٦/٠ المراجع

٦/١ المراجع العربية

٦/٢ المراجع الأجنبية

٦/٣ الشبكة العالمية للمعلومات

٦/٠ المراجـــع

١/٦ المراجع العربية

١ ابتسام زبيدة تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض مكونات الإدراك الحس حركي على تحسين مستوى أداء مهارة القفز ضما (تكور). **رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، ليبيا**، ١٩٩٧.

٢ ابراهيم العجمي نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة – المتفجرة – الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة فى المستوى الرقمي للرباع. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٨م.

٣ ابراهيم العجمي **مدخل تدريب رفع الأثقال**. مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة، ٢٠٠٦م.

٤ ابو العلا عبد الفتاح **التدريب الرياضي "الأسس الفسيولوجية"**. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

٥ ابو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان **فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم** . دار الفكر العربى ، القاهرة ،١٩٩٤م.

٦ ابو العلا عبد الفتاح، احمد الروبى **انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى**.عالم الكتب، القاهرة،١٩٨٦م.

٧ ابو العلا عبد الفتاح، محمد علاوى **فسيولوجيا اللياقة البدنية**. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.

٨ احمد العميرى تأثير اسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة).**رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،٢٠٠٢م.

٩ احمد حسين تأثير برنامج للتمرينات المقترحة لتنمية الإدراك الحس–حركي على مستوى الأداء في الجمباز. **رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.

١٠ احمد خاطر **دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية**. دار المعارف، القاهرة،١٩٨٧م.

١١ احمد راجح **أصول علم النفس**. دار المعارف بمصر، الطبعة (١١)، القاهرة ، ١٩٧٧م.

١٢ احمد صالح **علم النفس التربوي**. الطبعة (١٣)، مكتبة النهضة المصرية،١٩٧٧.

١٣ اسامة راتب **تدريب المهارات النفسية " تطبيقات فى المجال الرياضى"**. دار الفكر العربي، القاهرة،٢٠٠٠م.

١٤ السيد عبد المقصود **نظريات الحركة**. مطبعة الشباب الحر، القاهرة،١٩٨٦م.

١٥ السيد عبد المقصود **نظريات التدريب الرياضي " توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز" تخطيط، متابعة، أهداف التدريب، المنافسات الرياضية**. مكتبة الحسناء ، القاهرة، ١٩٩٥م.

١٦ السيد عبد المقصود **نظريات التدريب الرياضي " تدريب وفسيولوجيا القوة** . مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،١٩٩٧م .

١٧	الين فرج	خبرات في الألعاب للصغار والكبار. منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٦م.
١٨	امل أبو المعاطى ، مايسة فؤاد	أثر تطوير الإدراك الحس-حركي على حده الانتباه والرضا الحركي ومستوى الأداء(المهارى-الرقمي) للطالبات فى السباحة. مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد(١٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، يناير ٢٠٠١م.
١٩	انور الشرقاوى	التعلم نظريات وتطبيقات. مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٧م.
٢٠	انور الشرقاوى	الإدراك في نماذج تكوين وتناول المعلومات١-٤. مجلة علم النفس، العددان الأربعون والحادي والأربعون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مارس ١٩٩٧م.
٢١	ايهاب شحاتة	تأثير تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحس-حركي على دقة ضربات الإرسال في التنس. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد ، ١٩٩٣ .
٢٢	بديعة عبد السميع	تأثير برنامج مقترح لتنمية الادراك الحس حركى على بعض مظاهر الانتباة والمستوى الرقمى لسباق ١٠٠ متر حواجز. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨م.
٢٣	تشارلز بيوكر	أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ١٩٦٤م.
٢٤	جابر عبد الحميد، علاء الدين كفافى	معجم علم النفس والطب النفسي" انجليزى-عربي". الجزء الرابع، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٩١م.
٢٥	جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ، صديق طولان	دراسة ديناميكية نمو الإحساس البصري المقارن بالمسافة لبعض تلاميذ المرحلة الابتدائية(٨ - ١٢ سنة) بحي شرق الإسكندرية. المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية، مارس١٩٨١م.
٢٦	جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ، صديق طولان	خصائص الديناميكية العمرية لنمو الحس "العضلي-الحركي" لرسغ اليد لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية (٨ -١٢ سنة) بحي شرق الإسكندرية. المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، مارس ١٩٨١م.
٢٧	جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ، محمد طه، صديق طولان	دراسة أثر بعض الأنشطة الرياضية على الديناميكية العمرية لنمو الإحساس بالزمن والإحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (١٣-١٦سنة). المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، مارس١٩٨٢م.
٢٨	جونترلا ميش، هنزكادو :	التدريبات الحديثة في كرة القدم. ترجمة عصام حلمي، عبد الله شهاب، دار الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية ،١٩٨٧م.
٢٩	جيهان الليثى	تأثير استخدام إطارات السيارات في درس التربية الرياضية على تنمية الإدراك الحس-حركي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ١٩٩٦م.
٣٠	حامد الكومى	تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على دقة التصويب لناشيء كرة اليد. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.

٣١ **حسن محمود** الإدراك الحس-حركي للاعبي بعض الرياضات المائية وعلاقته بالمستوى المهاري. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ٢٠٠٠م.

٣٢ **حسنى أحمد** اثر برنامج مقترح لتطوير الادراك الحس-حركي على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الامامية فى رياضة الجمباز. **رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.

٣٣ **خالد زهران** **العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي المصرى والمستوى الرقمي في رفع الأثقال** . **رسالة ماجستير** ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .١٩٩٢م .

٣٤ **خالد قرني** تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونةعلى المستوى الرقمى لناشئ رفع الأثقال. ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، **رسالة ماجستير**، ١٩٩٨م.

٣٥ **دعاء أبو هند** تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص. **رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.

٣٦ **ديترش هارا** **أصول التدريب الرياضي**. ترجمة عبده نصيف، جامعة بغداد، العراق،١٩٧٦م.

٣٧ **رابحة لطفي** بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي المهمة في دقة التصويبة الثلاثية في كرة السلة. **المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد(٢٦)**، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، يونيو ١٩٩٦م.

٣٨ **رحاب مبروك** برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي-العصبي وتأثيره على الإدراك الحس-حركي ومستوى الأداء المهارى في البالية . **رسالة ماجستير** ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة ١٩٩٨م .

٣٩ **رمزية الغريب** **التعلم "دراسة نفسية – تفسيرية- توجيهية"**. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٥م.

٤٠ **سامح رشدي** برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،١٩٩٩م.

٤١ **سامح رشدي** تطوير التوظيف التوقيتي لبذل القوة وتمرينات الربط والإطالة العضلية كدالة ارتباطية بالإنجاز الرقمي في رفعة الخطف لدى الرباعيين.**رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،٢٠٠٥م.

٤٢ **سحر حجازى** الإدراك الحس-حركي وعلاقته بمستوى الأداء فى مادة السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق،١٩٩١م.

٤٣ **سعد جلال ، محمد علاوى** **علم النفس التربوي الرياضي**.الطبعة (٦)، دار المعارف بمصر،١٩٧٨م.

٤٤ **سعد قطب** علاقة بعض أنواع الإدراك الحس-الحركي بمستوى الإنجاز في مسابقة الوثب العالي بطريقة فوسبورى فلوب. **مجلة نظريات وتطبيقات**، العدد(٥) كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٩م.

٤٥ سعيد الشاهد — طرق تدريس التربية الرياضية. مكتبة الطلبة بشبرا، القاهرة،١٩٩٥م.

٤٦ سعيد الشاهد، حسن أنيس — التعلم الحركي-النظرية والتطبيق. مكتبة الطلبة بشبرا ، القاهرة، ١٩٩٨م .

٤٧ سليمان حسن — المدخل الى التدريب الرياضي "الأسس المنهجية في برامج التدريب ". وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة الموصل، ١٩٨٣م.

٤٨ سمر حسين — تأثير برنامج لتنمية الإدراك الحس-حركي على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى في رياضة المبارزة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٩م.

٤٩ سناء الجبيلى — أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس-حركي (للزمن والمسافة) ومستوى الأداء في السباحة. المؤتمر العلمي الاول " دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة "، المجلد (٢)، كلية التربية للبنات، جامعة الزقازيق، مارس١٩٩٠م.

٥٠ سوزان صلاح الدين — تحليل القدرات الحس-حركية المؤدية لتمايز الأداء في الجمباز الايقاعى. مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد (٥٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

٥١ صديقة درويش — تأثير برنامج تمرينات مقترح على قدرة الرجلين والإدراك الحس-حركي والمستوى الرقمي للمبتدئات في الوثب العالي. مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد(٢)، العدد(٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٠م.

٥٢ صلاح قادوس — الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.

٥٣ طلحة حسام الدين — الميكانيكا الحيوية " الأسس النظرية والتطبيقية ". دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.

٥٤ طلحة حسام الدين — الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٥٥ طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، مصطفى كامل، وفاء صلاح الدين — الموسوعة العلمية في التدريب (القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة) ٣٠٠ تمرين مصور. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

٥٦ طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، مصطفى كامل، وفاء صلاح الدين — علم الحركة التطبيقي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٥٧ طلعت منصور، أنور الشرقاوى ، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف — أسس علم النفس العام. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٨م.

٥٨ عادل عبد البصير — أسس و نظريات الجمباز الحديث. المكتبة المتحدة، بورسعيد، ١٩٩٠م.

٥٩ عادل عبد البصير — التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. المكتبة المتحدة ببورفؤاد، بورسعيد، ١٩٩٧م.

٦٠ **عبد الحكيم رزق** تأثير بعض التمرينات المقترحة على تنمية الإدراك الحس-حركي لدى متسابقى التتابع في منطقة التسليم والتسلم. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩١م.

٦١ **عبد الحميد احمد** **الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة.** الطبعة(٥)، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٩م.

٦٢ **عبد الحميد الهاشمي** **أصول علم النفس العام**. دار الشروق ، المملكة العربية السعودية،١٩٨٤م.

٦٣ **عبد الرحمن عدس، محي الدين توق** **علم النفس العام**. مكتبة الأقصى، عمان، ١٩٨١م.

٦٤ **عبد الرحمن عيسوى** **معالم علم النفس**. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٩٧م.

٦٥ **عبد العزيز النمر، ناريمان محمد الخطيب** **الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ**. الأساتذة للكتاب الجامعي، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٦٦ **عبد الله عبد الحي** **المدخل إلى علم النفس.** الطبعة(٣)، مكتبة الخانجى، القاهرة،١٩٨٥م.

٦٧ **عزيزة عبد الغنى** أثر تنمية التوازن والإحساس الحركي على الأداء المهارى في الجمباز. **رسالة دكتوراة**. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،١٩٨٦م.

٦٨ **عصام حلمي، صفوت يوسف، غانم مرسى** دراسة مقارنة بين ممارسة الأنشطة الرياضية المختارة في بعض جوانب الحس-الحركي. **مجلة نظريات وتطبيقات**، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، نوفمبر ١٩٨٧م.

٦٩ **عصام حلمي، محمد بريقع** **التدريب الرياضي – أسس، مفاهيم، اتجاهات. دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٧م**

٧٠ **عصام عبد الخالق** **التدريب الرياضي (نظريات – وتطبيقات)**. منشأة المعارف،١٩٩٢م.

٧١ **عفاف عبد الكريم** **التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة**. منشأة المعارف بالإسكندرية،١٩٩٠م.

٧٢ **على الديري، حسين ابو رز** اثر استخدام الوسائل التعليمية على الاداء المهاري في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. **مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٦)، العدد الأول**، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، يناير ١٩٩٤م.

٧٣ **على العزازي** أثر ممارسة الأطفال في سن ٤-٥ سنوات لبعض العاب الحركة على تنمية القدرات الإدراكية الحس-حركية. نظريات وتطبيقات ، العدد (٦)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٠م.

٧٤ **غادة عبد العزيز** تأثير برنامج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس-حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية. **رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨م.

٧٥ **فؤاد البهى السيد** **الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة**. دار الفكر العربي، الطبعة (٤)، القاهرة، ١٩٧٥م.

٧٦	فايزة شبل	تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الادراكات الحس-حركية على دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة للمبتدئات. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥م.
٧٧	فتحي إبراهيم	أثر برنامج مقترح لتحسين وظيفة جهاز حفظ التوازن على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجمباز المبتدئين. مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٩)، العدد(١٧، ١٨) ١٩٩١م.
٧٨	فرج عبد القادر	أصول علم النفس الحديث. دار المعارف. ١٩٨٩م.
٧٩	كمال دسوقي	ذخيرة علوم النفس – المجلد الثاني(from J to Z). مؤسسة الأهرام، القاهرة،١٩٩٠م.
٨٠	كيرهارد كارل	رفع الأثقال " كتاب تعليمي للتدريب الاساسي ". ترجمة صادق دياب، مطبعة بغداد، جامعة بغداد، ١٩٧٤م.
٨١	لندا دفيدوف	مدخل علم النفس. ترجمة سيد الطواب، محمود عمر، نجيب خزام، دار ماكجروهيل للنشر.الطبعة العربية، القاهرة،١٩٨٣م.
٨٢	محروسة أبو العطا	اثر تنمية الإحساس العضلي- الحركي والبصري على تحسين مستوى الأداء للمبتدئين في رياضة سلاح الشيش. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان،١٩٨٨م.
٨٣	محمد الشيخ	التعلم الحركي. دار المعارف، ١٩٨٤م.
٨٤	محمد حسن	تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال . رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
٨٥	محمد سلامة	مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي. دار دهب للنشر بالإسكندرية، ٢٠٠١م.
٨٦	محمد شحاتة	أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
٨٧	محمد عثمان	التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الطبعة الثانية، دار القلم للنشر، الكويت،١٩٩٤م.
٨٨	محمد علاوي	علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
٨٩	محمد علاوي	علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة،٢٠٠٢م.
٩٠	محمد علاوى، أبو العلا عبد الفتاح	فسيولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤م.
٩١	محمد قنديل	المعايير التكنيكية كأساس لتصميم برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنطر في رياضة رفع الأثقال. رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
٩٢	محمود حجازى	أثر تنمية التصور الحركي على تعليم مهارة النطر باليدين في رياضة رفع الأثقال . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

٩٣ **محمود حُزين** تأثير اختلاف وزن الثقل على بعض المتغيرات الديناميكية لرفعة الخطف لدى الرباع. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان،٢٠٠٥م.

٩٤ **محمود عنان** **سيكولوجية التربية البدنية والرياضة-النظرية والتطبيق والتجريب**. دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.

٩٥ **مديحة عبد القوى** تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركي على مستوى الأداء المهارى على حصان القفز. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.

٩٦ **مرفت رشاد** تأثير بعض التدريبات لتنمية الإدراك الحس-حركي لرسغ اليد على مستوى أداء الهجمة القاطعة في رياضة المبارزة. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.

٩٧ **مصطفى الشربينى** تأثير بعض الادراكات الحس-حركية على مستوى أداء قذف القرص. **رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٧م.

٩٨ **مصطفى باهى ، سمير جاد** **سيكولوجية الأداء الرياضي – نظريات، تحليلات، تطبيقات-**. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٦م.

٩٩ **مفتى حماد** **التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)** . دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٠٠ **مفتى حماد** **المهارات الرياضية " اسس التعلم والتدريب والدليل المصور** ". مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

١٠١ **مندى طنطاوى** تتبع تأثير التدليك على التحكم الحركي.**رسالة ماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٣م.

١٠٢ **منى عبد الحليم** برنامج تمرينات مقترح لتنمية بعض المكونات الإدراك الحسي وأثره على التوقيت الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية . **رسالة دكتوراة** ، كلية التربية الرياضية لبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٨م

١٠٣ **منى مصطفى** تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس-حركي على مستوى أداء سباحتي الزحف على البطن و الظهر. **رسالة دكتوراه**. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٠٤ **مهاب دسوقي** تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس-حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن. **رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

١٠٥ **نادية الحامولى** دراسة أثر برنامج مقترح لتنمية كل من الإحساس العضلي-الحركي والبصري على مستوى أداء الوثب الطويل. **رسالة دكتوراه**، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٩م.

١٠٦ **ناهد الصباغ** خصائص ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس "العضلي" و"العضلي الحركي" لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية من ١٢-١٦سنة. **المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية** ، مارس ١٩٨٢م.

١٠٧ **ناهد الصباغ ، جمال علاء** **علم الحركة**. الطبعة السابعة،دار المعارف، ١٩٩٩م.

١٠٨ **نبيلة أبو رواش** تأثير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على مستوى الأداء والمستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح. **مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد(٣)، العدد (١ ،٢)**، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، يناير ١٩٩١م.

١٠٩ **نبيلة شحاتة** تنمية الإدراك الحس-حركي كتنظيم سبرنيتى وأثره على تعلم الارسال الموجه من أعلى في الكرة الطائرة. **رسالة دكتوراه**، كلية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.

١١٠ **نبيلة عبد الرحمن، سلوى فكرى** **منظومة التدريب الرياضي" فلسفية – تعليمية – نفسية – فسيولوجية – بيوميكانيكية – إدارية** ". دار الفكر العربي، ٢٠٠٤م.

١١١ **نجاة بندق** أثر تنمية بعض أنواع الإحساس على تعلم بعض الحركات الدورانية حول المحور العرض. **رسالة الماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.

١١٢ **هشام خليل** علاقة بعض الادراكات الحس-حركية بدقة الإرسال الساحق للاعبي الكرة الطائرة. **رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.**

١١٣ **وديع التكريتي** **النظرية والتطبيق في رفع الأثقال**. وزارة التعليم العالي والبحث العلمى، جامعة الموصل، العراق، ١٩٨٥م.

١١٤ **يحي الجمل** العلاقة بين الإدراك الحس- حركي وبين كل من درجة الثبات بعد الهبوط ومستوى الأداء الحركي على جهاز المتوازي للاعبين الدوليين في جمهورية مصر العربية . **المؤتمر العلمي الأول "دور التربية الرياضة في حل المشكلات المعاصرة"** كلية التربية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مارس ١٩٩٠م .

١١٥ **يس حبيب، صفوت يوسف** تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على مستوى أداء التمرينات الأرضية فى الجمباز لطلاب التربية البدنية. **المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية**، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ديسمبر ٢٠٠٢م.

١١٦ **يسرى عبد الحليم** العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي والمستوى الرقمي لمتسابقى الرمي. **رسالة الماجستير**، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٤م.

١١٧ **يوهانس ريه** **مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة " التوافق الحركي والتكنيك الرياضي"**. ترجمة يورغن شلايف، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، لايبزج، ألمانيا، ١٩٨٨م.

٢/٦ المراجع الأجنبية:

118	**Ajan, T., Baroga, L.,**	**Weightlifting Fitness for all Sports**. I..W.F ,Medicina Pub. House, Budapest, 1988.
119	**Amy, S.,** **Christina, W.,**	Ankle Joint Proprioception and Postural Control in Basketball Players with Bilateral Ankle Sprains . **American Journal of Sport Medicine. Vol(33), No.(8),** July 2005.
120	**Andrew, Jr.**	**Essential components of weightlifting technique**. **part1**,2003. www.dynamic–eleiko.com/sportivry/articles.
121	**Andrew, Jr.**	**Essential components of weightlifting technique. part2**,2003. www.dynamic–eleiko.com/sportivry/articles.
122	**Birklbauer, J.,**	**Modelle der Motorik.** In Erich Müller (Hrsg.) Spektrum Bewegungswissenschaft, Band (5), Meyer Verlag, 2006.
123	**Böttcher, J.,** **Eberhard, D.,**	**Technikübersicht Reißen und Stoßen** . OSP-Berlin.2000.
124	**Bund, A.,**	**Grundbegriffe zur motorischen Kontrolle und zum motorischen Lernen. "Theorien, Ansätze, Modelle.** Institut für Sportwissenschaften , Göttingen,1992.
125	**Cordo, P.,**	Kinesthetic Control of a Multijoint Movement Sequence.**. Journal of Neurophosiology, Vol(63), No.(1)**, January 1990.
126	**Cordo, P., Carlton, L., Bevan, Keer**	Proprioceptive Coordination of Movement Sequences: Role of Velocity and Position Information**. Journal of Neurophosiology, Vol(71), No.(5)**, May 1994.
127	**Daugs, Blischek,** **Marschall, Oliver**	**Informationstheorie.** In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissen- schaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
128	**Davis, B., Bull, R., Rosecoe, J.,Dennis**	**Physical Education and the Study of Sport**,7.ed, Mosby Pub London,1995.
129	**Ditmar, W.,**	**Biomechanische Grundlagen sportlicher Bewegungen**, Spitta Verlag, 2005.

130	**Dxu, Hong, Jli, Chan**	Effect of Tai Chi Exercise on Proprioception of Ankle and Knee Joints in old People . **Bri. J. of Sport Med.**,(38),2004.
131	**Ehlenz, H., Grosser, M. , Zimmermann,E**	**Kraft – Training " Methoden ,Übungen ,Leistungs-steuerung, Trainingsprogramme** ,6.erw.Aufl., BLV Sportwissen , München, 1998.
132	**Farrer., C., Frank., N., Paillard, J., Jeannerod,**	The Role of Proprioception in Action Recognition. **Elsevier**, January, 2003.
133	**Ferrell, R., McCloskey**	The Role of Joint Receptors in Human Kinaethesia when Intramuscular Receptors cannot Contribute .**Journal of Physiology(386),** Great Britain , 1987.
134	**Frank, S.,**	An Investigation of the Relationship between Measures of Kinesthesis and Selected Aspects of Performance in Beginner Skiing .**Diss. Abst. Inter.Vol.(42),** New York, 1982.
135	**Gerhard, C.,**	**Gewichtheben**. 3.bearbeitete Auflage, Sportverlag, Berlin, 1976.
136	**Good, C.,**	**Dictionary of Education**, New York, Mc Graw.Hill,1973.P.613
137	**Guman, K.,**	**Coaching Youngsters**. In :Proceedings of the Weightlifting Symposium, I.W.F, Budapest, 1993.
138	**Haag, H.,**	**Modell**. In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissenschaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
139	**Haag, H.,(Red.)**	**Handbuch Trainingslehre**. 3.Auflage, Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Verlag Hofmann, Schrondorf, 2001.
140	**Hamill , Brian**	Das Lehren des schnellkräftigen Umsetzens und des schellkräftigen Reißens.**Diss** Lincoln , 1985.
141	**Hamsen, G.,**	Der Einfluss des kinästhetischen Nacheffekts auf die Kugelstossleistung. In **Ausschus deutscher Leibeserzieher (Hrsg.),** Sportlernen und lernen, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1976.
142	**Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G.,**	**Bewegungskompetenzen – Bewegungsgefühl.** Verlag Karl Hoffmann, 2003.

143 **Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G.,** **Bewegungskompetenzen – Gleichgewicht.** Verlag Karl Hoffmann, 2005.

144 **Jacobson, C., Frank, N., Paillard, J., Jeannerod,** The Effect of Tai Chi Chaun Training on Balance , Kinesthetic Sense and Strength. **Percept Mot. Skills.,Vol(48) No.(1)** ,Feb., 1997.

145 **John, Dunn** **Special Physical Education Adapted , Individualized , Developmental** , 7thed ,Brow& Benchmark Pub , U.S.A 1997.

146 **John, Lear** **Weightlifting** .EP Pub., Great Britain , 1980 .

147 **Kaminiski., T., Buckley, Powers, Hubbard, Ortiz** Effect of Strength and Proprioception Training on Eversion to Invesion Strength Ratios in Subjects with unilateral Functional Ankle Instability**. Bri. J. of Sports Med**., 2003.

148 **Karola-Viktoria, S.,** Einfluss eines kinästhetischen Trainings auf das Erlernen des Golfschwunges. **Diss., Universität der Bundeswehr,** 2002.

149 **Keelan, M** **Common Errors in the Clean and Jerk**, Queensland Weightlifting Association.
http://www.qwa.org/articles/candj.asp

150 **Keelan, M.,** **The Snatch - Faults, Causes and Corrections,** Queensland Weightlifting Association.
http://www.qwa.org/articles/snatch.asp

151 **Klaus, E., Hlatky, M.,** **Bewegung beginnt im Kopf –Koordination macht es Perfeckt – Übungen , Bewegungsabläufe** . Verlagshaus der Ärzte, Wien, 2007.

152 **Letzelter, M.,** **Trainingsgrundlagen " Training-Technik-Taktik "**. Rowohlt Verlag, 1991.

153 **Loosch, E.** **Allgemeine Bewegunslehre.** Limpert Verlag, Wiebelsheim 1999.

154 **Louise, L., Roloff** Kinesthesis in Relation to Learning of Selected Motor Skills**. The Research Quarterly** , Vol.(24),1953.

155 **Lukjanow, Falamejow** **Gewichtheben für Jungendliche**. Übersetzt von Peter Taschiene, In: Beiträge zur Methodik Trainingslehre im Ausland, Karl Hofmann Verlag, Schrondorf, 1972.

156 **Magill, R.,** **Motor learning " Concepts and Applications "**. 3.ed, Wm.C. Brown Pub. 1989.

157	**Martin .H.,**	Zum Einfluß der Informationsfrequenz auf das Erlernen von sportlichen Bewegungen. **Diss Universität Göttingen**. Peter Lang Europäscher Verlag der Wissen- schaften, 1994.
158	**Martin, Z., Klaus,K.**	**Erfahrungen aus dem Gewichtheben für das leistungs-sportliche Krafttraining.** Leistungssport, Januar, 2009.
159	**Maxeiner,J.,**	**Wahrnehmung ,Gedächtnis und Aufmerksamkeit im Sport**. Verlag Hofmann Schorndorf, 1989.
160	**Mechling, H.,**	**Lernen.** In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissenschaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
161	**Mester, J., Marees**	**Motorisches Gedächtnis**. In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissen- schaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
162	**Munzert, J.,**	**Wahrnehmung.** In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissen-schaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
163	**Nedim, C.,**	**Technikanalyse und Techniktraining**. Academia Verlag,1991.
164	**Nitsch, J., Neumaier, A.,**	**Techniktraining.** In : Schriftenreihe des Bundes-institutes für Sportwissenschaft, Band (94),Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1997.
165	**Piangman, J.,**	Weight Variance of Basketball Related to Kinesthetic Sense in Free Throw Shooting. **Diss., Indiana Universit**y, 1982.
166	**Powers, M., Buckley, Kaminiski., T., Hubbard, Ortiz**	Six Weeks of Strength and Proprioception Training Does not Affect Muscle Fatigue and Static Balance in Functional Ankle Instability**. Journal of Sport Rehabilitation**, Human Kinetics 2004.
167	**Richard H.Cox**	**Sport Psychology – Concepts and Applications**. Brown & Benchmark Pub , U.S.A , 1994
168	**Röthig**	**Sportwissenschaftliches Lexikon.** 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
169	**Scherer, H.,**	**Bewegungsvorstellung**. In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissenschaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.

170	**Schnabel, G.,**	**Die Bewegungskoordination als Regulation der Bewegungstätigkeit**. In Meinel,K., Schnabel, G., Bewegungslehre Sport Motorik, , Südwest, 2006.
171	**Schnabel, G.,Tieß,G.**	**Sportwissenschaftliches Lexikon**. Band (1), Berlin, 1993.
172	**Scmidt, R.,**	**Motor Learning and Performance: From Principles to Practice**. Human Kinetics, 1991.
173	**Scmidt, R., Craig, W.,**	**Motor Learning and Performance "A Problem-based Learning Approach."** . Human Kinetics, 2004.
174	**Scmidt, R., Lee, T.,**	**Motor Control and Learning "A behavioral Emphasis** 4.ed, Human Kinetics, 2005.
175	**Scott, M., Gladys,**	Measurement of Kinethesis. The International Congress on Essentials of Physical Education for Youth. **The Research Qurterly Vol.(26),No.(3)** 1954.
176	**Singer, R**	**The Learning of Motor Skills**. Macmillan, New York 1982.
177	**Stefan, M.,**	Psychophsik Willkürlicher Bewegungen: Kinästhesie der Geschwindigkeit – Eine neuartige Methode zur erstmaligen Erhebung von Unterschiedsschwellen in den kinästhetischen Wahrnehmungen der Geschwindigkeit von willkürlichen ausgeführten Armbewegungen**. Diss., Mathematisch-Hein-Universität**, Düsseldorf,2001.
178	**Tamas, f.,**	**Olympic Weightlifting** ,2 ed., Tamas Erösport Libri Kkt, Budapest, 2006.
179	**Timothy, J., Arther, J., Tim, L., Edward, k., Robert**	Kinematic and EMG Characteristics of Simple shoulder Movements with Proprioception and Visual Feedback. **Journal of Electromyography and Kinesiology, (16),** 2006.
180	**Ulrich, J.,**	**Lexikon Trainingslehre**. Rowohlt Verlag, März,1988.
181	**Vorobyev, A.,**	**Weightlifting**. I.W.F. Pub, Budapest , 1978.
182	**Weinberg, R., Daniel, C.,**	**Foundations of Sport and Exercise Psychology.** Human Kinetics, U.S.A., 1995.
183	**Weineck, J.,**	**Sportbiologie.** 9.Auflage, Spitta Verlag, 2004.
184	**Weineck, J.,**	**Optimales Training.** 15.Auflage,Spitta Verlag,2007.

٣/٦ الشبكة العالمية للمعلومات

185. www.wikipedia.de/Propriozeption

186. w ww.iirosa.org/web/data/derasaat/analysis.doc

187 .http://fig.cox.miami.edu/~lfarmer/BIL265/locomotion.html

188. http://www.mindaliva.com/articletwo.htm

189. http://www.verticaljumping.com/golgi_tendon_organ.html

190 http://www.bertelsmann-bkk.de/meine-gesundheit/lexika/gesundheitslexikon/g.html

191. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vater_Pacini_K%C3%B6rperchen.png

192. http://www.sinnesphysiologie.de/proto00/ws99_00/Gleichgewicht/gleichgewicht.htm

المرفقات

مرفق(١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المدركات الحس-حركية واهم الاختبارات المرشحة لقياسها

جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

الدرجة العلمية /

سنوات الخبرة /

التخصص الدقيق /

يقوم الباحث / **احمد عبد الحميد العميرى** المدرس المساعد بكلية التربيـــة الرياضـــية جامعة المنصورة بإجراء دراسة علمية للحصول على درجة دكتوراه الفلـــسفة فـــي التربيـــة الرياضية بعنوان:

تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على "تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض المدركات الحس-حركية ومستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال" وذلك من خـــلال دراســـة بعض الأغراض الفرعية و التي منها : -

- تحديد المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الأثقال .
- تحديد الاختبارات والقياسات المرشحة لقياس هذه المدركات الحس-حركية.

ونظرا لأن سيادتكم من ذوى الخبرة في هذا المجال، لذا يأمل الباحث في الاســـتفادة مـــن خبراتكم في إرساء دعائم هذا البحث، وتطبيقه وفقاً للأســـس العلميـــة وخبـــرات ســـيادتكم الميدانية. والباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق ومساهمتكم الفعالة فـــي إثـــراء مجال البحث العلمي بآرائكم العلمية.

البـــاحث

كيفية التعامل مع الاستمارة

أولا:- الرجاء التكرم بإبداء الرأى حول ما إذا كانت المدركات الحس-حركية الموضحة ذات أهمية للرفعات الكلاسيكية (رفعة الخطف- رفعة الكلين والنطر) فى رفع الأثقال أم لا ..... فإذا كان المدرك الحس-حركى مهم للرفعات، الرجاء وضع علامة (صح) أمام هذا المدرك الحسي تحت كلمة موافق (أو) وضع علامة (صح) أمام هذه المدرك الحسي تحت كلمة غير موافق ، إذا لم يكن المدرك الحسي ذو أهمية.

يمكن لسيادتكم إضافة اى مدرك حسي ترونه سيادتكم مناسبا لتحقيق هدف البحث، أو إضافة اى مقترحات في بنود الاستمارة المقدمة.

ثانيا :- بعض التعريفات المرتبطة بالإدراك الحس-حركي :

الإدراك الحس-حركي : هو قدرة الرباع على إدراك وضع الجسم والعلاقات بين أجزائه المختلفة في الفراغ أثناء الثبات والحركة معتمدا في ذلك على المستقبلات الحسية الذاتية، وعمليات التغذية المرتدة الحس-حركية . **ويمكن قياس هذه القدرة من خلال :-**

١- **الإدراك الحسي للمسافة** : هو قدرة الرباع على تقدير المسافة التي يقطعها عضو من أعضاء جسمه أو الجسم ككل في الفراغ بدون سيطرة البصر.

٢- **الإدراك الحسي للقوة** : هو قدرة الرباع على إنتاج و/أو تقدير مقدار القوة المطلوبة و المناسبة لأداء حركة معينة.

٣- **الإدراك الحسي للاتجاه:** هو قدرة الرباع على معرفة العلاقات الفراغية للجسم وذلك بتحديد اتجاه ومكان أطراف الجسم أو الجسم ككل في الفراغ أثناء الحركة بدون سيطرة البصر.

٤- **الإدراك الحسي للتوازن** : هو قدرة الرباع على التحكم والاحتفاظ بمركز ثقل جسمه داخل قاعدة الاتزان عند تغيير أوضاع الجسم أثناء الأداء الحركي لأطول زمن ممكن.

٥- **الإدراك الحس- حركي الزاوي** : هو قدرة الرباع على تقدير المدى الزاوي الذي يكون علية مفصل معين من مفاصل الجسم خلال حركات الثنى أو المد بدون سيطرة البصر.

(٣/١)

٦- **الإدراك الحسي للتماثل** : هو القدرة الرباع على إنتاج مسافة حركية متماثلة لطرفين متناظرين من أطراف الجسم .

٧- **الإدراك الحسي للسرعة** : هو قدرة الرباع على تقدير السرعة التي يتحرك بها الجسم أو أطرافه خلال تنفيذ واجب حركي.

٨- **الإدراك الحسي للزمن** : هو قدرة الرباع على معرفة وتقدير الزمن الذى يستغرقه، منذ ظهور مثير معين حتى وقت معين يتم تحديده مسبقا وذلك أثناء الثبات أو الحركة.

ثالثا : بعد الانتهاء من تحديد المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الاثقال الرجاء إبداء الرأي حول أهم الاختبارات والقياسات المرشحة لقياس هذه المدركات وذلك بوضع علامة (صح) تحت كلمة موافق أو غير موافق في الاستمارة المرفقة لذلك.

يمكن لسيادتكم إضافة اى اختبار (أو فكرة لتصميم اختبار) ترونه سيادتكم مناسبا لتحقيق هدف البحث.

١- المدركات الحس – حركية الخاصة برياضة رفع الأثقال

م	قدرات الإدراك الحس – حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	الرأي		تعديلا ومقترحة و ملاحظات
		موافق	غير موافق	
١	**الإدراك الحسي للمسافة :** • الإدراك الحسي للمسافة الأفقية			
	• الإدراك الحسي لمسافة الرأسية.			
٢	**الإدراك الحسي لتماثل حركة الأطراف:-** • الإدراك الحس لتماثل حركة الذراعين.			
	• الإدراك الحس لتماثل حركة الرجلين			
٣	**الإدراك الحسي للقوة : -** • الإدراك الحسي للقوة الأيزومترية.			
	• الإدراك الحسي للقوة الديناميكية .			
٤	**الإدراك الحسي للسرعة الحركية.**			
٥	**الإدراك الحسي للاتجاه .**			
٦	**الإدراك الحسي للتوازن .**			
٧	**الإدراك الحس–حركي الزاوي**			
٨	**الإدراك الحسي للزمن .**			
٩	**قدرات أخرى ترون إضافتها .**			

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث :

.....

.....

.....

.....

٢- الاختبارات والقياسات المرشحة لقياس المدركات الحس-حركية المختارة

م	قدرات الإدراك الحس-حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	الاختبارات والقياسات المرشحة لقياسها	الرأي		تعديلات مقترحة و ملاحظات
			موافق	غير موافق	
١	الإدراك الحسي للمسافة الأفقية : أ – الإدراك الحسي للمسافة الأفقية .	* اختبارات مسافة الحركة الأفقية :- ١- اختبار الإدراك الحسي لمسافة الوثب العريض.			
		٢- اختبار الإدراك الحسى لمسافة الجري للأمام.			
		٣- اختبار الإدراك الحسي لمسافة القدم المتحركة (يمين – شمال) أماما وجانبا وخلفا.			
		٤- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الأفقية لحركة الذراعين أماما باستخدام عمود الأثقال .			
	ب- الإدراك الحسي للمسافة الرأسية .	* اختبارات مسافة الحركة الرأسية :- ١- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الرأسية لحركة القدم (يمين – شمال) .			
		٢- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الرأسية لحركة الذراع (يمين – شمال).			
		٣- اختبار الإدراك الحسي لنصف المسافة الرأسية لحركة مد الذراعين عالياً باستخدام عمود الأثقال(٥٠%).			
		٤- اختبار الإدراك الحسي لمسافة سحب الثقل (٥٠% من أقصى أداء) راسيا .			

م	قدرات الإدراك الحس – حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	الاختبارات والقياسات المرشحة لقياسها	الرأي		تعديلات مقترحة و ملاحظات
			موافق	غير موافق	
٢	**الإدراك الحسي لتماثل حركة الأطراف :-** أ- الإدراك الحسي لتماثل حركة الذراعين	١- اختبار الإدراك الحسي لتماثل حركة الذراعين أفقياً على عمود الأثقال.			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لتماثل الذراعين أثناء سحب عمود الأثقال راسيا.			
	ب- الإدراك الحسي لتماثل حركة الرجلين.	٣- اختبار الإدراك الحسي لتماثل فتح الرجلين أفقياً.			
٣	**الإدراك الحسي للقوة :-** أ- الإدراك الحسي للقوة الأيزومترية .	*** اختبارات القوة الايزومترية :-** ١- اختبار الإدراك الحسى لنصف قوة القبضة (يمين – شمال) بالديناموميتر.			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لنصف قوة الظهر بالديناموميتر.			
		٣-اختبار الإدراك الحس لنصف قوة الرجلين بالديناموميتر .			
	ب- الإدراك الحسي للقوة الديناميكية	**اختبارات القوة الديناميكية:-** ١-اختبار الإدراك الحس ل(٤٠% : ٦٠%) من قوة الكتفين والذراعين بجهاز رفع الأثقال (الضغط لأعلى).			
		٢-اختبار الإدراك الحس ل(٤٠% : ٦٠%) من قوة الرجلين بجهاز رفع الأثقال (رجلين خلفي).			

(٧/١)

م	قدرات الإدراك الحس – حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	الاختبارات والقياسات المرشحة لقياسها	الرأي		تعديلات مقترحة و ملاحظات
			موافق	غير موافق	
٤	الإدراك الحسي للسرعة الحركية .	١-اختبار الإدراك الحسي لسرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف.			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لسرعة سحب الثقل.			
		٣- اختبار الإدراك الحسي لسرعة مد الذراعين عاليا بالثقل من وضع الجلوس على مقعد سويدي .			
٥	الإدراك الحسي للاتجاه في الفراغ .	١- اختبار الإدراك الحسي لاتجاه الجسم في الفراغ بالمشي في الممر.			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لدقة توجيه الذراع (يمين – شمال) في الفراغ بالإشارة لهدف.			
٦	الإدراك الحسي للتوازن	١-اختبار الاتزان الثابت لرومبرج.			
		٢- اختبار الإدراك الحسي للتوازن على عصا باس طوليا (يمين – شمال).			
		٣- اختبار الإدراك الحسي للتوازن بالوقوف بالقدمين طوليا على عارضة التوازن والبار حديدي عاليا .			
		٤- اختبار الإدراك الحسي للتوازن بالارتكاز على مشطي القدمين عرضيا على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً (في وضع القرفصاء).			

م	قدرات الإدراك الحس – حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	الاختبارات والقياسات المرشحة لقياسها	الرأي		تعديلات مقترحة و ملاحظات
			موافق	غير موافق	
٧	الإدراك الحس-حركي الزاوي (المدى الحركي)	١- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل رسغ اليد باستخدام المدرج الدائري .			
		٢- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل المرفق باستخدام المدرج الدائري .			
		٣- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل الكتف باستخدام المدرج الدائري.			
		٤- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل الفخذ باستخدام المدرج الدائري .			
		٥- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل الركبة باستخدام المدرج الدائري .			
٨	الإدراك الحسي للزمن	١- اختبار الإدراك الحسي لزمن (٢٠ث) من وضع البدء في رفع الأثقال.			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لزمن أداء السحب لمدة (٢٠ث).			
		٣- اختبار الإدراك الحسي لزمن الرفعة.			

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في تحديد المدركات والاختبارات الحس – الحركية قيد البحث

(٢-١)

م	الأسماء	الوظيفة
١-	**البسطويسى أحمد**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
٢-	**سامى محب حافظ**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٣-	**سعد محمد قطب**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية
٤-	**سعيد خليل الشاهد**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
٥-	**صديق محمد طولان**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية
٦-	**عصام الدين عبد الخالق**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية
٧-	**على السعيد ريحان**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٨-	**محمد إبراهيم شحاتة**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية
٩-	**محمد محمد الشحات**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
١٠-	**محمد وجية سكر**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنوفية

*** تم الترتيب الأسماء هجائيا**

شروط الخبير

١- لا يقل عن ١٠ سنوات خبرة منذ حصوله على الدكتوراه .

٢- له اهتمام بدراسات الإدراك الحس-حركي (دراسات – إشراف – مراجع علمية).

مرفق (٣)

اختبارات الإدراك الحس-حركي

اسم الاختبار **الادراك الحسي لاتجاه الجسم في الفراغ الرأسي**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على توجيه الجسم في الفراغ الرأسي .

الأدوات المستخدمة

- عصابة للعين .
- طباشير (خط مرسوم على الأرض)
- حائط مرسوم علية خط رأسي .

وصف الأداء

يتم رسم خط على الأرض بحيث يكون هذا الخط متعامد مع خط رأسي مرسوم على حائط جانبي.

١) يقف المختبر في وضع الاستعداد وفيه يتم الوقوف فتحا على الخط المرسوم على الأرض (عرض الخط ٨سم بما يعادل كعب قدم تقريبا) وبحيث يكون محور الكتف متعامد على الخط الرأسي .

٢) يقوم المختبر وهو مبصر بأداء حركات الوثب الخفيف على الخط المرسوم على الأرض بحيث يحافظ على وضع جسمه بجانب الخط الرأسي المرسوم على الحائط وكذا عدم التحرك للأمام أو الخلف عن الخط المرسوم على الأرض (المحافظة على الوضع العمودي للجسم بجانب الخط الرأسي).

٣) يأخذ المختبر ثلاث محاولات تمهيدية (تدريبية) وهو مبصر بهدف الإحساس بالاتجاه العمودي للجسم أثناء الوثب.

٤) تعصب عيني المختبر ويكرر نفس الأداء ويطلب منه أداء عشرة وثبات على الخط المرسوم على الأرض. يعطى للمختبر محاولتين تجريبيتين.

تعليمات الاختبار لا يسمح للمختبر بأي مساعدة خارجية .

احتساب الدرجات يحسب عدد الوثبات الصحيحة التي يثبها المختبر عموديا على الخط المرسوم على الأرض، والوثبة الصحيحة هي التي ينزل فيها الكعب بالكامل على الخط المرسوم على الأرض، وتدل الدرجة الكبيرة (الحد الأقصى ١٠ درجات) على ارتفاع الإدراك الحسي للاتجاه في الفراغ الرأسي .

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحسي لتماثل فتح الرجلين جانباً**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحسي لدقة توجيه الرجلين جانباً بتماثل في الفراغ.

الأدوات المستخدمة

- طباشير
- شريط قياس
- عصابة للعينين
- أرضية خشبية

يتم رسم الشكل الموضح على أرضية خشبية، وهو عبارة عن خط رأسي (خط البدء) طوله من ٣٠- ٦٠سم يقطعه خط أفقي طوله ١٠٠سم بحيث يتقاطع الخطين عند نقطة المنتصف.

وصف الأداء ١) الوضع الابتدائي لتنفيذ الاختبار يتمثل في وقوف المختبر على الخط الافقى في المنتصف متخذاً وضع الوقوف القدمين متلاصقين، وفيه تتماس الحافتين الداخليتين للقدمين معاً عند الخط العمودي الرأسي المرسوم على الأرض.

٢) يطلب من المختبر أن يقوم بحركة وثب خفيفة مع فتح الرجلين جانباً مع الجلوس لاتخاذ وضع جلوس القرفصاء، مسطح القدمين كاملاً على الأرض مع التنبيه على تحريك القدمين بتماثل، بحيث تتحرك كل قدم إلى الجانب مسافة مساوية للأخرى عند قياسها إبتداءاً من الخط العمودي حتى نقطة الارتكاز.

٣) يعطى للمختبر ثلاث محاولات تدريبية وهو مبصر، يحاول خلالها الإحساس بمسافة التحرك وضبطها. ثم يتم تعصيب العينين ويمنح محاولتين تجريبيتين.

تعليمات الاختبار

- يتم قياس المسافة بين الخط العمودي وكعب كل قدم (يمين – شمال).
- يراعى عدم تحريك القدم بعد نزولها على الأرض .

احتساب الدرجات تحتسب نتيجة أفضل محاولة لأقرب سنتيمتر، وهى الدرجة الأقل والتي يتم حسابها من خلال إيجاد الفرق بين المسافتين التي تحركها كل رجل إلى الجانب. وتدل الدرجة صفر على تماثل الرجلين وعدم وجود فرق بين المسافتين.

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحس لنصف المسافة الرأسية لحركة مد الذراعين عالياً بالثقل**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحسي للمسافة الرأسية لحركة مد الذراعان عالياً باستخدام ثقل يعادل ٥٠% من أقصى أداء.

الأدوات المستخدمة

- جهاز رفع
- حامل حديدي أو جهاز تدريب الايزومترك (جهاز القوة الثابتة) .
- شريط قياس مثبت على حائط جانبي (أو مثبت على قوائم جهاز تدريب الايزومتريك).
- بولستر ألوان لتحديد علامات على عمود الأثقال .

وصف الأداء

١) يتم تحديد أتساع المسكة للمختبر (مسكه الكلين) حيث يتم وضع علامات محددة على عمود الأثقال بهدف تثبيت المسافة بين القبضتين للمختبر وعدم تغيرها خلال محاولاته على الاختبار.

٢) يتم حساب (٥٠%) من أقصى ثقل يمكن رفعة ضغط بالذراعين من وضع الوقوف.

٣) يقف المختبر حاملاً الثقل على الصدر والكتفين ثابتاً، ويتم تحديد نقطة البداية لحركة رفع الثقل عالياً، حيث يتم تحديد هذه النقطة على شريط القياس الجانبي(نقطة تعامد مركز أسطوانة عمود الأثقال على شريط القياس) وتعتبر هذه النقطة بمثابة صفر إعتبارى أو نقطة بداية القياس.

٤) يقوم المختبر بمد الذراعين عالياً بالثقل المحدد (٥٠% من أقصى أداء) ويتم قياس المسافة الرأسية التي يقطعها عمود الأثقال من وضع الاستعداد حتى وضع المد الكامل للذراع (طول الذراع)

٥) يتم حساب نصف المسافة الرأسية، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات تدريبية وهو مبصر بهدف أخذ الإحساس بهذه المسافة.

٦) يمنح المختبر ثلاث محاولات تجريبية وهو معصوب العينين لتقدير نصف المسافة الرأسية لحركة مد الذراع عاليا بالثقل.

تعليمات الاختبار

- يجب تثبيت المسافة بين القبضتين(أتساع المسكة) في جميع محاولات المختبر.
- يراعى تواجد أثنين من المساعدين (الزملاء) لتأمين المختبر أثناء الأداء

ومساعدته في تثبيت الثقل وعدم اهتزازه أثناء قراءة القياسات.

- تقاس المسافة من نقطة البداية حتى مركز الاسطوانة الخارجية لعمود الأثقال.
- يجب إجراء تمرينات الإحماء والتهيئة قبل تنفيذ الاختبار.
- يمنع أي مساعدة خارجية أثناء تنفيذ الاختبار.

احتساب الدرجات يحسب أفضل محاولة لأقرب سنتيمتر، حيث تكون درجة المختبر هي الفرق بين نصف المسافة الرأسية المحسوبة(المطلوب تنفيذها) والمسافة التي يحققها المختبر بالفعل (خطأ الإحساس بمسافة مد الذراعين عاليا بالثقل) مع إهمال الإشارة (±).

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحسي لنصف مسافة السحب**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحسي لمسافة سحب عمود الأثقال راسياً أثناء الرفع، حيث تدل قدرة المختبر على تحديد المسافة التي يقطعها عمود الأثقال راسياً على ارتفاع مستوى الإدراك الحس-حركي للمسافة الرأسية.

الأدوات المستخدمة

- قياس مدرج مثبت على قائم أو حائط جانبي، بحيث يبدأ التدريج من ارتفاع ٢٢,٥ سم عن الأرض (ارتفاع مركز اسطوانة عمود الإثقال عن الأرض).

(ملاحظة : تم استخدام قوائم جهاز التدريب الايزومترى أثناء تطبيق هذا الاختبار) .

- عصابة للعينين .
- جهاز رفع أثقال قانوني.
- بولستر ألوان لتحديد علامات على عمود الأثقال .

وصف الأداء

١) يتم أولا حساب ٥٠% من أقصى ثقل يمكن للمختبر تنفيذه " سحب خطف " بهدف تحديد الثقل الذي سيتم استخدامه أثناء تنفيذ الاختبار.

٢) يقف المختبر في وضع البدء أمام عمود الأثقال، بحيث يكون عمود الأثقال موازياً للأرض وعمودي على شريط التدرج المثبت على القائم، ومركز اسطوانة عمود الأثقال عند صفر التدريج .

٣) يتم مسك عمود الأثقال مسكه خطف سحب، ويتم وضع علامات تحديد اتساع المسكة وعدم تغيرها في جميع محاولات المختبر على الاختبار.

٤) يقوم المختبر بسحب الثقل (٥٠% من أقصى أداء) من وضع البدء وحتى الوصول إلى وضع الامتداد الكامل للجسم، وتقاس المسافة الكلية للسحب ثم تحسب نصف مسافة السحب الكلية التي يقطعها عمود الأثقال وتصبح هذه المسافة هي " المسافة المحسوبة " المطلوب تنفيذها.

٥) يطلب من المختبر تنفيذ ثلاث محاولات تدريبية وهو مبصر يحاول خلالها تحقيق المسافة المحسوبة أو أخذ الإحساس بها.

يمنح المختبر ثلاث محاولات تجريبية وهو معصوب العينين يتم خلالها استرجاع الأثر المدرك المتبقي في ذاكرته. وذلك بواسطة محاولة تقدير المسافة المحسوبة وتحقيقها خلال الأداء الحركي.

تعليمات الاختبار

- يمنع وجود أي مساعدة خارجية أثناء تنفيذ الاختبار .
- تقاس المسافة من مركز اسطوانة عمود الأثقال .

- وجود أثنين مساعدين على جانبي الثقل لمساعدة المختبر على تثبيت الثقل وعدم تحركه أثناء أخذ القراءة من على شريط التدريج بعد كل محاولة.
- ضرورة وضع علامات ثابتة ومحددة على عمود الأثقال بالنسبة لكل مختبر بهدف تثبيت اتساع المسكة في جميع المحاولات .
- يجب قيام المختبر بعمل تمرينات الإحماء والتهيئة قبل الأداء على الاختبار.

احتساب الدرجات

- يحسب الفرق بين المسافة المحسوبة (المطلوب تحقيقها) والمسافة التي تم تحقيقها بالفعل. حيث يُعبر هذا الفرق عن خطأ التقدير لمسافة السحب (±)، ويدل اقتراب مقدار الفرق من الصفر على ارتفاع مستوى الإدراك الحس- حركي لمسافة السحب.
- يؤخذ أفضل قياس للمختبر مع إهمال الإشارة (خطأ الإحساس بالمسافة ±).

اسم الاختبار <u>اختبار الإدراك الحسي لسرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف</u>

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحسي لسرعة حركة فتح الرجلين في رياضة رفع الأثقال.

الأدوات المستخدمة
- الشكل الموضح وفية يتم رسم مستطيل على الأرض أبعادة ٥٥سم × ٣٠سم يتقاطع معه من المنتصف مستطيل آخر أبعادة ١٠سم × ٩٠سم.
- ساعة حائط كبيرة .
- صفارة .
- ساعة إيقاف .

وصف الأداء

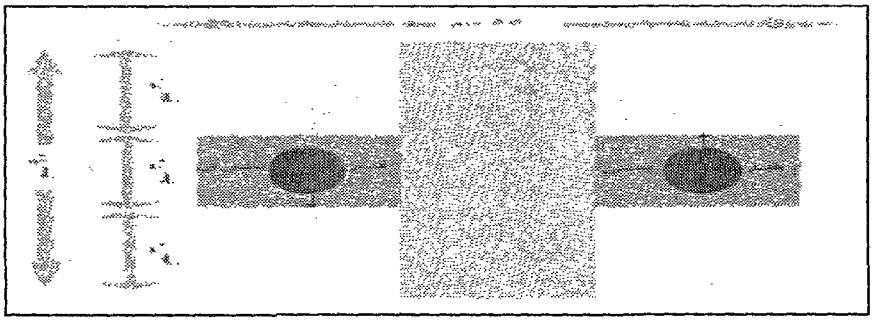
١) يقف المختبر داخل المستطيل الكبير (٥٥×٣٠ سم) في وضع الوقوف فتحاً منتظراً إشارة البدء .

٢) يتم في مرحلة فتح الرجلين خلال رفعة النطر)، مع ملاحظة ضرورة نزول كلتا القدمين معاً وخارج محيط الشكل المرسوم على الأرض. ثم يتم رجوع كلا القدمين واحدة تلو الأخرى لاتخاذ الوضع الابتدائي مرة أخرى. ثم يتم تكرار نفس الأداء أقصى عدد من المرات خلال زمن قدرة ١٠ ثواني.

٣) يعطى المختبر فترة راحة مناسبة (٢-٣ ق) ثم يطلب منه أن يقلل إيقاع أو سرعة تردد حركة فتح الرجلين، بحيث يؤدى نصف عدد مرات حركة فتح الرجلين التي سجلها لتوه خلال نفس الزمن(١٠ث) وذلك من خلال متابعة ساعة حائط كبيرة توضع أمام المختبر لتساعده على ضبط إيقاع السرعة (اى تحقيق نصف عدد مرات فتح الرجلين في زمن ١٠ث) - يمنح المختبر محاولتين تدريبيتين .

٤) يعطى المختبر محاولة تدريبية ثالثة ولكن بدون وجود ساعة الحائط مع ضرورة إعطائه تغذية مرتدة خارجية بعد الأداء عن نتيجة أدائه.

يمنح المختبر محاولتين تجريبيتين ، يقوم خلالهم بنفس الأداء السابق، ويتم حساب الزمن الذي حقق فيه عدد التكرارات المطلوب تحقيقها.



تعليمات الاختبار
- حركة فتح الرجلين والرجوع للوضع الابتدائي تحسب عدة واحدة بشرط أن يتم تنفيذ الحركة بشكل صحيح .
- يظل الجذع عمودي تقريباً بهدف المحافظة على خصوصية الاختبار.

احتساب الدرجات – يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر لتحقيق العدد المطلوب تحقيقه من تكرارات فتح الرجلين. ثم يتم حساب الخطأ في الزمن ± ١٠ ث. وعلى ذلك تدل الدرجة صفر على قدرة المختبر على تحقيق نصف عدد المطلوب تحقيقه خلال ١٠ ثوانى .

ملاحظات هامة :

– في حالة تحقيق المختبر عدد فردى من التكرارات(عند قياس أقصى عدد يمكن تحقيقه خلال زمن ١٠ ثواني) يتم طلب من المختبر تحقيق نصف عدد تكرارات العدد الزوجي الأخير الذي يسبق العدد الفردي ويتم التدريب عليه خلال المحاولة التدريبية.

– في حالة تحقيق المختبر عدد غير صحيح مثل ١١,٥ عدة أو ٩,٥ عدة بحيث يكون هذا العدد أقرب إلى العدد الزوجي من الفردي(وهذا يحدث عند فتح الرجلين وانتهاء الزمن ١٠ ثواني قبل الحركة الرجوعية). في هذه الحالة يتم تقريب العدد الكلى إلى أقرب عدد زوجي (مثال: ١١,٥ عدة تصبح ١٢ عدة).

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحسي للتوازن**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحسي للتوازن الخاص برياضة رفع الأثقال.

الأدوات المستخدمة

- جهاز رفع أثقال قانوني .
- مربع رفع أثقال .
- عصابة للعينين
- ساعة إيقاف .
- خط مرسوم عرضة ٨سم وطوله ٦٠سم على منتصف مربع الرفع .

وصف الأداء

١) يطلب من المختبر أن يتخذ وضع الاستعداد للاختبار، وفيه يقف المختبر على خط مرسوم على مربع الرفع ممسكاً بعمود الأثقال عالياً عند أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس (بثقل أجمالي يعادل تقريباً ٣/١ وزن الجسم). القدمين متلاصقين بحيث يكون إصبعي القدمين الكبيرين متلاصقين على الخط المرسوم.

٢) عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر باتخاذ وضع البدء للاختبار وفيه يقوم المختبر بالجلوس من الوقوف للارتكاز على مشطي القدمين فوق الخط المرسوم على مربع الرفع، حيث يتم أثناء الجلوس رفع العقبين مع مرعاه ثنى الركبتين كاملا بحيث تلامس المقعدة كعبي القدمين.

٣) يحاول المختبر أن يحتفظ بتوازنه والبقاء في هذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية وهى زمن الأداء في الاختبار.

تعليمات الاختبار

- يجب ثنى الركبتين كاملاً حتى يتم ملامسة الكعبين للمقعدة.
- يجب الاحتفاظ بوضع عمود الأثقال فوق الرأس عند أقصى امتداد للذراعين طوال زمن الاختبار.
- ينتهي زمن الاختبار عند تحريك القدمين من موضعها أو لمس الأرض بكعب القدم أو ثنى الذراعان أو نزول الثقل.
- يجب إجراء تدريبات الإحماء قبل تنفذ الاختبار ويمنح المختبر محاولتين تجريبتين، ويتم حساب الدرجة لأقرب ٠,١ ثانية .

احتساب الدرجات يحتسب للمختبر أفضل زمن – وهو الزمن الذي يبدأ بمجرد لمس العقبتين للمقعدة بعد الجلوس مباشرة وينتهي الاختبار بفقدان الاتزان أو مرور زمن ٢٠ ثانية دون فقد التوازن (٢٠ ثانية هي الحد الأقصى للاختبار وتدل على ارتفاع درجة التوازن).

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحسي لنصف قوة القبضة بالديناموميتر**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي بتمييز نصف قوة القبضة.

الأدوات المستخدمة
- ديناموميتر قبضة .
- عصابة للعينين .
- منضدة

وصف الأداء

١) يقوم المختبر بالقبض على الديناموميتر بأحد اليدين ويُطلب منه الضغط بأقصى ما يمكن لتسجيل أقصى قوة.

٢) يمنح المختبر ثلاث محاولات لتسجيل أقصى أداء بفاصل زمني دقيقة بين محاولات. ويتم احتساب أقصى أداء له.

يطلب من المختبر تكرار الأداء ولكن بقوة متوسطة بهدف تسجيل نصف مقدار القوة

٣) المسجلة سابقاً في الأداء الأقصى، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات تدريبية وهو مبصر، يحاول خلالها تحقيق نصف القوة والتدريب على أخذ الإحساس السليم بإنتاج القوة المطلوبة.

٤) يتم تعصيب العينين ويمنح المختبر محاولتين تجريبيتين مع إعطاءه تغذية مرتدة خارجية بنتيجة الأداء بعد المحاولة الأولى.

تعليمات الاختبار
- يجب إجراء تدريبات الإحماء والتهيئة مع مرعاه التدرج بالشدة .
- يراعى أن يأخذ المختبر فترة راحة مناسبة (١ق) بين المحاولات .
- يراعى أن يجلس المختبر أثناء الاختبار مع سند المرفق على منضدة أثناء أداء المحاولات.
- يراعى أن يتم إنتاج القوة بتدرج (الضغط ببطء) وعدم أداء حركات مفاجئة وسريعة.

احتساب الدرجات يتم تسجيل أفضل محاولة ، حيث تكون درجة المختبر هي أقل خطأ في تقدير نصف القوة، وبذلك تُعبر الدرجة عن مقدار خطأ الإدراك الحسي لنصف قوة القبضة.

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحس لنصف قوة الظهر بالديناموميتر**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي بتميز نصف قوة الظهر.

الأدوات المستخدمة
- ديناموميتر .
- عصابة للعينين .

وصف الأداء

١) يقف المختبر على قاعدة الديناموميتر – في منتصف القاعدة ثم يطلب منه القبض على البار الحديدي القصير الخاص بالجهاز ومن ثم يقوم باتخاذ وضع الاستعداد للشد والذي يجب أن تتوافر فيه الشروط التالية :

- الذراعين على كامل امتدادهما، وظهر اليدين للخارج، واليدين أمام الركبتين.
- الرجلين على كامل امتدادهما دون أي انثناءات في مفصل الركبة.
- الظهر مشدود ومائل للأمام.

٢) يطلب من المختبر بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم أن يقوم بالشد لتسجيل أقصى أداء (أقصى قوة) وذلك بواسطة مد الجذع عالياً.

٣) يمنح المختبر ثلاث محاولات، ويتم تسجيل الأداء الأقصى بالكيلوجرام، مع إعطائه فاصل زمني دقيقة بين المحاولات .

٤) يطلب من المختبر تكرار الأداء ولكن مع محاولة إنتاج نصف قوة الشد السابقة(نصف الأداء الأقصى).

٥) يمنح المختبر محاولتين تدريبيتين وهو مبصر، يحاول خلالهم أخذ الإحساس السليم وضبط الأداء.

٦) يتم تعصيب العينين ويمنح المختبر محاولتين تجريبيتين، مع مراعاة إعطائه تغذية مرتدة خارجية بنتيجة الأداء بعد المحاولة الأولى.

تعليمات الاختبار
- يجب إجراء تدريبات للإحماء والتهيئة مع مرعاه مبدأ التدرج بالشدة.
- يراعى عدم ثنى الركبتين وكذا عدم ثنى الذراعين أثناء الأداء.
- يراعى أخذ فترة راحة مناسبة بين المحاولات (دقيقة تقريباً).
- أن يتم إنتاج القوة بتدرج (الشد ببطء) وعدم أداء حركات مفاجئة وسريعة.
- يرعى تغير طول السلسلة بالجهاز، مرعاه لمبدأ الفروق الفردية في الخصائص الانثروبومترية لوصلات الجسم.

احتساب الدرجات يتم تسجيل أفضل محاولة، حيث تكون درجة المختبر هي أقل خطأ في تقدير نصف القوة، وبذلك تُعبر الدرجة عن مقدار خطأ الإدراك الحسي لنصف قوة الظهر.

اسم الاختبار **<u>إختبار الإدراك الحسي لنصف قوة الرجلين بالديناموميتر</u>**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحس–حركي بتمييز نصف قوة الرجلين.

الأدوات المستخدمة
- ديناموميتر
- عصابة للعينين

وصف الأداء

١) يقف المختبر على قاعدة الديناموميتر – في منتصف القاعدة ثم يطلب منه القبض على البار الحديدي القصير الخاص بالجهاز ومن ثم يقوم باتخاذ وضع الاستعداد للشد والذي يجب أن <u>تتوافر فيه الشروط التالية</u>.
- الذراعين على كامل إمتدادهما، وظهر اليدين للخارج ، واليدين أمام الفخذين.
- الرجلين في وضع الانثناء نصفاً، وسلسلة الجهاز بين الركبتين.
- الظهر مشدود في وضع عمودي.

٢) يطلب من المختبر بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم أن يقوم بالشد لتسجيل أقصى أداء (أقصى قوة) وذلك بواسطة مد الرجلين.

٣) يمنح المختبر ثلاث محاولات، ويتم تسجيل الأداء الأقصى بالكيلوجرام، مع إعطائه فاصل زمني دقيقة بين المحاولات.

٤) يطلب من المختبر تكرار الأداء ولكن محاولة إنتاج نصف قوة الشد السابقة(نصف الأداء الأقصى للرجلين) .

٥) يمنح المختبر محاولتين تدريبيتين وهو مبصر، يحاول خلالهم أخذ الإحساس السليم وضبط الأداء.

يتم تعصيب العينين، ويمنح المختبر محاولتين تجريبيتين، مع مرعاه إعطائه تغذية مرتدة خارجية بنتيجة الأداء بعد المحاولة الأولى.

تعليمات الاختبار
- يجب إجراء تدريبات الإحماء والتهيئة مع مرعاه مبدأ التدرج بالشدة.
- يراعى عدم ميل الجذع للأمام أو ثنى الذراعين أثناء الأداء.
- يراعى أخذ فترة الراحة مناسبة بين المحاولات (دقيقة تقريبا).
- يراعى أن يتم إنتاج القوة بتدرج (الشد ببطء) وعدم أداء حركات مفاجئة وسريعة.
- يراعى تغيير طول السلسلة بالجهاز، مراعاة لمبدأ الفروق الفردية في الخصائص الانثروبومترية لوصلات الجسم.

احتساب الدرجات يتم تسجيل أفضل محاولة، حيث تكون درجة المختبر هي أقل خطأ في تقدير القوة، وبذلك تعبر الدرجة عن مقدار خطأ الإدراك الحس لنصف قوة الرجلين.

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل المرفق باستخدام المدرج الدائري**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل المرفق.

الأدوات المستخدمة
- جهاز المدرج الدائري.
- عصابة للعينين .
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات.

وصف الأداء

١) يتم تثبيت عائق المؤشر (مشبك) عند المدى النموذجي (٩٠ درجة) من نقطة صفر التدريج .

٢) يقف المختبر خلف الجهاز، حيث لا يرى التدريج، في اتجاه ذراع الجهاز ثم يُطلب منه أن يمسك يد ذراع الجهاز **بحيث تكون الشروط التالية متوفرة في وضع الاستعداد قبل أداء الاختبار :**

- مفصل المرفق ثابت عند مركز اسطوانة الجهاز بحيث يكون محور دوران المفصل المقاس(المرفق) على امتداد محور دوران ذراع الجهاز (مركز الاسطوانة أو القرص المدرج) ولا يوجد فراغ بينهما.

- ساعد يد المختبر تكون على طول ذراع الجهاز ويتم القبض على يد ذراع الجهاز بحيث يكون القبض من أعلى.

- الذراع بالكامل عمودي على الأرض، حيث يكون الذراع على نفس خط ذراع الجهاز لأسفل (عند نقطة صفر التدريج).

- مفصل اليد مشدود بحيث تكون اليد على امتداد الساعد، أي يكون مفاصل الكتف والمرفق واليد على امتداد واحد عموديا على الأرض.

٣) يطلب من المختبر رفع يد الجهاز بحيث تكون الحركة من مفصل المرفق، حتى يشعر المختبر بملامسة المؤشر للعائق المثبت على التدريج عند نهاية المدى ٩٠ درجة، ويطلب منة تذكر هذا الإحساس الزاوي. يأخذ المختبر ثلاث محاولات تدريبية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً.

٤) تعصب عنى المختبر، ويزال عائق الجهاز ويطلب من المختبر أن يحاول إعادة تسجيل نفس المدى الحركي الزاوي المحدد سابقاً معتمداً في ذلك على

استرجاع الإحساس الحركي المخزن في الذاكرة وإعـادة إنتـاج نفـس الأداء الحركي.

٥) يمنح المختبر ثلاث محاولات اختبارية متتالية بفاصل زمنـي ٢٠ ثانيـة تقريباً مع إعطاء تغذية مرتدة خارجية تتعلق بنتيجة الأداء بعد كل محاولة.

تعليمات الاختبار

- يوقف المختبر حركة الساعد عند إحساسه بأنه سجل الزاوية المطلوب تحقيقها ويثبت ذراعه و يحدد مكان وصوله للزاوية المطلوب تحقيقها بقولة "هنا" .
- يجب مرعاه ثبات العضد أثناء تنفيذ الاختبار.
- يتم ضبط وضع المختبر بالنسبة للجهاز من خلال تغيير طول الجهاز نفسه أو ذراع الجهاز وكذا من خلال استخدام الصناديق الخشبية.

احتساب الدرجات

يحتسب مقدار الخطأ عن الزاوية المحددة في كل محاولة ، ويتم احتساب أفضل محاولة وهى أقل مقدار للخطأ مع إهمال الإشارة (±).

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الكتف باستخدام المدرج الدائري**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الكتف.

الأدوات المستخدمة
- جهاز المدرج الدائري .
- عصابة للعينين .
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات

وصف الأداء

١) يتم تثبيت عائق المؤشر(مشبك) عند المدى النموذجي (٤٥ درجة) من نقطة صفر التدريج.

٢) يقف المختبر خلف الجهاز، حيث لا يرى التدريج، في اتجاه ذراع الجهاز ثم يطلب منه أن يمسك يد ذراع الجهاز، بحيث تكون **الشروط التالية متوفرة في وضع الاستعداد قبل أداء الاختبار :**

* مفصل الكتف ثابت عند مركز اسطوانة الجهاز، بحيث يكون محور دوران المفصل المقاس (الكتف) على امتداد محور دوران ذراع الجهاز (مركز الاسطوانة أو القرص المدرج) ولا يوجد فراغ بينهما.

* الذراع بالكامل على طول ذراع الجهاز، ويتم القبض على يد ذراع الجهاز بحيث يكون القبض من أعلى.

* الذراع بالكامل عمودى على الأرض ، حيث يكون مفصل الكتف والمرفق واليد على امتداد واحد وعلى نفس خط ذراع الجهاز لأسفل (عند نقطة صفر التدريج) .

٣) يطلب من المختبر رفع يد الجهاز في اتجاه الرفع أماماً عالياً. بحيث تكون الحركة من مفصل الكتف، حتى يشعر المختبر بملامسة المؤشر للعائق المثبت على التدريج عند نهاية المدى ٤٥ درجة، ويطلب منه تذكر هذا الإحساس الزاوي . يأخذ المختبر ثلاث محاولات تدريبية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً .

٤) تعصب عينى المختبر، ويزال عائق الجهاز ويطلب من المختبر أن يحاول إعادة تسجيل نفس المدى الحركي الزاوي المحدد سابقاً معتمداً في ذلك على استرجاع الإحساس الحركي المخزن في الذاكرة وإعادة إنتاج نفس الأداء الحركي.

يمنح المختبر ثلاث محاولات اختبارية متتالية بفاصل زمني ٢٠ ثانية تقريباً مع إعطاء تغذية مرتدة خارجية تتعلق بنتيجة الأداء بعد كل محاولة .

تعليمات الاختبار

- يوقف المختبر حركة الذراع عند إحساسه بأنه سجل الزاوية المطلوب تحقيقها ويثبت ذراعه و يحدد مكان وصوله للزاوية المطلوب تحقيقها بقوله "هنا" .
- يجب مرعاه ثبات وعدم ثنى مفاصل المرفق والرسغ أثناء تنفيذ الاختبار.
- يتم ضبط وضع المختبر بالنسبة للجهاز من خلال تغيير طول الجهاز نفسه أو ذراع الجهاز وكذا من خلال استخدام الصناديق الخشبية.

احتساب الدرجات

- يحتسب مقدار الخطأ عن الزاوية المحددة في كل محاولة، ويتم احتساب أفضل محاولة وهى أقل مقدار للخطأ مع إهمال الإشارة (±).

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحس – حركي الزاوي لمفصل الفخذ باستخدام المدرج الدائري**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الفخذ .

الأدوات المستخدمة
- جهاز المدرج الدائري .
- عصابة للعينين .
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات .

وصف الأداء

١) يتم تثبيت عائق المؤشر (مشبك) عند المدى النموذجي (٤٥ درجة) من نقطة صفر التدريج.

٢) يقف المختبر خلف الجهاز، حيث لا يرى التدريج ، في اتجاه ذراع الجهاز، يتم ضبط ارتفاع الجهاز وكذا طول ذراعه وأيضا وضع المختبر بالنسبة للجهاز (تستخدم الصناديق الخشبية) بحيث **تتوافر الشروط التالية في وضع الاستعداد قبل أداء الاختبار** :

- بحيث أن تكون يد الجهاز المتصلة بذراع الجهاز أمام قصبة الرجل ومرتكزة عليها وذلك بالنسبة لحركة الثني (تحرك الرجل أماماً عالياً).
- مفصل الفخذ ثابت عند مركز اسطوانة الجهاز، بحيث يكون محور دوران المفصل المقاس (الفخذ) على امتداد محور دوران ذراع الجهاز (مركز اسطوانة أو القرص المدرج) ولا يوجد فراغ بينهما .
- الرجل بالكامل عمودية على الأرض، حيث تكون الرجل على نفس خط وامتداد ذراع الجهاز لأسفل (عند نقطة صفر التدريج).

٣) يطلب من المختبر تحريك الرجل أماماً عالياً لرفع ذراع الجهاز، وذلك بدفع الساق ليد الجهاز مع مرعاه أن تكون الحركة من مفصل الفخذ، حيث يشعر المختبر بملامسة المؤشر للعائق المثبت على التدريج عند نهاية المدى ٤٥درجة، ويطلب منه تذكر هذا

الإحساس الزاوي. يأخذ المختبر ثلاث محاولات تدريبية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً.

٤) تعصب عيني المختبر، ويزال عائق الجهاز ويطلب من المختبر أن يحاول إعادة تسجيل نفس المدى الحركي الزاوي المحدد سابقاً معتمداً في ذلك على استرجاع الإحساس الحركي المخزن في الذاكرة وإعادة إنتاج نفس الأداء الحركي.

٥) يمنح المختبر ثلاث محاولات إخبارية متتالية بفاصل زمني ٢٠ ثانية تقريباً مع إعطاء تغذية مرتدة خارجية تتعلق بنتيجة الأداء بعد كل محاولة.

تعليمات الاختبار

- يوقف المختبر حركة الرجل عند إحساسه بأنه سجل الزاوية المطلوب تحقيقها ويثبت رجله ويحدد مكان وصوله للزاوية المطلوب تحقيقها بقولة "هنا " .
- يجب مراعاة ثبات وعدم ثنى مفصل الركبة أثناء تنفيذ الاختبار.

احتساب الدرجات

يحتسب مقدار الخطأ عن الزاوية المحددة في كل محاولة ، ويتم احتساب أفضل محاولة وهى أقل مقدار للخطأ مع إهمال الإشارة (±).

اسم الاختبار **اختبار الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الركبة باستخدام المدرج الدائري**

الغرض من الاختبار قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الركبة.

الأدوات المستخدمة
- جهاز المدرج الدائري
- عصابة للعينين
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات .

وصف الأداء

١) يتم تثبيت عائق المؤشر (مشبك) عند المدى النموذجي (٩٠ درجة) من نقطة صفر التدريج .

٢) يقف المختبر خلف الجهاز، حيث لا يرى التدريج، في اتجاه ذراع الجهاز. يتم ضبط ارتفاع الجهاز وكذا طول ذراعه وأيضاً وضع المختبر بالنسبة للجهاز (تستخدم الصناديق الخشبية) بحيث **تتوافر الشروط التالية في وضع الاستعداد قبل أداء الاختبار:**

- يجب أن تكون يد الجهاز المتصلة بذراع الجهاز خلف الساق مباشرة وعلى مفصل الكاحل من الخلف.
- مفصل الركبة ثابت عند مركز اسطوانة الجهاز، بحيث يكون محور دوران المفصل المقاس (الركبة) على امتداد محور دوران ذراع الجهاز (مركز أسطوانة أو قرص الجهاز) ولا يوجد فراغ بينهما .
- الرجل عمودية على الأرض، حيث تكون الساق على نفس خط وامتداد ذراع الجهاز لأسفل (عند نقطة صفر التدريج).

٣) يطلب من المختبر تحريك الساق للخلف لثني مفصل الركبة، حيث يتم رفع يد الجهاز، مع مرعاه أن تكون الحركة من مفصل الركبة، حتى يشعر المختبر بملامسة المؤشر للعائق المثبت على التدريج عند نهاية المدى ٩٠ درجة، ويطلب منه تذكر هذا الإحساس الزاوي. يأخذ المختبر ثلاث محاولات تدريبية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً .

٤) تعصب عيني المختبر ويزال عائق الجهاز ويطلب من المختبر أن يحاول إعادة

(٣-٢٠)

تسجيل نفس المدى الحركي الزاوي المحدد سابقاً معتمداً في ذلك على استرجاع الإحساس الحركي المخزن في الذاكرة وإعادة إنتاج نفس الأداء الحركي .

٥) يمنح المختبر ثلاث محاولات اختبارية متتالية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً مع إعطاء تغذية مرتدة خارجية تتعلق بنتيجة الأداء بعد كل محاولة .

تعليمات الاختبار يوقف المختبر حركة الساق عند إحساسه بأنه سجل الزاوية المطلوب تحقيقها وتثبيت ساقه ويحدد مكان وصولة للزاوية المطلوب تحقيقها بقولة " هنا ".

احتساب الدرجات يحتسب مقدار الخطأ من الزاوية المحددة في كل محاولة، ويتم احتساب أفضل محاولة وهى أقل مقدار للخطأ مع إهمال الإشارة (±).

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى خبراء حول أهم القدرات البدنية المرتبطة برياضة رفع الأثقال واهم الاختبارات المرشحة لقياسها

جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق التدريس

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

الدرجة العلمية /

سنوات الخبرة /

التخصص الدقيق /

يقوم الباحث / **أحمد عبد الحميد العميرى** المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بإجراء دراسة علمية للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان:

تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال

والباحث يأمل في الاستفادة من خبرات سيادتكم من خلال التفضل بإبداء الرأي حول تحديد :

أولا :- أهم القدرات البدنية الخاصة والمساهمة بشكل فعال في مستوى الإنجاز في رياضة رفع الأثقال.

ثانيا :- أهم الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية المختارة .

والباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق ومساهمتكم الفعالة في إثراء مجال البحث العلمي بآرائكم العلمية .

الباحث

(٤-٢)

الرجاء التكرم بوضع علامة (صح) أمام القدرة البدنية وكذا الاختبار تحت كلمة موافق في حالة الموافقة على القدرة البدنية أو الاختبار بنسبة تتعدى ٥٠% أو علامة (صح) تحت كلمة لا أوافق فى حالة عدم تجاوز هذه النسبة ٥٠%.

م	القدرة البدنية	الرأي		الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة البدنية	الرأي	
		موافق	لا أوافق		موافق	لا أوافق
١	القوة القصوى الايزومترية			١-اختبار قوة القبضة بالديناموميتر.		
				٢-اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر .		
				٣-اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.		
٢	القوة القصوى الديناميكية			١- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف .		
				٢- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من وضع الرقود العالي (البنش) .		
				٣- اختبار حمل البار على الكتفين وثنى الركبتين كاملاً (رجلين خلفي) .		
				٤- اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين .		
				٥- اختبار سحب الثقل من على مربع الرفع حتى وضع الامتداد الكامل للجسم .		

م	القدرة البدنية	الرأي		الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة البدنية	الرأي	
		موافق	لا أوافق		موافق	لا أوافق
٣	القوة المميزة بالسرعة (القدرة)			١- اختبار الوثب العمودي من الثبات .		
				٢- اختبار الوثب العريض من الثبات .		
				٣- اختبار دفع كرة طبية (٣كجم) باليدين معا.		
				٤-اختبار رمى الجلة للخلف عبر الرأس باليدين معا.		
٤	تحمل القوة			١- اختبار الرجلين الخلفي لأكثر تكرار (ثقل ٥٠%) .		
				٢- اختبار الخطف الكلاسيك لأكثر تكرار (ثقل ٥٠%).		
				٣- اختبار الكلين كلاسيك لأكثر تكرار (ثقل ٥٠%) .		
٥	القوة النسبية			أكبر ثقل يرفعة اللاعب / وزن اللاعب بالكيلو جرام =		

م	القدرة البدنية	الرأي		الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة البدنية	الرأي	
		موافق	لا أوافق		موافق	لا أوافق
٦	السرعة الحركية			١- اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ث) .		
				٢-اختبار سرعة حركة السحب (١٠ث).		
				٣- اختبار الخطف المعلق الثابت بالبار (٢٠كجم) لمدة (١٠ث).		
				٤- اختبار سرعة مد الذراعين عالياً بالثقل من وضع الجلوس على المقعد .		
٧	المرونة			١- اختبار مدى مرونة الكتفين والرسغ.		
				٢- اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف العالي على مربع خشبي .		
				٣- اختبار تقوس الجذع خلفاً من وضع الوقوف .		
				٤- اختبار رفع الجذع عالياً من وضع الانبطاح .		
				٥- اختبار دوران الكتفين باستخدام العصا.		

م	القدرة البدنية	الرأي		الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة البدنية	الرأي	
		موافق	لا أوافق		موافق	لا أوافق
٨	التوافق			١- الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث.		
				٢- اختبار الجري الزجزاجى .		
				٣- اختبار دفع الثقل من الخلف الرقبة والجلوس لاستقباله مع ربع لفة.		
٩	التوازن			١- اختبار الوقوف على مشط القدم .		
				٢- اختبار باس المعدل للتوازن الثابت.		
				٣- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكى.		
				٤- اختبار رفع العقبين والجلوس من وضع الوقوف والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس .		
				٥- اختبار دفع الثقل من خلف الرقبة والجلوس لاستقباله(١٠تكرارات).		

هل هناك قدرات أخرى تود أضافتها

م	القدرات البدنية	أهم الاختبارات المرشحة لقياسها

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث

.....

.....

مرفق (٥)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة والاختبارات التي تقيسها

م	الأسماء	الوظيفة
١-	**إبراهيم محمد العجمي**	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة " سابقاً "
٢-	**بسطويسى أحمد**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
٣-	**سامي محب حافظ**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٤-	**عبد النبي المغازى**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
٥-	**عصام الدين عبد الخالق**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية
٦-	**على السعيد ريحان**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٧-	**ماجد مصطفى إسماعيل**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
٨	**محمد إبراهيم شحاتة**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية
٩-	**محمد السيد خليل**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
١٠	**مسعد على محمود**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

*** تم الترتيب الأسماء هجائيا**

شروط الخبير

١- لا يقل عن ١٠ سنوات خبرة فى مجال التدريب الرياضي منذ حصوله على الدكتوراه.

٢- له اهتمام بتدريب القوة العضلية والأثقال (دراسات – إشراف – مراجع علمية).

مرفق (٦)

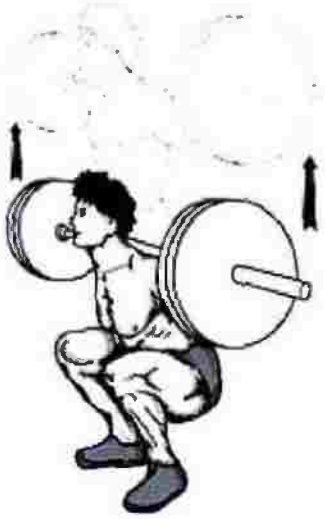
اختبارات القدرات البدنية المختارة

اسم الاختبار **اختبار حمل البار على الكتفين وثني الركبتين كاملا**

الغرض من الاختبار قياس القوة العضلية الديناميكية القصوى للرجلين.

الأدوات المستخدمة - جهاز رفع أثقال قانوني. – حاملات متعددة الارتفاعات لوضع الثقل عليها.

وصف الأداء



١- يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم حمله خلف الرأس وعلى الكتفين، وذلك برفعه من على الحاملات .

٢- يتحرك المختبر للخلف بعيدا عن الحاملات، ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين والجذع عموديا.

٣- يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا للجلوس بالثقل بحيث تصل زاوية الركبتين لأقل من ٩٠درجة ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين مع ملاحظة الاحتفاظ بعمودية الجذع أثناء الأداء .

٤- بعد الوقوف يتحرك المختبر للأمام تجاه الحاملات لوضع الثقل .

٥- يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذي يناسبه.

تعليمات الاختبار

- يجب الاحتفاظ بالجذع عموديا أثناء الأداء .
- الإحماء الجيد مع عدم المبالغة في التكرار لتجنب التعب والإصابة.
- يمكن للمختبر وضع قطعتين من الخشب أسفل العقبين بارتفاع ١سم – ٢سم في حالةعدم ارتدائه لحذاء بدون كعب.
- يراعى وجود اثنين من المساعدين على الجانبين.

احتساب الدرجات يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعة بالأداء الصحيح لمره واحده (بالكيلوجرام).

(٢-٦)

اسم الاختبار **اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف**

الغرض من الاختبار قياس القوة العضلية الديناميكية القصوى لعضلات الكتفين.

الأدوات المستخدمة - جهاز رفع أثقال قانوني. – حاملات متعددة الارتفاعات لوضع الثقل عليها.

وصف الأداء

١- يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم حمله أعلى الصدر وعلى الكتفين.

٢- يتحرك المختبر للخلف بعيدا عن الحاملات، ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع الحوض والجذع عموديا والمسافة بين اليدين باتساع الكتفين.

٣- يقوم المختبر بضغط البار إلى أعلى حتى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس مع ملاحظة الاحتفاظ بعمودية الجذع أثناء الأداء.

٤- بعد الجوع إلى الوضع الابتدائي يتحرك المختبر للأمام تجاه الحاملات لوضع الثقل .

٥- يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذي يناسبه.

تعليمات الاختبار

- يجب الاحتفاظ بالجذع عموديا أثناء الأداء وعدم تقوس الظهر للخلف .
- يجب عدم الدفع بالرجلين أو الحوض أثناء الاداء.
- يجب مد الذراعين بتوازي دون أن تسبق احدهما الاخرى.
- الإحماء الجيد مع عدم المبالغة في التكرار لتجنب التعب والإصابة.
- يراعى وجود اثنين من المساعدين على الجانبين.

احتساب الدرجات يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعة بالأداء الصحيح لمره واحده (بالكيلوجرام).

(٣-٦)

اسم الاختبار **اختبار مرونة الكتف والرسغ.**

الغرض من الاختبار قياس مرونة الكتف والرسغ.

الأدوات المستخدمة - بساط - مسطرة - شريط قياس.

وصف الأداء

١- ينبطح المختبر على البطن مع تثبيت الجذع والرأس مرتكزة بالذقن على الأرض.

٢- يوضع شريط القياس أمام المختبر راسياً على بعد يقارب طول ذراع المختبر.

٣-يتم رفع الذراعين وهي ممسكة بالمسطرة باتساع الكتفين، لأعلى ببطئ من مفصل الكتف حتى أقصى ارتفاع.

تعليمات الاختبار

- يجب بقاء الذقن ملامسة للأرض.
- يجب أن تكون الذراعين ممتدة تماما من مفصل الكوع.

احتساب الدرجات تقاس المسافة من الأرض إلى لأسفل العصا مباشرة بالسنتيمتر ويسجل أحسن محاولة من بين ثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة.

اسم الاختبار **سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف(١٠ث)**

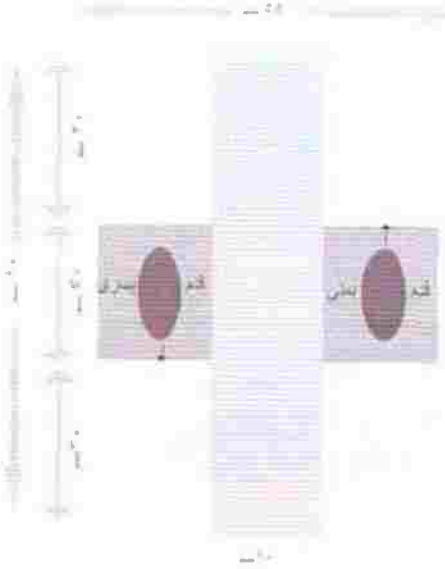
الغرض من الاختبار قياس السرعة الحركية (سرعة فتح الرجلين في رياضة رفع الأثقال).

الأدوات المستخدمة

- الشكل الموضح وفيه يتم رسم مستطيل على الأرض أبعادة ٥٥سم × ٣٠سم يتقاطع معه من المنتصف مستطيل أخر أبعادة ١٠سم × ٩٠سم.
- صفارة .
- ساعة إيقاف .

وصف الأداء

١) يقف المختبر داخل المستطيل الكبير (٥٥×٣٠ سم) في وضع الوقوف فتحا منتظرا إشارة البدء .



٢) عند إطلاق إشارة البدء يقوم المختبر بفتح الرجلين معا للأمام وللخلف، بحيث تتحرك القدم اليمنى للأمام واليسرى للخلف (كما يتم في مرحلة فتح الرجلين خلال رفعة النطر)، مع ملاحظة ضرورة نزول كلتا القدمين معا وخارج محيط الشكل المرسوم على الأرض. ثم يتم رجوع كلا القدمين واحدة تلو الأخرى لاتخاذ الوضع الابتدائي مرة أخرى. ثم يتم تكرار نفس الأداء أقصى عدد من المرات خلال زمن قدرة ١٠ ثواني.

تعليمات الاختبار

- حركة فتح الرجلين والرجوع للوضع الابتدائي تحسب عدة واحدة بشرط أن يتم تنفيذ الحركة بشكل صحيح .
- يراعى أن يظل الجذع عمودي تقريبا بهدف المحافظة على خصوصية الاختبار.

احتساب الدرجات

*يتم حساب عدد مرات فتح الرجلين الصحيحة، بحيث تعطى درجة واحده لكل مره يتم فيها فتح الرجلين والرجوع للوضع الابتدائي.

*يمنح المختبر محاولتين يحتسب له أفضلهما

(٥-٦)

اسم الاختبار **اختبار رمي جلة باليدين للخلف عبر الرأس باليدين**

الغرض من الاختبار قياس القدرة العضلية للجسم ككل.

الأدوات المستخدمة جلة (ألعاب قوي) وزن ٧.٢٦ كيلوجرام – شريط قياس .

وصف الأداء

١- يقف المختبر على حافة دائرة دفع الجلة مواجهاً مقطع الرمي بالظهر حاملا الجلة باليدين معا أمام الجسم.

٢- يقوم بثنى الركبتين مع مرجحة الذراعين حاملا الجلة ورميها للخلف عبر الرأس لأبعد مسافة داخل مقطع الرمي.

تعليمات الاختبار يجب عدم وقوف أي فرد خلف المختبر وداخل مقطع الرمي أثناء الأداء.

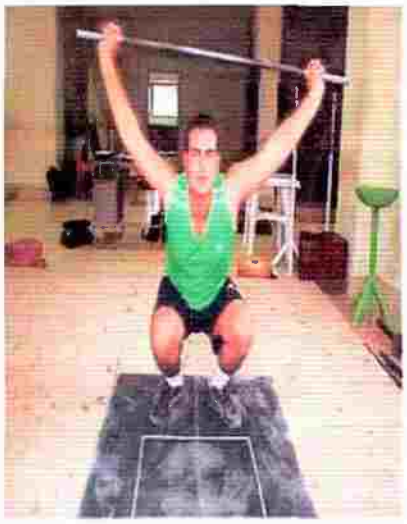
احتساب الدرجات يتم قياس المسافة من كعب القدمين حتى نقطة ارتطام الجلة بالأرض.

اسم الاختبار **اختبار دفع الثقل من خلف الرقبة لأعلى مع ربع لفه والجلوس لاستقباله عند أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس (١٢ث).**

الغرض من الاختبار قياس التوافق الخاص للاعبي رفع الأثقال حيث يرتكز الأداء في الاختبار على تكرار الدخول والخروج من مربع عبر أضلاعه مع تغيير اتجاهات وأوضاع الجسم في زمن قدره (١٢ث).

الأدوات المستخدمة

- بار رفع أثقال (١٠%) من وزن جسم المختبر. - مربع رفع أثقال
- طباشير الوان - الشكل الموضح يتم رسمه على مربع الرفع
- يتم رسم مربع كبير (أضلاعه هى أ ، ب ، ج ، د) طول ضلعه ٦٠ سم في منتصف مربع الرفع ، بحيث يكون الضلع (أ)هو خط البداية والنهاية للاختبار.
- يتم رسم الاتجاهات السليمة بالاسهم.



وصف الأداء

١- يتخذ المختبر وضع الاستعداد لأداء الاختبار والذي يكون فيه المختبر في وضع الاستقبال لرفعه الخطف مواجه للضلع (أ).

٢- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالنهوض لأعلى مع ثنى الذراعين لوضع البار على الكتفين خلف الرقبة ثم يقوم بالوثب داخل المربع عبر الضلع (أ) مع الدوران لمواجهة الضلع (ب) ومن ثم الجلوس داخل المربع بثني الركبتين كاملا لاتخاذ وضع الاستقبال لرفعة الخطف مرة أخرى حيث تمتد الذراعين على أقصى امتداد لهما فوق الرأس مع مسك البار عاليا. وبذلك يكون المختبر قد نفذ الدخول الأول.

٣- بعد ذلك يقوم المختبر بالنهوض لأعلى مع ثنى الذراعين لوضع البار على الكتفين خلف الرقبة ثم الوثب خارج المربع عبر الضلع (ب) مع الدوران لمواجهة امتداد الضلع (ج) ومن ثم الجلوس بثنى الرجلين كما سبق شرحه، وبذلك يكون المختبر قد نفذ الخروج الأول .

٤- يتم تكرار ما سبق لتنفيذ الدخول الثاني عبر الضلع (ب)حيث يتم الدوران والنزول داخل المربع لمواجهة الضلع (د).

٥- يتم تكرار الخروج لتنفيذ الخروج الثاني عبر الضلع (ج) حيث يتم الدوران والوثب للخلف للخروج بالظهر ومواجهة الضلع (ج).

٦- يتم الدخول الثالث عبر الضلع (ج) مع الدوران لمواجهة الضلع (د).

٧- يتم الخروج الثالث عبر الضلع (د) مع الدوران لمواجهة امتداد الضلع (أ).

٨- يتم الدخول الرابع عبر الضلع (د) مع الدوران لمواجهة الضلع (ب).

٩- يتم الخروج الرابع والأخير عبر الضلع (أ) من خلال الوثب للخلف والخروج بالظهر ومواجهة الضلع (أ).

تعليمات الاختبار

يتم تعيين (٤) أفراد لمتابعة تنفيذ الاختبار كما يلى:

ميقاتي : يقوم بإعطاء إشارة البداية بقوله " أبدء" وإشارة انتهاء زمن الاختبار بقوله "قف".

عداد(١): يقوم بحساب عدد مرات النهوض مع ثنى الذراعين الصحيحة، بحيث يمنح المختبر درجة (عدة)مع كل تنفيذ سليم للحركة(الدورة بها ٨ درجات).

عداد(٢): يقوم بحساب عدد مرات الجلوس مع مد الذراعين الصحيحة، بحيث يمنح المختبر درجة (عدة)مع كل تنفيذ سليم للحركة(الدورة بها ٨ درجات).

عداد(٣): يقوم بحساب درجات الدوران نحو الاتجاه السليم ، بحيث يمنح المختبر درجة (عدة) مع كل دوران سليم (الدورة بها ٨ درجات).

- العدد الأقصى للدرجات التي يمكن أن يتحصل عليها المختبر خلال دورة كاملة على الاختبار يساوى ٢٤ درجة.
- ينتهي الاختبار بانتهاء زمن ١٢ ثانية يتم خلالها حساب العدات الصحيحة.
- إذا انتهى المحتبر من تنفيذ دورة كاملة قبل نهاية الزمن ، يستمر في الأداء.
- يعطى للمختبر محاولة تدريبية ومحاولتين تجريبيتين يحتسب أفضلهم.
- إذا أدى المختبر حركة خاطئه ثم قام بتصحيحها لا تحتسب.
- يجب تصحيح الاتجاه في حالة الخطاء قبل الاستمرار في تنفيذ الاختبار.

احتساب الدرجات

يتم جمع درجات المختبر كما يلى : الدرجة الكلية =

عدد مرات النهوض مع ثنى الذراعين الصحيحة + عدد مرات الجلوس مع مد الذراعين الصحيحة + عدد الدورانات نحو الاتجاه السليم مع الدخول أو الخروج السليم .

مرفق (٧)

استطلاع رأى الخبراء حول استمارتي تقييم مستوى الأداء المهارى

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد / .....

الوظيفة / .....

سنوات الخبرة / .....

يقوم **الباحث / احمد عبد الحميد العميرى** . المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعه المنصورة بإجراء دراسة علمية للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان

تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال

و الباحث يقوم **بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء الفني للرفعات** ، لذل يأمل الباحث في الاستفادة من خبرات سيادتكم .

أولا :- سوف يقوم الباحث بتصميم (**استمارة لرفعة الخطف ، استمارة لرفعة النطر**) . بحيث يمكن أن يستخدمها المحكمين و المدربين فيما بعد كمحك موضوعي لتقييم الأداء الفني (التكنيك) للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال ، أثناء متابعة الأداء بالفيديو بعد تصويره .

ثانيا :- الاستمارة تتكون من محاور (المراحل الفنية للرفعة) و كل محور يتكون من عدد من البنود (النقاط الفنية الهامة في كل مرحلة) .

- **رفعة الخطف** تتكون من خمسة محاور (مراحل) & أربعة و عشرون بند (نقطة فنية)
- **رفعة النطر** تتكون من تسعة محاور (مراحل) & و ثمانية و ثلاثون بند (نقطة فنية) .

لذا يأمل الباحث :

١- مراجعة محتوى الاستمارة وأبدأ رأي سيادتكم حول مدي صدق هذا المحتوي (المضمون) بحيث يقيس ما وضع من أجله.

٢- توزيع درجة من (١٠٠) مائة على محاور كل استمارة تقييم وفقا لأهمية المحور النسبية .

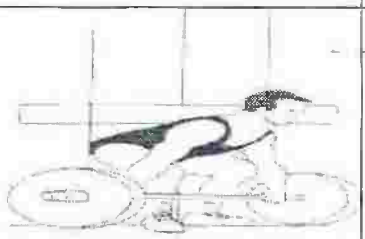
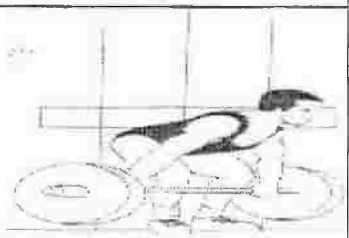
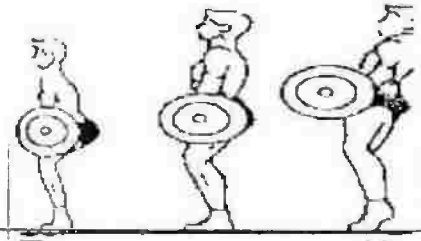
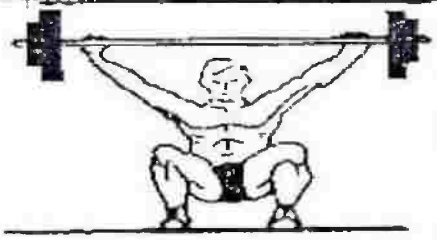
٣- بعد الانتهاء من النقطة (٢) يتم اعتبار أن كل محور منفصل درجته (١٠) عشرة درجات و من ثم الرجاء توزيع درجة من (١٠) عشرة درجات على بنود (النقاط الفنية) كل محور وفقا لأهمية النقطة الفنية النسبية .

و الباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق و مساهمتكم الفعالة في إثراء مجال البحث العلمي بآرائكم العلمية .

الباحث

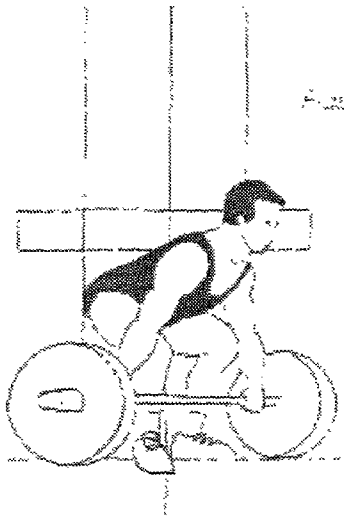
استمارة تقييم مستوى أداء رفعة الخطف

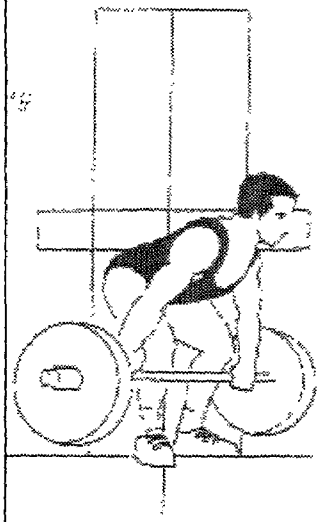
الدرجة الكلية = ١٠٠ درجة

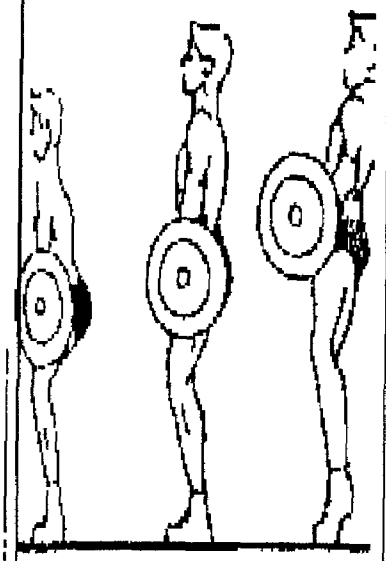
م	المراحل الفنية لرفعة الخطف	درجة كل مرحلة وفقا لأهميتها النسبية	شكل الجسم و الأداء
١	وضع البدء الديناميكي		
٢	السحب الأول.		
٣	السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم (السحب من أعلى الركبة حتى مستوى الحوض) .		
٤	ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل على أقصى امتداد للذراعين .		
٥	النهوض بالثقل و التثبيت .		
	المجموع الكلى	١٠٠ درجة	

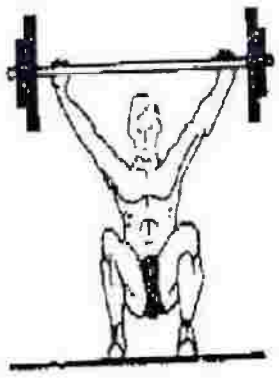
(٣-٧)

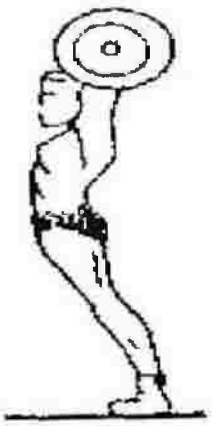
استمارة تقييم مستوى أداء رفعة الخطف

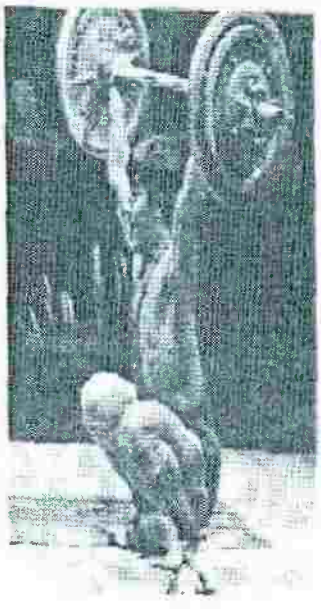
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
وضع البدء الديناميكي	* زاوية مفصل الركبة حوالي ٩٠ درجة تقريبا .		
	*الجذع منتصب و مائل للأمام .		
	* خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا .		
	*مفصلي رسغ اليدين و المرفقين ممتدين تماما بحيث يدور المرفقين للخارج .		
	* مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، و البار عمودي على مقدمة القدمين .		
	المجموع	١٠	

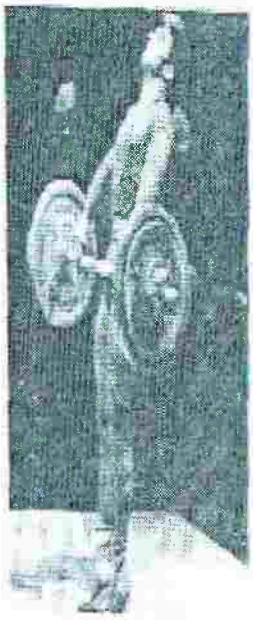
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
السحب الأول(السحب حتى مستوى الركبتين)	* مسطح القدمين مرتكز كاملا على مربع الرفع .		
	* الجذع مسطح و منتصب و مائل للأمام بنفس الزاوية التي في وضع البدء تقريبا .		
	*زاوية الركبة منفرجة و الساق عمودية.		
	*البار يظل ملاصق للساق حتى الركبة خلال السحبة .		
	*الذراعين ممتدة تماما بدوران المرفقين للخارج ، و الكتفين متقدمة للأمام عن خط البار .		
	المجموع	١٠	

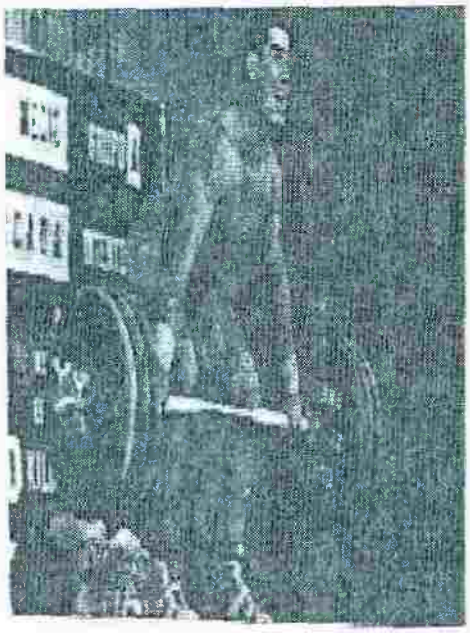
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم (السحب من أعلى الركبة حتى مستوى الحوض)	*تبدأ السحبة الثانية بوضع تكون فيه الركبتين أسفل البار.		
	* يتحرك مفصل الحوض لأعلى و للداخل خلال السحب ،و الحوض ملاصق لخط البار في وضع الامتداد الكامل .		
	* الارتكاز ينتقل على مشطى القدمين عند نهاية حركة السحب و امتداد الجسم .		
	* مفاصل القدم و الحوض في وضع امتداد كامل عند نهاية حركة السحب .		
	* ترفع الكتفين لأعلى عند نهاية حركة السحب .		
	* الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا ، و الرأس تميل قليلا للخلف عند نهاية حركة السحب .		
	المجموع	١٠	

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل على أقصى امتداد للذراعين .	* تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثنى الركبتين كاملا لاستقبال الثقل .		
	* تتحرك القدمين فتحا للخارج ، و القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع .		
	* الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين .		
	* الجذع منتصب في وضع عمودي تقريبا .		
	* البار على أقصى امتداد للذراعين فوق مؤخرة الرأس و عمودي على الكتفين.		
	المجموع	١٠	

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
النهوض بالثقل و التثبيت .	*الاحتفاظ بالوضع العمودي للذراعين.		
	*الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع و الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج أثناء النهوض .		
	*القدمين على خط واحد و باتساع الحوض تقريبا في وضع التثبيت .		
	المجموع	١٠	







استمارة تقييم مستوى أداء رفعة الكلين و النطر

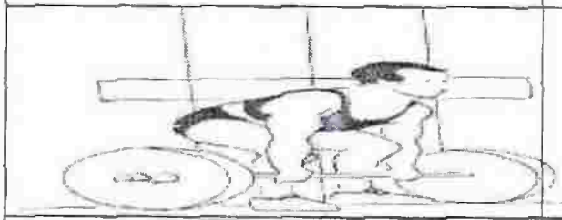
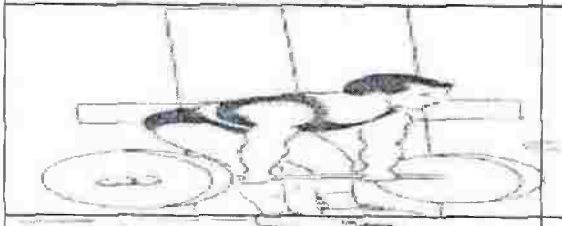
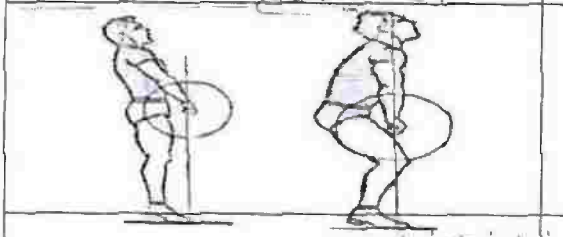
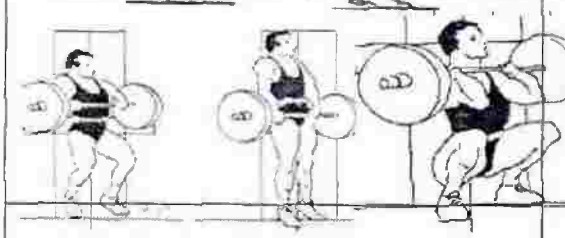
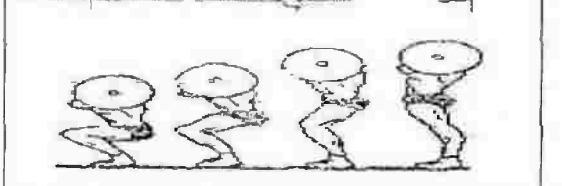
الدرجة للطلبة = ١٠٠ درجة

أولا: الرجاء توزيع الدرجة الكلية (١٠٠درجة) على كل من الكلين و النطر وفقا لأهميتها النسبية. أ- الكلين= ____ 100

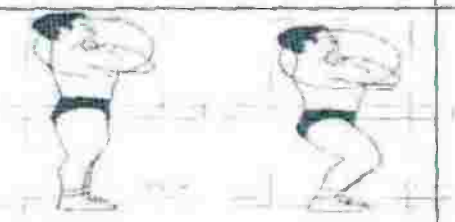
ب- النطر = ____ 100

ثانيا : الرجاء توزيع درجة(١٠٠) علي المراحل الفنية للكلين و كذا النطر وفقا لأهمية المرحلة النسبية .

أفترض درجة الكلين = ١٠٠ درجة

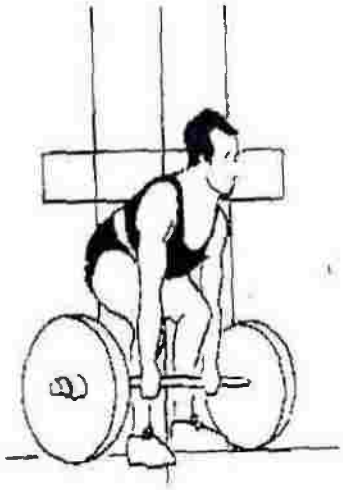
م	المراحل الفنية لرفعة الكلين	درجة كل مرحلة وفقا لأهميتها النسبية	شكل الجسم و الأداء
١	وضع البدء الديناميكي		
٢	السحب الأول (السحب حتى مستوى الركبتين)		
٣	السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم (السحب من أعلى الركبة حتى مستوى أعلى الفخذ)		
٤	ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل أعلى الصدر و الكتفين		
٥	النهوض بالثقل و الوقوف		
	مجموع درجات الكلين	١٠٠	

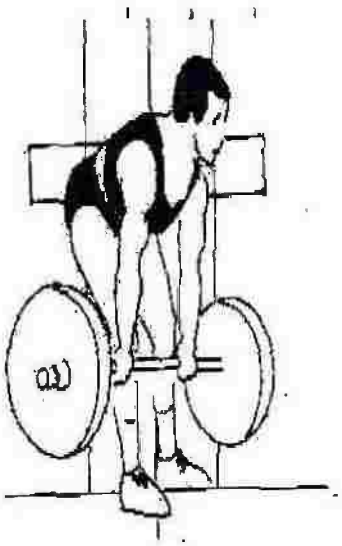
أفترض درجة النطر = ١٠٠ درجة

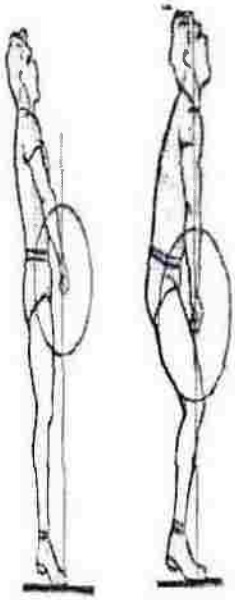
م	المراحل الفنية للنطر	درجة كل مرحلة وفقا لأهميته النسبية	شكل الجسم و الأداء
١	وضع الاستعداد للنطر		
٢	الحركة التمهيدية (ثنى الركبتين و الدفع لأعلى)		
٣	الحركة الأساسية للنطر (الغطس و فتح الرجلين)		
٤	الحركة الرجوعية و تثبيت الثقل		
	مجموع درجات النطر	١٠٠ درجة	

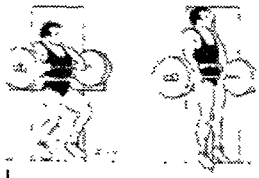
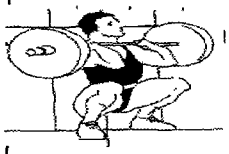
(١٠-٧)

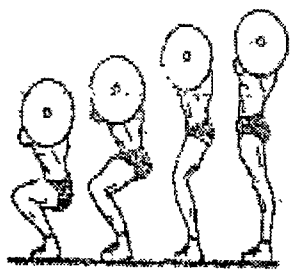
استمارة تقييم مستوى أداء رفعة الكلين و النطر

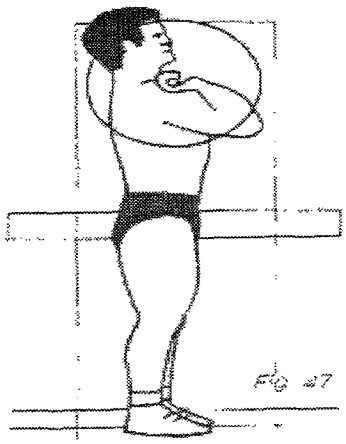
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
وضع البدء الديناميكي	*زاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة.		
	* الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٥٥درجة تقريبا .		
	* خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا.		
	* مفصلي رسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما .		
	*مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، والبار عمودي على مقدمة القدمين .		
	المجموع	١٠	

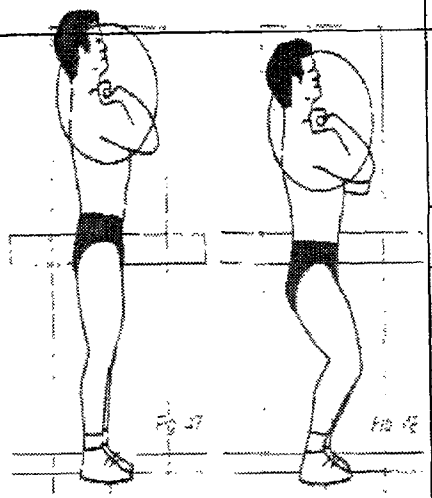
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للاهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
السحب الأول (السحب حتى مستوى الركبتين)	*مسطح القدمين مرتكز كاملا على مربع الرفع .		
	* الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام.		
	* زاوية الركبتين منفرجة حوالي من ١٦٠-١٧٠ درجة .		
	* الذراعين ممتدة تماما بدوران المرفقين للخارج .		
	* البار ملاصق للساقين حتى الركبة خلال السحبة .		
	المجموع	١٠	

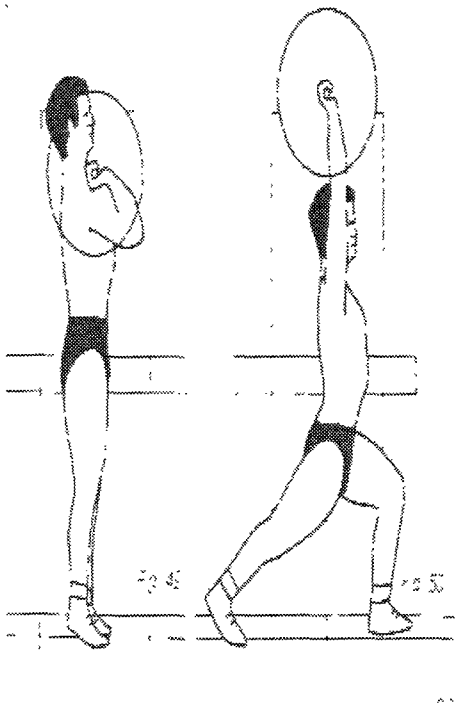
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم والأداء
السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم (السحب من أعلى الركبة حتى مستوى أعلى الفخذ)	* تبدأ السحبة الثانية بوضع تكون فيه الركبتين أسفل البار .		
	* يتحرك مفصل الحوض لأعلى و للداخل للاقتراب من خط البار خلال السحب .		
	* الارتكاز ينتقل على مشطي القدمين عند نهاية السحب و امتداد الجسم .		
	* مفاصل القدمين والحوض في وضع امتداد كامل عند نهاية حركة السحب .		
	* ترفع الكتفين لأعلى عند نهاية حركة السحب .		
	* الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الثلث العلوي للفخذين و قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب .		
	المجموع	١٠	

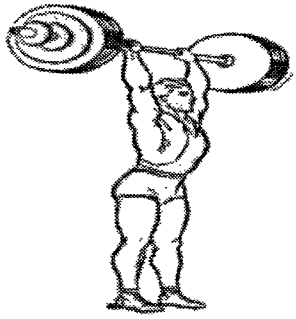
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل..	* تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملا لاستقبال الثقل .		
	*تتحرك القدمين فنحا للخارج بتماثل و ترتكز كاملا على مربع الرفع .		
	* الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين		
	*الجذع منتصب في وضع عموديا تقريبا .		
	*البار على الكتفين وأعلى الصدر و المرفقين يشيران للأمام أو للخارج .		
	المجموع	١٠	

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
النهوض بالثقل والوقوف	* الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع .		
	* الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال النهوض .		
	المجموع	١٠	

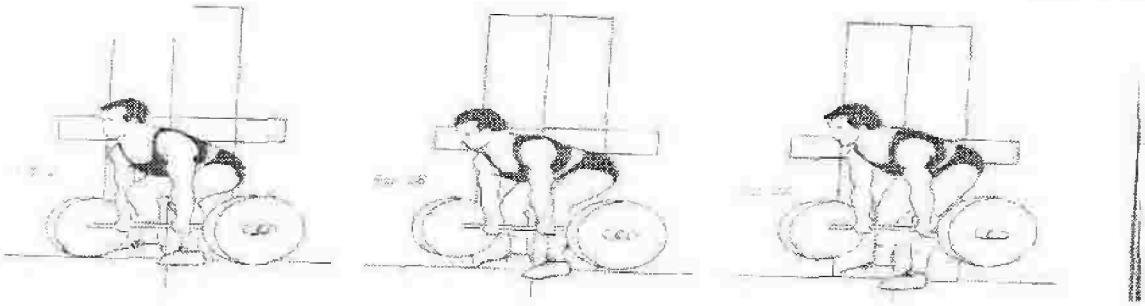
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
وضع الاستعداد للنطر	* القدمين باتساع الحوض ومرتكزة كاملا على مربع الرفع .		
	*جميع مفاصل الجسم (قدمين – ركبتين– الجذع) ممتدة في وضع عمودي .		
	*البار مستقر على الصدر والكتفين .		
	المجموع	١٠	

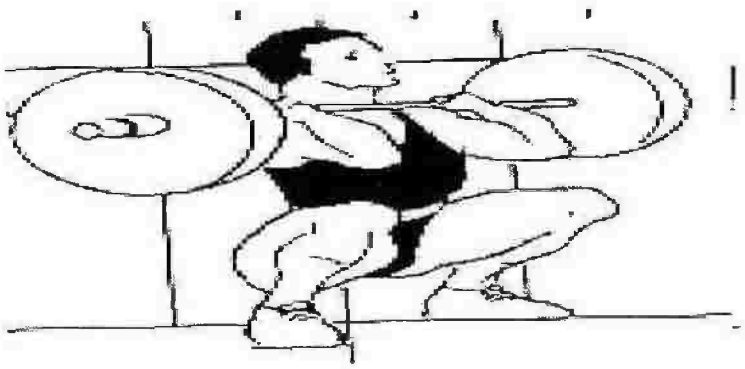
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
الحركة التمهيدية (ثنى الركبتين و الدفع لأعلى)	*القدمين مرتكزة كاملا خلال مرحلة ثني الركبتين .		
	*ثني الركبتين يكون قليل .		
	*الجذع منتصب في وضع عمودي أثناء الأداء .		
	*الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة.		
	* القدمين ترتكز على مشطي القدمين في نهاية حركة الدفع .		
	المجموع	١٠	

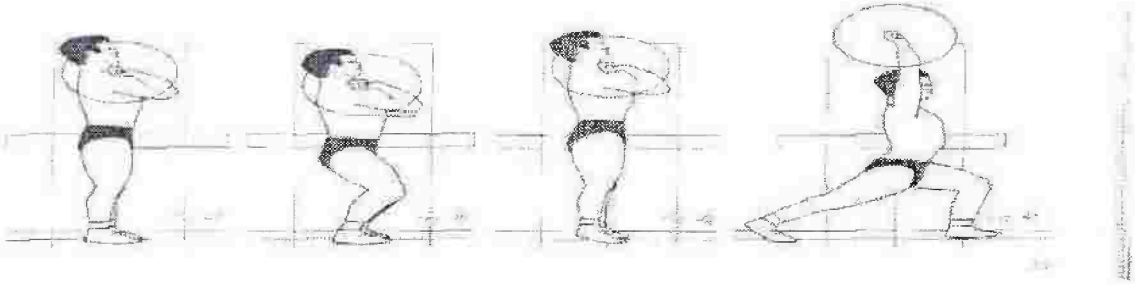
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
الحركة الأساسية للنطر (الغطس و فتح الرجلين)	*الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة .		
	* الذراعين ممتدة و البار و الكتفين والجذع في خط عمودي واحد على الأرض .		
	* القدم الأمامية كاملا على الأرض والخلفية على المشط ، والمشطين للداخل قليلا .		
	* القدمين على خطين متوازيين باتساع الكتفين .		
	المجموع	١٠	

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
الحركة الرجوعية و تثبيت الثقل	* الاحتفاظ بوضع البار عمودي على مؤخرة الرأس أثناء الأداء .		
	*الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .		
	*القدمين باتساع الحوض والوقوف المتزن بالثقل .		
	المجموع	١٠	

(٧-١٦)







مرفق (٨)

أسماء السادة الخبراء في رياضة رفع الأثقال حول استمارة تقييم مستوى الأداء

م	الأسماء	الوظيفة
١-	إبراهيم العجمي	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية -جامعة المنصورة ومدرب منتخب مصر لرفع الأثقال "سابقاً "
٢-	إبراهيم حسونة	مدرب منتخب مصر ولاعب دولي أوليمبي سابق
٣-	إبراهيم عبد الوهاب	مدرب نادى الناصرية بالمنصورة
٤-	على قويطة	مدرب بمنطقة دمياط لرفع الأثقال
٥-	عماد عبد الحميد	مدرب بمنطقة المنيا ولاعب دولي سابق
٦-	عمرو رمضان	مدرب منتخب مصر لرفع الأثقال
٧-	فتحي جلال	مدرب منتخب مصر ولاعب دولي "سابقا"
٨-	ماهر أمين	مدرب منتخب مصر ولاعب دولي سابق
٩-	محمد حسن	مدرس بكلية التربية الرياضية – بالمنصورة ، مدرب رفع أثقال بمركز شباب السنبلاوين
١٠-	محمد حسنى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بالمنصورة ، ومدرب رفع أثقال بنادي المنصورة .
١١-	محمد موسى	مدرب منتخب مصر "ولاعب دولي وأوليمبي سابق"
١٢-	محمود عدس	مدرب بنادي بلدية المحلة و ٢٣ يوليو بالمحلة
١٣-	مصطفى شهاب	مدرب بنادي الكهرباء بمنطقة القاهرة
١٤-	موسى الديب	مدرب نادي السنبلاوين
١٥	هلال عبد الفتاح	مدرب بمنطقة القليوبية

تم الترتيب الأسماء هجائيا

مرفق (٩)

استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف في رفع الأثقال.

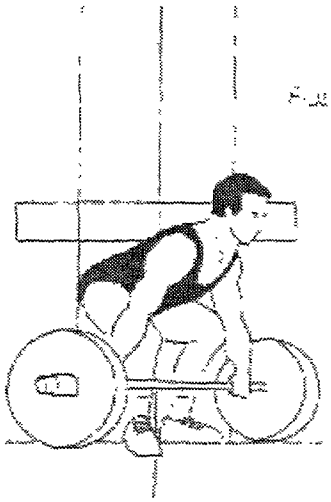
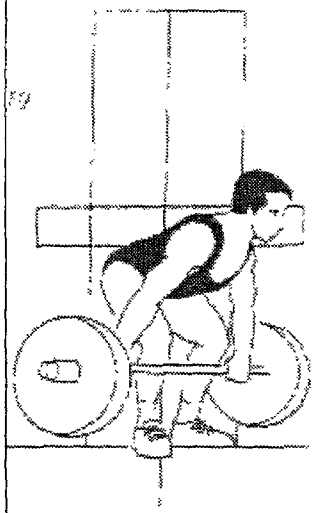
استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني

لرفعة الخطف في رفع الأثقال.

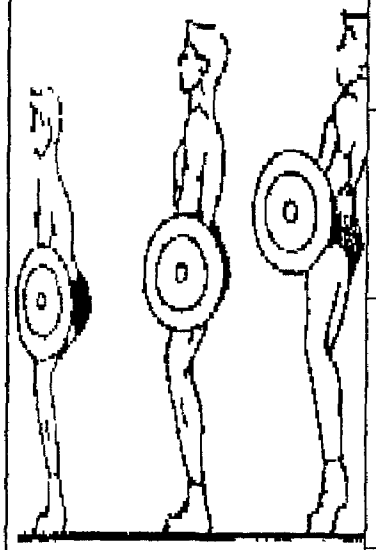
****

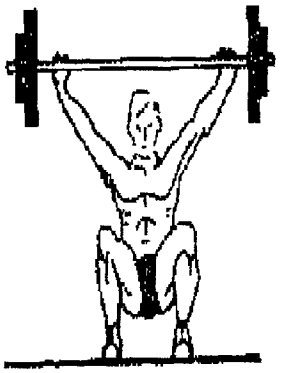
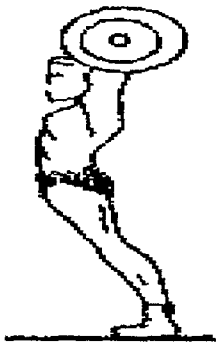
الغرض من الاستمارة	:	يستخدمها المحكمين والمدربين كمحك موضوعي لتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف فى رفع الأثقال (الاستمارة خاصة بالمبتدئين).
كيفية استخدام الاستمارة	:	الاستمارة عبارة عن ٥ محاور و٢٤ نقطة فنية مرتبطة بالأداء الصحيح للرفعة ، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة مقابلة لها، بحيث يكون **المجموع الكلي للدرجات ١٠ درجات.** يقوم الحكم بملاحظة أداء اللاعب المفحوص بعد تصويره من خلال العرض بواسطة جهاز كمبيوتر او فيديو ويقوم بخصم درجة النقطة الفنية التي لا تؤدى بطريقة صحيحة، ويكون ذلك بواسطة شطب الدرجة المقابلة. بعد الانتهاء من ملاحظة جميع النقاط الفنية الموضحة بالاستمارة وخصم درجات الأخطاء التي تظهر خلال المتابعة يصبح مجموع الدرجات المتبقية هو درجة المبتدىء النهائية. **درجة الأداء الفني= ١٠- مجموع الدرجات المخصومة**

ملاحظة: يستخدم المحكم جهاز كمبيوتر أو فيديو له القدرة على إبطاء وإيقاف الصورة أثناء العرض.

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
وضع البدء الديناميكي	* زاوية مفصل الركبة حوالي ٩٠ درجة تقريبا .	٠,٣١١	
	*الجذع منتصب و مائل للأمام .	٠,٣٦٠	
	* خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا والبار عمودي علي مقدمة القدمين .	٠,٣٥٣	
	*مفصلي رسغ اليدين و المرفقين ممتدين تماما .	٠,٣١٨	
	* مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، و البار عمودي على مقدمة القدمين .	٠,٣١٨	
	المجموع	١,٦٦	
السحب الأول(السحب حتى مستوى الركبتين)	* مسطح القدمين مرتكز كاملا على مربع الرفع .	٠,٣٤٩	
	* الجذع مشدود و مائل للأمام بنفس الزاوية التي في وضع البدء تقريبا .	٠,٣٤٢	
	*زاوية الركبة منفرجة و الساق عمودية تقريبا مع نهاية السحب الاول.	٠,٢٧١	
	*البار يظل قريب جدا أو ملاصق للساق خلال السحب الاول .	٠,٣٢١	
	*الذراعين ممتدة تماما بدوران المرفقين للخارج ، و الكتفين متقدمة للأمام عن خط البار في نهاية السحب الاول .	٠,٤٢٧	
	المجموع	١,٧١	

(٩-٣)

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم (السحب من أعلى الركبة حتى مستوى الحوض)	*تبدأ السحبة الثانية بوضع تكون فيه الركبتين أسفل البار.	٠,٤٩٩	
	* يظل الظهر مشدود خلال تحرك مفصل الحوض لأعلى في اتجاه خط البار .	٠,٦٢٧	
	* الارتكاز يظل على كامل مسطح القدمين في بداية حركة السحب الثاني .	٠,٥٩٩	
	* مفاصل القدم و الحوض في وضع امتداد كامل،وينتقل الارتكاز علي مشطي القدمين عند نهاية حركة السحب .	٠,٦٢٧	
	* ترفع الكتفين لأعلى ويلاصق الحوض خط البار عند نهاية حركة السحب والامتداد الكامل .	٠,٦٤١	
	* الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا ، و الرأس تميل قليلا للخلف عند نهاية حركة السحب .	٠,٤٢٧	
	المجموع	٣,٤٢	

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل على أقصى امتداد للذراعين .	* تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثنى الركبتين كاملا لاستقبال الثقل .	٠,٥٥١	
	* تتحرك القدمين فتحا للخارج بتماثل،وترتكز القدمين كاملا على مربع الرفع .	٠,٣٦٥	
	* الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين(في وضع الاستقبال) .	٠,١٥٨	
	* الجذع منتصب في وضع عمودي تقريبا (مائل قليلا) .	٠,٣٨١	
	* البار على أقصى امتداد للذراعين فوق مؤخرة الرأس و عمودي على الكتفين.	٠,٣٣٥	
	المجموع	١,٧٩	
النهوض بالثقل و التثبيت	*الاحتفاظ بالوضع السابق للجذع و للذراعين و كذا باتجاه الركبتين للخارج أثناء النهوض.	٠,٦٠٤	
	*الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع.	٠,٤٣٧	
	*القدمين على خط واحد و باتساع الحوض تقريبا في وضع التثبيت .	٠,٣٧٩	
	المجموع	١,٤٢	

مرفق (١٠)

استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنطر في رفع الأثقال.

(١٠-١)

استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني

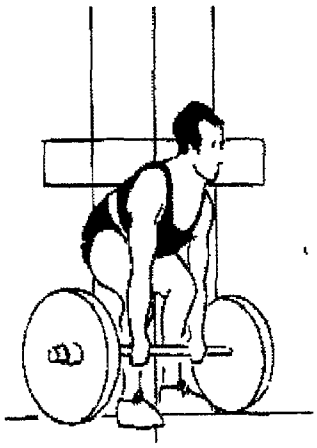
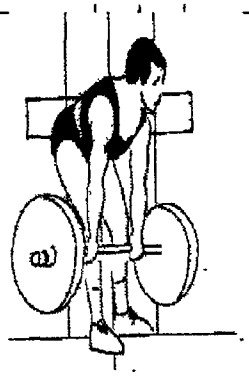
لرفعة الكلين والنطر في رفع الأثقال.

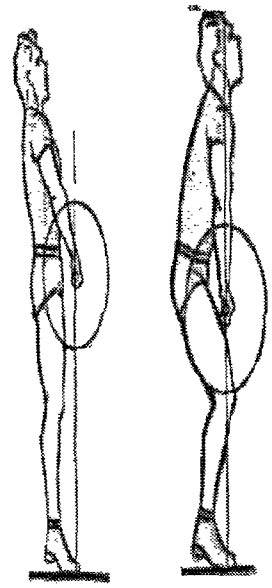
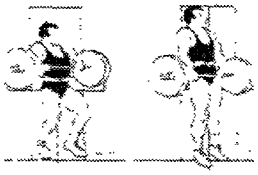
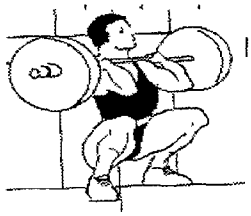
****

الغرض من الاستمارة	:	يستخدمها المحكمين والمدربين كمحك لتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنطر فى رفع الأثقال (الاستمارة خاصة بالمبتدئين).
كيفية استخدام الاستمارة	:	الاستمارة عبارة عن ٩ محاور و٣٨ نقطة فنية مرتبطة بالأداء الصحيح للرفعة ، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة مقابلة لها، بحيث يكون **المجموع الكلي للدرجات ١٠ درجات.** يقوم الحكم بملاحظة أداء اللاعب المفحوص بعد تصويره من خلال العرض بواسطة جهاز كمبيوتر أو فيديو ويقوم بخصم درجة النقطة الفنية التي لا تنفذ بطريقة صحيحة، ويكون ذلك بواسطة شطب الدرجة المقابلة. بعد الانتهاء من ملاحظة جميع النقاط الفنية الموضحة بالاستمارة وحصم درجات الأخطاء التي تظهر خلال المتابعة يصبح مجموع الدرجات المتبقية هو درجة المبتدىء النهائية. **درجة الأداء الفني= ١٠- مجموع الدرجات المخصومة**

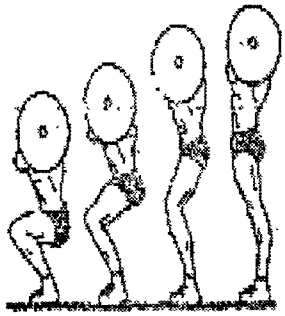
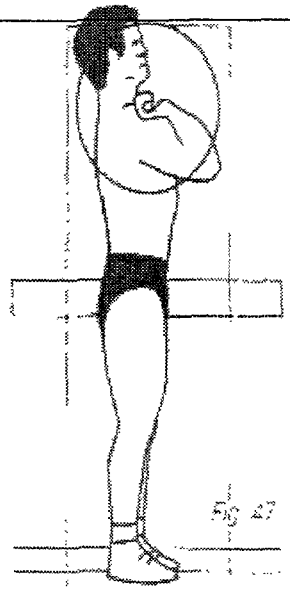
ملاحظة: يستحدم المحكم جهاز كمبيوتر أو فيديو له القدرة على إبطاء وإيقاف الصورة أثناء العرض.

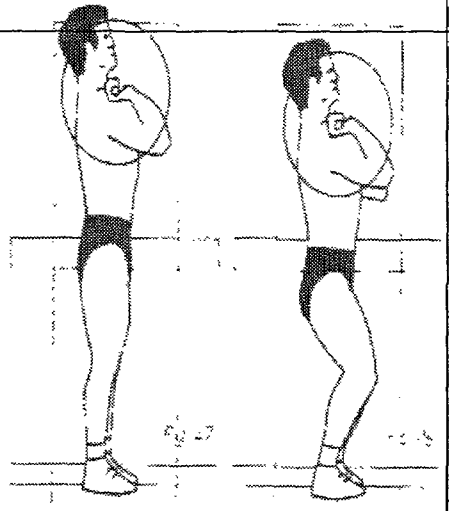
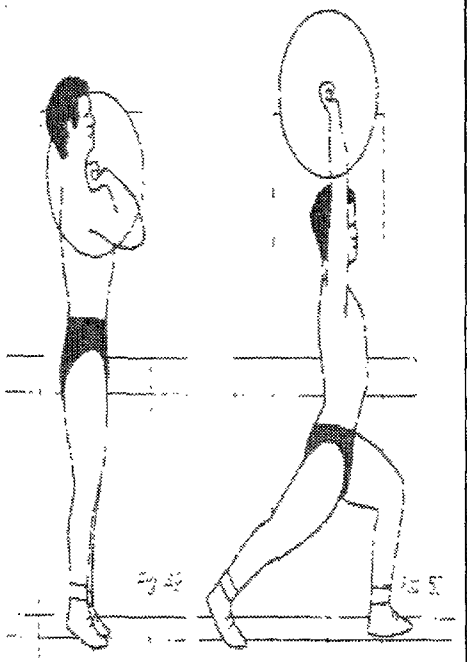
(٢-١٠)

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
وضع البدء الديناميكي	*زاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة.	٠,١٦٨	
	* الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية حوالي ٥٥درجة تقريبا .	٠,١٨٢	
	* خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا والبار عمودي علي مقدمة القدمين.	٠,١٦٦	
	* مفصلي رسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما .	٠,١٥٨	
	*مسطح القدمين كاملا على مربع .	٠,١٥١	
	المجموع	٠,٨٢٥	
السحب الأول (السحب حتى مستوى الركبتين)	*مسطح القدمين مرتكز كاملا على مربع الرفع .	٠,١٩٣	
	* الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام.	٠,٢٣٥	
	* زاوية الركبتين منفرجة (حوالي من ١٦٠-١٧٠ درجة) .	٠,١٦٢	
	* الذراعين ممتدة تماما بدوران المرفقين للخارج .	٠,٢٠٠	
	* البار قريب أو ملاصق للساقين خلال السحبة.	٠,٢٣٥	
	المجموع	١,٠٢٥	

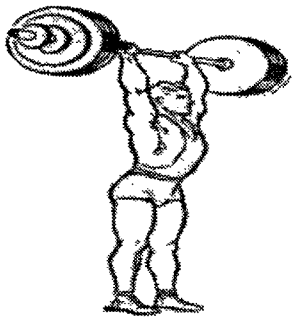
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم (السحب من أعلى الركبة حتى مستوى أعلى الفخذ)	* تبدأ السحبة الثانية بوضع تكون فيه الركبتين أسفل البار .	٠,٣٣٠	
	* الظهر مشدود خلال تحرك مفصل الحوض لأعلى للاقتراب من خط البار.	٠,٣٧٠	
	* الارتكاز يظل علي مسطح القدمين في بداية السحب الثاني .	٠,٢٠١	
	* مفاصل القدمين والحوض في وضع امتداد كامل و ينتقل الارتكاز علي المشطين عند نهاية حركة السحب .	٠,٣٥٦	
	* ترفع الكتفين لأعلى عند نهاية حركة السحب .	٠,١٧٠	
	* الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الثلث العلوي للفخذين و قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب .	٠,٣٤٨	
	المجموع	١,٧٧٥	
ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل	* تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملا لاستقبال الثقل.	٠,٣٣٢	
	*تتحرك القدمين فتحا للخارج بتماثل و ترتكز كاملا على مربع الرفع .	٠,٢٢٤	
	* الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين(في وضع الاستقبال).	٠,٠٩٧	
	*الجذع منتصب في وضع عموديا تقريبا.	٠,٢٨١	
	*البار على الكتفين وأعلى الصدر و المرفقين يشيران للأمام أو للخارج .	٠,٢٩١	
	المجموع	١,٢٢٥	

(٤-١٠)

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
النهوض بالثقل والوقوف	* الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع.	٠,٥٦٦	
	* الاحتفاظ بوضع مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع خلال النهوض .	٠,٥٨٤	
	المجموع	١,١٥٠	
وضع الاستعداد للنطر	* القدمين باتساع الحوض ومرتكزة كاملا على مربع الرفع .	٠,١٨١	
	*جميع مفاصل الجسم (قدمين – ركبتين– الجذع) ممتدة في وضع عمودي .	٠,٢٥١	
	*البار مستقر على الصدر والكتفين.	٠,٢٦٨	
	المجموع	٠,٧٠٠	

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
الحركة التمهيدية (ثنى الركبتين و الدفع لأعلى)	*القدمين مرتكزة كاملا خلال مرحلة ثني الركبتين .	٠,٢١٨	
	*الثني الأول للركبتين يكون قليل وحركة الارتداد تتم بدون توقف.	٠,٣٢٦	
	*الجذع منتصب في وضع عمودي والبار مرتكز علي الكتفين والصدر أثناء الأداء. .	٠,٣٣٨	
	* تعدية البار لمستوي الجبهة نتيجة الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة.	٠,٣٨٧	
	* القدمين ترتكز على مشطي القدمين في نهاية حركة الدفع .	٠,١٨١	
	المجموع	١,٤٥٠	
الحركة الأساسية للنطر (الغطس و فتح الرجلين)	*الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة .	٠,٤٠٦	
	* الذراعين ممتدة و البار و الكتفين والجذع في خط عمودي واحد على الأرض .	٠,٢٨١	
	* القدم الأمامية كاملا على الأرض والخلفية على المشط ، والمشطين للداخل قليلا	٠,١٨٧	
	* القدمين على خطين متوازيين باتساع الكتفين .	٠,١٩٦	
	المجموع	١,٠٧٠	

(١٠-٦)

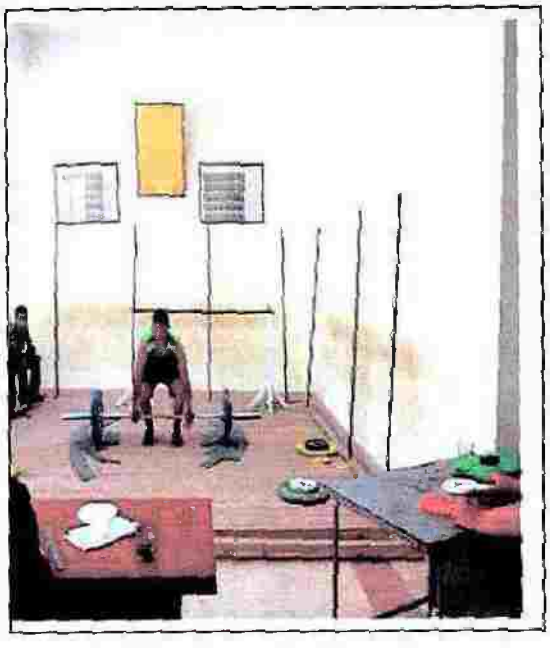
المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
الحركة الرجوعية و تثبيت الثقل	* الاحتفاظ بوضع الذراعين عموديا (الذراعين و البار عموديان على مؤخرة الرأس أثناء الأداء) .	٠,٣٣٢	
	*الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .	٠,٢٣٤	
	*القدمين متوازيتان باتساع الحوض والوقوف المتزن بالثقل في وضع التثبيت.	٠,٢١٤	
	المجموع	٠,٧٨٠	

مرفق (١١)

أسماء المحكمين للمستوى الرقمي

مرفق (١١)
أسماء المحكمين للمستوى الرقمي

م	الاسم	الوظيفة
١	السيد محمد الديب	حكم درجة أولى (رئيسا)
٢	محمد محمد الديب	حكم درجة أولى
٣	أحمد أحمد السعدوني	حكم درجة أولى
٣	محمد يحيح	سكرتير منطقة الدقهلية لرفع الأثقال



الاتحاد المصري لرفع الاثقال

منطقة الدقهلية لرفع الاثقال

المنصورة في / / ٢٠٠٧

إفادة

تشهد منطقة الدقهلية لرفع الاثقال بأن السادة / قامت بتشكيل لجنة مكونة من السادة أسمائهم :-

١- الأستاذ / السيد محمد أديب رئيساً حكم درجة أولى

٢- السيد / محمد محمد أديب حكم درجة أولى

٣- السيد / احمد احمد السعدوني حكم درجة أولى

لتقييم بحث الدكتوراه "المستوى الرقمي للوظائف - الجلطة - القلب والجلد" الخاص بالباحث / احمد عبد الحميد ابراهيم الصيرفي

وعنوانه " تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية على مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في رياضة رفع الاثقال "

وقد تم التقييم بمعرفة منطقة الدقهلية لرفع الاثقال.

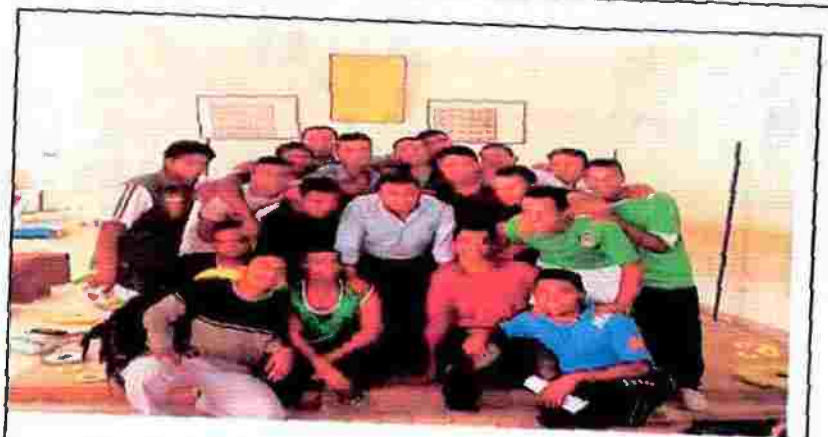
ممثلة بسكرتير المنطقة الاستاذ / احمد احمد محمد

ومرفق بالاوراق، الاسكور الخاص بالتقييم

سكرتير المنطقة

محمد أحمد بهيج

الرئيس / محمد احمد محمد



الباحث مع بعض أفراد عينة البحث بعد انتهاء القياسات البعدية

مرفق (١٢)

أسماء المساعدين

مرفق (١٢)
أسماء المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد علي ريحان	معيد بقسم التدريب الرياضي – تخصص رفع أثقال كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة
٢	محمد حسن محمد	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - تخصص رفع أثقال . كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة
٣	محمد حسني مصطفي	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي – تخصص رفع أثقال. كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة

مرفق (١٣)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في تحديد أبعاد البرنامج المقترح

(١-١٣)

أسماء السادة الخبراء

م	الأسماء	الوظيفة
١-	**إبراهيم محمد العجمى**	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة سابقا
٢-	**سامى محب حافظ**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٣-	**سعد محمد قطب**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية
٤-	**على السعيد ريحان**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٥-	**محمد إبراهيم شحاتة**	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة الإسكندرية
٦-	**محمد محمد الشحات**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٧-	**محمود فتحى محمود**	أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان

* تم الترتيب الأسماء هجائيا

شروط الخبير

١- لا يقل عن ١٠ سنوات خبرة منذ حصوله على الدكتوراه .

٢- له اهتمام بدراسات الإدراك الحس-حركي (دراسات – إشراف – مراجع علمية).

مرفق(١٤)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم البرنامج المقترح

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

الدرجة العلمية /

سنوات الخبرة /

التخصص الدقيق /

يقوم الباحث / **احمد عبد الحميد العميرى** المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بإجراء دراسة علمية للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان

"تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال "

والاستمارة المعروضة على سيادتكم تعرض أبعاد هذا البرنامج، ونظرا لأن سيادتكم من ذوى الخبرة في هذا المجال، لذا يأمل الباحث في الاستفادة من خبراتكم في تحديد أبعاد هذا البرنامج من حيث زمن البرنامج وطرق ووسائل التدريب المناسبة.

والباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق ومساهمتكم الفعالة في إثراء مجال البحث العلمي بآرائكم العلمية.

الباحث

يرجى التفضل من سيادتكم بوضع علامة (√) أمام ما ترونه مناسباً ومعبرا عن رايكم العلمي في أبعاد البرنامج وكذلك إضافة آية توصيات لدعم هذا البرنامج .

١- ما هي المدة المناسبة لتطبيق البرنامج حتى يحقق أهدافه ؟

أ	ستة أسابيع	( )	ب	ثمانية أسابيع	( )
جـ	عشرة أسابيع	( )	د	اثني عشر أسبوعا	( )

إضافات أخرى :

.....

٢- ما هي عدد الوحدات التدريبية المناسبة أسبوعيا؟

أ	وحدتين	( )	ب	ثلاثة وحدات	( )
جـ	أربعة وحدات	( )	د	ما ترونه مناسباً	( )

إضافات أخرى .....

٣- ما هو الزمن الكلى المناسب للوحدة التدريبية الواحدة فى البرنامج المقترح ؟

أ	٤٥ دقيقة	( )	ب	٦٠ دقيقة	( )
جـ	٩٠ دقيقة	( )	د	١٢٠ دقيقة	( )

إضافات أخرى .....

٤- التقسيم الزمني للوحدة التدريبية فى البرنامج المقترح :

	(أ)	(ب)	(جـ)	(د)	ما ترونه مناسباً
- إحماء وتهيئة خاصة - الجزء الرئيسي للوحدة -الختام والتهدئة	١٠ ق ٣٠ ق ٥ ق	١٢ ق ٤٠ ق ٨ ق	١٨ ق ٦٢ ق ١٠ ق	٢٥ ق ٨٥ ق ١٠ ق	....
المجموع الكلى	**٤٥ ق**	**٦٠ ق**	**٩٠ ق**	**١٢٠ ق**	..... ق
	مناسب ( )	مناسب ( )	مناسب ( )	مناسب ( )	
	غير مناسب ( )	غير مناسب ( )	غير مناسب ( )	غير مناسب ( )	

إضافات أخرى :.....

٥- الزمن المناسب للتدريبات النوعية للمدركات الحس-حركية داخل الوحدة التدريبية يقترح أن تكون بنسبة : -

أ) ٢٠-٢٥ % من الزمن الكلى للوحدة ( )

ب) ٣٠ – ٣٥ % من الزمن الكلى للوحدة ( )

ج) ٤٠ – ٤٥ % من الزمن الكلى للوحدة ( )

ما ترونه مناسباً :.....

٦- موضع التدريبات النوعية للمدركات الحركية داخل الوحدة التدريبية يقترح أن تكون في :

أ	جزء الإحماء والتهيئة البدنية الخاصة فقط .	( )
ب	في بداية الجزء الرئيسي للوحدة فقط .	( )
جـ	يوزع ما بين التهيئة البدنية الخاصة وبداية الجزء الرئيسي للوحدة .	( )
د	في نهاية الجزء الرئيسي للوحدة .	( )

إضافات أخرى:-

.....

.....

٧- محتوى البرنامج من التدريبات النوعية للمدركات الحس-حركية يتضمن :-

أ	تدريبات نوعية لتنمية المدركات الحس-حركية بدون أدوات.	( )
ب	تدريبات نوعية لتنمية المدركات الحس-حركية باستخدام أدوات مثل العصا والكرات والحبال.	( )
جـ	تدريبات نوعية لتنمية المدركات الحس-حركية باستخدام جهاز رفع الأثقال.	( )
د	جميع أنواع التدريبات السابقة (بدون وباستخدام الأدوات وجهاز رفع الأثقال) وفقا لما يتطلبه الموقف التعليمي والتدريبي.	( )

إضافات أخرى:-

.....

.....

٨-طريقة التدريب المناسبة لتمرينات المدركات الحس-حركية فى البرنامج المقترح ؟

م	طريقة التدريب	الطريقة المناسبة
١	التدريب المستمر.	أ- مناسبة ( ) ب- غير مناسبة ( )
٢	التدريب الفترى منخفض الشدة.	أ- مناسبة ( ) ب غير مناسبة ( )
٣	التدريب الفترى مرتفع الشدة.	أ- مناسبة ( ) ب غير مناسبة ( )
٤	التدريب التكراري.	أ- مناسبة ( ) ب غير مناسبة ( )

إضافات أخرى:-

.....

.....

أي مقترحات أخرى ترونها سيادتكم لتدعيم بناء البرنامج المقترح :-

١-.....

٢- .....

٣-.....

٤-.....

نشكركم على وقتكم

الباحث

مرفق (١٥)

التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح

أولا تمرينات الإحماء

١- تمرينات الإحماء العامة

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
١	الجري حول الملعب بخطوات متوسطة ٣ق .
٢	الجري حول الملعب مع عمل دورانات بالذراعين أماماً وخلفا ٣ ق.
٣	(وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة.
٤	(وقوف) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين أماما وخلفا بسرعات متباينة (بطـــىء – متوسط – سريع).
٥	(وقوف على خط.مسك الحبل)الوثب في المكان على الخط مع تمرير الحبـــل مـــن أســـفل الرجلين.
٦	(وقوف فتحا.القرص الحديدى بين القدمين)تبادل فتح القدمين أماما وخلفا.
٧	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا مائلا عاليا مع الجلوس بثني الركبتين نصفا ثم كاملا.
٨	(وقوف فتحا.مسك دمبلز)الطعن اماما.
٩	(انبطاح)تبادل ثنى الركبتين.
١٠	(وقوف فتحا.ميل الجذع اماما لسند اليدين على عقل الحائط)ضغط المنكبين لأسفل.
١١	(وقوف فتحا.مسك عصا باتساع الكتفين)رفع الذراعين اماما عاليا خلفا.
١٢	(وقوف فتحا.مسك البار مسكة واسعة)ثنى الجذع اماما أسفل.
١٣	(وقوف فتحا.الذراعين عاليا.مسك كرة طبية)ثني الجذع أماما أسفل ثم دوران الجذع جانبـــا ايمن عاليا خلفا جانبا أيسر أسفل.

٢- تمرينات الإحماء الخاصة(النوعية)

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
١٤	(جلوس علي أربع.المرفقين بين الفخذين) ميل الجذع أماما مع رفع القدمين لنقل الارتكـــاز على اليدين والثبات.
١٥	(وقوف فتحا.مسك كرة طبية أمام الصدر.مواجه حائط)ثني الركبتين ثم مديهما لدفع الكـــرة الطبية عاليا نحو الحائط للارتفاع الذي يحدده المدرب.
١٦	(وقوف في وضع البدء للرفع.مواجه زميل) يقوم الزميل بوضع يديه أسفل إبـــط اللاعـــب وتوجيهه حتى نهاية الامتداد الكامل.
١٧	(وقوف في وضع البدء للرفع.مواجه زميل) يقوم الزميل بوضع يديه علي مرفقي اللاعـــب وتوجيهه حتى نهاية الامتداد الكامل.
١٨	(وقوف في وضع البدء للرفع.مواجه زميل بالجانب) يقوم الزميل بمسك كتف اللاعب بيـــده اليمنى ووضع يده اليسرى على أسفل ظهر اللاعب لتوجيه حركة الجسم عموديا حتى نهاية الامتداد الكامل.

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
١٩	(جثو نصفا.فتحا.الذراعين عاليا)مد الرجل الخلفية.
٢٠	(وضع البدء للرفع.مسك كرة طبية) مد الجسم مع الاحتفاظ بملامسة الكرة للجسم حتي الوصول لوضع الامتداد الكامل ثم ثني الركبتين ومد الذراعين لاعلى.
٢١	(وقوف على حافة مرتفعة.مسك دمبلز)رفع وخفض العقبين مع رفع الذراعين أماما عاليا.
٢٢	(وقوف فتحا.مسك كرة طبية) دفع الكرة باليدين لأعلى ثم ثنى الركبتين بزوايا مختلفة- نصفا٩٠درجة، شبه كاملا، عميق بسقوط المقعدة بين العقبين.
٢٣	(وقوف القدم اليمنى اماما.الذراعين عاليا مسك بار تعليمي) المشي مع تبادل رفع الركبتين بزاوية ٩٠ درجة.
٢٤	(وقوف فتحا.الارتكاز على المشطين)تبادل فتح الرجلين اماما وخلفا مع ثنى الركبتين للوصول لوضع الجثو نصفا.
٢٥	(وقوف نصفا) الوثب وعمل ربع لفة للنزول في وضع استقبال الثقل في الخطف .
٢٦	(وقوف فتحا.مسك بار تعليمي.مسكة خطف)رفع الذراعين أماما عاليا ٤٥درجة، ٩٠درجة ثم الرجوع للوضع الابتدائي وسحب البار على الجسم حتى عظم القص.
٢٧	(وقوف . الذراعين مائلا جانبا أسفل) رفع الكتفين ثم ثني الركبتين كاملا بسرعة مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا.
٢٨	(وقوف فتحا.حمل البار خلف الرأس على الكتفين) الوثب الخفيف بالبار.يستخدم جهاز تحديد مسار الثقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب.
٢٩	(وقوف) الوثب لفتح القدمين جانبا بتماثل مع مراعاة نزول القدمين على الخطوط المتناظرة المرسومة على جانبي القدمين.
٣٠	(وقوف فتحا.مواجه حائط بالجانب.طرف البار مثبت في ركن الحائط والطرف الأخر بيد اللاعب)رفع الذراع اماما ثم العودة للوضع الابتدائي وثنى المرفق مع سحب البار ملاصق للجسم.
٣١	(وقوف فتحا.مسك الدمبلز.الذراعان مائلا جانبا عاليا)رفع الرجل خلفا مع ثنى الجذع أماما أسفل لعمل ميزان والثبات ٥ث.
٣٢	(وقوف فتحا.مسك البار في الوضع المعلق على امتداد الذراعين)تبادل رفع الرجل خلفا مع ثني الجذع أماما أسفل حتي يصل البار لمستوي الركبة والثبات ٥ث.
٣٣	(وضع البدء للرفع.مسك الدمبلز.الذراعان مائلا جانبا أسفل)السحب حتى الامتداد الكامل مع تحريك الذراعين مائلا خلفا.
٣٤	(وقوف فتحا.مسك الثقل في الوضع المعلق عند مستوي الركبة)الوثب بالثقل ومد الجسم مع المحافظة على عدم ثنى الذراعين أو ابتعاد الثقل عن الجسم.
٣٥	دفع خطف. (وقوف فتحا.مسك البار خلف الرأس علي الكتفين مسكة متوسطة بين الخطف والكلين) ضغط الثقل والجلوس لاستقباله ثم يكرر ولكن يتم دفع الثقل في نفس لحظة الجلوس.
٣٦	(وقوف فتحا.مسك البار بقبضة ضيقة على أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس)ثني الركبتين كاملا حتى الوصول لوضع استقبال.
٣٧	(وقوف الوضع اماما على خط مرسوم على الأرض.مسك البار على أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس)المشي للامام على الخط .
٣٨	(وضع البدء للرفع) يقف اثنين من المساعدين على جانبي البار ومسكه من نهايته، يقوم اللاعب بسحب الثقل ويقوم المساعدين بتوجيه مسار الثقل بجانب الجسم.

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٣٩	ضغط من الجلوس. (الجلوس في وضع استقبال الثقل في الخطف.مسك بار تعليمي) ثنى ومد الذراعين مره للامام ومرة للخلف.
٤٠	(وقوف فتحا.القدم اليسرى اماما.مسك الدمبلز)الوثب لتبديل وضع القدمين والوصول لوضع فتح الرجلين للنطر.اكبر عدد في (١٠ث)

ثانيا التمرينات الأساسية

١-التمرينات النوعية للإدراك الحس-حركي وتنقسم إلى:

أ-مجموعة تمرينات الخطف

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٤١	سحب خطف من على المكعبات من مستوى الركبة، تنفيذ أكبر عدد في زمن١٠ ث.تكرار الأداء مع تقليل العدد إلى النصف.
٤٢	خطف كلاسيك مع تحديد مسار الثقل (جهاز تحديد مسار الثقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
٤٣	(وضع البدء للخطف) سحب الثقل حتى وضع الامتداد الكامل وتحديد المسافة ثم تكرار الأداء مع محاولة تحقيق ربع مسافة السحب، نصف مسافة السحب، ثلاثة أرباع مسافة السحب.(يستخدم التدريج الموجود على قوائم جهاز تحديد مسار الثقل في هذا التمرين).
٤٤	نفس التمرين السابق مع سحب الثقل للارتفاع الذي يحدده المدرب (بالسنتيمتر).
٤٥	(وضع البدء للخطف على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت مع بذل أقصى قوة بتدرج .يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٤٦	(وضع البدء للخطف من فوق الركبة على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت مع بذل قوة متوسطة ثم يكرر ببذل قوة قصوى. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٤٧	(وضع الامتداد للخطف على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت(٣ث) ثم تحرير القبضة للوقوف على المشطين ورفع الكتفين. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٤٨	(وضع الامتداد الزائد للخطف.ثنى خفيف للمرفقين. على جهاز تدريب القوة الثابتة)الشد لأعلي(٣ث) ثم ثني الركبتين بسرعة للنزول لوضع استقبال الخطف. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٤٩	(وضع الاستقبال للخطف على جهاز تدريب القوة الثابتة) محاولة مد الركبتين ودفع البار الثابت بالذراعين. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها ، يراعى تغيير ارتفاعات البار بهدف التدريب على زوايا مختلفة.
٥٠	خطف كلاسيك ببار تعليمي من الوضع المعلق(من تحت الركبة ثم من فوق الركبة).
٥١	خطف قدرة من الوضع المعلق(من تحت الركبة ثم من فوق الركبة) .
٥٢	خطف كلاسيك من على المكعبات مختلفة الارتفاعات.

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٥٣	خطف قدرة من المكعبات مختلفة الارتفاعات.
٥٤	سحب خطف، اثنين من المساعدين على جانبي الثقل، توجيه لمسار الثقل في الاتجاه العمودى بجانب الجسم .
٥٥	سحب خطف حتى مستوى الركبة والثبات (٣ث) ثم النزول للوضع الابتدائي وتكرار سحب الثقل حتى وضع الامتداد للجسم ثم النزول للوضع الابتدائي وتكرار سحب الثقل حتى وضع الامتداد الكامل برفع الكتفين وثنى المرفقين والوقوف على المشطين.
٥٦	(وقوف نصفا.ميل الجذع اماما.مسك الثقل المعلق عند مستوى الركبة مسكة خطف)سحب الثقل في اتجاه الحوض-تجديف عمودى-ثم يكرر ولكن يتم إيصال الثقل للحوض عن طريق مد مفصل الركبة والحوض ورفع الكتفين.

ب- مجموعة تمرينات الكلين

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٥٧	سحب كلين من على المكعبات من مستوى الركبة، تنفيذ أكبر عدد من التكرارات في زمن ١٠ ث.تكرار الأداء مع تقليل العدد إلى النصف.
٥٨	كلين كلاسيك مع تحديد مسار الثقل (جهاز تحديد مسار الثقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
٥٩	(وضع البدء للكلين) سحب الثقل حتى وضع الامتداد الكامل وتحديد المسافة ثم تكرار الأداء مع محاولة تحقيق ربع مسافة السحب، نصف مسافة السحب، ثلاثة أرباع مسافة السحب. (يستخدم التدريج الموجود على قوائم جهاز تحديد مسار الثقل في هذا التمرين).
٦٠	نفس التمرين السابق مع سحب الثقل للارتفاع الذي يحدده المدرب (بالسنتيمتر).
٦١	(وضع البدء للكلين على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت مع بذل أقصى قوة بتدرج . يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٦٢	(وضع البدء للكلين من فوق الركبة على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت مع بذل قوة متوسطة ثم يكرر ببذل قوة قصوى. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٦٣	(وضع الامتداد للكلين على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت(٣ث) ثم تحرير القبضة للوقوف على المشطين ورفع الكتفين. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٦٤	(وضع الامتداد الزائد للكلين.ثنى خفيف للمرفقين. على جهاز تدريب القوة الثابتة)الشد لأعلي(٣ث) ثم ثني الركبتين بسرعة للنزول لوضع استقبال الكلين. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٦٥	(وضع الاستقبال للكلين على جهاز تدريب القوة الثابتة)محاولة مد الركبتين ودفع البار الثابت بالكتفين والصدر. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها ، يراعى تغيير ارتفاعات البار بهدف التدريب على زوايا مختلفة..
٦٦	كلين كلاسيك ببار تعليمي من الوضع المعلق(من تحت الركبة ثم من فوق الركبة).
٦٧	كلين قدرة من الوضع المعلق (من تحت الركبة ثم من فوق الركبة) .

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٦٨	كلين كلاسيك من على المكعبات مختلفة الارتفاعات.
٦٩	كلين قدرة من المكعبات مختلفة الارتفاعات.
٧٠	سحب كلين، اثنين من المساعدين على جانبي الثقل، توجيه لمسار الثقل في الاتجاه العمودى بجانب الجسم .
٧١	سحب كلين حتى مستوى الركبة والثبات (٣ث) ثم النزول للوضع الابتدائي وتكرار سحب الثقل حتى وضع الامتداد للجسم ثم النزول للوضع الابتدائي وتكرار سحب الثقل حتى وضع الامتداد الكامل برفع الكتفين والوقوف على المشطين.
٧٢	سحب كلين ونطر. (وضع البدء للكلين.مسك البار)سحب البار بجانب الجسم حتى الوصول لوضع الوقوف فتحا- رفع الذراعين عاليا- مسك البار.

ج- مجموعة تمرينات النطر

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٧٣	نطر كلاسيك من علي الحاملات .
٧٤	نطر قدرة من علي الحاملات.
٧٥	نطر كلاسيك مع تحديد مسار الثقل (جهاز تحديد مسار الثقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
٧٦	نطر كلاسيك من خلف الرقبة.
٧٧	نطر قدرة بثني الركبتين كاملا ثم ربعا ثم نصفا.
٧٨	سقوط نطر- دفع مع سقوط نطر. (وقوف فتحا.القدم اليمنى اماما والأخرى مرتكزة خلفا على المشط.مسك البار خلف الرأس على الكتفين أو أعلى الصدر) ثنى سريع للركبتين مع مد قوى للذراعين عاليا بالبار-بدون دفع- .يكرر الأداء ولكن يتم دفع الثقل عموديا والنزول لاستقباله.
٧٩	توازن نطر. (وقوف فتحا.الوضع أماما .مسك البار خلف الرأس على الكتفين أو أعلى الصدر) ثنى سريع للركبتين ثم المد والدفع المتفجر والعمودي لأعلى ومد الذراعين عاليا بالبار مع تحريك القدم الأمامية لأخذ خطوة بسيطة للامام ونزول الجسم لأسفل بثني الركبتين لاستقبال الثقل .
٨٠	(وضع الاستعداد للنطر على جهاز تدريب القوة الثابتة)ثني الركبتين ومد الذراعين كاملا(ثم نصفا). يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على الحاملات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٨١	(وضع الدفع للنطر.مسك البار عند مستوى الجبهة. على جهاز تدريب القوة الثابتة) مد الذراعين كاملا مع النزول بفتح القدمين أماما وخلفا للوصول الي وضع الاستقبال للنطر. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على الحاملات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٨٢	(وضع الدفع للنطر .مسك البار عند مستوى الجبهة تقريبا. على جهاز تدريب القوة الثابتة) مد الذراعين كاملا مع النزول بفتح القدمين أماما وخلفا للوصول إلي وضع الاستقبال للنطر لأكبر عدد من المرات في زمن(١٠ث) ثم يكرر مع تقليل العدد إلى النصف. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على الحاملات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها ، يراعى تغيير ارتفاعات البار بهدف التدريب على زوايا مختلفة.
٨٣	دفع نطر(ربع نطر). (وقوف فتحا في وضع الاستعداد للنطر .مسك البار)دفع الثقل لأعلى مسافة ذراع كامل فوق الرأس، ثم يكرر الأداء لمسافة ساعد بحيث يكون العضد موازي للأرض.

٢- التمرينات الكلاسيكية والمركبة

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٨٤	خطف كلاسيك .
٨٥	خطف قدرة .
٨٦	خطف كلاسيك بمسكة ضيقة ثم متوسطة ثم وسعة.
٨٧	كلين ونطر كلاسيك .
٨٨	كلين ونطر قدرة .
٨٩	(وضع البدء للرفع) سحب خطف + خطف قدرة معلق من فوق الركبة + خطف كلاسيك.
٩٠	(وضع البدء للرفع) سحب كلين + كلين قدرة معلق من مستوى الفخذين + كلين كلاسيك+ نطر كلاسيك.
٩١	(وضع البدء للرفع) كلين قدرة + كلين معلق من مستوى الركبة كلاسيك +كلين قدرة.
٩٢	(وضع البدء للرفع) خطف قدرة + خطف معلق من مستوى الحوض كلاسيك +خطف قدرة.
٩٣	(وضع البدء للرفع) كلين كلاسيك+كلين معلق قدرة+كلين قدرة.
٩٤	كلين قدرة من على المكعبات+كلين كلاسيك من علي المكعبات+سحب كلين من علي المكعبات.
٩٥	خطف قدرة من على المكعبات+خطف كلاسيك من علي المكعبات+سحب خطف من علي المكعبات.
٩٦	(وضع البدء للرفع) كلين كلاسيك+كلين قدرة+كلين كلاسيك.
٩٧	(وضع البدء للرفع) خطف قدرة بمسكة ضيقة+خطف قدرة + خطف كلاسيك .
٩٨	(وضع البدء للرفع) كلين قدرة + كلين كلاسيك + نطر قدرة+نطر كلاسيك .
٩٩	(وضع البدء للرفع) كلين قدرة +كلين كلاسيك + رجلين امامي .
١٠٠	(وضع البدء للرفع) خطف قدرة + سحب خطف من الوضع المعلق من مستوى أسفل الركبة + المشي على مشطي القدمين مع مسك الثقل عاليا.

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
١٠١	دفع نطر بدون نزول لاستقبال الثقل+نطر قدرة + نطر كلاسيك .
١٠٢	ضغط+دفع نطر بدون نزول لاستقبال الثقل+ نطر كلاسيك .
١٠٣	(وضع البدء للرفع) كلين قدرة + سحب كلين من الوضع المعلق من مستوى أسفل الركبة + المشي على مشطي القدمين والثقل معلق بالذراعين.
١٠٤	(وقوف فتحا.مسك الثقل خلف الرقبة مسكة خطف) تمرين صباح الخير+دفع خطف+ توازن خطف.

٣- التمرينات البدنية

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
١٠٥	سحب خطف مع تحديد مسار الثقل (جهاز تحديد مسار الثقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
١٠٦	سحب كلين مع تحديد مسار الثقل (جهاز تحديد مسار الثقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
١٠٧	رجلين أمامي من على الحاملات. (وقوف فتحا.حمل الثقل أعلى الصدر والكتفين) ثنى الركبتين كاملا ثم نصفا ثم ربعا. (يستخدم التدريج الموجود على قوائم جهاز تحديد مسار الثقل في هذا التمرين).
١٠٨	رجلين خلفي من على الحاملات.
١٠٩	(وقوف فتحا.حمل الثقل خلف الرأس أعلى الكتفين) ثنى الركبتين كاملا ثم نصفا ثم ربعا. (يستخدم التدريج الموجود على قوائم جهاز تحديد مسار الثقل في هذا التمرين). الضغط بالذراعين من الوقوف فتحا.

ثالثا تمرينات الختام والتهدئة

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
١١٠	(جلوس علي أربع) تحريك الذراعين للامام للوصول لوضع الانبطاح والثبات ٥ث.
١١١	(جلوس علي أربع) مد الجسم لاعلى في عدتين ثم عدة.
١١٢	(وقوف فتحا) رفع ومرجحة الذراعين أماما عاليا بزوايا مختلفة ٤٥، ٩٠، ١٣٥، ١٨٠درجة.
١١٣	(رقود) رفع الرجلين عاليا بزوايا مختلفة٤٥، ٩٠ درجة.
١١٤	(جلوس قرفصاء.الكفين على الساقين من الخارج) مد الركبتين والجذع ببطيء مع تحريك اليدين على الجسم حتى الوصول لوضع الامتداد الكامل.

مرفق (١٦)

البرنامج المقترح

الوحدة الأولي والثالثة

زمن الوحدة : ١٢٠ ق **شدة تمرينات الأثقال : منخفضة(٤٠-٦٠%)** **الهدف** – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (التوازن، مسافة السحب، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

– تعلم الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (١)	٣		بدون	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٩)	٣×(١ق)		٣٠ث	
		- تمرين رقم (١٤)	٥×(٢٠ث)		٣٠ث	
		- تمرين رقم (١٦)	٥	١٠	٣٠ث	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٥٤)	٥	٦	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٥٦)	٥	٣+٣	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٠)	٥	٨	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٥)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٧)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٩)	٣	٨	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٢)	٣	١+١+١+١	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة الثانية والرابعة

زمن الوحدة : ١٢٠ ق **شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠-٧٠%)** **الهدف** – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، مسافة واتجاه الذراعين، زاوي، القوة)

– تعلم الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٢)	٣		بدون	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٧)	٣	٨	٣٠ث	
		- تمرين رقم (١٥)	٢	٥	١ق	
		- تمرين رقم (١٧)	٤	١٠	٣٠ث	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٧٠)	٥	٦	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٧٢)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (٨١)	٥	٨	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٤)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٨)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٧)	٣	٦	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٣)	٣	٣+٣	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

الوحدة الخامسة والسابعة

زمن الوحدة : ١٢٠ ق **شدة تمرينات الأثقال : منخفضة (٤٠-٦٠%)** **الهدف** – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

– تعلم الرفعات الكلاسيكية (كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٣)	٢		١,٥	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١٠)	٣	١٠	٣٠ث	
		- تمرين رقم (١٩)	٢	١٠	٤٥ث	
		- تمرين رقم (١٨)	٥	١٠	٣٠ث	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٥٣)	٦	٤	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٦٧)	٦	٢+٢	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٠)	٦	٨	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٠)	٦	١+١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٩)	٤	٨	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٠)	٣	٥	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة السادسة الثامنة

زمن الوحدة : ١٢٠ ق **شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠ – ٧٠%)** **الهدف –** تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، سرعة الجسم، التوازن، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

– تعلم الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٤)	٣×١,٥ق		١,٥ق	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١١)	٣	٨	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٢٠)	٢	٦	١,٥	
		- تمرين رقم (٢٤)	٤	٨	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٥١)	٥	٣+٣	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٦٩)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٨)	٥	٣+٣	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٤)	٥	٣	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٧)	٥	٣	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٨)	٣	٣	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٤)	٣	٥	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة التاسعة و الحادية عشر

زمن الوحدة : ١٢٠ ق **شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠ – ٧٠%)** **الهدف** – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، التوازن، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

– تعلم الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٥)	٣×١,٥ق		١,٥ق	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١٢)	٣	٦	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٢١)	٢	٦	١,٥	
		- تمرين رقم (٣٠)	٣	٤+٤	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤٣)	٥	١+١+١+١	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٤٤)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٥)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٥)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٢)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٦)	٣	٤	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١١)	٥	١+١	٣٠ث	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة العاشرة و الثانية عشر

زمن الوحدة : ١٢٠ ق **شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٥٠-٧٠%)** **الهدف** – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم،تماثل الرجلين، مسافة السحب، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

– تعلم الرفعات الكلاسيكية (كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (١)	٣		بدون	
		- تمرين رقم (٨)	٣	٣ي+٣ش	٣٠ث	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٢٢)	٢	١+١+١	١	
		- تمرين رقم (٢٩)	٤	٥	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٥٩)	٥	١+١+١+١	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٥٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٦٠)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (٨١)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٤)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠١)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٥)	٣	٤	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٢)	٣	١+١+١+١	٤٥ث	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة الثالثة عشر و الخامسة عشر

زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمرينات الأثقال : منخفضة(٤٠-٦٠%) الهدف – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، التوازن، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

– تعلم الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٢)	٣		بدون	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن. – يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (١٣)	٣	٣ي+٣ش	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٢٣)	٢	٣متر	١	
		- تمرين رقم (٢٧)	٤	٦	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤٥)	٥	١+١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٥٢)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٣)	٥	٣+٣	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٦)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٦)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٨)	٣	١+١+١	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٣) - أعمال إدارية وأخذ الغياب	٣	٣+٣	١ق	

االوحدة الرابعة عشر و السادسة عشر

زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠ – ٧٠%) الهدف – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة القدم، مسافة السحب، التوازن، زاوي، القوة)

– تعلم الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٣)	٢		١,٥	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٦)	٣	١٠	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٢٥)	٢	٤	١	
		- تمرين رقم (٢٦)	٤	٢+٢+٢	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٦١)	٥	١+١+١+١	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٦٨)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٧)	٥	٢+٢+٢	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٩)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٧)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٩)	٣	٦	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٠)	٤	٥	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة السابعة عشر و التاسعة عشر

زمن الوحدة : ١٢٠ ق **شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى قصوي (٥٠-١٠٠%)** **الهدف** – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، سرعة الرجلين، التوازن، زاوي، القوة)

– إتقان الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٤)	٣×١,٥ق		١,٥	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١٠)	٣	١٢	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٣١)	٢	٣ي+٣ش	١	
		- تمرين رقم (٣٤)	٤	٦	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤٢)	٥	٤-٦	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٥٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٦٢)	٥	ام+١قصوى	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٥)	٥	٨	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٤)	٥	١+٢+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٩١)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٧)	٣	٦	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٢)	٣	١+١+١+١	٤٥ث	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة الثامنة عشر و العشرون

زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى قصوى (٥٠-١٠٠%) الهدف – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، سرعة الرجلين، زاوي، القوة)

– إتقان الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٥)	٣×١,٥ق		١,٥	
		- تمرين رقم (١٢)	٣	٨	٣٠ث	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٢٨)	٢	٦	١	
		- تمرين رقم (٣٨)	٤	٦	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٥٨)	٥	٤-٦	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (٥٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٤٦)	٥	ام+١قصوى	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٢)	٢+٢		٢ق	
		- تمرين رقم (٨٩)	٥	١+٢+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٣)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٥)	٤	٤	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١١)	٥	١+١	٣٠ث	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة الحادية والعشرون والثالثة العشرون

زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠ - ٧٠%) الهدف – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة القدم، مسافة السحب، سرعة الرجلين، التوازن، اتجاه ومسافة الذراعين، زاوي، القوة)

– إتقان الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٦)	٣	١٢	٣٠ث	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١٣)	٣	٤ي+٤ش	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٣٣)	٢	٨	١	
		- تمرين رقم (٣٩)	٤	٤+٤	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤٧)	٥	٣	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لـ (٥٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٧١)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٩)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٠)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٨)	٥	٤	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٧)	٣	٤	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٠)	٤	٥	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة الثانية والعشرون والرابعة العشرون

زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠-٧٠%) الهدف – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، سرعة الجسم والرجلين، التوازن، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

– إتقان الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٧)	٣	١٢	٣٠ث	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٨)	٣	٤ي+٤ش	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٣٥)	٢	٣ض+٣د	١	
		- تمرين رقم (٤٠)	٤		١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٦٣)	٥	٣	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لـ (٥٠%) في المجموعة الأخيرة
		- تمرين رقم (٥٥)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٨)	٥	٣+٣	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٥)	٥	٤	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٣)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٦)	٣	٤	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٤)	٣	٥	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة الخامسة والعشرون والسابعة العشرون

زمن الوحدة : ١٢٠ ق **شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠ - ٨٠%)** **الهدف** – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (مسافة السحب، سرعة الجسم، التوازن، اتجاه الذراعين، زاوي، القوة)

– إتقان وتثبيت الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (١)	٣		بدون	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٩)	٣	١٢	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٣٢)	٢	٣ي+٣ش	١	
		- تمرين رقم (٣٦)	٤	٥	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤٨)	٥	٣	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لـ (٦٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٤٩)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (٦٦)	٣	٢+٣	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٦)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٢)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٨)	٥	١+١+٢+١	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٣)	٣	٣+٣	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة السادسة والعشرون والثامنة العشرون

زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠-٨٠%) الهدف – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (مسافة السحب، سرعة الجسم، التوازن، التماثل، زاوي، القوة)

– إتقان وتثبيت الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٣)	٢		١,٥	– يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١١)	٣	١٠	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٣٧)	٢	٣م	١	
		- تمرين رقم (٢٩)	٤	٨	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٦٤)	٥	٣	٢ق	– يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لـ (٥٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٦٥)	٥	٦	٢ق	
		- تمرين رقم (٥٠)	٣	٣+٢	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٤)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٧)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٩)	٥	١+١+١	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٤)	٣	٦	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

االوحدة التاسعة والعشرون والثلاثون

زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمرينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠-٧٠%) **الهدف** – تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، سرعة الجسم، التوازن، القوة)

– إتقان وتثبيت الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونطر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتـــــــــوى	المجموعات	التكرار	الراحة	ملاحظات
الإحماء	٢٥ق	- تمرين رقم (٥)	٣×١,٥		١,٥	
		- تمرين رقم (١٢)	٣	١٠	٣٠ث	
		- تمرين رقم (٣٦)	٢	٦	١	
		- تمرين رقم (٣٨)	٤	٦	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤١)	٢+٢		٣ق	
		- تمرين رقم (٥٧)	٢+٢		٣ق	
		- تمرين رقم (٧٣)	٥	٤	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٤)	٦	٣	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٧)	٦	٣	٢ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٠)	٤	٥	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

مرفق (١٧)

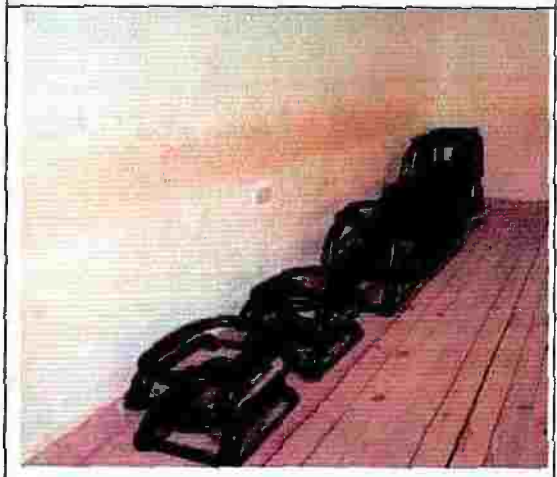
بعض الأدوات المستخدمة في البرنامج

مرفق (١٧)
بعض الأدوات المستخدمة في البرنامج

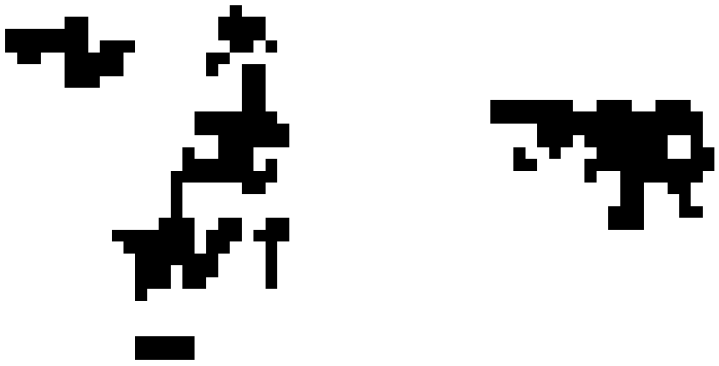
الأدوات المستخدمة في البحث

جهاز تحديد مسار الثقل

جهاز القوة الثابتة (البار الثابت)



تقرير المشرف الأجنبي عن الفترة الخارجية التي قضاها الباحث بألمانيا



Georg-August-Universität
Göttingen

Sozialwissenschaftliche Fakultät

Institut für Sportwissenschaften, Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

Prof. Dr. Herbert Hopf

Tel. +49 (0) 551 / 39-56 87
hhopf@gwdg.de
Sekr. +49 (0) 551 / 39-5659

Göttingen, 03.08.09

To whom it may concern!

Letter of reference
for Mr. Ahmed Abdelhamad Elemiri

Mr. Ahmed Abdelhamad Elemiri, born on 23rd June 1974, received a scholarship from the Egyptian Government and stayed at Göttingen University, Germany from August 2007 till September 2009. During this stay he completed his doctoral thesis.
I had the opportunity to make Mr. Elemiris´ acquaintance within the daily collaboration at the Institute of Sport Sciences of Göttingen University.

Immediately after the arrival in Germany he began to improve his German so that within a few weeks he was able to read and translate German specialist literature. Little later he began to take part in discussions in our academic circle. Due to his permanent and enormous hard work he improved his knowledge of special topics of Sport Sciences up to a very considerable level. At the end of his stay in Germany Mr. Elemiri had developed into a fully recognized partner in the Institute of Sport Sciences.
Apart from his diligence and his steady inquisitiveness to learn more, Mr. Elemiri impressed me and the institute's colleagues with his courtesy and his friendliness all the time. He respects different points of views and works without prejudice.

Finally I can verify that Mr. Ahmed Elemiri has developed into a full of hope up-and-coming young scientist.
We wish Mr. Elemiri all the best for his future and good luck.

Prof. Dr. Herbert Hopf

Institut für Sportwissenschaften
der Georg-August-Universität
Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

تقديم

يعتبر تعلم المهارات الحركية الجديدة أو تعديل تعلم مهارة حركية خلال مسار عملية التعلم والاكتساب أحد أهداف البحث العلمي في مجال التعلم الحركي، التي كانت ومازالت موضع اهتمام الباحثين.

ويرى معظم العاملين في مجال التعلم الحركي وتدريب التكنيك الرياضي أن المعلومات الحس-حركية تلعب دوراً كبيراً وفعال في اكتساب وتطوير التكنيك الرياضي، فالإحساس الحركي يمثل حجر الزاوية في عملية اكتساب وتنمية المهارات الحركية الرياضية، وأن ارتفاع دقة المدركات الحس-حركية يزيد من مقدرة الرياضي على التحكم والتوجيه السليم لحركة الجسم ككل في الفراغ أو لوصلاته بالنسبة لبعضها البعض، ومن خلاله أيضاً يتمكن الرياضي من إدراك الحركات وتقدير الوضع والمقاومة مما ينعكس على توافق الحركات. إن الحقائق العلمية تؤكد أن المعلومات الحس-حركية تشكل المصدر الرئيسي الذي يمد الإدراك الإنساني بالمكونات الفراغية والزمنية للحركة، فالمدركات الحسية المتعلقة بمسافة وارتفاع واتجاه وسرعة الحركات، كلها ناتج للإدراك الحس-حركي، كما أن تنفيذ البارامترات الفراغية والزمنية للحركات الرياضية بشكل متقن ومميز من حيث الإيقاع الحركي السليم يشترط وجود الإحساس الحركي .

فالإدراك الحس-حركي أحد الشروط الهامة لفهم ومعرفة الأداء الحركي (تكوين المخطط أو البرنامج الحركي) الخاص بالمهارة الجديدة المراد تعلمها، حيث تعتمد سرعة تعلم وإتقان هذه المهارة على سرعة اكتساب المدركات الحس-حركية اللازمة لتطوير عمليات التصور والبرمجة الحركية الذهنية، ومن ثم ينعكس ذلك على عمليات الضبط والتحكم أثناء تنفيذ الأداء .

مشكلة البحث وأهميته

تصنف الرفعات الكلاسيكية في رياضة رفع الأثقال على أنها تندرج تحت المهارات الحركية المركبة، التي يتكون البناء الحركي لها من مجموعة من الأجزاء والمراحل والعناصر الحركية المحددة، والتي يجب أن يتم تنفيذها بسرعة وانسيابية عالية مع توافر عامل الاقتصادية في بذل الجهد بهدف رفع أكبر ثقل ممكن في ظل الإمكانيات البدنية المتاحة. وهذا يعنى ضرورة الاهتمام ببناء التكنيك السليم للرفعات كعامل وكمساهم أساسي في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي بالمسابقات.

وبناء التكنيك الرياضي بشكل علمي يتطلب النظر إلى العوامل والشروط المؤثرة في بناء التصور الحركي السليم. فاستخدام الوسائل التعليمية المختلفة (البصرية – السمعية – الحس حركية) يعتبر شرط هام لبناء وتطور التصور الحركي لدى المتعلم، فعمليات الشرح والعرض وكذا التغذية

المرتدة (الداخلية والخارجية) بجميع أشكالها تساهم في بناء وتطوير التصور الحركي للأداء، وبالتالي تحسين نوعية التكنيك الحركي بشكل واضح وكذا زيادة سرعة التعلم الحركي.

وهذا يعني أن بناء التكنيك يتأثر بشكل واضح بالوسائل التي تعمل على بناء وتطوير التصور الحركي عند المتعلم و بالتالي تساهم أيضاً في تطوير المستوى الرقمي استناداً إلى العلاقة الوطيدة بين تطوير التصور الحركي وتقدم المستوى .

وتعلم تكنيك الرفعات الكلاسيكية بالرغم من أنها كمسابقات "تنتمي إلى المهارات الحركية المغلقة غير المتكررة " يتطلب أن يكون الإدراك الحس-حركي حاضراً أثناء تكرار تنفيذ الرفعات، فتحسين نوعية التكنيك وسرعة إصلاح الأخطاء يعتمد على مدى إدراك الرباع للخصائص الفراغية (الزمنية والمكانية والديناميكية) للرفعات.

إن بناء التكنيك الصحيح يعتمد على استيعاب الرباع للمعلومات الحس-حركية السليمة التي تتعلق بوضع الجسم وأجزاءه في الفراغ، وإدراك علاقة هذه الأجزاء ببعضها من ناحية وبعمود الأثقال من ناحية أخرى، وكذا اكتسابه لمدركات تتعلق بمقادير القوة التي يتم إنتاجها من المجموعات العضلية المختلفة، وأيضاً نوع هذه القوى من حيث التقصير والتطويل والثبات وطريقة أو خطة تتبعها وزمن كل منها خلال كل مرحلة من مراحل الرفعة، وبدون إدراك أو معالجة هذه المعلومات الحس-حركية بشكل دقيق سوف يكون من الصعب تكوين تصور حركي سليم للرفعات (برنامج حركي ذهني)، لان اكتمال وثبات ووضوح التصور الحركي يتوقف على تكامل المعلومات الحس-حركية مع المعلومات الحس-بصرية والحس-سمعية، والتي يستقبلها المتعلم من المصادر الحسية المختلفة خلال عملية التعلم.

وعلى ذلك يعتبر الإدراك الحس-حركي أساساً هاماً وعاملاً جوهرياً لإمداد وتدعيم تصور المبتدئ في رفع الأثقال بالمدركات الحس-حركية التي تتعلق بالمسافة والاتجاه والمدى والارتفاع والقوة والسرعة، والتي بدونها سوف يكون الجهاز العصبي المركزي غير قادر على الضبط والتوجيه السليم للرفعات خلال عملية التعلم وبناء التوافقات. وبالتالي يتم اكتساب برنامج (تصور) حركي خاطئ مما يعنى إنتاج أداء حركي غير متناسق وغير مميز بخصائص الانسيابية والاقتصادية والهادفية، ومن ثم صعوبة التقدم بمستوى الإنجاز الرقمي.

أن المراحل الأولى من التعلم الحركي تظهر فيها أخطاء التكنيك بشكل واضح لدى المبتدئين، لذا يجب الاهتمام بسرعة علاج هذه الأخطاء، لان تركها لفترة طويلة بدون علاج سوف يقلل من فرص إصلاحها وبالتالي ثباتها للدرجة التي يمكن معها القول أن هذه الأخطاء أصبحت جزءاً من التكنيك الرياضي المنفذ.

ولقد كانت خبرة الباحث العملية هي المصدر الرئيسي لمشكلة هذه الدراسة، حيث أنه لاحظ خلال متابعته لعملية تعليم وتدريب المبتدئين في رياضة رفع الأثقال ضعف مستوى الإنجاز الرقمي بشكل لا يتناسب مع مستوى القدرات البدنية المتاحة، كما لاحظ ضعف مستوي إنجازهم المهارى ووقوعهم في العديد من الأخطاء التكنيكية بالرغم من قيام المعلم/المدرب بتقديم التغذية المرتدة الخارجية باستمرار ويعتبر ذلك إشارة واضحة إلى أن ضعف مستوى الإنجاز بشكل عام ما هو إلا نتيجة لوجود قصور في عمليات الإدراك الحس-حركي، وبالتالي عدم اكتمال أو ضعف التصور الحركي السليم للرفعات، وانعكس ذلك في انخفاض مستوى التكنيك وعدم فعاليته وظهور العديد من الأخطاء الفنية. كما انعكس في بطئ مسار العملية التعليمية "انخفاض سرعة التعلم".

فالمتعلم المبتدئ غالباً ما يكون تصوره الحركي للمهارة غير مكتمل، فهو لا يمتلك صورة من مدركاته الحس-حركية، بحيث تمكنه من تنفيذ المهارة الحركية بكفاءة وفعالية، ولهذا تكون الحاجة ماسة لتنمية وتطوير نظام المعلومات الحس-حركية لديه، وبخاصة في المراحل الأولى للتعلم بهدف سرعة اكتساب التصور الحركي السليم .

فتدريب الرباع المبتدىء في ظل وجود سلسلة من الأخطاء التكنيكية بدون سرعة في علاجها، يقود إلى ثبات الخطأ في الذاكرة وارتباطه المستمر بالأداء، مما يعنى حدوث توقف مبكر في مستوى الإنجاز الرقمي بالرغم من (احتمال) وجود مساحة كبيرة من الإمكانيات البدنية لدى الرباع. فالوصول إلى المستويات العليا يتطلب الاستفادة القصوى من الشروط البيوميكانيكية المتاحة .

ولقد دفعت هذه المشكلة الباحث إلى تحليل بعض برامج ووحدات تعليم المبتدئين في رفع الأثقال، وكانت النتيجة المتوقعة هي افتقار وحدات هذه البرامج للوسائل والإجراءات التي تهدف إلى تنمية الإدراك الحس-حركي بشكل مقصود، كما لوحظ توجيه معظم إجراءات ومحتويات الوحدة نحو تنمية القدرات البدنية (بصفة خاصة القوة العضلية) بالرغم من أن أهم واجبات هذه المرحلة التعليمية هي تنمية الإدراك السليم للرفعات وبناء التصور الحركي المتكامل الذي يضمن تنفيذ التكنيك الحركي للرفعات بنجاح. ومن ثم قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بالتعلم الحركي وتنمية التكنيك الرياضي بهدف التعرف على أهم الإجراءات والوسائل التي قد تساهم في حل هذه المشكلة، ولقد توصل الباحث إلي أن هناك بعض الوسائل والإجراءات التي يمكن تنظيمها بشكل علمي في إطار برنامج مقترح، بهدف تنمية المدركات الحس-حركية للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال ومن ثم يمكن التعرف على مدى تأثير تنمية تلك المدركات على تحسين مستوى الإنجاز المهارى والرقمي لهؤلاء المبتدئين، حيث أصبح ذلك هو الدافع الأساسي لإجراء هذه الدراسة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال على مستوى الإنجاز المهارى والرقمي.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين فروق القياسات القبلية عن البعدية لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠٠٦م – ٢٠٠٧م و بلغ عددهم (٦٤) طالب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحداهما ضابطة (٣٢) طالب، والأخرى تجريبية (٣٢) طالب.

وسائل وأدوات جمع البيانات

- **الاستمارات والمقابلات الشخصية:**

١- استمارة تحديد المدركات الحس-حركية والاختبارات التي تقيسها.

٢- استمارة تحديد القدرات البدنية الخاصة في رياضة رفع الأثقال والاختبارات التي تقيسها.

٣- استمارة تقييم الأداء الفني.

٤- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم البرنامج المقترح.

- **القياسات والاختبارات:**

-السن (العمر الزمني).

-القياسات الانثروبومترية(الطول – الوزن).

-الاختبارات البدنية الخاصة بتجانس وتكافؤ عينة البحث.

-الاختبارات الخاصة بمكونات الإدراك الحس-حركي.

-اختبارات مستوي الإنجاز المهارى والرقمي.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية

١- القياسات القبلية

تم أجراء القياسات القبلية للاختبارات قيد البحث بصالة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، في الفترة من يوم الثلاثاء ١٣/ ٢إلى يوم الخميس ٢٠٠٧/٢/١٥م لجميع متغيرات البحث.

٢- تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث بصالة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، خلال الفترة من يوم السبت ٢٠٠٧/٢/١٧م إلى يوم الخميس ٢٠٠٧/٤/٢٦م بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع وزمن الوحدة (١٢٠) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة،حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي المتبع.

١- القياسات البعدية

أجرى الباحث القياسات البعدية في الفترة من يوم السبت ٢٨/ ٢٠٠٧/٤م إلى يوم ٣٠/ ٢٠٠٧/٤م لجميع متغيرات البحث .

الاستنتاجات

في ضوء عينة البحث وإجراءاته ووفقا لهدف وفروض البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

١. أن البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على تنمية كل من المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الأثقال والتوافق الخاص ومستوى الإنجاز المهاري والرقمي للمبتدئين في رفع الأثقال.

٢. البرنامج التقليدي المتبع والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي علي تنمية كل من المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الأثقال والتوافق الخاص ومستوى الإنجاز المهاري والرقمي للمبتدئين في رفع الأثقال.

٣. أن البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي على تنمية كل من المدركات الحس-حركية الخاصة، والتوافق الحركي الخاص، ومستوى الإنجاز المهاري والرقمي للمبتدئين برياضة رفع الأثقال كما أنه اظهر تحسن أفضل من البرنامج التقليدي في جميع المتغيرات قيد البحث.

٤. أهم المدركات الحس-حركية في رياضة رفع الأثقال هي الإدراك الحس-حركي للقوة والتوازن، والزاوي، والسرعة، والاتجاه، والمسافة، والتمائل.

٥. تنمية المدركات الحس-حركية للمبتدئين فى برياضة رفع الأثقال يؤدى الى تحسن موازى بمستوى التوافق الحركي الخاص وكذا مستوى الإنجاز المهارى والرقمي، ويتوقف مقدار التحسن وسرعته على مقدار نمو المدركات الحس-حركية.

٦. عدم الاهتمام بتنمية المدركات الحس-حركية الخاصة بشكل مقصود يؤدى إلى تنميتها بشكل تلقائي مع التدريب، إلا أنه يحدث تعثر في عملية التعلم وبطيء معدل التقدم بمستوى الإنجاز. فمقدار النمو والتقدم لا يقارن بنظيره الذي يتم بطريقة موجهه ومقصودة .

٧. يرجع عدم التقدم السريع بمستوى الإنجاز لدى المبتدئين إلى ضعف مستوى الإدراك الحس-حركي.

٨. تنمية شروط ومتطلبات التوافق الحركي التي تتعلق بمعالجة المعلومات، وبصفة خاصة القدرة على التمييز الحس-حركي يعتبر أحد الأسس الهامة لسرعة تعلم المبتدئين التكنيكات الرياضية المركبة.

التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحث التوصية بما يلي:

١. توعية المدربين بمراكز التدريب التابعة للاتحاد المصري لرفع الأثقال بضرورة الاهتمام بتنمية الإدراك الحس-حركي للمبتدئين والناشئين بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز المهاري حيث يعتبر ذلك قاعدة لتحسين المستوى الرقمي في رفع الأثقال.

٢. استخدام البرنامج المقترح قيد البحث في تعليم المبتدئين برياضة رفع الأثقال بالأندية المصرية مع مراعاة تقنين الأحمال وفقا للمراحل السنية والمستويات الفردية.

٣. استخدام الاختبارات التي صممها الباحث لقياس بعض المدركات الحس-حركية عند التعامل مع المبتدئين في رياضة رفع الأثقال سواء من حيث الانتقاء أو المتابعة الدورية.

٤. استخدام اختبار التوافق الحركي الخاص الذي صممه الباحث لقياس مدى التوافق الحركي عند التعامل مع المبتدئين في رياضة رفع الأثقال سواء من حيث الانتقاء أو المتابعة الدورية.

٥. استخدام استمارتي تقويم مستوى الإنجاز المهارى عند التعامل مع المبتدئين في رياضة رفع الأثقال خلال المراحل المختلفة للانتقاء أو المتابعة الدورية.

٦. أن تتضمن خطة أعداد وتأهيل المدربين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال دورات في التعلم الحركي، حتى يُلم المدربين بالمبادئ والأسس العلمية للتعلم والتحكم الحركي بشكل عام ومعطيات ونتائج هذا البحث بشكل خاص.

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

"تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال"

إن بناء التكنيك في رياضة رفع الأثقال بشكل علمي يتطلب النظر إلى العوامل والشروط المؤثرة في بناء التصور الحركي السليم. فاستخدام الوسائل التعليمية المختلفة (البصرية – السمعية – الحس حركية) يعتبر شرط هام لبناء وتطور التصور الحركي لدى المبتدىء، وبالتالي تطوير المستوى الرقمي استناداً إلى العلاقة الوطيدة بين تطوير التصور الحركي وتقدم المستوى .

فبناء التكنيك الصحيح يعتمد على استيعاب الرباع للمعلومات الحس-حركية السليمة التي تتعلق بوضع الجسم وأجزاءه في الفراغ، وإدراك علاقة هذه الأجزاء ببعضها من ناحية وبعمود الأثقال من ناحية أخرى، وكذا اكتسابه لمدركات تتعلق بمقادير القوة التي يتم إنتاجها من المجموعات العضلية.

وعلى ذلك يعتبر الإدراك الحس-حركي أساساً هاماً وعاملاً جوهرياً لإمداد وتدعيم تصور المبتدئ في رفع الأثقال بالمدركات الحس-حركية التي تتعلق بالمسافة والاتجاه والمدى والارتفاع والقوة والسرعة، والتي بدونها سوف يكون الجهاز العصبي المركزي غير قادر على الضبط والتوجيه السليم للرفعات خلال عملية التعلم، ومن ثم صعوبة التقدم بمستوى الإنجاز الرقمي.

ولهذا يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال بغرض معرفة تأثيره على مستوى الإنجاز المهارى والرقمي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم تطبيق التجربة على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وبلغ عددهم (٦٤) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين.وكانت أهم الاستنتاجات أن البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي على تنمية كل من: المدركات الحس-حركية الخاصة، والتوافق الحركي الخاص، ومستوى الإنجاز المهاري والرقمي للمبتدئين برياضة رفع الأثقال.ولذلك يوصى الباحث بضرورة توعية المدربين بمراكز التدريب التابعة للاتحاد المصري لرفع الأثقال بضرورة الاهتمام بتنمية الإدراك الحس-حركي للمبتدئين والناشئين بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز المهاري حيث يعتبر ذلك بمثابة قاعدة أساسية لتحسين المستوى الرقمي في رفع الأثقال.

Mansoura University
Faculty of Physical Education
Curricula and Teaching Methods Department

The Effect of a Suggested Program for Improving Some Kinesthetic Percepts on the Achievement level for Beginners in Weightlifting Sport

Prepared By

Ahmed Abdellhamed Elemiri
Assistant Lecturer Curricula and Teaching Methods Department

Dissertation presented as a part of the requirement to obtain Ph.D. Degree in physical education

Supervision

Prof. Dr. Mohammed Elshahat
Hockey Professor and Dean of Faculty of Physical Education in Damietaa
Mansoura University Egypt

Prof.Dr.Herbert Hopf
Emeritus Professor in Institute for Sports Science Georg-August-University
Göttingen Germany

D. Ebrahim El Agamy
Former Lecturer in Sports Training department
Physical Education Faculty

Mansoura University

2010 / 1431

Summary

INTRODUCTION

Learning new motor skills or correcting performing a motor skill during the learning process and acquisition is one of the goals of scientific research in the field of motor learning, which was and still an object of interest for researchers.

Most workers in the field of motor learning and training sports technique think that the kinaesthetic percepts plays a major and effective role in acquiring and developing sports technique. Kinaesthetic represents a cornerstone in this process and to develop sport motor skills. Increasing accuracy of kinaesthetic percepts improves the ability of an athlete to properly control and guide the movement of the body as a whole or for his links to each other. Moreover, he also can recognize sports movements and assess position and resistance which will be reflected on the coordination of the movements. Scientific facts confirm that the kinaesthetic information is the main source which brings human perceptions of spatial and temporal components of movement. Sensory percepts related to distance, height, direction and speed of movements are all the result of kinaesthetic perception . Doing spatial and temporal parameters of sports movements perfectly and distinctively concerning motor harmony requires the existence of a kinaesthetic perception.

Kinaesthetic perception is an important condition for understanding and knowing of motor performance (composing plan or motor program) concerning the new skill to be learned. As the speed of learning and mastering this skill depends on the rapid acquisition of kinaesthetic percepts needed for the development of imagining process and mental motor programming which will be reflected on the adjusting and control processes during performance.

PROBLEM OF THE RESEARCH AND ITS IMPORTANCE

Classical lifts in weightlifting are classified as enrolled under the complex motor skills which their motor structure consists of a set of parts, stages and specific motor elements that must be carried out quickly and smoothly together with saving effort to lift the greatest weight with regard to certain physical abilities. This means that we must care for making a good technique for lifts as a major factor in developing the achievement level in competitions.

Building the sports technique in a scientific way requires consideration of factors and conditions affecting the construction of good motor image. The use of various teaching aids (visual - audio - kinaesthetic) is an important condition for constructing and developing the learner's Kinaesthetic image. Different forms of explanation, presentation as well as feedback (internal and

external) contribute to constructing and developing motor image of performance and so clearly improve the quality of technique and increase the speed of motor learning.

This means that building a technique is influenced clearly by the means that works to build and develop motor image of the learner. Consequently contribute to developing the achievement level of records on the basis of the close relationship between the development of motor image and the improvement of achievement.

Learning the technique of Classical lifts- although it belongs to the "acyclic and closed motor skills" - requires the presence of kinaesthetic percepts during the repetition of lifts execution. Improving the quality of technique and speed of error correction depends on the weightlifter perception (temporal, spatial and dynamic characteristics) of the lifts.

Having a correct technique depends heavily on weightlifter's understanding of kinaesthetic percepts information related to the position of the body and its parts in the spatial, the awareness of the relationship between these parts to each other on one hand and the barbell on the other hand. Also depends on, acquiring percepts related to amounts of strength that is produced by different muscle groups and the type of this strength in terms of shortening, lengthening, steadiness, as well as time and method or plan that the muscles follow during every phase of a weight lift. Without perfectly perception or processing this Kinaesthetic information, it will be difficult to make proper motor image of lifts (motor program).That is because the completeness, consistency and clarity of motor image depends on the integration of the kinaesthetic information with the visual and audio information which the learner gets from different sensory sources during learning process.

So kinaesthetic perception is considered an important base and an essential factor for supplying and supporting the weightlifting beginner's image with the kinaesthetic percepts related to distance, direction, range, height, strength and speed. Without these, the central nervous system will be unable to control and proper guidance for lifts during the learning process and building co-ordination. Therefore, a wrong motor image program is acquired which means producing inconsistent performance which lacks smoothness, efficiency and economic and it will be difficult to improve the level of achievement of records.

In the early stages of motor learning appears technical errors clearly, so care must be quickly given to remedy these errors, as leaving them for a long time without treatment will reduce the chances of improving and to be stable to the extent that being said that these errors are part or parcel of the sports technique.

The researcher's experience was the main source of the research problem when he noticed during follow-up of the process of education and training of beginners in weightlifting sport that the decrease in records achievement level unsuitable with the existed physical abilities. Also, he noticed a weak performance level and the beginners made a lot of technical mistakes although the trainer / coach presents constantly external feedback. This is a clear indication that the low level of achievement in general is only a result of weakness in kinaesthetic percepts, and thus incomplete or poor motor image of lifts which is reflected in the low technical performance, its ineffectiveness and the emergence of many technical errors. It is also reflected in the slow progress of the learning process .

A beginner has often incomplete motor image of skill , he does not have a copy of the kinaesthetic percepts to enable him execute the performance efficiently and effectively. So there is an urgent need to develop the system of kinaesthetic information, especially in the early stages of learning in order to rapidly acquire the correct motor image.

Training the beginner weightlifter in the presence of a series of technical mistakes without a speedy treatment leads to the stability of the error in the memory and its association with the performance continuously. This means an early stop in the level of records achievement. In spite of , he may have a great scale of physical potentials. Reaching higher levels requires maximum benefit of the available biomechanical conditions.

This problem stimulates the researcher to analyze some of the units and programs that are used in teaching beginners in weightlifting. The expected result was that the units of this programs lack means and procedures that aimed at developing kinaesthetic perception deliberately. Also, it is noticed that directing most of the procedures and the contents of the unit was towards developing physical abilities (especially muscle strength). In spite of the fact that the most important tasks of this stage of education is to develop correct perception of lifts and building integrated motor image which guarantees the execution of the technique of classical lifts successfully. Therefore, the researcher has read the scientific references and previous studies related to motor learning and developing the sport technique in order to identify the most important procedures and methods that could contribute to solve this problem. The researcher concluded that there are some methods and procedures which could be organized in a scientific way in a suggested program in order to improve kinaesthetic percepts for beginners in weightlifting and then can identify the effect of developing these percepts to improve the achievement level of performance and record for these beginners. This becomes the main motive for making this study.

OBJECTIVE OF THIS RESEARCH

The research aims to design a suggested program for improving some kinaesthetic percepts for beginners in weightlifting sport to know its effect on the achievement level of performance and record.

RESEARCH HYPOTHESIS

1. There are significant statistical differences between the averages of the pre and post measurements of the experimental group in the variables under consideration for post measurements.

2. There are significant statistical differences between the averages of the pre and post measurements of the control group in the variables under consideration for post measurements.

3. There are significant statistical differences between differences of subtraction of the pre and post measurements for each of the experimental group and control group in the variables under consideration for the experimental group.

RESEARCH METHODS AND PROCEDURES

Research Methods

The researcher used the experimental method using the experimental design of an experimental group and a control group by using pre and post measurements for each group.

Sample of the Search

The main sample was randomly chosen from second grade students, Faculty of Physical Education, Mansoura University year 2006 – 2007.
64 students were divided into two groups 32 students each : a control group, and an experimental group.

Data collection tools and means

- ***questionnaires and interviews:***

1- A form to determine the kinaesthetic percepts and tests that measure them.

2- A form to determine special physical abilities in weightlifting and tests measuring them.

3- Technical performance evaluation form.

4- Experts questionnaire form about their opinion on the dimensions of the suggested program design.

• ***measurements and tests:***

- Age (years old).
- Anthropometric measurements (height - weight).
- Physical tests showing identical abilities research sample and co-efficiency of the two groups.
- Tests concerning components of kinaesthetic percepts.
- Tests for achievement level of performance and records.

BASIC EXPERIMENT EXECUTION PROCEDURES

1 – The pre test measurements

They were carried out in Weightlifting Hall of the Faculty of Physical Education, Mansoura University, from Tuesday 13th Feb, 2007 to Thursday 15th Feb, 2007 to all the research variables.

2 – Doing the main experiment

It was carried out in Weightlifting Hall of the Faculty of Physical Education, Mansoura University during the period from Saturday 17th Feb, 2007 to Thursday 26th April, 2007, three training units a week. Each unit was 120 minutes for each of the experimental and control groups. The experimental group did the suggested program while the control group did the followed traditional program.

3- The post test measurements

The researcher carried out post test measurements from Saturday 28th April, 2007 to 30th April, 2007 for all the research variables.

CONCLUSIONS

In the light of the research sample and procedures and in accordance with its objectives and hypotheses the researcher concludes :

1- The suggested program for developing some kinaesthetic percepts which has been applied to the experimental group has a positive effect on developing kinaesthetic percepts of weightlifting.

2- The suggested program for developing some kinaesthetic percepts which has been applied to the experimental group has a positive effect on special motor co-ordination and the achievement level of performance and records for beginners in weightlifting.

3- The followed traditional program which has been applied to the control group has a positive effect on the development of kinaesthetic percepts of weightlifting.

4- The followed traditional program which has been applied to the control group has a positive effect on the special motor co-ordination and the achievement level of performance and records for beginners in weightlifting.

5- The suggested program for developing some kinaesthetic percepts which has been applied to the experimental group has a positive effect better than that of the traditional program on developing the special kinaesthetic percepts, special motor co-ordination and achievement level of performance and records for beginners of weightlifting. Moreover, the suggested program showed a better improvement than the traditional program in all the variables under consideration.

6- The most important kinaesthetic percepts in weightlifting are: kinaesthetic percept of strength, balance, angular, speed, direction, distance, and uniformity.

7- Developing kinaesthetic percepts for beginners in weightlifting leads to parallel improving in the level of special motor co-ordinaton as well as achievement level of performance and records. The amount and speed of this improvement depends on the amount of developing kinaesthetic percepts.

8- If developing kinaesthetic percepts is not deliberately, They will improve spontaneously through practising. But the progress of achievement level will be slow. This amount of developing and progress is not the same as that which is in a directed and deliberate way.

9- The slow progress of the achievement level of the beginners is due to a weak level of kinaesthetic percepts.

10- Developing conditions and requirements of motor co-ordination related to information processing, especially the ability of kinaesthetic differentiation, is considered one of the important bases for a speedy learning and the development of complex sport techniques on dealing with beginners.

RECOMMENDATIONS

In the light of research results and conclusions, the researcher can recommend the following:

1. Weightlifting trainers in training centres under the supervision of the Egyptian Federation of Weightlifting should be aware of the importance of

developing kinaesthetic perception of beginners and juniors to improve the achievement level of performance as it is considered a base to improve the achievement level of records in weightlifting.

2. The use of the suggested program under consideration in teaching beginners of weightlifting in Egyptian clubs, taking into account controlling loads according to ages and individual levels.

3. The use of tests designed by the researcher to measure the kinaesthetic percepts on dealing with beginners of weightlifting in terms of selection or periodic follow-up.

4. The use the motor co-ordination test designed by the researcher to measure the motor co-ordination of weightlifting on dealing with beginners in terms of selection or periodic follow-up.

5. The use of two forms of skillful achievement level on dealing with beginners of weightlifting during the different stages of selection or periodic follow-up.

6. The plan of preparing and qualifying trainers of the Egyptian Federation of Weightlifting should contain courses about motor learning. This is to make trainers have an idea about principles and scientific foundations of motor learning and control in general and the results of this research in particular.

Abstract

The research aims to design a suggested program to improve some kinaesthetic percepts for beginners in weightlifting sport to know its effect on the achievement level of performance and record.

Building a technique in weightlifting using a scientific way requires consideration of factors and conditions affecting the construction of good motor image. The use of various teaching aids (visual - audio - kinaesthetic) is an important condition for the construction of the motor image, and thus the development of the achievement level of records on the basis of the close relationship between the development of motor image and achievement level of records.

The correct construction technique based on acquiring a weightlifter kinaesthetic information concerning the movement of the body and its parts. And his awareness of the relationship of these parts to each other on the one hand and the barbell on the other hand, as well as his acquisition of concepts related to amounts of strength produced by muscle groups.

These kinaesthetic percepts are important foundation and an essential factor for supplying and supporting the motor image of a beginner in weightlifting. kinaesthetic percepts related to distance, direction, range and height, strength and speed, without which the central nervous system will be unable to control of the lifts during the learning process, and then difficult to progress the achievement level of records.

The researcher used the experimental method and choose a random sample of students from the second grade of the Faculty of Physical Education. 64 students were divided into two groups 32 each. The most important conclusions that the suggested program for the development of some of the kinaesthetic percepts, which has been applied to the experimental group has a positive effect better than the traditional program on developing of kinaesthetic percepts and the achievement level (performance and record) in weightlifting.

It is therefore recommended that the trainers of the Egyptian Federation of Weightlifting should be aware of the development of kinaesthetic percepts for beginners to improve achievement level of performance which is deemed as an essential basis for improving the achievement level of records .