

# المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

## أولا المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، أحمد نصر الدين ١٩٩٧م.
- ٣- احمد المتولي منصور : ٩٩ تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة محمد نصرالدين رضوان الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٤- احمد الهادي يوسف : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٥- احمد خاطر : القياس في المجال الرياضي، الطبعة الرابعة، دار الكتاب للنشر، على البيك الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٦- إخلاص محمد عبد الحفيظ: تطوير خصائص القدرات الخاصة بالسرعة وأثرها على فاعلية نماذج بعض الحركات الأساسية لدى تلاميذ من ١٤-١٦ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.
- ٧- أسامة احمد عبد العزيز : تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة الإطالة - تقصير وتمارين المقاومة القذفية والتمارين المركبة على اللياقة العضلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٨- أسامة كامل راتب : علم نفس النمو - مرحلة ما قبل البلوغ، دار الكتاب للنشر، القاهرة، أمين أنور الخولى ١٩٩٤م.
- ٩- أسامة محمد ابو طبل : اثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المنغيرات الديناميكية للأداء في مسابقة الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.

١٠- السيد عبد الحافظ : تأثير استخدام تدريبات البليومتر كس على الإنجاز الرقمي للسباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦ م .

١١- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، ١٩٩٧ م .

١٢- الهام عبد الرحمن : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧ م .

١٣- إيهاب عادل عبد البصير : بعض المتغيرات الميكانيكية والصفات البدنية المساهمة في أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز في الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦ م .

١٤- القانون الدولي للجمباز : الاتحاد المصري للجمباز، القاهرة، ٢٠٠٢ م

١٥- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م .

١٦- حامد محمد الكومي : اثر استخدام التدريب البليومتري على سرعة أداء التحركات الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٤٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢ م .

١٧- خالد محمد زيادة : تأثير برنامج التدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة والمكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠ م .

١٨- خير الدين عويس : دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م .

١٩- رؤوف عبد الكريم : الخصائص البيوميكانيكية للأداء المهاري على حصان القفز في ضوء تعديل التصميم الهندسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤ م .

- ٢٠- صفوت محمد يوسف : دراسة مقارنة لاستخدام التدريب التقليدي بتدريب البليومتريكس على مستوى التعلم الحركي للكبار المبتدئين في الجمباز، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٢١- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ م .
- ٢٢- \_\_\_\_\_ : الموسوعة العلمية (٢) في التدريب الرياضي التحمل فسيولوجيا وبيوميكانيكا، الجزء الثاني مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٢٣- عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث (حصان القفز-المتوازيين-العقلة )، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ٢٤- \_\_\_\_\_ : الميكانيكا الحيوية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ٢٥- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ م .
- ٢٦- عبد الرحمن محمد عيسوى : دراسة تأثير تدريبات البليومتري على تطوير القوة العضلية للاعبين الوثب الطويل، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.
- ٢٧- عبد العاطي عبد الفتاح  
خالد محمد زيادة : تأثير تمارين دورة "الإطالة- تقصير" على القدرة العضلية ودقة مهارة الإرسال من أعلى والضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٣ م.
- ٢٨- عبد العزيز احمد النمر : الإعداد البدني بالانتقال للناشئين ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٢ م .
- ٢٩- عبد العزيز النمر  
ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال، وتصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦ م .

- ٣٠- \_\_\_\_\_ : الإعداد البدني والتدريب البدني بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠ م.
- ٣١- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمباز العصري، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ م.
- ٣٢- عصام حلمي : التدريب الرياضي "أسس- مفاهيم- اتجاهات"، منشأة دار محمد بريقع المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧ م.
- ٣٣- عمرو محمد عبد الرازق: تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠.
- ٣٤- كمال عبد الحميد : التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، محمد صبحي حسائين ١٩٩٧ م.
- ٣٥- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١ م.
- ٣٦- محروس محمد قنديل : تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم والأداء الحركي في رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٠ م.
- ٣٧ - محروس محمد قنديل : أساسيات التمرينات البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، محمد إبراهيم شحاتة احمد فؤاد الشاذلي ١٩٩٨ م.
- ٣٨- محمد ابراهيم شحاتة : دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢ م.
- ٣٩- محمد احمد : دراسة تأثير تدريبات البليومتري كأحد مكونات برنامج تدريبي مقنن لفترة الإعداد على تطوير القدرة العضلية للاعبين كرة اليد، سامي محمد مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٤٥، جامعة حلوان، ٢٠٠٢ م.
- ٤٠- محمد السيد حلمي : تأثير استخدام التدريب البلايوميتري على تحسين السرعة الحركية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠ م.

٤١- محمد السيد خليل : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،  
١٩٩٨م.

٤٢- محمد جابر عبد الحميد : تأثر بعض أنواع تدريب دورة " الأكلة- تقصير " على القدرة،  
عضلية للرجلين والسرعة الانتقالية، المؤتمر الدولي للرياضة  
عاطف رشاد خليل  
والعولمة، المجلد الاول، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة،  
٢٠٠١م.

٤٣- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف،  
القاهرة، ١٩٩٤م.

٤٤- محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.  
محمد نصر رضوان

٤٥- محمد شوقي كشك : دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي والراسي  
على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض  
الرياضيين، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٤٤، الإسكندرية،  
٢٠٠٢م.

٤٦- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول،  
الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.

٤٧- محمد صبحي حسنين : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى، مركز  
محمد كسرى معاني  
الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٤٨- محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف،  
الإسكندرية، ١٩٩٨م.

٤٩- محمد محمد عبد العال : تأثير استخدام تدريب الأثقال البليومترية والمختلط على التطور  
عبد المنعم إبراهيم  
الديناميكي للقدرة العضلية ومستويات الإنجاز الرقمي لمسافات  
السيد شحاتة  
الوثب الطويل، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٣٩، الإسكندرية،  
٢٠٠٠م.

: تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية للرجلين  
وبعض المؤشرات البيوميكانيكية للبدء الخاطف لدى سباحي  
المسافات القصيرة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول،  
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠ م .

٥٠- محمود عزازي  
سحر حجازي  
طه بسيوني

: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر  
والتوزيع، جامعة المنصورة، ١٩٩٧ م .

٥١- مسعد على محمود

: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلة  
الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠ م .

٥٢- مفتي إبراهيم حماد

: اثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية  
للرجلين والمقعدة للاعبات الجمباز، المجلة العلمية، المجلد الثالث،  
العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،  
١٩٩٥ م .

٥٣- ناريمان الخطيب

٥٤- هانى عبد المقصود الديب : تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن  
العضلي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة،  
جامعة حلوان، ٢٠٠٣ م .

: تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقوى  
لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية، نظريات وتطبيقات،  
العدد الرابع والعشرون، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية  
للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥ م .

٥٥- وسيلة مهران

سميرة عبد العزيز

٥٦- ياسر السيد محمد عاشور : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين  
على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات  
الأرضية في الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،  
جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩ م .

- 57- Adams ,K.J., Shimp-Bower man, J.A Bering, J.M., Drauham, M.,Serene, Adams, P.G., & Curtin, M., : Plyometric Training at Varied Resistance's Effected on Vertical Jump in strength Trained women. Medicine and science in sport and exercise, 33(5),2001.
- 58- Allen W. Jackson, James R. Morrow, David Hill: Physical Activity for health and fitness, human Kinetics Publesher, Gorgia. USA,1999.
- 59- Avery D.Faigenbaum, Waney L. Westcott: Strength and Power for Young Athletes, human Kinetics Publesher, Gorgia. USA,2000.
- 60- Baechl T.,R., & Earle R.,W., : Essentials of strength Training and Conditioning 2 nd , Human Kintics, 2000.
- 61 – Brzyck, M. : International Gymnastic . Oct, 1988
- 62 – Bob, Davis ,et al : physical education and the study of sport, 3 edition, mosby Co., London, 1997.
- 63 – Bompa, T.O., : Periodization Training for sports Human . Kinetics, 1999.
- 64 – Carr, G : mechanics of sports, Human Kinetics, U. S. A, 1997.
- 65- Chu,D.,A., : Jumping into plyometrics , Human Kinetics , 1998.
- 66- David Clutch: The Effect of Debth Jumps and Weght Traning on Leg Strength and Vertical Jump, Research Quartehy for Exercise and Sport, 1993.
- 67 – Delcore, G., Mathieu, W., & hemandez,J., : Cmparison Between one-Legs plyomatic trainging on vertical jump performance, Medicine and science in sports and exercise, 30)5(,1998.
- 68 – Dintiman, G et al : Sports speed, 2<sup>nd</sup> , ed, Human Kinetics Publishers, champoing, 1998.
- 69 – Donald A : Jumping into plyometrics, Human Kinetics U. S. A., 1998.

- 70- **Field.R.W & Roberts, S.O** : Wiegth Training , WCB Mc Grow – Hill, 1999.
- 71 – **Fleck, S.J.& Kramer, W.J.**, : Designing resistance Training Programs, 2<sup>nd</sup> ed., Human Kinetics publshers , Inc., Champaing, Illinois, 1997.
- 72 – **Foran , B.**, : High – Performance , sports Conditionig , Human Kinetics, 2001.
- 73 – **Gambetta V, S** : Plyometric training track niaue. No.97, Fall,1997
- 74 – **Heidercheit, B.C et al**: Effects of Isokinetictraining the shoulder interal rotators, the Journal of orthopedic sports physical therapy,U. S, Feb, 1996.
- 75 – **Holcomb, w r., et al** : The effectiveness of modified plyomertic program on power and vertical Jump, Journal of strength and conditioning research, 10, May 1996.
- 76 – **Howly ,E.T & franks, B.D** : Health fitness instructors hand book 3<sup>rd</sup> , Human Kinetics Chmpaign, 1997.
- 77 – **Ken Sprague** : Ploymetric strength Training , Track and Field Coaches Review, Vol., 96, No.4 Winter, 1997.
- 78 – **Kraemer, W.J & Hakkinen.**, : Strength Training for Sport, Black Well Science, 2002.
- 79 – **Lyttel, A.D., et al** : Enhancing performance power versus combined weight and plyometric training , Journal of strength and Conditioning research 10 Aug. 1996.
- 80 – **Mac Glynn, G** : Dynamic of fitness, Fourth edition, Atimes Merror co., U.S.A., 1996.
- 81 – **Martens, R** : Successful Coaching, 2ed, Human Kinetics U.S.A., 1996.
- 82 –**Moran , G.T ., Glynn, G.N** : Dynamics of strength Training and Conditioning, WCD, Mc Grow- Hill, 1997.
- 83 -**Nicol,G., et all** :Effect of Rebated Exhaustive strength , on Short latency reflex responses midicine and science in sports and exercise , 1997.

- 84-Phillip, Bearson.** Safe and Effective Exercise, The Crowood Press Publesher, U.k, 1998.
- 85- Shao,- B :** Three – dimensional analysis of (huang liping) vaulting horse , Journal of Beijing University of physical Education, 1997.
- 86- Sharma,. R-C :** Speed take – off , and hand-push off Abilities in Gymnastics vaulying Abiomechanical study NIS Scientifc Journal ( patiala) , July , 1992 .
- 87 – Stannard , G.M., :** The effect of single , Leg versus Double Leg Take off Plyometric training on unilateral and Bilateral Jump performance , 1997,
- 88 – Swardt, A., :** Plyometric in the Middle distances, Coaches, Review, 1997.
- 89 - Tomas Baechle:** The Nilateral Deficit, Department of Exercise Science and Physical Education Arizona state University Tempe, AZ, USA, 2000.
- 90- William, J. Kraemer, Steven J. Fleck:** Strength Traning for Young Athletes Human Kinetics Publesher, USA, 1993.
- 91 – Wlson, G.J., Murphy, A.J., Giorge, A., :** Weight and Plyometric Training Effects in Eccentric and Cencentwi Force Production Conadian , Journal of Applied – Physilogy Champaign, III, 12(4), 301-315,1996.
- 92– Young, W., Wilson G., Byrne., :** Rlationship between strength Qualities and Performance in Standing and Run up Vertical Jumps, Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, 39,285:293,1999.

# المرفقة كات

مرفق رقم (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم تدريبات البليومتر ك المؤثرة على  
جهاز حصان القفز

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

حول أهم تدريبات البليومترک المؤثرة فى الأداء على جهاز حسان القفز

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد

يقوم الباحث/ خالد محمود أبو مندور بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على  
درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها..

تأثير برنامج تدريبات البليومترک على تحسين مسافة الهبوط

على جهاز حسان القفز لناشئ الجمباز

تطبق الدراسة على ناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات، ونأمل مساهمة سيادتكم  
حول أهم تدريبات البليومترک المؤثرة فى الأداء المهارى على جهاز حسان  
القفز، وذلك بإبداء الرأى بالموافقة أو عدم الموافقة بوضع علامة على ما ترونه  
مناسبا.

مع قبول شكرى وتقديرى لحسن تعاونكم

الباحث

خالد محمود أبو مندور

غير موافق	موافق	تدريبات البليو مترك
		<p>أ- تدريبات الرجلين والمقعدة:</p> <p>١- تمرينات الوثب:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الوثب العميق.</li> <li>- الوثب العميق مع الفجوة.</li> <li>- الوثب العمودي.</li> <li>- الوثب العريض.</li> <li>- الوثبة الواسعة برجل واحدة.</li> <li>- الوثبة الواسعة المتقطعة.</li> <li>- الوثب بالرجلين فوق الصناديق متعددة الارتفاع</li> </ul> <p>٢- تمرينات الارتداد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الارتداد بالرجلين معاً.</li> <li>- الارتداد بتعاقب الرجلين.</li> <li>- ارتداد الصندوق بالرجلين معاً.</li> <li>- ارتداد الصندوق بتعاقب الرجلين.</li> </ul> <p>٣- تمرينات الحجل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الحجل السريع برجل واحدة.</li> <li>- الحجل السريع بالرجلين معاً.</li> </ul> <p>٤- تمرينات الخطو:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- خطو الصندوق.</li> <li>- خطو السلم.</li> </ul> <p>ب- تدريبات الجذع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات الالتفاف بأشكالها المتعددة.</li> </ul> <p>ج- تدريبات الذراعين والحزام الكتفي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرينات رمى الكرة الطبية.</li> <li>- الدفع بالذراعين من الانبطاح المائل العميق.</li> <li>- الدفع بالذراعين من وضع الوقوف على اليدين.</li> <li>- الدفع على جهاز المتوازي.</li> <li>- الأشكال المتعددة لتمرينات ثنى ومد الذراعين.</li> </ul> <p>د- ما ترون سيادتكم إضافته .....</p>

مرفق رقم (٢)

الاختبارات البدنية

## (١) اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

### اختبار الوثب العمودي من الثبات:

#### - الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

#### - الأدوات المستخدمة:

سبورة مثبتة على الحائط تبعد حافتها السفلي عن الأرض ١٥٠ سم على إن تدرج ابتداء من ١٥١ سم إلى ٤٠٠ سم \_ مانيزيا .

#### - إجراءات القياس:

- يغمس اللاعب إصبع إحدى اليدين في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون اليد بجانب السبورة ويرفعها على كمل امتدادها لعمل علامة على السبورة ( مع ملاحظة عدم رفع الكعبين ) واليد الأخرى خلف الظهر ، ويسجل الرقم
- يقوم اللاعب بثني الركبتين كاملا مع احتفاظه بذراعه لأعلى والذراع الأخرى خلف الظهر ورأسه وظهره على استقامة واحدة وعند البدء يقوم بالوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها ويعمل علامة ثانية بإصبع اليد العليا أيضا وهي على كامل امتدادها
- يؤدي اللاعب محاولتين يسجل له أفضل محاولة .

#### - التسجيل :

تعبّر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به اللاعب من قوة انفجارية للرجلين مقاسه بالسنتيمتر

## اختبار الوثب العريض من الثبات:

### - الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

### - الأدوات المستخدمة:

شريط قياس معتمد.

### - إجراءات القياس:

- يقف اللاعب على خط البداية وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين للخلف ثم للإمام لحظة الوثب العريض أماماً إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها .
- يؤدي اللاعب محاولتين يسجل له أفضل محاولة.

### - التسجيل :

تعبّر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به اللاعب من قوة انفجارية للرجلين مقاسه بالسنتيمتر.

## (٢) اختبار القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

- الدفع لأعلى:

- الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

- الأدوات المستخدمة:

جهاز المتوازي

- إجراءات القياس:

يكون بار المتوازي في ارتفاع كتفي اللاعب ، ويتم الاختبار بان يرتكز اللاعب على

حافة المتوازي ثم يقوم بثني مفصلي المرفقين كاملا ثم فردهما

- التسجيل :

يسجل للاعب عدد المحاولات الصحيحة

## (٣) اختبار تحمل القوة لعضلات الذراعين

- الشد لأعلى.

- الغرض من الاختبار

قياس القوة العضلية للذراعين.

- الأدوات المستخدمة:

جهاز العقلة

- إجراءات القياس :

يقف اللاعب اسفل جهاز العقلة وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بالتعلق على جهاز

العقلة ويكون ممسك بالعقلة من أعلى ويجب وصول ذقن المختبر في كل شدة أعلى

بار العقلة.

- التسجيل :

يسجل للاعب عدد الشدات الصحيحة

## (٤) اختبار السرعة :

- اختبار العدو مسافة ٣٠ م (السرعة الانتقالية)
- الغرض من الاختبار

قياس السرعة الانتقالية

### - الأدوات :

شريط قياس معتمد - ساعة إيقاف - صفارة

### - إجراءات القياس :

يقف اللاعب خلف خط البداية ، عند سماع اللاعب إشارة البدء ينطلق اللاعب بأقصى سرعة من وضع الوقوف للوصول إلى خط النهاية .

### - التسجيل :

يسجل للاعب الزمن الذي استطاع خلاله الوصول إلى خط النهاية .

### - التقويم :

تعطى ١٠ درجات للاعب الذي يقطع المسافة في ٥ ثوان فأقل وخصم درجتين عند كل ثانية زيادة عن ٥ ثوان .

## (٥) اختبار القوة الانفجارية لعضلات البطن:

- اختبار رقود قرفصاء رفع الجذع أماماً عالياً

### - الغرض من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات البطن

### - الأدوات المستخدمة:

سطح أملس غير صلب - ساعة إيقاف .

### - إجراءات القياس:

يقوم اللاعب بالرقود قرفصاء وعند إشارة البدء يقوم اللاعب برفع الجذع أماماً عالياً للمس الصدر للفخذين ويكون الأداء لمدة ٢٠ ثانية

### - التسجيل :

يتم تسجيل عدد المحاولات الصحيحة خلال الزمن المحدد .

## (٦) اختبار القوة الانفجارية لعضلات الظهر:

- اختبار انبطاح الذراعين أمام رفع الجذع عالياً

- الغرض من الاختبار :

قياس قوة عضلات الظهر

- الأدوات المستخدمة :

سطح أملس - ساعة إيقاف .

- إجراءات القياس :

يقوم المختبر من وضع انبطاح الذراعين أمام برفع الجذع إلى أعلى بأقصى

سرعة يستطيع اللاعب أدائها في (٢٠ث)

- التسجيل :

يتم تسجيل عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها اللاعب في ٢٠ ثانية .

## (٧) اختبار مرونة الحوض:

- اختبار فتحة البرجل ( يمين - شمال - أمامي )

- الغرض من الاختبار :

قياس مرونة مفصلي الفخذين

- الأدوات المستخدمة :

سطح أملس - شريط قياس مدرج (سم).

- إجراءات القياس :

يقوم المختبر بعمل فتحة البرجل ( يمين - شمال - أمامي ) لأقصى مدى

لمفصلي الفخذين يستطيع اللاعب الوصول إليه.

- التسجيل :

يتم قياس المسافة بين الحوض والأرض لأوضاع فتحة البرجل ( يمين - شمال

أمامي) لتي قام بها اللاعب.

مرفق رقم (٣)

استمارات تسجيل القياسات الأنثروبومترية والاختبارات البدنية والاختبارات  
المهارية

بطاقة تسجيل القياسات الأنثروبومترية

الاسم /

النادي /

تاريخ الميلاد /

	الطول	١
	الوزن	٢

	الكتفين	المحيطات سم	٣
	الصدر		
	الوسط		
	العضد		
	الساعد		
	الفخذ		
	الساق		

بطاقة تسجيل الاختبارات البدنية

الاسم /	تاريخ الميلاد /	النادي /
م	الاختبار	الزمن
١	السرعة الانتقالية (عدو ٣٠م)	
م	الاختبار	التسجيل
٢	الوثب العمودي	
	الوثب العريض	
م	الاختبار	التسجيل
٣	الشد لأعلى	
	الدفع لأعلى	
م	الاختبار	التسجيل
٤	قوة عضلات البطن ( رقود قرفصاء . الذراعان عاليا ) رفع الجذع أماماً عالياً	
م	الاختبار	التسجيل
٥	قوة عضلات الظهر ( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع عاليا	
م	الاختبار	التسجيل
٦	مرونة الحوض ( فتحة الرجل )	يمين
		شمال
		أمامي

بطاقة تقييم مستوى الأداء المهاري

الاسم /

النادي /

تاريخ الميلاد /

الدرجة	الاختبار	م
	الاقتراب	١

الدرجة	الاختبار	م
	الارتقاء والطيران الأول	٢

الدرجة	الاختبار	م
	الارتكاز والدفع والطيران الثاني	٣

الدرجة	الاختبار	م
	مسافة الهبوط	٤

- درجة مستوى الأداء لكل اختبار تحسب من عشرة درجات وفقاً لبطولات الجمهورية النوعية للناشئين تحت عشر سنوات

مرفق رقم (٤)

البرنامج التدريبي المقترح

## نموذج الوحدة التدريبية الأولى من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأوت	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع تبادل دوران الذراعين للمام وللخلف.			٢	١ق	
		الجري الارتدادي أماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة			٢	٣٠ث	
		(وقوف . الذراعان جانبا ) تبادل لف الجذع .		١٠			١٠ث
		(وقوف . مسك عقل الحائط ) المرجحة الأفقية .			٣	٣٠ث	١٠ث
		( جلوس تربع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠ث	١٠ث
		فتحة الرجل ( يمين . شمال . اماما ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات .			٣	٣٠ث	١٠ث
		(وقوف الذراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام (ملخة العصا )	مسطرة مرجحة		٣	٣٠ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الجري السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض			٤	٣٠ث	١ق
		انبطاح مائل من الوقوف		١٠	٣		١ق
		( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما			٤	٣٠ث	٣٠ث
		(رقود . ثني الركبتين ) رفع الجزء عاليا			٤	٣٠ث	٣٠ث
		( رقود الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس المشط		١٠	٣		١ق
		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا		١٠	٣		١ق
		(وقوف على اليدين ) المشي اماما .			٤	٣٠ث	٣٠ث
		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الذراعين		١٠	٣		١ق
		( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما			٤	٣٠ث	٣٠ث
الختم		المشي حول الملعب مع دوران الذراعين (وقوف فتحا) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة.				٥ق	

## نموذج الوحدة التدريبية الثانية من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ق

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأوت	محتوى الوحدة التدريبية	المرحلة
	١ق	٢			الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع تبادل دوران الذراعين للمام وللخلف.	الجزء الأول
٣٠ث	٣٠ث	٢			الجري الارتدادي اماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة	
١٠ث		٢	١٠		(وقوف . الذراعان جانبا ) تبادل لف الجذع .	
١٠ث	٣٠ث	٣			(وقوف . مسك عقل الحائط ) المرحة الأفقية .	
١٠ث	٣٠ث	٣			(جلوس تربع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .	
١٠ث	٣٠ث	٣			فتحة البرجل (يمين . شمال . اماما ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات .	
١٠ث	٣٠ث	٣		مسطرة	(وقوف الذراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام (ملخة العصا )	
١ق	٣٠ث	٤			الجري السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض	الجزء الرئيسي
١ق		٣	١٠		انبطاح مائل من الوقوف	
٣٠ث	٣٠ث	٤			( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما	
٣٠ث	٣٠ث	٤			(رقود . ثني الركبتين ) رفع الجزء عاليا	
١ق		٣	١٠		(رقود الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس المشط	
١ق		٣	١٠		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا	
٣٠ث	٣٠ث	٤			(وقوف على اليدين ) المشي اماما .	
١ق		٣	١٠		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الذراعين	
٣٠ث	٣٠ث	٤			( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما	
	٥ق				المشي حول الملعب مع دوران الذراعين (وقوف فتحا) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة.	الختم

## نموذج الوحدة التدريبية الثالثة من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ق

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأدوات	محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة
	١ق	٢			الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع تبادل دوران الذراعين للمام والخلف.	الإحماء
٣٠ث	٤٥ث	٢			الجري الارتدادي أماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة	
١٠ث		٢	١٠		الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً.	
١٠ث		٢	١٥		(وقوف . الذراعان جانباً ) تبادل لف الجذع .	
١٠ث	٤٥ث	٣			(وقوف . مسك عقل الحائط ) المرجحة الأفقية .	
١٠ث	٣٠ث	٣			(جلوس تربع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .	
١٠ث	٣٠ث	٣	مسطرة مرجحة		(وقوف الذراعان أماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام (ملخة العصا )	
٤٥ث	٣٠ث	٤			الجري السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض	الجزء الرئيسي
٤٥ث		٣	١٥		انبطاح مائل من الوقوف	
٣٠ث	٤٥ث	٤			( انبطاح مائل معكوس ) المشي أماما	
٣٠ث	٤٥ث	٤			(رقود . ثني الركبتين ) رفع الجزء عاليا	
١ق		٣	١٥		(رقود الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس المشط	
١ق		٣	١٥		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا	
٣٠ث	٤٥ث	٤			(وقوف على اليدين ) المشي أماما .	
١ق		٣	١٠		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الذراعين	
٣٠ث	٣٠ث	٤			( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين أماما	
	٥ق				المشي حول الملعب مع دوران الذراعين (وقوف فتحاً) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة.	الختم

## نموذج الوحدة التدريبية الرابعة من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأدوات	محتوى الوحدة التدريبية	الوحدة
	١ق	٢			الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع تبادل دوران الذراعين للمام وللخلف.	١
٣٠ث	٤٥ث	٢			الجري الارتدادي أماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة	
١٠ث		٢	١٠		(وقوف . الذراعان جانبا ) تبادل لف الجذع .	
١٠ث	٤٥ث	٣			(وقوف . مسك عقل الحائط ) المرجحة الأفقية .	
١٠ث	٣٠ث	٣			(جلوس تربيع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .	
١٠ث	٤٥ث	٣			فتحة البرجل (يمين . شمال . اماما ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات .	
١٠ث	٣٠ث	٣	مسطرة مترجة		(وقوف الذراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام (ملحة العصا )	
٤٥ث	٣٠ث	٤			الجري السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض	٢
٤٥ث		٤	١٠		انبطاح مائل من الوقوف	
٣٠ث	٤٥ث	٤			( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما	
٣٠ث	٤٥ث	٤			(رقود . ثني الركبتين ) رفع الجزء عاليا	
٤٥ث		٣	١٥		(رقود الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس المشط	
١ق		٣	١٥		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا	
٣٠ث	٤٥ث	٤			(وقوف على اليدين ) المشي اماما .	
١ق		٣	١٥		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الذراعين	
٣٠ث	٣٠ث	٤			( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما	
	٥ق				المشي حول الملعب مع دوران الذراعين (وقوف فتحا) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة.	٣

## نموذج الوحدة التدريبية الخامسة من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ق

التاريخ:

اليوم:

الوحدة	الجزء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الجزء الأول		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع تبادل دوران الذراعين للمام وللخلف.			٢	١ق	
		الجري الارتدادي أماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة			٢	٤٥ث	٣٠ث
		(وقوف . الذراعان جانبا ) تبادل لف الجذع .		١٥	٢		١٠ث
		(وقوف . مسك عقل الحائط ) المرجحة الأفقية .			٣	٤٥ث	١٠ث
		( جلوس تربيع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠ث	١٠ث
		فتحة البرجل (يمين . شمال . اماما ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات .			٣	٤٥ث	١٠ث
		(وقوف الذراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام (ملخة العصا )	مسطرة مرجحة		٣	٣٠ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الجري السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض			٤	٤٥ث	٤٥ث
		انبطاح مائل من الوقوف		٢٠	٤	١ق	
		( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما			٤	٤٥ث	٣٠ث
		(رقود . ثني الركبتين ) رفع الجزء عاليا			٤	٤٥ث	٣٠ث
		( رقود الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس المشط		٢٠	٤		١ق
		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا		٢٠	٤		١ق
		(وقوف على اليدين ) المشي اماما .			٤	٤٥ث	٤٥ث
		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الذراعين		٢٠	٤		١ق
		( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما			٤	٤٥ث	٣٠ث
الختم		المشي حول الملعب مع دوران الذراعين (وقوف فتحا) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة.				٥ق	

## نموذج الوحدة التدريبية السادسة من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأصوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع تبادل دوران الذراعين للمام وللخلف.			٢	١ق	
		الجرى الارتدادي أماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة			٢	٤٥ث	٣٠ث
		الجرى مع رفع الركبتين أماما عالياً			٢	٤٥ث	٣٠ث
		( وقوف . الذراعان جانبا ) تبادل لف الجذع .		٢٠	٢		١٠ث
		( وقوف . مسك عقل الحائط ) المرجحة الأفقية .			٣	٤٥ث	١٠ث
		( جلوس تربع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠ث	١٠ث
		فتحة البرجل ( يمين . شمال . اماما ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات .			٣	٤٥ث	١٠ث
		( وقوف للذراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام ( ملخة العصا )	مسطرة مدرجة		٣	٣٠ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الجرى السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض			٤	٤٥ث	
		انبطاح مائل من الوقوف		٢٠	٤	٤٥ث	
		( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما			٤	٤٥ث	٣٠ث
		( رقاد . ثني الركبتين ) رفع الجزء عاليا			٤	٤٥ث	٣٠ث
		( رقاد الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس المشط		٢٠	٤		٤٥ث
		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا		٢٠	٤		٤٥ث
		( وقوف على اليدين ) المشي اماما .			٤	٤٥ث	٣٠ث
		( انبطاح مائل على المتوازي الأرضي ) ثني ومد الذراعين		٢٠	٤		٤٥ث
		( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما			٤	٤٥ث	٣٠ث
الختم		المشي حول الملعب مع دوران الذراعين (وقوف فتحا) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة.				٥ق	

## نموذج الوحدة التدريبية السابعة من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأوت	محتوى الوحدة التدريبية	المرحلة
	١٥	٢			الجرى حول الملعب ١٢ x ١٢ م مع دوران الزراعين للجانب ثم للأمام وللخلف .	المرحلة الأولى
٣٠	٤٥	٢			الجرى مع رفع الركبتين أماماً عالياً	
١٠	٤٥	٣			الدرجة الأمامية والخلفية	
١٠	٤٥	٣			( وقوف .مسك عقل الحائط ) المرحة الأفقية والراسية للرجلين ..	
٣٠	٤٥	٣			(فتحة السرجل .إحدى الرجلين على مقعد سويدي)الضغط الاهتزازي ثم الثبات	
١٠	٤٥	٣			( جلوس طويل ثني إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفا للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .	
١٠	٤٥	٣			( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط باليدين ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي.	
١٠	٣٠	٣			( وقوف الزراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الزراعان للخلف ثم للأمام (ملحة العصا )	
٣٠	٣٠	٤			الجرى السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض	المرحلة الثانية
٣٠	٣٠	٤			(جلوس قرفصاء ) المشي اماما .	
١٥	١٥	٤			( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما .	
٣٠		٤	١٥		( رقود الزراعان عاليا . رفع الجذع والرجلين معا للمس مشط القدم.	
٣٠		٢	٢٠		(رقود الزراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس مشط القدم	
٣٠		٢	٢٠		( انبطاح . الزراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا	
٣٠	٣٠	٢			( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي .مسك قدم الزميل ) تبادل ثني ومد الزراعين .	
٣٠	٣٠	٢			(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الزراعين	
٣٠	٣٠	٤			( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما	
	٥				المشي حول الملعب . (المرجات البندولية) .	

## نموذج الوحدة التدريبية الثامنة من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ق

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأصوات	محتوى الوحدة التدريبية	الجزء الوحدة	
	١ق	٢			الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الزراعين للجانب ثم للأمام وللخلف .	الإحماء	
٣٠ث	٤٥ث	٢			الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً		
١٠ث	٤٥ث	٣			الدرجة الأمامية والخلفية		
١٠ث	٤٥ث	٣			( وقوف.مسك عقل الحائط ) المرحة الأفقية والراسية للرجلين..		
٣٠ث	٤٥ث	٣			(فتحة السبرجل.إحدى الرجلين على مقعد سويدي)الضغط الاهتزازي ثم الثبات		
١٠ث	٤٥ث	٣			( جلوس طويل ثني إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفا للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .		
١٠ث	٤٥ث	٣			( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط باليدين ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي.		
١٠ث	٣٠ث	٣			( وقوف الزراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الزراعان للخلف ثم للأمام (ملحة العصا )		
٣٠ث	٤٥ث	٤			الجري السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض		الجزء الرئيسي
٣٠ث	٤٥ث	٤			(جلوس قرفصاء ) المشي اماما .		
١ق	٤٥ث	٤			( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما .		
٣٠ث		٤	١٥		( رقود الزراعان عاليا . رفع الجذع والرجلين معا للمس مشط القدم.		
٣٠ث		٢	٢٠		(رقود الزراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس مشط القدم		
٣٠ث		٢	٢٠		( انبطاح . الزراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا		
٣٠ث	٣٠ث	٣			( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي .مسك قدم الزميل ) تبادل ثني ومد الزراعين .		
٣٠ث	٣٠ث		١٥		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الزراعين		
٣٠ث	٤٥ث	٤			( انبطاح مائل عميق. مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما		
	٥ ق				المشي حول الملعب . (المرجات البندولية) .	الختام	

## نموذج الوحدة التدريبية التاسعة من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	الجزء	محتوى الوحدة التدريبية	الأصوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة		
الأولى	أ	الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الزراعين للجانب ثم للأمام وللخلف .			٢	١٠			
		الجرى مع رفع الركبتين أماماً عالياً			٢	٣٠	٤٥		
		الدرجة الأمامية والخلفية			٣	١٠	٤٥		
		( وقوف.مسك عقل الحائط ) المرحة الأفقية والراسية للرجلين..			٣	١٠	٤٥		
		(فتحة البرجل.إحدى الرجلين على مقعد سويدي)الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٣٠	٤٥		
		( جلوس طويل ثني إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفا للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .			٣	١٠	٤٥		
		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط باليدين ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي.			٣	١٠	٤٥		
		( وقوف الزراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الزراعان للخلف ثم للأمام (ملخة العصا )			٣	١٠	٣٠		
		الثانية	ب	الجرى السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض			٤	١٠	٤٥
				(جلوس قرفصاء ) المشي اماما .			٤	٣٠	٤٥
( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما .					٦	١٠	٣٠		
( رقود الزراعان عاليا . رفع الجذع والرجلين معا للمس مشط القدم.					٤	٣٠			
(رقود الزراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس مشط القدم					٤	٣٠	٤٥		
( انبطاح . الزراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا					٤	٣٠	٤٥		
( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي .مسك قدم الزميل ) تبادل ثني ومد الزراعين .					٤	٣٠	٣٠		
(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الزراعين					٢	٣٠			
( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما					٤	٣٠	٤٥		
الخاتمة	ج			المشي حول الملعب . (المرجات البندولية) .				٥	٥

نموذج الوحدة التدريبية العاشرة من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	الجزء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة	
الجزء الأول	الجزء الأول	الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف .			٢	١ق		
		الجرى مع رفع الركبتين أماماً عالياً			٢	٣٠ث		
		الدرجة الأمامية والخلفية			٣	١٠ث		
		( وقوف.مسك عقل الحائط ) المرحة الأفقية والراسية للرجلين..			٣	١٠ث		
		(فتحة البرجل.إحدى الرجلين على مقعد سويدي)الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٣٠ث		
		( جلوس طويل ثني إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفا للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .			٣	١٠ث		
		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط باليدين ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي.			٣	١٠ث		
		( وقوف الذراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام (ملخة العصا )			٣	١٠ث		
		الجرى السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض			٤	١٠ث		
		(جلوس قرفصاء ) المشي اماما .			٤	٣٠ث		
( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما .			٦	٣٠ث	١ق			
الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي	( رقود الذراعان عاليا . رفع الجذع والرجلين معا للمس مشط القدم.		٢٠	٤	٣٠ث		
		(رقود الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس مشط القدم		٢٠	٤	٤٥ث		
		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا		٢٠	٤	٤٥ث		
		( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي .مسك قدم الزميل ) تبادل ثني ومد الذراعين .			٤	٣٠ث	٣٠ث	
		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الذراعين			٢	٣٠ث		
		( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما			٤	٣٠ث	٤٥ث	
الختم		المشي حول الملعب . (المرجات البندولية) .				٥ق		

## نموذج الوحدة التدريبية الحادي عشر من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأوت	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة	
الجزء الأول		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام والخلف .			٢	١٥ ق		
		الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً			٢	٤٥ ث	٣٠ ث	
		الدرجة الأمامية والخلفية			٤	٤٥ ث	١٠ ث	
		( وقوف .مسك عقل الحائط ) المرجحة الأفقية والراسية للرجلين ..			٣	٤٥ ث	١٠ ث	
		(فتحة البرجل .إحدى الرجلين على مقعد سويدي)الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٤	٤٥ ث	٣٠ ث	
		( جلوس طويل ثني إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفا للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .			٤	٤٥ ث	١٠ ث	
		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط باليدين ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي.			٣	٤٥ ث	١٠ ث	
		( وقوف الذراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام (ملخة العصا )			٣	٣٠ ث	١٠ ث	
	الجزء الرئيسي		الجري السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض			٥	٤٥ ث	٣٠ ث
			(جلوس قرفصاء ) المشي اماما .			٥	٤٥ ث	٣٠ ث
		( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما .			٦	٣٠ ث	٤٥ ث	
		( رقود الذراعان عاليا . رفع الجذع والرجلين معا للمس مشط القدم.		٢٠	٤		٣٠ ث	
		(رقود الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس مشط القدم		٢٠	٤		٣٠ ث	
		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا		٢٠	٤		٣٠ ث	
		( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي .مسك قدم الزميل ) تبادل ثني ومد الذراعين .			٤	٤٥ ث	٣٠ ث	
		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الذراعين		٢٥	٢		٣٠ ث	
		( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما			٤	٤٥ ث	٣٠ ث	
الختام			المشي حول الملعب . (المرجحات البندولية) .				٥ ق	

## نموذج الوحدة التدريبية الثانية عشر من فترة التأسيس

زمن الوحدة: ٦٠

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأوت	محتوى الوحدة التدريبية	الوحدة جزء	
	١٥	٢			الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف .	١	
٣٠	٤٥	٢			الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً		
١٠	٤٥	٤			الدرجة الأمامية والخلفية		
١٠	٤٥	٣			( وقوف .مسك عقل الحائط ) المرجحة الأفقية والراسية للرجلين ..		
٣٠	٤٥	٤			(فتحة البرجل .إحدى الرجلين على مقعد سويدي)الضغط الاهتزازي ثم الثبات		
١٠	٤٥	٤			( جلوس طويل ثني إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفا للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .		
١٠	٤٥	٣			( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط باليدين ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي.		
١٠	٣٠	٣			( وقوف الذراعان اماما اسفل . مسك عصا ) دوران الذراعان للخلف ثم للأمام (ملخة العصا )		
٣٠	٤٥	٥			الجري السريع في المكان مع رفع الركبتين لمستوى الحوض		
٣٠	٤٥	٥			(جلوس قرفصاء ) المشي اماما .		
٤٥	٣٠	٦			( انبطاح مائل معكوس ) المشي اماما .	٢	
٣٠		٤	٢٠		( رقود الذراعان عاليا . رفع الجذع والرجلين معا للمس مشط القدم.		
٣٠		٤	٢٠		(رقود الذراعان عاليا . مسك عقل الحائط بمشط القدم ) رفع الجذع عاليا للمس مشط القدم		
٣٠		٤	٢٠		( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والرجلين معا		
٣٠	٤٥	٤			( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي .مسك قدم الزميل ) تبادل ثني ومد الذراعين .		
٣٠		٢	٢٥		(انبطاح مائل على المتوازي الأرضي) ثني ومد الذراعين		
٣٠	٤٥	٤			( انبطاح مائل عميق . مسك قدم الزميل ) المشي باليدين اماما		
	٥				المشي حول الملعب . (المرجحات البندولية) .		
							الختم

## تمرينات البليومتر ك المستخدمة في البحث

- الوثب العمودي.
- الوثب العريض.
- الوثبة الواسعة المتقطعة.
- الوثب المتتالي للأمام فوق الأقماع.
- الوثب العميق مع الفجوة.
- الوثب بالرجلين مفردتين فوق الصناديق متعددة الارتفاع.
- خطو الصندوق.
- الخطو على السلم.
- الحجل السريع على رجل واحدة.
- قذف كرة طبية من الالتفاف.
- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية.
- الوثب العريض بالذراعين من الانبطاح المائل العميق.
- الوثب العريض بالذراعين من وضع الوقوف على اليدين.
- الدفع على جهاز المتوازي.
- الشد على العقلة.

نموذج للوحدة التدريبية الأولى للمرحلة الأولى من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الاقتراب

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأوت	محتوى الوحدة التدريبية	الوقت الاجمالي	
	١ق	٢			الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الزراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.	١٥	
٣٠ث	٣٠ث	٤			الجرى مع رفع الركبتين أماماً عالياً.		
٣٠ث		٢	٢٠		( وقوف مواجه لعقل الحائط . مسك العقل بالذراعين ) تبادل المرجحة الأفقية للرجلين.		
١٠ث	٤٥ث	٢			( جلوس تربع . الكعبين متلامستين ) دفع الركبتين باليدين للمس الأرض.		
١٠ث	٤٥ث	٤			( فتحة السبرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات		
١٠ث		٤	٢٠		( وقوف . ثبات الوسط ) دوران الجذع حول المحور الطولي بالتبادل.		
١٠ث	٤٥ث	٤			( وقوف على اليدين ) المشى للأمام.		
٤٥ث		٤	١٠		الوثب العمودي من الثبات.		١٥
٤٥ث		٤	١٠		الوثب العمودي من الحركة.		
٤٥ث		٤	١٠		الحجل على قدم واحدة بالتبادل.		
٤٥ث	٣٠ث	٤			الوثب العريض من الحركة.		
٤٥ث	٣٠ث	٤			الحجل السريع بالرجلين معاً.		
٤٥ث		٤	١٠		الوثبة الواسعة المتقطعة.		
٣٠ث	٣٠ث	٤			الوثب بالرجلين مفردتين فوق صناديق متعددة الارتفاع.		
١ق		٤	٥		العدو ٢٥ م بالزمن.		
١ق		٤	٥		العدو ٢٥ م لضرب السلم والوثب على مراتب ٦٠ سم.		
	٥ق				المشى حول الملعب ١٢ × ١٢ م (المرجحات البندولية )	الختام	

نموذج للوحدة التدريبية الثانية للمرحلة الأولى من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الاقتراب

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأدوات	محتوى الوحدة التدريبية	الوحدة الجزء
	١ق	٢			الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام والخلف.	الجزء الثاني
٣٠ث	٣٠ث	٤			الجرى مع رفع الركبتين أماماً عالياً.	
٣٠ث		٢	٢٠		( وقوف مواجه لعقل الحائط . مسك العقل بالذراعين ) تبادل المرجحة الأفقية للرجلين.	
١٠ث	٤٥ث	٢			( جلوس تربيع . الكعبين متلامستين ) دفع الركبتين باليدين للمس الأرض.	
١٠ث	٤٥ث	٤			(فتحة السبرجل. إحدى الرجلين على مقعد سويدي) الضغط الاهتزازي ثم الثبات	
١٠ث		٤	٢٠		( وقوف. ثبات الوسط ) دوران الجذع حول المحور الطولي بالتبادل.	
١٠ث	٤٥ث	٤			(وقوف على اليدين ) المشى للأمام.	
٤٥ث		٤	١٠		الوثب العمودي من الثبات.	
٤٥ث		٤	١٠		الوثب العمودي من الحركة.	
٤٥ث		٤	١٠		الحجل على قدم واحدة بالتبادل.	
٤٥ث	٣٠ث	٤			الوثب العريض من الحركة.	الجزء الرئيسي
٤٥ث	٣٠ث	٤			الحجل السريع بالرجلين معاً.	
٤٥ث		٤	١٠		الوثبة الواسعة المتقطعة.	
٣٠ث	٣٠ث	٤			الوثب بالرجلين مفردتين فوق صناديق متعددة الارتفاع.	
١ق		٤	٥		العدو ٢٥ م بالزمن.	
١ق		٤	٥		العدو ٢٥ م لضرب السلم والوثب على مراتب ٦٠سم.	
	٥ ق				المشى حول الملعب ١٢ × ١٢ م (المرجحات البندولية)	

نموذج للوحدة التدريبية الثالثة للمرحلة الأولى من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الاقتراب

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	الجزء	محتوى الوحدة التدريبية	الأوت	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة	
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١ق		
		الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً.			٤	٣٠ث	٣٠ث	
		( وقوف مواجه لعقل الحائط . مسك العقل بالذراعين ) تبادل المرجحة الأفقية للرجلين.	٢٠		٢		٣٠ث	
		( جلوس تربع . الكعبين متلامستين ) دفع الركبتين باليدين للمس الأرض.			٢	٤٥ث	١٠ث	
		( فتحة السبرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٤	٤٥ث	١٠ث	
		( وقوف . ثبات الوسط ) دوران الجذع حول المحور الطولي بالتبادل.	٢٠		٤		١٠ث	
		( وقوف على اليدين ) المشى للأمام.			٤	٤٥ث	١٠ث	
	الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الثبات.	١٥		٤		٤٥ث
			الوثب العمودي من الحركة.	١٥		٤		٤٥ث
			الحجل على قدم واحدة بالتبادل.	١٠		٤		٤٥ث
		الوثب العريض من الحركة.			٤	٣٠ث	٤٥ث	
		الحجل السريع بالرجلين معاً.			٤	٣٠ث	٤٥ث	
		الوثبة الواسعة المتقطعة.	١٥		٤		٤٥ث	
		الوثب بالرجلين مفردتين فوق صناديق متعددة الارتفاع.			٤	٣٠ث	٣٠ث	
		العدو ٢٥ م بالزمن.	٦		٤		١ق	
		العدو ٢٥ م لضرب السلم والوثب على مراتب ٦٠سم.	٦		٤		١ق	
الختام			المشى حول الملعب ١٢ × ١٢ م (المرجحات البندولية)				٥ق	

نموذج للوحدة التدريبية الرابعة للمرحلة الأولى من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الاقتراب

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الجزء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة	
الأجزاء	الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١٠		
	الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً.			٤	٣٠	٣٠	
	( وقوف مواجه لعقل الحائط . مسك العقل بالذراعين ) تبادل المرجحة الأفقية للرجلين.		٢٠	٢		٣٠	
	( جلوس تربع . الكعبين متلامستين ) دفع الركبتين باليدين للمس الأرض.			٢	٢	٤٥	١٠
	(فتحة البرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٤		٤٥	١٠
	( جلوس طويل ثني إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفاً للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .			٤		٤٥	١٠
	(وقوف على اليدين ) المشي للأمام.			٤		٤٥	١٠
	الوثب العمودي من الثبات.		١٥	٤			٤٥
	الوثب العمودي من الحركة.		١٥	٤			٤٥
	الحجل على قدم واحدة بالتبادل.		١٥	٤			٤٥
الجزء الرئيسي	الوثب العريض من الحركة.			٤	٣٠	٤٥	
	الحجل السريع بالرجلين معاً.			٤	٣٠	٤٥	
	الوثبة الواسعة المنقطعة.		٢٠	٤		٤٥	
	الوثب بالرجلين مفردتين فوق صناديق متعددة الارتفاع.			٤		٣٠	٣٠
	العدو ٢٥ م بالزمن.		٥	٤		٤٥	
	العدو ٢٥ م لضرب السلم والوثب على مراتب ٦٠ سم.		٥	٤		٤٥	
	المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م (المرجحات البندولية)					٥	ق

نموذج للوحدة التدريبية الخامسة للمرحلة الأولى من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الاقتراب

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الأساسية		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١٥ ق	
		الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً.			٤	٣٠ ث	
		( وقوف مواجه لعقل الحائط . مسك العقل بالذراعين ) تبادل المرجحة الأفقية للرجلين.		٢٠	٤	٣٠ ث	
		( جلوس تربع . الكعبين متلامستين ) دفع الركبتين باليدين للمس الأرض.			٤	٤٥ ث	١٠ ث
		(فتحة السبرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٤	٤٥ ث	١٠ ث
		( جلوس طويل ثني إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفاً للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .			٤	٤٥ ث	١٠ ث
		(وقوف على اليدين ) المشي للأمام.			٦	٣٠ ث	١٠ ث
		الوثب العمودي من الثبات.		٢٥	٤	٤٥ ث	
الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الحركة.		٢٥	٤	٤٥ ث	
		الحجل على قدم واحدة بالتبادل.		٢٥	٤	٤٥ ث	
		الوثب العريض من الحركة.			٦	٣٠ ث	٤٥ ث
		الحجل السريع بالرجلين معاً.			٤	٣٠ ث	٤٥ ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة.		٢٥	٤	٤٥ ث	
		الوثب بالرجلين مفردتين فوق صناديق متعددة الارتفاع.			٦	٣٠ ث	٣٠ ث
		العدو ٢٥ م بالزمن.		٥	٤	٤٥ ث	١٥ ق
		العدو ٢٥ م لضرب السلم والوثب على مراتب ٦٠ سم.		٥	٤	٤٥ ث	١٥ ق
الختام		تقنين مسافة الاقتراب وضرب السلم والهبوط على الصدر والبطن والذراعان عالياً على مراتب ٦٠ سم.		٥	٤	٤٥ ث	١٥ ق
		المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م (المرجحات البندولية)				٥ ق	

نموذج للوحدة التدريبية السادسة للمرحلة الأولى من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الاقتراب

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأصوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١ق	
		الجري مع رفع الركبتين أماماً عالياً.			٤	٣٠ث	٣٠ث
		( وقوف مواجه لعقل الحائط . مسك العقل بالذراعين ) تبادل المرجحة الأفقية للرجلين.		٢٠	٤		٣٠ث
		( جلوس تربع . الكعبين متلامستين ) دفع الركبتين باليدين للمس الأرض.			٤	٤٥ث	١٠ث
		( فتحة السرج . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٤	٤٥ث	١٠ث
		( جلوس طويل ثم إحدى الرجلين وجه القدم الداخلي للرجل المثنية ملامس الأرض ) الميل خلفاً للوصول إلى وضع الرقود بالتبادل .			٤	٤٥ث	١٠ث
		( وقوف على اليدين ) المشي للأمام.			٦	٣٠ث	١٠ث
		الوثب العمودي من الثبات.		٢٥	٤		٤٥ث
الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الحركة.		٢٥	٤		٤٥ث
		الحجل على قدم واحدة بالتبادل.		٢٥	٤		٤٥ث
		الوثب العريض من الحركة.			٦	٣٠ث	٤٥ث
		الحجل السريع بالرجلين معاً.			٤	٣٠ث	٤٥ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة.		٢٥	٤		٤٥ث
		الوثب بالرجلين مفردتين فوق صناديق متعددة الارتفاع.			٦	٣٠ث	٣٠ث
		العدو ٢٥ م بالزمن.		٥	٤		١ق
		العدو ٢٥ م لضرب السلم والوثب على مراتب ٦٠ سم.		٥	٤		١ق
		تقنين مسافة الاقتراب وضرب السلم والهبوط على الصدر والبطن والذراعان عالياً على مراتب ٦٠ سم.		٥	٤		١ق
	الختام		المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م (المرجحات البندولية )				٥ق

نموذج للوحدة التدريبية الأولى للمرحلة الثانية من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتقاء

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأصوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة	
الإجمالية		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١٥		
		الجري الارتدادي اماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة			٢	٤٥	٣٠	
		الوثب عاليا مع دوران الجسم حول المحور الطولي.		١٠	٤		٣٠	
		(جلوس طويل ثم إحدى الرجلين . وجه القدم الداخلي ملامس الأرض الميل خلفا للوصول لوضع الرقود بالتبادل .			٣	٤٥	١٠	
		فتحة الرجل ( يمين . شمال . جانبا ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٣٠	١٠	
		( وقوف ثمسي الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي .			٣	٣٠	١٠	
		الوثب العمودي من الثبات.		٢٠	٤		٣٠	
الجزء الرئيسي		الوثب العميق مع الفجوة		١٥	٤		٣٠	
		الوثب بالرجلين مفردتين للأمام على الصندوق		٢٠	٤		٣٠	
		الوثبة الواسعة المتقطعة .		٢٠	٤		٣٠	
		الخطو على السلم		١٠	٤		٣٠	
		اقتراب والارتقاء على السلم عمودي والهبوط على مراتب ٢٠ سم.		٥	٢		٢	
		نفس التمرين السابق مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط على مراتب ٢٠ سم.		٥	٢		٢	
		نفس التمرين السابق مع فتح الرجلين والذراعين ( نجمة )		٥	٢		٢	
	الختام		المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م ، (المرجحات البندولية ووقوف الرجلين معا) ثم الجذع اماما اسفل ثم رفع الجذع والذراعين عاليا					٥

نموذج للوحدة التدريبية الثانية للمرحلة الثانية من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتقاء

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأدوات	محتوى الوحدة التدريبية	الوحدة الجزء
	١ق	٢			الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الزراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.	الإحماء
	٣٠ث	٢			الجري الارتدادي اماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة	
	٣٠ث	٤	١٠		الوثب عاليا مع دوران الجسم حول المحور الطولي.	
	١٠ث	٣			(جلوس طويل ثني إحدى الرجلين . وجه القدم الداخلي ملابس الأرض الميل خلفا للوصول لوضع الرقود بالتبادل .	
	١٠ث	٣			فتحة البرجل ( يمين . شمال . جانبا ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات	
	١٠ث	٣			( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي .	
	٣٠ث	٤	٢٥		الوثب العمودي من الثبات.	الجزء الرئيسي
	٣٠ث	٤	٢٠		الوثب العميق مع الفجوة	
	٣٠ث	٤	٢٥		الوثب بالرجلين مفردتين للأمام على الصندوق	
	٣٠ث	٤	٢٥		الوثبة الواسعة المتقطعة .	
	٣٠ث	٤	١٥		الخطو على السلم	
	٢ق	٢	٥		اقتراب والارتقاء على السلم عمودي والهبوط على مراتب ٢٠سم.	
	٢ق	٢	٥		نفس التمرين السابق لعمل زاوية على الفخذ والهبوط على مراتب ٤٠ سم	
	٢ق	٢	٥		الاقتراب للارتقاء على السلم والهبوط على الصدر والبطن على مراتب ٦٠ سم	
	٥ ق				المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م ، (المرجحات البندولية (وقوف الرجلين معا) ثني الجذع اماما اسفل ثم رفع الجذع والزراعين عاليا	
						الختام

نموذج للوحدة التدريبية الثالثة للمرحلة الثانية من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتفاع

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	الجزء	محتوى الوحدة التدريبية	الأوتار	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة	
١	أ	الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الزراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١٥		
		الجري الارتدادي اماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة			٢	٤٥	٣٠	
		الوثب عاليا مع دوران الجسم حول المحور الطولي.		١٠	٤	٣٠		
		(جلوس طويل ثني إحدى الرجلين . وجه القدم الداخلي ملامس الأرض الميل خلفا للوصول لوضع الرقود بالتبادل .			٣	٤٥	١٠	
		فتحة الرجل ( يمين . شمال . جانبا ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٣٠	١٠	
		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي .			٣	٣٠	١٠	
		الوثب العمودي من الثبات.			٢٥	٤	٣٠	
٢	ب	الوثب العميق مع الفجوة			٤	٣٠		
		الوثب بالرجلين مفردتين للأمام على الصندوق			٢٥	٤	٣٠	
		الوثبة الواسعة المتقطعة .			٢٥	٤	٣٠	
		الخطو على السلم			١٥	٤	٣٠	
		اقتراب والارتفاع على السلم عمودي والهبوط على مراتب ٢٠ سم.			٥	٢	٢	
		الاقتراب والارتفاع على السلم لعمل درجة أمامية طائرة والهبوط على مراتب ٤٠ سم.			٥	٢	٢	
		الاقتراب للارتفاع على السلم والهبوط على الصدر والبطن على مراتب ٦٠ سم			٥	٢	٢	
الختم		المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م ، (المرجحات البندولية ووقوف الرجلين معا) ثني الجذع اماما اسفل ثم رفع الجذع والزراعين عاليا				٥	ق	

نموذج للوحدة التدريبية الرابعة للمرحلة الثانية من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتقاء

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١ق	
		الجري الارتدادي اماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة			٢	٤٥ث	٣٠ث
		الوثب عاليا مع دوران الجسم حول المحور الطولي.		١٠	٤		٣٠ث
		(جلوس طويل ثني إحدى الرجلين . وجه القدم الداخلي ملامس الأرض الميل خلفا للوصول لوضع الرقود بالتبادل .			٢	٤٥ث	١٠ث
		فتحة الرجل ( يمين . شمال . جانبا ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٣٠ث	١٠ث
		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي .			٣	٣٠ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الثبات.		٢٥	٤		٣٠ث
		الوثب العميق مع الفجوة		٢٠	٤		٣٠ث
		الوثب بالرجلين مفردتين للأمام على الصندوق		٢٥	٤		٣٠ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة .		٢٥	٤		٣٠ث
		الخطو على السلم		١٥	٤		٣٠ث
		الاقترب والارتقاء على السلم عمودي مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط على مراتب ٢٠ سم.		٥	٢		٢ق
		نفس التمرين السابق مع فتح الرجلين والذراعين ( نجمة )		٥	٢		٢ق
		نفس التمرين السابق لعمل زاوية على الفخذ والهبوط على مراتب ٤٠ سم		٥	٢		٢ق
	الختام		المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م ، (المرجحات البندولية (وقوف الرجلين معا) ثني الجذع اماما اسفل ثم رفع الجذع والذراعين عاليا				٥ ق

نموذج للوحدة التدريبية الخامسة للمرحلة الثانية من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتقاء

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ:

اليوم:

الجزء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإمام	الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١٥	
	الجري الارتدادي اماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة			٢	٤٥	٣٠
	الوثب عاليا مع دوران الجسم حول المحور الطولي.		١٠	٤		٣٠
	(جلوس طويل ثني إحدى الرجلين . وجه القدم الداخلي ملاصق الأرض الميل خلفا للوصول لوضع الرقود بالتبادل .			٣	٤٥	١٠
	فتحة الرجل ( يمين . شمال . جانبا ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٣٠	١٠
	( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي .			٣	٣٠	١٠
	الوثب العمودي من الثبات.		٢٥	٤		٣٠
الجزء الرئيسي	الوثب العميق مع الفجوة		٢٥	٤		٣٠
	الوثب بالرجلين مفردتين للأمام على الصندوق		٢٥	٤		٣٠
	الوثبة الواسعة المتقطعة .		٢٥	٤		٣٠
	الخطو على السلم		٢٠	٤		٣٠
	اقتراب والارتقاء على السلم عمودي والهبوط على مراتب ٢٠سم.		٥	٢		١٥
	الاقتراب للارتقاء على السلم والهبوط على الصدر والبطن على مراتب ٦٠ سم		٥	٢		١٥
	نفس التمرين السابق لعمل الدورة الهوائية الأمامية والهبوط على مراتب ٢٠ سم .		٥	٢		١٥
الاقتراب للارتقاء على السلم للدخول على حصان القفز للارتكاز.		٥	٢		١٥	
الختم	المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م ، (المرجحات البندولية ووقوف الرجلين معا) ثني الجذع اماما اسفل ثم رفع الجذع والذراعين عاليا				٥	٥

نموذج للوحدة التدريبية السادسة للمرحلة الثانية من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتقاء

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١ق	
		الجري الارتدادي اماما مع فرد الرجلين على استقامة واحدة			٢	٤٥ث	٣٠ث
		الوثب عاليا مع دوران الجسم حول المحور الطولي.		١٠	٤		٣٠ث
		(جلوس طويل ثني إحدى الرجلين . وجه القدم الداخلي ملاصق الأرض الميل خلفا للوصول لوضع الرقود بالتبادل .			٣	٤٥ث	١٠ث
		فتحة الرجل ( يمين . شمال . جانبا ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٣٠ث	١٠ث
		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي .			٣	٣٠ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الثبات.		٢٥	٤		٣٠ث
		الوثب العميق مع الفجوة		٢٥	٤		٣٠ث
		الوثب بالرجلين مفردتين للأمام على الصندوق		٢٥	٤		٣٠ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة .		٢٥	٤		٣٠ث
		الخطو على السلم		٢٠	٤		٣٠ث
		اقتراب والارتقاء على السلم عمودي والهبوط على مراتب ٢٠سم.		٥	٢		١ق
		نفس التمرين السابق لعمل زاوية على الفخذ والهبوط على مراتب ٤٠ سم		٥	٢		١ق
		نفس التمرين السابق لعمل الدورة الهوائية الأمامية والهبوط على مراتب ٢٠ سم .		٥	٢		١ق
		الاقتراب للارتقاء على السلم للدخول على حصان القفز للارتكاز.		٥	٢		١ق
الختم		المشي حول الملعب ١٢ × ١٢ م ، (المرجحات البندولية (وقوف الرجلين معا) ثني الجذع اماما اسفل ثم رفع الجذع والذراعين عاليا				٥ق	

نموذج للوحدة التدريبية الأولى للمرحلة الثالثة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الطيران الأول:

اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأصوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			١	١ق	
		الجري حول الملعب مع قذف القدمين خلفا			١	٢ق	
		( وقوف . رفع إحدى الرجلين اماما عاليا على عقل الحائط ) ثني الجذع اماما			٤	٤٥ث	١٠ث
		( الوقوف على الركبتين . تشبيك الساعدين على عقلة الحائط) الضغط الاهتزازي..			٤	٣٠ث	١٠ث
		( جلوس طويل . اليدين خلف المقعدة بعيدا) رفع المقعدة والصدر لأقصى مدى..		٥	٤		١٠ث
		(وقوف على اليدين) الوثب أماماً			٤	٣٠ث	٣٠ث
		فتحة البرجل (يمين،شمال،أمام) الضغط الاهتزازي ثم الثبات.			٤	٤٥ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الإقعاء.		١٥	٤		٣٠ث
		( وقوف . ثبات الوسط ) الحجل السريع بالرجلين معا			٤	٣٠ث	٣٠ث
		الوثب الارتدادي بالرجلين معاً على الصندوق.		٢٠	٤		٣٠ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة		٢٥	٤		٣٠ث
		الجري للاقتراب لضرب السلم وعمل دورة هوائية أمامية		٥	٤		٢ق
		الجري ٢٥ م للارتقاء على السلم لعمل طيران والهبوط على الصدر		٥	٤		٢ق
		الجري ٢٥ م للارتقاء والطيران من فوق حاجز للوصول لوضع الوقوف على اليدين والهبوط على الظهر على مراتب		٥	٤		٢ق
الختام		المشي حول الملعب (المرجحات البندولية)				٥ق	

نموذج للوحدة التدريبية الثانية للمرحلة الثالثة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الطيران الأول:

اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

فترة الراحة	الزمن	المجموعات	التكرار	الأصوات	محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة
	١ق	١			الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.	الإحماء
	٢ق	١			الجري حول الملعب مع قذف القدمين خلفا	
١٠ث	٤٥ث	٤			( وقوف . رفع إحدى الرجلين اماما عاليا على عقل الحائط ) ثني الجذع اماما	
١٠ث	٣٠ث	٤			( الوقوف على الركبتين . تشبيك الساعدين على عقلة الحائط) الضغط الاهتزازي..	
١٠ث		٤	٥		( جلوس طويل . اليدين خلف المقعدة بعيدا) رفع المقعدة والصدر لأقصى مدى..	
٣٠ث	٣٠ث	٤			(وقوف على اليدين) الوثب أماماً	
١٠ث	٤٥ث	٤			فتحة البرجل (يمين،شمال.أمام) الضغط الاهتزازي ثم الثبات.	
٣٠ث		٤	١٥		الوثب العمودي من الإقعاء.	
٣٠ث	٣٠ث	٤			( وقوف . ثبات الوسط ) الحجل السريع بالرجلين معا	
٣٠ث		٤	٢٠		الوثب الارتدادي بالرجلين معاً على الصندوق.	
٣٠ث		٤	٢٥		الوثبة الواسعة المتقطعة	الجزء الرئيسي
٢ق		٤	٥		الجري للاقتراب لضرب السلم وعمل دورة هوائية أمامية	
٢ق		٤	٥		نفس التمرين للارتقاء والطيران ثم الارتكاز على الحصان ثم رقود على الظهر على مراتب ٨٠ سم.	
٢ق		٤	٥		نفس التمرين للارتقاء والطيران للوصول لوضع الوقوف على اليدين على الحصان.	
	٥ ق				المشي حول الملعب (المرجحات البنولية)	الختام

نموذج للوحدة التدريبية الثالثة للمرحلة الثالثة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الطيران الأول:

اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			١	١ق	
		الجري حول الملعب مع تذف القدمين خلفا			١	٢ق	
		( وقوف . رفع إحدى الرجلين اماما عاليا على عقل الحائط ) ثني الجذع اماما			٤	٤٥ث	١٠ث
		( الوقوف على الركبتين . تشبيك الساعدين على عقلة الحائط) الضغط الاهتزازي..			٤	٣٠ث	١٠ث
		( جلوس طويل . اليدين خلف المقعدة بعيدا) رفع المقعدة والصدر لأقصى مدى..		٥	٤		١٠ث
		(وقوف على اليدين) الوثب أماماً			٤	٣٠ث	٣٠ث
		فتحة البرجل (يمين.شمال.أمام) الضغط الاهتزازي ثم الثبات.			٤	٤٥ث	١٠ث
		الوثب العمودي من الإقعاء.		١٥	٤		٣٠ث
الجزء الرئيسي		( وقوف . ثبات الوسط ) الحجل السريع بالرجلين معا			٤	٣٠ث	٣٠ث
		الوثب الارتدادي بالرجلين معاً على الصندوق.			٤	٣٠ث	٣٠ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة			٤	٣٠ث	٣٠ث
		الجري ٢٥ م للارتقاء على السلم لعمل طيران والهبوط على الصدر		٥	٤	٢ق	
		نفس التمرين للارتقاء والطيران ثم الارتكاز على الحصان ثم رقاد على الظهر على مراتب ٨٠ سم.		٥	٤	٢ق	
	نفس التمرين للارتقاء والطيران للوصول لوضع الوقوف على اليدين على الحصان.		٥	٤	٢ق		
الختام		المشي حول الملعب (المرجحات البندولية).				٥ق	

نموذج للوحدة التدريبية الرابعة للمرحلة الثالثة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الطيران الأول:

اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

الوحدة	الأجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأصوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإمام		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			١	١ق	
		الجري حول الملعب مع تذف القدمين خلفا			١	٢ق	
		( وقوف . رفع إحدى الرجلين اماما عاليا على عقل الحائط ) ثني الجذع اماما			٤	٤٥ث	١٠ث
		( الوقوف على الركبتين . تشبيك الساعدين على عقلة الحائط) الضغط الاهتزازي..			٤	٣٠ث	١٠ث
		( جلوس طويل . اليدين خلف المقعدة بعيدا) رفع المقعدة والصدر لأقصى مدى..		٥	٤		١٠ث
		(وقوف على اليدين) الوثب أماماً			٤	٣٠ث	٣٠ث
		فتحة البرجل (يمين،شمال،أمام) الضغط الاهتزازي ثم الثبات.			٤	٤٥ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الإقعاء.		٢٠	٤		٣٠ث
		( وقوف . ثبات الوسط ) الحجل السريع بالرجلين معا			٤	٣٠ث	٣٠ث
		الوثب الارتدادي بالرجلين معاً على الصندوق.		٢٥	٤		٣٠ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة		٢٥	٤		٣٠ث
		الجري للاقتراب لضرب السلم وعمل دورة هوائية أمامية		٥	٤		١ق
		الجري ٢٥ م للارتقاء على السلم لعمل طيران والهبوط على الصدر		٥	٤		١ق
		نفس التمرين للارتقاء والطيران ثم الارتكاز على الحصان ثم رقاد على الظهر على مراتب ٨٠ سم.		٥	٤		١ق
الختام		المشى حول الملعب (المرجحات البندولية).				٥ق	

نموذج للوحدة التدريبية الخامسة للمرحلة الثالثة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الطيران الأول:

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			١	١ق	
		الجري حول الملعب مع قذف التدمين خلفاً			١	١ق	
		( وقوف . رفع إحدى الرجلين اماماً عالياً على عقل الحائط ) ثني الجذع اماماً			٤	٤٥ث	١٠ث
		( الوقوف على الركبتين . تشبيك المساعدين على عقلة الحائط) الضغط الاهتزازي..			٤	٣٠ث	١٠ث
		( جلوس طويل . اليدين خلف المقعدة بعيداً) رفع المقعدة والصدر لأقصى مدى..		٥	٤		١٠ث
		(وقوف على اليدين) الوثب اماماً			٤	٣٠ث	٣٠ث
		فتحة البرجل (يمين،شمال،أمام) الضغط الاهتزازي ثم الثبات.			٤	٤٥ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الإقعاء.		١٥	٤		٣٠ث
		( وقوف . ثبات الوسط ) الحجل السريع بالرجلين معاً			٤	٣٠ث	٣٠ث
		الوثب الارتدادي بالرجلين معاً على الصندوق.		٢٠	٤		٣٠ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة		٢٥	٤		٣٠ث
		الجري للاقتراب لضرب السلم وعمل دورة هوائية أمامية		٥	٤		١ق
		نفس التمرين للارتقاء والطيران ثم الارتكاز على الحصان ثم رقاد على الظهر على مراتب ٨٠ سم.		٥	٤		١ق
		نفس التمرين للارتقاء والطيران للوصول لوضع الوقوف على اليدين على الحصان.		٥	٤		١ق
		نفس التمرين السابق على حصان القفز لتقنين الطيران الأول والدخول للارتكاز.		٥	٤		١ق
الختام		المشي حول الملعب (المرجحات البندولية)				٥ق	

نموذج للوحدة التدريبية السادسة للمرحلة الثالثة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الطيران الأول:

اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ق

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			١	١ق	
		الجري حول الملعب مع قذف القدمين خلفا			١	٢ق	
		( وقوف . رفع إحدى الرجلين اماما عاليا على عقل الحائط ) ثني الجذع اماما			٤	٤٥ث	١٠ث
		( الوقوف على الركبتين . تشبيك الساعدين على عقلة الحائط) الضغط الاهتزازي..			٤	٣٠ث	١٠ث
		( جلوس طويل . اليدين خلف المقعدة بعيدا) رفع المقعدة والصدر لأقصى مدى..		٥	٤		١٠ث
		(وقوف على اليدين) الوثب اماماً			٤	٣٠ث	٣٠ث
		فتحة البرجل (يمين،شمال،أمام) الضغط الاهتزازي ثم الثبات.			٤	٤٥ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الوثب العمودي من الإقعاء.		١٥	٤		٣٠ث
		( وقوف . ثبات الوسط ) الحجل السريع بالرجلين معا			٤	٣٠ث	٣٠ث
		الوثب الارتدادي بالرجلين معاً على الصندوق.		٢٠	٤		٣٠ث
		الوثبة الواسعة المتقطعة		٢٥	٤		٣٠ث
		الجري للاقتراب لضرب السلم وعمل دورة هوائية أمامية		٥	٤		١ق
		نفس التمرين للارتقاء والطيران ثم الارتكاز على الحصان ثم رقود على الظهر على مراتب ٨٠ سم.		٥	٤		١ق
		نفس التمرين للارتقاء والطيران للوصول لوضع الوقوف على اليدين على الحصان.		٥	٤		١ق
		نفس التمرين السابق على حصان القفز لتقنين الطيران الأول والدخول للارتكاز.		٥	٤		١ق
		المشي حول الملعب (المرجحات البندولية)					٥ق

الإحماء

الجزء الرئيسي

الختام

نموذج لوحدة تدريبية الأولى للمرحلة الرابعة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتكاز والدفع والطيران الثاني  
اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

الوحدة	محتوى الوحدة التدريبية	الأوقات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة	
١	الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١ق		
	( وقوف فتحة الذراعين جانبا . ثني الجذع اماما ) تبادل لمس القدمين بالذراعين			٢	١ق	٣٠ث	
	الوقوف على اليدين والمشى اماما			٤	٣٠ث	١٠ث	
	الشقلبة الأمامية على اليدين	١٠		٤	٣٠ث		
	( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي			٤	٣٠ث	١٠ث	
	( جلوس تربع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠ث	١٠ث	
	(فتحة الـبرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٤٥ث	١٠ث	
٢	الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط ثم الوثب عاليا مع الدوران حول المحور الطولي		١٠	٤		٤٥ث	
	الحجل السريع بالرجلين معا			٥	٣٠ث	٣٠ث	
	الحجل برجل واحدة على مقعد سويدي بالتبادل			٥	٣٠ث	٣٠ث	
	قذف كرة طبية من الالتفاف		١٥	٤		٤٥ث	
	(انبطاح مائل عميق.مسك الزميل للرجلين ) الوثب العريض باليدين			٤		١ق	٤٥ث
	( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي . مسك الزميل من الرجلين ) ثني ومد الذراعين		١٥	٤		١ق	
	الجري السريع للارتقاء ثم الهبوط على البطن والصدر على مراتب ٦٠ سم			٥		٢ق	
	(وقوف على الحصان) شقلبة أمامية على اليدين والهبوط على مراتب ٤٠ سم			٤		١ق	
	نفس التمرين السابق للهبوط واقفا على مراتب ٤٠ سم			٥		١ق	
	المشى حول الملعب مع دوران الذراعان (وقوف فتحة ) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة					٥ق	

نموذج للوحدة التدريبية الثانية للمرحلة الرابعة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتكاز والدفع والظيران الثاني

زمن الوحدة: ٦٠ ق

التاريخ :

اليوم :

الوقت	الجزء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
	الإحماء	الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١ق	
٣٠ث		( وقوف فتحا الذراعين جانبا . ثني الجذع اماما ) تبادل لمس القدمين بالذراعين			٢	١ق	
١٠ث		الوقوف على اليدين والمشى اماما			٤	٣٠ث	
٣٠ث		الثقلبة الأمامية على اليدين		١٥	٤		
١٠ث		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي			٤	٣٠ث	
١٠ث		( جلوس تربع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠ث	
١٠ث		( فتحة السرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٤٥ث	
	التمرين الرئيسي	الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط ثم الوثب عاليا مع الدوران حول المحور الطولي		١٥	٤		٤٥ث
		الحجل السريع بالرجلين معا			٥	٣٠ث	
		الحجل برجل واحدة على مقعد سويدي بالتبادل			٥	٣٠ث	
		قذف كرة طبية من الالتفاف		٢٠	٤		٤٥ث
		( انبطاح مائل عميق . مسك الزميل للرجلين ) الوثب العريض باليدين			٤		١ق
		( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي . مسك الزميل من الرجلين ) ثني ومد الذراعين		٢٠	٤		١ق
		الجري السريع للارتقاء ثم الهبوط على البطن والصدر على مراتب ٦٠ سم			٥	٤	٢ق
		( وقوف على الحصان ) ثقلبة أمامية على اليدين والهبوط على مراتب ٤٠ سم		١٥	٤		١ق
		نفس التمرين السابق للهبوط واقفا على مراتب ٤٠ سم			٥	٤	١ق
		المشى حول الملعب مع دوران الذراعين ( وقوف فتحا ) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة					٥ق

نموذج للوحدة التدريبية الثالثة للمرحلة الرابعة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتكاز والدفع والطيران الثاني  
اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

الوحدة	أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الإحماء		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١ق	
		( وقوف فتحا للذراعين جانبا . ثني الجذع اماما ) تبادل لمس القدمين بالذراعين			٢	١ق	٣٠ث
		الوقوف على اليدين والمشى اماما			٤	٣٠ث	١٠ث
		الشقبة الأمامية على اليدين		٢٠	٤		٣٠ث
		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي			٤	٣٠ث	١٠ث
		( جلوس تربع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠ث	١٠ث
		( فتحة السيرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٤٥ث	١٠ث
الجزء الرئيسي		الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط ثم الوثب عاليا مع الدوران حول المحور الطولي		٢٠	٤		٤٥ث
		الحجل السريع بالرجلين معا			٥	٣٠ث	٣٠ث
		الحجل برجل واحدة على مقعد سويدي بالتبادل			٥	٣٠ث	٣٠ث
		قذف كرة طبية من الالتفاف		٢٥	٤		٤٥ث
		( انبطاح مائل عميق . مسك الزميل للرجلين ) الوثب العريض باليدين			٤	١ق	٤٥ث
		( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي . مسك الزميل من الرجلين ) ثني ومد الذراعين		٢٠	٤		١ق
		(وقوف على الحصان) شقبة أمامية على اليدين والهبوط على مراتب ٤٠سم		٢٠	٤		١ق
		الجري السريع للارتقاء لعمل شقبة أمامية على اليدين على الحصان والهبوط على الظهر على مراتب ٨٠ سم		٥	٤		٢ق
		نفس التمرين السابق للهبوط واقفا على مراتب ٤٠ سم		٥	٤		١ق
	الختم	المشى حول الملعب مع دوران الذراعان (وقوف فتحا ) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة					٥ق

نموذج للوحدة التدريبية الرابعة للمرحلة الرابعة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتكاز والدفع والظيران الثاني

اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

الوحدة	الأجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الأجزاء	١	الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١ق	
		( وقوف فتحا الذراعين جانباً . ثني الجذع اماماً ) تبادل لمس القدمين بالذراعين			٢	١ق	٣٠ث
		الوقوف على اليدين والمشى اماماً			٤	٣٠ث	١٠ث
		الثقبية الامامية على اليدين	٢٠		٤	٣٠ث	
		( وقوف ثني الجذع اماماً . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي			٤	٣٠ث	١٠ث
		( جلوس تربيع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠ث	١٠ث
الجزء الرئيسي	٢	(فتحة السبرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٤٥ث	١٠ث
		الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط ثم الوثب عالياً مع الدوران حول المحور الطولي	٢٠		٤		٤٥ث
		الحجل السريع بالرجلين معاً			٥	٣٠ث	٣٠ث
		الحجل برجل واحدة على مقعد سويدي بالتبادل			٥	٣٠ث	٣٠ث
		قذف كرة طبية من الالتفاف	٢٥		٤		٤٥ث
		(انبطاح مائل عميق .مسك الزميل للرجلين ) الوثب العريض باليدين			٤	١ق	٤٥ث
		( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي . مسك الزميل من الرجلين ) ثني ومد الذراعين	٢٠		٤		٤٥ث
		الارتكاز على أحد طرف المتوازي التحرك للأمام بدفع الذراعين			٥		٤٥ث
		(وقوف على الحصان) شقلبة أمامية على اليدين والهبوط على مراتب ٤٠ سم	٢٠		٤		٤٥ث
		الجري السريع للارتقاء لعمل شقلبة أمامية على اليدين على الحصان والهبوط على الظهر على مراتب ٨٠ سم			٥		١ق
الختم	٣	المشى حول الملعب مع دوران الذراعين (وقوف فتحا ) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة				٥ق	

نموذج للوحدة التدريبية الخامسة للمرحلة الرابعة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتكاز والدفع والظيران الثاني

اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة التدريبية	الأموات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
الجم		الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١٥	
		( وقوف فتحا الذراعين جانبا . ثني الجذع اماما ) تبادل لمس القدمين بالذراعين			٢	٣٠	
		الشلقة الأمامية على اليدين	٢٠		٤	٣٠	
		( وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي			٤	٣٠	١٠
		( جلوس تربع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠	١٠
		(فتحة السرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٤٥	١٠
الجم		الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط ثم الوثب عاليا مع الدوران حول المحور الطولي	٢٥		٤	٤٥	
		الحجل السريع بالرجلين معا			٦	٣٠	٣٠
		الحجل برجل واحدة على مقعد سويدي بالتبادل			٦	٣٠	٣٠
		قذف كرة طبية من الالتفاف	٣٠		٤	٤٥	
		(انبطاح مائل عميق .مسك الزميل للرجلين ) الوثب العريض باليدين			٤	٣٠	٣٠
		( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي . مسك الزميل من الرجلين ) ثني ومد الذراعين	٢٥		٤	٤٥	
		(انبطاح مائل عميق . الارتكاز بالرجلين على عقل الحائط) الدفع باليدين	٥		٤	١٥	
		الجري السريع للارتقاء ثم الهبوط على البطن والصدر على مراتب ٦٠ سم	٥		٤	١٥	
		نفس التمرين السابق للهبوط واقفا على مراتب ٢٠ سم	٢٠		٤	٤٥	
		الجري السريع للارتقاء لعمل شلقة أمامية على اليدين على الحصان والهبوط على الظهر على مراتب ٨٠ سم	٥		٤	٤٥	
الختام		المشي حول الملعب مع دوران الذراعان (وقوف فتحا ) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة				٥	ق

نموذج للوحدة التدريبية السادسة للمرحلة الرابعة من البرنامج المقترح لتحسين مستوى الارتكاز والدفع والظيران الثاني

اليوم : التاريخ : زمن الوحدة: ٦٠ ق

الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	التكرار	المجموعات	الزمن	فترة الراحة
التمارين	١٠ ث	الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م مع دوران الذراعين للجانب ثم للأمام وللخلف.			٢	١٠ ق	
	٣٠ ث	(وقوف فتحة الذراعين جانبا . ثني الجذع اماما ) تبادل لمس القدمين بالذراعين			٢	١٠ ق	
	٣٠ ث	الشلقة الأمامية على اليدين		٢٠	٤		
	١٠ ث	(وقوف ثني الجذع اماما . مسك عقل الحائط ) سقوط الرأس والصدر ثم الضغط الاهتزازي			٤	٣٠ ث	
	١٠ ث	( جلوس تربيع . باطن القدمين متلامستين ) الضغط الاهتزازي على الركبتين ثم ثبات .			٣	٣٠ ث	
	١٠ ث	(فتحة السرجل . إحدى الرجلين على مقعد سويدي ) الضغط الاهتزازي ثم الثبات			٣	٤٥ ث	
التمارين الرئيسية	٤٥ ث	الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط ثم الوثب عاليا مع الدوران حول المحور الطولي		٢٥	٤		٤٥ ث
	٣٠ ث	الحجل السريع بالرجلين معا			٦	٣٠ ث	
	٣٠ ث	الحجل برجل واحدة على مقعد سويدي بالتبادل			٦	٣٠ ث	
	٤٥ ث	قذف كرة طبية من الالتفاف		٣٠	٤		٤٥ ث
	٣٠ ث	(انبطاح مائل عميق .مسك الزميل للرجلين ) الوثب العريض باليدين			٤	١٠ ق	
	٤٥ ث	( وقوف على اليدين على المتوازي الأرضي . مسك الزميل من الرجلين ) ثني ومد الذراعين		٢٥	٤		٤٥ ث
	٤٥ ث	الارتكاز على أحد طرف المتوازي التحرك للأمام بدفع الذراعين		٥	٤		٤٥ ث
	١٠ ق	الجري السريع للارتقاء ثم الهبوط على البطن والصدر على مراتب ٦٠ سم		٥	٤		١٠ ق
	٤٥ ث	نفس التمرين السابق للهبوط واقفا على مراتب ٢٠ سم		٢٠	٤		٤٥ ث
	٤٥ ث	الجري السريع للارتقاء لعمل شلقة أمامية على اليدين على الحصان والهبوط على الظهر على مراتب ٨٠ سم		٥	٤		٤٥ ث
الختم		المشي حول الملعب مع دوران الذراعين (وقوف فتحة ) تبادل لف الجذع للجانبين مع حركة الذراعين الحرة				٥ ق	

# ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية  
لرسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث  
خالد محمود أبو مندور الصعيدي

موضوع البحث :

" تأثير برنامج لتدريبات البليومتر ك على تحسين مسافة الهبوط  
على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز "

مشكلة البحث وأهميته :

إن كثير من الدول المتقدمة تعني عناية كبيرة برياضة الجمباز حتى تمكنت هذه الدول من الوصول إلى المستويات العالمية نتيجة لاعتمادها على الأسلوب العلمي في وضع تخطيط البرامج التدريبية التي تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري بهدف الوصول إلى المستويات العالية.

تعتبر تدريبات البليومتر أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام للطاقة المطاطية للعضلات.

كما أن تطوير و تعديل جهاز حصان القفز بالإضافة إلى متطلبات ومواصفات الأداء المهاري وفقا لتعديل الاتحاد الدولي للجمباز الخاص بالناشئين تحت ١٠ سنوات .

مما دعا الباحث للبحث عن أفضل الوسائل للطرق والبرامج التدريبية المناسبة لرفع مستوى الأداء المهاري للناشئين تحت ١٠ سنوات على جهاز حصان القفز .

**أهداف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج لتدريبات البليومتر ك على تحسين مسافة الهبوط على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز وذلك من خلال :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر ك لناشئ الجمباز .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تطوير القوة الانفجارية لناشئ الجمباز .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسين مسافة الهبوط لناشئ الجمباز .

## فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حسان القفز لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين القوة الانفجارية والتحسن في مستوى مسافة الهبوط لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حسان القفز لصالح المجموعة التجريبية .

## إجراءات البحث :

### - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث.

### - مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت العينة في ١٢ لاعب جمباز تحت ١٠ سنوات من لاعبي نادي طنطا الرياضي وتمثل العينة النسبة (٧٠%) من المجتمع الأصلي وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة و قوام كل مجموعة ٦ لاعبين

### - أدوات البحث :

#### أولا : الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ١ - جهاز حسان القفز.
- ٢ - جهاز المتوازي.
- ٣ - جهاز المتوازي المنخفض.
- ٤ - جهاز العقلة.
- ٥ - جهاز الحركات الأرضية.
- ٦ - عقل الحائط.
- ٧ - صندوق مقسم.
- ٨ - مقاعد سويدي.
- ٩ - مراتب إسفنجية.

### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البليومتر كتحسين مستوى الأداء ومسافة الهبوط على جهاز حسان القفز وذلك في الفترة من ٢٠٠٤/٦/١ إلى ٢٠٠٤/٩/١ وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

### القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث بنفس الأسلوب والترتيب التي اتبعت في القياسات القبلية وذلك في الفترة من ٢٠٠٤/٩/٢ م إلى ٢٠٠٤/٩/٤ م.

### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن.
- معامل الارتباط .

مستخلص البحث باللغة العربية  
 لرسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث  
 خالد محمود أبو مندور الصعيدي

موضوع البحث :

" تأثير برنامج لتدريبات البليومترى على تحسين مسافة الهبوط  
 على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز "

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تطوير  
 القوة الانفجارية باستخدام تدريبات البليومترى على تحسين مسافة الهبوط على جهاز حصان  
 القفز لناشئ الجمباز .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت العينة في ١٢ لاعب جمباز تحت ١٠  
 سنوات من لاعبي نادي طنطا الرياضى وتمثل العينة النسبة (٧٠%) من المجتمع الأصلي  
 وقسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة و قوام كل مجموعة ٦ لاعبين

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- فى حدود طرق وإجراءات البحث والعينة التى طبقت عليها الدراسة وما أسفرت عنه  
 نتائج التحليل الإحصائى للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى  
 القياس البعدي فى مستوى القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى  
 القياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز لصالح المجموعة  
 التجريبية.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية والتحسّن في مستوى مسافة الهبوط على جهاز حسان القفز في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في السرعة الانتقالية بنسبة ٨,٩٦% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في اختبار الوثب العمودي بنسبة ٢٧% وفي اختبار الوثب العريض بنسبة ١٠,٣١% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في تحمل القوة لعضلات الذراعين في اختبار الشد على العقلة بنسبة ٨٣,٧٥% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين في اختبار الدفع على المتوازي بنسبة ٤٣,٠٦% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في القوة الانفجارية لعضلات البطن في اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء بنسبة ٤٠,٥٢% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في القوة الانفجارية لعضلات الظهر في اختبار انبطاح رفع الجذع عالياً بنسبة ٣٥,٦٠% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في الاقتراب بنسبة ٥١,٤٦% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في الارتقاء بنسبة ٦٤,٤١% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في الطيران الأول بنسبة ٧٩,٥٠% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في الارتكاز والدفع بنسبة ٧٣,٤٠% .
- تدريبات البليومتر ك أدت إلى التحسّن في الطيران الثاني بنسبة ٥٢,٩١% .
- تتناسب صفة القوة الانفجارية تناسباً طردياً مع كل من صفات المهارة، مستوى الإعداد البدني الخاص ومستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز حسان القفز وتحسين مستوى مسافة الهبوط.

## ثانياً: التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ضرورة استخدام تدريبات البليومتر كفي رياضة الجمباز بصفة عامة وجهاز حصان القفز بصفة خاصة.
- ضرورة استخدام تدريبات البليومتر لتحسين مستوى الأداء الفني للمراحل الفنية على جهاز حصان القفز.
- توجيه تدريبات البليومتر في المسار الحركي للأداء المهارى ذات فاعلية أكثر.
- كلما كان الدفع على جهاز حصان القفز جيداً كلما أدى ذلك إلى تعويض القصور الذى يمكن أن يحدث فى المراحل الفنية السابقة للدفع وبالتالي ضمان الحصول على درجة مستوى أداء جيدة.
- كلما كانت القوة الانفجارية ذات مستوى عالي كلما كان تحسين مستوى الأداء المهارى جيداً.
- ضرورة تبني استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البليومتر كفاشئ الجمباز.
- ضرورة التوسع فى إجراء دراسات مماثلة على أجهزة الجمباز المختلفة.
- ضرورة تنظيم دورات صقل وتدريب تتعلق بتدريبات البليومتر وأهميتها لمدرسي الجمباز.

**Tanta University**  
**Faculty of Physical Education**  
**The Sporting Training Department**

**“ The Effect of An Belometric Exercises Program on The  
Progress of Descending Distance on The Voulting Hores  
for The Beginers Gymnastic”**

A Research Presented by

**Khaled Mahmoud Abu Mandour**

In Partial Fulfillment Of The Requirment To Obtain P.H.D In Physical  
Education

**Dr. Ahmed El-Metwaly Mansour**

Prof for Sport Training and Chief of Sports  
Training Faculty of Physical Education  
Tanta University

**Dr. Mahrous Mohamed Kandeil**

Prof of Gymnastic and Vic Deen for High  
Studies Faculty of Physical Education  
El Mansoura University

**Dr. Amr Mohamed Abd-El Razek**

Dr in Sports Training Department Faculty of Physical Education  
Tanta University

**2005**

## **Research issue:**

The effect of the belometric exercises on the progress of getting down on the jump horse for the gymnastic' infantile

The research issue and its importance:

Most of the improved countries pay great attention for the gymnasium till they reached international levels as a result for following the scientific way in making the exercises programmes to increase the physical and skills performance in order to reach the international levels.

The Belometric exercises is concedered to be one of the most widely used expressions in the field of the sports that demands the quick ability and strength usage, and it's also used to improve the relation between maximum and the explosive strength by using the muscels' rubber energy in its best way.

As the improving of the jump horse tool in addition to the skill performance' requirements according to the modifications of the gymnasium international union for the inflantiles under the age of 10 years.

This all urged the researcher to search for the best ways for the exercises programmes which are suitabl for increasing the skill performance level for the inflantiles under 10 years on the jump horse tool.

## **The research goals:**

This research aims at:

1 – recognize the effect of the suggested program for improving the explosive strength for the gymnasuim inflantile.

2 – recognize the effect of the suggested program for the improving in the performance of the front rolling on both hands on the jump horse for the gymnasium infantile.

3 - recognize the effect of the suggested program for improving the descent distance on the jump horse.

### **Prescription of the research:**

1 – there are statistic differences between the experimental and the controler groups in the dimentional measurement in the explosive strength for the experimental group.

2 - there are statistic differences between the experimental and the controler groups in the dimentional measurment in the skill performance on the jump horse for the experimental group.

3 - there are statistic differences between the explosive strength rate and the improvement in the skill performance on the jump horse in the dimentional measurement for the experimental group.

4 - there are statistic differences between the suggested program and improving the descent distance on the jump horse.

### **Research procedures:**

#### **Research method:**

The researcher used the experimental method, as it's suitable for the research nature.

### **The research community and sample:**

The research sample was selected on purpose, this sample consisted of 12 gymnastics under the age of 10 years, and they were members in Tanta Sporting Club. This sample presents (70%) of the real community, and

was divided into two groups, an experimental and a controller groups, and each group consists of 6 players.

### **Research tools:**

First: used tools:

- 1 – Jump Horse Tool
- 2 – Parallel tool
- 3 – the low parallel tool
- 4 – the jumping bar
- 5 – the floor movements tool
- 6 – the wall
- 7 – divided box
- 8 – Sweden chairs
- 9 – Spongy belows

### **Collecting information tools:**

1) Tools for measuring the changes of the sample individuals characteristics

- medical scale to weigh weights near 50 kgm
- The restameter tool to measure the tallness to the nearest cm.
- A legalized neumeral tool for the talls and areas to the nearest cm.
- A stop watch to stop speed.

### **Physical tests:**

The researcher determined the most important physical skills specific for the front roll on the arms on the jump horse for the gymnasium infantile under 10 years via the scientific references and previous studies and researches and they were:

- the feet muscles' strength

- the stomach muscles' strength
- the arms muscles' strength
- the back muscles' strength
- the transitional speed
- waist flexibility
- shoulders flexibility

### **Expeditionary study:**

The researcher made expeditionary study on a sample of 6 players - from Tanta sporting club - under 10 years in the period from 20.05.2004 till 25.05.2004.

### **The expeditionary study goal:**

- Preparing the experiment place
- Making sure of the validity for the tools used in collecting information
- Practising on performing the program
- The assistants' qualifications rate in doing their missions
- Determining the assistant numbers.
- Discovering the supposed obstacles which may happen during the performance and trying to solve them.

### **The basic study:**

The researcher made the basic study by making the suggested exercise program by using the Belometric exercises to improve the performance level and the descent distance on the jump horse during the period from 01.06.2004 till 01.09.2004, and this was via the suggested exercise program.

### **The dimensional measurements:**

The dimensional measurements were made for both the research groups in the same style and arrangement in the previous measurements during the period from 02.09.2004 till 04.09.2004

### **The statistic treatment:**

- Arithmetic average
- The standard diversion
- The arbitrator "intermediate"
- The bending modulus
- Linkage modulus