

المرفقات

مرفق (١)

استمارة

تحديد المتغيرات البدنية الخاصة للوقاية من الإصابات لناشئى الجمباز

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث/ زكريا حسن شحاتة بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة فى فلسفة التربية البدنية والرياضة بعنوان " تنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية وعلاقتها بحدوث الإصابات الرياضية لناشئى الجمباز "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمى من الإستعانة برأى ذوى الخبرة من الخبراء فى مجال الإصابات الرياضية والتدريب يقوم الباحث بعرض المتغيرات البدنية وذلك لتحديد أهم هذه المتغيرات التى يكون لها علاقة بالإصابات لناشئى الجمباز .

شاكرين لسيادتكم حسن التعاون

الباحث

مرفق (١)

استمارة

استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية

للوفاية من الإصابات لناشئى الجمباز .

ملاحظات	غير موافق	موافق	عناصر اللياقة البدنية
			القوة العضلية ومكوناتها - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة
			المرونة والمطاطية
			الرشاقة
			السرعة
			التوافق
			التوازن
			التحمل الدورى التنفسى
			الدقة

مرفق (٢)

استمارة

تحديد المتغيرات المورفولوجية الخاصة للوقاية من الإصابات لناشئى الجمباز

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث / زكريا حسن شحاته بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة فى فلسفة التربية البدنية والرياضة بعنوان " **تنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية وعلاقتها بحدوث الإصابات لناشئى الجمباز** "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمى من الإستعانة برأى الخبراء فى مجال التدريب و الإصابات الرياضية يقوم الباحث بعرض المتغيرات البدنية والمورفولوجية وذلك لتحديد أهم هذه المتغيرات التى يكون لها علاقة بالإصابات لناشئى الجمباز .

والباحث يأمل فى إبداء رأى سيادتكم حول تحديد هذه المتغيرات التى تتطلبها الوقاية من الإصابات فى رياضة الجمباز .

شاكرين لسيادتكم حسن التعاون

الباحث

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات المورفولوجية

للوفاية من الإصابة لناشئى الجمباز .

ملاحظات	غير موافق	موافق	المتغيرات المورفولوجية
			- الطول (الكلى للجسم)
			- طول الذراع
			- طول العضد والساعد
			- طول الفخذ والساق
			الوزن (وزن الجسم)
			- عرض الصدر
			- عرض الحوض
			- عرض المنكبين
			- محيط الصدر
			- محيط الوسط
			- محيط الحوض
			- محيط العضد والساعد
			- محيط الفخذ
			- محيط سمانة الساق
			- سمك دهن الصدر
			- سمك دهن أمام العضد
			- سمك دهن خلف العضد
			- سمك دهن الساعد
			- سمك دهن الفخذ والساق
			- سمك دهن البطن
			- سمك دهن اسفل عظم اللوح
			وزن الكتلة العضلية

مرفق (٣)

استمارة

استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم التمرينات المناسبة لتنمية القوة العضلية
باستخدام الأثقال للناشئين

السيد الأستاذ الدكتور/ المدرب

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث / زكريا حسن شحاته بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على
درجة الدكتوراة فى فلسفة التربية البدنية والرياضة بعنوان " تنمية بعض المتغيرات البدنية
والمورفولوجية وعلاقتها بحدوث الإصابات الرياضية لناشئى الجمباز "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمى من الإستعانة برأى ذوى الخبرة من الخبراء فى مجال
التدريب الرياضى والإصابات الرياضية يقوم الباحث بعرض التمرينات وذلك لتحديد أهم هذه
المتغيرات التى يكون لها علاقة بتنمية القوة العضلية باستخدام أجهزة الانتقال .

شاكرين لسيادةكم حسن التعاون

الباحث

مرفق (٣)

استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم التمرينات المناسبة لتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال للناشئين

م	التمرين	موافق	غير موافق	ملاحظات
١	- (وقوف فتحا المسك من أعلى) ثنى الذراعين لوضع البار خلف أو أمام الرقبة . ضد مقاومة .			
٢	- (وقوف فتحا - المسك من أسفل) رفع الذراعين - ضد مقاومة			
٣	- (انبطاح العقبين ملتصقان برافع الجهاز) ثنى الركبتين ضد مقاومة			
٤	- (وقوف رجل الإرتقاء على ذراع الجهاز) ضم الرجل للداخل ضد مقاومة			
٥	- (رقود - انثناء الذراعين ومسك رافع الجهاز من أعلى) مد الذراعين أماماً ضد مقاومة			
٦	- جلوس طويل - وضع المشطين على رافع الجهاز) ثنى ومد المشطين ضد مقاومة			
٧	- (جلوس - الذراعين أمام الصدر) دفع المسند بالظهر خلفاً للوصول بالجذع إلى الوضع الأفقى على امتداد الفخذين ضد مقاومة .			
٨	- جلوس - الذراعين أمام الصدر) دفع المسند بالظهر خلفاً للوصول بالجذع إلى الوضع الأفقى على امتداد الفخذين ضد مقاومة .			
٩	- (الجلوس - المشطين لأسفل) رفع وخفض المشطين ضد مقاومة			
١٠	- (جلوس على - الذراعين ممسكتين بطرفى الحزام متقاطعتين أمام الصدر) ثنى الجذع أماماً أسفل ضد مقاومة			
١١	- جلوس العضدان جانباً الساعدان عالياً خلف ساندى الجهاز) ضم الساعدين ضد مقاومة .			
١٢	- (جلوس على - الذراعين جانباً - ثنى المرفقين - المسك من أعلى) خفض ورفع الذراعين ضد مقاومة .			
١٣	- (وقوف على السند بأحد القدمين) الطوع والنزول ضد مقاومة			

مرفق (٥)

استمارة تحديد اختبارات العناصر البدنية الخاصة ببرنامج الوقاية من الإصابات

السيد الأستاذ الدكتور/المدرّب

تحية طيبة وبعد ...

يقوم الباحث / زكريا حسن شحاته بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة فى فلسفة التربية البدنية والرياضة بعنوان " تنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية وعلاقتها بحدوث الإصابات الرياضية لناشئ الجمباز "

ونظراً لما يتطلبه العمل العلمى من الإستعانة برأى ذوى الخبرة من الخبراء فى مجال التدريب والإصابات الرياضية . حيث يعرض الباحث اختبارات عناصر اللياقة البدنية وذلك لتحديد أهم هذه الإختبارات الخاصة لكل عنصر من العناصر البدنية موضوع البحث للوقاية من الإصابات

والباحث يأمل فى إبداء رأى سيادتكم حول تحديد الإختبارات لقياس كل عنصر

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم

الباحث

مرفق (٥)

استمارة استبيان تحديد اختبارات العناصر البدنية الخاصة
ببرنامج الوقاية من الإصابات لناشئي الجمباز

ملاحظات	اختيار الخبير	الإختبارات	المتغيرات البدنية
		- اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى - اختبار قوة عضلات الرجلين بالدنياموميتر - اختبار قوة عضلات الظهر بالدنياموميتر	القوة العضلية - القوة القصوى
		- الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض من الثبات - دفع كرة ناعمة لأقصى مسافة - دفع كرة طبية من الوقوف	القوة المميزة بالسرعة
		- الشد على العقلة - الإنبطاح المائل ثنى ومد الذراعين - الدفع لأعلى على جهاز المتوزاي	تحمل القوة
		- مرونة المنكبين - ثنى الجذع للامام من الوقوف - ثنى الجذع للخلف من الوقوف - ثنى الجذع للامام من الجلوس طويلاً	المرونة
		- الجرى متعدد الإتجاهات - الجرى الزجزاجى حول الجواحر بالزمن - الجرى حول دائرة	الرشاقة

مرفق (٦)

اختبارات المتغيرات البدنية للوقاية من الإصابات

لناشئ الجمباز

مرفق (٦)

اختبارات قوة القبضة Hand Grip strength Test

- غرض الإختبار

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى

- الأدوات

جهاز مانوميتر Manometer

- وصف الاداء

- يمسك المختبر بالجهاز فى قبضة اليد ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز .

- يجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأى جسم خارجى أو جسم المختبر نفسه .

- يفضل اختبار قوة اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى .

- إدارة الاختبار

محكم : يقوم بملاحظة الاداء واعطاء إشارة البدء

مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها

- الدرجات

يعطى لكل مختبر محاولتين تحسب له نتائج افضلها مقربة إلى اقرب نصف

كيلو جرام .

(٤٨ : ٢٧٥) (٤٦ : ٢٩)

مرفق (٦)

اختبار قوة عضلات الرجلين leg lift strength Test

- غرض الإختبار

قياس قوة العضلات الباسطة للرجلين

- الأدوات

جهاز الديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف وبه

سلسلة حديدية بطول ٦٠ سم وتنتهي ببار حديدي يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .

- وصف الاداء

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا

اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .

- يقوم المختبر بثني الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين .

- عند الإشارة يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .

- يجب أن يحافظ المختبر على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة وفي

وضع متعامد .

- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

- إدارة الاختبار

محكم : يقوم بملاحظة الاداء واعطاء إشارة البدء

مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها

- الدرجات

يعطى لكل مختبر محاولتين تحسب له نتائج افضلها مقربة إلى اقرب نصف

كيلو جرام .

(٤٨ : ٢٧٦) (٤٦ : ٣٠)

مرفق (٦)

اختبار الوثب العمودي Vertical Jump Test

- غرض الإختبار

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب لأعلى

- الأدوات

شريط قياس ، حائط بارتفاع مناسب ، طباشير

- وصف الاداء

- يمسك المختبر قطعة طباشير ويقف مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير والعقبين ملامسين للأرض
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوجه بالجانب .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لاسفل والخلف مع ثنى الجذع للامام و لاسفل وثنى الركبتين ٩٠ درجة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والذراعين معاً للوثب لأعلى مرجحة الذراعين بقوة للامام ولأعلى للوصول بهما لأقصى إرتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على الحائط من أعلى نقطة يصل إليها .

- شروط الاداء

- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية وتحصل له نتيجة أحسن محاولة .
- تؤخذ القياسات لأقرب سم
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة او الإرتقاء .

- إدارة الاختبار

- محكم : يقوم بملاحظة الأداء والنداء
- مسجل : يقوم بتسجيل وحساب الدرجات .

- الدرجات

درجة المختبر هي عدد السنتمرات بين الخط الذى يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب سم

(٤٨ : ٢٧٦) (٤٦ : ٣٠)

مرفق (٦)

اختبار الشد على العقلة

- غرض الإختبار
- قياس تحمل القوة
- الأدوات
- عقلة
- وصف الاداء
- يقف المختبر أسفل بار العقلة ثم يقفز لأعلى لمسك البار باليدين من أعلى
- يمسك المختبر العقلة باليدين والذراعين مفردتين ثم يقوم بثنى الذراعين والإرتفاع بالجسم لأعلى للوصول بالذقن أعلى البار ثم النزول مرة اخرى .
- شروط الاداء
- الوصول بالذقن إلى أعلى البار والثبات
- يكون الجسم مفرد والرجلين مفردتين
- التسجيل
- يتم تسجيل عدد المرات التي يرتفع فيها جسم المختبر لأعلى والزمن فوق البار وتحتسب المحاولات الصحيحة

(٤٨ : ٣٦٥)

مرفق (٦)

اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف Forward flexion of trunk

- غرض الإختبار

قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقى .

- الأدوات

مقعد بدون ظهر ارتفاع خمسون (٥٠) سم - مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة (١٠٠) سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازياً لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازياً للحافة السفلى للمقعد - مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

- وصف الاداء

- يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مطويتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين .
- يقوم المختبر بثنى الجذع للامام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر باطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

- شروط الاداء

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الاداء
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلها .
- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين

- التسجيل

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة

(٤٨ : ٣٤٦)

الأكبر بالسنتيمتر .

مرفق (٦)

اختبار الجرى الزجراجى بين الحواجز

- غرض الإختبار

قياس الرشاقة .

- الأدوات

أربع حواجز ألعاب قوى ، ساعة إيقاف

- وصف الاداء

- توضع الحواجز الأربع على خط واحد ، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر ١٨٠ سم والمسافة بين الحاجز الاول وخط البداية ٣٦٠ سم ، ويكون خط البداية موازياً للحواجز وبطول ١٨٠ سم .

- يقف المختبر عند نقطة البداية ، ثم يقوم بالجرى فور سماع إشارة البدء مستخدماً خط السير المحدد على أن يستمر فى الجرى بهذا الأسلوب لمدة (٣٠) ثانية متواصلة ، وعند انتهاء الـ (٣٠) ثانية يسجل للمختبر رقم المكان الذى انتهى الوقت عنده مع حساب عدد الدورات الكاملة للإختبار .

- شروط الاداء

- يجب اتباع خط السير .

- إذاخطأ المختبر فى خط السير يجب وقت الغختبار وإعداته بعد أن يحدثل على راحة كافية .

- يجب عدم لمس الحواجز اثناء الجرى .

- التسجيل

الرقم الذى يصل إليه عند انتهاء الثلاثين (٣٠) ثانية بعد إضافة

(٤٨ : ٣٦٠ - ٣٦٦)

الدورات التى قطعها .

مرفق (٨)

السادة الخبراء الذين تمت الإستعانة بأرائهم فى تحديد متغيرات البحث وفى تصميم البرنامج التدريبى للوقاية من الإصابات

الوظيفة	الدرجة العلمية	اسم الخبير	الوظيفة	الدرجة العلمية	اسم الخبير
أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بالهرم	دكتوراه	١١- مفتى إبراهيم	أستاذ القياسات الجسمية ورئيس قسم علم النفس الرياضى بالهرم	دكتوراه	١- نصر الدين رضوان
أستاذ التمرينات والجمباز ووكيل كلية التربية الرياضية بالمنصورة	دكتوراه	١٢- محروس قنديل	أستاذ الإختبارات والمقاييس وعميد كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم	دكتوراه	٢- محمد صبحى حساين
أستاذ التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية	دكتوراه	١٣- صديق طولان	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ومشرف على منتخب الجمباز	دكتوراه	٣- عادل عبد البصير
أستاذ الإصابات والتأهيل ووكيل تربية الرياضية بالاسكندرية	دكتوراه	١٤- حسن النواصرة	أستاذ بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بالهرم	دكتوراه	٤- عبد العزيز النمر
أستاذ التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية	دكتوراه	١٥- محمد فؤاد حبيب	أستاذ الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بالهرم	دكتوراه	٥- محمد الامين
أستاذ متفرغ بقسم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بالهرم	دكتوراه	١٦- زينب العالم	أستاذ الإصابات الرياضية بقسم علوم الصحة بالهرم	دكتوراه	٦- محمد قدرى بكرى
أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بالاسكندرية ومدرب الجمباز بنادى سموحة	دكتوراه	١٧- أشرف عبد العال	أستاذ الإصابات والطب الرياضى - جامعة الازهر	دكتوراه	٧- حسام شرارة
أستاذ الإصابات بقسم علوم الصحة بكلية التربية الرياضية بالهرم	دكتوراه	١٨- محمد فتحى عبد الرحمن	المشرف على العلاج الطبيعى لمنتخبات الجمباز ورئيس قسم الطب الطبيعى بدمياط	لواء دكتور	٩- فهمى إمام
أستاذ علم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم	دكتوراه	١٩- طلحة حسام الدين	أستاذ العلاج الطبيعى وتأهيل الإصابات	دكتوراه	١٠- عادل البيلى

مرفق (٩)

مكونات الوحدة التدريبية لبرنامج الوقاية من الإصابات

الهدف منها : تهيئة وإعداد عضلات الجسم

المرحلة : الأولى

عدد المجموعات : ثلاث مجموعات لكل تمرين على كل جهاز

شدة الحمل : ٥٠ - ٦٠ %

زمن أداء المجموعة الواحدة : ٢٠ ث

فترات الراحة بين التمرين والآخر : ٦٠ ث

تمريبات الوحدة	المحتوى مكونات الوحدة	
<p>- الجرى حول الصالة بالداخل</p> <p>- الجرى المتنوع (جرى جانبي ، الجرى مع رفع العقبين ، الجرى مع رفع الركبتين عاليا ، الجرى بالخلف)</p> <p>- الجرى دوران الذراعين للأمام والخلف</p> <p>- الوقوف عمل تمرينات مرونة عامة للجذع ومفاصل الجسم المختلفة بغرض الإحماء</p> <p>- وقوف عمل تمرينات إطالة عامة لجميع عضلات الجسم سواء الذراعين أو الرجلين أو الجذع وذلك لتهيئة الجسم للجزء الرئيسي بالوحدة</p>	<p>الإحماء</p> <p>١٠-١٣ ق</p>	
<p>- وقوف عمل تمرينات الإطالة والمرونة العضلية لمدة (١٥) ق وذلك عن طريق التمهيد بالضغط من ٣-٦ ضغطات ثم الثبات مع أقصى مدى للإطالة ١٠-١٥ ث سواء للإطالة الإيجابية أو الإطالة السلبية وعمل التمرينات من ٢-٣ مجموعات</p>	<p>الإطالة والمرونة</p> <p>١٥-٢٠ ق</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
<p>١- وقوف فتحا المسك من أعلى) ثنى الذراعين لوضع البار أمام الرقبة ضد مقاومة ويكرر</p> <p>٢- انبطاح العقبين ملتصقان برافع الجهاز) ثنى الركبتين ضد مقاومة ويكرر</p> <p>٣- جلوس طويل وضع المشطين على رافع الجهاز) ثنى ومد المشطين ضد مقاومة ويكرر</p> <p>٤- جلوس الذراعين أمام الصدر دفع السند بالظهر خلفا للوصول بالجذع إلى الوضع الأقصى على امتداد الفخذين ضد مقاومة ويكرر</p> <p>٥- جلوس العضدان جانبا الساعدان عاليا خلف ساندى الجهاز) ضم الساعدين ضد مقاومة ويكرر</p> <p>٦- جلوس عالى - الذراعين جانبا - المسك من أعلى) خفض ورفع الذراعين ضد مقاومة ويكرر</p>	<p>القوة العضلية</p> <p>٢٠-٢٥ ق</p>	
<p>وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل وعاليا أسفل المشى بخطوات بطيئة</p> <p>وقوف عمل تمرينات إطالة مع تقليل زمن الثبات</p>	<p>التهديئة</p> <p>٥-٧ ق</p>	

مرفق (٩)

مكونات الوحدة التدريبية لبرنامج الوقاية من الإصابات

المرحلة : الثانية الهدف منها : زيادة مطاطية وحجم وقوة العضلات

شدة الحمل : ٦٥ - ٨٠ % عدد المجموعات : ثلاث مجموعات لكل تمرين على كل جهاز

فترات الراحة بين التمرين والآخر : ٩٠ ث زمن أداء المجموعة الواحدة : ١٥ ث

المحتوى مكونات الوحدة	تمريبات الوحدة
الإحماء ١٠-١٣ ق	- الجرى حول الصالة بالداخل - الجرى المتنوع (جرى جانبي ، الجرى مع رفع العقبين ، الجرى مع رفع الركبتين عاليا ، الجرى بالخلف) - الجرى دوران الذراعين للأمام والخلف - الوقوف عمل تمرينات مرونة عامة للجذع ومفاصل الجسم المختلفة بغرض الإحماء - وقوف عمل تمرينات إطالة عامة لجميع عضلات الجسم سواء الذراعين أو الرجلين أو الجذع وذلك لتهيئة الجسم للجزء الرئيسي بالوحدة
الإطالة والمرونة ١٥-٢٠ ق	- وقوف عمل تمرينات الإطالة والمرونة العضلية لمدة (١٥) ق وذلك عن طريق التمهيد بالضغط من ٣-٦ ضغطات ثم الثبات مع أقصى مدى للإطالة ١٠-١٥ ث سواء للإطالة الإيجابية أو الإطالة السلبية وعمل التمرينات من ٢-٣ مجموعات
الرشاقة ١٠-١٥ ق	١- وقوف الجرى الزجراجي بين الحواجز ٢- جلوس على أربع والمروار من تحت حاجز ٣- وقوف عمل درجة جانبية ٤- وقوف عمل درجة جانبية على الكتفين ٥- وقوف الوثب لأعلى مع عمل لفة كاملة حول الجسم ٧- الجرى عمل انبطاح على مقعد سويدي ٨- وقوف الوثب لأعلى عمل نصف لفة ثم درجة خلفية للوقوف
القوة العضلية ٢٠-٢٥ ق	١- وقوف فتحا المسك من أسفل) رفع الذراعين ضد مقاومة ويكرر ٢- (رقود انشاء الذراعين ومسك رافع الجهاز من أعلى) مد الذراعين أماما ضد مقاومة ويكرر ٣- جلوس الذراعين أمام الصدر دفع السند بالظهر خلفا للوصول بالجذع إلى الوضع الأقصى على امتداد الفخذين ضد مقاومة ويكرر ٤- الجلوس الذراعين أماما والمسك من أسفل) ثنى الذراعين ضد مقاومة ويكرر ٥- (الجلوس - المشطين أسفل) رفع وخفض المشطين ضد مقاومة وتكرر ٦- جلوس العضدان جانبا الساعدان عاليا خلف ساندى الجهاز) ضم الساعدين ضد مقاومة ويكرر
التهديئة ٥-٧ ق	وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل وعاليا أسفل المشي بخطوات بطيئة وقوف عمل تمرينات إطالة مع تقليل زمن الثبات

الجزء الرئيسي

مرفق (٩)

مكونات الوحدة التدريبية لبرنامج الوقاية من الإصابات

الهدف منها : المحافظة على المستوى السابق

المرحلة : الثالثة

عدد المجموعات : مجموعة واحدة

شدة الحمل : ٨٠ - ٩٠ %

فترات الراحة بين التمرين والآخر : ١٢٠ ث

المحتوى مكونات الوحدة	تمرينات الوحدة
الإحماء ١٠-١٣ ق	- الجرى حول الصالة بالداخل - الجرى المتنوع (جرى جانبي ، الجرى مع رفع العقبين ، الجرى مع رفع الركبتين عاليا ، الجرى بالخلف) - الجرى دوران الذراعين للأمام والخلف - الوقوف عمل تمرينات مرونة عامة للجذع ومفاصل الجسم المختلفة بغرض الإحماء - وقوف عمل تمرينات إطالة عامة لجميع عضلات الجسم سواء الذراعين أو الرجلين أو الجذع وذلك لتهيئة الجسم للجزء الرئيسي بالوحدة
الإطالة والمرونة ١٥-٢٠ ق	- وقوف عمل تمرينات الإطالة والمرونة العضلية لمدة (١٥) ق وذلك عن طريق التمهيد بالضغط من ٢-٦ ضغطات ثم الثبات مع أقصى مدى للإطالة ١٠-١٥ ث سواء للإطالة الإيجابية أو الإطالة السلبية وعمل التمرينات من ٢-٣ مجموعات
الرشاقة ١٠-١٥ ق	١- وقوف الجرى الزجاجى بين الحواجز ٢- جلوس على أربع والمرور من تحت حاجز ٣- وقوف عمل دحرجة جانبية ٤- وقوف عمل دحرجة جانبية على الكتفين ٥- وقوف الوثب لأعلى مع عمل لفة كاملة حول الجسم ٧- الجرى عمل انبطاح على مقعد سويدي ٨- وقوف الوثب لأعلى عمل نصف لفة ثم دحرجة خلفية للوقوف
القوة العضلية ٢٠-٢٥ ق	١- وقوف فتحا المسك من أعلى (ثنى الذراعين لوضع البار أمام الرقبة ضد مقاومة ويكرر ٢- وقوف فتحا المسك من أسفل (رفع الذراعين ضد مقاومة ويكرر ٣- انبطاح العقبين ملنصفان برافع الجهاز (ثنى الركبتين ضد مقاومة ويكرر ٤- (رقود انثناء الذراعين ومسك رافع الجهاز من أعلى)مد الذراعين أماما ضد مقاومة ويكرر ٥- (جلوس طويل وضع المشطين على رافع الجهاز) ثنى ومد المشطين ضد مقاومة ويكرر ٦- جلوس الذراعين أمام الصدر دفع السند بالظهر خلفا للوصول بالجذع إلى الوضع الأقصى على امتداد الفخذين ضد مقاومة ويكرر ٧- الجلوس الذراعين أماما والمسك من أسفل (ثنى الذراعين ضد مقاومة ويكرر ٨- (الجلوس - المشطين أسفل) رفع وخفض المشطين ضد مقاومة وتكرر ٩- جلوس العضدان جانبا الساعدان عاليا خلف ساندى الجهاز (ضم الساعدين ضد مقاومة ويكرر ١٠- جلوس عالى - الذراعين جانبا - المسك من أعلى) خفض ورفع الذراعين ضد مقاومة ويكرر
التهديئة ٥-٧ ق	وقوف (مرجحة الذراعين أماما أسفل وعاليا أسفل المشى بخطوات بطيئة وقوف عمل تمرينات إطالة مع تقليل زمن الثبات

مستخلصات البحث

- الملخص باللغة العربية

- الملخص باللغة الأجنبية

- الملخص باللغة العربية

مقدمة

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة البدنية الفردية التي يعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز ونتيجة للتطور المستمر في إعادة تشكيل المهارات الحركية تضع متطلبات العمل في رياضة الجمباز تحديات أمام قدرة اللاعب على التعلم الحركي حتى يستطيع إنجاز الواجبات الحركية الجديدة ذات الصعوبات العالية مما يجعل اللاعبين عرضة للإصابة .

والاهتمام بالناشئين وتوفير أساليب الحماية من الإصابات من الأمور الهامة التي يجب مراعاتها من أجل تحقيق الإنجازات والوصول إلى المستويات العالية وذلك من خلال الإعداد الجيد للناشئين لمواجهة خطر الإصابة وإعداد البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية المتغيرات البدنية والمورفولوجية التي تساعد على الوقاية والإقلال من الإصابات.

وأنة من الأفضل للعاملين في المجال الرياضي التركيز على أساليب الوقاية من الإصابات بدلا من الانتظار حتى تحدث الإصابة ، فألاهم دائما مبدأ السلامة للاعب واتخاذ الإجراءات الوقائية حتى لا يقع فريسة للإصابات ففي ذلك توفير للوقت والجهد والمال .

مشكلة البحث :

تعتبر الإصابات الرياضية أحد المؤثرات السلبية على مستوى اللاعبين وخاصة الناشئين حيث أن حدوثها يؤثر على قدرة اللاعب على الإستمرار والتقدم ، ومن خلال عمل الباحث في مجال الإصابات الرياضية والتأهيل البدني لفرق الناشئين في رياضة الجمباز لاحظ الباحث كثرة حدوث الإصابات الرياضية وخاصة في السنوات الأخيرة نتيجة وضع الخطط والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الجمل الحركية للناشئين عن طريق وضع صعوبات عالية لضمان الحصول على درجات المحسنات التي حددها قانون الجمباز ونتيجة لتعديل نظام المنافسة في السنوات الأخيرة وتقسيمها إلى أربع مرات خلال الموسم بداية من موسم (٢٠٠٠ / ٢٠٠١) مما يجعل اللاعبين عرضة للإصابة أثناء التدريب والمنافسات وذلك نتيجة صعوبة المهارات وعدم كفاية الإعداد البدني العام والخاص في مواجهه المتطلبات الفنية العالية للناشئين في رياضة الجمباز

لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي يعتمد على تدريبات لتنمية وتقوية عضلات وأربطة أجزاء الجسم وزيادة مرونة ومطاطية المفاصل والعضلات وتنمية وتطوير الرشاقة وتنمية بعض المتغيرات المورفولوجية لأجزاء الجسم الأكثر عرضه للإصابة للوقاية والإقلال من نسبة حدوث الإصابات لناشئ الجمباز .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :-

- ١ - تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية الخاصة للوقاية من الإصابات الرياضية لناشئ الجمباز وذلك للتعرف على :-
 - أ- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمورفولوجية قيد البحث.
 - ب- تأثير البرنامج التدريبي المقترح فى الوقاية والإقلال من الإصابات الرياضية لناشئ الجمباز

فروض البحث :

لتحقيق أهداف البحث أمكن وضع الفروض التالية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابياً في تحسين وتنمية بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابياً في تنمية بعض المتغيرات المورفولوجية قيد البحث .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح يعمل على الوقاية والإقلال من الإصابات الرياضية لناشئ الجمباز .

إجراءات البحث

- المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبة لأهداف البحث .

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق الجمباز تحت (١٢) سنة بنادي دمياط الرياضي حيث بلغ حجم العينة (٢٨) ناشئ من المسجلين بمنطقة الجمباز للموسم الرياضي ٢٠٠٢/٢٠٠٣ .

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

○ الأجهزة المستخدمة في البحث

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب سم
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب جم .
- جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة والديناموميتر لقياس قوة الظهر والرجلين .
- جهاز قياس سمك طبقات الدهن skin fold .

○ الأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس
- أقماص
- حواجز
- كرات طبية مراتب .

- المعالجات الإحصائية

- النسب المئوية
- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق
- اختبار حساب دلالة الفروق (كا ٢)
- معامل الالتواء
- نسب التحسن

- الإستخلاصات :

١- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالأتقال والمقاومات تأثيراً إيجابياً في تنمية المتغيرات البدنية والمورفولوجية للوقاية من الإصابات بنسبة أعلى من البرنامج التقليدي للاعبين عينة البحث .

٢- انخفاض الإصابات بأنواعها من إصابات عضلات ومفاصل وعظام للاعبى المجموعة التجريبية عن الإصابات للمجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة الإصابة للاعبى المجموعة التجريبية (٢٨,٢٦ %) أما الإصابات للاعبى المجموعة الضابطة التى لم تخضع للبرنامج المقترح بلغت (٧١,٧٤ %) .

٣- أثر البرنامج التدريبى المقترح للوقاية من الإصابات لتنمية المتغيرات البدنية والمورفولوجية وأدى ذلك إلى زيادة حجم وقوة العضلات وزيادة مطايطتها وزيادة المرونة والمدى الحركى للمفاصل وبالتالي انخفاض إصابات لاعبى المجموعة التجريبية فى نسبة إصابات العضلات والمفاصل من إصابات شد وتمزق وتقلص عضلى وإصابات الإلتواء والأربطة والغضاريف

٤- إرتفاع المتغيرات البدنية والمورفولوجية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى للوقاية من الإصابات للاعبى المجموعة التجريبية وتراوحت نسب التحسن للاعبين فى هذه المتغيرات من (١,٩ %) إلى (٣٨,٥١ %) عن البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة ، حيث تراوحت نسب التحسن للاعبىها فى المتغيرات البدنية والمورفولوجية من (٠,١٧ %) إلى (٤,٧٦ %)

٥- حققت إصابات العضلات من (كدم وتمزق وشد وتقلص) أعلى نسبة فى الإصابات لدى المجموعة التجريبية والضابطة وبلغت نسبتها (٤٧,٨٢ %) من المجموع الكلى للإصابات وجاء فى الترتيب الثانى إصابات المفاصل من (كدم وإلتواء وأربطة وغضاريف وخلع) وبلغت نسبتها (٣٤,٧٥ %) من المجموع الكلى للإصابات وجاء فى الترتيب الثالث إصابات العظام من (كدم وكسر كلى) وبلغت نسبتها (١٧,٧٣ %)

٦- انخفضت نسبة إصابات العضلات للاعبى المجموعة التجريبية عن لاعبى المجموعة الضابطة حيث بلغت للاعبى المجموعة التجريبية (١٣,٠٤ %) بينما كانت نسبتها للاعبى المجموعة الضابطة (٣٤,٧٨ %) ويرجع ذلك لتأثير البرنامج المقترح .

٧- انخفضت نسبة إصابات المفاصل للاعبى المجموعة التجريبية عن لاعبى المجموعة الضابطة وبلغت نسبتها للاعبى المجموعة التجريبية (٨,٧١ %) بينما كانت نسبتها للاعبى المجموعة الضابطة (٢٦,٨٢ %) وذلك نتيجة لزيادة وارتفاع مستوى القوة والمرونة للمجموعة التجريبية

٨- اختلفت الإصابات من حيث أماكن حدوثها حيث جاءت على الترتيب التالى تبعا لإرتفاع نسبتها إصابات الساق ثم الفخذ ومفصله ثم رسغ القدم ثم الركبة ثم رسغ اليد ثم البطن ثم الكتف ثم القدم واليد .

التوصيات

- ١- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية والمرونة المفصالية والرشاقة وبعض المتغيرات المورفولوجية على الناشئين فى رياضة الجمباز للوقاية والإقلال من الإصابات
- ٢- التركيز على تنمية عنصر القوة العضلية والمرونة المفصالية والمطاطية العضلية لأهميتها القصوى فى الوقاية من الإصابات وذلك إلى جانب تدريب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل نشاط رياضى .
- ٣- تنمية عنصر القوة خاصة بالمجموعات العضلية التى عليها أحمال بدنية عالية أثناء ممارسة النشاط الرياضى وذلك من خلال استخدام الأثقال وتنفيذ التمرينات كلما أمكن فى ظروف مشابهة لطبيعة النشاط الرياضى .
- ٤- العمل على تقنين عنصر المرونة داخل البرامج التدريبية كجزء رئيسى بالوحدة التدريبية وذلك لتأثيرها فى زيادة المدى الحركى ووقاية المفاصل والأربطة من الإصابات وتنفيذ البرامج الخاصة بالإطالة للعضلات العاملة فى تمرينات القوة العضلية أثناء فترات الراحة بين كل تمرين والآخر وبين المجموعات إلى جانب تنفيذها داخل الوحدة التدريبية .
- ٥- استخدام التدريب بالأثقال والمقاومات للناشئين داخل الجمنزيوم وذلك لكفاءة أجهزة الأثقال وفعاليتها فى تنمية القوة العضلية وزيادة الحجم العضلى وتوفير الوقت وتوفير عوامل الأمن والسلامة .
- ٦- الإهتمام بالقياسات البدنية والمورفولوجية التى تساهم فى الإقلال والوقاية من الإصابات من خلال تقنين الأحمال التدريبية التى تعمل على تنمية متغيرات هذه القياسات .
- ٧- ضرورة الإهتمام بتنمية عنصر الرشاقة لأهميتها فى إنجاز الواجب الحركى وتلافى حدوث الإصابات الرياضية مثل السقوط على الأرض فى نهايات الجمل الحركية وفى سرعة إنهاء المهارات بشكل يمنع السقوط والإصطدام وحدث الإصابة .

TANTA UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
DEPARTMENT OF SPORT HEALTH SCIENCES

**Developing Some Physical And Morphological
And Their Relation With Sports Injury
For Gymnastic Beginners**

Submitted By

ZAKARIEYA HASSAN HASSAN SHEHATTA

Research Submitted In Partial Fulfillment Of Degree Of Doctor
Of Phyiloaophy In Physical Education

Supervisors

Professor .Dr.

Dr

Masoud kamal Ghraba

Prof.Of Sports health sciences

and department head

Faculty of physical education

University of Tanta

Magdy Mahmoud Wakok

Assist .Of Sports health sciences

Faculty of physical education

University of Tanta

1425 - 2004

Introduction

Avoiding or reducing the injury is very important for sports achievements for the continuity of training process and scoring the best results injury hinder sportive achievements it may oblige the sportsman to give competition .So to be interested in avoiding and reducing the injury has a great effect on keeping the progress level and practice.

It is better for the sportsmen to have interest and concentrate on the ways of protection instead of waiting the injury to introduce the best way of cure the most Important is health principle for the player and knowing the ways of protection and Not be apery for injuries and this save time effort and moray. Taking care of young sportsmen and knowing how to protect them is very important for achieving something and reaching high levels and this is through good preparation to face the injury danger reducing it knowing the kind of injury the sports of the body which face the problem and its causes to provide the protection programmersWhish help avoiding and reducing injuries sagacity and some morphological vita uses which Help avoiding injuries.

Research Problem

It is represent in the observation of the researcher in the field of injuries .rehabilitée of beginner in gymnastic that the injuries are increasing especially during in the last years as a result of training players. and programmers which aim at raising the standard of motion group of beginners through high difficulties to obtain high marks which gymnastic .and also sesames of modifying competition system

during the last years .and diving it four times and this lead to the injury during the training and competition because of the difficulties of the skills them the lack of interest in the protection programmers and

Good preparation for the players also neglecting the causes of injury and the way of avoiding and reducing it the trainers did not put this into consideration the interest is only in the injury of the it happed with out exerting any efforts to avoid and reduce it so the researcher is interested in this research and the protection programmers for injuries in order to avoid and reducing it through attiring programmer we strength the muscles and increase .the flexibility of the joins developing.

Research objectives

This research aim to recognize :-

- 1- Training program to developing the strength of the muscles the flexibility of the joints from injuries .
- 2- knowing how effectives the program on protection and reducing the injury for Gymnastic beginners .
- 3- knowing how many what kind and parts of injury for both groups.

Research Assumptions

- 1- The training programme affect positively developing and improving the physical and morphological virtues for group tests sportive on the contrary of the effect of the traditional programme for group protecting.

2- the suggested programme effects positively protecting form injuries .

3- thereis are flexile relationship between the virtues of the suggested program and the the rate of the injury.

Research methodology

A-Used method

The research used the experimental method for this study .

B- Subjects

The sample is chosen through the vertical method and is composed team beginners

Under (12) years at Damietta sportive club .this sample consists of (28) twenty eight beginners registered in Gymnastic region for sportive year 2002-2003.

C-Research tools

-Rastmeter

-Medical scale

-Skin Fold Caliper

-Dynamometer

The researcher used the following methods to achieve the researcher

-arithmetic mean and standard deviation and skew ness .

-correlation coefficient .

-analysis of variance .

-T-test for groups

-The percentage (%)

Majors deduction

- 1- The suggested training programme through training with weight and resistance affects positively developing the morphological and physical virtues to avoid the injuries with a higher level than the traditional program for the players in the research sample .
- 2- The injuries with all kinds muscles-joint and bones were decreased for the players of experimental group on the country of injuries for control group which did not subtle to the suggested program the percent of the injuries for the players of experimental group was 28.26% where as control group was 71.74%.
- 3- The suggested training program for protection from injuries affects positively developing the morphological and physical virtues which their crease in the size and strength of the muscles and their stretch so the injuries for experimental players were decreased.
- 4- Developing stretch and muscles strength affect reducing injuries spin – cartilage – muscles – spam – muscle tear .
- 5- Developing the strength and flexibility reduced sprain and cartilage .
- 6- theirs connection between the increase of the strength flexibility and the increase in the size of muscles and the decrease of the injury rate for experimental group and theirs connection also between lack of interesting developing the strength flexibility and the increase in the rate of the injury for group the players of the control group.

Recommendation

- 1- It is necessary to be interested in preparing special program to increase physical fitness for beginners based on scientific principles to avoid injuries and reduce it.
- 2- There should be concentration on muscles strength flexibility of joint and muscles stretching for it is high importance for protection form injuries .
- 3- developing the element of strength for muscles groups of high loud training during practicing the sport and this is the though using weights and practice in certain sport activity .
- 4- Using training with weight of beginners inside and this for the capacity of weights and their effectiveness developing muscles strength increasing muscles saving tine solely and this is through training programs based on scientific rude.
- 5- There should be interest in physical and morphological measurement which participation reducing and avoiding injuries and this is through having rules for training loud which developing the virtues of the measurement .
- 6- -Making use of measurement morphological through developing the parts through training weight and distance and this is for its effective mess in developing the different morphological .
- 7- Helding conferences training and scientifitec to provide the trainers with modern methods in the field of physical fitness and physical preparation and making use of these .