادل 4- (وقوف مواجه مرتبة مهبط , أقماع , سلم قفز) عمل دحرجة خلفية فوق المرتبة ثم المشي على أربع زجاجي ثم الارتقاء فوق سلم القفز 5- (وقوف ثبات الوسط) ثني الجذع أماما أسفل ولمس القدمين باليمين 6- (تعلق مقلوب) رفع الرجلين عاليا.	30ق	الجزء الرئيسي 1- قدرة الانتقالية
	حبال وثب		12مرة				2- القدرة العضلية للرجلين
	مراتب		16مرة				3- قدرة الرشاقة
	أقمام		2مرة				4- القدرة على التوافق الكلي للجسم
	سلم قفز		16مرة				5- قدرة المرونة
	عقل حائط		16مرة				6- القدرة على التوازن الحركي
جمع الأدوات وإعادتها الي مكانها				30 - 50%	تمرينات التنفس والاسترخاء كما (المرجحات - دورانات- اهتزازات - تدليك خفيف) للعودة للحالة الطبيعية	10ق	الختام

الأسبوع الخامس

هدف التدريب تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوى الأداء المهاري.

الاجراءات التنفيذية	الأدوات	خصائص حمل التدريب			المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء التدريب
		مجموعات	حجم	شدة			
نموذج شرح طريقة الأداء				30 - 50 %	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئات المفاصل والعضلات كما (الجري - الوثب - الحجل - إطالة العضلات مرونة المفاصل )	15 ق	الإحماء
تدريب دائري (نظام العمل في محطات ) زمن الاداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين 30 ث	صندوق مقسم	مجموعات	10 ث 10 ث 10 ث 10 ث 16 مرة 16 مرة	70 %	أ- تدريبات القدرات التوافقية 1-الجري بخطوات واسعة ( الجري مع الففز ) 30م 2-وضع مجموعة من الصناديق في منطقة محددة وتقوم الطالبات بالوثب فوق الصناديق 3-(وقوف ثبات الوسط , الظهر مواجه أقماع )والوثب الزجراجي للخلف والأمام 4-قبة المشي علي أربع فوق خط مرسوم علي الأرض 5-تبطاح الذراعين عاليا (رفع الصدر والرجلين لأعلي معا 6- وقوف والحجل بقدم واحدة لرسم مربع. ب- التكنيك 1- تحسين الأداء من خلال زيادة سرعة الاقتراب وضبط إيقاع الارتقاء . 2-أداء اقتراب كامل مع تحديد علامات لضبط مسافة الاقتراب .	30ق 35ق	الجزء الرئيسي 1- قدرة السرعة الانتقالية 2- القدرة العضلية للرجلين 3- قدرة الرشاقة 4- القدرة على التوافق الكلي للجسم 5- قدرة المرونة 6- القدرة على التوازن الحركي
الانتقال بين كل محطة وأخري بمثابة راحة ايجابية				30 - 50 %	تمرينات التنفس والاسترخاء كما (المرحجات - دورانات- اهتزازات - تدليك خفيف ) للعودة للحالة الطبيعية	10ق	الختام

الأسبوع السادس

هدف التدريب تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتصين مستوى الأداء المهاري.

الإجراءات التنفيذية	الأدوات	خصائص حمل التدريب			المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء التدريب
		مجموعات	حجم	شدة			
نموذج شرح طريقة الأداء				-30%50	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتثبيت المفاصل والعضلات كما (الجرى - الوثب - الحجل - إطالة العضلات مرونة المفاصل)	15 ق	الإحماء
تدريب دائري (نظام العمل في محطات ) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وأخر 30 ث	خط مستقيم ثم منحى		10 ث 16 مرة		أ- تدريبات القدرات التوافقية 1- الجري في منحى من الجري في خط مستقيم 2- الوثب بالحجل علي قدم واحدة ثم بالتبادل ثم بالقدمين 3- (وقوف مواجه قطع إسفنج المسافة بينهما 50 سم) الوثب فوق قطع الإسفنج مع عمل لفه كاملة حول الجسم 4- (وقوف الجانب مواجه مقعد سويدي , طوقين علي جانب المقعد علي الأرض) الارتكاز باليدين علي المقعد ثم قذف الرجلين من اعلي المقعد والهبوط بها داخل الطوق 5- (وقوف تبادل الطعن أماما بالرجلين , والتحرك جانباً بالرجل الأمامية من وضع الطعن 6- (رقود فرفصاء الكفين بجانب الرأس) رفع احدي الرجلين عاليا مع رفع الجذع والحوض مع عمل تقوس والرجوع للخلف للمس الجبهة للأرض والثبات	30 ق	الجسر الرئيسي 1- قدرة السرعة الانتقالية 2- القدرة العضلية للرجلين 3- قدرة الرشاقة 4- القدرة علي التوافق الكلي للجسم
تدريب دائري (نظام العمل في محطات ) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وأخر 30 ث	حبال وثب	مجموعات	8 مرات	70%	ب- تدريبات التكنيك - تدريب علي أداء المهارة في تسلسل حركي صحيح - تدريب علي ارتفاعات مختلفة	35 ق	5- قدرة المرونة 6- القدرة علي التوازن الحركي
جمع الأدوات وإعادتها الي مكانها	قطع إسفنج أطواق مقعد سويدي		16 مرة 8 مرة		تمينات التنفس والاسترخاء كما (المرجحات - دورانات - اهتزازات - تدليك خفيف) للعودة للحالة الطبيعية	10 ق	الختام

الأسبوع السابع

هدف التدريب تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوى الأداء المهاري.

الإجراءات التنفيذية	الأدوات	خصائص حمل التدريب			المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء الحمل التدريب
		مجموعات	حجم	شدة			
نموذج شرح طريقة الأداء				30-50%	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئات المفاصل والعضلات كالجري - الوثب - الحجل - إطالة العضلات مرونة المفاصل )	15 ق	الإحماء
تدريب دانري (نظام العمل في محطات ) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين وآخر 30 ث الانتقال بين كل محطة وأخرى بمثابة راحة ايجابية	خطتين متوازين عصا جهاز الوثب العالي	3 مجموعات	5مرات 10ث 6مرات 10مرات 15مرة 15مرة	80%	أ- تدريبات القدرات التوافقية 1- (وقوف مواجهه خطين متوازيين المسافة بينهم 5 م) الوثب أماما للمس خط النهاية ثم العودة جري بأقصى سرعه للمس خط البداية 2- من وضع البدء العالي الزميل تشبيك الذراعين حول الجذع محاولة الجري للأمام مع مقاومة الزميل ( : ) 3- وقوف جانباً ثبات الوسط تبادل الوثب داخل وخارج الثلاثي من فوق إضلاعه 4- وقوف مواجه للعصا والحجل عاليا أماما من فوق العصا 5- وقوف فتحا تشبيك اليدين خلف الرقبة ثني الجذع أماما أسفل والضغط لأقصى مدي 6- (جنو أفقي)مد احدي الركبتين خلفا عاليا مع رفع الذراعان جانبا ب-التكنيك 1-التدريب علي المهارة مع التدرج في ارتفاع العارضة 2-تطوير الأداء وتحسين التكنيك	30ق 35ق	الجزء الرئيسي 1- قدرة السرعة الانتقالية 2- القدرة العضلية للرجلين 3- قدرة الرشاقة 4- القدرة علي التوافق الكلي للجسم 5- قدرة المرونة 6- القدرة علي التوازن الحركي
جمع الأدوات وإعادتها الي مكانها					تمرينات التنفس والاسترخاء كال(المرجحات - دورانات - اهتزازات - تدليك خفيف ) للعودة للحالة الطبيعية	10ق	الختام

الأسبوع الثامن

هدف التدريب تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوى الأداء المهاري.

الإجراءات التنفيذية	الأدوات	خصائص حمل التدريب			المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء التدريب
		مجموعات	حجم	شدة			
نموذج شرح طريقة الأداء				30-50%	تدريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتهيئات المفاصل والعضلات كا (الجري - الوثب - الحجل- إطالة العضلات مرونة المفاصل )	15 ق	الإحماء
تدريب دائري (نظام العمل في محطات ) زمن الأداء في كل تمرين 30 ث والراحة بين كل تمرين واخر 30 ث	أطواق	3 مجموعات	10 ث 16 مرة 16 مرة 16 مرة 16 مرة	80%	أ- تدريبات القدرات التوافقية 1- 30 م عدو متدرج المشي من وضع القرفصاء مسافة 20م 2- الوثب لأعلي مع لمس أدوات معلقة بالذراعين أو الرجلين من اقتراب قصير 3- وقوف ثبات الوسط الوثب علي الرجلين علي شكل دائرة ( للأمام والخلف والجانبين ) 4- (اقعاء مواجه أطواق) أداء قفزة الأرتب داخل الأطواق 5- (وقوف مواجه عقل الحائط) سند احد القدمين علي عقل الحائط ميل الجذع خلفا حتى استقامة الجذع مع الرجل المسنودة ثم ثني الجذع ومد الذراعين أماما بلمس القدم المسنودة باليدين 6- (جلوس توازن السند خلفا رفع المقعدة مع ربع لفة للاتبطاح الأفقي بالارتكاز علي يد واحدة بمساعدة الزميل (: ) ب- تدريبات التكنيك: - أداء الوثب العالي في نفس ظروف المنافسة	30 ق 35 ق	الجسور الرئيسية 1- قدرة السرعة الانتقالية 2- القدرة العضلية للرجلين 3- قدرة الرشاقة 4- القدرة علي التوافق الكلي للجسم 5- قدرة المرونة 6- القدرة علي التوازن الحركي
الأدوات وإعادتها الي مكانها					تمريبات التنفس والاسترخاء كا (المرجحات - دورانات- اهتزازات - تدليك خفيف ) للعودة	10 ق	الختام

**مرفق (4)**

**بيان بأسماء السادة الخبراء**

بيان بأسماء السادة الخبراء (\*)

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د/ أحمد مـاهـر	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بكلية التربية الرياضية بالهرم
2	أ.م.د/ أشرف السيد سليمان	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بطنطا
3	أ.م.د/ أشرف رشاد شلبي	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بطنطا
4	أ.د/ حمدي يحيى	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بطنطا
5	أ.م.د/ دعاء محي الدين	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا
6	أ.د/ صلاح نجـا	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية
7	أ.د/ طارق عز الدين أحمد	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم علوم الحركة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ
8	أ.د/ علي عبيد	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
9	أ.د/ فوقيـة بـرغـوث	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
10	أ.د/ محمد خليل	أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية بالمنصورة الأسبق والمدير الفني لألعاب القوى بالنادي الأهلي والمنتخب الوطني

**مرفق (5)**

**استمارة تسجيل البيانات الشخصية ونتائج الاختبارات**



## ملخص البحث

- أولاً : ملخص البحث باللغة العربية  
ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية  
ثالثاً : مستخلص البحث باللغة الأجنبية  
رابعاً : ملخص البحث باللغة الأجنبية

## مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر مسابقة الوثب العالى من أكثر الأنشطة الرياضية التى تتطلب درجة عالية من التوافقات الصعبة كما أنها تعتمد اعتماداً كبيراً ورئيسياً على إعداد النشء إعداداً شاملاً ومتمزناً وذلك لمواجهة المتطلبات الخاصة بهذه المسابقة .

تكتسب الدراسات المستعرضة كاتجاه أساسى فى دراسات التطور أهمية كبرى فى مجال التعلم الحركى (تعليم - تدريب) بصفة عامة ، وتمثل الدراسات الخاصة بدراسة تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى إتجاه جدير بالدراسة ، حيث تسمح تلك الدراسة بإعطاء معلومات وتحليلات تتعلق بمعرفة الفترات السنوية التى يحدث خلالها الإرتباك الحركى ، وبالتالي يتم المحافظة على مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة ، ومعرفة الفترات السنوية التى يحدث خلالها طفرة فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة حيث يتم إستغلالها فى تنمية وتطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى .

ولما كانت للقدرات التوافقية الخاصة أهمية بالغة فى الأداء الحركى بل هى شروط حركية ونفسية للإجاز الرياضى والتى تمكن اللاعب من التحكم فى الأداء ، بل هى الخواص الحركية العامة لعمليات الضبط والتحكم فى الأداء الحركى والتى تعتمد على الجهاز الحس حركى ، لذا فقد كان هناك دافعاً لدى الباحثة للاهتمام بالقدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى وخاصة فى المرحلة السنوية من (9 - 12) سنة ، حيث أنه من أهم ما يتميز به الطفل فى هذه المرحلة أن النمو الحركى يصل إلى ذروته وكثيراً ما تعتبر هذه المرحلة هى الفترة المثلى للتعليم الحركى للطفل ، كما تعتبر من أهم المراحل لتعليم المهارات والقدرات الحركية المختلفة بالقدر الذى لا يماثله أى مرحلة سنوية أخرى ، كما أنها السن المناسبة للتخصص الرياضى المبكر .

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة ومدربة حالية ومن خلال ملاحظة نتائج اللاعبات فى البطولات أدركت وجود إرتباط كبير بين درجات الأداء وطفرة النمو فى القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى وأن توافر القدرات التوافقية لدى اللاعبات يعمل على سهولة تعلم وتطوير الأداء بشكل كبير ، كما لاحظت الباحثة أن سن أول مسابقة لوثب العالى هو سن (14 سنة (بطولة المنطقة ) وسن مسابقة بطولة الجمهورية هو (16 سنة) الأمر الذى دفع الباحثة إلى محاولة توجيه عملية التدريب والتعلم الحركى بالحصول على

معلومات غاية فى الأهمية حول معدلات النمو الطبيعية للقدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9 - 12) سنة حتى نتمكن من الانتقاء السليم فى سن مبكر .

ووضع الأهداف وتحديد محتوى البرامج المناسبة وتقنين الأحمال التدريبية وأسس الإرتقاء بها طبقاً لطفرات النمو الطبيعية للقدرات التوافقية الخاصة وكذا تطور مستوى الأداء والإنجاز الذى يساهم فى وضع بنية أساسية لبلوغ المستويات العالية ، حيث يمثل هذا الأساس العلمى نقطة الانطلاق لتخطيط وتنفيذ العملية التربوية ( تعليم - تدريب ) ، وكذلك انتقاء وتوجيه الأطفال والناشئات نحو الأنشطة المناسبة لإمكانياتهم وقدراتهم واستعداداتهم .

لذلك يعتبر هذا البحث محاولة لتسليط الضوء على ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال من (9-12) سنة وبالتالي ينعكس بإيجابية على مستوى اللاعبات عند اختيارهن لفرق الوثب العالى وتوجيههن لعملية التدريب بشكل علمى سليم .

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال من (9-12) سنة وذلك من خلال :

- (1) التعرف على المستوى الكمي لديناميكية تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة .
- (2) تعيين الفترات السنية التى تم خلالها المحافظة (ثبات أو تحسن نسبي) فى مستوى تطور على القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة .
- (3) تعيين الفترات السنية التى يحدث فيها إنخفاض نسبي فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة .
- (4) تعيين الفترات السنية التى يحدث فيها طفرة النمو فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة .
- (5) التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح على مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للأطفال عينة البحث.

## تساؤلات البحث :

- (1) ما المستوى الكمي لديناميكية تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ؟
- (2) ما الفترات السنية التى يتم خلالها المحافظة (ثبات أو تحسن نسبي) على مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ؟
- (3) ما الفترات السنية التى يحدث فيها انخفاض نسبي فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ؟
- (4) ما الفترات السنية التى يحدث فيها طفرة النمو فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ؟
- (5) ما مدى فاعلية البرنامج التدريبى المقترح على مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للأطفال عينة البحث ؟

## إجراءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث فى مرحلتين إحداهما خاصة بالدراسة الأساسية الأولى والأخرى بالدراسة الأساسية الثانية :

## الإجراءات الخاصة بالدراسة الأساسية الأولى :

### منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى.

### عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (750) تلميذة من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى والتى تتراوح أعمارهن بين (9 - 12) سنة ، وقد تم اختيارهن من أربع مدارس بإدارة (شرق - غرب) طنطا التعليمية بمحافظة الغربية ، وقد تم استبعاد قياسات (30) تلميذة لعدم استيفاء بياناتهم وبذلك أصبح حجم العينة النهائى التى تم معالجة نتائجهن إحصائيا (720) تلميذة.

## أدوات جمع البيانات :

تطلب طبيعة هذه الدراسة استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وهي على النحو

التالى :

- أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى قياس وتحديد القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى .
- ب- أجهزة وأدوات القياس اللازمة لعملية التصوير التلفزيونى .
- ج- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
- د- الاستثمارات الخاصة بجمع البيانات .

## الدراسات الإستطلاعية :

### أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 2008/9/30 إلى 2008/10/2 على عينة عشوائية تم اختيارها من مدرسة الإصلاح الابتدائية بطنطا بلغ وقوامها (40) تلميذة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس خصائص العينة (9 - 12) سنة.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة فى الفترة من 2008/10/5 إلى 2008/10/12 على عينة قوامها (40) تلميذه تم اختيارهن من مدرسة الإصلاح الابتدائية بطنطا بطريقة عشوائية ومن خارج عينة البحث الأساسية ونفس خصائص العينة من (9 - 12) سنة.

### تنفيذ الدراسة الأساسية الأولى :

أجريت الدراسة الأساسية الأولى فى الفترة من 2008/10/14 إلى 2008/10/26 حيث تم تنفيذ هذه الدراسة بكل من مدراس الحلقة الأولى من التعليم الأساس الموضحة ضمن عينة البحث.

### **الإجراءات الخاصة بعملية التصوير :**

يتم إجراء عملية التصوير التليفزيونى صباحاً بداخل فناء المدرسة لجميع متغيرات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى قيد البحث ، وذلك للكشف عن ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للأطفال من (9 - 12) سنة ، حيث يتم أداء الطفلة لكل اختبار على حده وبدون تدخل من الباحثة ، وقد تم وضع الكاميرات فى وضع بعيد عن الأجهزة والأدوات بحيث لا تعوق الحركة ولا تشتت انتباه الطفلة.

### **الإجراءات الخاصة بالدراسات الأساسية الثانية :**

**منهج الدراسة :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

### **عينة الدراسة :**

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من تلميذات الفئات السنوية (10 - 11) سنة بمدرسة الإصلاح الابتدائية بطنطا والتي أظهرت فيها الدراسة وجود طفرة النمو فى مستوى القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى حيث تم اختيار مجموعة واحدة مكون (10) أطفال بالطريقة العشوائية يطبق على المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى.

### **تنفيذ الدراسة الأساسية الثانية :**

#### **(أ) القياس القبلى :**

تم إجراء القياس القبلى للمجموعة التجريبية فى الفترة من 2008/11/11 حتى 2008/11/12.

#### **(ب) تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :**

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى على المجموعة التجريبية وذلك فى الفترة من 2008/11/13 حتى 2009/1/12 .

## (ج) القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الفترة من 2009/1/13 حتى 2009/1/14 وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجرائه فى القياس القبلى .

## المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت)
- معامل الارتباط .
- تحليل التباين .
- اختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) .
- معدل التغير (%) .

## إستخلاصات البحث :

فى حدود أهداف البحث وإجراءاته وما أسفر عنه التحليل من نتائج تم التوصل إلى :

- 1- وجود فرق معنوية بين معظم الفئات السنية بعضها وبعض كل ستة شهور فى جميع القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى بعلاقة طردية مع زيادة العمر إلا أنها فى بعض الأحيان كانت غير منتظمة وذلك لاختلاف معدل امتداد المدي الزمني الذي أدى إلى ظهور فروق معنوية (قفزة التطور ) بين الفئات السنية قيد البحث.
- 2- أمكن الكشف عن ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى لأطفال المرحلة السنية من (9-12) سنة
- 3- تحديد الفئات السنية لقمة التطور فى جميع القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى فى الفئة السنية السادسة (11.6 > 12) فيما عدا القدرة على التوافق الكلى للجسم فحققت قمة التطور فى الفئة السنية الخامسة (11 > 11.6) .

4- اعلى طفرة تطور لقدرة السرعة الانتقالية كانت في الفئة السنية الثالثة (10 > 10.6) واعلى طفرة تطور لقدرة القدرة العضلية للرجلين كانت في الفئة السنية الثالثة (10 > 10.6) واعلى طفرة تطور لقدرة التوافق الكلي للجسم كانت في الفئة السنية الرابعة (11 > 10.6) واعلى طفرة تطور لقدرة التوازن الحركي كانت في الفئة السنية الرابعة (11 > 10.6) واعلى طفرة تطور لقدرة المرونة كانت في الفئة السنية الثالثة (10 > 10.6) واعلى طفرة تطور لقدرة الرشاقة كانت في الفئة السنية الرابعة (11 > 10.6)

5- شهدت الفئة السنية الخامسة والسادسة (11 > 11.6), (12 > 11.6) زيادة تدريجية سريعة في القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي والتي يتم خلالها التنمية التدريجية لتلك القدرات التوافقية

6- حدوث تراجع وتدهور للتطور في القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي في كل من التوافق الكلي في الفئة السنية الخامسة (11 > 11.6), قدرة التوازن الحركي في الفئة السنية الثالثة (10 > 10.6) وقدرة القدرة العضلية للرجلين في الفئة السنية الرابعة (11 > 10.6) قدرة المرونة في الفئة السنية الثانية (9.6 > 10), قدرة السرعة الانتقالية في الفئة السنية الرابعة (11 > 10.6) ومن ثم يتم خلال هذه الفئات المحافظة علي مستوي التطور لدي اللاعبين في القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي

7- البرنامج التدريبي المقترح والذي تعرضت له المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن واضح في جميع اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوي (0.05) لصالح القياس البعدي

8- البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي اثر ايجابيا علي تطوير المستوي الأداء المهاري للمجموعة التجريبية حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوي (0.05) لصالح القياس البعدي

## توصيات البحث :

استنادا لما أشارت إليه النتائج وما توصلت إليه الباحثة من استخلاصات وفي حدود عينة البحث توصي الباحثة بما يلي :

- 1- الاستفادة من البرنامج التدريبي التي وضعتها الباحثة للقدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي للفئة السنية الثالثة والرابعة (10.6 > 10) ، (11 > 10.6) سنة التي أظهرت طفرة في النمو والتي أسفرت عنها الدراسة عند تدريب ناشئات الوثب العالي ، لما ثبت له من أهمية واضحة في تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوي الأداء المهاري
- 2- ضرورة وضع برامج تدريبية موجهة للأطفال من 9-12 سنة في ضوء ديناميكية تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي
- 3- استخدام معدلات تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي والتي أسفرت عنها الدراسة كمعايير موضوعية للحكم علي مدى التطور الحركي للأطفال من 9-12 سنة
- 4- الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي للأطفال من 9-12 سنة حيث أنها الأساس لإعداد ناشئات الوثب العالي.
- 5- الاستفادة من الفئات السنية التي يحدث فيها طفرة في تطور القدرات التوافقية والتي توصلت إليها الدراسة الحالية وتوظيفها لانتقاء الناشئات لرياضة الوثب العالي في سن مبكر.
- 6- تقنين حمل التدريب وأهدافه لكل مرحلة سنية للاعبات الوثب العالي بما يناسبه ونسبة تطور القدرات التوافقية (طفرة النمو) خلال المراحل (قمة التطور - الزيادة التدريجية السريعة) والقدرات التي يتم خلالها المحافظة علي مستوي التطور (الثبات النسبي - والتذبذب نحو الانخفاض والزيادة الطفيفة - التراجع )
- 7- ضرورة التقييم الدوري من قبل وزارة التربية والتعليم لمستوي القدرات التوافقية لسي الأطفال من 9 - 12 سنة
- 8- إجراء بحوث مشابهه علي مسابقات أخرى في ألعاب القوي وفي أنشطة رياضية أخرى
- 9- إجراء العديد من البحوث والدراسات التي تساعد علي اكتشاف باقي خصائص تطور الأنماط الخاصة بالوثب العالي حتي يستطيع التربويون الوقوف علي انسب البرامج والأنشطة للأطفال في تلك المرحلة علي أسس علمية.

## مستخلص الدراسة

رسالة دكتوراه مقدمة من : إيناس عزت أحمد عبد اللطيف

موضوعها : ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج

تدريبي للأطفال من (9-12) سنة .

سنة المنح: 2009.

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى كأساس لفاعلية برنامج تدريبي للأطفال من (9-12) سنة وذلك من خلال التعرف على المستوى الكمي لديناميكية تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ،وتعيين الفترات السنية التى تم خلالها المحافظة (ثبات أو تحسن نسبي) فى مستوى تطور على القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ،وتعيين الفترات السنية التى يحدث فيها إنخفاض نسبي فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ،وتعيين الفترات السنية التى يحدث فيها طفرة النمو فى مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمرحلة السنية من (9-12) سنة ،والتعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح على مستوى تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للأطفال عينة البحث.

وتمثلت إجراءات البحث فى مرحلتين إحداهما خاصة بالدراسة الأساسية الأولى واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة الدراسة على (750) تلميذة من تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسى والتي تتراوح أعمارهن بين (9 - 12) سنة والأخرى بالدراسة الأساسية الثانية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار مجموعة واحدة مكونة من (10) تلميذات.

أهم النتائج:

1. أمكن الكشف عن ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى لأطفال المرحلة السنية من (9-12) سنة

2. أعلى طفرة تطور للقدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى انحصرت فى الفئة السنية الثالثة (10 > 10.6) ،والفئة السنية الرابعة (11 > 10.6) وبالتالي تم استغلال هذه المرحلة فى تطوير تلك القدرات من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

3. البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا فى تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالى للمجموعة التجريبية وبالتالي أدى الى تحسين مستوي الأداء المهاري حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوي (0.05) لصالح القياس البعدي.

Tanta University  
Faculty Of Physical Education  
Department Of sports Kinesiology



**Dynamic development of some special co-ordinative  
Abilities of higher jump as the basis for the effectiveness  
of a training program for children (9-12) years**

A Thesis Presented By:

**Enas Ezzat Ahmed Abdel-Latif**

Teacher Assistant (TA) in the Department of Sports Kinesiology  
Among the requirements of getting Ph.D of philosophy in physical education

Under supervision of :

*Prof. Dr.*

**Tarek Ezz Eldin Ahmed**

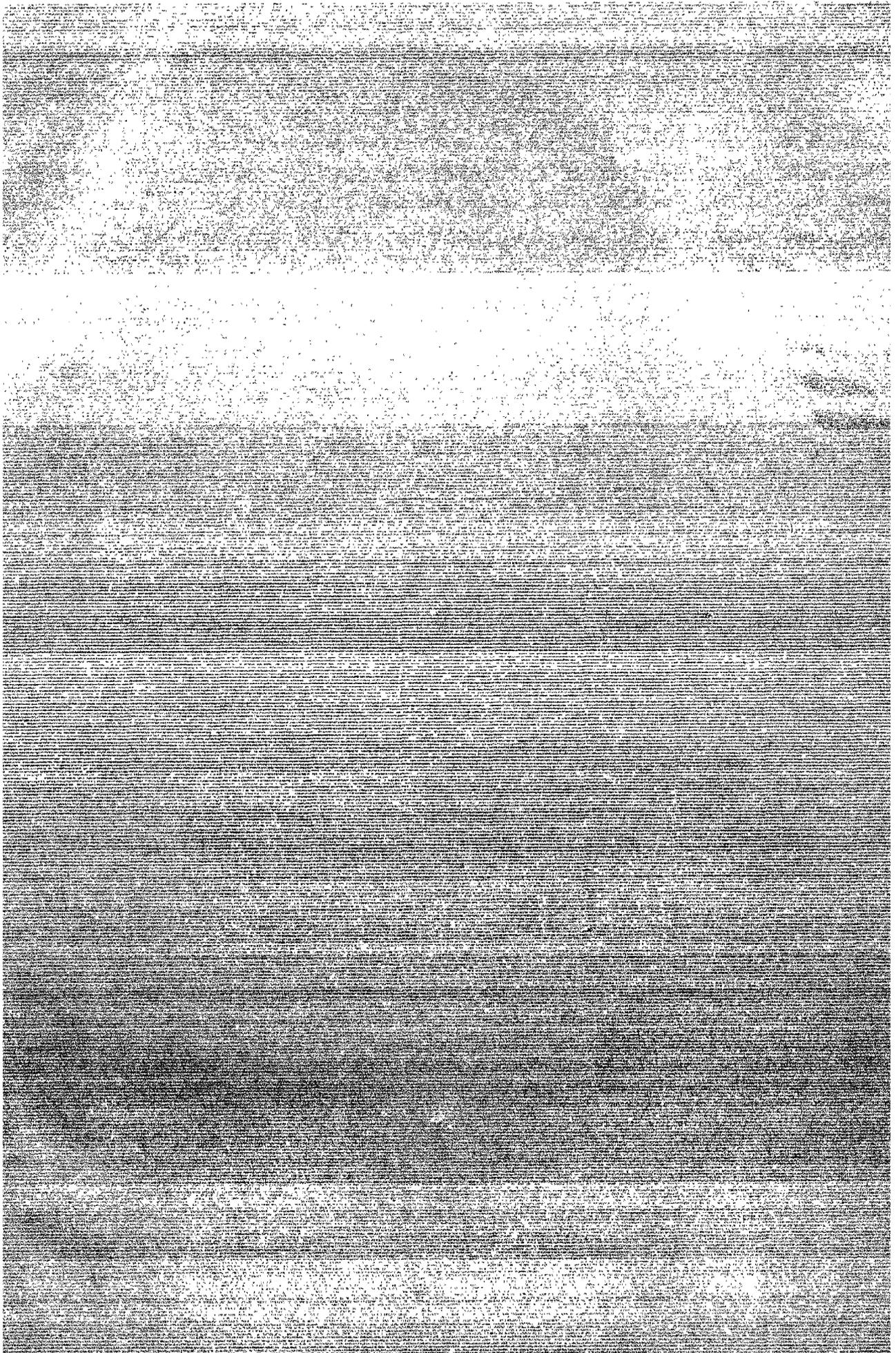
Professor of Track and Field  
Competitions , Dean of Faculty  
of Physical Education  
Kafr El-Sheikh Univ.

*Asst. Prof. Dr.*

**Yassir Atif Ghoraba**

Asst. Prof. in Movement Sport  
Science Department, Faculty of  
Physical Education,  
Tanta Univ.

**1430 H- 2009 A.D.**



## **Research Summary in English**

### **Research Problem:**

**Introduction and research problem** The competition's high jump of the most sporting activities that require a high degree of consensus difficult as it depends heavily on the major and prepare young people setting a comprehensive and balanced in order to meet the requirements for this competition Gaining studies under review, a basic trend in the studies of evolution of great importance in the field of motor learning (Education - Training) in general, and a special studies to examine the development of consensus-building higher jump trend worthy of study, allowing the study to provide information and analysis concerning the knowledge of the periods during which the Sunni, which occurs confusion, motor, and thus the maintenance of the level of development of consensus-building, knowledge of the periods during which the Sunni, which occurs a boom in the level of development of consensus building where they are exploited in the development and capacity development for compatibility higher jump.

As the capacity for interoperability importance in motor performance, but are the conditions and psychological dynamics of achievement sports, which allows players to control the performance, but this is a general kinetic properties of the seizure and control of the motor performance, which depends on the device sense of speed, so there has been an impetus to the researcher interesting capabilities for interoperability higher jump, especially in the age group of (9 - 12) six, where it is the most important features are the child at this stage that the growth of motor up to its peak and is often considered this stage is the ideal motor education of the child, as one of the the most important stages to teach skills and capacities of

different movement to the extent not matched by any age again, as it is age appropriate for early sports specialization.

It is through the experience of a previous career as a researcher and mentor current and by observing the results of the players in the competition and realized that there was a significant correlation between levels of performance and development milestones in building consensus for higher jump capacity and availability of compatibility with players working to ease of learning and development performance significantly, as noted by the researcher that the age of the first competition for high jump is the age (14 years old (Starring the region) and of the Republic is the championship contest (16), prompting the researcher to try to guide the process of training and learning of motor access to critical information about growth rates of natural capacity for interoperability higher jump stage Sunni of (9 - 12) years until we can proper selection of an early age.

Setting targets and determining the content of appropriate programs and legalization of training loads and the foundations of improving it according to the mutations of the natural growth of interoperability capabilities, as well as the development level of performance and achievement, which contributes to the development of infrastructure to achieve high levels, with this starting point the scientific basis for the planning and implementation of scientific education (Education - Training) , as well as the selection and guidance to children and Women towards activities appropriate to their potential and abilities and aptitudes.

Therefore, this research is an attempt to shed light on the dynamic development of some capacity for interoperability higher jump as the basis for the effectiveness of a training program for

children (9-12) years, and accordingly reflected positively on the level of the players selected for the teams at the high jump and directing them to the training process is sound science.

### **Research objectives:**

This research aims to identify the dynamic development of some capacity for interoperability higher jump as a basis for the effectiveness of a training program for children (9-12) years and through:

- (1) Identify the quantum level of the dynamics of the development of consensus-building on higher jump phase Sunni (9-12) years.
- (2) Designate the periods during which the Sunni province (fixed or relative improvement) in the level of development of the capacity for interoperability jump higher stage of the Sunni (9-12) years.
- (3) Set periods Sunni occurs in a relatively low level of development of building consensus for jump higher phase Sunni (9-12) years.
- (4) Set periods Sunni growth spurt occurs at the level of development of consensus-building on Higher jump phase Sunni (9-12) years.
- (5) To identify the effectiveness of a training program proposed to the level of development of building consensus on jump higher for children research sample.

## **Research Questions:**

- (1) What quantitative level of the dynamics of the development of consensus-building on higher jump phase (9-12) years?
- (2) The periods during which the province (stable or improved relative) on the level of development of consensus-building on higher jump phase (9-12) years?
- (3) What periods occurs in a relatively low level of development of building consensus for jump higher phase (9-12) years?
- (4) What periods growth spurt occurs at the level of development of consensus-building on higher jump phase (9-12) years?
- (5) Whether the effectiveness of the training program, the proposed level of development of building consensus on higher jump sample sizes for children?

## **Search procedures:**

Consisted of search procedures in two phases, one particular study the first basic study and the other second core:

**procedures for the study the first essential:**

## **Methodology:**

The researcher used the descriptive method.

## **Sample study:**

The study sample included (750) a pupil of pupils first episode of basic education between the ages of (9 - 12) years, were selected from four schools management (east - west) educational Tanta Gharbia Governorate, have been excluded measurements (30) a

student for failure to meet their data and thus became the final size of the sample, which were processed statistically (720) schoolgirl.

### **Data collection tools:**

Requests the nature of this study use multiple means of data collection are as follows:

- A - The tools and devices used to measure and determine capacity for interoperability higher jump.
- B - Measurement devices and tools needed for the TV footage.
- C - Tools and equipment used in research.
- D - The forms for data collection.

### **Surveys:**

#### **A - The first exploratory study:**

This study was conducted in the period from 30/9/2008 to 2/10/2008 on a random sample was selected from a primary school reform in Tanta was strong (40) a student from outside the research sample is the same basic characteristics of the sample (9 - 12) years.

#### **Second pilot study:**

This study was conducted in the period from 5/10/2008 to 12/10/2008 on a sample of (40) student has been selected from primary school reform in Tanta at random from outside the research sample and the same basic characteristics of the sample of (9 - 12) years.

#### **First basic implementation of the study:**

The study was conducted the first essential in the period from 14/10/2008 to 26/10/2008 where the implementation of this study each of the schools first episode of basic education are described in the research sample.

### **Procedures for the process of photography:**

Is a process the video inside the school yard the morning of all the variables for building consensus jump higher under discussion, in order to detect the dynamic development of some capacity for interoperability jump higher for children (9 - 12) years, as it is performed each test on the girl alone and without interference from researcher, has been put cameras in a remote situation, the hardware and tools so as not to impede the movement does not distract the child.

### **Special procedures for basic studies II:**

**Methodology:** The researcher used the pilot curriculum.

### **The study sample:**

The study sample was selected in the manner of intentional pupils age groups (10 - 11) years of reform primary school in Tanta, which the study showed a growth spurt in the level of building consensus on jump higher were selected for a single component (10) children in the manner applied to the random experimental group The training program proposed for the development of consensus-building on jump higher.

## **The second major implementation of the study:**

### **(A) measurement Egypt:**

Measurement was made of the tribal experimental group in the period from 11/11/2008 until 12/11/2008.

### **(B) the application of the training program is proposed:**

Was the training program proposed to develop capacity for interoperability jump higher experimental group and in the period from 13/11/2008 to 12/1/2009.

### **(C) dimensional measurement:**

Has been made of the telemetric pilot in the period from 13/1/2009 to 14/1/2009 has been all measurements, as has been made in the measurement tribal.

## **Processors Statistics:**

The researcher used the following statistical treatments:

- The arithmetic average.
- Standard deviation.
- Test (t)
- Correlation coefficient.
- Analysis of variance.
- Test the least moral difference (L.S.D).
- The rate of change (%).

## **Conclusions and recommendations**

### **Conclusions Search:**

Within the research objectives and procedures and the resulting analysis of the results was reached:

- (1) The existence of a moral difference between most age groups some of them and some every six months in all capacities for harmonic relationship higher jump positive correlation with increasing age, it was sometimes irregular and because of the difference the average length of term time, which led to the emergence of significant differences (jump evolution) between the age groups under discussion.**
- (2) might reveal a dynamic development of some capacity for interoperability higher jump for children of age group (9-12) years**
- (3) Sunni groups depart for the summit development in all capacities for harmonic higher jump in age group VI (11.6 > 12) with the exception of the ability to compromise the body's overall development in the trench top of the fifth age group (11 < 11.6).**
- (4) the highest leap development of the capacity of the transition speed was in the third age group (10 > 10.6) and the highest leap development of the capacity of muscle capacity of the two men were in the third age group (10 > 10.6) and the highest leap development of the capacity of the overall compatibility of the body was in the fourth age group (10.6 > 11) and the highest leap development of the capacity of dynamic balance were in the fourth age group (10.6 > 11) and the highest leap development of the capacity of flexibility was in the third age group (10 > 10.6) and the highest leap development of the capacity of fitness was in the fourth age group (10.6 > 11)**
- (5) age group experienced the fifth and sixth (11 > 11.6) (11.6 > 12) a gradual increase rapidly in the capacity for interoperability higher jump and that is where the progressive development of those capabilities Compatibility**

- (6) a decline and deterioration of the developed capacity for interoperability higher jump in both the overall consensus in the fifth age group (11 > 11.6), the ability of dynamic balance in the age group III (10 > 10.6) the ability and the ability of muscle to the men in the fourth age group (10.6 > 11) the ability of flexibility in the age group II (9.6 > 10), the ability of rapid transition in the fourth age group (10.6 > 11) is then through these groups maintain the level of development, I have players in the consensual capacity for higher jump
- (7) The proposed training program, which was subjected to the experimental group led to a clear improvement in all the tests for building consensus higher jump where significant differences emerged at the level of (0.05) for the telemetric.
- (8) the proposed program to develop capacity for interoperability higher jump after a positive performance to develop the skill level of the experimental group, where significant differences emerged at the level of (0.05) for the telemetric .

### **Research recommendations:**

Based on the results indicated the conclusions of the conclusions of the researcher within the research sample the researcher recommends the following:

- (1) a proposed training program, which was subjected to the experimental group have in place Juniors under 12 years old when he has evidence of the importance of a clear consensus in the development of capacity for higher jump and improve the level of performance skill
- (2) The need to develop training programs aimed at children from 9-12 years in the light of the evolution of dynamic capabilities for interoperability jump higher
- (3) Use rates of evolution of harmonic capacity jump higher, which resulted from the study objective criteria for judging the motor development of children from 9-12 years

- (4) Pay attention to develop capacity for interoperability jump higher for children from 9-12 years as it is the basis for the preparation of the emerging jump higher**
- (5) Evaluate the age groups where there is a leap in the development of consensus-building and reached by the current study and employment for the selection of starlets to jump higher**
- (6) Regulation of free training and goals for each stage of the Sunni players jump higher and the proportion of suits, including the development of consensus-building (growth spurt) during the early stages (top development - the gradual increase rapidly) and the capacity which is maintaining the level of development (the relative stability - and the volatility to drop and a slight increase -- decline)**
- (7) The need to periodic evaluation by the Ministry of Education to the level of consensus-building among children 9 - 12 years**
- (8) to benefit from the training program which was developed by the researcher capacity for interoperability jump Higher Sunni group, which showed a surge in economic growth that resulted from the study at the training of junior high jump**
- (9) similar to research on other events in athletics and sports activities**
- (10) a number of research studies that help to discover the rest of the properties of the evolution of patterns of higher jump educators so that they can stand on the most appropriate programs and activities for children at that stage in scientific terms.**

**Abstract**

**Ph.D. thesis submitted by: Enas Ezzat Ahmed Abdel-Latif**

**Research Title: A dynamic development of some special co-ordinative Abilities of higher jump as the basis for the effectiveness of a training program for children (9-12) years.**

**Year: 2009.**

This research aims to identify the dynamic development of some capacity for interoperability high jump-as the basis for the effectiveness of a training program for children (9-12) years, through: the identification of quantitative level of the dynamics of the development of consensus-building on high jump stage Sunni (9-12) years , and set the periods during which the Sunni province (fixed or relative improvement) in the level of development of capacities for harmonic Higher stage Sunni (9-12) years, and the appointment of Sunni periods occurs in a relatively low level of development of consensus-building on high jump stage Sunni (9-12) years, and set periods Sunni growth spurt occurs at the level of development of consensus-building phase high jump Sunni (9-12) years, and to identify the effectiveness of the training program proposed to the level of development of building consensus on high jump for children the research sample.

The main search procedures in two phases, one particular study and the first basic researcher used the descriptive approach and included a sample study (750) a pupil of pupils first episode of basic education between the ages of (9 - 12) years and the other to

study the fundamental and the second researcher used the experimental method was chosen one group consisting of (10) pupils.

**The rustles :**

- 1. Possible detection of a dynamic development of some capacity for interoperability high jump for children of age group (9-12) years**
- 2. Top breakthrough development of the capacity for consensual high jump confined to the higher age group III (10 > 10.6), (10.6 > 11) and the following has been exploited this stage in the development of those capabilities.**
- 3. The proposed program for the development of consensus-building on high jump after a positive performance to develop the skill level of experimental group, where significant differences emerged at the level of (0.05) for the telemetric.**