

قائمة المراجع

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

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - ابتسام محمد عبد الحليم : برنامج تدريبي مقترح لتقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية لتخفيف الآلام المصاحبة لعسر الطمث لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٢ - إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٣ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤ - أحمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٣ م .
- ٥ - _____ : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٦ - أحمد محمد خاطر وعلى فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٧ - إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهى : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
- ٨ - المظاهر الفسيولوجية للدورة الحいضية : مجلة علمية صحة المرأة ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، مركز المعلومات والتوثيق ، مؤسسة الديار ، ميلانو - إيطاليا ، دار المريخ للنشر - الرياض ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٥ م .

- ٩ - إلهام إسماعيل محمد شلبي : العلاقة بين الإصابات الرياضية وسرعة رد الفعل والتوازن الحركي وظاهرة الطمث لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ١٠ - أوليغ كولودي وآخرون : ألعاب القوى ، ترجمة : مالك حسن ، موسكو ، ١٩٨٥ م .
- ١١ - إيمان سعد زغول : تأثير المجهود البدني مرتفع الشدة على تركيز هرموني الأنوثة (الاستروجين والبرجسترون) في بلازما الدم لدى متسابقات المسافات المتوسطة ، إنتاج علمي مجلد الفنون والعلوم ، كلية التربية الرياضية ١٩٩٥ م .
- ١٢ - بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٣ - تشارلز أ. بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة : حسن معوض وكمال صالح عبده ، ١٩٦٤ م .
- ١٤ - جنات محمد إبراهيم درويش : تأثير الدورة الشهرية على بعض مكونات الأداء الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، ١٩٧٦ م .
- ١٥ - _____ : أثر البرامج العملية لطالبات كلية التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية أثناء الدورة الشهرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، ١٩٨٣ م .
- ١٦ - حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .

- ١٧ - دعاء محمد محمود حشمت : تأثير برنامج مقترح لتحسين سرعة رد الفعل في رياضة المبارزة وخلال الدورة الشهرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ١٨ - زكى درويش وآخرون : فن العدو والسباقات في ألعاب القوى ، دار المعارف ، بالقاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ١٩ - سالي محمد الشربى ، مجدى محمد أبو زيد : تأثير برنامج تدريبي فترى الشدة في السباحة على وظائف الرئتين ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، العدد الرابع ، ١٩٨٤ م .
- ٢٠ - سامية عبد الجواد أحمد : تأثير المسابقات الأساسية في ألعاب القوى على النبض والضغط أثناء الدورة الشهرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ م .
- ٢١ - سعد كمال طه : مبادئ الفسيولوجي ، مطبعة المعادى ، ١٩٩١ م .
- ٢٢ - _____ : التغيرات التي تحدث في أنزيمات ناقلة الأمين الاسبرينية وناقلة الأمين الألاينية والانزيم النازع للهيدروجين من ممارسة النشاط البدني خلال الدورة الشهرية ، مجلة الجمعية المصرية للعلوم الفسيولوجية ، ١٩٩٣ م .
- ٢٣ - _____ : التوظيف الطبي للرياضة لصالح المرأة ، مجلد علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الأول ، يناير ، ١٩٩٤ م .
- ٢٤ - سعد كمال طه وآخرون : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادى ، ١٩٩٢ م .
- ٢٥ - سعد كمال طه ، شادية بركات وآخرون : تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على تركيز هرمونات الأنوثة في البلازما أثناء مراحل الدورة الشهرية المختلفة ، مجلة العلوم الكيمياء الحيوية والعلاج ، المجلد العاشر ، العدد الثاني ، ١٩٩٤ م .

- ٢٦ - سلوى موسى عسل : دراسة تحليلية للقياسات الجسمية والصفات البدنية للمتفوقات فى مسابقات الميدان والمضمار ، بكلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٨٠ م .
- ٢٧ - سلوى عبد الهادي شكيب : علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية وأعراض عسر الطمث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٢٨ - _____ : تأثير برنامج خاص لتخفيف آلام عسر الطمث بتتمية مرونة مفصل الفخذ والمنطقة القطنية وقوة العضلات العاملة عليهما ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٦ م .
- ٢٩ - سهير محمود صالح : تأثير الدورة الشهرية على المستوى المهاري للاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧١ م .
- ٣٠ - سليمان أحمد حجر ، عويس على الجبالي : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، مطبعة التيسير ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٣١ - سليمان على حسن وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار ، الاتحاد العربي لألعاب القوى للهواة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٩ م .
- ٣٢ - _____ : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٣٣ - صلاح محسن نجا : ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٨ م .
- ٣٤ - طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل محمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضي " القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة " ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م .

- ٣٥ - عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣٦ - عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال " تصميم برنامج القوة وتخطيط لموسم التدريب " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٦ م .
- ٣٧ - عز الدين الدنشاوى : الرياضة والدواء ، دار المريخ للنشر ، ١٩٨٨ م .
- ٣٨ - عزيزة عبد الرحمن عبد القادر : برنامج تمرينات مقترح لتخفيف عسر الطمث للفتيات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٣٩ - عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيق ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٤٠ - _____ : التدريب الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤١ - على فهمي البيك : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المعهد العالي للتربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٧٣ م .
- ٤٢ - فاتن طه إبراهيم البطل : تأثير الطمث على زمن رد الفعل في التمرينات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٤٣ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها " الأسس النظرية " الإعداد البدني ، طرق القياس " ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨ م .
- ٤٤ - كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .

- ٤٥- لمياء محمد على الموافي : تأثير الحمل البدني على زمن النزف وزمن التجلط
وعدد الصفائح الدموية أثناء الطمث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ١٩٩٣ م .
- ٤٦- ليلي توفيق هدايت : تأثير حركات السلاح على النبض وضغط الدم أثناء
الدورة الشهرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكتبة كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٣ م .
- ٤٧- ليلي حامد صوان : تأثير مجهود بدني مرتفع الشدة على تركيز هرموني
الاستروجين والبروجسترون في بلازما الدم أثناء مراحل الدورة
الشهرية المختلفة ، إنتاج علمي مجلد الفنون والعلوم ، كلية التربية
الرياضية ١٩٩٤ م .
- ٤٨- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الثالثة ،
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ٤٩- _____ : علم التدريب الرياضي ، الطبعة العاشرة ، دار
المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٥٠- _____ : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الحادية عشر ،
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٥١- _____ : الصفات البدنية لمتسابقى الميدان والمضمار ،
الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، العدد
الثالث ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٥٢- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب
الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٥٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية
الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ م .

- ٥٤ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ م .
- ٥٥ - محمد صبحي أحمد حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية " الجزء الأول " ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ م .
- ٥٦ - _____ : نموذج الكفاية البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ م .
- ٥٧ - _____ : التقويم والقياس فى التربية البدنية " الجزء الثاني " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٨ - _____ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية " الجزء الأول " ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٩ - مديحة محمود سامي وآخرون : ألعاب القوى للفتيات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٦٠ - نبيلة محمد على الشرقبالى : مقارنة عناصر اللياقة البدنية المميزة لمسابقات ألعاب القوى للاعبى العدو والوثب والرمى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٧٤ م .
- ٦١ - نشرة ألعاب القوى : الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، العدد السابع عشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦٢ - هالة عطية محمد عطية : تأثير برنامج مقترح للتمرينات على اضطرابات الطمث وعلاقتها بالسلمات الشخصية والتوازن بنوعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 63- **A.Fathi:** Elzayat et al Endocrinology and Reproduction, p. 180-182. Publisher university Book Center, Cairo, Egypt, 1994.
- 64- **Barrow.GW and Saha.S:** Am.J. Sports-Midl, May Jun, Vo2, 16 (3). P. 209-216, 1988.
- 65- **Bergste.P, Jenssn.H:** Dysmenorrhea in Industria Workers from the Department of obstetrics and Gynaecology, head P.A. Nilsen Second no 15 University of also Not way: 1989, P. 255.
- 66- **Clow.A.F, Sbrit, med. J. L, 4-1932, Citing Allan J. Ryan M. D:** Sports medicine, New York- San fran Ci Sco, London, 1977. 95.
- 67- **Cooper K.H:** Pantam Book, 1968.
- 68- **Dintiman, G.B:** Sprinting AAAP, ER, publication, 1970.
- 69- **Drink water. B1, Nilson.K, ott.S:** chesnut-G-H JAMA, Jul 18, Vol: 256 (3), P: 380-2, I SSA: 0098- 7484, 1986.
- 70- **Fisher.W:** Frau and Sport , 1960.
- 71- **Godpaille.W.J, San born D.F, wasner. W. JY:** Am J. Spychistry, Jul, Vol: 144 (7), P: 939-42, 1 ssn; 0002-953X-1987.

- 72- **Jur Kozski, J. E. et al:** Ovarian Hormonal response to exercise, J, Appl. Physiol. Res. Evaron. Exer. Physnol. 44 (1) 109: 1978.
- 73- **Highest.R:** sports-Med Feb, Vol: 7 (2), P: 82 108, Issn: 0112-1642 102 Refs, 1989.
- 74- **Kuopposeini, K.H, et al:** Effect of exercise in metabolism J. Sport Broch, 78823. 829: 1876.
- 75- **Lloyd. T. et al:** Obstet - gyne Col, Dcr., Vol: 721 (4), P639-42, 1986.
- 76- **Lloyd. T, Myers., Buchanan J.R, Demers.L.M:** Obstet Gynecal Oct, Vol: 72 (4), P: 639-42, Issn: 0029-7844, 1988.
- 77- **Laucks.A.B, Horvath.S.M:** Med-Sci-sports-Exers Feb, Vol: 17 (1), P: 56-72, Isn: 0195-9131-85-Ref S. 1985.
- 78- **Nelson.M.M.E, Fisher. E. C, Fromters.Z. R; Turksoy. R. N, Evan SW J.J. Ciin:** Endocrin, 01- Metab Jun, Vol: 62 (6), P: 1232-6: ISSN: 20021- 972X- 1986.
- 79- **Noakes. I. D van. gens. Mis. Air. Med 1. J:** Mar 19, Vol: 73 (6) P. 350-1988.
- 80- **Mathews, D, K and Fax:** The physiological Basic of physical Education and Athletic, 5th Ed, W. Saunders Company. Philadelphia P. (175) 1979.

- 81- **Otto, Appenzeller, Ruth Ackin** **san sports Medicine:**
Fitness training, Injuries, Mroan and Schevarzenbery
Baltinare, Munich, 1989.
- 82- **Roul Artal Mittlemark, M. D. SR obert A. Wiswel,**
Ph.D.: Exercise in pregnancy, twilliams swilkin S,
1986,Baltiomore London, Los Angeles, Sydney,
PP. 51-55.
- 83- **Shepard R.J. and Lavallee:** Physical Filenes assessment
principles, practice and Application charlesd, Thomas,
1978.
- 84- **Tayler, A.W. and Londry:** The scientific aspects of
Sport training publisher, Charles C. thanes Spring
field- 1978.
- 85- **Toriola- A.L, Mathur. D.N: Br.J:** Obstet Gynaccol, Sep.
Vol: 93 (9), P: 979-85, ISSN: 0306-5456, 1986.

المرفقة استات

مرفق (١)

**استمارة استفتاء خاص للحصول على معلومات
عن الدورة الشهرية والأعراض المصاحبة لها**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

استفتاء خاص للحصول علي معلومات عن الدورة الشهرية والأعراض المصاحبة لها

- * التاريخ :
- * الاسم :
- * الفرقة :
- * السن :
- * الطول :
- * الوزن :

برجاء الإجابة على الأسئلة التالية علماً بأن كل الإجابات تعتبر سرية
ولن تذاغ أو تنشر لأي سبب أو لأي شخص .

* أعراض قبل الطمث :

- ١- هل تشعرى باي الام قبل الطمث ؟ نعم () لا ()
- ٢- لو كان هذا - هذه الآلام متى تظهر ؟ قبلها بأسبوع ()
قبلها ب ٦ أيام ()
قبلها ب ٥ أيام ()
قبلها ب ٤ أيام ()
قبلها ب ٣ أيام ()
قبلها ب ٢ يوم ()
قبلها ب ١ يوم ()
- ٣- ما هي درجة هذه الآلام ؟ بسيطة () متوسطة () شديدة ()
- ٤- ما هي نوع هذه الآلام ؟
مغص ()
صداع ()
قيئ ()
توتر عصبي ()
إمساك ()
ألم فى الثديين ()
ألم فى أسفل الظهر ()
ألم فى أسفل البطن ()
ألم فى الفخذين ()
آلام فى المفاصل ()

٥- إذا كانت هناك آلام أو أعراض

أخرى اذكرها .

.....

.....

- ٦- هل تقل مقدرتك على بذل المجهود نعم () لا ()
الرياضي ؟
- ٧- هل تضطري إلى الغياب عن نعم () لا ()
التدريب ؟

* أعراض أثناء الطمث :

- ١- هل شعري بأي آلام أثناء الطمث ؟ نعم () لا ()
- ٢- لو كان هناك هذه الآلام متى تظهر ؟
اليوم الأول ()
اليوم الثاني ()
اليوم الثالث ()
اليوم الرابع ()
اليوم الخامس ()
- ٣- ما هي درجة هذه الآلام ؟ بسيطة () متوسطة () شديدة ()
- ٤- ما هي نوع هذه الآلام ؟
مغص ()
صداع ()
قيئ ()
توتر عصبي ()
إمساك ()
ألم في الثديين ()
ألم في أسفل الظهر ()
ألم في أسفل البطن ()
ألم في الفخذين ()
آلام في المفاصل ()
ارتفاع في درجة الحرارة ()

٥- إذا كانت هناك الآلم أو أعراض أخرى
اذكريها .
.....
.....
.....

٦- هل تقل مقدرتك على بذل المجهود الرياضي ؟
نعم () لا ()

٧- هل تضطري إلى الغياب عن التدريب ؟
نعم () لا ()

* أعراض بعد الطمث :

١- هل تشعري بأي آلام أثناء الطمث ؟
نعم () لا ()

٢- لو كان هناك هذه الآلام متى تظهر ؟
بعد الدورة بيوم ()

بعد الدورة بيومين ()

بعد الدورة بـ ٣ أيام ()

بعد الدورة بـ ٤ أيام ()

بعد الدورة بـ ٥ أيام ()

بعد الدورة بـ ٦ أيام ()

٣- ما هي درجة هذه الآلام ؟
بسيطة () متوسطة () شديدة ()

٤- ما هي نوع هذه الآلام ؟
مغص ()

صداع ()

قيئ ()

توتر عصبي ()

إمساك ()

آلم في الثديين ()

آلم في أسفل الظهر ()

- () ألم فى أسفل البطن
() ألم فى الفخذين
() آلام فى المفاصل
() ارتفاع فى درجة الحرارة

٥- إذا كانت هناك الألم أو أعراض أخرى
اذكريها .
.....
.....
.....

٦- هل تقل مقدرتك على بذل المجهود نعم () لا ()
الرياضي ؟

٧- هل تضطري إلى الغياب عن التدريب ؟ نعم () لا ()
متى تختفي تماماً الأعراض التي تشعرين بها وتكونين قادرة على بذل
المجهود الرياضي ؟

- ◆ أثناء الطمث (حددي اليوم)
◆ بعد انتهاء الطمث مباشرة
◆ بعد انتهاء الطمث بعدة أيام (حددي المدة)

* التاريخ المرضي :

- ◆ هل تشكين من أية أمراض نعم () لا () .
◆ حددي هذه الأمراض (بول سكري - قلق - سرعة النبض) .
◆ هل سبق لك إجراء عمليات جراحية نعم () لا () .
◆ ما نوع العملية وحددي تاريخ إجرائها
◆ هل يوجد نزيف من أماكن أخرى (كالأنف أو الشرج) نعم () لا () .

*** ملاحظات :**

إذا كان لديك أي ملاحظات أخرى تطرأ عليك ولم تجدي لها سؤال
رجاء أنكرها في تلك السطور :

.....

.....

.....

.....

.....

مرفق (٢)

استمارة استطلاع آراء المدرسين فى معرفة
نوع أحمال التدريب خلال فترة الطمث
لنشاطات المسافات القصيرة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

استمارة استطلاع آراء المدربين في معرفة

نوع أحمال التدريب خلال فترة الطمث لناشئات المسافات القصيرة

عنوان البحث :

تأثير استخدام برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة
الطمث علي المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة

الدرجة العلمية :

بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة
دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

تحت إشراف :

أ. د / فاطمة النبوية محمد ضرار أستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار
أ. د / سالم حسن سالم مرعي أستاذ بقسم التدريب الرياضي
أ. د / محمد علاء محيي الدين الغنام أستاذ أمراض النساء والتوليد

الباحثة

عزة محمد عبد الحميد العمري

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية . جامعة المنوفية

المدرّب الفاضل / _____ .

تحية طيبة وبعد؛

تقوم الباحثة بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها " تأثير استخدام برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة " ، ونظراً لما يتطلبه العمل العلمي والصحي فى التدريب الرياضي فى الاستعانة برأى ذوى الخبرة من المدربين لمسابقات الميدان والمضمار وخاصة مسابقات المسافات القصيرة بوجاء إفادتي بالإجابة على النقاط الآتية لعلها تكون أساس لموضوع البحث .

مرفق بعض الأسئلة التي أريد الاستفسار عنها ، ،

مع تحيات الباحثة

عزة محمد عبد الحميد العمري

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية

جامعة المنوفية

| م | السؤال | نعم | لا |
|---|--|-----|----|
| ١ | هل لديك معرفة عن موعد الدورة الشهرية للاعبة ؟ | | |
| ٢ | هل تسجل ميعاد الدورة الشهرية ؟ | | |
| ٣ | هل تسأل اللاعبة عما تشعر به أثناء الدورة الشهرية ؟ | | |
| ٤ | هل تراعى عند وضع خطة التدريب بمراحله المختلفة هذه الفترة للدورة الشهرية ؟ | | |
| ٥ | ما هو نوع الحمل الذي تؤديه لاعبتك خلال تلك الفترة للدورة الشهرية ؟ ♦ هل هو راحة تامة ؟ ♦ أم هو الحمل الذي أعدته لها في برنامجها العادي ؟ | | |
| ٦ | ما هو نوع التدريبات المستخدمة في تلك الفترة للدورة الشهرية ؟ ♦ هل هي قوة ؟ ♦ هل هي سرعة ؟ ♦ هل هي تحمل ؟ | | |
| ٧ | هل تشترك اللاعبة في فترة المنافسات بنفس المستوى خلال الدورة الشهرية ؟ | | |
| ٨ | هل البرنامج التدريبي للاعبة ذات الدورة المنتظمة هو برنامج اللاعبة ذات الدورة الغير منتظمة ؟ | | |
| ٩ | هل البرامج التدريبية موحدة لجميع فئات اللاعبات بالرغم من أن هناك أعراض للدورة الشهرية ذات آلام بسيطة وأعراض ذات آلام متوسطة وأخرى ذات آلام شديدة ؟ | | |

*** ملاحظات :**

إذا كان لدى سيادتكم أي إفادة أخرى خلال ما ذكر .. رجاء كتابتها :

.....
.....

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء الأطباء فى معرفة

تأثير التدريب الرياضي على اللاعبين

الناشئات خلال فترة الطمث

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

استمارة استطلاع آراء الخبراء الأطباء في معرفة تأثير التدريب الرياضي علي الاعبات الناشئات خلال فترة الطمث

عنوان البحث :

تأثير استخدام برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة
الطمث علي المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة

الدرجة العلمية :

بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة
دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

تحت إشراف :

أ. د / فاطمة النبوية محمد ضرار أستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار
أ. د / سالم حسن سالم مرعي أستاذ بقسم التدريب الرياضي
أ. د / محمد علاء محي الدين الغنام أستاذ أمراض النساء والتوليد

الباحثة

عزة محمد عبد الحميد العمري

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية . جامعة المنوفية

السيد الأستاذ الدكتور / _____ .

تحية طيبة وبعد؛

تقوم الباحثة بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها " تأثير استخدام برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة " ، ونظراً لما يتطلبه العمل العلمي والصحي من الاستعانة برأي ذوي الخبرة في مجال الطب ، برجاء إيذاء رأى سيادتكم فى بعض الاستفسارات التالية حتى يمكن وضعها فى الاعتبار عند إجراء هذا البحث .

وتفضلوا بوافر التحية ،،

مع تحيات الباحثة

عزة محمد عبد الحميد العمري

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية

جامعة المنوفية

| م | السؤال | نعم | لا |
|----|---|-----|----|
| ١ | هل التدريب الرياضي (المجهود الذائد) للاعبة الناشئة أثناء الدورة الشهرية يمثل عبء بدني على اللاعبة ؟ | | |
| ٢ | هل التدريب الرياضي المنتظم له أضرار صحية على اللاعبة ؟ | | |
| ٣ | هناك أعراض مصاحبة للدورة الشهرية منها آلام بسيطة ، متوسطة ، شديدة .. هل هذا يرتبط بالقوة البدنية التي تتمتع بها اللاعبة ؟ | | |
| ٤ | هل نوع الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية هو الذي يحدد مدى شدة حمل التدريب ؟ | | |
| ٥ | هل يفضل الراحة في جميع حالات الآلام أثناء الدورة الشهرية؟ | | |
| ٦ | هل نسبة الهيموجلوبين في الدم كافية لتكون مؤشر عن الحالة الصحية التي تتمتع بها اللاعبة ؟ | | |
| ٧ | هل يمكن وضع البرامج التدريبية الملائمة لحالة اللاعبة على أساس نسبة الهيموجلوبين في الدم ؟ | | |
| ٨ | هل يمكن إرجاع الأعراض التي تشعر بها اللاعبة خلال فترة الدورة الشهرية إلى الحالة السيكولوجية (النفسية) ؟ | | |
| ٩ | هل اللاعبة التي تتميز بدوره غير منتظمة دليل على وجود بعض الأعراض الغير صحية ويجب محاولة الكشف عن أسباب ذلك ؟ | | |
| ١٠ | هل توضع برامج تدريبية للاعبة خاصة بها سواء الدورة منتظمة أو غير منتظمة ؟ | | |
| ١١ | ما هي وجهة نظر سيادتكم في التحاليل الطبية التي يمكن الاسترشاد بها قبل وبعد الدورة الشهرية؟ ١ - ٢ - ٣ - | | |

*** ملاحظات :**

إذا كان لدى سيادتكم أي إفادة أخرى خلال ما ذكر .. رجاء كتابتها :

.....
.....

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء للاختبارات التي

تقيس اللياقة البدنية خلال فترة الطمث

لناشئات المسافات القصيرة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

**استمارة استطلاع رأي الخبراء للاختبارات التي تقيس
اللياقة البدنية خلال فترة الطمث الناشئات المسافات القصيرة**

عنوان البحث :

**تأثير استخدام برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة
الطمث علي المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة**

الدرجة العلمية :

بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة
دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

تحت إشراف :

أ. د / فاطمة النبوية محمد ضرار أستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار
أ. د / سالم حسن سالم مرعي أستاذ بقسم التدريب الرياضي
أ. د / محمد علاء محي الدين الخنام أستاذ أمراض النساء والتوليد

الباحثة

عزة محمد عبد الحميد العمري

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

السيد الأستاذ الدكتور / _____ .

تحية طيبة وبعد؛

تقوم الباحثة عزة العمري - المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية -
جامعة المنوفية بمدينة السادات بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول
على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية وموضوعها " تأثير استخدام برامج
تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات
المسافات القصيرة " ، ونظراً لما يتطلبه العمل العلمي والصحي من الاستعانة
برأي ذوي الخبرة في مجال مسابقات الميدان والمضمار حتى يمكن الاستفادة
من علم وخبرة سيادتكم ، حيث تعرض الباحثة أسماء الاختبارات التي تقيس
اللياقة البدنية خلال فترة الطمث لناشئات المسافات القصيرة .

وتفضلوا بوافر التحية ،،

مع تحيات الباحثة

عزة محمد عبد الحميد العمري

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية

جامعة المنوفية

إرشادات خاصة

استيفاء استمارة استطلاع رأى الخبراء

للاختبارات التي تقيس اللياقة البدنية خلال فترة الطمث

برجاء التكرم بمراعاة الإيضاحات التالية حول الاختبارات التي تقيس اللياقة البدنية خلال فترة الطمث لدى ناشئات المسافات القصيرة .

- ◆ بوضع علامة أمام الاختبار المناسب .
- ◆ يمكن إضافة اختبار جديد .
- ◆ فى حالة عدم موافقة سيادتكم على اختبار من الاختبارات المذكورة رجاء توضيح ذلك .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

مع تحيات الباحثة

عزة محمد عبد الحميد العمري

المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية

جامعة المنوفية

اختبارات عناصر اللياقة البدنية

| ملاحظات | الدرجة تبعاً للأهمية | | | | | الاختبارات البدنية المرشحة للقياس | م |
|---------|----------------------|---|---|---|---|--|---|
| | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | | |
| | | | | | | القوة المميزة بالسرعة * الوثب العريض من الثبات . * الوثب العمودي من الثبات . * الوثب الثلاثي من الثبات . | ١ |
| | | | | | | السرعة الانتقالية والحركية * اختبار الجري في المكان ٥ ا٥ . * عدو ٣٠ / متر من البدء العالي . * عدو ٥٠ / متر من البدء المنخفض * عدو ٦٠ / متر من البدء العالي . * عدو ٣٠ / متر من البدء المنخفض * عدو ٣٠ / متر من البدء الطائر . | ٢ |
| | | | | | | التحمل * جرى ٦٠٠ متر . * جرى في المكان لمدة دقيقتين . * جرى ومشى لمدة ١٢ دقيقة . * اختبار الخطو لهارفرد لمدة ٥ ق . * جرى ٨٠٠ متر . | ٣ |
| | | | | | | سرعة رد الفعل * اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم " مثير مرئي " . * اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية . * اختبار نيلسون للسرعة الحركية . | ٤ |

تابع اختبارات عناصر اللياقة البدنية

| ملاحظات | الدرجة تبعاً للأهمية | | | | | الاختبارات البدنية المرشحة للقياس | م |
|---------|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | | |
| | | | | | | <p>الرشاقة</p> <p>* الجري الزجراج بين الحواجز .</p> <p>* جري الزجراج بطريقة بارو ٣ × ٤,٥ م .</p> <p>* اختبار بيوربي الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ثواني .</p> <p>* الجري حول دائرة قطرها ١٢ متر مرة واحدة .</p> <p>* الجري المكوكي لمسافة ٩ متر .</p> | ٥ |
| | | | | | | <p>المرونة</p> <p>* ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف</p> <p>* ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطولي .</p> <p>* اختبار الكوبري .</p> | ٦ |
| | | | | | | <p>التوافق</p> <p>* اختبار الدوائر المرقمة .</p> <p>* تمرير كرة سلة على الحائط ٢٠ ث</p> <p>* اختبار نط الحبل .</p> | ٧ |
| | | | | | | <p>التوازن</p> <p>* اختبار الوقوف على الذراعين .</p> <p>* اختبار الوقوف على عارضة طويلة</p> <p>* اختبار الوقوف على عارضة مستعرضة .</p> <p>* اختبار الانتقال فوق العلامات .</p> | ٨ |
| | | | | | | <p>الدقة</p> <p>* التصويب على الدوائر المتداخلة .</p> <p>* التصويب على مربعين منفصلين .</p> | ٩ |

مرفق (٥)

**استمارة تسجيل قياسات اختبارات اللياقة البدنية
للموسم التدريبي خلال فترة الطمث**

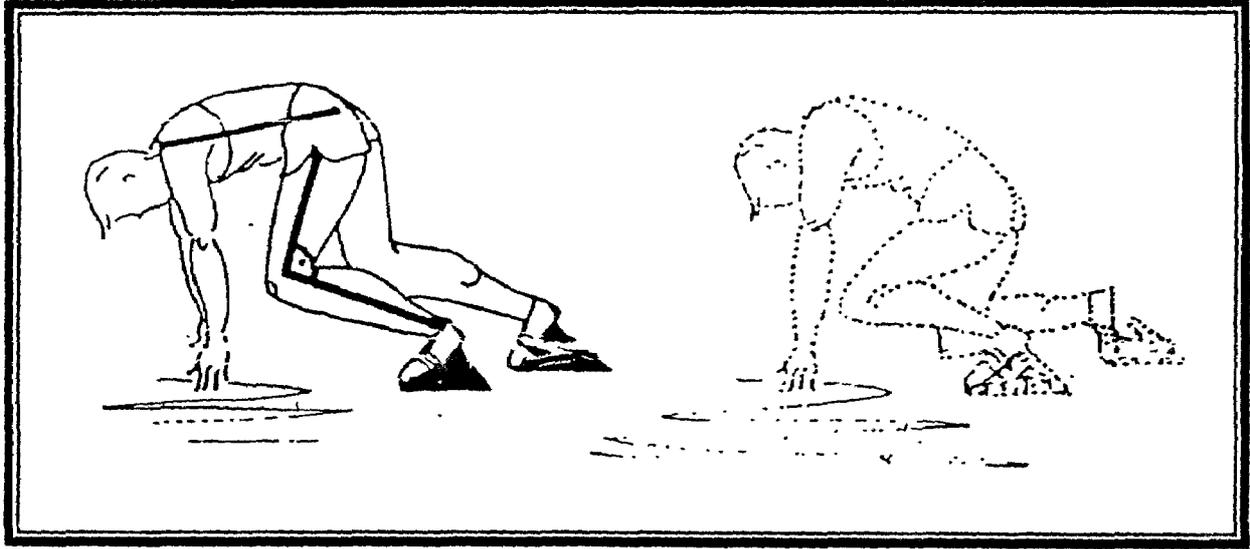
مرفق (٦)

**استمارة تسجيل موعد فترة الطمث
لعينة البحث**

مرفق (٧)

اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في البحث

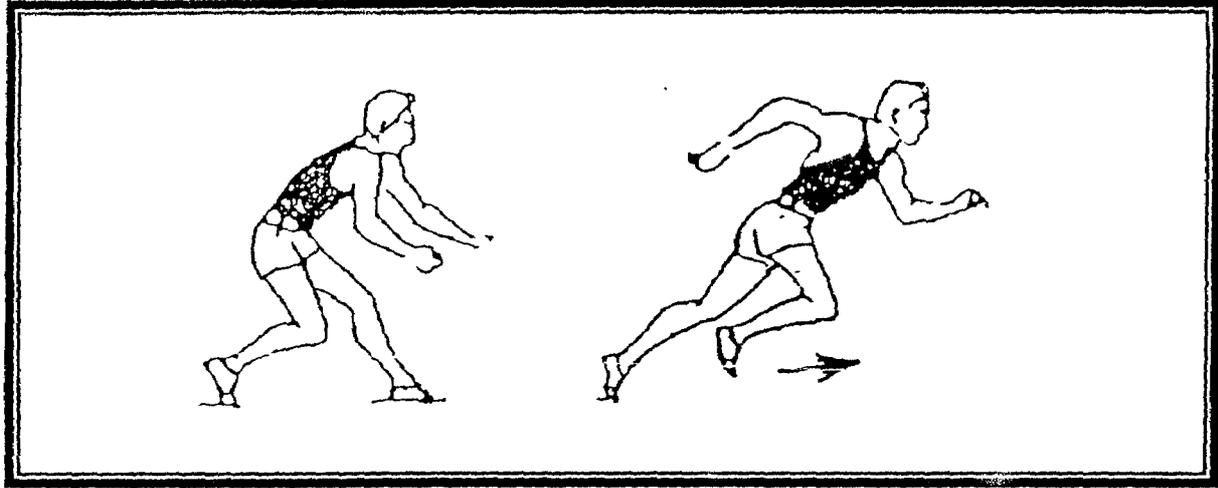
* اسم الاختبار : عدو ٣٠ / م من البدء المنخفض .



شكل (١) عدو ٣٠ / م من البدء المنخفض

- الغرض من الاختبار :** * قياس السرعة الانتقالية .
- الأدوات والأجهزة :** * ساعة إيقاف
- * مسافة لا تقل عن ٣٠ م ، مكعب بداية ، جير للتخطيط ، شريط قياس .
- مواصفات الأداء :** * يبدأ الاختبار بوجود المختبر خلف خط البدء وأحد ركبته على الأرض ومقدمة القدم خلف خط البدء ، ويقوم الملاحظ بالنداء كما في سباقات العدو " خذ مكانك " ، " أستعد " وعند سماع النداء يرفع المختبر جسمه عالياً ويأخذ وضعاً متزنناً مناسباً " بدء المسافات القصيرة " .
- شروط الأداء :** * يراعى عدم الميل كثيراً للأمام حتى لا يقع في البدء الخاطئ .
- * يأخذ التوقيت لكل فرد على حدة لمحاولتين .
- التسجيل :** * أفضل زمن يسجله المختبر مقرباً إلى ٠,١ من الثانية خلال محاولتين .

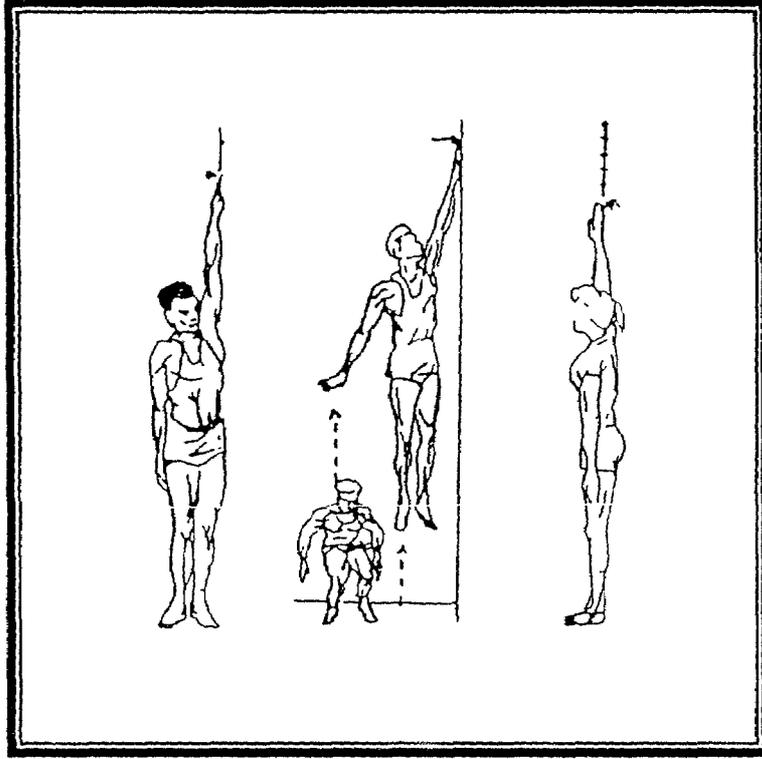
* اسم الاختبار : عدو ٣٠ / م من بداية متحركة .



شكل (٢) عدو ٣٠ / م من بداية متحركة

- الغرض من الاختبار : * قياس السرعة عام .
- الأدوات والأجهزة : * ساعات إيقاف .
- * مسافة لا تقل عن ٣٠ م .
- * شريط قياس .
- * خيط للتخطيط .
- * المسافة التي يتحرك فيها المختبر قبل البداية ١٠ م ثم خط ٣٠ م .
- مواصفات الأداء : * يقف المختبر خلف خط البداية (الخط الأول) متخذ وضع البدء العالي ، وعند سماع إشارة البدء يجرى داخل حارته تجاه خط بداية القياس (الخط الثاني) وفور وصوله إلى هذا الخط يبدأ تشغيل ساعة التوقيت، يستمر في العدو إلى أن يتجاوز خط النهاية .
- شروط الأداء : * يجب الالتزام بالحارة أثناء العدو .
- * يفضل إجراء الاختبار على مختبرين معاً في وقت واحد لتوفير عنصر المنافسة .
- * لكل مختبر محاولة واحدة .
- * يجب تخصيص حكم للبدء وآخر لإعطاء إشارة محكم التسجيل فور وصول المختبر إلى خط القياس (الخط الثاني) وحكم ثالث لتسجيل زمن المختبر. وفي حالة عدو المختبرين معاً يجب تخصيص حكم لكل مختبر لتسجيل زمن عدوه .
- التسجيل : * يسجل الزمن الذي يسجله المختبر في قطع المسافة المحددة بالثانية و ١٠ / ١ من الثانية .

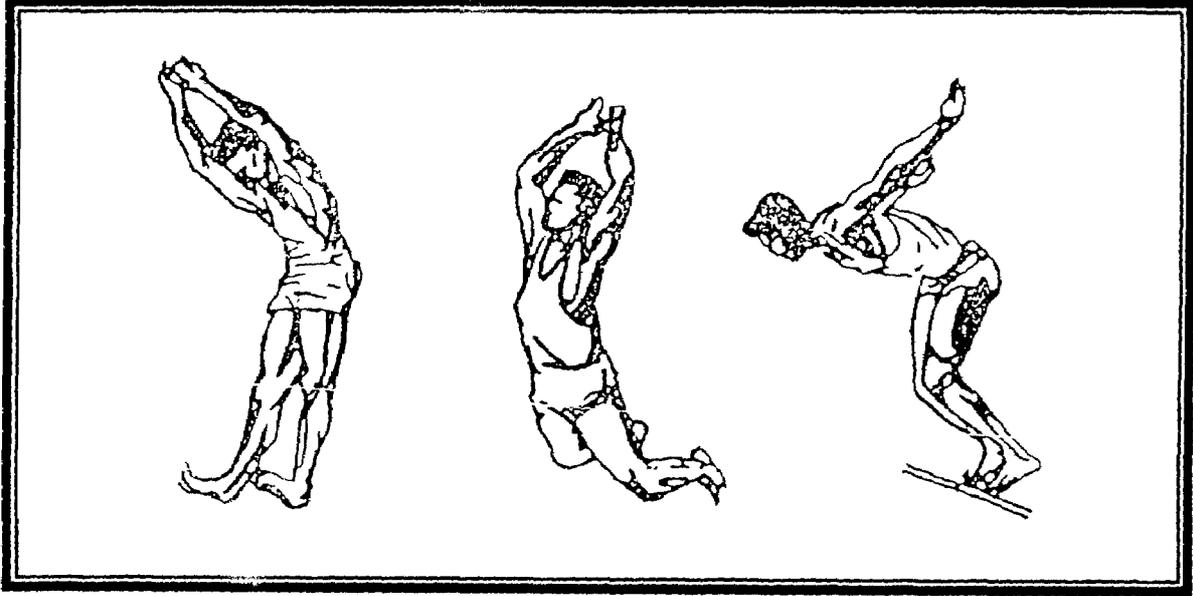
* اسم الاختبار : الوثب العمودي من الثبات .



شكل (٣) الوثب العمودي

- الغرض من الاختبار :** * قياس القوة المتفجرة للرجلين .
- الأدوات والأجهزة :** * مسطرة مدرجة مثبتة على الحائط .
- مواصفات الأداء :** * من وضع الوقوف وجانب الفرد ملامساً لحائط مقسم بالسنتيمترات .
- * يثب الفرد في استقامة لأعلى ما يستطيع عمودياً ويقف الملاحظ وبیده طباشير يمكن عن طرق وضع علامات على التقسيم المثبت على الحائط - ويقاس الارتفاع بالمسافة التي تقطعها الذراع بعد أن وضع علامة من الوقوف ثم علامة الوثب .
- شروط الأداء :** * عدم الوثب أكثر من مرة قبل وضع العلامة .
- * إعطاء محاولتين وأخذ الأفضل .
- النسب الجبل :** * الارتفاع المسجل بعد حساب طول الفرد وهو فارد الذراع وبين الارتفاع الذي وصل إليه الفرد بعد الوثب - طول الفرد .

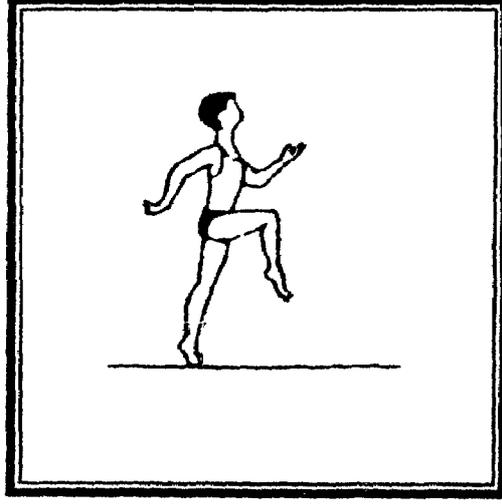
*** اسم الاختبار : الوثب العريض من الثبات .**



شكل (٤) الوثب العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار :** * قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
- الأدوات والأجهزة :** * حفرة وثب طويل .
- مواصفات الأداء :** * نحدد منطقة إجراء الاختبار برسم خط على حافة حفرة الوثب .
- * يتخذ المختبر وضع الوقوف على الخط المحدد .
- * عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الركبتين ومرجحه الذراعين والبدء في أداء الوثبة لأبعد مسافة .
- شروط الأداء :** * يجب البدء بالوثب من وضع الوقوف وعدم الجري أو المشي قبل ذلك .
- التسجيل :** * للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما .

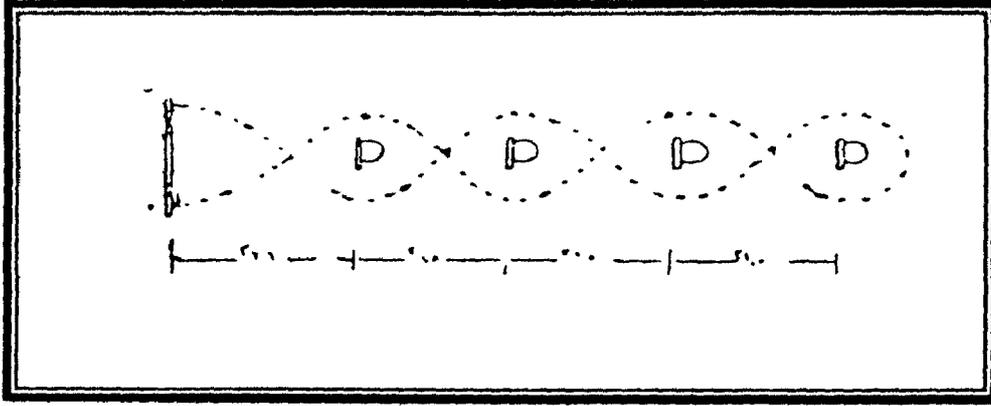
*** اسم الاختبار : الجري فى المكان لمدة ١٥ ث .**



شكل (٥) الجري فى المكان لمدة ١٥ ث

- الغرض من الاختبار :** * قياس السرعة فى المكان .
- الأدوات والأجهزة :** * ساعة توقيت - مكان فضاء قائماً وثب عالى، خيط مطاط .
- مواصفات الأداء :** * يثبت خيط المطاط بقنمي الوثب العالى بحيث يكون موازى للأرض يحدد ارتفاع الخيط عن الأرض بما يساوى ارتفاع المختبر وهو موازى للأرض .
- شروط الأداء :** * يقف التلميذ بحيث يواجه خيط المطاط - عند سماع إشارة البدء من المحكم بانتهاء الخمس عشرة ثانية المحددة للاختبار .
- * يجب لمس الخيط المطاط بكلى الركبتين خلال فترة الأداء .
- * غير مسموح بالحجل أثناء الأداء .
- * تلغى أي مدة تتعارض مع الشروط السابقة .
- التسجيل :** * يسجل عدد مرات ملامسة القدم اليمنى (أو اليسرى) للأرض خلال الخمس عشرة ثانية المحددة للاختبار .

* اسم الاختبار : اختبار جرى الزجراج بين الحواجز .



شكل (٦) اختبار جرى الزجراج بين الحواجز

- الغرض من الاختبار :** قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .
- الأدوات والأجهزة :** * شريط قياس . * ساعة إيقاف . * حواجز .
- مواصفات الأداء :** * توضع الحواجز الأربعة على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر ١٨٠ سم ، والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية ٣٦٠ سم ، ويلاحظ أن يكون خط البداية موازياً للحواجز وبطول ١٨٠ سم .
- * يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط النقطة (أ) .
- * عند إعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الحواجز ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ويستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر النقطة (ب) .
- التسجيل :** * درجة المختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية .

مرفق (٨)

أسماء الخبراء وصفاتهم

أسماء الخبراء الذين استعانت الباحثة بأدائهم في هذه الدراسة

| م | الاسم | المهنة والدرجة العلمية |
|----|-------------------------|---|
| ١ | أ. د / عثمان رفعت | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان |
| ٢ | أ. د / أحمد ماهر | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان |
| ٣ | أ. د / سالم حسن سالم | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان |
| ٤ | أ. د / إبراهيم خليفة | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان |
| ٥ | أ. د / مديحة سامي | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان |
| ٦ | أ. د / إقبال عبد الحكيم | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان |
| ٧ | أ. د / سامية عبد الجواد | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان |
| ٨ | أ. د / وفاء أمين | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان |
| ٩ | أ. د / نبيلة منصور | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان |
| ١٠ | د / عبد النبي مغازي | مدرب المنتخب القومي |
| ١١ | ك / أحمد الفادم | مدرب المنتخب القومي |
| ١٢ | ك / نادية شريف | مدرب نادى الأهلي والمنتخب القومي |
| ١٣ | ك / محمد سعيد | مدرب نادى الزمالك |
| ١٤ | ك / طارق محمد | مدرب نادى ٦ أكتوبر |
| ١٥ | ك / وليد أحمد | مدرب نادى الترسانة |
| ١٦ | ك / محمد عبد الرؤوف | مدرب نادى الشمس |
| ١٧ | ك / زينب مرسال | مدرب نادى الشرقية بالقازيق |
| ١٨ | ك / أسامة خليل | مدرب نادى المؤسسة العمالية |
| ١٩ | أ. د / علاء غنام | أستاذ أمراض النساء والتوليد - جامعة عين شمس |
| ٢٠ | أ. د / محمد الجيلاني | أستاذ أمراض النساء والتوليد - جامعة المنوفية |
| ٢١ | أ. د / عزة غنيم | أستاذ أمراض النساء والتوليد - جامعة المنوفية |
| ٢٢ | أ. د / منال محمد | أستاذ أمراض النساء والتوليد - جامعة المنوفية |

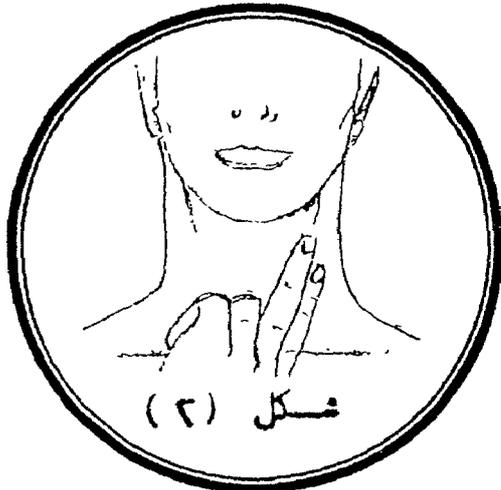
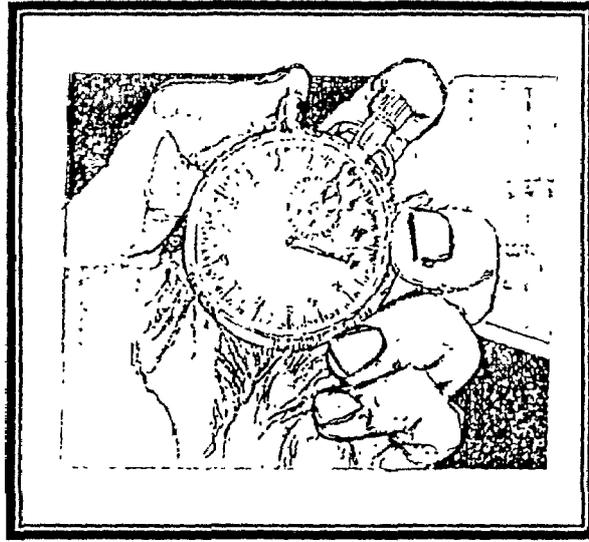
مرفق (٩)

طريقة قياس النبض باستخدام ساعة إيقاف

طريقة قياس النبض باستخدام ساعة إيقاف

يتحسس النبض بالأصابع برفق بوضع إصبعي السبابة والوسطى على الشريان الكعبرى **Radial artary** وهو موجود أعلى الرسغ مباشرة - شكل (١) ، كذلك يمكن أن يقاس النبض بوضع نفس الإصبعين (السبابة والوسطى) على الشريان السباتى **Caratid artary** وهو موجود أعلى الرقبة - شكل (٢) ويجب التأكد من استخدام إصبعي السبابة والوسطى الإحساس بنبض القلب وليس إصبع الإبهام .

يحسب عدد نبضات القلب فى الدقيقة خلال ٣٠ ثانية ثم يضرب الناتج $\times 2$ لتحديد معدل نبض القلب فى الدقيقة .



شكل (٢)



شكل (١)

مرفق (١٠)

تدريبات فترة الإحماء

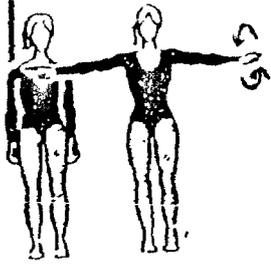
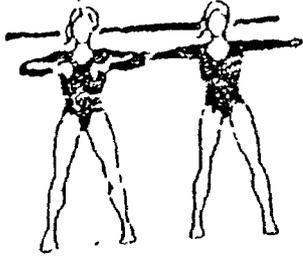
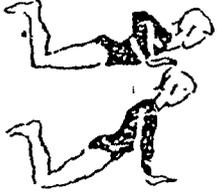
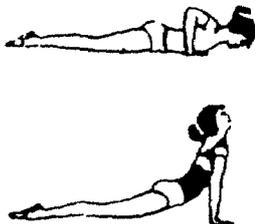
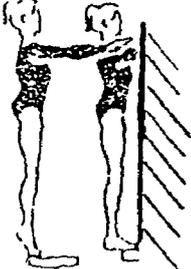
- ◆ أولاً : الإحماء .
- ◆ ثانياً : تدريبات الإطالة .
- ◆ ثالثاً : تدريبات A.B.C .

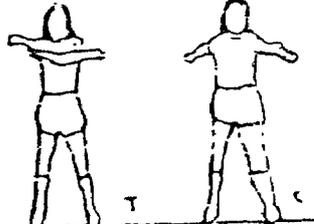
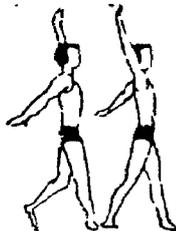
أولاً : تدريبات فترة الإحماء :

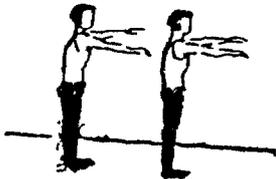
* الإحماء العام :

- ١ - جرى حول المضمار ٥ دقائق .
- ٢ - جرى حول المضمار ٥ لفات فارتلك (١٠٠ م / جرى خفيف ، ١٠٠ م / مشى) .
- ٣ - جرى حول المضمار ٦ دقائق .
- ٤ - جرى حول المضمار ٥ لفات فارتلك (١٥٠ م / جرى خفيف ، ١٥٠ م / مشى) .
- ٥ - جرى حول المضمار ٧ دقيقة .
- ٦ - جرى حول المضمار ٥ لفات فارتلك (٧٥ م / جرى سرعة ٧٠ % ، ٧٥ م / جرى خفيف) .

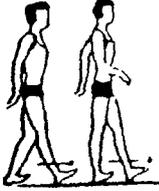
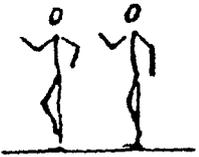
بعض التمرينات لتقوية عضلات الذراعين

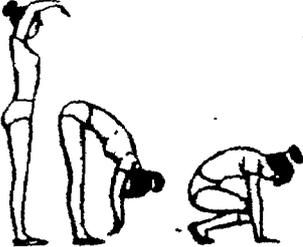
| م | التمرين | نموذج الأداء |
|---|--|---|
| ١ | (وقوف. الذراعان جانباً) عمل دوائر صغيرة للأمام والخلف. |  |
| ٢ | (وقوف فتحاً . ثنى الذراعان أمام الصدر) ضغط الكوعين خلفاً في عدة وفرد الذراعين في عدة أخرى. |  |
| ٣ | (انبطاح على الصدر. ثنى الركبتين خلفاً) دفع الأرض باليدين لرفع الجذع عالياً. |  |
| ٤ | (انبطاح مائل. وضع اليدين أمام الصدر) فرد الذراعين ثم ثنيهما. |  |
| ٥ | (وقوف. الذراعان أماماً) الضغط على الحائط |  |

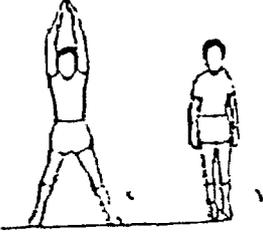
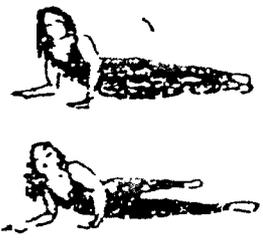
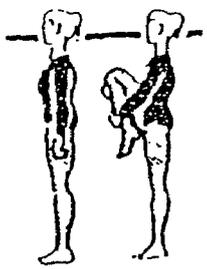
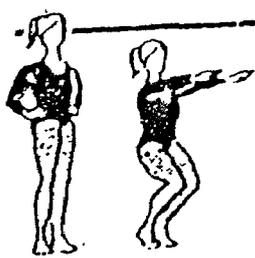
| نموذج الأداء | التمرين | م |
|---|---|----|
|  | (وقوف. الذراعان عالياً) مرجحة الذراعين خلفاً عالياً | ٦ |
|  | (وقوف. الذراعين أماماً) مرجحة الذراعين خلفاً ثم أماماً بالتقاطع. | ٧ |
|  | (وقوف) المشى للأمام مع تحريك الذراعين بنشاط. | ٨ |
|  | (وقوف) المشى للأمام مع رفع الذراعين عالياً بالتبادل. | ٩ |
|  | (وقوف. الذراعان أماماً) المشى أماماً مع ثني الذراعين والضغط خلفاً ثم فرد الذراعين والضغط خلفاً. | ١٠ |

| نموذج الأداء | التمرين | م |
|---|---|----|
|  | (وقوف. الزراعان أماما) المشى أماما مع تغيير وضع الزراعين جانبا أماما أسفل خلفا. | ١١ |
|  | (وقوف) المشى أماما مع مرجحة الزراعين متباعدة أماما عاليا بالتبادل. | ١٢ |
|  | (وقوف الزراعان أماما) تبادل تقاطع الزراعين أمام الصدر. | ١٣ |

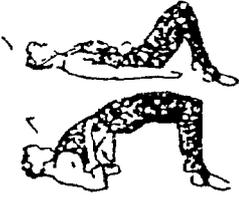
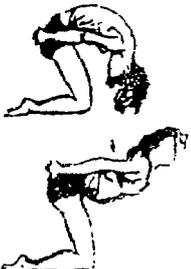
بعض التمرينات لتقوية عضلات الرجلين

| م | التمرين | نموذج الأداء |
|---|---|---|
| ١ | (وقوف) المشى أماماً على الكعبين. |  |
| ٢ | (وقوف) المشى أماماً على المشطين. |  |
| ٣ | (وقوف) الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً. |  |
| ٤ | (وقوف) توقيت منخفض. |  |
| ٥ | (وقوف) الذراعان أماماً الاستناد على حائط مع م الرجلين، عمل سوسته بالقدمين. |  |

| نموذج الأداء | التمرين | م |
|---|---|----|
|  | (وقوف) الوثب في المكان بالقدمين. | ٦ |
|  | (وقوف) استناد على الحائط مرجحة الرجل الحسرة أماماً خلفاً. | ٧ |
|  | (وقوف) الذراعان عالياً تثنى الجذع أماماً أسفل ووضع الكفين على الأرض ثم تثنى الركبتين كاملاً ويكرر. | ٨ |
|  | (الوقوف) الذراعان في الوسط المشى في المكان. | ٩ |
|  | (وقوف) الذراعان عالياً تثنى الركبتين نصفاً أماماً مع مرجحة الذراعين أسفل ثم مد الركبتين مع مرجحة الذراعين عالياً. | ١٠ |

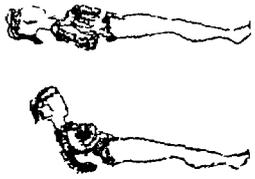
| م | التمرين | نموذج الأداء |
|----|---|---|
| ١١ | (وقوف فتحا. الذراعان عاليا) تبادل ضم وفتح الرجلين مع حركة الذراعين أسفل عاليا. |  |
| ١٢ | (رقود على الجنب) الاستناد على الأرض تبادل مرجحة الرجلين وهي مفرودة خلفا أماما. |  |
| ١٣ | (وقوف) ثنى الركبة وضمها باليدين بقوة على البطن ويكرر بالرجل الأخرى. |  |
| ١٤ | (جنو أفقى) مرجحة الرجل خلفا أسفل ويكرر بالرجل الأخرى |  |
| ١٥ | (وقوف) تكرر شى تركبتيين ونردهما |  |

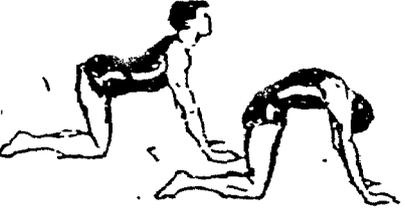
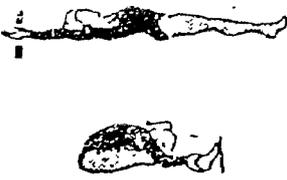
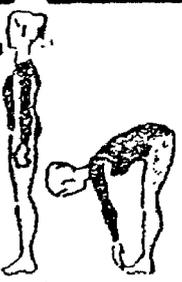
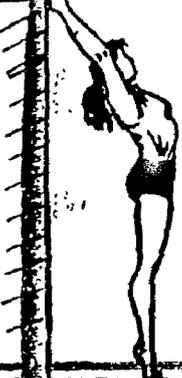
بعض التمرينات لتقوية عضلات الظهر

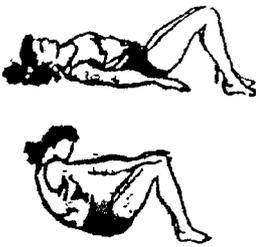
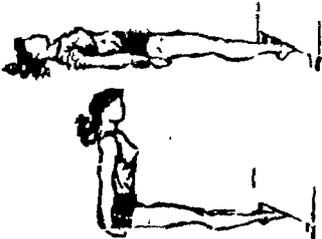
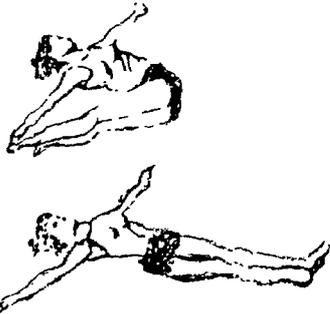
| م | التمرين | ملاحظة |
|---|--|---|
| ١ | (الانبطاح. الذراع عن يمين الجسم ورفع الصدر والرجلين عن الأرض لعمل تقوس بالجسم. |  |
| ٢ | (الوقوف فتحة. ميل الجذع أماماً والذراعان جانبياً) رفيع الرأس، والحذية قعيداً |  |
| ٣ | (انبطاح) مسك الرجلين باليدين وعمل تقوس للظهر. |  |
| ٤ | (رقود على الظهر. ثني الرجلين) رفع الجذع لأعلى لعمل تقوس للظهر. |  |
| ٥ | (جثو. تشبيك اليدين خلف الظهر. ميل) ثني الجذع لأسفل ويكرر. |  |

| نموذج الأداء | التمرين | م |
|---|--|---|
|  | (نصف جثو. الذراعان عالياً) تثنى الجذع خلفاً ثم تثنى الجذع أماماً أسفل والضغط على القدم المفرودة. | ٦ |
|  | (جثو فتحاً. لمس الرقبة) تثنى الجذع خلفاً في ٤ عدات والعودة في ٤ عدات. | ٧ |
|  | (وقوف. انثناء) ميل الجذع أماماً في ٤ عدات ثم العودة في ٤ عدات. | ٨ |

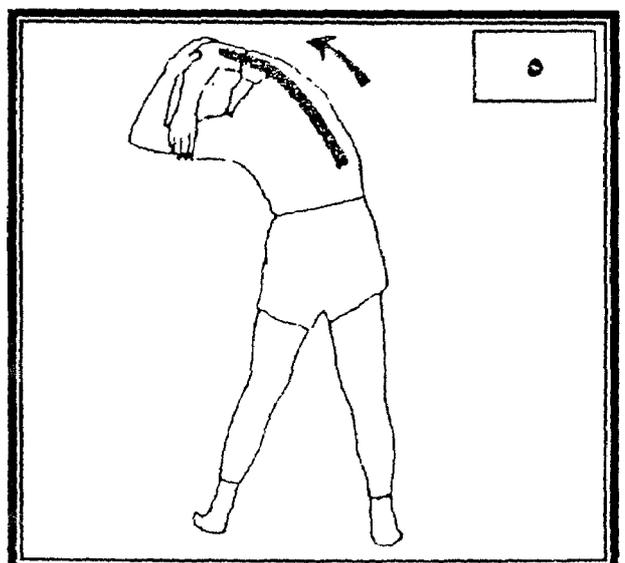
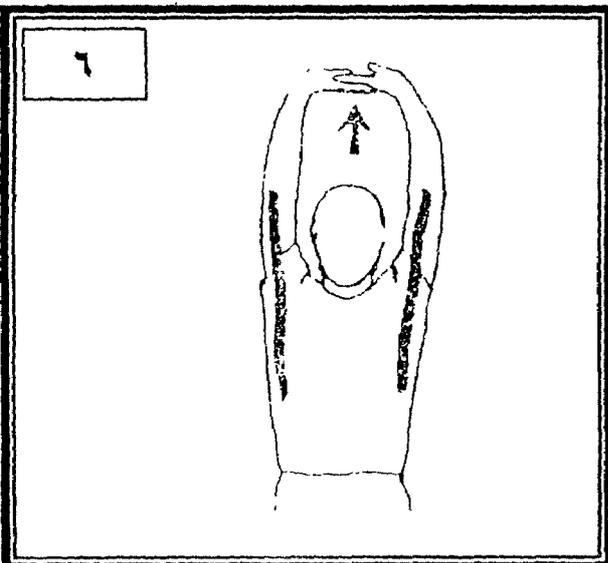
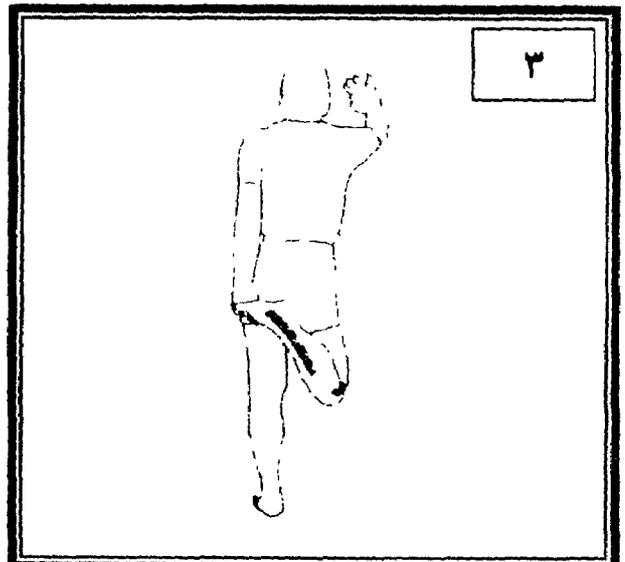
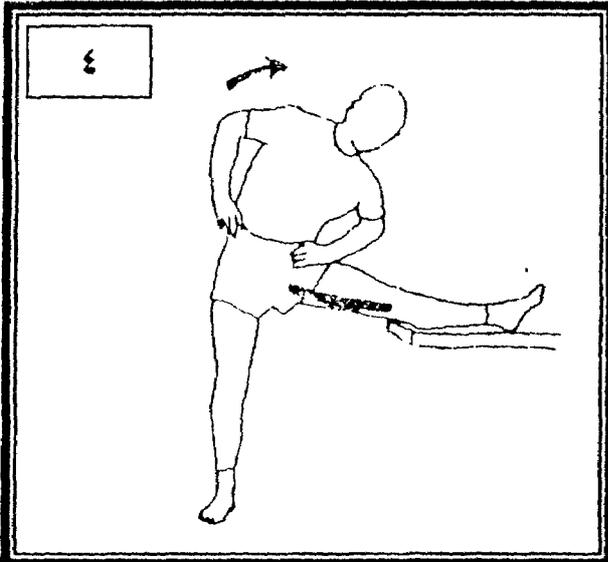
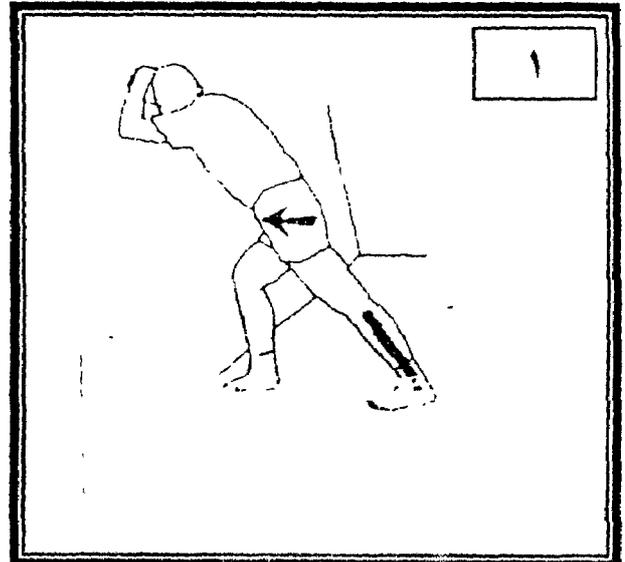
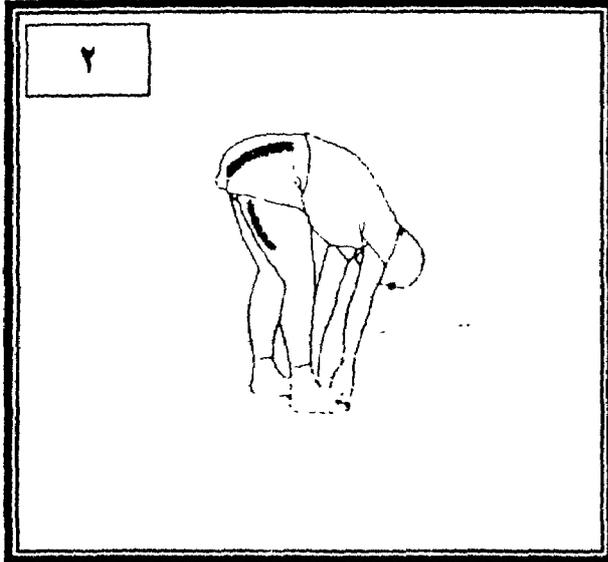
بعض التمرينات لتقوية عضلات البطن

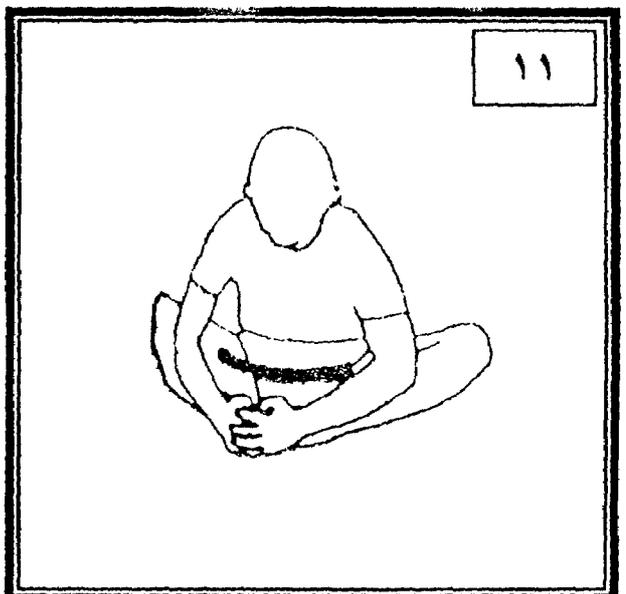
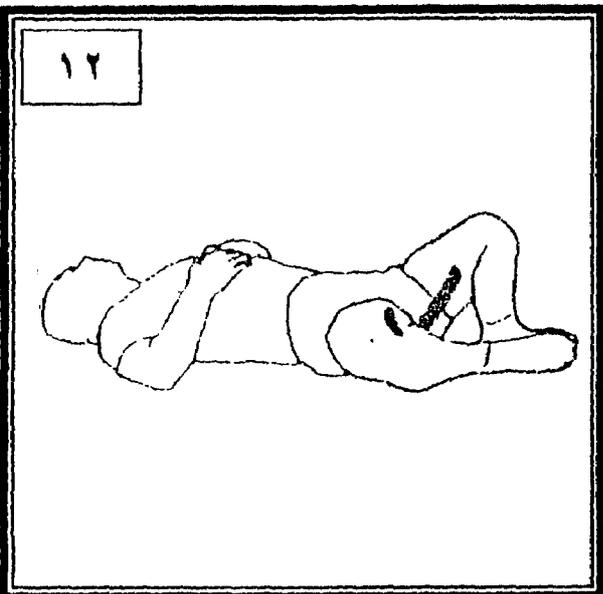
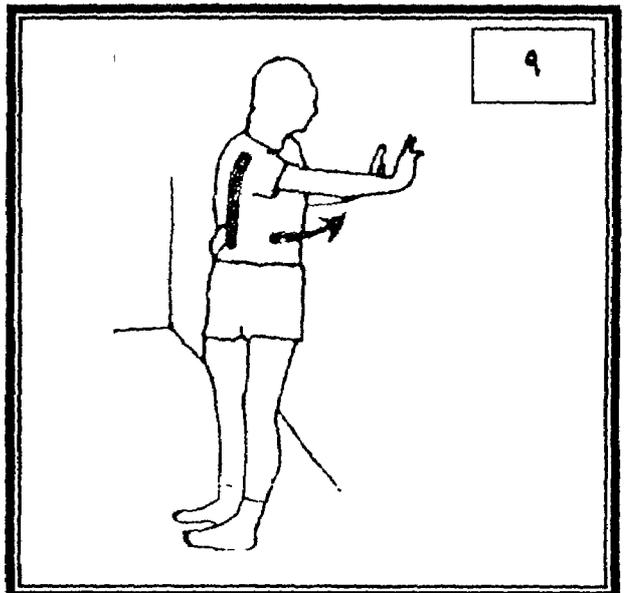
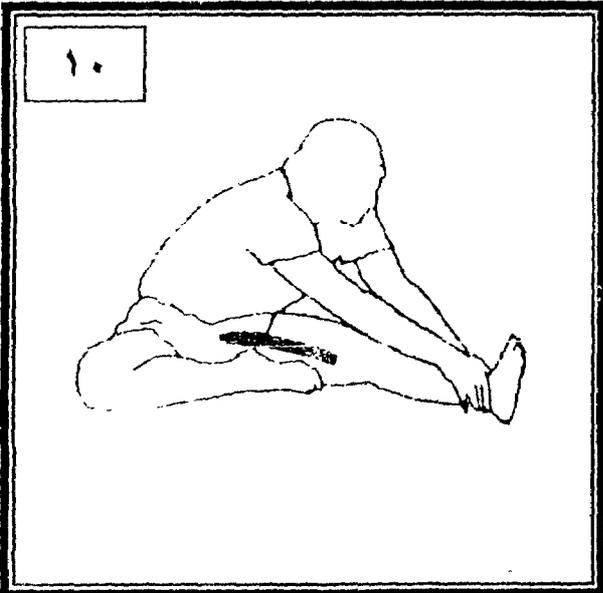
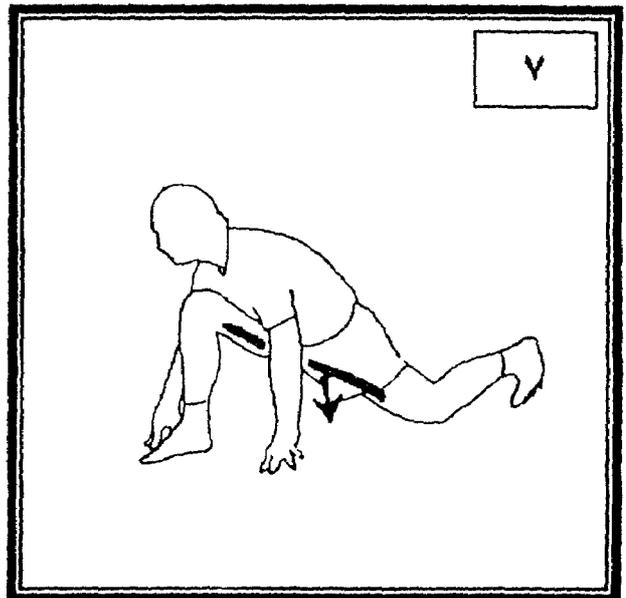
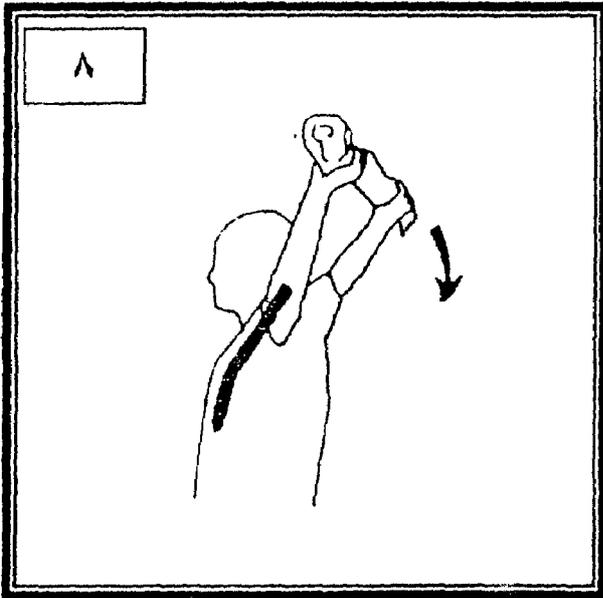
| م | التمرين | نموذج الأداء |
|---|--|---|
| ١ | (رقود على الظهر. الذراعان متشابكة خلفاً أسفل الظهر) عمل تقوس للظهر وشد عضلات البطن والصدر لأعلى. |  |
| ٢ | (رقود على الظهر. السند على الساعدين) تبادل رفع وخفض الرجلين. |  |
| ٣ | (رقود على الظهر. السند على الساعدين) محاولة رفع الجذع لأعلى ثم خفضه. |  |
| ٤ | (جثو. الذراعان في الوسط) ميل الجذع خلفاً ثم العودة للجثو. |  |
| ٥ | (جلوس طويل. الذراعان جانباً) الضغط أماماً للمس مشطى القدمين والعودة. |  |

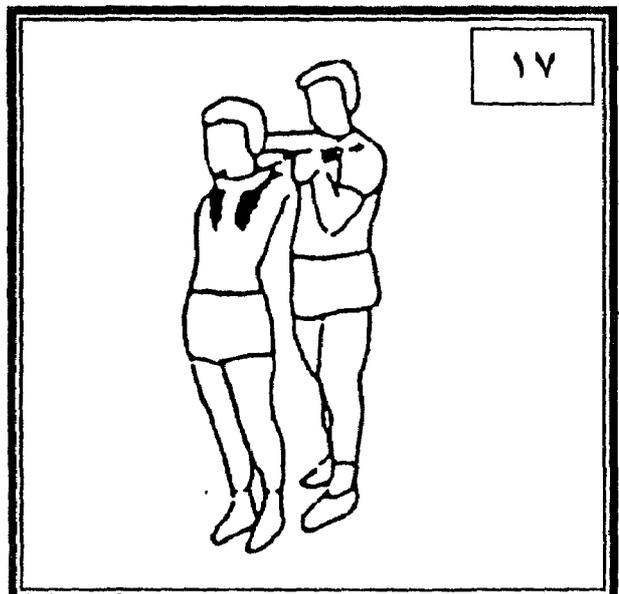
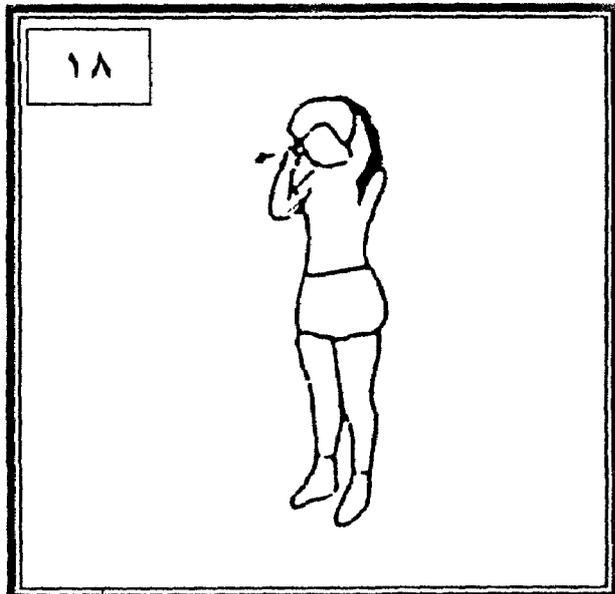
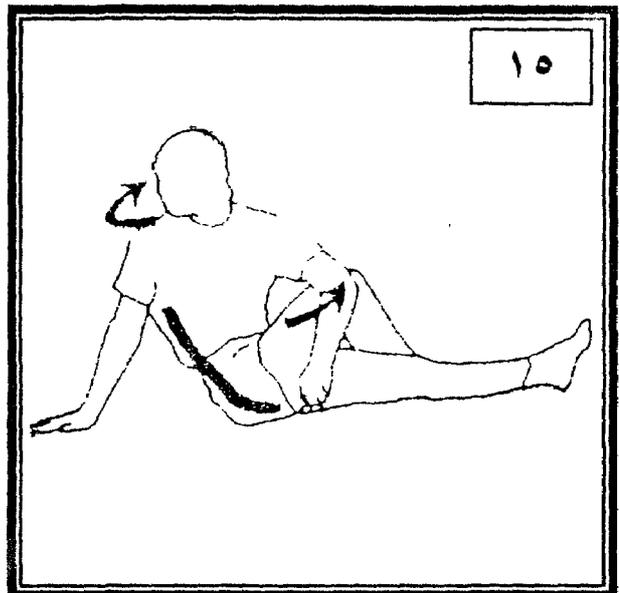
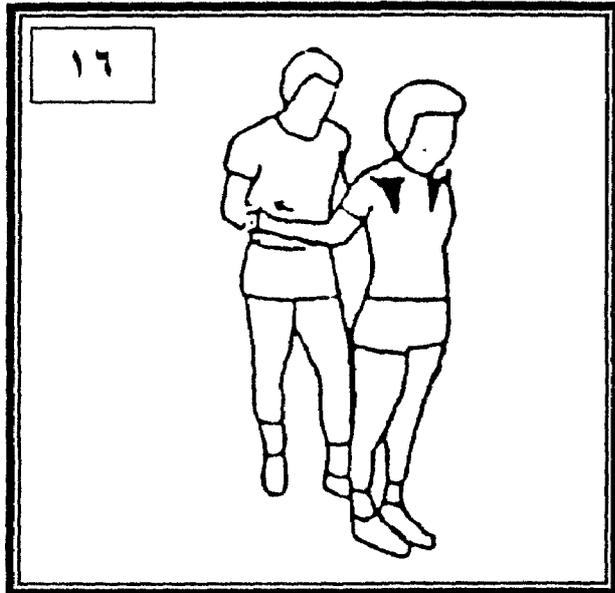
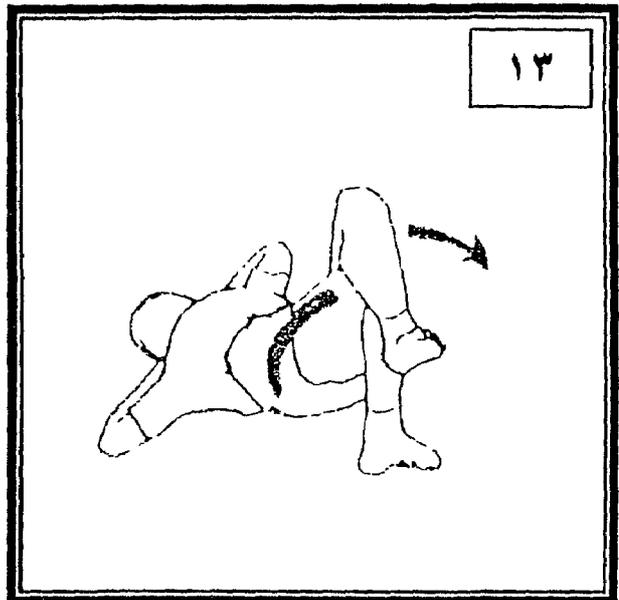
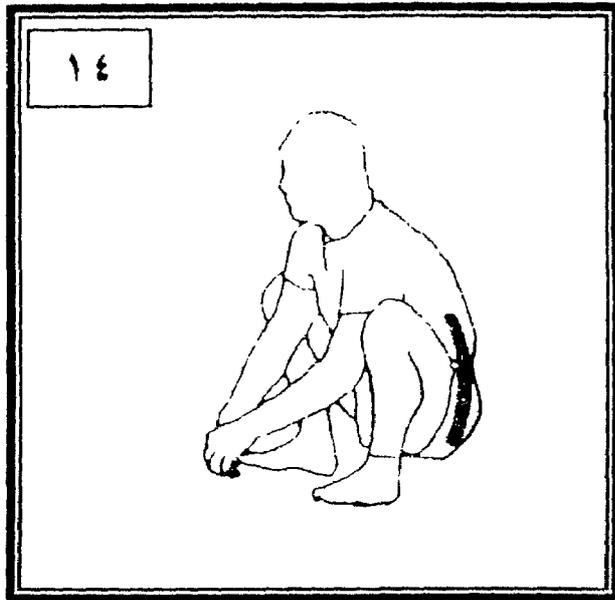
| نموذج الأداء | التمرين | م |
|---|--|----|
|  | (جنو أفقى) ضم الركبة على البطن ثم فرد الرجل خلفاً ويكرر بالرجل الأخرى. | ٦ |
|  | (جنو أفقى) قبض وبسط عضلات البطن. | ٧ |
|  | (رقود على الظهر. الذراعان خلفاً) رفع الجذع لمحاولة لمس مشطى القدمين. | ٨ |
|  | (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس مشطى القدمين. | ٩ |
|  | (وقوف. الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع خلفاً للمس الحائط مع رفع العقبين. | ١٠ |

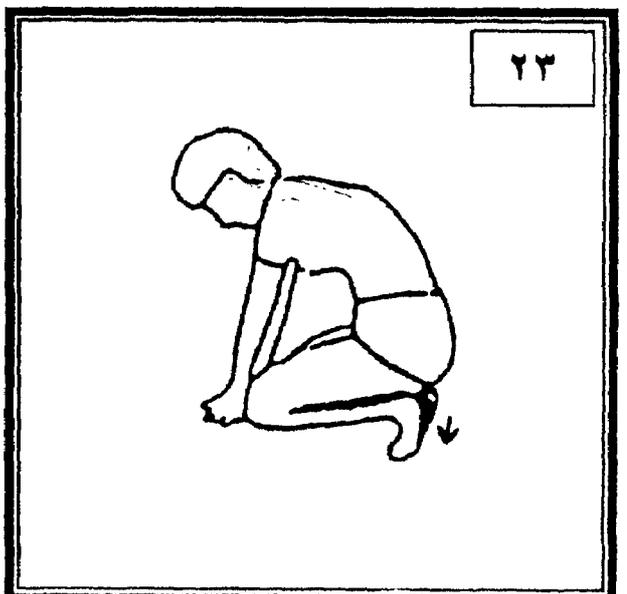
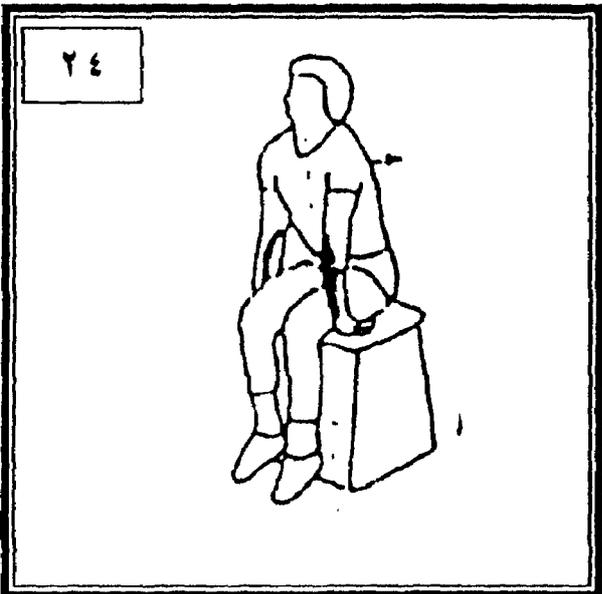
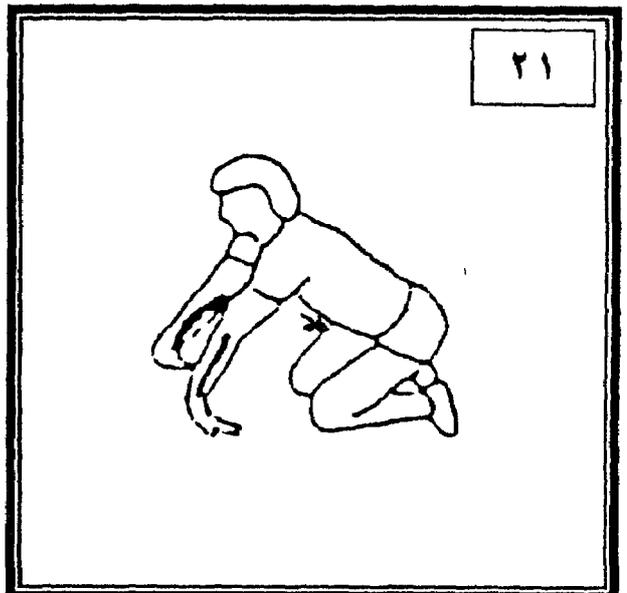
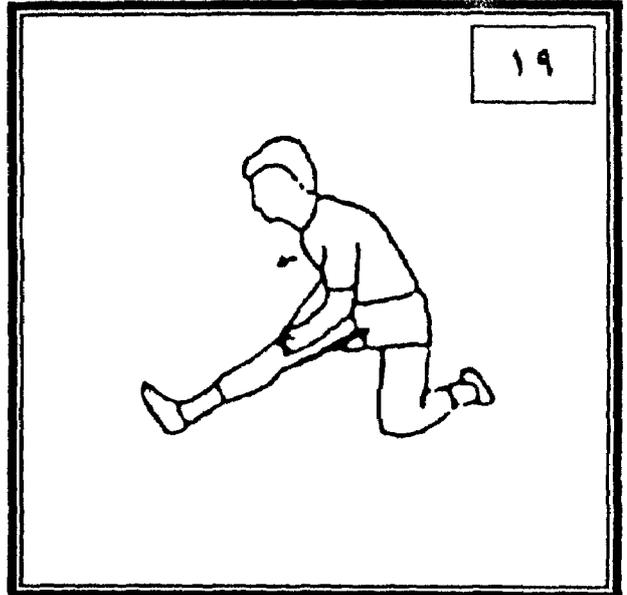
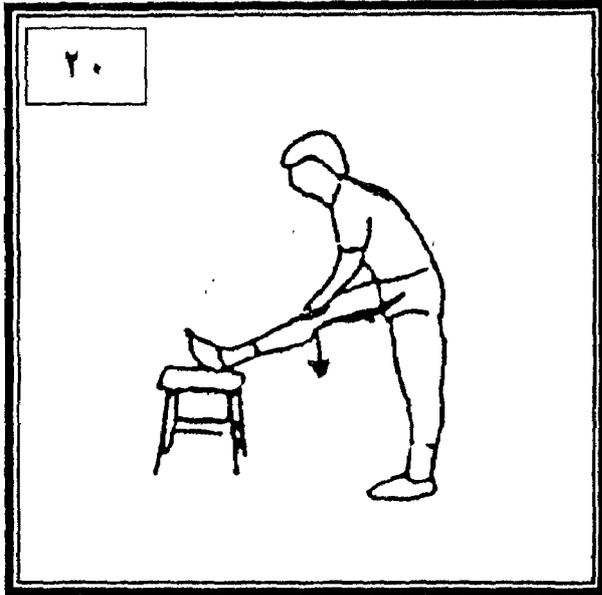
| نموذج الأداء | التمرين | م |
|---|--|----|
|  | (رقود القرفصاء) ثنى الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين. | ١١ |
|  | (رقود. تثبيت الرجلين) ثنى الجذع أماماً للوصول لوضع جلوس طويل. | ١٢ |
|  | (رقود. الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس الأصابع. | ١٣ |

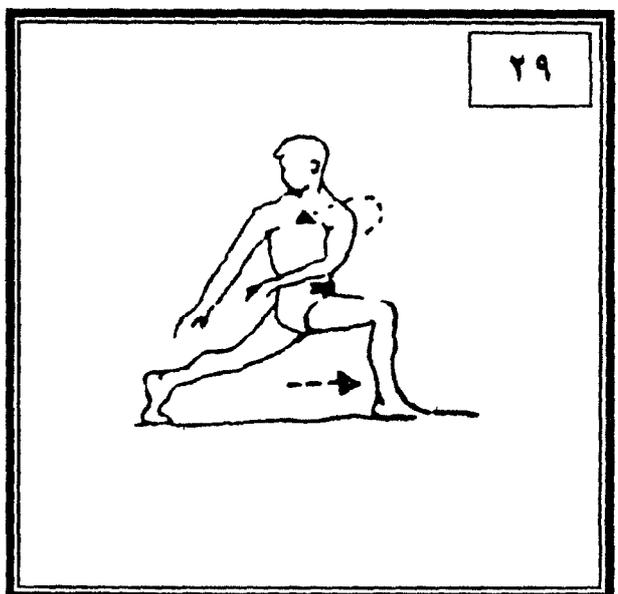
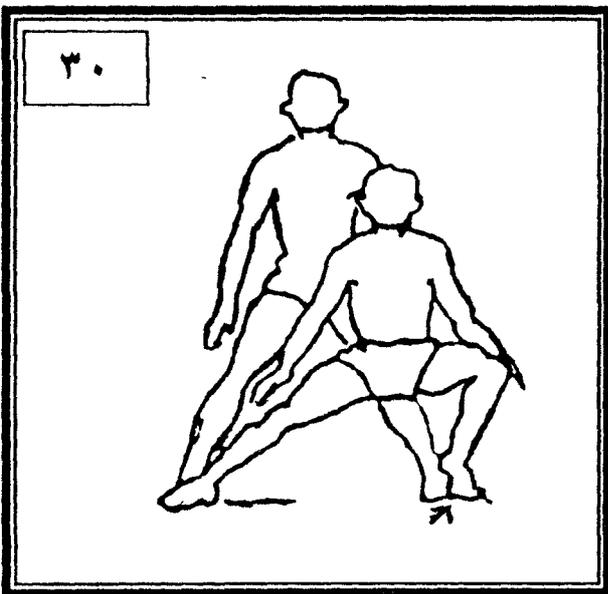
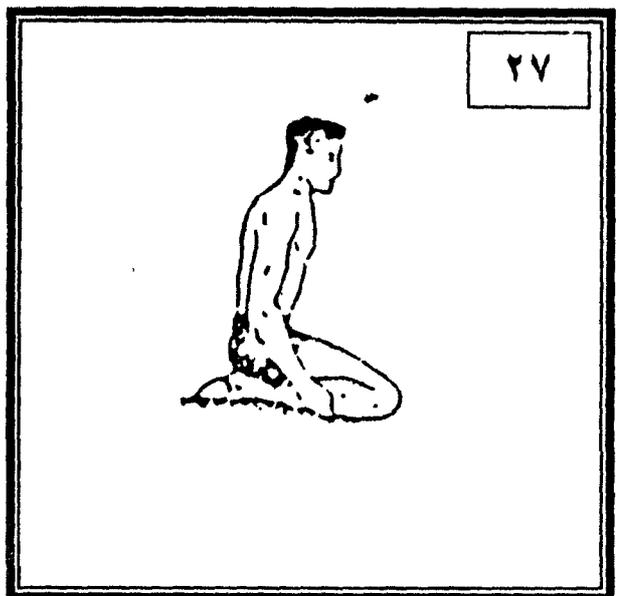
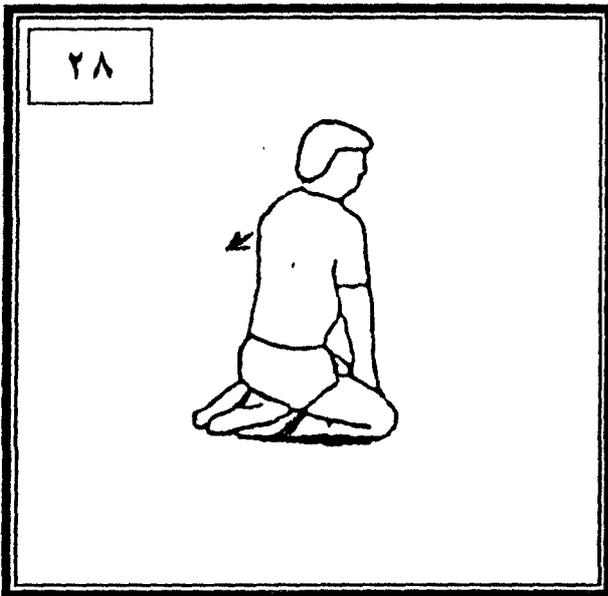
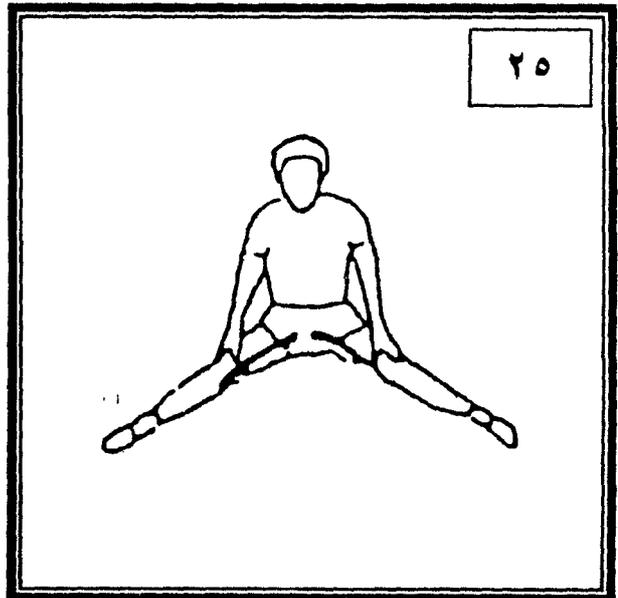
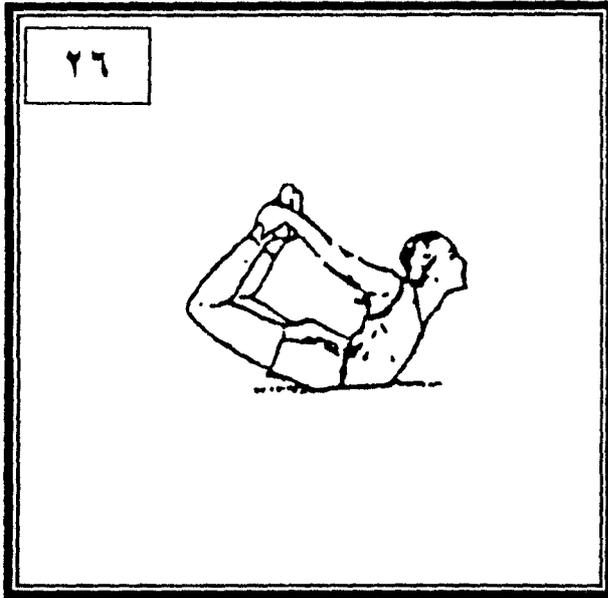
ثانياً : تدريبات الإطالة " مسافات قصيرة " :

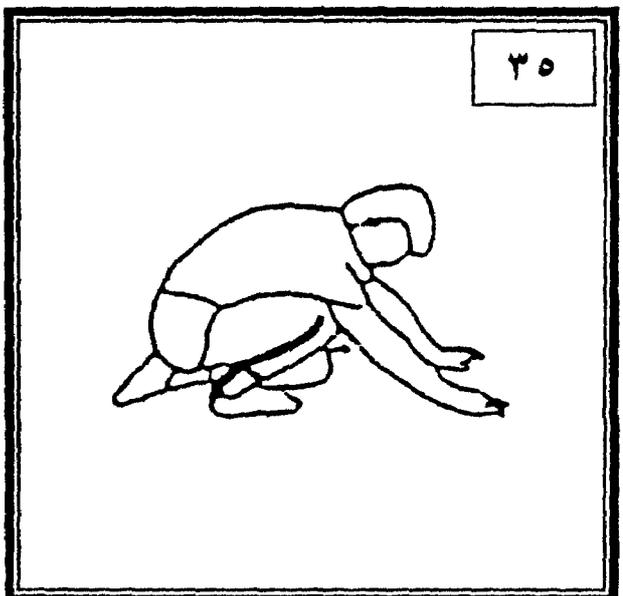
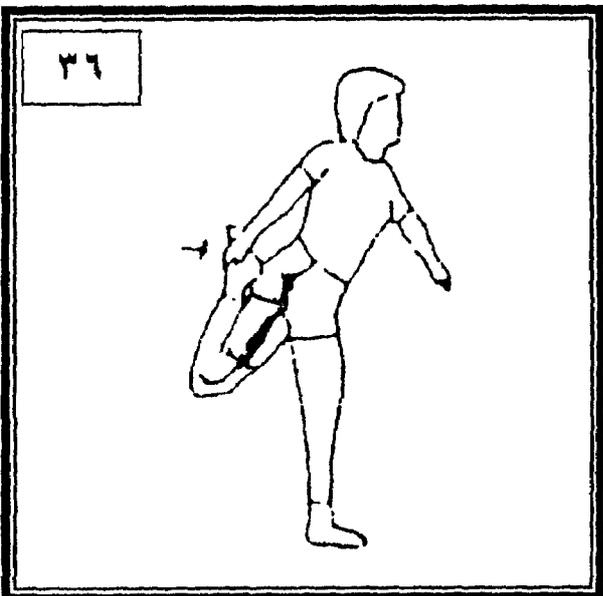
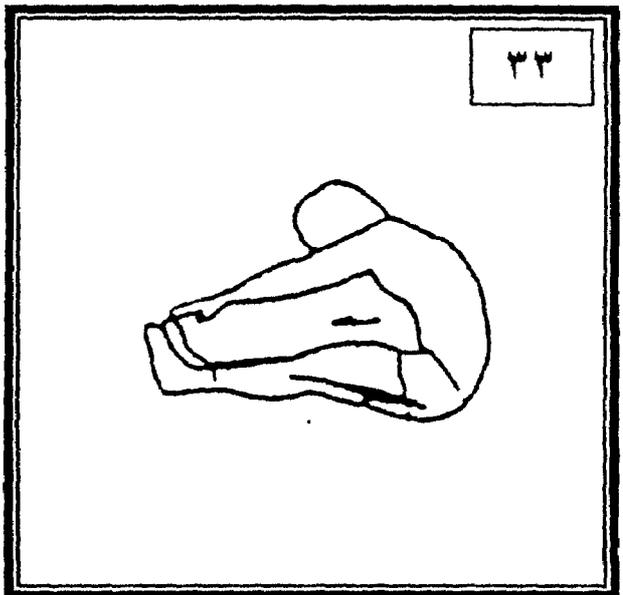
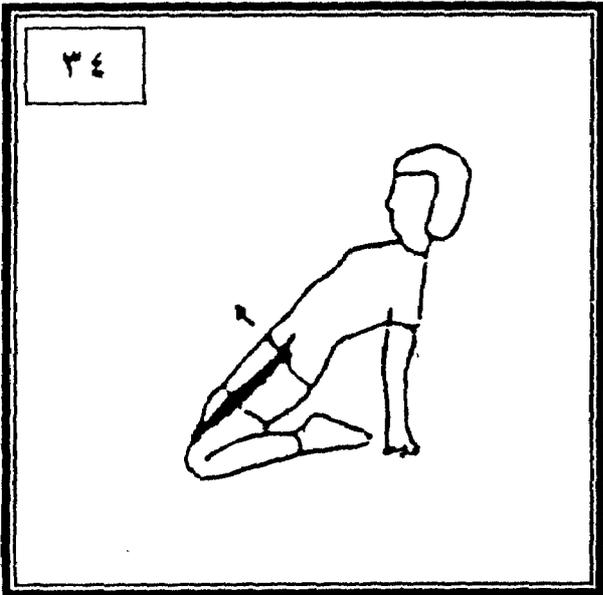
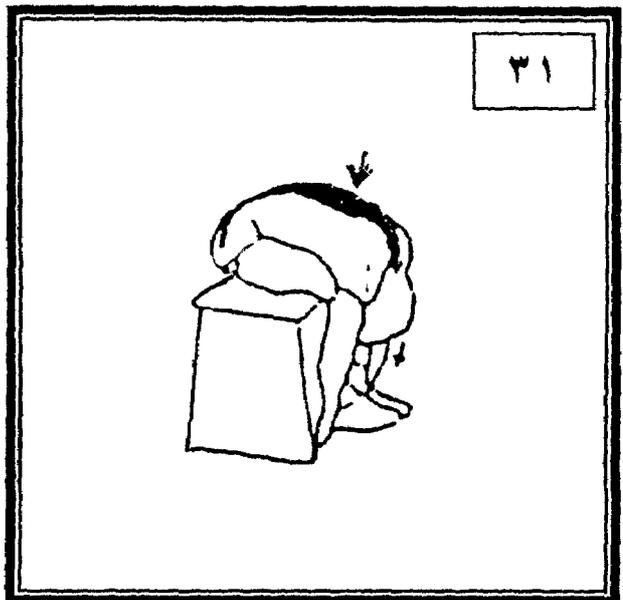
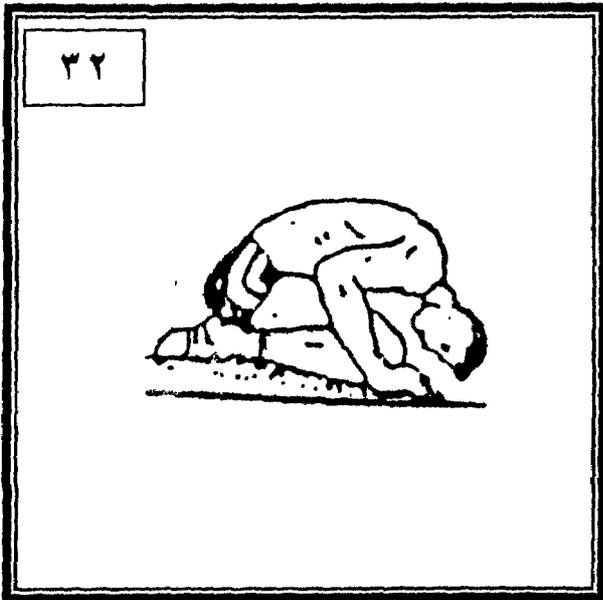


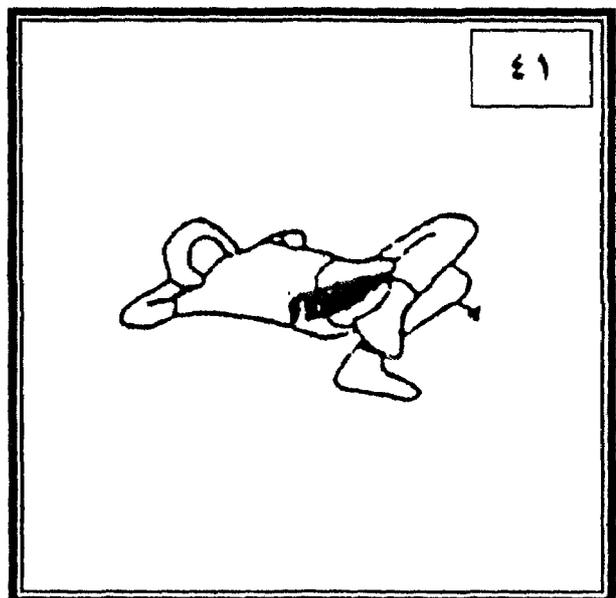
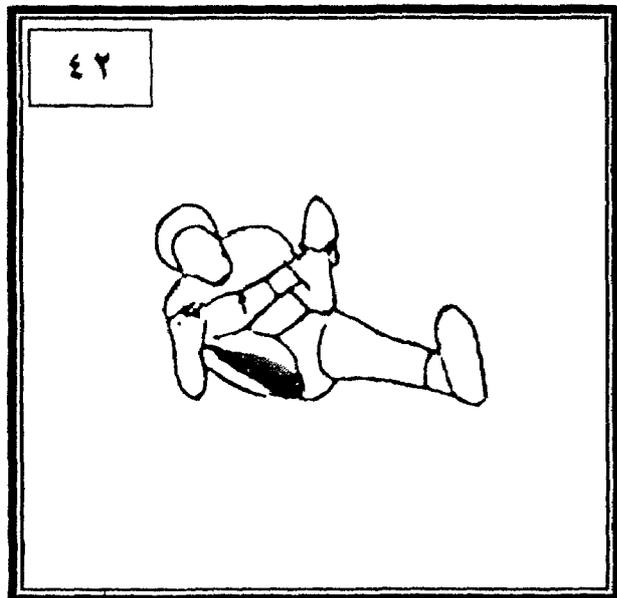
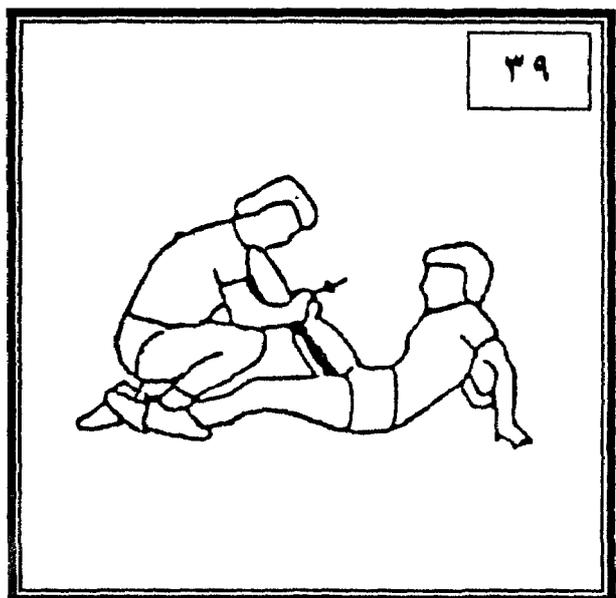
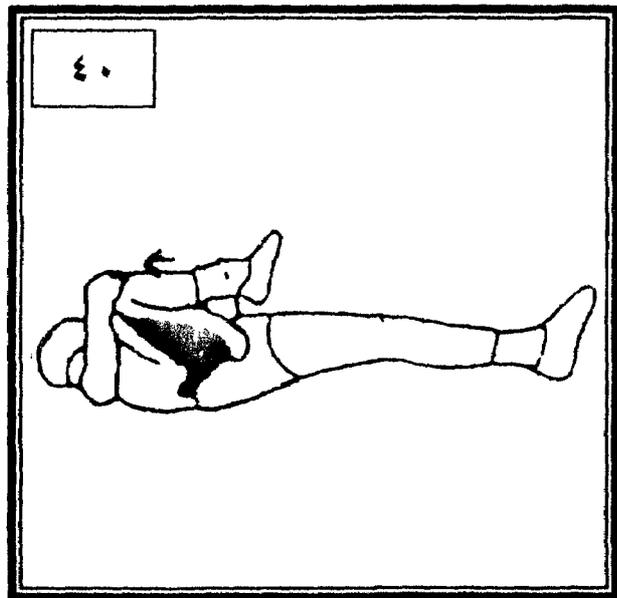
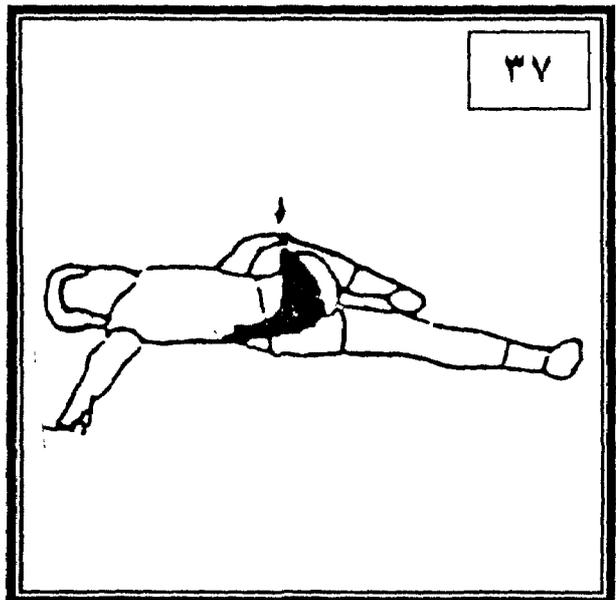
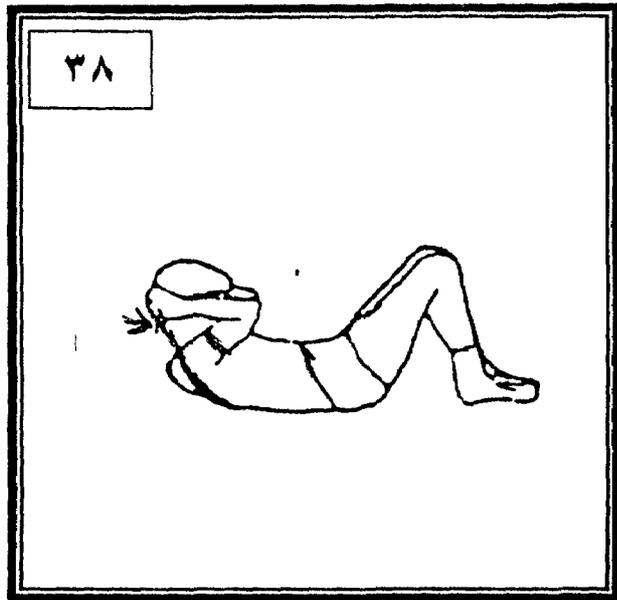


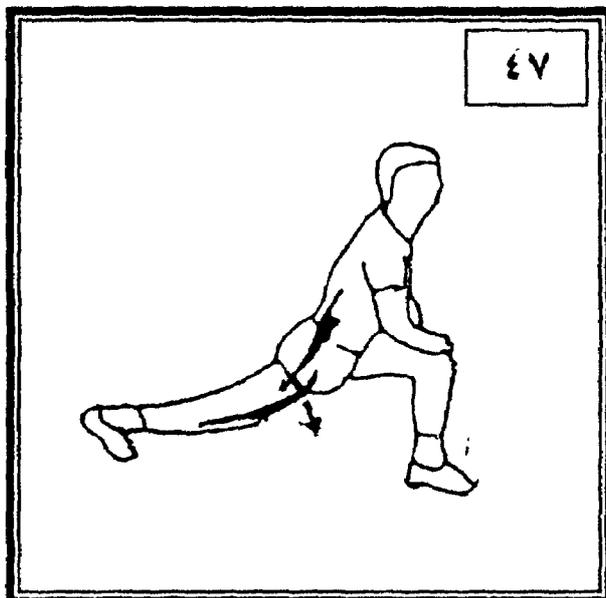
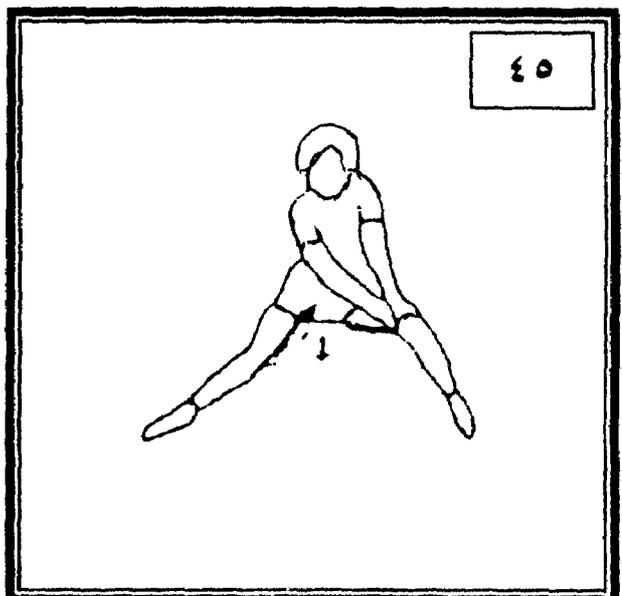
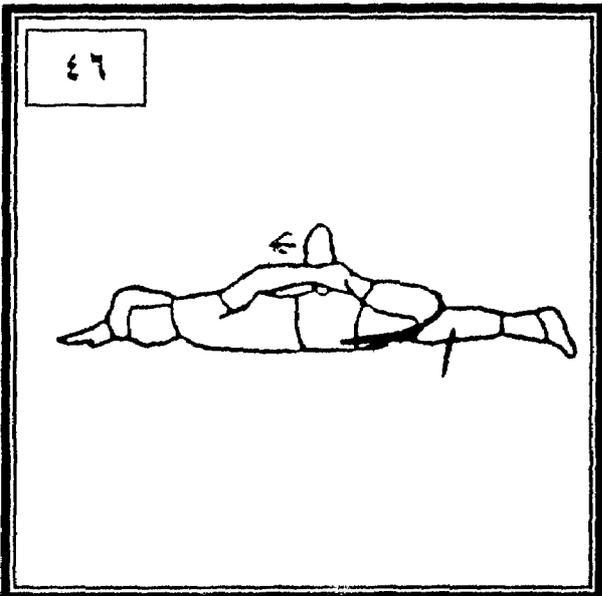
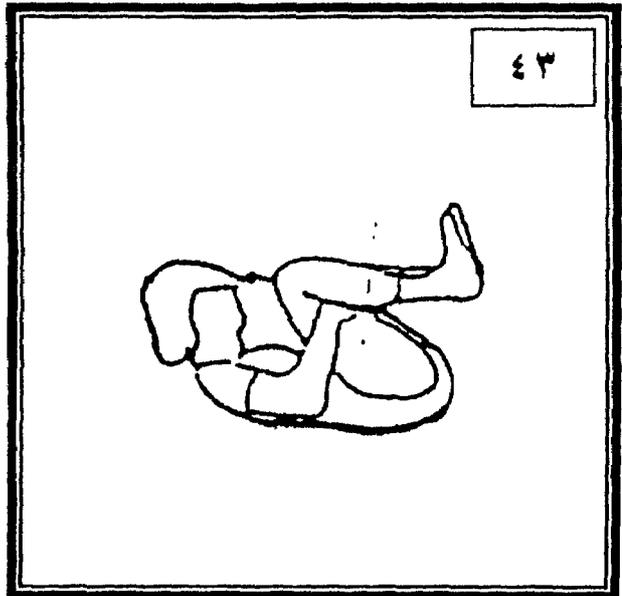
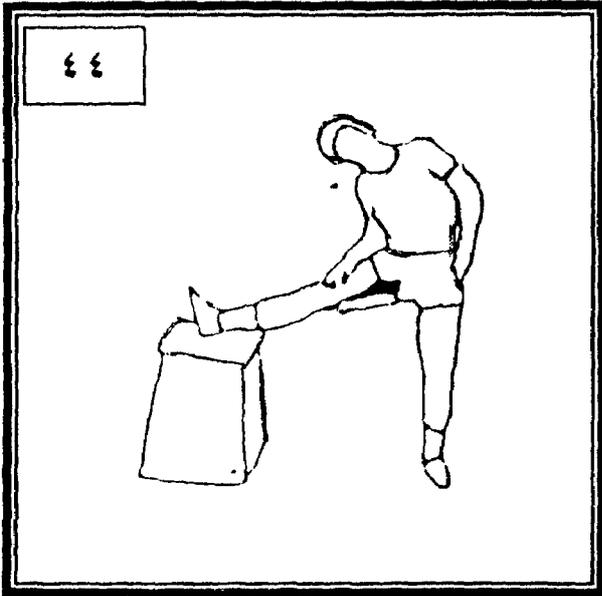












ثالثاً : تدريبات A.B.C :

- ١ - الجري على مشط القدم مع تبادل رفع العقبين وعدم زيادة رفع الركبة **Dribble** .
- ٢ - الجري أماماً على أمشاط القدمين مع تبادل رفع الركبتين عالياً فى مستوى الوسط **High-Knee** .
- ٣ - الجري على المشط مع تبادل لمس المقعدة بكعب القدم وميل الجذع الأمام قليلاً **Back-Kick** .
- ٤ - الجري أماماً مع الدفاع عالياً بجذب إحدى الركبتين على الصدر وتبادل أرجحة الذراعين **Hopping** .
- ٥ - ميل الجسم أمام مع الدفع بالقدم الخلفية وتبادل رفع الركبتين وزيادة مرحلة الطيران مع مرجحة الذراعين قبل حركة العدو.
- ٦ - العدو المتدرج مع زيادة السرعة إلى أن تصل إلى السرعة القصوى **Strong Pustring** .

مرفق (١١)

تدريبات الفترة الأساسية

♦ أولاً : تدريبات بأنواع القوة المختلفة

♦ ثانياً : تدريبات سرعة .

♦ ثالثاً : تدريبات تكتيك وأداء .

تدريبات الفترة الأساسية

أولاً : تدريبات بأنواع القوة المختلفة :

(أ) باستخدام الكرة الطبية :

- ١- (وقوف) مسك الكرة الطبية أمام الجسم) [تثنى الذراعين أمام الصدر ومدهما عالياً .
- ٢- (وقوف) مسك الكرة الطبية أمام الجسم) [مرجحة الذراعين أمام عالياً لوضعها خلف الرقبة ثم تثنى الركبتين كاملاً .
- ٣- (جلوس - طويل - فتحاً) الذراعين أماماً دوران الذراعين ودوران الجذع على الجانبين .
- ٤- (وقوف) مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر) [من الذراعين أماماً عالياً ، تثنى الذراعين خلف الرأس ، تثنى الركبتين .
- ٥- (وقوف) وضع كرات طبية على أبعاد متساوية على الأرض الحجل فوق الكرات بالتبادل .
- ٦- (الرقود على الظهر) تثبت الكرة بين القدمين ثم رفع الرجلين عالياً للوصول للمس الأرض خلفاً .
- ٧- (الانبطاح على الوجه الذراعان أماماً) تثبت الكرة بين الرجلين ثم رفعها مفرودة من مفصل الفخذ .
- ٨- (الرقود قرفصاء مع مسك الثقل في الذراعين وتثبيت القدمين بواسطة الزميل) رفع الجذع لأعلى .

(ب) الصعود لأعلى على المدرجات :

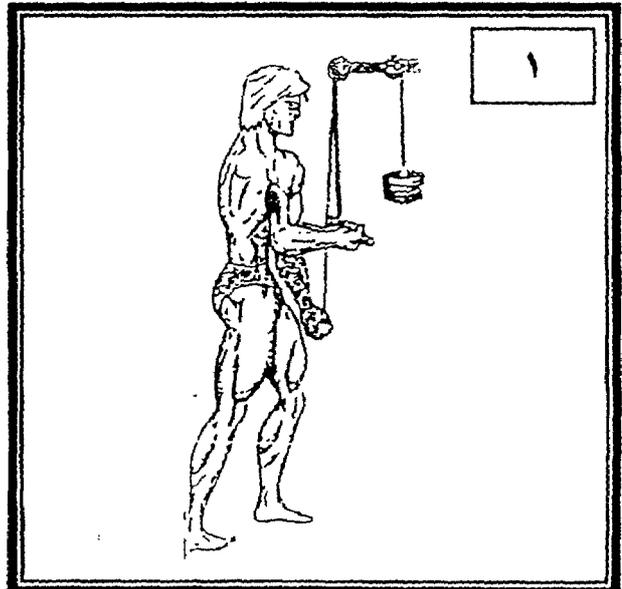
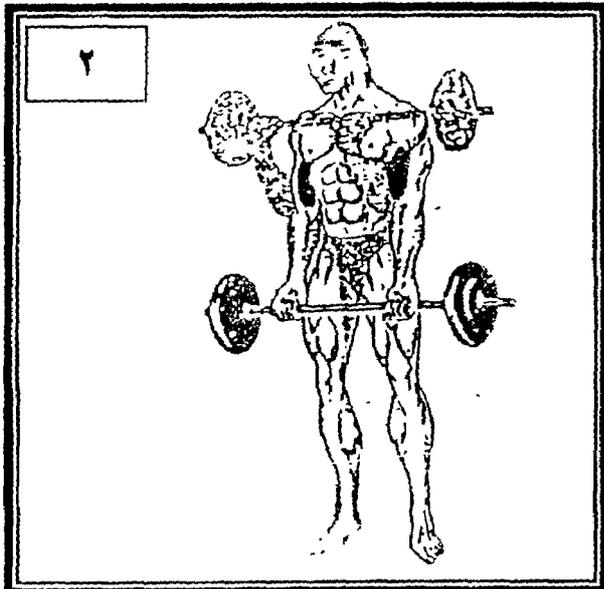
- ١ - الوثب لأعلى بالقدمين معاً من الوقوف .
- ٢ - الوثب لأعلى بالقدمين معاً من الإقعاء .
- ٣ - الوثب لأعلى على القدم اليمنى ثم اليسرى .
- ٤ - الوثب لأعلى جانباً بالقدمين (مواجهة بالجانب الأيمن ثم الأيسر) .
- ٥ - الجري أماماً لأعلى بخطوات قصيرة وسريعة .

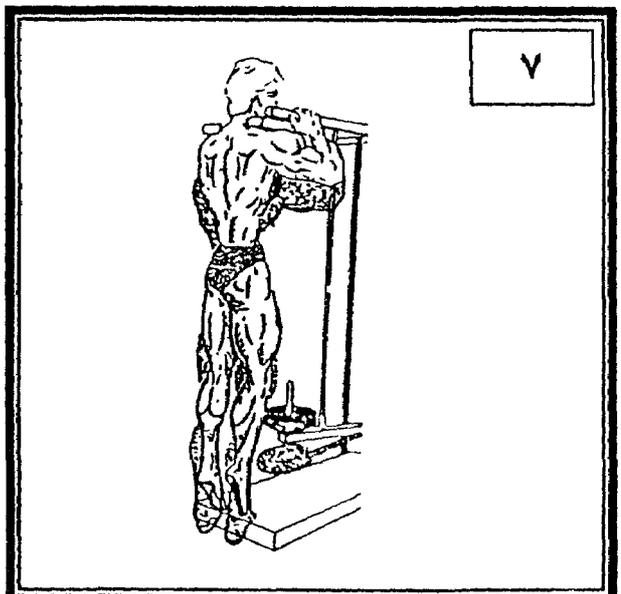
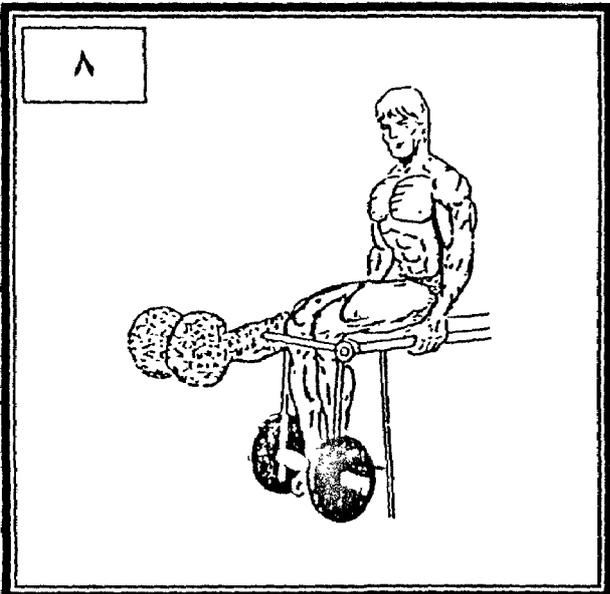
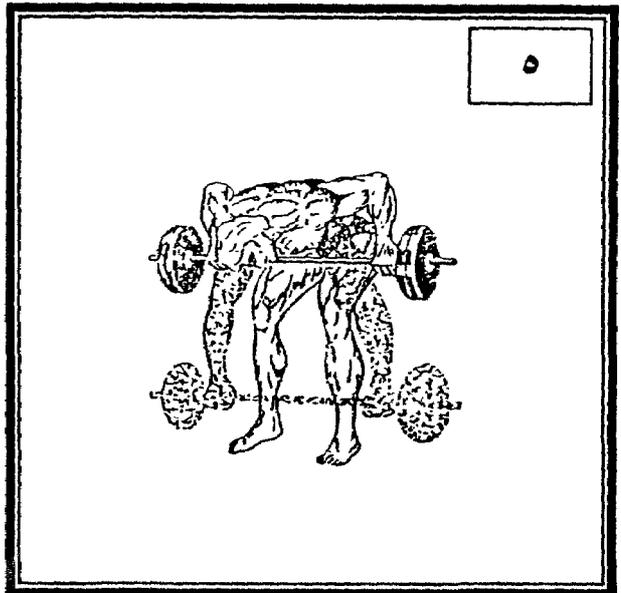
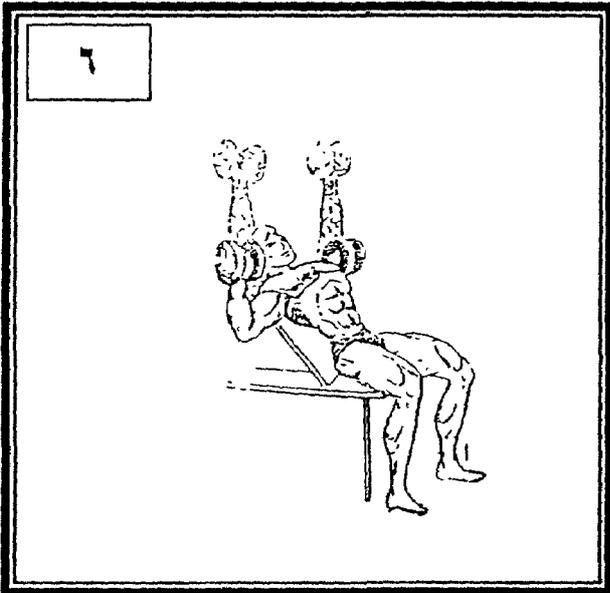
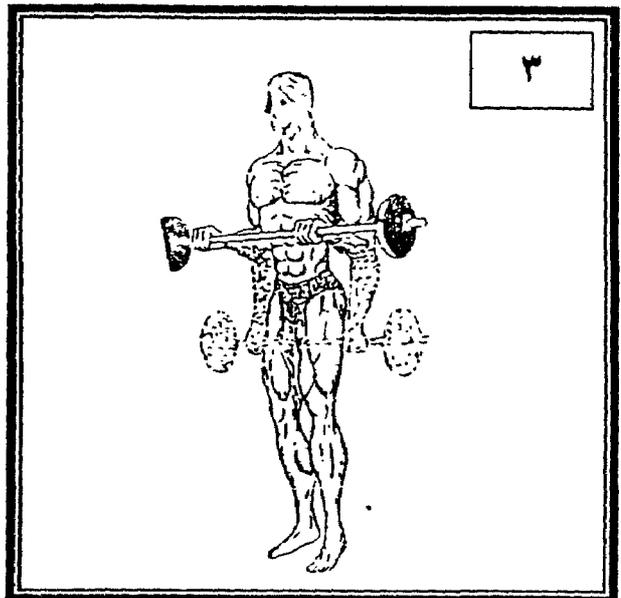
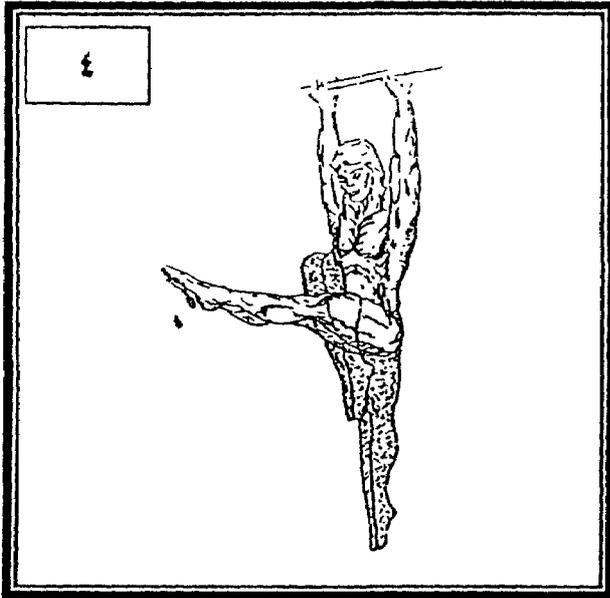
(ج) تمارينات باستخدام الحبل :

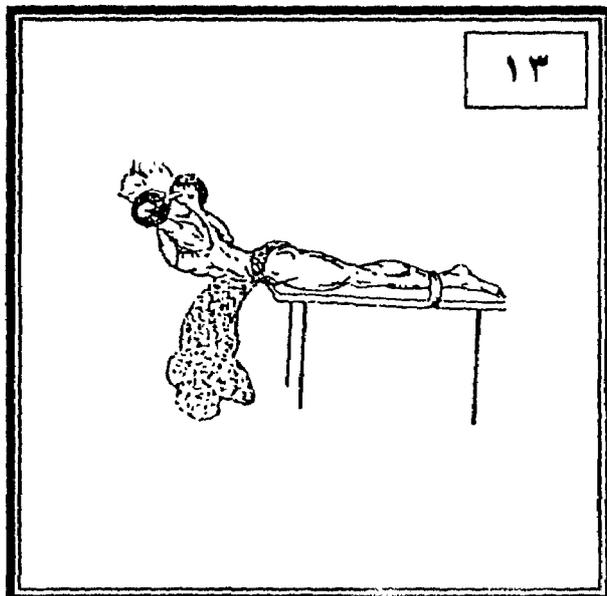
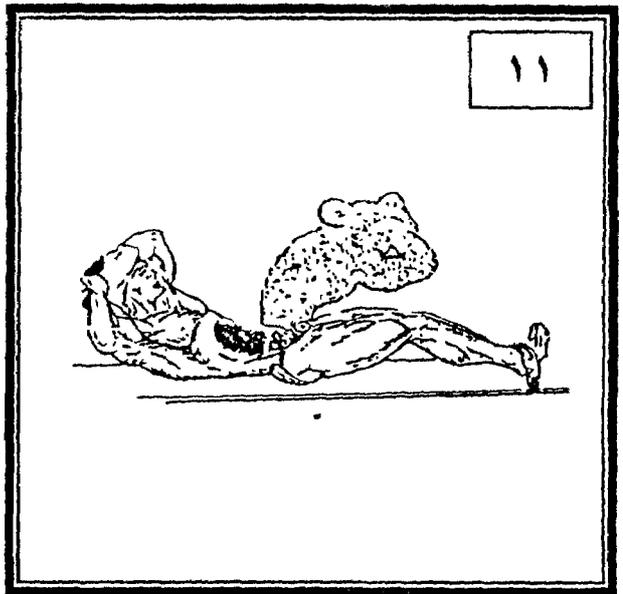
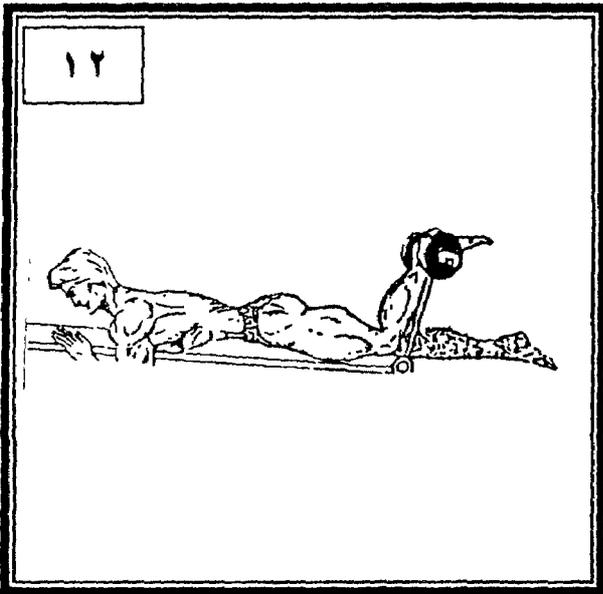
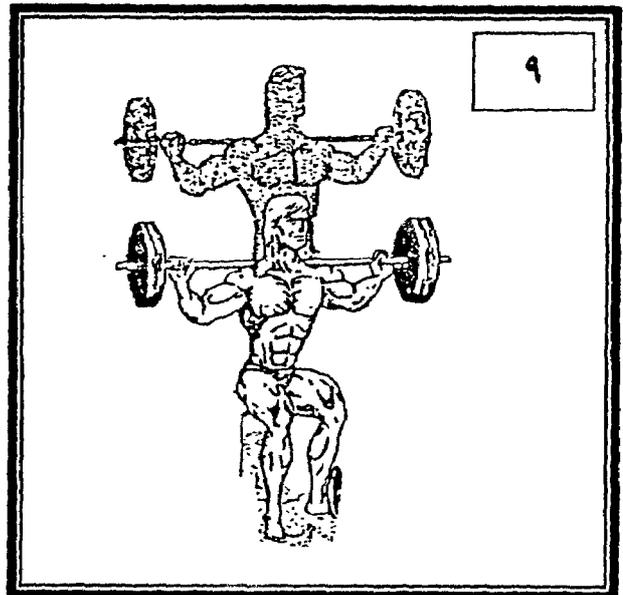
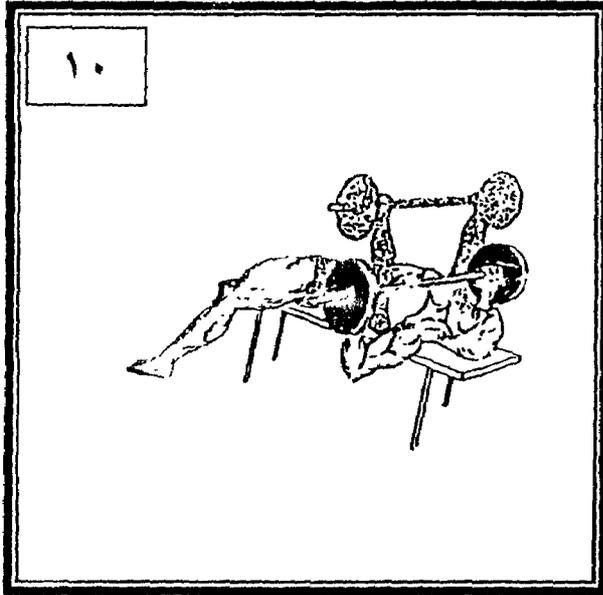
- ١ - (وقوف) الوثب بالحبل والتقدم للأمام .
- ٢ - (وقوف) الوثب بالحبل لأعلى بالارتداد .
- ٣ - (وقوف) تبادل الوثب بالقدمين (مرة الوثب على القدم اليمنى ، مرة الوثب على القدم اليسرى) .

(د) تمارينات باستخدام الأثقال :

فيما يلي توضيح لها بالأشكال :







ثانياً : تدريبات سرعة :

(أ) عدو مسافات قصيرة :

١ - ٣٠ متر .

٢ - ٥٠ متر .

٣ - ٧٥ متر .

٤ - ١٠٠ متر .

(ب) تخطى الحواجز فى مسافات مختلفة :

١ - ٦ حواجز المسافة بينهم ٥ متر .

٢ - ٦ حواجز المسافة بينهم ٧ م .

٣ - ٧ حواجز المسافة بينهم ٧ م .

٤ - ٧ حواجز المسافة بينهم قانونية .

٥ - تخطى الحاجز الأول بأقصى سرعة .

(ج) تمرينات تنمية سرعة رد الفعل :

١ - (انبطاح مائل) عند سماع الإشارة ضم الركبتين على الصدر والدوران جهة اليمين والجري سريعاً للمس الخط والرجوع للوضع الابتدائي ويكرر بالدوران جهة اليسار .

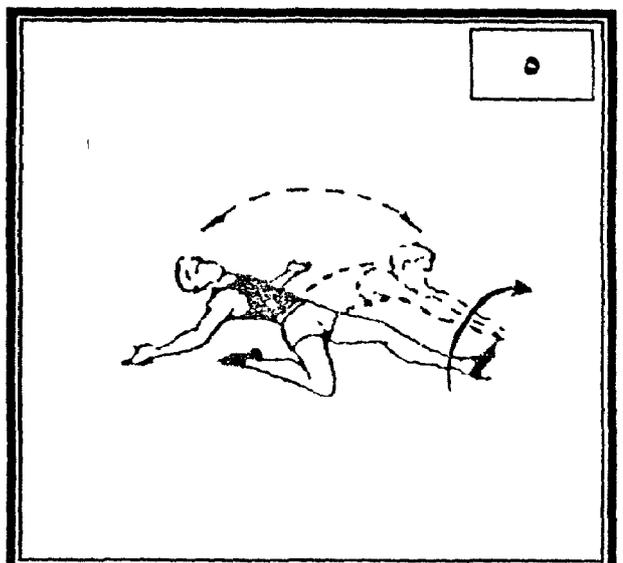
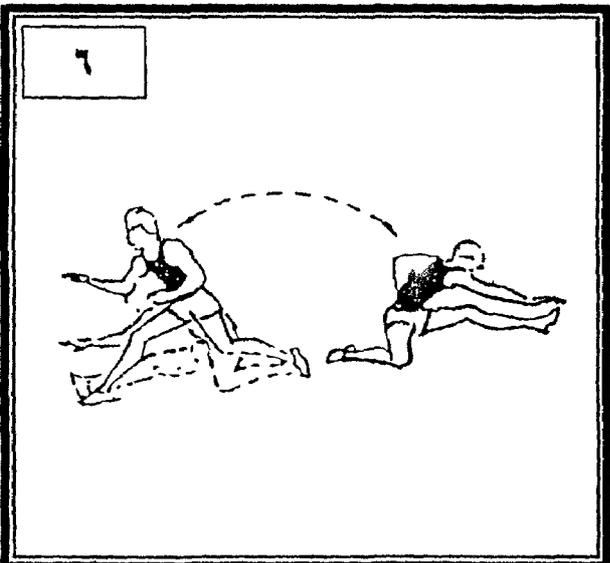
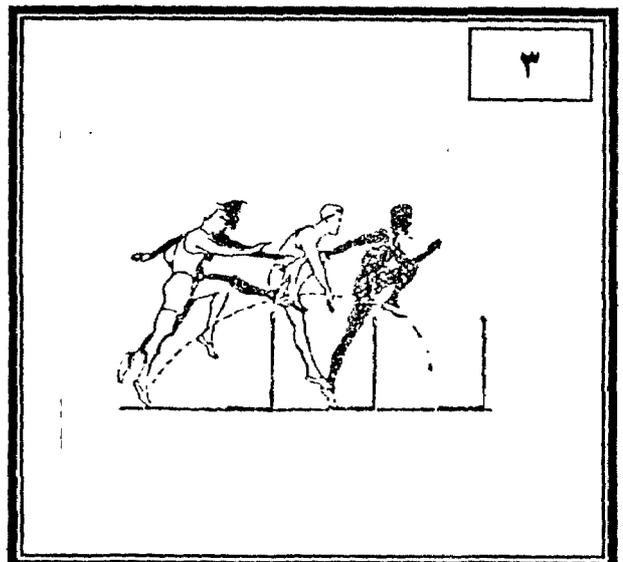
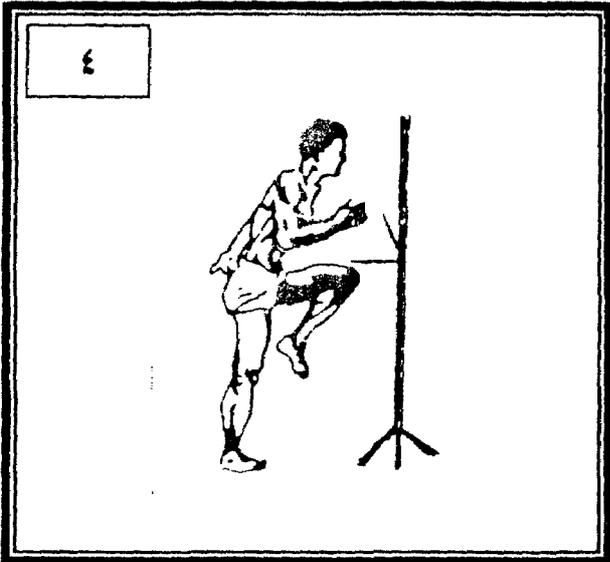
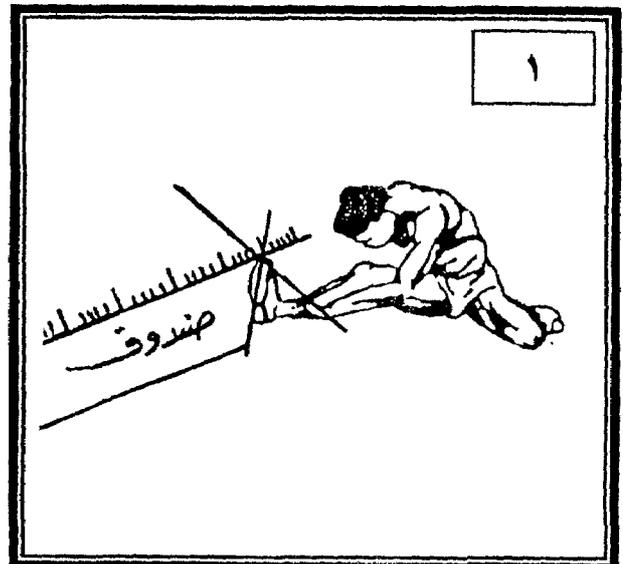
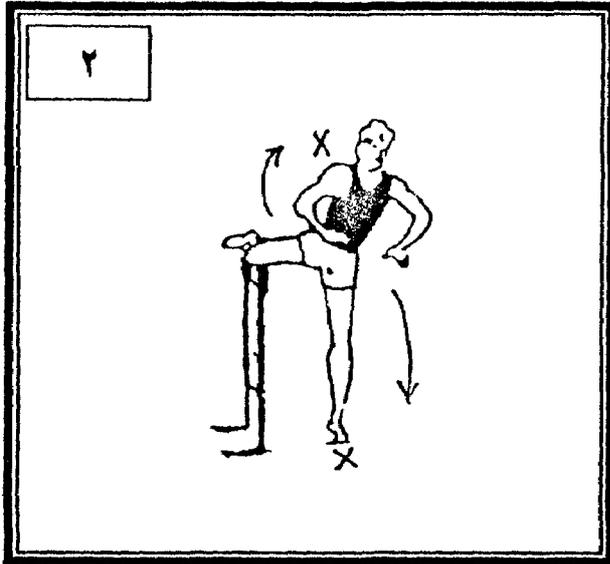
٢ - (الرقود) عند سماع الإشارة وثنى الجذع أماماً والوقوف ثم الجري بأقصى سرعة للمس الخط والرجوع للوضع الابتدائي .

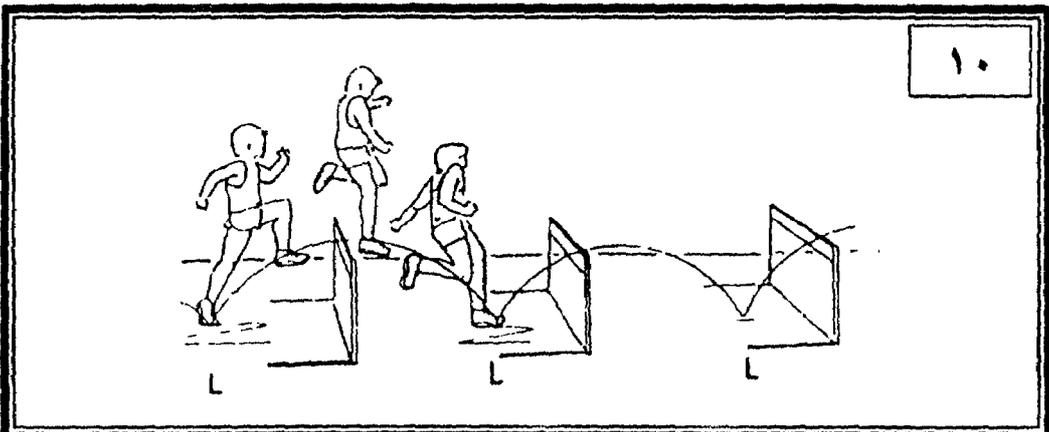
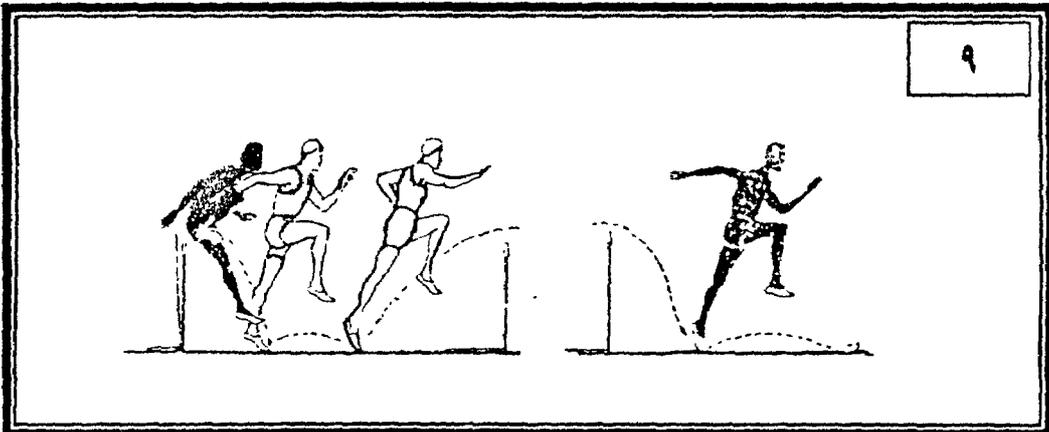
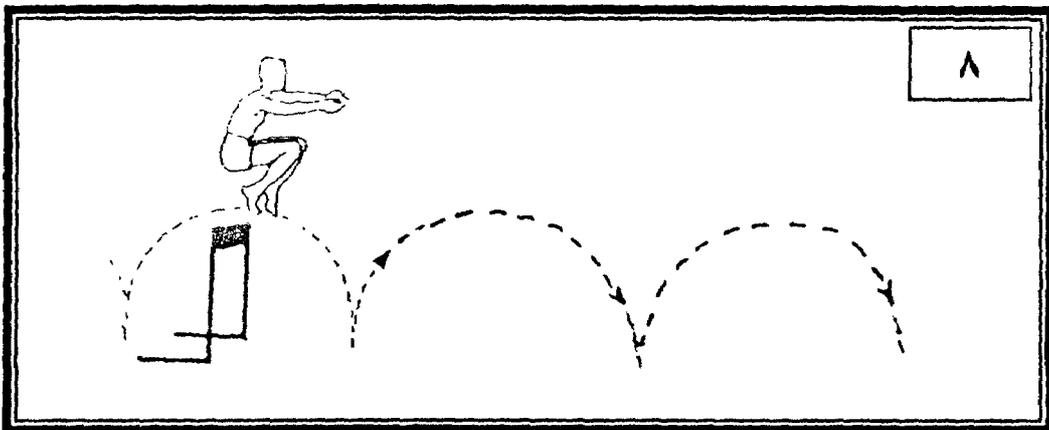
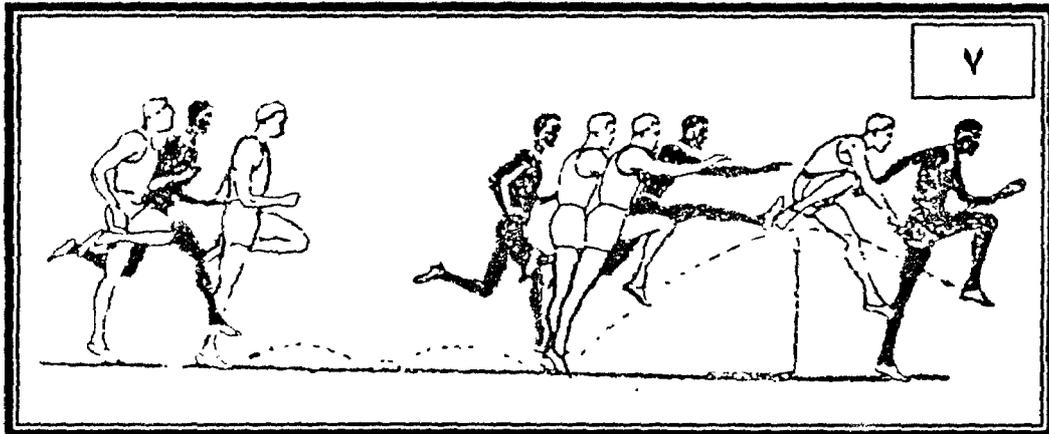
٣ - (الوقوف) عند سماع إشارة واحدة الدخول داخل الطوق فور سماع الصفارة والخروج منه عند سماع إشارتين .

- ١١ / ١٦٤ -

- ٤ - (الوقوف) صفان مواجهان ووضع خط فى النصف مع تحديد رقم كل لاعبة وعند سماع أي لاعبة رقمها تتقدم كل لاعبة من الصفان بأقصى سرعة لخطف المنديل والرجوع لمكانها بسرعة .
- ٥ - (الوقوف) الجري الخفيف وعند سماع إشارة طويلة الجري بأقصى سرعة وعند سماع إشارة قصيرة الوثب لأعلى بالقدمين .
- ٦ - (الوقوف) الجري عكس اتجاه الإشارة .
- ٧ - (الوقوف) دائرتان مع تحديد رقم لكل لاعبة من الدائرتين وعند سماع أي لاعبة رقمها تقوم بالجري بأقصى سرعة حول الدائرة والرجوع لمكانها بأقصى سرعة .

ثالثاً : تدريبات تكتيك وأداء :





مرفق (١٢)

تدريبات فترة التمهيد

تدريبات فترة التهيئة

- ١ - هرولة على القدمين بكاملهما بدون حذاء وعلى الأرض الخضراء بالملعب التهيئة العامة .
- ٢ - (الوقوف) سقوط الرأس أماماً، سقوط الذراعين لأسفل ، سقوط الجذع لأسفل ، الرجوع للوضع الابتدائي .
- ٣ - (الوقوف) دوران الذراعين من أسفل لأعلى أمام الوجه مع أخذ نفس عميق (١ - ٢) ، سقوط الذراعين ، الجذع لأسفل مع إخراج النفس (٣ - ٤) .
- ٤ - (الوقوف) (..) كل زميلين معاً عمل اهتزازات مختلفة للذراعين ، الرجلين .
- ٥ - (الوقوف على الكتفين) اهتزاز الرجلين وتبادل الفتح والضم عالياً وضم الركبتين على الصدر ثم فردهما .
- ٦ - (التكور) عمل الكرسي الهزاز على الأرض الخضراء .

مرفق (١٣)

البرامج التدريبية ذات الأحمال المختلفة

* سيتم عرض الجداول علي التوالي للحمل البسيط والحمل المتوسط والحمل الأقصى الذي تم تطبيقه علي المجموعات الثلاثة بالتبادل ، وذلك لتوضيح الحمل خلال فترة الطمث وذلك في ثلاث وحدات تدريبية لكل حمل .

الوحدة التدريبية الثانية لبرنامج الحمل البسيط

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|--|--------------|--------------------|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | — | | * جري حول المضمار ٥ لفات فارتلك (١٠٠ م / جري هرولة ، ١٠٠ م مشي . | ٣٥ ق ١٠ ق | فترة الإحماء |
| ٢ | ١٠ | | * (وقوف - الذراعان أماماً) مرجحة الذراعين خلفاً ثم أماماً بالتقاطع . | ٢ ق | تمرينات ذراعين |
| ٢ | ١٠ | | * (وقوف) رفع الذراعين عالياً بالتبادل . | ٢ ق | |
| ٢ | ١٠ | | * (وقوف - الذراعان أماماً) الضغط علي الحائط . | | |
| ٢ | ١٠ | | * (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) تبادل ضم وفتح الرجلين مع حركة الذراعين أسفل عالياً . | ٢ ق | تمرينات رجلين |
| ٢ | ١٠ | ٣٥ % | * (وقوف) ثني الركبة وضمها باليدين بقوة علي البطن ويكرر بالرجل الأخرى . | ٢ ق | |
| ٢ | ١٠ | | * (رقود علي الظهر - السند علي الساعدين) تبادل رفع وخفض الرجلين . | ٢ ق | تمرينات بطن |
| ٢ | ١٠ | | * (رقود - تثبيت الرجلين) ثني الجذع أماماً للوصول لوضع جلوس طويل . | ٢ ق | |
| ٢ | ١٠ | | * (انبطاح) مسك الرجلين باليدين وعمل تقوس للظهر . | ٢ ق | تمرينات ظهر |
| ٢ | ١٠ | | * (جثو - تشبيك اليدين خلف الظهر . ميل) ثني الجذع لأسفل ويكرر . | ٢ ق | |
| ١ | ١٠ | | * مرفق (١٠) : أشكال ١ ، ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٧ . | ٧ ق | تدريبات الإطالة |

تابع الوحدة التدريبية الثانية لبرنامج الحمل البسيط

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|--|-------|-----------------------|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| | | | * مرفق (١١) . | ٤٠ ق | فترة التدريب الأساسية |
| ٢ | ١٠ | % ٥٥ | * أشكال ١ ، ٢ . | ٥ ق | تدريبات تكنيك وأداء |
| ٢ | ٢ | | * شكل (٣) ٤ حواجز لا يوجد مسافة . | ٥ ق | |
| ٥ | ٥ | | * تخطي الحواجز : * (٦) حواجز المسافة بينهم ٥ م | ١٠ ق | |
| ٤ | ١٥ | % ٥٥ | مرفق (١١) * شكل (١) . | ٨ ق | تدريبات الأثقال |
| ٥ | ١٥ | % ٥٥ | * شكل (٧) ، (٨) . | | |
| ٦ | ١٠ | % ٥٠ | * شكل (١٣) . | | |
| — | ٥ | % ٦٠ | * ٥٠ متر تدرج سرعة . | | |
| — | — | % ٣٠ | * هرولة علي القدمين بكاملهما بدون حذاء علي الأرض الخضراء بالملاعب للتهنئة العامة . * [(الوقوف) (..)] كل زميلين معاً عمل اهتزازات مختلفة للذراعين والرجلين . | ٧ ق | فترة التهنئة |
| ٢ | ١٥ | | | | |

الوحدة التدريبية الثالثة لبرنامج الحمل البسيط

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|---|-------------|--------------------|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | — | | مرفق (١٠) * الجري حول المضمار . | ٣٥ ق ٥ ق | فترة الإحماء |
| ١ | ١٥ | | * (وقوف - الذراعان أماماً) ثني الذراعين والضغط خلفاً ثم فرد الذراعين والضغط خلفاً . | ١ ق | تمرينات ذراعين |
| ١ | ١٥ | | * (وقوف - الذراعان أماماً) تغيير وضع الذراعين جانباً أماماً أسفل خلفاً . | ١ ق | |
| ١ | ١٥ | | * (وقوف) مرجحة الذراعين مثنية أماماً عالياً بالتبادل . | ١ ق | |
| ١ | ١٥ | | * (وقوف) عمل سوسته بالقدمين . | ١ ق | تمرينات رجلين |
| ١ | ١٥ | | * (وقوف) تكرار ثني الركبتين وفردهما . | ١ ق | |
| ١ | ١٥ | | * (وقوف) رفع وخفض الكعبين | ١ ق | |
| ١ | ١٥ | ٤٠ % | * (رقود علي الظهر - السند علي الساعدين) محاولة رفع الجذع لأعلي ثم خفضه . | ١ ق | تمرينات بطن |
| ١ | ١٥ | | * (رقود علي الظهر - الذراعان خلفاً) رفع الجذع لمحاولة لمس مشطي القدمين . | ١ ق | |
| ١ | ١٥ | | * (الوقوف فتحاً - ميل الجذع أماماً والذراعان جانباً) رفع الرأس والجذع . | ١ ق | تمرينات ظهر |
| ١ | ١٥ | | * (الوقوف - انثناء) ميل الجذع أماماً في ٤ عادات ثم العودة في ٤ عادات . | ١ ق | |
| ١ | ١٥ | | * (جثو فتحاً - لمس الرقبة) الجذع خلفاً في ٤ عادات والعودة في ٤ عادات . | ١ ق | |
| ٢ | ١٥ | | مرفق (١٠) * أشكال ٣ ، ٩ ، ١١ ، ٢٢ ، ٤٥ | ١٠ ق | تدريبات الإطالة |

تابع الوحدة التدريبية الثالثة لبرنامج الحمل البسيط

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|--|-------|---|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| ٢ | — | ٥٥ % | مرفق (١٠) * أرقام ١، ٢، ٣، ٤ .. تتم هذه التدريبات في مسافة ١٥ متر . | ١٠ ق | تدريبات A.B.C |
| — | ٣ | ٦٠ % | مرفق (١١) * العدو المتدرج مع زيادة السرعة إلي أن تصل إلي القصوى لمسافة ٧٠ متر . | ١٠ ق | فترة التدريب الأساسية |
| — | ٥ | ٦٠ % | * ٧٥ متر . | | عدو مسافات قصيرة |
| — | ٤ | ٦٠ % | مرفق (١١) * أرقام (٣) ، (٤) . | ٥ ق | تمرينات سرعة رد الفعل |
| ٣ | ١٥ | ٥٠ % | مرفق (١١) * أرقام (١) ، (٣) ، (٦) . | ١٥ ق | تدريبات قوة باستخدام الكرة الطبية |
| ٢ | ١٥ | ٣٥ % | مرفق (١٢) * أرقام (١) ، (٣) ، (٦) . | ١٠ ق | فترة التهدئة |

الوحدة التدريبية الأولى لبرنامج الحمل المتوسط

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|---|-------------------------------|--|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | — | | مرفق (١٠) * رقم (٣) . | ٣٠ ق ١٠ ق | فترة الإحماء |
| — | ١٠ | % ٥٠ | مرفق (١٠) * رقم ٣، ٤، ٨، ١٣ . | ٢٠ ق | تمرينات ذراعين |
| — | ١٠ | | مرفق (١٠) * رقم ٣، ٤، ٨، ١٣ . | | تمرينات رجلين |
| — | ١٠ | | مرفق (١٠) * رقم ١، ٤، ٦، ١٣ . | | تمرينات بطن |
| — | ١٠ | | مرفق (١٠) * رقم ٤، ٦، ٧، ٨ . | | تمرينات ظهر |
| — | ١٠ | | مرفق (١٠) * أشكال ٥، ١٢، ١٥، ٢١، ٤٦، ٢٥ . | | تدريبات الإطالة |
| — | ٢ | | % ٥٥ | | مرفق (١٠) * أرقام ١، ٢، ٣، ٤، ٥ .. تتم هذه التدريبات في مسافة ٢٠ م . |
| — | ٣ | % ٧٠ | مرفق (١١) * أرقام (٤)، (٥) . | فترة التدريب الأساسية ١٥ ق | عدو مسافات قصيرة |
| ٢ | — | % ٦٥ | مرفق (١١) * أرقام (١)، (٢)، (٣) لـ ١٠ مدرجات فقط . | ٢٠ ق | تدريبات بأنواع القوة - الصعود لأعلي علي المدرجات |
| — | ٤ | % ٧٠ | * العدو المتدرج مع زيادة السرعة إلي أن تصل للسرعة القصوى مسافة ٦٠ متر . | | |
| ٢ | ١٠ | % ٤٠ | مرفق (١٢) * أرقام (١)، (٥)، (٦) . | ١٠ ق | فترة التهدئة |

الوحدة التدريبية الثانية لبرنامج الحمل المتوسط

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|----------|---|--|------------------|---|
| المجموعات | الكرارات | الشدة | | | |
| — | — | | مرفق (١٠) * رقم (٤) . | ٣٠ ق ١٠ ق | فترة الإحماء |
| ٢ | ١٥ | | مرفق (١٠) * رقم ١، ٢، ٧، ٩ .. التمرينات السابقة تؤدي مع عمل التوقيت في المكان باستمرار . | ٢٠ ق | تمرينات زراعيين |
| ٢ | ١٥ | % ٥٥ | * (وقوف) الوثب في المكان . * (وقوف) الوثب مع فرد وثني الرجلين بالتبادل للجانبين وللأمام وللخلف وعمل كرسات . | | تمرينات رجلين |
| ٢ | ١٥ | | * (وقوف) الوثب بالرجلين - ضم للأمام وللخلف وللجانبين . | | |
| ٢ | ١٥ | | مرفق (١٠) * رقم ٧، ١١، ١٢، ١٣ . | | تمرينات بطن |
| ١ | ١٥ | مرفق (١٠) * رقم ٣، ٥، ٦، ٧ . | تمرينات ظهر | | |
| ٢ | ١٥ | مرفق (١٠) * أشكال ٩، ١٣، ١٤، ١٦، ٨ ٣٣، ٣٤، ٤٢ . | تدريبات الإطالة | | |
| — | ٢ | % ٦٠ | مرفق (١٠) * أرقام ١، ٢، ٣، ٤، ٥ .. تتم هذه التدريبات في مسافة ٢٠ م . | تدريبات A.B.C | |
| ٣ | ١٥ | | مرفق (١١) * أرقام (٤)، (٥)، (٦) . | ٤٠ ق | فترة التدريب الأساسية تدريبات تكنيك وأداء |
| — | ٥ | % ٧٥ | * ٧ حواجز المسافة بينهم ٧ متر | | تخطي الحواجز |
| ٤ | ١٠ | % ٧٠ | مرفق (١١) * أرقام ٣، ٤، ٩، ١١ . | | تمرينات أُنقال |

- ١٣ / ١٧٦ -

تابع الوحدة التدريبية الثانية لبرنامج الحمل المتوسط

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|---|-------|----------------------------|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | ٤ | ٦٥ % | * العدو المتدرج مع زيادة السرعة إلى أن تصل للسرعة القصوى مسافة ٦٠ متر . | | تابع فترة التدريب الأساسية |
| — | ٣ | ٤٥ % | مرفق (١٢) * أرقام ١ ، ٣ ، ٤ ، ٦ . | ١٥ ق | فترة التهيئة |

الوحدة التدريبية الثالثة لبرنامج الحمل المتوسط

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|--|--------------|---|
| الجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | — | | مرفق (١٠) * رقم (٣) . | ٣٠ ق ١٠ ق | فترة الإحماء |
| ٢ | ١٥ | | مرفق (١٠) * رقم ٦، ١٠، ١٢، ١٣ . | ٢٠ ق | تمرينات ذراعيين |
| ٢ | ١٥ | | مرفق (١٠) * رقم ٥، ٧، ٨، ١٥ . | | تمرينات رجلين |
| ٢ | ١٥ | ٥٥ % | مرفق (١٠) * رقم ٢، ٥، ٦، ٨ . | | تمرينات بطن |
| ٢ | ١٥ | | مرفق (١٠) * رقم ١، ٢، ٧، ٨ . | | تمرينات ظهر |
| ٢ | ١٥ | | مرفق (١٠) * أشكال ١٥، ١٩، ٣٨، ٤٠، ٤٦ . | | تدريبات الإطالة |
| — | ٢ | ٦٠ % | مرفق (١٠) * أرقام ١، ٢، ٣، ٤، ٥ .. تتم هذه التدريبات في مسافة ٢٠ م . | | تدريبات A.B.C |
| — | ٤ | ٧٥ % | مرفق (١١) * أرقام (١)، (٢) . | ٤٠ ق ١٠ ق | فترة التدريب الأساسية عدو مسافات قصيرة |
| — | ١٠ | ٧٥ % | * الخروج من مكعبات البدء المنخفض في مسافة ١٥ متر . | ١٠ ق | تمرينات سرعة رد الفعل |
| ٣ | ١٠ | ٧٠ % | مرفق (١١) * أرقام (٢)، (٤)، (٦) . | ١٥ ق | تدريبات قوة باستخدام الكرة الطبية |
| ٢ | ١٠ | ٤٠ % | مرفق (١٢) * أرقام ١، ٢، ٤، ٦ . | ١٥ ق | فترة التهدئة |

الوحدة التدريبية الأولى لبرنامج الحمل الأقصى

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|--|-----------------------|---|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | — | | مرفق (١٠) * رقم (٥). | ٣٠ ق ١٠ ق | فترة الإحماء |
| ١ | ٢٠ | % ٦٠ | مرفق (١٠) * رقم ١، ٦، ٧، ٩. | ٢٠ ق | تمرينات أربعين |
| ١ | ٢٠ | | مرفق (١٠) * رقم ١، ٢، ٣، ٤. | | تمرينات رجلين |
| ١ | ٢٠ | | مرفق (١٠) * رقم ١، ٢، ٣، ٤. | | تمرينات بطن |
| ١ | ٢٠ | | مرفق (١٠) * رقم ١، ٢، ٣، ٤. | | تمرينات ظهر |
| ٢ | ٢٠ | | مرفق (١٠) * أشكال ١، ٢، ١٠، ١٧، ٢٧، ٣٥، ٤٠، ٤٥. | | تدريبات الإطالة |
| — | ٢ | | % ٧٠ | | مرفق (١٠) * أرقام ١، ٢، ٣، ٤، ٥ .. تتم هذه التدريبات في مسافة ٢٠ م. |
| — | ٢ | % ٩٠ | مرفق (١١) * أرقام (٢)، (٣). | فترة التدريب الأساسية | عدو مسافات قصيرة |
| — | ٣ | % ٨٥ | مرفق (١١) * أرقام (٤)، (٥). | ١٠ ق | تمرينات سرعة رد الفعل |
| ٢ | ١٠ | % ٩٠ | مرفق (١١) * أرقام (٣). | ٢٠ ق | تدريبات قوة باستخدام الحبل |
| — | ٣ | % ٨٠ | * العدو المتدرج مع زيادة السرعة إلى أن تصل للسرعة القصوى مسافة ٨٠ متر. | | |
| ٢ | ١٥ | % ٤٥ | مرفق (١٢) * أرقام ١، ٥، ٦. | ١٠ ق | فترة التهدئة |

الوحدة التدريبية الثانية لبرنامج الحمل الأقصى

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|---|--------------|--|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | — | | مرفق (١٠) * رقم (٦) . | ٣٠ ق ١٠ ق | فترة الإحماء |
| ١ | ٢٠ | % ٦٠ | مرفق (١٠) * رقم ٢، ٣، ٤، ٥ . | ٢٠ ق | تمريبات نراعين |
| ١ | ٢٠ | | مرفق (١٠) * رقم ٥، ٦، ٧، ٨ . | | تمريبات رجلين |
| ١ | ٢٠ | | مرفق (١٠) * رقم ٥، ٦، ٧، ٨ . | | تمريبات بطن |
| ١ | ٢٠ | | مرفق (١٠) * رقم ٥، ٦، ٧، ٨ . | | تمريبات ظهر |
| ١ | ١٠ | | مرفق (١٠) * أشكال ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٣١، ٣٩، ٣٢، ٤٤ . | | تدريبات الإطالة |
| ٢ | — | % ٧٥ | مرفق (١٠) * أرقام ١، ٢، ٣، ٤، ٥ .. تتم هذه التدرجات في مسافة ٢٠ م . | | تدريبات A.B.C |
| — | ٣ | % ٨٥ | مرفق (١١) * أرقام (٧)، (٩)، (١٠) . | ٤٥ ق ١٥ ق | فترة التدريب الأساسية تدريبات تكتيك وأداء |
| — | ٢ | % ٩٠ | * ٧ حواجز المسافة بينهم قانونية | ١٥ ق | تخطي الحواجز |
| — | ٤ | % ٩٥ | * تخطي الحاجز الأول بأقصى سرعة . | | |
| ٢ | ٦ | % ٨٥ | مرفق (١١) * أرقام ٦، ٨، ١٠، ١٢ . | ٢٠ ق | تمريبات أثقال |
| — | ٢ | % ٦٠ | * العدو المتدرج مع زيادة السرعة إلى أن تصل للسرعة القصوى مسافة ٨٠ متر . | | |
| ٢ | ١٥ | % ٤٥ | مرفق (١٢) * أرقام ١، ٥، ٦ . | ١٠ ق | فترة التهدئة |

الوحدة التدريبية الثالثة لبرنامج الحمل الأقصى

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|---|---|--------------------|---|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | — | % ٦٥ | مرفق (١٠) * رقم (٥) . | ٣٠ ق ١٠ ق | فترة الإحماء |
| ٢ | ١٥ | | مرفق (١٠) * رقم ١٠، ١١، ١٢، ١٣ . | ٢٠ ق | تمرينات أرابعين |
| ١ | ٢٠ | | * (وقوف) الوثب في المكان . | | تمرينات رجلين |
| ١ | ٢٠ | | * (وقوف) الوثب مع فرد وثني الرجلين بالتبادل للجانبين وللأمام وللخلف وعمل كرسات . | | |
| ١ | ٢٠ | | * (وقوف) الوثب بالرجلين ثم للأمام وللخلف وللجانبين . | | |
| ١ | ١٥ | | مرفق (١٠) * أرقام ٧، ١٣، ١٥ . | | |
| ١ | ٢٠ | | مرفق (١٠) * رقم ١١، ١٢، ١٣ . | | |
| ١ | ١٥ | | مرفق (١٠) * رقم ٣، ٤، ٥، ٦ . | تمرينات ظهر | |
| ٢ | ١٠ | مرفق (١٠) * أشكال ٦، ٧، ١٠، ١٥، ٣٢ ٤٠، ٤١، ٤٦، ٤٧ . | | تدريبات الإطالة | |
| — | ٢ | % ٧٥ | مرفق (١٠) * أرقام ١، ٢، ٣، ٤، ٥ .. تتم هذه التدريبات في مسافة ٢٠ م . | | تدريبات A.B.C |
| — | ٢ | % ٩٥ | مرفق (١١) * أرقام (١)، (٢) . | ٣٥ ق ١٠ ق | فترة التدريب الأساسية عدو مسافات قصيرة |
| — | ٢ | % ٩٥ | مرفق (١١) * أرقام (٦) . * الخروج من مكعبات البدء المنخفض لمسافة ١٥ متر بأقصى سرعة . | ١٠ ق | تمرينات سرعة رد الفعل |

- ١٣ / ١٨١ -

تابع الوحدة التدريبية الثالثة لبرنامج الحمل الأقصى

| حمل التدريب | | | التدريبات | الزمن | المحتوي |
|-------------|-----------|-------|---|-------|---|
| المجموعات | التكرارات | الشدة | | | |
| — | ٣ | ٨٥ % | مرفق (١١) * أرقام (٤) ، (٥) . * العدو المتدرج مع زيادة السرعة إلى أن تصل للسرعة القصوى مسافة ٨٠ متر . | ٢٠ ق | تدريبات بأنواع القوة - الصعود لأعلي علي المدرجات |
| ٢ | ١٥ | ٤٥ % | مرفق (١٢) * أرقام ١ ، ٤ ، ٥ ، ٦ . | ١٠ ق | فترة التهدئة |

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة الظمث علي المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة

بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م

إشراف

أ. د / فاطمة النبوية محمد حسنين ضرار

إعداد

أ. د / سالم حسن سالم مرعي

عزة محمد عبد الحميد العمري

أ. د / محمد علاء الدين عبد الحميد غانم

(ملخص البحث)

المقدمة :

أولاً : تقديم :

مع زيادة مشاركة المرأة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والمشاركة في المنافسات سواء على المستوى المحلي أو المستوى الدولي ، ومع زيادة إنشاء كليات التربية الرياضية للبنات وزيادة التحاق الطالبات بهذه الكليات وما يتطلبه نظام الدراسة في هذه الكليات من انتظام الطالبات في ممارسة الأنشطة الرياضية والتعرض لأداء أعمال بدنية مختلفة الشدة أصبح هناك ضرورة ملحة للاهتمام بدراسة فسيولوجيا الرياضة الخاصة بالمرأة حيث تمر المرأة بعدة مراحل فسيولوجية شهرية تؤثر وتتأثر بممارسة الأنشطة

الرياضية بالإضافة لود ود بعض الفروق البيولوجية (التركيبية والوظيفية) بين الرجل والمرأة ، كما يشير بذلك سعد كمال طه ١٩٩٢ م . (٢٤ : ١١٣)

ويتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي السريع وذلك من خلال استخدام العديد من العلوم والمعرفة والأخذ بالوسائل الحديثة، وقد امتد هذا التطوير إلى المجال الرياضي بعد تقدم الأبحاث التي تسعى إلى الارتقاء في مستوى الأداء ، ونتيجة لهذه الأبحاث اكتشف العديد من النظريات الحديثة في مجال التدريب الرياضي وخاصة في مسابقات الميدان والمضمار التي هي أم الرياضات ، والأساس الأول لجميع مظاهرها ومن هنا انطلقت الأجسام البشرية إلى التنافس والعقول الواعية إلى البحث عن وسائل تحطيم الأرقام وقد أوضحت العديد من الدراسات وجود ارتباط ما بين التحسن الوظيفي لأجهزة الجسم والإنجاز الرقمي والمهاري للاعبين . (١٩)

والأبحاث الرياضية الحديثة تؤكد ذلك ، حيث قام بوكلر **Bocklar** (١٩٧٧ م) بدراسة في مجال تأثير فترة الطمث على الأداء الرياضي فقد أوضحت إنه لم يعد ينظر إلى فترة الطمث كفترة ذات تأثير سلبي على مستوى الأداء الرياضي للاعبة وأصبح الأداء الرياضي والممارسة الرياضية علاجاً لتخفيف شدة أعراض عسر الطمث .

وقد قام **توريولا Toriola** (١٩٨٦ م) (٨٥) بدراسة أسباب اضطرابات الطمث لدى الأنثى قبل تأخر البلوغ أو انعدام التبويض أو انقطاع الطمث وقد جاءت النتائج لتؤكد على أهمية ممارسة الرياضات الشاقة والعنيفة عالية الشدة .

يأتى ما سبق على عكس الاعتقاد السائد فى الماضى أن المرأة لا تصلح للرياضة التي تتطلب مجهود بدنية شديدة وعنيفة وكانت الأنشطة الرياضية للمرأة مقصورة على بعض الألعاب مثل (التنس والسباحة) .

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه بعض الدراسات القديمة فى علم الطب الرياضي فيشر **Fieher** (١٩٦٠ م) ، كلوس **Klous** (١٩٦٤ م) ، ليسيجر **Leisiger** (١٩٦٦ م) إلى عدم انتظام الطمث " الدورة الشهرية " وما قد يصاحبها من تعب وإرهاق ومجهود قد يكون ضارا على المرأة دون تعليق أو تفسير .

وعلى هذا كانت تمتنع المرأة خاصة فى فترة الطمث عن أداء أي نشاط جسماني قد يؤدي إلى إرهاقها .

ثانياً : مشكلة البحث والحاجة إليه :

تبرز مشكلة البحث الحالية والحاجة إليه من مجموعة الملاحظات التي تجمعت لدى الباحثة من خلاله ممارستها لمختلف مسابقات الميدان والمضمار على المستويين المحلى والدولي ، وأيضاً من خلال عملها كمدربة وتدريبها لمسابقات الميدان والمضمار حالياً ، فقد لاحظت أن معظم اللاعبات يعانين من آلام خلال فترة الطمث والتي من أجلها تتغيب عن وحدات التدريب أو تؤدي إلى قلة الجهد المبذول أو العزلة أو عدم تحقيق الأرقام المطلوبة مما يترتب عليه انسحابها من المسابقة فى فترة المنافسات أو عدم وصولها للدور النهائي وهذا يرجع إلى أن غالبية المدربين لا يضعون فى خطة تدريبهم نوع الحمل المناسب خلال فترة الطمث من كل شهر بالنسبة لكل ناشئة أو لاعبة درجة أولى مما يجعل برنامجها الشهري ينقصه هذا الأسبوع من التدريب أو يتم تدريبهن خلال فترة الطمث بدون إعداد له أي عشوائياً حسب حالتها البدنية واستعدادها النفسي فى أغلب الأحوال .

ومن هنا كانت فكرة وهذه الدراسة الحالية وهى التعرف على تأثير استخدام برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .

ثالثاً : أهداف البحث :

- ١ - التعرف على تأثير درجات حمل التدريب خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة وذلك من خلال :
 - أ - التعرف على تأثير الحمل الأقصى خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
 - ب - التعرف على تأثير الحمل المتوسط خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
 - ج - التعرف على تأثير الحمل البسيط خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
- ٢ - التعرف على الفروق بين درجات الحمل المختلفة على بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئات المسافات القصيرة .

رابعاً : فروض البحث :

وقد صاغت الباحثة فروض البحث في صورة تساؤلات وهي :

- ١ - هل هناك فروق داله إحصائيا في المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة لاستخدام الأحمال التدريبية المختلفة ؟
- ٢ - هل هناك فروق دالة إحصائيا في مستوى عناصر اللياقة البدنية لناشئات المسافات القصيرة لاستخدام الأحمال التدريبية المختلفة ؟

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

ثانياً : عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات يمارسن مسابقات الميدان والمضمار خاصة " المسافات القصيرة " ، " ١٠٠ م / عدو ، ٧٥ م / ح " بنادي الزمالك ونادى شبين الكوم " المنوفية " ، وكان قوم العينة ٢٤ ناشئة .

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

(أ) استمارات الاستبيان :

- ١ - استمارة استفتاء خاصة باللاعبات تحتوى على بيان من الحالة الطمئية وأعراض قبل وأثناء وبعد الطمث .
- ٢ - استمارة استطلاع رأى الخبراء أطباء أمراض النساء والولادة .
- ٣ - استمارة استطلاع رأى خبراء الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية .
- ٤ - استمارة لتسجيل قياسات اختبارات اللياقة البدنية .
- ٥ - استمارة لتسجيل ميعاد فترة الطمث .

(ب) أدوات وأجهزة القياس :

- ١ - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٢ - الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ٣ - ساعة إيقاف لحساب الزمن عند قياس النبض ، طريقة القياس - (مرفق) (٩) .
- ٤ - مكعبات بدء منخفض للبدائية من أسفل .
- ٥ - حواجز .
- ٦ - شريط قياس بالسنتيمتر .

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- ١ - المتوسط الحسابي .
- ٢ - الانحراف المعياري .
- ٣ - معامل الالتواء .
- ٤ - تحليل التباين .
- ٥ - دلالة الفروق باستخدام أقل فرق معنوي .
- ٦ - اختبار " ت " .

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء فروض البحث وأهدافه وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وعرض ومناقشة النتائج تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١ - استخدام الحمل الأقصى خلال فترة الطمث بالنسبة للتدريبات الخاصة بتتمية السرعة تحسن من المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
- ٢ - استخدام الحمل المتوسط أحيانا والحمل البسيط غالبا بالنسبة للتدريبات الخاصة بتتمية القوى العضلية تحسن من المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
- ٣ - استخدام الحمل المتوسط غالبا والحمل البسيط أحيانا بالنسبة للتدريبات الخاصة بتتمية عنصرى المرونة والرشاقة يحسن من المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
- ٤ - استخدام الأحمال البدنية مختلفة الشدة خلال فترة الطمث ليس لها آثار سلبية أو أضرار صحية على ناشئات المسافات القصيرة .
- ٥ - تحسنت الحالة الصحية واختفت بعض آلام عسر الطمث عند بعض الناشئات بالتدرج بعد التكيف على ممارسة التدريب بأحماله المختلفة خلال فترة الطمث .

٦ - تكون حالة الفتاة النفسية وخاصة الناشئة خلال فترة الطمث هي التي تجعلها تشعر أنها لن تستطيع أداء التدريب .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء هذا البحث وانطلاقاً مما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائي لاستنتاجات توصى الباحثة بما يلي :

- ١ - إعطاء تدريبات السرعة بالشدة العالية دون تخفيض في الشدة خلال فترة الطمث .
- ٢ - أن يكون مستوى أحمال القوة خلال فترة الطمث بين الحمل البسيط والحمل المتوسط .
- ٣ - عدم النظر إلى الناشئات بأنهن في حالة مرضية أثناء فترة الطمث وأن هذه الفترة كباقي فترات الشهر بالنسبة لكل ناشئة مع مراعاة الفروق الفردية .
- ٤ - الاهتمام بالحالة الصحية والعامية (إجراء التحاليل والفحوص الطبية) لكل ناشئة قبل إعطائها أي برنامج تدريبي خاصة الحمل الأقصى وأن يظهر بوضوح من خلال الملاحظة الخارجية إنه في حالة تمتع الناشئة بطول ووزن متقارب وتغذية متكاملة شاملة متزنة ستكون حالتها الصحية جيدة .
- ٥ - إعطاء الناشئات فكرة شاملة وخاصة في سن بدء الإحاضة عن أهمية ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية وما يعود عليهن من فائدة صحية وعدم الإحساس بالآلام الخاصة بقبل الطمث وأثناءه .
- ٦ - الاهتمام بالحالة النفسية للناشئة خلال فترة الطمث ومساعدتها في التغلب علي حالة الشعور بالاكتئاب أو الملل أو عدم الرغبة في القيام بالتدريب .

*Helwan university
Physical education faculty for girls
Track and field events department*

***The effect of using training programs of Different loads
during the Menstruation period on the records of short
Distance Female Athletes***

A research presented by

Azza Mohamed Abdel Hameed El Emary

**Assistant lecturer in track and field events departments – monofia
University among the requirements of a acquiring the
D.Degree in the Physical Education**

Supervision

Pro . Dr

**Salem Hassan Salem Mari
Professor in Sport Training
Department in Physical Education
Faculty for Boys in Cairo
Helwan university**

Pro . Dr

**Fatma El Nobwia Mohamed Derar
Professor in Track and Field Events
Department in Physical Education
Faculty for Girls in Cairo
Helwan university**

Pro . Dr

**Mohamed Alaa Mohy El Din El Ghanam
Professor in Medicine Faculty
Ain Shams University**

Cairo

2002

built recently and a great number of girls have joined them. The system of study in these faculties requires a regular practice in sport activities from the students and to perform special training of physical loads of different strength. For all that, it becomes a must to pay attention to study the women's sport physiology where women undergo some physiological stages monthly affecting and being affected by practicing sport activities. In addition, there are some biological differences, structural and functional, between men and women as indicated by **Saad kamal Taha** (1992).

(24: 113)

The modern age is characterized by the fast scientific growth through different fields of science, knowledge and modern methods. This development has stretched itself to sports field especially after the advanced researches, which aim at higher performance. As a result, several modern theories have been written in the field of sports training especially in Field and Track Events which is the Motherfigure of all sports and the first form of all sports shapes. Hence, the human bodies set for racing and so the rational minds for searching way of breaking records. A lot of studies have showed that there is a relation between the functional improvement of body systems and the numerical, skilled achievements of athletes. (19)

The recent sports researches confirm all the previous as explained by **Boklar (1973)** and **phalkasimleka (1977)** in their study in the field of the effect of menstruation period on the sports

performance. They have explained that that period no longer has the passive effect. On the contrary, the sports training and practice have become a treatment to lower the strength of menstruation symptoms.

Toriola (1986) (85), as well, has studied the causes of the menstruation disorders before and all the results confirmed the importance of practicing tiring, violent sports of high loads.

All is the previous opposed to the prevailing past belief that women are not fit to sports that require physical, have and violent effort when women's activities were limited to some sports such as Tennis and swimming.

This comes in accordance with some old study in the sports medicine as indicated by **Ficher (1960)**, **Klaus (1964)**, **Leisiger (1966)** that the none regularity of the instruction period and what may accompany it of tiredness and exhaustion and effort may be harmful for women without comment or explanation. Consequently, women were prevented from any physical activity during that period which may lead to her tiredness.

* The Research Problem :

The problem of research rises from a collection of remarks gathered by the researcher during her practice for different field and Track Events nationally and worldwide and through her job as a trainer and her teaching in the university as well. She has observed that most of her young female athletes Suffer from pains during the menstruation period and may skip the training, reduce their exerted effort, loneliness or not reaching the finals.

This attributed to the fact that the majority of the coaches do not take into consideration the suitable load in their Program during the menstruation period every month for every young or adult female athlete.

Thus, the monthly program locks that week or they are trained during that period without sufficient preparation, or preparing haphazardly according to her physical state or her psychological acceptance in most cases.

Hence forward, the idea of this study is to recognize the effect of using training programs with different loads during that period on the record level of the young female athletes.

**** The Aims of the Research :***

1- Recognizing the effect of maximum, moderate and minimum training load during the menstruation period on the records of the female athletes.

This is being done through:

* Know the effect of the maximum load during the menstruation period on the records level of the short distances young female athletes.

* Know the effect of the maximum load...

* Know the effect of the maximum load...

2- recognizing the differences between the levels of different training loads during that period of the young female athletes.

3- Recognizing the differences between the different training loads on some fitness elements of the female athletes.

** Research Hypotheses :*

1- There are indicating differences graphically on the record level of the young female short-distance athletes for sake of the maximum load.

2- There are indicating differences graphically at the level of fitness element of the young female short- distance athletes.

** Research Procedure :*

** First: Research Method :*

The researcher used the experimental method, as it is suitable to the nature of that study.

** Second : Research Sample :*

The research sample was selected purposely from young female athletes who participate in the Field and Track Events especially short distances, 100 meters running, 75 meters hurdles at Zamalek club and Shebeen EL kome “Monofia”. The sample consisted of 24 athletes.

** Thirdly : Tools of collecting data :*

A - Questionnaire forms.

1- A questionnaire form for the female athletes contains data about the menstruational state, the symptoms before, often and during that period.

- 2- A Survey form to the experts of.
- 3- A form to know the opinion of the test and measurements experts in the physical education.
- 4- A form to record the test measurements of fitness.
- 5- A form to record the time of measurements period.

B - Tools and devices measurements.

- 1- A medical balance for measuring the weight in kilograms.
- 2- A Restametre to measure the high in centimeter.
- 3- A stop - watch to measure the time when measuring the pulse measuring way is attached (9).
- 4- Cubes of low start to start form beneath.
- 5- Hurdles.
- 6- an ear whistle to start form different Places for running.

**** Graphical Treatments :***

The researcher used :

- 1- Mean.
- 2- Standard Division.
- 3- Differences Analysis.
- 4- Differences indications by using the least spiritual differences.
- 5- T- Test.

**** Deductions :***

In the light of the research Hyposizes, goals, the limits of the sample, the tools, the presentation and the discussion of the result, the researcher achieved the following deductions:

- 1- Using the maximum training load during the menstruation period for the training of developing speed improves the record of the short-distance young female athletes.
- 2- Using the moderate load sometimes and the light load often for the training of developing the masculine strength improves the record short - distance young female athletes.
- 3- Using the moderate load often and light load sometimes for the training of developing the grace element proves the record of short- distance young- female athletes.
- 4- Using different physical loads during the menstruation period has no passive effects on healthy harm on short - distance young female athletes.
- 5- After getting familiar to practicing the training the training with different loads luring the menstruation period, the athletes healthy state improves and some pains.
- 6- The sychological Cal state that dominates the girl is often the reason that makes her feel unable to do the training.

**** Recommendations :***

In the light of the research as indicated by the results of the graphical analysis and conclusion, the researcher recommends what follows:

- 1- not to change the program put by the coach for the female athlete during the menstruation period all over the sports season.

- 2- Performing speeds training with high load without reducing it during the menstruation period.
- 3- The training level of the strength load is to be between the simple and moderate one.
- 4- Un considering the young female athletes sick ones during that period and that that period is as the same as the rest of the month taking into consideration the individual differences.
- 5- Paying attention to the health and general state of every young female athlete before any training program of maximum load especially it appears through external observation since the young female athletes of appropriate height, weight and integrated nutrition enjoys a good health.
- 6- The female athletes should know a comprehensive idea about the importance of practicing different sports activities and the healthy effect and feeling the pains before and during the menstruation period.
- 7- Using that period in giving different physical loads as it is known that the increase of the Estrogen Hormone during that period helps improve the digestion and providing the body with energy as well as improving the pulmonary ventilation and providing the body with oxygen.
- 8- Treating the Psychological State of the young female athletes during the menstruation period and trying to get her of being sad, feeling lonely, or not feel like performing the training.