

المرفقات

مرفق (١)

الاختبارات البدنية

## اختبار الوثب العمودى لسارجنت

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى .

مستوى السن والجنس :

مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر للبنين و البنات .

الادوات اللازمة :

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الاسود عرضها ١/٢ متر وطولها ١ ١/٢ متر ترسم عليها خطوط باللون الابيض و المسافة بين كل خط والآخر ٢سم
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الارض عن ٣,٦٠ متر .
- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد القراءة لكل محاولة يقوم بها المختبر .
- يمكن الاستغناء عن الصبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .

الاجراءات :

- تثبت الصبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبارات ، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيدا عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم ، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى .
- يرسم خط على الارض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم

وصف الأداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن ٢,٥ سم ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة العقبين للارض .
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب بحيث تكون القدمين على خط الـ ٣٠ سم .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل والى الخلف مع ثنى الجذع للامام ولأسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما الى أقصى

- ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع للامام ولأسفل عند الهبوط .

#### تعليمات الاختبار :

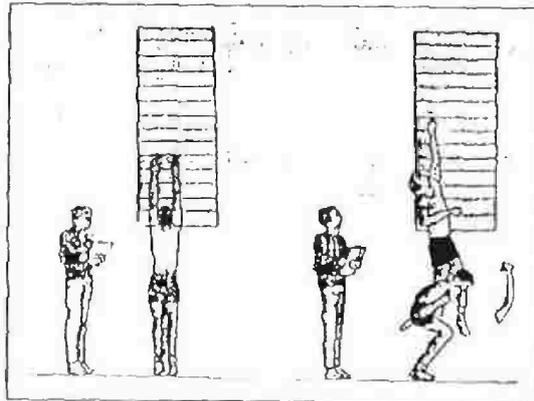
- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات .
- قبل القيام بالوثب لأعلى يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للامام ولأسفل لضبط توقيت الحركة و ذلك للوصول لأقصى ارتفاع ممكن
- يعطى المختبر من ٣-٥ محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- يؤخذ القياس لأقرب ١ سم .
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء .
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج .
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة النتائج المختلفة بوضوح .

#### ادارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .

#### حساب الدرجات :

- درجة المختبر : هي عدد السنتمرات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب اسم .



## اختبار الوثب العريض من الثبات

### غرض الاختبار :

- قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

### الأدوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ٢ متر وبطول ٤ متر ، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخالى من العوائق وأملس .
- شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير .

### وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطى القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر فى مرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين و الدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

### تعليمات الاختبار :

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب .
- يتم الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة .
- يسمح بالاحماء قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- يسمح للمختبر بأداء الاختبار بالحذاء الرياضى أو حافى القدمين .

### حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بسمك ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

### اختبار العدو ٣٠ م من البدء الطائر

#### • غرض الاختبار :

قياس السرعة القصوى فى الجرى تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتى  
لوزن الجسم وسرعة رد الفعل .

#### الأدوات اللازمة :

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ م ، وعرضها لا  
يقل عن ٥ م ، و عدد ٢ ساعة إيقاف .

#### الإجراءات :

- تحديد منطقة اجراء الاختبار بثلاث خطوط ، خط بداية أول وخط بداية ثانى  
على بعد ٢٠ م من الخط الأول ، وخط نهاية على بعد ٣٠ م من الخط  
الثانى و ٥٠ م من الخط الأول .  
- تخطط بالمنطقة عدد ٢ حارة لإجراء الاختبار .

#### وصف الأداء :

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .  
- عندما يعطى الأذن بالبدء اشارة البدء ، يقوم المختبر بالجرى بسرعة  
تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثانى .  
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانة عند خط البدء الثانى ويقف المراقب  
رافعا إحدى ذراعية لأعلى وعندما يقطع متسابقة خط البدء الثانى يقوم  
المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة ، حينئذ يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة  
مع هذه الإشارة .  
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتى بإيقاف الساعة وحساب  
الزمن الذى يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التى يعطيها المراقب ولحظة  
اجتيازه خط النهاية .

#### تعليمات الاختبار :

- يؤدى كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة .  
- على كل مختبر أن يجرى فى الحارة المخصصة له .  
- يتخذ المختبر وضع البدء العالى عند خط البدء الأول .  
- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة الـ ٢٠ م .  
- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى ٥ دقائق للراحة .

#### حساب الدرجات :

- يسجل الزمن لأقرب ١٠/١ من الثانية ويحتسب أقل زمن يسجلة فى  
المحاولتين .

## اختبار الجرى ٨٠٠م

### غرض الاختبار :

قياس المستوى الرقوى للمختبرين فى مسافة السباق كاملة و تحديد زمن أداء مقاطع السباق (٣٢×٢٥م) ، وعدد الخطوات للمختبر فى كل مقطع وزمن كل خطوة لتحديد معدل السرعة فى كل مقطع من مقاطع السباق

### الادوات :

ساعة ايقاف - صفارة - علامات ضابطة لتحديد البداية والنهاية ومقاطع السباق (اقماع-رماح-حواجز-جير) - كاميرا فيديو وشريط فيديو لتسجيل أداء المختبرين - استمارة تسجيل بيانات المختبرين وادائهم

### اجراءات الاختبار

#### شرح الاختبار للمختبرين

رسم خط للبدء فى مكان مستوى يصلح للجرى أو مضمار العاب قوى

وضع العلامات الضابطة لتحديد مقاطع السباق

قياس اقطار الملعب المختلفة لتحديد نقطة تلاقى الاقطار لوضع كاميرا التصوير بها

### وصف الأداء

يقف المختبر خلف خط البدء فى وضع الاستعداد من اعلى

يقوم المختبر بالجرى مع اشارة أذن البدء

يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع اشارة بدء الاختبار .

يتم تسجيل مراحل الاختبار بكاميرا تصوير الفيديو من بداية استعداد المختبر وحتى

نهاية السباق .

### تعليمات الاختبار

يجب ان يؤدى الاختبار باقصى أداء ممكن من المختبر

يجب مراعاة الدقه فى تسجيل البيانات الخاصة بالمختبر من شريط الفيديو .

يجب توافر عنصر المنافسة فى الأداء

### إدارة الاختبار

مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل البيانات .  
مراقب : يقوم بحساب درجات الاختبار وملاحظة الأداء  
مصور يقوم بتصوير أداء المختبرين خلال أداء الاختبار.

### حساب الدرجات

درجة المختبر هي الزمن بالثواني والذي سجله المختبر سواء خلال مقاطع  
الاختبار المختلفة أو الزمن الكلي للاختبار .

## اختبار الجرى ١٥٠٠م

### غرض الاختبار :

قياس التحمل الدورى التنفسى ، قياس كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى  
مستوى السن والجنس :

من سن ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

### الادوات :

ساعة إيقاف

منطقة فضاء مربعة الشكل أو مضمار لاعاب القوى ٤٠٠م

عدد اربع رايات ركنية او كراسى بارتفاع لايقبل عن ٤٠سم

### شروط الأداء

يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية فى وضع البدء العالى  
عند اعطاء اشارة البدء ينطلق المختبرين باقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مسافة  
ثلاث لفات كاملة + ثلاث أرباع دورة كاملة حول الملعب  
يجب اشراك اللاعبين بصورة ملائمة من حيث خلق و روح الانتافس وكذلك  
مراعاة عدم التزاحم والاحتكاك .

### تعليمات الاختبار

يجب ان يتخذ المختبر وضع البدء العالى للاستعداد.  
يجب ان يبدأ الاختبار باعطاء امر البدء (استعد - ابدأ)  
يمكن للمختبر المشى إذا كان فى حاجة ضرورية لذلك .

### ادارة الاختبار

ميقاتى لكل مختبر

أذن بالبدء و يقوم باعطاء اشارة بدء السباق

مسجل و يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن

### حساب الدرجات

يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ اعطاء اشارة البدء وحتى قطعة لخط

النهاية بالثوانى لاقر ب ١/١٠ من الثانية

اختبار الإحساس بالزمن من خلال الأداء لفترة ٠ اثنائي

غرض الاختبار :

قياس القدرة على الإحساس بالزمن من خلال الأداء

الادوات :

ساعة إيقاف

صفارة

استمارة تسجيل بيانات المختبرين وادائهم

إجراءات الاختبار

شرح الاختبار للمختبرين

رسم خط للبدء في مكان مستوى يصلح للجري أو مضمار العاب قوى

وصف الأداء

يقف المختبر خلف خط البدء في وضع الاستعداد من أعلى

يقوم المختبر بالجري مع إشارة أذن البدء

يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع إشارة بدء الاختبار وبعد مرور عشر ثواني من

بدء السباق يقوم الميقاتي باطلاق صفارة عالية معلما بها المختبر بانتهاء زمن

الاختبار .

تعاد المحاولة ثانية ولكن دون ان يطلق الميقاتي صفارة بانتهاء السباق .

يقوم المختبر برفع يده في هذه المحاولة عند احساسه بانتهاء الثواني العشرة

يقوم المسجل بتسجيل الزمن الاول والزمن الثاني

تعليمات الاختبار

يجب على المختبر رفع يده مباشرة وبسرعة عند احساسه ان الزمن المحدد

للاختبار قد انتهى (٠ اثنائي)

يجب الدقة في تسجيل الزمن بعد إشارة البداية وعند رفع اللاعب يده بنتاء زمن

الاختبار .

يجب على المختبر محاولة الجري بنفس السرعة في المحاولتين .

ادارة الاختبار

مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل البيانات .

مراقب : يقوم بحساب درجات الاختبار وملاحظة الأداء .

حساب الدرجات

درجة المختبر هي حساب قيمة الخطأ أو الفرق بين الزمن الخاص بأداء المحاولة

الاولى والمحاولة الثانية .

## اختبار الإحساس بالمسافة من خلال الأداء (الجرى)

لفترة زمنية قدرها ١٠ ثواني

غرض الاختبار :

قياس القدرة على الاحساس بالمسافة من خلال الأداء (الجرى) لفترة زمنية

قدرها ١٠ ثواني

الادوات :

ساعة إيقاف

صفارة

استمارة تسجيل بيانات المختبرين وادائهم

علامات ارشادية صغيرة

اجراءات الاختبار

شرح الاختبار للمختبرين

رسم خط للبدء فى مكان مستوى يصلح للجرى أو مضمار العاب قوى

وضع علامات ارشادية (ضابطة) على مسافات محددته لتسهيل عملية القياس

وصف الأداء

يقف المختبر خلف خط البدء فى وضع الاستعداد من أعلى

يقوم المختبر بالجرى مع اشارة اذن البدء

يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع اشارة بدء الاختبار وبعد مرور عشر ثوانى من

بدء السباق يقوم الميقاتى باطلاق صفارة عالية معلما بها المختبر بانتهاء زمن

الاختبار .

يقوم الباحث بتحديد مسافة الجرى عن طريق المساعدين ثم قياس المسافة لاقرب

٠ اسم

تعادل المحاولة ثانيا بعد فترة زمنية لا تزيد عن ٥ دقائق .

يقوم المختبر باعادة المحاولة بعد طلب الباحث منه بنفس السرعة ونفس عدد

الخطوات ثم قياس درجة الخطأ

تعليمات الاختبار

يجب على المختبر ان يقوم بحساب عدد الخطوات و التأكد منها من قبل الباحث

والمساعدين مع مطالبته بأداء نفس العدد فى المحاولة الثانية وكذلك نفس

السرعة.

يجب الدقة فى تسجيل الزمن بعد اشارة البداية وعند رفع اللاعب يده بانتهاء زمن الاختبار.

يجب على المختبر محاولة الجرى بنفس السرعة و نفس عدد الخطوات فى المحاولتين .

#### ادارة الاختبار

مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل البيانات .

مراقب : يقوم بحساب درجات الاختبار وملاحظة الأداء .

#### حساب الدرجات

درجة المختبر هى عبارة عن حساب قيمة الخطأ بين المسافة المؤداه فى

المحاولة الاولى والثانية لاقرب . اسم .

مرفق (٢)

استثمارات تسجيل البيانات

( أ ) استمارة تسجيل (السن - الطول - الوزن)

م	اسم الطالب	السن	الطول	الوزن	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					
٢٤					
٢٥					
٢٦					
٢٧					
٢٨					
٢٩					
٣٠					
٣١					
٣٢					
٣٣					
٣٤					



استمارة تسجيل القياسات التتبعية و البعدية للمستوى الرقوى .

م	التاريخ		القياس الاول	القياس الثانى	القياس الثالث	البعدى
	اسم الطالب					
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣						
٢٤						
٢٥						
٢٦						
٢٧						
٢٨						
٢٩						
٣٠						
٣١						
٣٢						
٣٣						
٣٤						

استمارة تحليل نتائج احد افراد العينة خلال سباق ٨٠٠م جرى

من خلال التصوير بالفيديو

م	المسافة بالمتر	زمن الاداء الاجمالي	زمن الاداء الفعلي لكل ٢٥متر	عدد الخطوات كل ٢٥ متر	متوسط طول كل خطوة	متوسط زمن كل خطوة
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣						
٢٤						
٢٥						
٢٦						
٢٧						
٢٨						
٢٩						
٣٠						
٣١						
٣٢						

مرفق (٣)

التمرينات البدنية المستخدمة

نموذج لبعض التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي :



تابع : نموذج لبعض التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي :



- ملخص البحث باللغة العربية
- مستلخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستلخص البحث باللغة الإنجليزية



كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة  
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على المستوى  
الرقمي لسباق ٨٠٠ م جرى

بحث مقدم من

محمد الديسطي عوض منصور

المعيد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعه المنصورة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

أمر الله احمد أبو العينين البساطي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة المنصورة

دكتور

حسن علي أحمد زيد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة المنصورة

## ملخص البحث

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن تقدم دولة ما في الأنشطة الرياضية المختلفة ما هو إلا دليل واضح على تقدمها العلمي ، ففي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل اتجهت أنظار الدول المتقدمة إلى آفاق جديدة من التحديات ، ومن بين هذه التحديات المجال الرياضي كأحد الوسائل التي تعبر عن التقدم والسيادة ، ومن هذا المنطلق فقد اتجهت العديد من الدول إلى الاشتراك في شتى أنواع الرياضة التنافسية وخوض غمار المنافسات تمنيا الوصول إلى أعلى المستويات ورغبة في وقوف لاعبيها على منصات التتويج ورفع علمها الوطني بجانب أعلام الدول التي سبقتها علميا ورياضيا، وتقاس حضارات الشعوب بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أبنائه وتوجيه طاقاتهم الوجهة السليمة التي تسهم في تقدم الإنسانية كما ترتبط النتائج الرياضية وتطور الأرقام القياسية في عصرنا الحالي بالطفرة الكبيرة في مجال المعارف الطبيعية والإنسانية حيث أصبح التدريب الرياضي له أصوله وقواعده التي تركز على معطيات العلوم.

ومن خلال متابعة الدارس للعديد من البطولات المحلية و الدولية و خبرته العملية كلاعب ومدرب في مجال ألعاب القوى و كذلك خبرته العلمية في مجال المعاونة في تدريس مادة ألعاب القوى لطلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة فقد لاحظ وجود علاقة بين قدرة اللاعبين من ذوى المستوى العالي وتحكمهم في مستوى السرعة وتوزيعهم للجهد خلال مراحل السباق المختلفة و المستوى الرقمي للسباق و في مراحل السباق المختلفة وكذلك الثبات النسبي للمستويات الرقمية لهؤلاء اللاعبين والتي يسجلونها خلال فترة معينة من الموسم التدريبي وإلى جانب ذلك تميزهم بتأخير ظهور التعب وإنهاء سباقاتهم بقوة و هذا يدل على أن هؤلاء اللاعبين من ذوى المستوى العالي لهم إيقاع خاص يؤدون به سباقاتهم وهذا الإيقاع ينتاسب مع مستواهم وقدراتهم الخاصة ، وعلى النقيض فقد أتضح للدارس أن الصورة التي يظهر عليها الكثير من المبتدئين والناشئين في عدم القدرة على التحكم في مستوى السرعة بداخل مراحل السباق المختلفة وعدم القدرة على إنهاء السباق بقوة و كذلك وضوح مظاهر التعب سريعا على المبتدئ وأيضا اختلاف المستوى الرقمي للمبتدئين خلال سباقاتهم في فترة زمنية معينة من فترات الموسم

التدريبي ما هو إلا دليل واضح على أن هؤلاء المبتدئين ليس لديهم إيقاع خاص بهم يؤدون به سباقاتهم ومما يؤدي إلى ضعف النتائج أو اختلاف المستوى الرقمي للمبتدئين عن المتوقع لهم بالنسبة لما سجلوه من مستوى رقمي خلال فترات التدريب المختلفة كما لاحظ الدارس أن معظم اللاعبين بصفة عامة والمبتدئين بصفة خاصة يبتدون السباق بسرعة عالية ثم تتخفف سرعته في نهاية السباق وهذا ما يؤثر على المستوى الرقمي للسباق نتيجة لهبوط معدل مستوى السرعة داخل أجزاء السباق وقد يرجع ذلك إلى استنفاد الجهد في بداية السباق أو إلى نقص التحمل العام أو الخاص والذي قد يتأثر بعدم تنظيم السرعة في أولى مراحل السباق وكذلك عند محاولة زيادة السرعة من قبل المبتدئ لتخطي منافس أو لتفادي تخطي المنافس له في مرحلة ما من مراحل السباق والتي تشكل نقطة هامة في تحول مسار السرعة الخاص بكل لاعب والتي تدل على قدرته وتحكمه بسرعه خلال مراحل السباق ومجرياته وكذلك الإندفاعات السريعة التي تؤثر على مستوى السرعة وتعجل من ظهور مظاهر التعب .

ويرى الباحث أن الإيقاع الخاص بكل لاعب من ذوى المستويات العالية ما هو إلا نتاج سنوات تدريبية طويلة ،ألي جانب خبراته التنافسية المكتسبة، و يعتبر الإيقاع الخاص من الصعوبات التي تواجه كلا من المبتدئ و الناشئ في اكتسابه نظراً لصغر العمر التدريبي و عدم توافر عنصر الخبرة إلى جانب عدم توافر وسيلة لضبط هذا الإيقاع مما يجعل الإيقاع الخاص بالمبتدئ يتطلب فترة زمنية طويلة من التدريب والتنافس لاكتسابه وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة استخدام وسيلة لضبط الإيقاع الحركي الخاص بكل مبتدئ بما يتناسب مع مستواه لتكون بمثابة المساعد للمبتدئ لتحقيق المستوى الرقمي المطلوب من خلال الوحدات التدريبية حتى يتمكن من اكتساب إيقاع خاص به يمكنه من الأداء الجيد وتوزيع الجهد والسرعة خلال مراحل السباق المختلفة.

### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على المستوى الرقمي للمبتدئين في سباق ٨٠٠م جرى .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠ متر جرى.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على بعض أنواع الأدراكات الحس \_ حركية قيد الدراسة.
- ٤- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على إيقاع الجري للمبتدئين خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للمبتدئين في سباق ٨٠٠م جرى لصالح القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠م جري لصالح القياس البعدي من المجموعتين التجريبية والضابطة .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض أنواع الأدراكات الحس \_ حركية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي من المجموعتين التجريبية والضابطة .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي وبعض المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠م جري و بعض أنواع الأدراكات الحس \_حركية قيد الدراسة .

٥ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إيقاع الجري خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى لصالح القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٦ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إيقاع الجري خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .

- إجراءات البحث :

١- منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى الضابطة نظرا لطبيعة البحث .

٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة و عددهم ٣٤ طالبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة . قوام كل منها ١٧ طالب .

٣- خصائص اختيار العينة

١- أن يكون المبتدئ من الطلاب الغير ممارسين لأي نشاط رياضي بالأندية أو من المداومين علي ممارسة الرياضة بانتظام .

٢- أن يتوافر لدي المبتدئين الرغبة في الاشتراك في مجموعة البحث .

٣- أن يكون سن اللاعب ١٨ سنة .

وسائل جمع البيانات :

أستخلص الدارس وسائل متعددة و متنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة

البحث و البيانات المراد الحصول عليها و هي كالآتي :

- استمارة لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة لسباق ٨٠٠م جرى من خلال المسح المرجعي
- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية و الاختبارات البدنية .
- المسجل المرئي لتسجيل و تحليل أداء المبتدئين خلال السباق .
- استمارة تسجيل القياسات التتبعية و البعدية للمستوى الرقمي .
- استمارة تسجيل نتائج أفراد العينة خلال سباق ٨٠٠م جرى من خلال تحليل أداء المبتدئين للسباق .

#### الاختبارات المستخدمة :

- قام الدارس بتحديد الاختبارات البدنية المناسبة ذات المعاملات و الدلالات العلمية الموضوعية لقياس الصفات البدنية الخاصة وفقا لما تم ذكره في المراجع العلمية المتخصصة و البحوث الخاصة بمسابقات الميدان و المضمار ، و تم استخلاص (٥) اختبارات بدنية بالإضافة إلى (٣) اختبارات لاختبار الإحساس بالزمن و المسافة .
- قام الدارس بتصميم و تقنين اختبار يقيس الإحساس بالزمن و المسافة للمبتدئين من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية كما قام بإجراء المعاملات العلمية لبعض المعاملات العلمية قيد الدراسة .
- استخدم الباحث الاختبارات التالية :
- اختبار الوثب العمودي .
- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- اختبار السرعة القصوى "زمن ٣٠م عدو" .
- اختبار تحمل السرعة ٨٠٠م جرى .
- اختبار التحمل الهوائي ١٥٠٠م جرى .
- اختبار الإحساس بالزمن "باستخدام ساعة إيقاف" .
- اختبار الإحساس بالزمن "عن طريق الأداء" .
- اختبار الإحساس بالمسافة "عن طريق الأداء" .

### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ساعات إيقاف لأقرب ١/١٠٠٠ ث .
- استمارة تسجيل بيانات .
- جهاز تسجيل صغير ( حجم الجيب ) .
- شرائط كاسيت مسجل عليها الإيقاعات .
- جهاز ضبط الرتم أو الإيقاع ( ميترنيوم ) .
- كاميرا فيديو .
- جهاز فيديو .
- جهاز تليفزيون .
- لوحات إرشادية .
- علامات ضابطة .
- عدد (٣٢) قمع بلاستيك .
- كرات طبية وزن ٢ كجم .
- عدد (٣٢) رمح .
- أقال حرة .
- ميزان طبي .
- :- حبال للوثب .

### الدراسة الأساسية :

قام الدارس بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على المجموعة التجريبية والبرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة لمدة (١٢) أسبوع بداية من ٢٧/١٠/٢٠٠١ إلى ١١/١/٢٠٠٢ بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع .

### المعالجات الإحصائية:

قام الدارس باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار ( ت )
- تحليل التباين أحادي الاتجاه
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون
- أقل فرق معنوي L.S.D

### أهم النتائج:

في حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتمادا على النتائج وتفسيرها توصل

الدارس إلى النتائج التالية :

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي (للمجموعة التجريبية ) بمحتواه وخصائص تشكيل حمله أثر إيجابيا بشكل ذو دلالة إحصائية عن البرنامج التدريبي(المجموعة الضابطة ) في تحسن المستوي الرقمي في سباق ٨٠٠ م جرى .
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي (للمجموعة التجريبية ) بمحتواه وخصائص تشكيل حمله أثر إيجابيا بشكل ذو دلالة إحصائية عن البرنامج التدريبي (المجموعة الضابطة ) في تحسن المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠ م جرى .
- ٣- البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي ( للمجموعة التجريبية ) بمحتواه وخصائص تشكيل حمله أثر إيجابيا بشكل ذو دلالة إحصائية عن البرنامج التدريبي(المجموعة الضابطة ) في تحسن بعض الإدراكات الحس \_ حركية قيد الدراسة .
- ٤- البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي ( للمجموعة التجريبية ) بمحتواه وخصائص تشكيل حمله أثر إيجابيا بشكل ذو دلالة إحصائية عن البرنامج التدريبي (المجموعة الضابطة ) في تحسن إيقاع الجري داخل سباق ٨٠٠ م جرى .

## الاستخلاصات والتوصيات :

### الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتمادا على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحث التوصل على الاستخلاصات التالية :

١- أظهر البرنامج الإيقاعي المقترح والتقليدي تأثيراً في المستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة في القياس البعدي .

٢- أظهر البرنامج المقترح باستخدام الإيقاع الحركي تأثيراً فعالاً في مستوى الإنجاز الرقمي لسباق ٨٠٠م جرى حيث بلغ متوسط زمن المسافة للمجموعة التجريبية ( ٢,٢٤١ %) وبنسبة تحسن قدرها ( ٦,٤٧٠ %) ومتوسط زمن المسافة للمجموعة الضابطة ( ٢,٣٦٠ %) وبنسبة تحسن قدرها ( ٢,٢٣٧ %) بفارق ( ٤,٢٣٣ %) لصالح المجموعة التجريبية .

٣- أدى البرنامج المقترح للتدريب باستخدام الإيقاع الحركي إلى زيادة نسبة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل من القدرة الهوائية والسرعة القصوى والقدرة العضلية وكان الفارق في نسبة التحسن ( ٥,٤٥٨ %) للقدرة الهوائية ، ( ٢,٦١٤ %) للسرعة القصوى ، ( ١٦,٠٧٩ : ٦,٨٩٦ %) للقدرة العضلية لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

٤- البرنامج المقترح للتدريب باستخدام الإيقاع الحركي أظهر فعاليته في تنمية الإدراك الحس حركي لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي .

٥- استخدام الإيقاع الحركي في تدريب المبتدئين يؤدي إلى اكتسابهم إيقاع حركي خاص . خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى مقارنة بالبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة التي لا تستخدم الإيقاع الحركي في سباق ٨٠٠م جرى .

٦- يؤثر البرنامج الإيقاعي المقترح على المستوى الرقمي وزمن الجري خلال مقاطع السباق و طول الخطوة و عدد الخطوات و زمن الخطوة .

٧- يؤثر طول الخطوة وعدد الخطوات بدرجة معنوية على زمن الجري خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى وبالتالي على المستوى الرقمي للسباق

## التوصيات

بناءا علي النتائج التي توصل عليها البحث يوصي الدارس بالتالي :

- ٢- استخدام الإيقاع الحركي في التدريب مع تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- ٣- استخدام الإيقاع الحركي خلال مراحل تدريب المبتدئين .
- ٤- تطبيق البرامج التدريبية باستخدام الإيقاع الحركي علي عينات مختلفة عن عينة البحث ( الناشئين و المستويات العليا) .
- ٥- استخدام الإيقاع الحركي في البرامج التدريبية في سباقات مختلفة عن سباق ٨٠٠م جري .
- ٦- استخدام تدريبات الإيقاع الحركي لتنمية الادراكات الحس - حركية .
- ٧- تقنين إيقاعات الجري وفقا لمستوى كل لاعب قبل استخدامها في التدريب .
- ٨- استخدام إيقاعات الجري في وضع وتطوير استراتيجيات سباقات الجري .

### مستخلص البحث

محمد الديسبي عوض : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإيقاع الحركي علي المستوى الرقمي لسباق ٨٠٠ م جرى" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣ م .

إشراف :

د / حسن علي أحمد زيد : الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .

د / أمر الله أحمد أبو العينين البساطي : الأستاذ المساعد بقسم التدريب

الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة .

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإيقاع الحركي والتعرف علي تأثيره ، وقد استخدم الدارس المنهج التجريبي على عينة مكونه من (٣٤) طالب من كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ، وقد استخدم الدارس التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي قد حقق نسبة تحسن أفضل من البرنامج التدريبي بدون استخدام الإيقاع الحركي ، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الإيقاع الحركي .



Faculty Of Physical Education For men,  
Sports Training Department

**" Effect Of Training Program Using Eurhythmic On Record  
Level Of 800 M. Run Event "**

Presented by

**Mohamed Aldiasty Awad Mansur**

Demonstrator in Sports Training Department Faculty of Physical  
Education for Men, Mansoura University

Among The Requirements to Attain M.A. Degree in Physical Education

Supervised by

Asst. prof. Dr. ,  
**Hassan Ali Ahmed Zaid**  
Asst. prof. In Sports Training  
Department Faculty of Physical  
Education for Men, Mansoura  
University

Asst. prof. Dr. ,  
**Amrallah Ahmed Abow Elenen**  
Asst. prof. In Sports Training  
Department Faculty of Physical  
Education for Men, Mansoura  
University

1423H. – 2002M.

## Summary

### problem :

The development of any country in different sports activities is a real evident on its scientific development . The modern counters Looked for new fields of challengers . Between those challengers . , the sports fields which express about controlling and developing . from this option . many counters participated in different competition sports to get high level 9 to stand on the winner's set and to raise its flay beside the other counter's which before in science and sport The civilization of people is measured by how good is the society use it human for true which ices in its son s and direct their power in the right direction which contribute in humanity development it is also connected with the sports result and development of highly numbers is our age with the big impairment is physical and human knouted where the sports training has got rule which is built on the development of science .

When the students follows many local and international championships and use his practical experience as a player , a trainee in the field of athletics , also his scientific experience in the faculty of sports in mansoura . there is areolation between the players with high level and the control of the level speed and distribute for effort during the different stages of the race and the level number for the race and the number level for those player which they record during accretion time in the training season .

In addition to this, the tired doesn't appear only on them and they finished their race with great effort. This is an evident that these players with high level have got a special tone in there races and this the is suitable with their level and this special efforts on the other side the searcher saw that A lot of beginners and juniors couldn't make any control on their level speed during the race with great effort . also we can see the training quickly on the beginners . This is on evident that those juniors haven't got any special harmony that help them in there racing and this causes the weakness of reseals or the record numbers for juniors differ from the other record numbers which they had record before dewing the different times of training . The searcher notice that a lot of player in general and in privately juniors begin the race in

A high speed then their speed reduce at the end of the race and this make an inflame on their record numbers for the race as the result of reducing the result of speed inside the parts of the race . this is because of the big offer that the player did of the beginning of the race or couldn't make the player control his speed at the first stage of the race or when the player tries to increase his speed to pass the other player Also the quick beginning which in flounce on the laurel of steed and makes the tiring appeared very quickly.

-the researcher see that the special harmony for every player that have a high standard is are salt of along training gears .the special harmony is hard to gain it for the beginners and juniors because of their short training age and the lack of experinace beside the harmony which make the special harmony for the beginners need along tine from training and competitions to gain it . this push the

researcher to try using a mean to control the special harmony movement that satiable to the level of the beginners to make the record level during the training units . so the beginners can have a special harmony that make them to do well and distribute their effort and speed during the different stages of race .

**objectives :**

- 1- To know the influence of the training program by using the harmony movement on the record level for the beginners in the race of 300 meters run .
- 2- To know the influence of the training by using the harmony monument of the program forming of the body in the race of 800 meters run .
- 3- to know the influence of the training program by using the harmony movement on the kinds of feeling moving realization that's under study .
- 4- To know the influence of the training program by using the harmony movement on the harmony running for the beginners during the ports race of 800 meters run .

### **Hypotheses .**

1- There are differences with counting evidence between " before – measurement and after measurement in the level numbers for the beginners in the race of 800 meters run to the after measurement for two experimental groups .

2- There are differences with counting evidence between before – measurement and after measurement in same kinds feeling movement under study for the after measurement from two experimental groups .

3- There are difference with counting video once between before – measurement and after – measurement – in the special forming of the body in the race of 800 meters run for the after measurement .

4- There are difference with counting evidence between before measurement for two experimental group and the controlling group to the after – measurement for the experimental group in the level number and same special forming body in the race of 800 meter's run.

5- There are differences with counting evidence between before measurement and after – measurement .

6- There are differences with counting evidence between after – measurement for two group. He experimental and the controlling to after – measurement for the experiment group in the harmony of running during posts of the 800 meters run

## **Procedures :**

### **1-Method .**

We used the experimental method by using the experimental design for two groups . one of them is experimental and the other is controlling because of the nature of the research .

### **2- Sample .**

The research Sample was chosen by intentional way from the second year students in the faculty of Physical Education in Mansoura . and they were 34 students and they were divided into two equal groups , and of them is Practical and the other is precise . Each group consists of 17 students .

### **3- Characteristics of Choosing the Sample .**

- 1- The beginner Should be students who don't practice any sports activity in clubs or from who always participate sport regularly .
- 2- The beginners must have the will to participate in research group .
- 3- The Player should be in the age of 18 Years old .

### **Data collection Instruments.**

The student extracted many and different means of the research and the data which is wanted and that is :-

- A form for defining the most important Physical qualities connecting to the race of 800 ( m) running through the reference Survey .
- A form for registering the Personal data of the Player and the Physical Tests .
- The seen register for registering and analyzing the beginners

performance during the race .

-A Form for register The attachment and dimension measurements of digital level .

- A form for registering the results of the individuals of the sample through the race of 800 (m) running through analyzing the

### **The tests used**

-The student defined the suitable physical tests with the treatments and scientific . a objective significations for measuring the special physician qualities according that is mentioned in specialist references and researches connecting to race track and race course of the races and that was extracted (5) Physical tests in addition to (3) tests for testing sensing The time and the distance .

-The student designed a test that measures sensing of Time and the distance of beginners from the research society and out of the basic sample of research and he performed the scientific treatments for same scientific treatments that are studied .

### **The researcher used the following tests**

- Vertical jumping test .

- Wide jumping test.

- The maximum speed test . " Time 3 am running . "

- The endurance speed test 80 am running .

- Air-endurance test 1500 in running .

-Sensing – Time test " Using stop- watch " .

- Sensing – time test " through performance " .

- sensing – distance test " by performance . " .

### **The tools and instruments used in the research .**

- Stop – watches near 1/ 100 (second ) ;
- A form register data .
- A little Cast tee recorder ( Pocket size )
- A Cast tee – tape with registered rhythms .
- An instrument for controlling the rhythm ( Metronome ) .
- A video – Camera .
- A video – set .
- A T-v set .
- guiding – signs .
- Controlling – marks .
- Number ( 32 ) Plastic Cones .
- Medical – balls ( Weight ) ( 2 k.g )
- ( 32 ) spears
- Freeing – weights .
- A medical – weighing machines .
- Ropes for jumping .

### **The basic – Study**

The student applicator the training program by using the action rhythm on the practicing group and using the training program for the precise group for ( 12 ) weeks beginning from 27 /10/2001 to 11/1/2002 in the amount of ( 4 ) training units in the week .

### **The statistical treatments**

-for treating raw Data. We used the statistical treatments as follows :-

- the mathematical medium                      - The middle
- Criterion deviation                              - Coefficient twisted ness
- Test ( T)    - Pierson coefficient twisted ness
- Analyze single direction difference least alostract difference L.S.D.

### **The most important results**

- From the research sample and the used tools and depending on the results and explaining them . The student extracted the following results :-

1- The training program by using the action rhythm ( for practicing group ) with its content and the characters of its fiction from the training program ( the precise group ) in improving the digital level in the race of 800 m running .

2- The training program by using the action rhythm (for practicing group ) with its content and the characteristics of its forming affected Positively with statistical signs frication from the training programmer ( The precise group ) in improving the physical Contents especially the race of 800 m running .

3- The training Programmer by using the action rhythm ( for Practicing group ) with its content and the characteristics of its forming of faceted Positively with statistical from the training Programmer ( The Precise group ).

4- The training Programmer by using the action rhythm ( for the practicing group ) with its Content and characteristics of its forming affected positive Ely with statistical signification from the training programmer ( The precise group ) in improving the rhythm of running inside the race of 800 /m ) running

### **The Extracts and the recommendations**

#### **- The extracts :-**

from the research Sample and its Characteristics and the Cruise used and the test . The applied measurements and depending an the results of Statistical style that is used . the research could

#### **- achieved the following extracts:-**

1-the two Programmer , Suggested rhythmic and the traditional showed an effect in the digital level for the Parasitizing group , the precise group in the dimension measurement .

2- The dimension Programmer by using the action rhythm showed an effective effect in the standard of digital achievement for race of 800 m running ., that medium time distance of the practicing group reached with improving rate and medium time distance of the Practicing group with distinctive for the sack the Proctoring group .

3- The Suggested Programmer for training by using the action rhythm resulted in increasing the improving rate for the individuals of the Proctoring group than the précising group in

each of the air - ability , the maximum speed and the muscular ability for the sack of the individuals of the practicing group .

4- The suggested Program for tainting by using the action rhythm showed its affectivity in developing the realization of the action sensing for the Practicing group then the Precise group in dimension measurement .

5- Using the action rhythm in training the beginners leads to acquiring them special action rhythm through sections of race 800 m running Computing with the traditional Program of the precise which doesn't use the action rhythm in race of 800 m running .

6- The suggested rhythmic Program affects on the digital level and the time of running during the section of race the step length . the steps-number and the time of the step .

7- The step length and the steps number of fact with also tract degree on the time of running during the sections of race of 800 m running .

### **Recommendations**

A according to the results which the research achieved recommends the student the following :-

1- Using the action rhythm in the training with applying the suggested training Program .

2- Using the action rhythm through the stages of training beginners

3-Applying the training Program by using The action rhythm on different Samples from the research Sample ( The juniors and the high levels ) .

4- Using the action rhythm in training Program in different races from race 800 m running .

5- Using action rhythm exercises for developing sense – realizations – Action .

6- Codification running –rhythms according to each Player's level be fore using it in the training .

7- Using running rhythms in Putting and developing the strategies of running races .

**" Abstract "**

**Mohamed Aldiasty Awad Mansur : " Effect Of Training Program Using Eurhythmic On Record Level Of 800 M. Run Event . "**

M.A. Degree in Physical Education, 2003.

**Supervised by:**

Asst. prof. Dr. ,

**Hassan Ali Ahmed Zaid**

Asst. prof. In Sports Training Department Faculty of Physical Education for Men, Mansoura University.

Asst. prof. Dr. ,

**Amrallah Ahmed Abow Elenen**

Asst. prof. In Sports Training Department Faculty of Physical Education for Men, Mansoura University.

- This research aime at putting a suggested practicing program by using the action rhythm and recognizing an its effect , and the student used the experimental course on a sample Consists of (34 ) student from students of faculty of physical Education , Mansoura University , and the student used the experimental designee for two groups , Proctoring and Precise and the most important results were that the experimental Program by using the action rhythm achieved an improving rate better than the experimental program with out using The action rhythm , and the most important recommendations were that applying the experimental Program by using the action rhythm .