

المرفقات

مرفق ١

استمارة تحديد مكونات التوافق الحركي المرتبطة برفعتي
الخطف والكليين والنظر قيد البحث



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء

عنوان البحث

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي
ومستوى الأداء في رفع الأثقال

The Effect learning programme of using specific exercises
for the motor co-ordination and Performance
level in weightlifting

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

هدف الاستمارة :

تحديد مكونات التوافق الحركي المرتبطة برفعتي الخطف والكليين والنظر لرياضة
رفع الأثقال والمناسبة لطبيعة المرحلة السنية (١٨ - ٢٠ سنة) من طلاب كلية
التربية الرياضية.

إشراف

دكتور

حمدي محمد عبد الفتاح

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية

دكتور

محمد مرسل حمد

أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية

دكتور

إبراهيم محمد العجمي

أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية

خطوات التعامل مع الاستمارة

- ١- يرجى قراءة التعريفات الخاصة بكل مكون الموجودة في الاستمارة لمعرفة مدى مناسبتها لرفعتي الخطف والكلين والنظر .
 - ٢- يرجى الإطلاع على تسلسل مراحل الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر .
 - ٣- الرجاء وضع علامة (✓) أمام كل مكون من مكونات التوافق الحركي في الخانة المقابلة (موافق/ غير موافق) وفي حالة الموافقة الرجاء وضع الأهمية النسبية لكل مكون.
 - ٤- يمكن إضافة أي من مكونات التوافق الحركي الأخرى أو أي مقترحات قد يجدها السيد الخبير ذات أهمية بموضوع البحث وذلك في المكان المخصص لها.
- وأخيرا نشكر سيادتكم لهذه المساهمة البناءة التي سوف تعطي أهمية علمية لهذا البحث.

الباحث

محمد حسن محمد

مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية

مدرسة فريق ربح الأثقال بمركز شباب مركز

السنبلاوين - منطقة الدقهلية

التوافق الحركي

تعريف التوافق الحركي :

الأداء الحركي السليم الذي يتسم بالسرعة والدقة والرشاقة مع الاقتصاد في الجهد وقلّة الأخطاء .

| م | مكونات التوافق الحركي | تعريف المكون التوافقي | موافق | غير موافق | الأهمية النسبية | ملاحظات |
|---|-----------------------|--|-------|-----------|-----------------|---------|
| ١ | الرشاقة | القدرة على السيطرة على تغيير أوضاع الجسم ككل أو بعض أجزائه بسرعة خلال مراحل الأداء الحركي بنجاح . | | | | |
| ٢ | المرونة | قدرة الرياضي على أداء المهارات الحركية بمداها الحركي الكامل بالإضافة إلى سهولة التغيير الحركي من أداء مهاري لآخر دون حدوث أي خلل في المدى الطبيعي للمهارة. | | | | |
| ٣ | الاتزان | قدرة الرياضي على حفظ الجسم في وضع معين بعد الحركة واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه . | | | | |
| ٤ | القدرة العضلية | هي قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من القوة العضلية والسرعة في مكون واحد . | | | | |
| ٥ | القوة العضلية | القوة العضلية بأنها الجهد الذي تبذله العضلة أو المجموعة العضلية في حالة رفع أو تحريك أو دفع مقاومة ما . | | | | |
| ٦ | السرعة | القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن . | | | | |

٤-١

هل هناك مكونات أخرى تود إضافتها :

| م | المكون | درجة أهميتها | ملاحظات |
|---|--------|--------------|---------|
| | | | |

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث :

.....
.....
.....

معلومات عن الخبير

الاسم : الوظيفة:

عدد سنوات الخبرة :

مرفق ٢

استمارة تحديد الاختبارات التي تقيس التوافق الحركي
الخاص برفعتي الخطف والكلين والنظر قيد البحث



استمارة استطلاع رأي الخبراء

عنوان البحث

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال

The Effect learning programe of using specific exercises for the motor co-ordination and Performance level in weightlifting

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

هدف الاستمارة :

تحديد الاختبارات التي يمكن ان تقيس التوافق الحركي برياضة رفع الأثقال والمناسبة لطبيعة المرحلة السنية (١٨ - ٢٠ سنة) من طلاب كلية التربية الرياضية .

إشراف

دكتور

حمدي محمد عبد الفتاح

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية

دكتور

محمد مرسل حمد

أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية

دكتور

إبراهيم محمد العجمي

أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية

خطوات التعامل مع الاستمارة

١- يوجد بالاستمارة جدول رقم (١) يحتوي على مكونات التوافق الحركي المختارة والاختبارات المقترحة لقياسها .

٢- يوجد اسطوانة مرفقه بالاستمارة تحتوي هذه الاسطوانة على فيديو مصور للاختبارات المصممة من قبل الباحث لتوضيح شكل ادائها ومدى مناسبتها للرفعات الكلاسيكية قيد البحث.

٣- الرجاء وضع علامة (✓) أمام الاختبار مناسب في الخانة المقابلة (موافق/ غير موافق) وفي حالة الموافقة الرجاء وضع الأهمية النسبية لكل اختبار.

ملاحظة: الرجاء الإطلاع على الاختبار الغير واضح في الاسطوانة المصورة .

٤- يمكن إضافة أي من مكونات التوافق الحركي الأخرى أو أي مقترحات بالنسبة للاختبارات التي قد يجدها السيد الخبير ذات أهمية بموضوع البحث وذلك في المكان المخصص لها.

وأخيرا نشكر سيادتكم لهذه المساهمة البناءة التي سوف تعطى أهمية علمية لهذا البحث.

الباحث

| ملاحظات | الأهمية النسبية | غير موافق | موافق | الاختبارات التي تقيس المكون | مكونات التوافق الحركي | م |
|---------|-----------------|-----------|-------|---|-----------------------|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - الجري الزجراجي ٩ م . - الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ اث . - الجري المتعرج لفيشمان . - الوثب في الدوائر المغلقة والثقل أعلى الرأس . - اختبار رشاقة الجسم للخطف | الرشاقة | ١ |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - ثني الجذع للأمام من الوقوف . - دوران الجذع على الجانبين . - اختبار مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف - اختبار مرونة الحوض من وضع الغطس . | المرونة | ٢ |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - خطف على مسطح ضيق . - اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (١٥ اث) - الوقوف على مشط القدمين على عارضة توازن . - اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥) - متوازيتين (٥ اث) . | الاتزان | ٣ |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - الوثب العريض من الثبات . - الوثب العمودي لسارجت . - اختبار القدرة الحركية للرجلين والذراعين . - اختبار القدرة الحركية للجسم . - رمي جلة للخلف . | القدرة العضلية | ٤ |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - القوة الثابتة لعضلات الرجلين . - القوة الثابتة لعضلات الظهر . - اختبار القوة الحركية للرجلين | القوة العضلية | ٥ |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - العدو ٣٠ م من البدء المنخفض . - العدو ٦٠ م من البدء العالي . - اختبار سرعة اداء الخطف (١٠ اث) - اختبار سرعة اداء الكلين (١٠ اث) - اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر (١٠ اث) | السرعة | ٦ |

هل هناك اختبارات أخرى تود إضافتها :

| م | المكون | الاختبارات التي تقيسه | أهميتها النسبية |
|---|--------|-----------------------|-----------------|
| | | | |

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث :

.....

.....

.....

معلومات عن الخبير

الاسم :

الوظيفة:

عدد سنوات الخبرة :

مرفق ٣

أسماء السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال

| م | اسم الخبير | الوظيفة | سنوات الخبرة |
|----|----------------------------|--|--------------|
| ١ | إبراهيم الخولي | مدرب بالمؤسسة العسكرية والمدير الإداري لمنتخب مصر | ٣٠ |
| ٢ | إبراهيم العجمي | استاذ غير متفرع بكلية التربية الرياضية ورئيس منطقة الدقهلية لرفع الأثقال سابقا . | ٤٥ |
| ٣ | المحجوب ندا | مدرب منتخب مصر ولاعب دولي سابق | ١٥ |
| ٤ | خالد زهران | مدرس بجامعة المنيا وعضو اللجنة العلمية بالاتحاد العربي لرفع الأثقال | ١٥ |
| ٥ | خالد قرني | مدرب لمنتخب مصر للناشئين ولاعب دولي سابق وماجستير تربية رياضية . | ١٧ |
| ٦ | عبد الحليم فتحي عبد الحليم | استاذ مساعد بقسم المنازلات بجامعة المنيا | ٢٠ |
| ٧ | عبد العال حسن | مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا . | ١٥ |
| ٨ | عماد عبد الحميد | مدرب بالمؤسسة العسكرية . | ١٠ |
| ٩ | عمرو رمضان | مدرب منتخب مصر | ٢٠ |
| ١٠ | علاء حسن كامل | مدرب منتخب مصر . | ١٢ |
| ١١ | ماهر امين | مدرب منتخب مصر سابقا ومدرب مدرسة الموهوبين حاليا . | ٣٠ |
| ١٢ | مصطفى المرسي | مدرب نادي الكهرباء بالقاهرة . | ٢٠ |

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء هجائيا .

مرفق ٤
اختبار الذكاء العالي للسيد خيرى

(٤ - ١)

الاسم :
السن :
الكلية :
التخصص :
السنة الدراسية : تاريخ اجراء الاختبار : / / ٢ م

.....
فيما يلي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك المدرسي والمطلوب منك ان تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وسرعة ولا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتا أطول من اللازم - فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل لغيره الذي بعده واليك بعض أمثلة الأسئلة التي ستجدها في الاختبار - حاول الإجابة عنها الآن وستجد الإجابات عنها بعد ذلك . بعد فهمها انتقل مباشرة إلى الصفحة التالية وأجب عن أسئلة الاختبار .

□ اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

- (١) أبيض إلى أسود مثل قصير إلى
(٢) عين إلى مثل إلى سمع .

□ أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد الآتية :

- (٣) ١٦-٨-٤-٢-.....-.....
(٤) ٧١-١٧-٦١-١٦-٥١-١٥-.....-.....

□ رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط :
حيوان اسم اكتب

□ الإجابة الصحيحة هي :

- (١) طويل .
(٢) يرى - أذن .
(٣) ٦٤-٣٢
(٤) ٨١-١٨ .
(٥) اسم أي حيوان (قط مثلا) .

(٢ - ٤)

□ والآن اجب عن الأسئلة الآتية :

اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف الآتية :

- (١) ك م ل س ر ن أ م ل .
(٢) ع غ أن س ح ط أ م ي .
(٣) ي أ ط و س أ م ص .
(٤) ف أ م ق ك ر ز أ م .

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

- (٥) الأول إلى واحد مثل ... إلى ٤
(٦) ... إلى ١٨ مثل ٢ إلى ٣ .
(٧) إلى رطل مثل زمن أي دقيقة .
(٨) أحمد عمره خمسة سنوات - وبعد ٣ سنوات يصير عمره ضعف عمر علي - فيكون عمر علي الآن (٣ سنوات - سنة واحدة - ٤ سنوات - جواب آخر) .

في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامه عدة تفسيرات بين قوسين - اختر

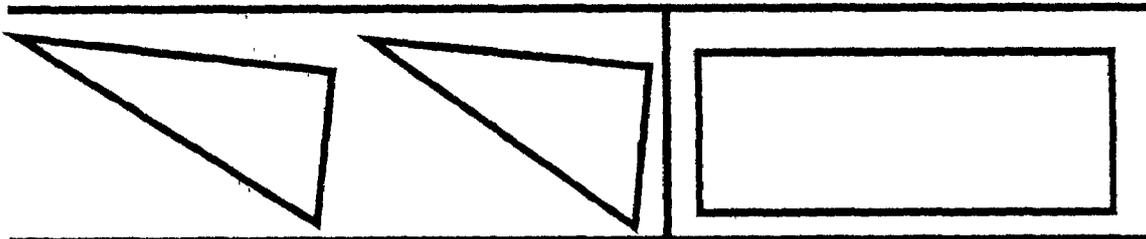
أصلح التفسيرات لهذه الكلمة ثم ضع خطا تحته :

- (٩) الاستشهاد (البسالة في الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ) .
(١٠) يستأثر (يكون سريع التأثير - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير علي غيره - يميل للأخذ بالثأر) .

الشكل الذي على اليمين في الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له ارسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتى تنتج الأجزاء المجاورة له كما في المثال الأتي - لاحظ بعض الأجزاء مرسومة في وضع مخالف لها في الشكل .

الأجزاء

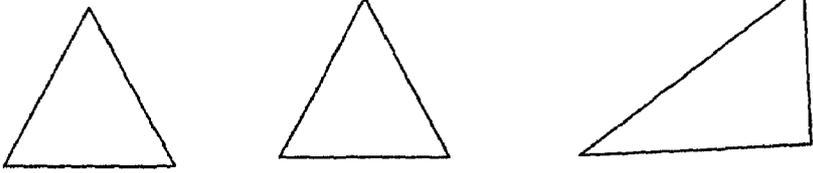
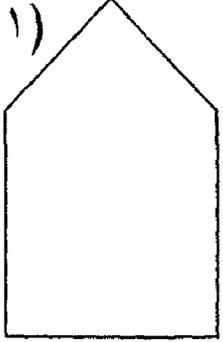
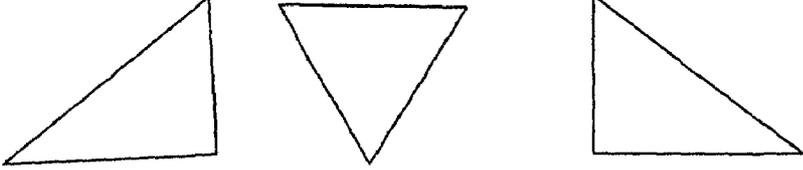
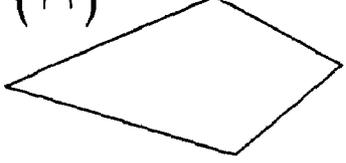
الشكل



(٤ - ٣)

الأجزاء

الشكل

| | |
|--|---|
|  | (١١)  |
|  | (١٢)  |

ضع علامة (X) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :

(١٣) فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والأسبانية -
وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية - لا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن
يعلم أكثر من لغة واحدة وعلى ذلك :

تكون فاطمة وزينب (تعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - - لا يتعلمان
أبدا) اللغات سويان .

تكون زينب وعائشة (يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا
(اللغات سويا .

وتكون فاطمة وعائشة (يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان
أبدا) اللغات سويا .

(١٤) صل العبارتين من المجموعتين الآتيتين المتشابهتين في المعنى :

ب- الطيور على أشكالها تقع .

أ- سبق السيف العزل

(٤ - ٤)

ج- لا يفتى ومالك في المدينة د- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن

هـ - مكره أخاك لا بطل و- إذا حضر الماء بطل التيمم .

فيما يأتي اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ) تأتي قبل (م) وإذا جاء حرف (أ) قبل وبعد الحرف (م) اشطبه وضع خطا تحته :

(١٥) م ل م أن أم (١٦) م أم أن أم م أ .

(١٧) م م أم أم أ أم (١٨) أم أم م أ ل م أ .

في لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة أولا فالكلمة يأكل تصير " ل ك أ ي " ثم يبدأ كل حرف بالحرف الذي يأتي قبله في الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك " ك ق ي لا " وتلاحظ ان الحرف "ي" اعتبر انه قبل الحرف " أ " في الحروف الهجائية .

الحروف الأبجدية المرتبة هي كالاتي وسوف تحتاج إليها في إجابة الأسئلة :

أ ب ت ث ج ح خ د ر ز س ش ص ض ط ظ
ع غ ف ق ك ل م ن هـ ي و لا ي .

الآن حول كلمات الجملة الآتي إلى اللغة السرية :

(١٩) أك ت ب - خ ط أب أ - أل ي و م

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس هذه اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية :

ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج أش .

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمتر واحد وبين النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين الثالثة والرابعة سنتيمتر واحد وبين

(٥ - ٤)

الرابعة والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمترا تكون المسافة بين أول نقطة وأخر نقطة .

اختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطا تحته :

(٢٢) أسفر (فسر - سلم - مثل - انكشف)

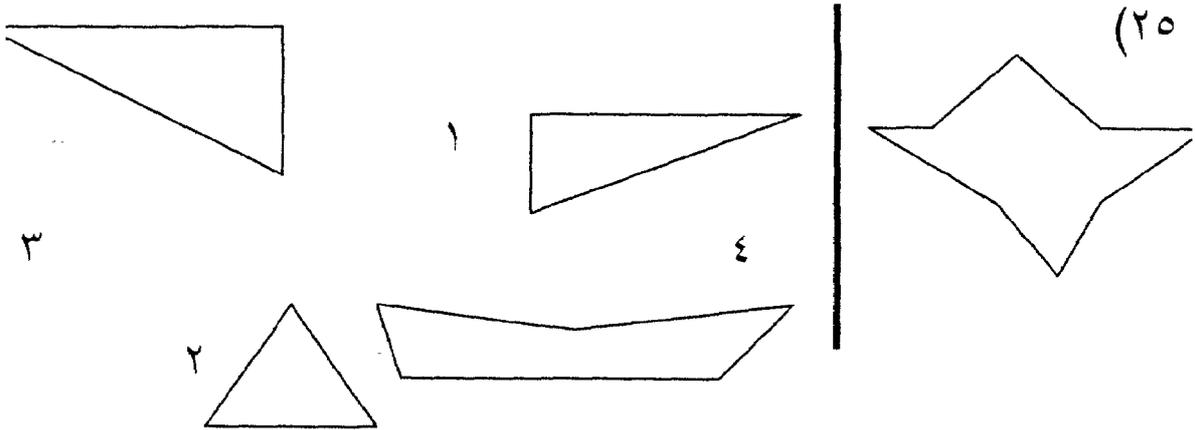
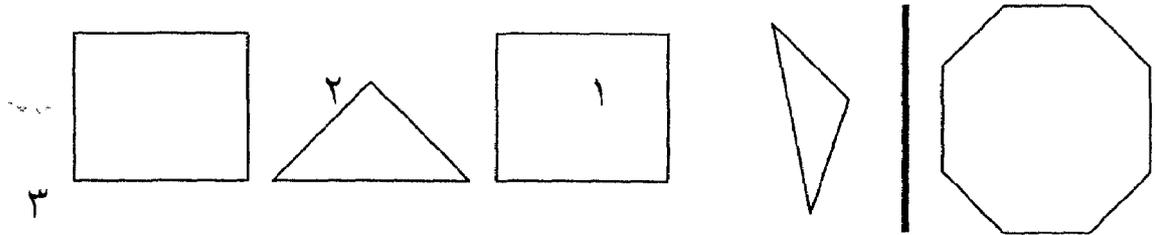
(٢٣) استمرا (أذعن لغيره - استساغ - استطرد - عمل معروفا) .

ارسم الخطوط التي تقسم الشكل الى الأجزاء المجاورة :

الأجزاء المجاورة

الشكل

(٢٤)



اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٢٦) المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة .

(٢٧) الروائي إلى المؤرخ مثل الحقيقة .

(٢٨) إصبع إلى يد مثل عين إلى

(٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

(٣٠) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

(٤ - ٦)

رتب الكلمات الآتية في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم
اعمل ما تطلبه الجملة فقط : (٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب
علامة سطر بعد

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل في خطأ ضع

كل سؤال من الأسئلة الآتية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات - ضع
علامة () أمام الاستنتاج الصحيح منها :

(٣٣) لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس
لاحداهما وجه أبيض صديقي الثالث (اسمر طويل - اسمر قصير - ابيض
طويل)

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال وليس هذا الشخص القصير امرأة :
(لا بد أن هذا الشخص كان في الحجرة - يجوز أن هذا الشخص كان في
الحجرة - لا يمكن أن يكون هذا الشخص في الحجرة) .

(٣٤) ليس من الكتب الإنجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي
أحمر : (لا بد ان يكون هذا الكتاب كتابي - يجوز أن يكون هذا كتابي -
لا يمكن أن يكون هذا الكتاب كتابي)

في كل سؤال من الأسئلة الآتية سلسلة من الأعداد تسيير كل
منها حسب قاعدة خاصة اكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة :

(٣٦) ٥ - ١٠ - ٧ - ١١ - ٢٢ - ١٩ - ٣٨ ...

(٣٧) ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٢ - ١٥ - ٢١ ...

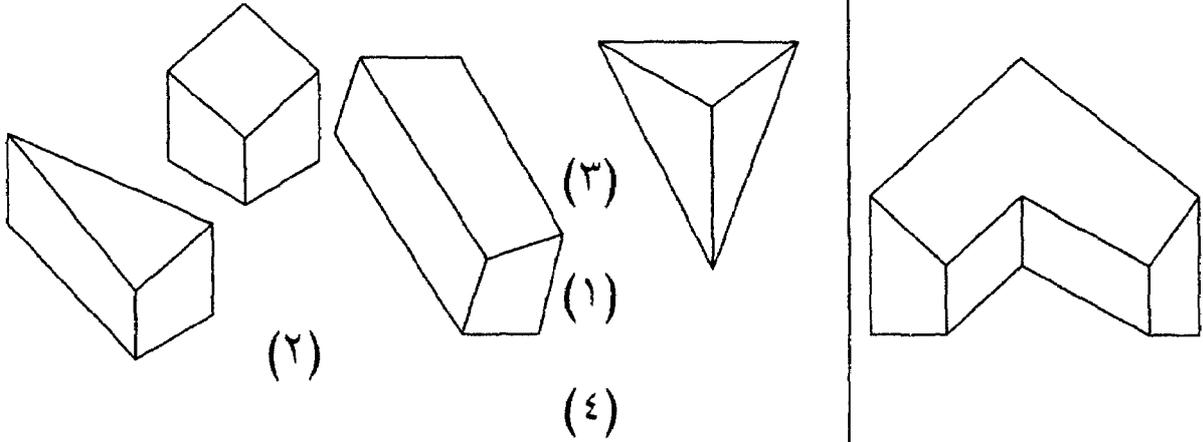
في كل سؤال من الأسئلة الآتية قطعة خشب عل شكل متوازي
مستطيلات . قطع منها جزء والمطلوب منك أن تضع علامة (6)
تحت جزء من الأجزاء الأربعة على اليسار يكمل القطعة على
اليمين .

(٧ - ٤)

الأجزاء

القطعة

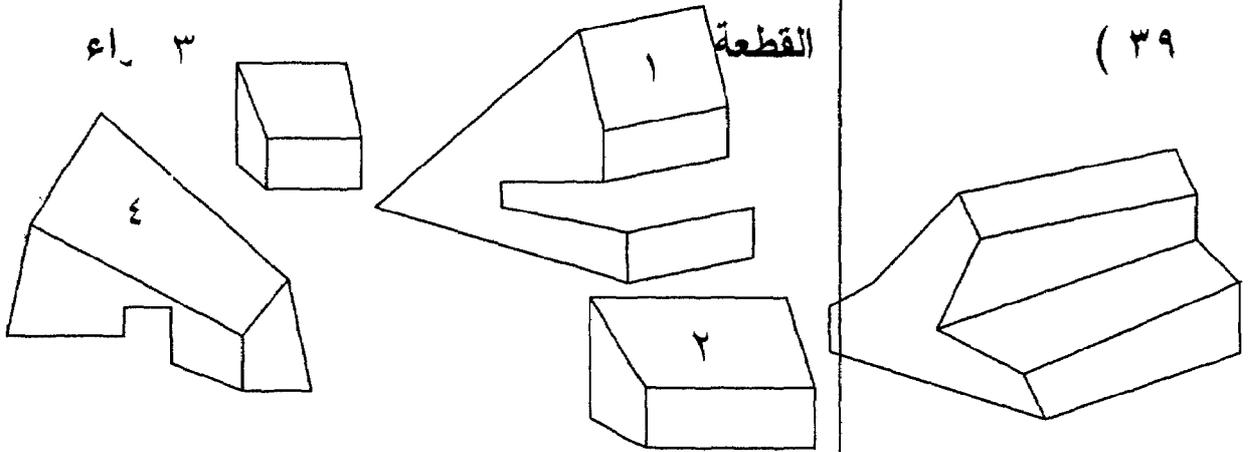
(٣٨)



٣، ٤

القطعة

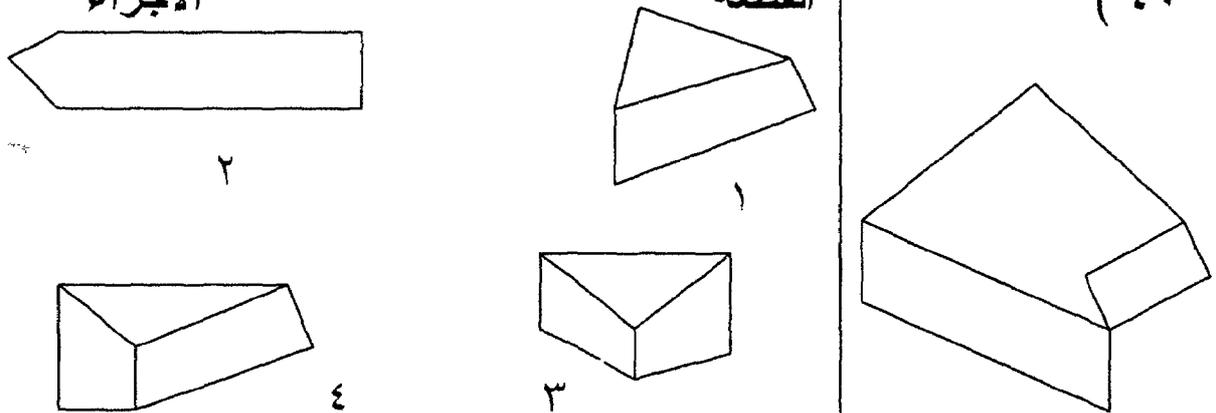
(٣٩)



الأجزاء

القطعة

(٤٠)



اكتب لرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

(٤١) ٣٥ - ١٢ - ٣٠ - ١٤ - ٢٥ - ١٦ - ... - ...

(٤٢) ١٩ - ٩٥ - ٩٢ - ٤٦ - ٤٢ - ٢١ - ١٦ - ... - ...

| الدرجة الخام | |
|--------------|--|
| | |

مرفق ٥

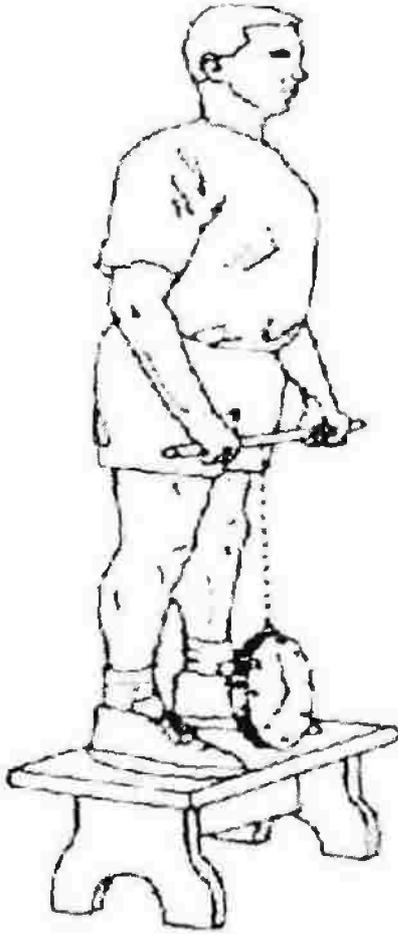
الاختبارات البدنية والاختبارات الخاصة بالتوافق الحركي

اسم الاختبار اختبار القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر .

الغرض من الاختبار قياس القوة القصوى للعضلات الماددة للجذع

الأدوات المستخدمة - جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم وتنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى

٥٥ سم



وصف الأداء - يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة

بالديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين تبادلي .

- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطيء لإخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الاختبار - يجب أثناء الأداء الاحتفاظ بالركبتين مفردتين والقدمين على قاعدة بالديناموميتر .

- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج .

- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

احتساب الدرجات - يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب

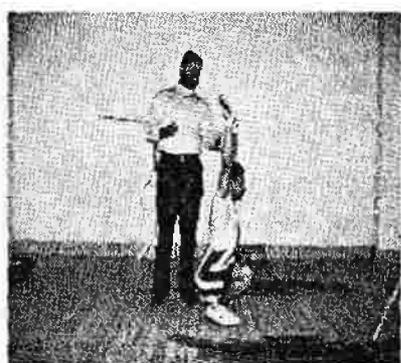
نصف كيلو جرام . (٦٥ : ٣٢)

| اسم الاختبار | اختبار القوة الحركية لعضلات الرجلين |
|-------------------|---|
| الغرض من الاختبار | قياس القوة العضلية الحركية للرجلين |
| الأدوات المستخدمة | - بار حديدي قانوني وزنه ٢٠ كجم وطوله ٢٢٠ سم . - عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة . - حاملات لوضع الثقل عليها ، ذات ارتفاع مناسب . |
| وصف الأداء | - يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم تحميله خلف الرأس وعلى الكتفين ، وذلك برفعه على الحاملات . - يتحرك المختبر للخلف بعيدا عن الحاملات، ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين والجذع عموديا - يقوم المختبر بثني الركبتين للجلوس بالثقل كاملا بحيث تصل زاوية الركبتين لأقل من ٩٠ ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين . مع ملاحظة الاحتفاظ بعمودية الجذع أثناء الأداء . - بعد الوقوف يتحرك المختبر للأمام تجاه الحاملات لوضع الثقل . - يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذي يناسبه - يجب الاحتفاظ بالجذع عموديا أثناء الأداء . - يمكن للمختبر وضع قطعيتين من الخشب أسفل العقبين بارتفاع اسم - ٢سم في حالة عدم ارتدائه لخداء بدون كعب . |
| تعليمات الاختبار | |
| احتساب الدرجات | - يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح . (١٠٠ : ٦٠٩) |



اسم الاختبار
اختبار مرونة الجسم من وضع استقبال الخطف
الغرض من الاختبار
قياس مرونة الكتفين والظهر في وضع استقبال النقل في الخطف

- الأدوات المستخدمة
- عمود انقال وزنة ٢٠ كجم .
 - مسطرة ٤٠ سم مقسمة الى جزئين .
 - عصا طولها ٥٠ سم .



وصف الأداء

- يمسك المختبر البار التعليمي باتساع الكتفين (مسكة الكلين)

- يقوم المختبر برفع البار على أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس والقدمين باتساع الكتفين



- يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا والقدمين بالكامل على الأرض مع الاحتفاظ بوضع الظهر المستقيم والمشدود والجذع عمودي .

- يقوم المختبر بالرجوع بالبار للخلف على أقصى امتداد لمفصل الكتفين مع الحرص على الاحتفاظ عمود الأتقال .

تعليمات الاختبار

- يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا ويحتفظ بوضع الجذع الأقرب الى العمودي .
- يتم فرد الذراعين على كامل امتدادها .

احتساب الدرجات

- يقاس المسافة الأفقية بين العصا الممتدة من حزام الكتفين والبار المثبت على أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس بالسنتيمتر .
- يعطى للمختبر محاولتين يأخذ أفضلهما .

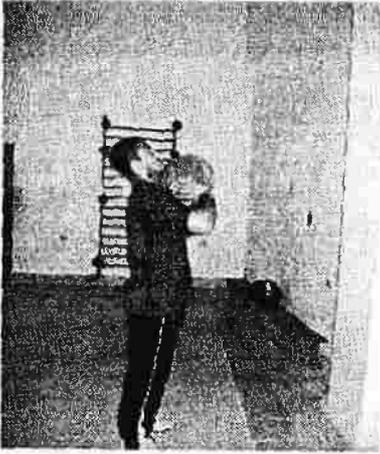
اختبار القدرة الحركية للرجلين والذراعين
قياس قدرة الرجلين والذراعين في النظر لأعلى

اسم الاختبار

الغرض من الاختبار

كرة طبية ٣ كجم ، شريط قياس - حائط

الأدوات المستخدمة



- يتم تثبيت شريط القياس على الحائط

وصف الأداء

علي ارتفاع مايقرب الي ٥ م

- يقف المختبر مواجه للحائط حاملا

للكرة الطبية على الكتفين اما الصدر



- يقوم المختبر بثني الركبتين قليلا ثم

فردها بسرعة الي اعلى مع فرد الذراعين

كاملا على اقصى امتداد للذراعين فوق

الراس لرمي الكرة في اتجاه عمودي السى

اعلى .

- يتم وضع الكرة على الكتفين والكوعين يشيران الي اسفل قليلا .

تعليمات الاختبار

- يتم ثني الركبتين قليلا والدفع يكون من الرجلين وليس من الذراعين .

- يتم قياس المسافة التي تقطعها الكرة من مستوى الكتفين الي اعلى .

احتساب الدرجات

- يأخذ المختبر محاولتين يسجل له افضلهما .



اختبار القدرة الحركية للجسم

اسم الاختبار

قياس القدرة للجسم كله أثناء الرفع

الفرض من الاختبار

كرة طيبة ٣ كجم ، شريط قياس - حائط

الأدوات المستخدمة

- يتم تثبيت شريط القياس على الحائط

وصف الأداء

على ارتفاع مايقرب الى ٦ م .

- يقف المختبر مواجه للحائط حاملا

للكرة الطيبة على على اليدين .

- يقوم المختبر بثني الركبتين الى ان

تصل الكرة الى الأرض (وضع البدء)

- يقوم المختبر بفرد الركبتين والجسم

على كامل استقامته بسرعة الى اعلى

ورمي الكرة لأعلى . فوق الرأس لرمي

الكرة في اتجاه عمودي الى أعلى

تعليمات الاختبار

- يتخذ المختبر وضع البدء كما في وضع البدء في الرفعات .

- يتم حمل الكرة على راحتي اليدين .

- يتم توجيه الكرة الى اعلى في الاتجاه العمودي بجانب الجسم .

احتساب الدرجات

- يتم قياس المسافة التي تقطعها الكرة من الأرض لأعلى .

- يأخذ المختبر محاولتين يسجل له افضلهما .

اختبار الاتزان الحركي للجسم اثناء الغطس (٥ ا١٥)

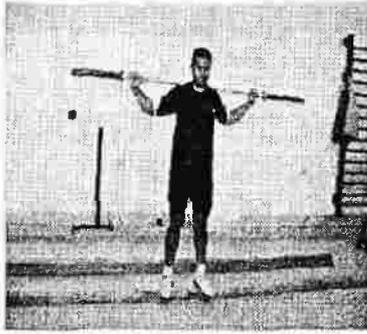
اسم الاختبار

قياس الاتزان الحركي للجسم .

الفرض من الاختبار

ساعة ايقات - عارضة توازن - عمود اتقال قانوني للرجال - حذاء اتقال

الادوات المستخدمة



وصف الأداء

- يقوم المختبر بمسك عمود اتقال بمسكة واسعة (مسكة خطف) ويقوم برفعه على الكتفين من خلف الرقبة .

- يقف المختبر باتساع الحوض على عارضة التوازن مرتكزا على القدمين .

- يستعد المختبر لأداء الاختبار وعند سماع

اشارة البدء يقوم المختبر بدفع عمود الأتقال

الى اعلى لفرد الذراعين على اقصى امتداد

لهما فوق الرأس والسقوط اسفل التقل بثي

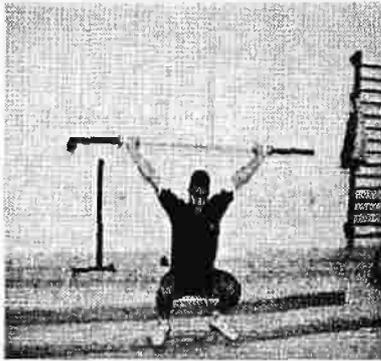
الركبتين كاملا مع فتح القدمين للجانبين

باتساع الكتفين.

- يقوم المختبر بالنهوض بالتقل وهو اعلى

الرأس وينزل التقل على الكتفين خلف الرقبة

ويكرر الأداء.



تعليمات الاختبار

- يتم ثني الركبتين كاملا عند الغطس اسفل التقل .

- يتم نقل القدمين الى الجانبين اثناء الغطس اسفل التقل على عارضة التوازن .

- يتم فرد الذراعين كاملا على اقصى امتداد لهما اعلى الرأس .

- عند لمس إحدى القدمين الأرض تحتسب تكرار خاطئ ولا يحتسب في العدد .

- يقوم المحكم بحساب عدد مرات التكرار الصحيحة التي يقوم بها المختبر خلال ١٥

احتماب الدرجات

ث ولا يحتسب عدد المرات الخاطئة .

- يأخذ المختبر محاولتين يسجل لهما افضلهما .

اختبار الاتزان الحركي للنظر (١٥ ث)

اسم الاختبار

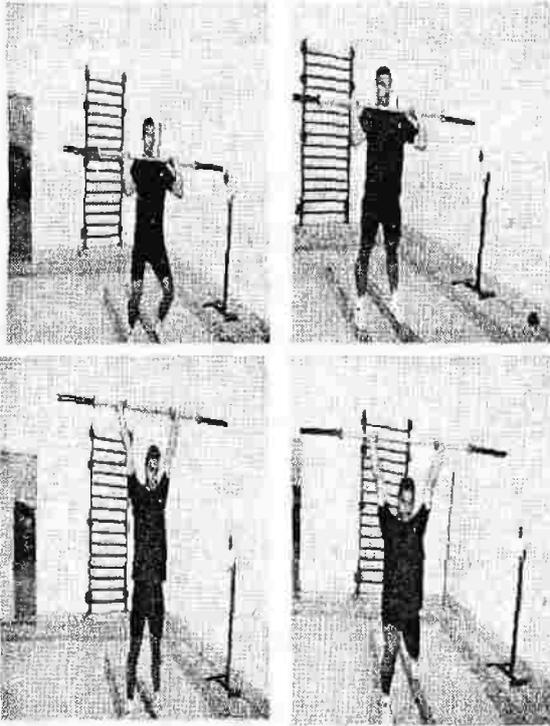
قياس التوازن الحركي للنظر

الغرض من الاختبار

- ساعة إيقاف - عارضة توازن - عمود أنقال قانوني للرجال - حذاء أنقال

الأدوات المستخدمة

وصف الأداء



- يتم وضع عارضتين توازن بشكل متوازي باتساع حوض المختبر .

- يقوم المختبر بالوقوف على عارضتين التوازن بالقدمين ويقوم بحمل عمود الأتقال على الكتفين من الأمام .

- يقوم المختبر بنظر النقل من الكتفين لأعلى مع فتح القدمين الى الأمام والخلف على عارضتين التوازن .

- يقوم المختبر بالرجوع إلى وضع الوقوف والقدمين على خط واحد ويقوم بانزل النقل على الكتفين ويكرر الأداء .

تعليمات الاختبار

- يتم مد الذراعين إلى أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس أثناء النظر .

- يقوم المختبر بفتح القدمين للأمام والخلف بحيث يرتكز بالقدم الأمامية كاملاً ويرتكز بالخلفية على المشط .

- لا يبدأ بأداء تكرار آخر الا بعد الرجوع الى وضع الوقوف والقدمين على خط واحد .

- عند لمس إحدى القدمين الأرض تحتسب تكرار خاطئ ولا يحتسب في العدد .

- يقوم المحكم بحساب عدد مرات التكرار الصحيحة التي يقوم بها المختبر خلال ١٥ ث ولا يحتسب عدد المرات الخاطئة .

احتساب الدرجات

- يأخذ المختبر محاولتين يسجل لهم افضلهما .

اختبار سرعة اداء الخطف (١٠ ث)

اسم الاختبار

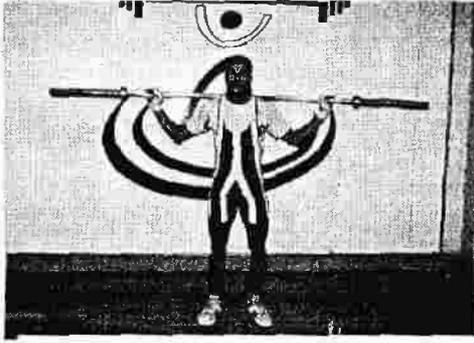
قياس سرعة الغطس في الخطف .

الغرض من الاختبار

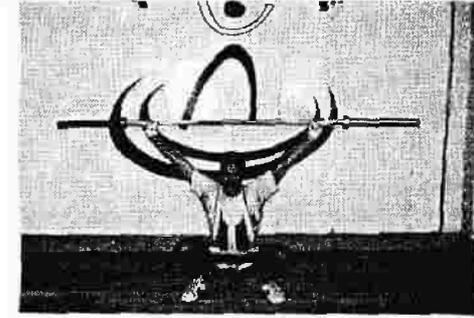
ساعة إيقاف - عارضة توازن - عمود اتقال قانوني للرجال - حذاء اتقال

الأدوات المستخدمة

وصف الأداء



- يقوم المختبر بمسك عمود اتقال بمسكة واسعة (مسكة خطف) ويقوم برفعة على الكتفين من خلف الرقبة .
- يقف المختبر باتساع الحوض وعمود الأتقال خلف الرقبة .



- يستعد المختبر لأداء الاختبار وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدفع عمود الأتقال إلى أعلى لفرد الذراعين على أقصى امتداد لهما فوق الرأس والسقوط أسفل النقل بثي الركبتين كاملا مع فتح القدمين للجانبين باتساع الكتفين .



- يقوم المختبر بالنهوض بالنقل وهو أعلى الرأس وينزل النقل على الكتفين خلف الرقبة ويكرر الأداء .

تعليمات الاختبار

- يتم ثني الركبتين كاملا عند الغطس أسفل النقل .

- يتم نقل القدمين إلى الجانبين أثناء الغطس أسفل النقل على عارضة التوازن .

- يتم فرد الذراعين كاملا على أقصى امتداد لهما أعلى الرأس .

احتساب الدرجات

- يقوم المحكم بحساب عدد مرات التكرار الصحيحة التي يقوم بها المختبر خلال ١٠ ث ولا

- يحسب عدد المرات الخاطئة .

- يأخذ المختبر محاولتين يسجل لهم افضلهما .

-

اختبار سرعة أداء الكلين (١٠ ث)

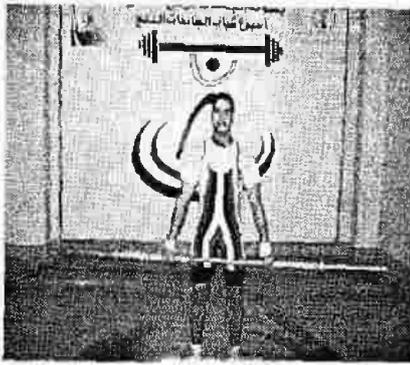
اسم الاختبار

قياس سرعة الغطس في الكلين

الغرض من الاختبار

بار حديدي وزنة ٢٠ كجم ، مربع رفع .

الأدوات المستخدمة



وصف الأداء

- يقوم المختبر بحمل عمود الأثقال

بمسكة كلين ويقوم بالوقوف باتساع

الحوض .

- يقوم المختبر بسحب الثقل قليلا ثم

الغطس بسرعة أسفل الثقل مع فتح القدمين

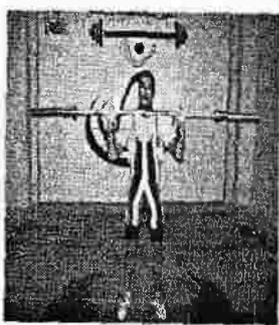
الجانب باتساع الكتفين ولف الكوعين

بسرعة لاستقبال عمود الثقل على الكتفين

- يقوم المختبر بالنهوض والثقل على

الكتفين ويكرر الأداء .

- طريقة التسجيل



تعليمات الاختبار

- يتم اللف السريع للمرفقين بحيث تشير للأمام.

- يتم نثي الركبتين كاملا عند الغطس أسفل الثقل .

- يتم نقل القدمين إلى الجانبين أثناء الغطس أسفل الثقل على عارضة التوازن .

احتساب الدرجات

- يقوم المحكم بحساب عدد مرات التكرار الصحيحة التي يقوم بها المختبر خلال ١٠ ث ولا

يحتسب عدد المرات الخاطئة .

- يأخذ المختبر محاولتين يسجل لهما أفضلهما .

اختبار سرعة فتح الرجلين للنظر (١٠ اث)

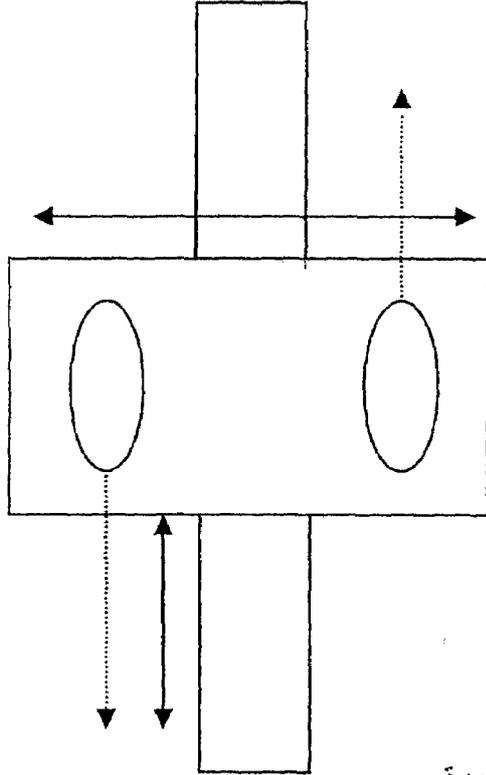
اسم الاختبار

قياس سرعة فتح الرجلين للأمام والخلف .

الغرض من الاختبار

شكل يشبه علامة + وهو عبارة عن مستطيل مرسوم على الأرض طوله ٣٠سم وعرضه ٥سم يقطعه من المنتصف مستطيل آخر طوله ١٠سم وعرضه ٩٠سم بحيث يكون كما في الشكل .

الأدوات المستخدمة



وصف الأداء

- يقف المختبر داخل المستطيل الكبير (٣٠-٥٥سم) وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بفتح الرجلين للأمام وللخلف بحيث تتحرك قدم الارتقاء للأمام والأخرى للخلف ، مع ملاحظة ضرورة نزول كئنا القدمين معا وخارج حيز الشكل المرسوم على الأرض ، ثم يقوم بالرجوع بكئنا القدمين ويكرر ذلك أكبر عدد من المرات في زمن ١٠ ثواني .

تعليمات الاختبار

- يجب أن يظل الجذع عموديا أثناء الأداء .

- يجب الرجوع والوقوف داخل المستطيل في كل مرة .

- تتحرك القدمين في اتجاهين متضادين .

- يجب أن لا يتحرك المختبر قبل إعطاء إشارة البدء من قبل المنادى ليقوم ب تكرار أكبر عدد خلال الزمن المحدد (١٠ ثواني) .

- يقوم أحد المساعدين بعد عدد المرات الخاطئة .

- يعطي المختبر محاولتين يحتسب أفضلهما .

احتساب الدرجات

- تعطي درجة واحدة لكل مرة صحيحة كاملة يقوم فيها المختبر بفتح الرجلين والعودة للوقوف

- لمس أي من القدمين للمنطقة المظلمة عند فتح الرجلين تعتبر مرة خاطئة ولا تحتسب في العدد

- عدم رجوع المختبر بكئنا القدمين في كل مرة إلى المستطيل تعتبر خاطئة ولا تحتسب في العدد

- عدد المرات الصحيحة هي عدد درجات المختبر في الاختبار .

مرفق ٦

استمارة تسجيل البيانات لمتغيرات السن والطول والوزن
والذكاء ومكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء
ومستوى الانجاز
استمارة خاصة بزمن مراحل أداء رفعة الخطف والكليين
والنظر

مرفق ٧

استمارة تحديد الأهمية النسبية للمراحل الفنية ودرجة
لكل نقطة فنية من هذه المراحل لتقييم الأداء الفني لرفعة
الخطف



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة تحديد الاهمية النسبية للمراحل الفنية ودرجة كل نقطة فنية ا لرفعة الخطف

عنوان البحث

تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي
ومستوى الأداء في رفع الأثقال

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

هدف الاستمارة :

⇨ تحديد نسبة أهمية كل مرحلة من مراحل الأداء الخاصة برفعة والكلين .والنظر .

إشراف

دكتور

حمدي محمد عبد الفتاح

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق
التدريس
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

محمد مرسال حمد

أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

إبراهيم محمد العجمي

أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

خطوات التعامل مع الاستمارة

١. حدد الأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الأداء في الخطف .
مثال: وضع البدء ١٥٪ - السحبة الأولى ٢٠٪ - الثاني المزدوج ٢٠٪ -
السحبة الثانية ٣٠٪ - الغطس أسفل الثقل ١٠٪ - النهوض بالثقل ٥٪ .
٢. حدد الأهمية النسبية لمراحل الأداء في النظر .
٣. حدد درجة لكل نقطة فنية من مراحل الأداء .

مثال :

| | | | |
|-----|--|-----|-----------|
| ١ | - مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، | | |
| ٠,٥ | - والبار عمودي على مقدمة القدمين . | | |
| ٢ | - زاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة . | | |
| ١ | - خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا . | ٢٠% | وضع البدء |
| ١ | - مفصلي راسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما . | | |
| ١ | - الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة | | |
| ١ | - النظر يكون للأمام . | | |
| ٠,٥ | - مسك البار بالقبضة الخطافية ومسكة واسعة . | | |
| ٨ | | | المجموع |

الخطف ١٠٠%

| الدرجة | النقاط الفنية التي يتكون منها المرحلة | الأهمية النسبية | مراحل الأداء |
|--------|--|-----------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، - والبار عمودي على مقدمة القدمين . - زاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة . - خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا . - مفصلي رسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما . - الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة . - النظر يكون للأمام . - مسك البار بالقبضة الخطافية ومسكة واسعة | | وضع البدء . |
| | <ul style="list-style-type: none"> - القدمين مرتكزة كاملا على مربع ارفع . - البار ملاصق للساقين خلال السحبة . - زاوية الركبتين منفرجة من ١٤٥-١٥٥ درجة . - الذراعين ممتدة على كامل استقامتها . - الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام ٩٠-١٠٠ . - الكتفين عموديان أو للأمام قليلا على النقل . | | السحبة الأولى حتى مستوى الركبتين . |
| | <ul style="list-style-type: none"> - القدمين مرتكزة بالكامل على الأرض . - زاوي الركبة تقل إلى حوالي ١٢٠ - ١٤٠ درجة . - زاوية الفخذ تزيد إلى ١٠٥ - ١٢٠ درجة . - الكتفين عموديتان على البار . - الذراعين على كامل امتدادها . | | الثني المزدوج للركبتين أسفل النقل (انتقال النقل من أسفل الركبتين إلى الثلث الأول من الركبتين) . |
| | <p>يتم سحب النقل بحيث يقترب مركز ثقل البار قريب من مركز ثقل الجسم .</p> <p>مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب .</p> <ul style="list-style-type: none"> - الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الحوض قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب | | السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوى الحوض) . |

| | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - الارتكاز ينتقل على مشطي القدمين عند نهاية السحب وامتداد الجسم . - رفع الكتفين في نهاية السحبة . | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - تتم حركة الغطس بأقصى سرعة بدون توقف بثني الركبتين كاملا لاستقبال الثقل . - القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع . - الركبتين للخارج قليلا . - الجذع منتصب في وضع عموديا تقريبا . - البار أعلى الرأس والذراعين على كامل امتدادها . - التوافق بين السحبة الثانية والغطس . | | <p>الغطس أسفل الثقل لاستقباله على الكتفين</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - الاحتفاظ بوضع الذراعين المفردتين لأعلى . - النهوض والجذع عمودي . - الاحتفاظ بوضع القدمين بالكامل على مربع الرفع خلال النهوض . | | <p>النهوض بالثقل والعودة للوقوف</p> |

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث :

.....
.....

معلومات عن الخبير

الاسم : الوظيفة:

.....

عدد سنوات الخبرة :

مرفق ٨

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرفعة
الخطف في رفع الأثقال

استمارة قياس وتقويم مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف في رفع الأثقال

الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين لتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة لخطف في رفع الأثقال .

مستوى السن : الاستمارة خاصة بالمبتدئين .

كيفية استخدام الاستمارة : الاستمارة عبارة نقاط فنية مرتبطة بالأداء الصحيح للرفعة خلال المراحل

الفنية لها ، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة موضحة في الاستمارة ، وبذا يكون رصيد اللاعب المفحوص من الدرجات في حالة الأداء المثالي ٣٥ درجة ، يقوم المحكم بملاحظة أداء اللاعب المفحوص بعد تصويره من خلال جهاز كمبيوتر ويقوم بإعطاء الدرجة للاعب في حالة وجود هذه النقطة الفنية ، ويكون ذلك عن طريق وضع دائرة حول الدرجة لكل نقطة فنية صحيحة .

ملحوظة يستخدم المحكم برنامج عرض فيديو من خلال الكمبيوتر له القدرة على إبطاء وإيقاف الصورة أثناء العرض .

| الدرجة | النقاط الفنية التي يتكون منها المرحلة | مراحل الأداء |
|--------|---|---|
| ١ | - القدمين باتساع الحوض مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، | وضع البدء . |
| ١ | - والبار عمودي على مقدمة القدمين . | |
| ٠,٥ | - زاوية مفصل الركبة ٩٠: ١٠٠ درجة . | |
| ١ | - خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا . | |
| ١ | - مفصلي رسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما . | |
| ١ | - الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة . | |
| ٠,٥ | - النظر يكون للأمام . | |
| ١ | - مسك البار بالقبضة الخطافية ومسكة واسعة | |
| ١ | - القدمين مرتكزة كاملا على مربع ارفع . | السحبة الأولى حتى مستوى الركبتين . |
| ٠,٥ | - البار ملاصق للساقين خلال السحبة . | |
| ٠,٥ | - زاوية الركبتين منفرجة من ١٤٥-١٥٥ درجة . | |
| ١ | - الذراعين ممتدة على كامل استقامتها . | |
| ١ | - الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام ٩٠-١٠٠ . | |
| ٠,٥ | - الكتفين عموديان أو للأمام قليلا على الثقل . | |
| ١ | - القدمين مرتكزة بالكامل على الأرض . | الثني المزدوج للركبتين أسفل الثقل (انتقال الثقل من أسفل الركبتين إلى الثلث الأول من الركبتين) . |
| ٠,٥ | - زاوية الركبة تقل إلى حوالي ١٢٠ - ١٤٠ درجة . | |
| ١ | - زاوية الفخذ تزيد إلى ١٠٥ - ١٢٠ درجة . | |
| ١ | - الكتفين عموديتان على البار . | |
| ١ | - الذراعين على كامل امتدادها . | |
| ٢ | - يتم سحب الثقل بحيث يقترب مركز ثقل البار قريب من مركز ثقل الجسم | السحبة الثانية حتى الامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوى الحوض) |
| ٢ | - مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب . | |
| ٢ | - الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الحوض قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب | |
| ٢ | - الارتكاز ينتقل على مشطي القدمين عند نهاية السحب وامتداد الجسم | |
| ١ | - رفع الكتفين في نهاية السحبة . | |
| ٢ | - تتم حركة الغطس بأقصى سرعة بدون توقف بثني الركبتين كاملا لاستقبال الثقل . | الغطس أسفل الثقل لاستقباله على الكتفين |
| ١ | - القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع . | |
| ١ | - الركبتين للخارج قليلا . | |
| ١ | - الجذع منتصب في وضع عموديا تقريبا . | |

٣-٨

| | | |
|---------|--|---------------------------------|
| ١ | - البار أعلى الرأس والذراعين على كامل امتدادها . | |
| ١ | - التوافق بين السحبة الثانية والغطس . | |
| ١ | - الاحتفاظ بوضع الذراعين المفردتين لأعلى . | النهوض بالثقل والعودة للوقوف |
| ١ | - النهوض والجذع عمودي . | |
| ١ | - الاحتفاظ بوضع القدمين بالكامل على مربع الرفع خلال النهوض . | |
| ٣٥ درجة | | المجموع |

مرفق ٩

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لرفعة
الكليين والنظر في رفع الأثقال .

استمارة قياس وتقويم مستوى الأداء الفني

لرفععة النظر في رفع الأثقال

الغرض من الاستمارة : يستخدمها المحكمين لتقييم مستوى الأداء الفني لرفععة النظر في رفع الأثقال .

مستوى السن : الاستمارة خاصة بالمبتدئين .

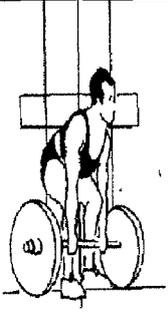
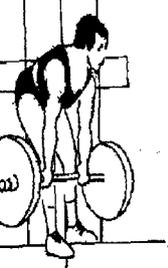
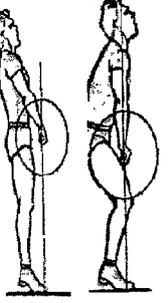
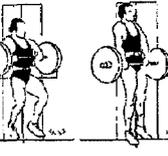
كيفية استخدام الاستمارة : الاستمارة عبارة عن ٣٥ نقطة فنية مرتبطة بالأداء الصحيح للرفععة خلال المراحل الفنية لها ، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة واحدة ، وبذا يكون رصيد اللاعب المفحوص من الدرجات في حالة الأداء المثالي ٣٥ درجة ، يقوم الحكم بملاحظة أداء اللاعب المفحوص بعد تصويره من خلال جهاز فيديو ويقوم بخصم درجة النقطة الفنية التي تؤدي بطريقة خاطئة ، ويكون ذلك عن طريق تظليل الدائرة الموجودة بها الدرجة .

رصيد اللاعب المفحوص قبل الخصم (الأداء النموذجي) = ٣٥ درجة

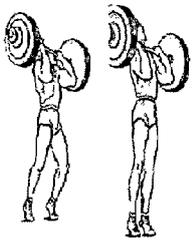
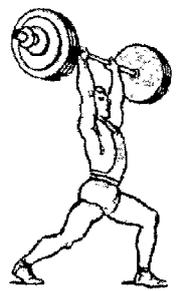
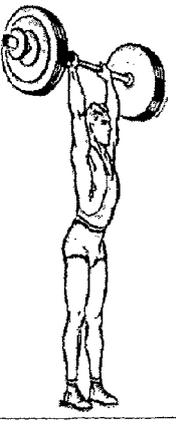
رصيد المفحوص قبل الخصم - درجة المفحوص الفعلية = ٣٥ - ()

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

الرجاء حذف درجة المرحلة الفنية كاملة في حالة عدم أدائها ، أما في حالة عدم وجود أخطاء فنية فقط في أي مرحلة فنية فالرجاء حذف الدرجة (الموضوعة داخل الدائرة في حالة الأداء الخاطئ للنقطة الفنية المقابلة لتلك الدرجة .

| الشكل التوضيحي | الدرجة | النقاط الفنية المرتبطة بالأداء | درجة المرحلة | مراحل الأداء | الدرجة الكلية | أجزاء الرفع |
|---|--------|---|--------------|---|---------------|-------------|
|  | ① | زاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة | ٥ | وضع البدء | | |
| | ① | الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية ٤٥ درجة . | | | | |
| | ① | خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا | | | | |
| | ① | مفصلي راسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما . | | | | |
| | ① | مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، والبار عمودي على مقدمة القدمين . | | | | |
|  | ① | القدمين مرتكزة كاملا على مربع ارفع . | ٥ | السحبة الأولى (السحب حتى الركبتين) | | |
| | ① | الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام ٩٠-١٠٠ | | | | |
| | ① | زاوية الركبتين منفرجة حوالي من ٦٠-١١٠ | | | | |
| | ① | الذراعين ممتدة تماما . | | | | |
| | ① | البار ملاصق للساقين خلال السحبة | | | | |
|  | ① | الارتكاز ينتقل على مشطي القدمين عند نهاية السحب وامتداد الجسم . | ٤ | السحبة الثانية والامتداد الكامل للجسم (السحب حتى مستوى الحوض) | ٢٠ | |
| | ① | مفاصل القدم والركبتين والحوض في حالة امتداد كامل عند نهاية حركة السحب | | | | |
| | ① | الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الحوض قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب . | | | | |
|  | ① | تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملا لاستقبال الثقل . | ٤ | ثني الركبتين كاملا والغطس لاستقبال الثقل على الصدر | | |
| | ① | القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع . | | | | |
| | ① | الجذع منتصب في وضع عموديا تقريبا . | | | | |
|  | ① | البار على الكتفين وأعلى الصدر والمرفقين يشيران للأمام أو للخارج | ٢ | النهوض بالثقل والعودة للوقوف | | |
| | ① | الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع . | | | | |
| | ① | الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال النهوض . | | | | |

الجزء الأول (رفع الثقل إلى الصدر)

| الشكل التوضيحي | الدرجة | النقاط الفنية المرتبطة بالأداء | درجة المرحلة | مراحل الأداء | الدرجة الكلية | أجزاء الرفع |
|---|---------|---|--------------|--|---------------|--|
| | ① | <input type="checkbox"/> القدمين باتساع الحوض ومرتكزة كاملا على مربع الرفع . | ③ | وضع الاستعداد للنظر | الدرجة الكلية | الجزء الثاني للرفع (النظر من أعلى الصدر) |
| | ① | <input type="checkbox"/> جميع مفاصل الجسم (قدمين - ركبتين - الجذع) ممتدة في وضع عمودي (البار مستقر على الصدر والكتفين . | | | | |
| | ① | <input type="checkbox"/> القدمين مرتكزة كاملا خلال مرحلة ثني الركبتين . | | | | |
|  | ① | <input type="checkbox"/> ثني الركبتين يكون قليل جدا | ④ | الحركة التمهيدية (ثني الركبتين والدفع لأعلى) | ⑩ | |
| | ① | <input type="checkbox"/> الجذع منتصب في وضع عمودي أثناء الأداء . | | | | |
| | ① | <input type="checkbox"/> الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة. | | | | |
|  | ① | <input type="checkbox"/> الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة . | ⑤ | الحركة الأساسية للنظر (الغطس وفتح الرجلين) | ⑩ | |
| | ① | <input type="checkbox"/> الذراعين ممتدة وخط البار يقع عمودي فوق خط الكتفين في وضع الاستقبال للثقل . | | | | |
| | ① | <input type="checkbox"/> الجذع في وضع عمودي أسفل الثقل . | | | | |
| | ① | <input type="checkbox"/> القدم الأمامية كاملا على الأرض والخلفية على المشط ، والمشطين للداخل قليلا . | ③ | الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل | ⑩ | |
| | ① | <input type="checkbox"/> القدمين على خطين متوازيين باتساع الكتفين . | | | | |
| | ① | <input type="checkbox"/> الاحتفاظ بوضع البار عمودي على مؤخرة الرأس أثناء الأداء . | | | | |
|  | ① | <input type="checkbox"/> الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية . | ③ | | ⑩ | |
| | ① | <input type="checkbox"/> القدمين باتساع الحوض والوقوف المترن بالثقل . | | | | |
| | ٣٥ درجة | المجموع | ٣٥ درجة | المجموع | ٣٥ درجة | المجموع |

مرفق ١٠

أسماء السادة الخبراء في مجال رفع الأثقال الذي استعان
بهم الباحث في تقنين استمارة تقييم الأداء الفني في
رفعة الخطف

أسماء السادة الخبراء من المدربين

| م | اسم الخبير | الوظيفة | سنوات الخبرة |
|---|-----------------|--|--------------|
| ١ | إبراهيم الخولي | مدرب بالمؤسسة العسكرية | ٣٠ |
| ٢ | المحجوب ندا | مدرب منتخب مصر ولاعب دولي سابق | ١٥ |
| ٣ | خالد قرني | مدرب لمنتخب مصر للناشئين ولاعب دولي سابق وماجستير تربية رياضية . | ١٧ |
| ٤ | عماد عبد الحميد | مدرب بالمؤسسة العسكرية . | ١٠ |
| ٥ | عمرو رمضان | مدرب منتخب مصر | ٢٠ |
| ٦ | علاء حسن كامل | مدرب منتخب مصر . | ١٢ |
| ٧ | ماهر أمين | مدرب منتخب مصر سابقا ومدرب مدرسة الموهوبين حاليا . | ٣٠ |
| ٨ | محمد موسي الديب | مدرب المنتخب القومي ولاعب دولي واولمبي سابق | ١٠ |

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء أبجديا .

أسماء الخبراء من اللاعبين

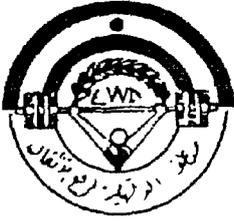
| م | اسم الخبير | الوظيفة | العمر التدريبي |
|---|-------------------------------|--|----------------|
| ١ | عبد الرحمن محمد عبد الرحمن | لاعب بمنتخب مصر وبطل دولي واولمبي في فئة +١٠٥ كجم | ١٠ |
| ٢ | محمود فيصل الحداد | لاعب بمنتخب مصر وبطل دولي سابق في فئة ٧٧ كجم | ١٤ |
| ٣ | احمد سلو | لاعب منتخب مصر للناشئين في فئة ٩٤ كجم | ٩ |
| ٤ | حسين متولي حمودة | لاعب منتخب مصر للناشئين في الفئة الوزنية ٥٦ كجم ، ٦٢ كجم | ١٠ |

ملحوظة : تم ترتيب الأسماء هجائيا .

مرفق ١١

السادة لجنة الحكام من منطقة الدقهلية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الإتحاد المصري لرفع الأثقال
منطقة الدقهلية لرفع الأثقال

تحريراً في ٢٠٠ / /

نحيط علم سيادتكم نحن حكام منطقة الدقهلية لرفع الأثقال بأننا قد حضرنا يومي ٢٠٠٨/٧/٦ م و ٢٠٠٨/١٠/١٦ م بصالة رفع الأثقال الخاصة بكلية التربية الرياضية وقمنا بتحكيم المستوى الرقمي طبقاً للقانون الدولي لرفع الأثقال على الطلاب الذين اشتركوا في عمل البحث المقدم لدرجة الدكتوراة الخاص بالباحث / محمد حسن محمد حسن وقد قمنا بتسجيل نتائج التحكيم على ورقة اسكورشيت الخاص بالاتحاد والمنطقة والنتائج المدونة صحيحة وعلى مسئوليتنا

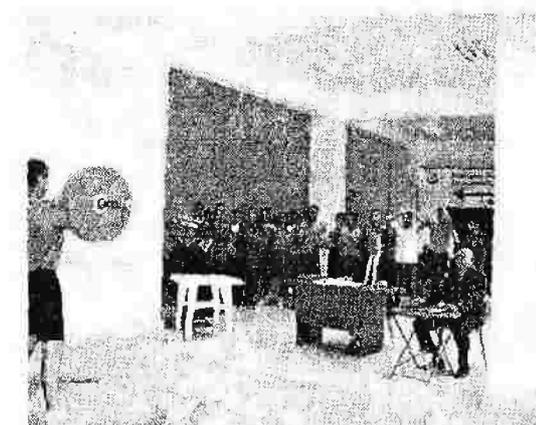
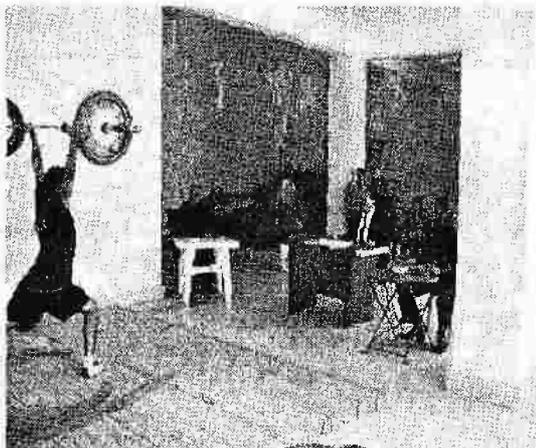
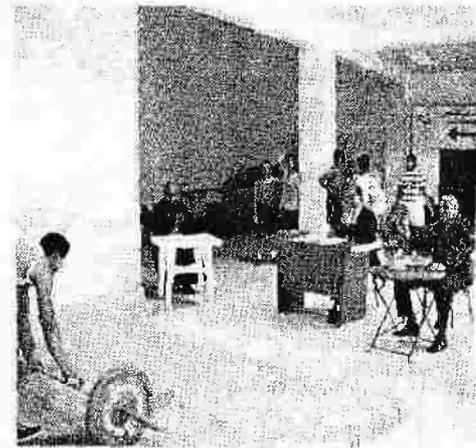
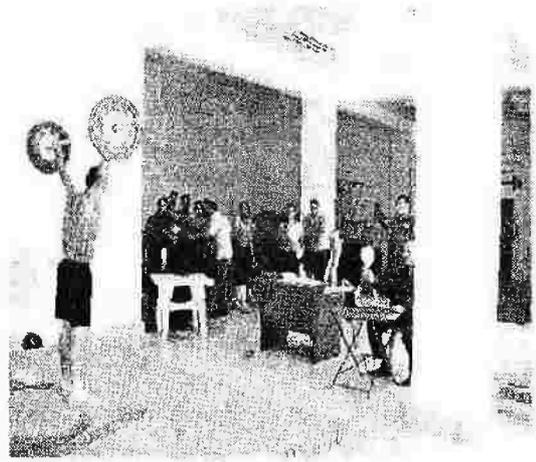
.....

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| ١. محمد محمد الديب | حكم درجة أولى |
| ٢. السيد محمد الديب | حكم درجة أولى |
| ٣. محمد بحيح | سكرتير منطقة الدقهلية لرفع الأثقال |

أسماء السادة حكام المنطقة

| الوظيفة | اسم الخبير | م |
|------------------------------------|------------------|---|
| حكم درجة أولى | السيد محمد الديب | ١ |
| سكرتير منطقة الدقهلية لرفع الأثقال | محمد احمد ببح | ٢ |
| حكم درجة أولى | محمد محمد الديب | ٣ |

ملحوظة : تم الترتيب هجائيا



مرفق ١٢
أسماء المساعدين

١-١٢

أسماء المساعدين

| | | |
|--|--------------------|----|
| لاعب بالمؤسسة العسكرية بالاسماعلية | إبراهيم محمد خليفة | .١ |
| لاعب رفع أقال وطالب بالفرقة الثالثة (تدريب رفع اأقال) | احمد زين العابدين | .٢ |
| لاعب رفع اأقال وطالب بالفرقة الثالثة (تدريب رفع اأقال) | محمد اشرف بدوي | .٣ |
| مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي | محمد حسني مصطفى | .٤ |
| طالب بالفرقة الثالثة (تدريب رفع اأقال) | محمد رجب | .٥ |

ملحوظة : تم الترتيب هجائيا

مرفق ١٣
استمارة تحديد التمرينات النوعية المستخدمة في
البرنامج

| م | اسم التمرين | نعم | لا |
|----|--|-----|----|
| ١ | (وقوف . الذراعين مائلا عاليا) ثني الركبتين كاملا . | | |
| ٢ | (وقوف فتحا) الوثب وعمل نصف لفة للنزول في وضع البدء . | | |
| ٣ | (وقوف فتحا) الوثب وعمل نصف لفة للنزول في وضع استقبال النقل في الخطف . | | |
| ٤ | (اقعاء . الذراعان مائلا جانبا عاليا . قبض اصابع اليدين) مد الركبتين كاملا للوثب اماما والهبوط في نفس الوضع الابتدائي . | | |
| ٥ | (وقوف فتحا) الوثب عاليا مع تلامس القدمين والهبوط بثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين جانبا . | | |
| ٦ | (اقعاء . قبض اصابع اليدين) مد الركبتين كاملا للوثب عاليا مع عمل نصفلفة حول المحور الراسي للجسم والهبوط مع ثني الركبتين كاملا ورفع العضدين اماما مقبض المرفقين للوصول الى وضع استقبال النقل في الكلين . | | |
| ٧ | (وقوف . الذراعين جانبا) رفع القدمين عن الارض مع الهبوط وثني الركبتين نصفا مع بسط الساعدين لتشير راحة اليد لأعلى . | | |
| ٨ | (وقوف . لمس المسطح الامامي للفخذين) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين اماما . | | |
| ٩ | (وقوف . ثبات الحوض) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا وقبض اصابع اليدين . | | |
| ١٠ | وقوف . الذراعان مائلا جانبا عاليا . مسك بار تعليمي) ثني الركبتين كاملا . | | |
| ١١ | (اقعاء . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الخطف والبار بين حاجزين . | | |
| ١٢ | (اقعاء . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الكلين والنظر والبار بين حاجزين . | | |
| ١٣ | (اقعاء عالي . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الخطف والهبوط على المكعب . | | |
| ١٤ | (اقعاء عالي . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الكلين والهبوط على المكعب . | | |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | | (اقعاء بين طارتين . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الخطف مع الغطس ووضع القدمين على الطارتين . | ١٥ |
| | | (اقعاء بين طارتين . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الكلين مع الغطس ووضع القدمين على الطارتين . | ١٦ |
| | | (وقوف فتحا على عارضتين متوازيتين . الذراعان مائلا جانبا عاليا . مسك بار تعليمي) اداء النظر والهبوط في وضع الطعن اماما والقدمين على العارضتين . | ١٧ |
| | | (اقعاء . مسك كرة طبية امام الحوض) مد الركبتين كاملا ورميها لأعلى ثم ثني الركبتين كاملا ورفع الذراعان عاليا للالتقاطها . | ١٨ |
| | | (وقوف . مسك كرة طبية امام الحوض) رمي الكرة لأعلى ثم ثني الركبتين كاملا ورفع الذراعان عاليا للالتقاطها. | ١٩ |
| | | (وقوف . مسك كرة طبية على امام الصدر) رمي الكرة لأعلى للنزول امام الجسم . | ٢٠ |
| | | (اقعاء . مسك كرة طبية امام الصدر) الوثب لأعلى مع رمي الكرة لأعلى . | ٢١ |
| | | ٢٢ . ا. (الطعن اماما مواجه . مسك كرة طبية امام الصدر) ب. (الطعن اماما مواجه . الساعدين مائلا اماما عاليا) أ. رمي الكرة للزميل ب ب. التقاط الكرة | |
| | | (اقعاء . مسك كرة طبية امام الصدر) رمي الكرة لأعلى مع رفع الذراعان عاليا للالتقاطها الكرة . | ٢٣ |
| | | (اقعاء . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار) عمل انقباض ثابت لوضع البدء في الخطف . | ٢٤ |
| | | (وقوف . ثني الركبتين ربعا . الذراعان مائلا اماما اسفل . مسك البار) عمل انقباض ثابت لبداية السحبة الثانية . | ٢٥ |
| | | وقوف . الذراعان مائلا اماما اسفل . مسك البار) عمل انقباض ثابت لوضع الامتداد الكامل في الخطف. | ٢٦ |
| | | (اقعاء . الذراعان مائلا جانبا عاليا . مسك البار) عمل انقباض ثابت لوضع الاستقبال في الخطف . | ٢٧ |
| | | (اقعاء . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار) عمل انقباض ثابت لوضع البدء في الكلين . | ٢٨ |

| | | |
|--|---|----|
| | (وقوف . ثني الركبتين ربعا . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار) انقباض ثابت للسحبة الثانية للكليين . | ٢٩ |
| | (وقوف . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار) عمل انقباض ثابت لوضع الامتداد الكامل للكليين . | ٣٠ |
| | (اقعاء . العضدين اماما . قبيض المرفقين . مسك البار) عمل انقباض ثابت لوضع الاستقبال في الكليين . | ٣١ |
| | (وقوف . العضدين اماما . ثني المرفقين . مسك البار) عمل انقباض ثابت في الوضع التمهيدي للنظر . | ٣٢ |
| | (الطعن اماما . الذراعان عاليا . مسك البار) عمل انقباض ثابت في وضع استقبال النقل في النظر . | ٣٣ |
| | خطف كلاسيك . | ٣٤ |
| | خطف قدرة . | ٣٥ |
| | خطف كلاسيك من الوضع المعلق . | ٣٦ |
| | خطف قدرة من الوضع المعلق . | ٣٧ |
| | خطف كلاسيك من المكعبات . | ٣٨ |
| | خطف قدرة من المكعبات . | ٣٩ |
| | خطف كلاسيك من الثبات . | ٤٠ |
| | خطف قدرة من الثبات . | ٤١ |
| | خطف بمسكة كليين . | ٤٢ |
| | سحب خطف . | ٤٣ |
| | سحب خطف معلق . | ٤٤ |
| | دفع خطف . | ٤٥ |
| | توازن خطف . | ٤٦ |
| | توازن خطف بمسكة كليين . | ٤٧ |
| | كليين كلاسيك . | ٤٨ |
| | كليين قدرة . | ٤٩ |
| | كليين كلاسيك من الوضع المعلق . | ٥٠ |
| | كليين قدرة من الوضع المعلق . | ٥١ |
| | كليين كلاسيك من المكعبات . | ٥٢ |
| | كليين قدرة من المكعبات . | ٥٣ |
| | كليين كلاسيك من الثبات . | ٥٤ |
| | كليين قدرة من الثبات . | ٥٥ |

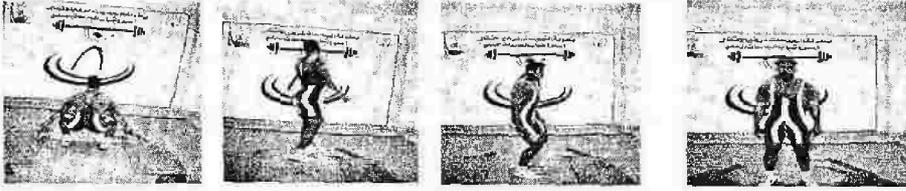
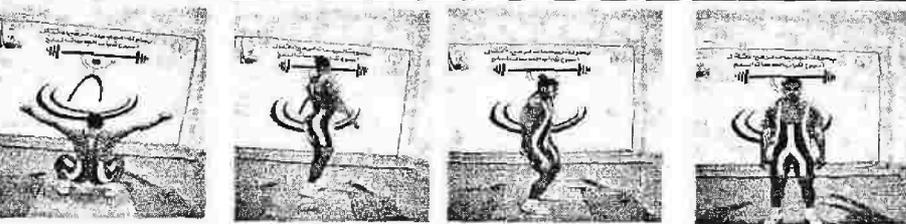
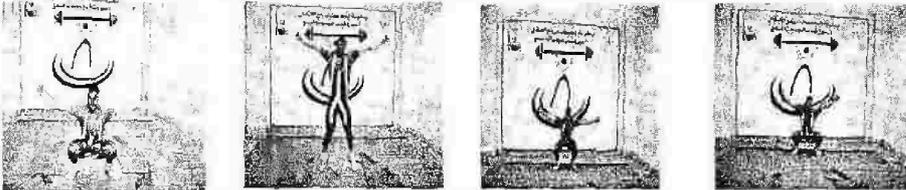
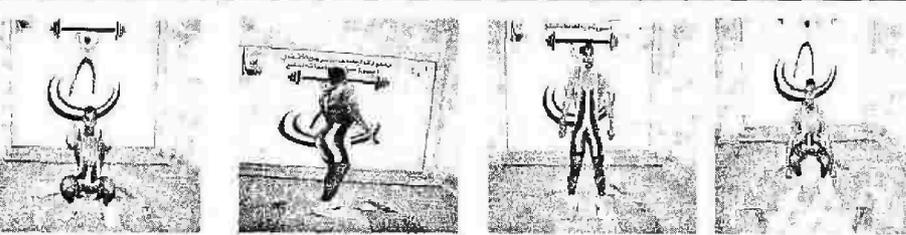
| | | | |
|--|--|---|----|
| | | سحب كلين . | ٥٦ |
| | | سحب كلين معلق . | ٥٧ |
| | | نظر كلاسيك من الحملات . | ٥٨ |
| | | نظر قدرة من الحملات . | ٥٩ |
| | | دفع نظر . | ٦٠ |
| | | ضغط نظر . | ٦١ |
| | | غطس نظر بفتح الرجلين للأمام والخلف . | ٦٢ |
| | | رجلين امامي . | ٦٣ |
| | | رجلين خلفي . | ٦٤ |
| | | الجلوس في وضع استقبال النّقل في الخطف ضغط اكتاف خلفي. | ٦٥ |
| | | الجلوس في وضع استقبال النّقل في الكلين ضغط اكتاف امامي . | ٦٦ |
| | | سحب خطف + خطف قدرة معلق + دفع خطف + توازن خطف. | ٦٧ |
| | | سحب كلين + كلين قدرة معلق + رجلين امامي + دفع نظر . | ٦٨ |
| | | خطف كلاسيك بمسكة ضيقة + كلين كلاسيك + نظر قدرة . | ٦٩ |
| | | خطف قدرة + خطف كلاسيك + توازن خطف . | ٧٠ |
| | | كلين قدرة + كلين كلاسيك + رجلين امامي . | ٧١ |
| | | خطف من الثبات + سحب خطف + دفع خطف . | ٧٢ |
| | | ضعت نظر + دفع نظر + نظر قدرة من الخلف . | ٧٣ |
| | | نظر قدرة + نظر كلاسيك . | ٧٤ |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

مرفق ١٤

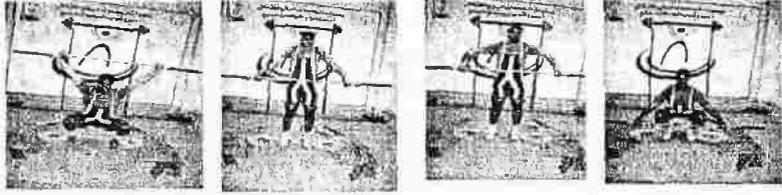
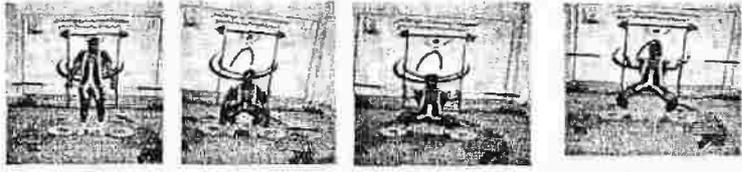
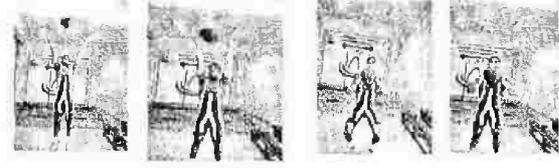
توزيع التمرينات النوعية في البرنامج

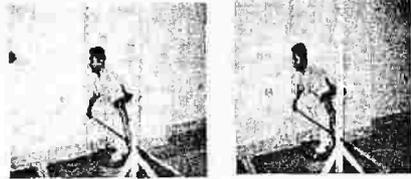
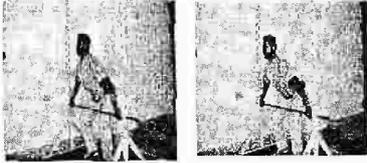
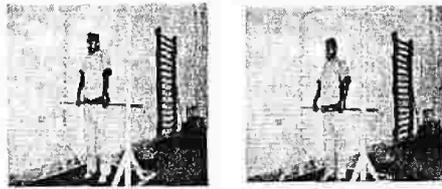
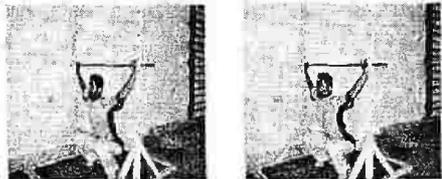
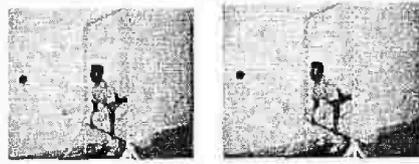
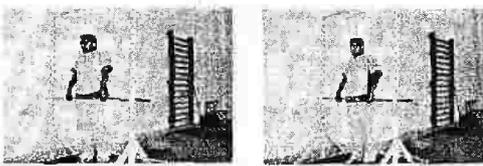
التمرينات النوعية

تمرينات التهيئة

| الاخراج | اسم التمرين | م |
|--|---|---|
|  | (وقوف، الذراعين مائلا عاليا) ثني الركبتين كاملا. | ١ |
|  | (وقوف فتحا) الوثب وعمل نصف لفة للنزول في وضع البدء. | ٢ |
|  | (وقوف فتحا) الوثب وعمل نصف لفة للنزول في وضع استقبال النقل في الخطف. | ٣ |
|  | (إقعاء، الذراعان مائلا جانبا عاليا، قبض اصابع اليدين) مد الركبتين كاملا للوثب اماما والهبوط في نفس الوضع الابتدائي. | ٤ |
|  | (وقوف فتحا) الوثب عاليا مع تلامس القدمين والهبوط بثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين جانبا. | ٥ |
|  | (إقعاء، قبض اصابع اليدين) مد الركبتين كاملا للوثب عاليا مع عمل نصف لفة حول المحور الرأسي للجسم والهبوط مع ثني الركبتين كاملا ورفع العضدين اماما مقبضين المرققين للوصول الي وضع استقبال النقل في الكلين. | ٦ |
|  | (وقوف، الذراعين جانبا) رفع القدمين عن الارض مع الهبوط وثني الركبتين نصفا مع بسط الساعدين لتشير راحة اليد لأعلى. | ٧ |

| | |
|--|---|
| | <p>٨ (وقوف . لمس المسطح الأمامي للفخذين) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين اماما .</p> |
| | <p>٩ (وقوف . ثبات الحوض) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين مائلا جانبا عاليا وقبض اصابع اليدين .</p> |
| | <p>١٠ وقوف . للذراعان مائلا جانبا عاليا . مسك بار تعليمي (ثني الركبتين كاملا</p> |
| | <p>١١ (اثناء . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الخطف والبار بين حاجزين .</p> |
| | <p>١٢ (اثناء . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الكلين والتطر والبار بين حاجزين.</p> |
| | <p>١٣ (اثناء عالي . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الخطف والهبوط على المكعب .</p> |
| | <p>١٤ (اثناء عالي . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الكلين والهبوط على المكعب .</p> |

| | | |
|--|---|----|
|  | <p>١٥ (اقعاء بين طارتين . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة الخطف مع الغطس ووضع القدمين على الطارتين .</p> | ١٥ |
|  | <p>١٦ (اقعاء بين طارتين . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك بار تعليمي) اداء رفعة التكليف مع الغطس ووضع القدمين على الطارتين .</p> | ١٦ |
|  | <p>١٧ (وقوف فتحا على عارضتين متوازيتين . الذراعان مائلا جانبا عاليا . مسك بار تعليمي) اداء النظر والهبوط في وضع الطنن اماما والقديسين على العارضتين .</p> | ١٧ |
|  | <p>١٨ (اقعاء . مسك كرة طبية امام الحوض) مد الركبتين كاملا ورميها لأعلى ثم ثني الركبتين كاملا ورفع الذراعان عاليا للالتقاطها .</p> | ١٨ |
|  | <p>١٩ (وقوف . مسك كرة طبية امام الحوض) رمي الكرة لأعلى ثم ثني الركبتين كاملا ورفع الذراعان عاليا لالتقاطها .</p> | ١٩ |
|  | <p>٢٠ (وقوف . مسك كرة طبية على امام الصدر) رمي الكرة لأعلى للنزول امام الجسم .</p> | ٢٠ |
|  | <p>٢١ (اقعاء . مسك كرة طبية امام الصدر) الوثب لأعلى مع رمي الكرة لأعلى .</p> | ٢١ |
|  | <p>٢٢ ا. (الطنن اماما مواجهه . مسك كرة طبية امام الصدر) ب. (الطنن اماما مواجهه . الساعدين مائلا اماما عاليا) أ. رمي الكرة للزميل ب ب. التقاط الكرة</p> | ٢٢ |

| | |
|--|--|
|  | <p>٢٣ (إقعاء . مسك كرة طبية امام الصدر) رمي الكرة لأعلى مع رفع الذراعان عالياً لالتقاطها الكرة .</p> |
|  | <p>٢٤ (إقعاء . الذراعان مائلا جانباً اسفل . مسك اليسار) عمل انقباض ثابت لوضع اليده في الخطف .</p> |
|  | <p>٢٥ وقوف . شي الركبتين ربعا . الذراعان مائلا اماما اسفل . مسك اليسار) عمل انقباض ثابت لبداية السحبة الثانية .</p> |
|  | <p>٢٦ وقوف . الذراعان مائلا اماما اسفل . مسك اليسار) عمل انقباض ثابت لوضع الامتداد الكامل في الخطف .</p> |
|  | <p>٢٧ (إقعاء . الذراعان مائلا جانباً عالياً . مسك اليسار) عمل انقباض ثابت لوضع الاستقبال في الخطف .</p> |
|  | <p>٢٨ إقعاء . الذراعان مائلا جانباً اسفل . مسك اليسار) عمل انقباض ثابت لوضع البدء في الكلين .</p> |
|  | <p>٢٩ (وقوف . شي الركبتين ربعا . الذراعان مائلا جانباً اسفل . مسك اليسار) انقباض ثابت للسحبة الثانية للكليين .</p> |
|  | <p>٣٠ (وقوف . الذراعان مائلا جانباً اسفل . مسك اليسار) عمل انقباض ثابت لوضع الامتداد الكامل للكليين .</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>٣٦ (إلقاء . المضدين أماما . قبض المرفقين . مسك البار) عمل انقباض ثابت لوضع الاستقبال في الكلين .</p> |
|  | <p>٣٢ (وقوف . المضدين أماما . ثني المرفقين . مسك البار) عمل انقباض ثابت في الوضع التمهيدي للنظر .</p> |
|  | <p>٣٣ (الطعن أماما . الذراعان عاليا . مسك البار) انقباض ثابت في وضع الاستقبال الثقل في النظر .</p> |

| م | اسم التمرين | الاخراج |
|---|---|---------|
| ١ | <p>خطف كلاسيك . (وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفا . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا ثم ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف والذراعان عاليا .</p> | |
| ٢ | <p>خطف قدرة . (وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفا . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا ثم ثني الركبتين نصفا مع رفع الذراعين عاليا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف والذراعان عاليا .</p> | |
| ٣ | <p>خطف كلاسيك من الوضع المعلق . (وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفا . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا ثم ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف والذراعان عاليا .</p> | |
| ٤ | <p>خطف قدرة من الوضع المعلق . (وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفا . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا ثم ثني الركبتين نصفا مع رفع الذراعين عاليا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف والذراعان عاليا .</p> | |
| ٥ | <p>خطف كلاسيك من المكعبات (وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفا . الذراعان مائلا جانبا اسفل . مسك البار معلق على مكعبين) مد الركبتين كاملا ثم ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف والذراعان عاليا .</p> | |

| | |
|--|---|
| | <p>٦ خطف قدرة من المكعبات (وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفاً . الذراعان مانلاً جانبياً اسفل . مسك البار معلق على مكعبين) مد الركبتين كاملاً ثم ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين عالياً ثم مد الركبتين كاملاً للوقوف والذراعان عالياً .</p> |
| | <p>٧ خطف كلاسيك من الثبات (وقوف . الذراعان مانلاً جانبياً اسفل . مسك البار) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين عالياً ثم مد الركبتين كاملاً للوقوف .</p> |
| | <p>٨ خطف قدرة من الثبات . (وقوف . الذراعان مانلاً جانبياً اسفل . مسك البار) ثني الركبتين نصفاً مع رفع الذراعين عالياً ثم مد الركبتين كاملاً للوقوف .</p> |
| | <p>٩ خطف بمسكة كلين . (اقعاء . الذراعان مانلاً جانبياً اسفل . مسك البار باتساع الكتفين) مد الركبتين كاملاً ثم ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين عالياً فمد الركبتين كاملاً للوقوف والذراعان عالياً .</p> |
| | <p>١٠ سحب خطف . (اقعاء . الذراعان مانلاً جانبياً اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملاً .</p> |
| | <p>١١ سحب خطف معلق . (وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفاً . الذراعان مانلاً جانبياً اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملاً .</p> |
| | <p>١٢ دفع خطف . (وقوف فتحا . العضدين مانلاً جانبياً اسفل . المساعدان عالياً . مسك بار خلف الرقبة) ثني الركبتين كاملاً سريعاً مع رفع الذراعين عالياً ثم مد الركبتين كاملاً للوقوف .</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>١٣ توازن خطف . (وقوف فتحا . الذراعان مانلا جانبا عاليا . مسك بار قانوني) ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |
| | <p>١٤ توازن خطف بمسكة كلين (وقوف فتحا . الذراعان عاليا . مسك بار قانوني) ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف</p> |
| | <p>١٥ كلين كلاسيك . (وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفا . الذراعان مانلا جانبا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا مع رفع العضدين اماما وقبض المرفقين لوضع البار على الكتفين مع ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |
| | <p>١٦ كلين قدرة . وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفا . الذراعان مانلا جانبا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا مع رفع العضدين اماما وقبض المرفقين لوضع البار على الكتفين مع ثني الركبتين نصفا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |
| | <p>١٧ كلين كلاسيك من الوضع المعلق . (وقوف فتحا . ثني الركبتين ربعا . الذراعان مانلا جانبا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا مع رفع العضدين اماما وقبض المرفقين لوضع البار على الكتفين مع ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |
| | <p>١٨ كلين قدرة من الوضع المعلق . (وقوف فتحا . ثني الركبتين ربعا . الذراعان مانلا جانبا اسفل . مسك البار معلق) مد الركبتين كاملا مع رفع العضدين اماما وقبض المرفقين لوضع البار على الكتفين مع ثني الركبتين نصفا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>١٩ كلين كلاسيك من المكعبات (وقوف فتحا . ثسي الركبتين ربعا . الذراعان ماتلا جانبيا اسفل . مسك البار معلق على مكعبين) مد الركبتين كاملا مع رفع العضدين اماما وقبض المرفقين لوضع البار على الكتفين مع ثني الركبتين كاملا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |
| | <p>٢٠ كلين قدرة من المكعبات (وقوف فتحا . ثسي الركبتين ربعا . الذراعان ماتلا جانبيا اسفل . مسك البار معلق على مكعبين) مد الركبتين كاملا مع رفع العضدين اماما وقبض المرفقين لوضع البار على الكتفين مع ثني الركبتين نصفا ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |
| | <p>٢١ كلين كلاسيك من الثبات (وقوف فتحا . الذراعان ماتلا جانبيا اسفل . مسك البار) ثسي الركبتين كاملا بسرعة مع رفع العضدين اماما وقبض المرفقين لوضع البار على الكتفين ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |
| | <p>٢٢ كلين قدرة من الثبات . (وقوف فتحا . الذراعان ماتلا جانبيا اسفل . مسك البار) ثسي الركبتين نصفا بسرعة مع رفع العضدين اماما وقبض المرفقين لوضع البار على الكتفين ثم مد الركبتين كاملا للوقوف .</p> |
| | <p>٢٣ سحب كلين . (اقماء . الذراعان ماتلا جانبيا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا .</p> |
| | <p>٢٤ سحب كلين معلق . (وقوف فتحا . ثسي الركبتين ربعا . الذراعان ماتلا جانبيا اسفل . مسك البار) مد الركبتين كاملا</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>٢٥ نظر كلاسيك من الحملات (وقوف . ثني الركبتين ربعا العضدين اماما . قبض المرفقين . مسك بار معلق على حمالات) حمل البار على الكتفين امام الرقبة وثني الركبتين نصفاً فمد الركبتين كاملاً ثم رفع الذراعان عالياً وتحريك الرجل اليمنى اماماً الطعن والذراعان عالياً .</p> |
| | <p>٢٦ نظر قدرة من الحملات (وقوف . ثني الركبتين ربعا العضدين اماما . قبض المرفقين . مسك بار معلق على حمالات) حمل البار على الكتفين امام الرقبة وثني الركبتين نصفاً فمد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعان عالياً ثم ثني الركبتين نصفاً .</p> |
| | <p>٢٧ دفع نظر . (وقوف . ثني الركبتين ربعا العضدين اماما . قبض المرفقين . مسك بار معلق على حمالات) حمل البار على الكتفين امام الرقبة وثني الركبتين نصفاً ثم مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعان عالياً .</p> |
| | <p>٢٨ عظس نظر بفتح الرجلين للأمام والخلف . (وقوف . ثني الركبتين ربعا العضدين اماما . قبض المرفقين . مسك بار معلق على حمالات) مل البار على الكتفين امام الرقبة والوثب مع تحريك الرجل اليمنى اماماً ورفع الذراعان عالياً للوصول لوضع الطعن اماماً .</p> |
| | <p>٢٩ رجلين امامي . (وقوف فتحة . العضدين اماما . قبض المرفقين . حمل البار على الكتفين امام الرقبة) ثني ومد الركبتين .</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>٣٠ رجلين خلفي . (وقوف فتحا . العضدين مانلا جانبيا اسفل . الساعدان عاليا . حمل البار على الكتفين خلف الرقبة) ثني ومد الركبتين .</p> |
| | <p>٣١ الجلوس في وضع استقبال الثقل في الخطف ضغط اكتاف خلفي . (اقعاء . الذراعان مانلا جانبا عاليا . مسك البار) حفض المرفقين لأسفل لوضع البار خلف الرقبة رفع الذراعان عاليا .</p> |
| | <p>٣٢ الجلوس في وضع استقبال الثقل في الكلين ضغط اكتاف امامي . (اقعاء . العضدين اماما . قبض المرفقين . حمل بار على الكتفين امام الرقبة) رفع الذراعان عاليا .</p> |
| | <p>٣٣ سحب خطف + خطف قدرة معلق + دفع خطف اتوازن خطف .</p> |
| | <p>٣٤ سحب كلين + كلين قدرة معلق + رجلين امامي + دفع نظر .</p> |
| | <p>٣٥ خطف كلاسيك بمسكة ضيقية + كلين كلاسيك + نظر قدرة .</p> |
| | <p>٣٦ خطف قدرة + خطف كلاسيك + توازن خطف .</p> |

١٢-١٤

| | | |
|--|---|----|
| | كلين قدرة + كلين كلاسيك + رجلين امامي | ٣٧ |
| | خطف من الثبات + سحب خطف + دفع خطف . | ٣٨ |
| | ضبط نظر + دفع نظر + نظر قدرة من الخلف | ٣٩ |
| | نظر قدرة + نظر كلاسيك | ٤٠ |

تابع الجزء الرئيسي

| الوحدات | | رقم التمرين |
|---------|----|--------------|
| ✓ | ١ | تمرين رقم ١٨ |
| ✓ | ٢ | تمرين رقم ١٩ |
| | ٣ | تمرين رقم ٢٠ |
| | ٤ | تمرين رقم ٢١ |
| | ٥ | تمرين رقم ٢٢ |
| | ٦ | تمرين رقم ٢٣ |
| | ٧ | تمرين رقم ٢٤ |
| | ٨ | تمرين رقم ٢٥ |
| | ٩ | تمرين رقم ٢٦ |
| | ١٠ | تمرين رقم ٢٧ |
| | ١١ | تمرين رقم ٢٨ |
| | ١٢ | تمرين رقم ٢٩ |
| | ١٣ | تمرين رقم ٣٠ |
| | ١٤ | تمرين رقم ٣١ |
| | ١٥ | تمرين رقم ٣٢ |
| | ١٦ | تمرين رقم ٣٣ |
| | ١٧ | تمرين رقم ٣٤ |
| | ١٨ | |
| ✓ | ١٩ | |
| | ٢٠ | |
| ✓ | ٢١ | |
| | ٢٢ | |
| | ٢٣ | |
| | ٢٤ | |

مرفق ١٥
البرنامج التعليمي

الوحدة الأولى
 زمن الوحدة : ٩٠ ق
 الشدة : ٤٠ - ٦٠ % من وزن الجسم
 متوسط الشدة : ٤٢,٨٦
 التكرار : ٢-١٠ تكرار
 الحجم : ١٢٨ تكرار
 الراحة : ١ : ٣ ق

| الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة |
|--------|---------|-----------|---|-------|---------------|
| ١ق | ١٠ | ٣ | - تمرين رقم (١) | | |
| ١ق | ١٠ | ٢ | - تمرين رقم (١٨) | | |
| ١ق | ٥ | ٢ | - تمرين رقم (٢٠) | ١٥ ق | الاحصاء |
| ١ق | ٦ | ١ | - تمرين رقم (٢١) | | |
| ١ق,٥ | ١٠ | ١ | - تمرين رقم (٢٤) | | |
| | | | - خطف قدرة من المكعبات ٦×٣%٥٠ - ٦×٢%٤٠ - ٦×٣%٥٠ تمرين رقم (٦) | | |
| | | | - نظر كلاسيك من الحملات ٢×٣%٥٠ - ٥×٢%٤٠ - ٥×٢%٥٠ تمرين رقم (٢٥) | | |
| | | | - كليلين قدرة من الوضع المعلق ٦×٣%٦٠ - ٥×٢%٥٠ تمرين رقم (١٨) | | |
| | | | - كليلين قدرة من الثبات ٥×٢%٤٠ - ٨×٢%٣٠ تمرين رقم (٢٢) | | |
| | | | - دفع خطف ٦×٢%٤٠ - ٨×٢%٣٠ تمرين رقم (١٢) | ٧٥ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | - تمرينات استرخاء | ٥ق | الختام |
| | | | - تمرينات مرونة | | |

الوحدة الثالثة
 زمن الوحدة : ٩٠ ق
 الشدة : ٤٠ - ٦٠ % من وزن الجسم
 متوسط الشدة : ٤٨,٦٦
 التكرار : ٦-٨ تكرار
 الحجم : ١٤٣ تكرار
 الراحة : ١ : ٣ ق

| التمرين | الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة |
|---------|--------|---------|-----------|--|-------|---------------|
| | ١ | ٨ | ٣ | - تمرين رقم (١) | | |
| | ١ | ٦ | ٤ | - تمرين رقم (٥) | | |
| | ١ | ٦ | ٢ | - تمرين رقم (٦) | | |
| | ١ | ٦ | ٢ | - تمرين رقم (٨) | | |
| | ١ | ٥ | ٣ | - تمرين رقم (١٨) | | |
| | ٢ | ١٠ | ٢ | - تمرين رقم (٢٤) | | الاصحاء |
| | | | | - خطف كلاسيك ٨×٣%٥٠ - ٨×٢%٤٠ - كلين قدرة ٤٠%٦×٢ - ٥×٣%٥٠ تمرين رقم (١٦) - نظر كلاسيك من الحملات ٤٠%٨×٢ - ٦×٢%٥٠ تمرين رقم (٢٥) - رجليين أمامي ٦٠%٨×٢ تمرين رقم (٢٩) | ٧٥ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | | - تمرينات استرخاء - تمرينات مرونة | ٥ ق | الختام |

الراحة : ١ : ٣ ق

التكرار : ٤-١٠ تكرار
الحجم : ١٤٤ تكرارالشدّة : ٤٠-٨٠% من وزن الجسم
متوسط الشدّة : ٣٨, ٤٩

زمن الوحدة : ٩٠ ق

| الترتيب | الراحة | التكرار | المجموعات | المدّة | الزمن | أجزاء الوحدة | |
|--|--------|---------|-----------|-----------------|-------|--------------|--------|
| ١ق | ٨ | ١ | | تمارين رقم (٤) | | | |
| ١ق | ١٠ | ١ | | تمارين رقم (٧) | | | |
| ١ق | ٨ | ٢ | | تمارين رقم (١٣) | ٥١ق | الإحماء | |
| ١ق | ٥ | ٢ | | تمارين رقم (١٩) | | | |
| ١ق | ٦ | ٢ | | تمارين رقم (٢٢) | | | |
| ١ق | ١٥ | ١ | | تمارين رقم (٢٨) | | | |
| خطف قدرة من الوضع المعبّق . ٥٠%٢٠ - ٦٠%٢٠ - ٥٠%٦٥ - ٤٠%٢٠ تمرين رقم (١٨) | | | | | | | |
| كلين قدرة ٥٠%٢٠ - ٧٠%٢٠ - ٤٠%١ تمرين رقم (١٦) | | | | | | | |
| نظر قدرة من الحمالات ٤٠%٣ - ٥٠%٢٠ - ٧٥%١ تمرين رقم (٢٦) | | | | | | | |
| خطس نظر بفتح الرجلين للأمام والخلف . ٣٠%٢ - ٨٠%٣ تمرين رقم (٢٨) | | | | | | | |
| توازن خطف ٤٠%٢ - ٨٠%٢ - ٥٠%٢ تمرين رقم (١٣) | | | | | | | |
| تمريبات استرخاء | | | | | | | |
| تمريبات مرونة | | | | | | | |
| | | | | | | ٥ق | الختام |

الوحدة الخامسة
 زمن الوحدة : ٩٠ ق
 الشدة : ٤٠ - ٨٠ % من وزن الجسم
 متوسط الشدة : ٥١,٠٧
 التكرار : ٢-١٠ تكرار
 الحجم : ١٣٢ تكرار

| الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | الزمن | أجزاء الوحدة |
|--------|---------|-----------|---|-------|---------------|
| ١ | ١٠ | ١ | تمارين رقم (٣) | | |
| ١ | ١٠ | ١ | تمارين رقم (٩) | | |
| ١ | ١٠ | ٢ | تمارين رقم (١٠) | | |
| ١ | ٨ | ١ | تمارين رقم (١٥) | | الاحماء |
| ١ | ١٥ | ١ | تمارين رقم (٢٥) | ١٥ ق | |
| | | | كلين كلاسيك من الوضع المعلق ٥٠%١٥٠ - ٦٠%١٦٠ - ٧٥%١٧٥ تمرين رقم (١٧) | | |
| | | | خطف قدرة ٤٠%١٤٠ - ٥٠%١٥٠ - ٦٠%١٦٠ - ٧٠%١٧٠ - ٨٥%١٨٥ تمرين رقم (٢) | | |
| | | | خطف كلاسيك من الثبات ٤٠%٦٣ تمرين رقم (٧) | | |
| | | | نظر كلاسيك من الحملات ٤٠%١٥٠ - ٥٠%٢٥٠ - ٦٠%٢٦٠ تمرين رقم (٢٥) | | |
| | | | سحب كلين ٦٠%١٦٠ - ٧٠%١٧٠ - ٨٠%١٨٠ - ٩٠%١٩٠ - ٨٥%٣ تمرين رقم (٢٣) | | |
| | | | الجلوس في وضع استقبال الثقل في الخطف ضغط اكتاف خلفي ٢٥%٣ تمرين رقم (٣١) | | |
| | | | تمارين استرخاء | | |
| | | | تمارين مرونة | ٧٥ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | | ٥ ق | الختام |

زمن الوحدة : ٩٠ ق الشدة : ٤٠ - ٨٠% من وزن الجسم التكرار : ٦-٨ تكرار الراحة : ١ : ٣ ق
متوسط الشدة : ٥١,٢٢ الحجم : ١٣٢ تكرار

| الوقت | الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة |
|-------|--------|---------|-----------|--|-------|---------------|
| ١ | ١ | ٦ | ٢ | تمارين رقم (٢) | | |
| ١ | ١ | ٨ | ٣ | تمارين رقم (٣) | | |
| ١ | ١ | ٨ | ٢ | تمارين رقم (٧) | ١٥ ق | الاحماء |
| ١ | ١ | ٨ | ٢ | تمارين رقم (٩) | | |
| ١ | ١ | ٦ | ٣ | تمارين رقم (١٩) | | |
| ٢ | ٢ | ١٠ | ٢ | تمارين رقم (٢٦) | | |
| | | | | كلين كلاسيك ٦٠%٢ × ١٠ - ٤٠%٣ × ٤ تمارين رقم (١٥) | | |
| | | | | - خطف قدرة من الوضع المعلق ٤٠%٢ × ٦ - ٥٠%٢ × ٦ تمارين رقم (٤) | ٧٥ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | | - دفع نظر ٤٠%٢ × ٦ - ٥٠%٢ × ٤ تمارين رقم (٢٧) | | |
| | | | | - توازن خطف ٤٠%٢ × ٦ تمارين رقم (١٣) | | |
| | | | | - رجلين خلفي ٧٠%٤ × ٦ - ٨٠%٢ × ٥ تمارين رقم (٣٠) | | |
| | | | | - تمرينات استرخاء | ٥ ق | الختام |
| | | | | - تمرينات مرونة | | |

الوحدة السابعة
 زمن الوحدة : ٩٠ ق
 الشدة : ٤٠-٧٠% من وزن الجسم التكرار : ٤-٨ تكرار
 متوسط الشدة : ٥٣,٥٧ الحجم : ١٢٠ تكرار

| الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | الزمن | الجزء الوحدة |
|--------|---------|-----------|--|-------|------------------|
| ١ | ٦ | ٢ | - تمرين رقم (٤) | | |
| ١ | ٨ | ٤ | - تمرين رقم (١٠) | | |
| ١ | ٥ | ٢ | - تمرين رقم (١٤) | | |
| ١ | ٤ | ٢ | - (تمرين رقم (٢٠) | | الاحماء |
| ١ | ٥ | ٢ | - تمرين رقم (٢٢) | | |
| ٢ | ١٥ | ١ | - تمرين رقم (٣٠) | | |
| ٢ | ١٥ | ١ | - تمرين رقم (٣٣) | | |
| | | | - خطف قدرة ٤٠%٦٢ - تمرين رقم (٢) | | |
| | | | - كلين كلاسيك من الوضع المعطى ٥٠%٨٣ - تمرين رقم (١٧) | | الجزء الرئيسي |
| | | | - نظر قدرة من الحملات ٤٠%٦٢ - تمرين رقم (٢٦) | ٧٥ق | |
| | | | - رجليين امامي ٧٠%٦٥ تمرين رقم (٢٩) | | |
| | | | - تمرينات استرخاء | | الختام |
| | | | - تمرينات مرونة | ٥ق | |

الوحدة الثامنة

زمن الوحدة : ٩٠ ق

الشدّة : ٤٠ - ٨٠% من وزن الجسم

الحجم : ١٣٩ تكرار

التكرار : ٣-١٠ تكرار

الراحة : ١ : ٣ ق

| الاجزاء الوحدة | الزمن | المصطلح | المجموعات | التكرار | الراحة | التعليق |
|-------------------|-------|---|-----------|---------|--------|---------|
| الاجزاء | ٥١ق | - تمرين رقم (١١) | ١ | ١٠ | اق | |
| | | - تمرين رقم (٦) | ١ | ٨ | اق | |
| | | - تمرين رقم (١٥) | ٢ | ٦ | اق | |
| | | - تمرين رقم (٢٠) | ١ | ٦ | اق | |
| الجزء الرئيسي | ٧٥ق | - تمرين رقم (٢٩) | ١ | ١٠ | اق | |
| | | - خطف كلاسيك ٥٠%٤٠ - ٦٠%٤٠ - ٧٠%٣٠ تمرين رقم (١) | | | | |
| | | - كلين كلاسيك ٦٠%٤٠ - ٧٠%٣٠ - ٨٠%٢٠ تمرين رقم (١٥) | | | | |
| | | - كلين قدرة من الثبات ٤٠%٨٠ تمرين رقم (٢١) | | | | |
| | | - سحب كلين معلق ٧٠%٥٠ - ٧٠%٢٠ - ٨٠%٤٠ تمرين رقم (٢٤) | | | | |
| الختم | ٥ق | - رجليين امامي ٥٠%٦٠ - ٦٠%٥٠ - ٧٠%٥٠ - ٨٠%٢٠ تمرين رقم (٢٩) | | | | |
| | | - تمرينات استرخاء | | | | |
| | | - تمرينات مرونة | | | | |

الوحدة التاسعة
 زمن الوحدة : ٩٠ ق
 الشدة : ٤٠ - ٨٠ % من وزن الجسم
 متوسط الشدة : ٦٠, ٢٧
 التكرار : ٤ - ١٠ تكرار
 الحجم : ١٥٢ تكرار
 الراحة : ١ : ٣ ق

| رقم التمرين | الراحة | التكرار | المجموعات | الوقت | المحتوى | الزمن | الجزء الوحدة |
|-------------|--------|---------|-----------|-------|--|-------|------------------|
| | ١ق | ١٠ | ١ | | - تمرين رقم (٢) | | |
| | ١ق | ١٠ | ١ | | - تمرين رقم (٥) | | |
| | ١ق | ١٠ | ٢ | | - تمرين رقم (٧) | | |
| | ١ق | ٦ | ٠,٢ | | - تمرين رقم (١٧) | ١٥ق | الاحماء |
| | ١ق | ١٠ | ١ | | - تمرين رقم (٢٣) | | |
| | ١ق,٥ | ١٥ | ١ | | - تمرين رقم (٢٩) | | |
| | ١ق,٥ | ١٥ | ١ | | - تمرين رقم (٢٧) | | |
| | | | | | - خطف كلاسيك من المكعبات ٦٠%٦٠ - ٥٢%٦٥ - تمرين رقم (٥) | | |
| | | | | | - كلين قدرة من المكعبات ٦٠%٦٠ - ٦٢%٦٠ - ٥١%٧٠ - تمرين رقم (١٩) | | |
| | | | | | - كلين كلاسيك من الثبات ٨٣%٤٠ تمرين رقم (٢١) | | |
| | | | | | - سحب خطف ٦٠%٦٠ - ٦٢%٧٠ - ٥٢%٨٠ - تمرين رقم (١٠) | | |
| | | | | | - رجليين خلفي ٧٠%٣٠ - ٥٢%٧٥ - ٥٢%٨٠ - تمرين رقم (٣٠) | ٧٥ق | الجزء الرئيسي |
| | | | | | - تمرينات استرخاء | | |
| | | | | | - تمرينات مرونة | ٥ق | الختام |

الوحدة الحادية عشر
 زمن الوحدة : ٩٠ ق
 الراحة : ٣ : ١ ق
 التكرار : ٣-١٠ تكرار
 الحجم : ١.١ تكرار
 الشدة : ٣٠ - ٨٠%
 متوسط الشدة : ٦,٨٥

| الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | الزمن | الجزء الوحدة |
|--------|---------|-----------|---|-------|------------------|
| ١ | ١٠ | ١ | - تمرين رقم (٤) | ١٥ ق | الاحماء |
| ١ | ٨ | ٢ | - تمرين رقم (١٠) | | |
| ١ | ٦ | ٢ | - تمرين رقم (١٥) | | |
| ١ | ٦ | ١ | - تمرين رقم (٢١) | | |
| | | | - خطف كلاسيك بمسكة ضيقة + كلين كلاسيك + نظر قدرة ٤٠%٢٠ - تمرين رقم (٣٥) - خطف من الثبات + سحب خطف + دفع خطف ٣٠%٢٠ - ٤٠%٤٠ تمرين رقم (٣٨) - خطف كلاسيك من الثبات ٣٠%٤٠ تمرين رقم (٧) - نظر قدرة من الحمالات ٤٠%١٠ - ٣٠%٢٠ تمرين رقم (٢٦) - رجليين أمامي ٦٠%١٠ - ٥٠%٢٠ تمرين رقم (٢٩) | ٧٥ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | - تمرينات استرخاء - تمرينات مرونة | ٥ ق | الختام |

الراحة : ١ : ٣ ق

التكرار : ٢ - ٨ تكرار
الحجم : ١١٦ تكرار
الشدّة : ٣٠ - ٨٠ %
متوسط الشدّة : ٣٤ ، ٥٩

زمن الوحدة : ٩٠ ق

| ملاحظات | الراحة | التكرار | المجموعات | المعنى | الزمن | أجزاء الوحدة |
|---------|--|---------|-----------|------------------|-------|--------------|
| | اق | ٨ | ٢ | - تمرين رقم (١) | | |
| | اق | ٥ | ١ | - (تمرين رقم (٦) | ٥ اق | الاحصاء |
| | اق | ٥ | ٢ | - تمرين رقم (١٧) | | |
| | اق | ١٥ | ١ | - تمرين رقم (٢٥) | | |
| | <p>- خطف كلاسيك من المكعبات $٢ \times ٢\% ٦٠$ - $٣ \times ١\% ٨٠$ - $٢ \times ١\% ٨٠$ تمرين رقم (٥)</p> <p>- كلين كلاسيك $٣ \times ٢\% ٧٥$ - $٣ \times ١\% ٨٠$ - $٣ \times ٢\% ٧٥$ تمرين رقم (١٥)</p> <p>- سحب كلين + كلين قدرة معلق + رجلين امامي + دفع نظر $٥ \times ٢\% ٦٠$ - $٤ \times ٢\% ٧٠$ تمرين رقم (٣٤)</p> <p>- خطف من الثبات + سحب خطف + دفع خطف $٣ \times ٥\% ٤٠$ تمرين رقم (٣٨)</p> <p>- توازن خطف بمسكة كلين $٨ \times ٤\% ٣٠$ - $٨ \times ٤\% ٣٠$ تمرين رقم (١٤)</p> <p>- رجلين خلفي $٤ \times ٢\% ٨٥$ - $٥ \times ٣\% ٨٠$ - $٢ \times ٢\% ٩٠$ تمرين رقم (٣٠)</p> <p>- تمرينات، استرخاء</p> <p>- تمرينات مرونة</p> | | | | | |
| | | | | | ٥ ق | الختم |

الوحدة الثالثة عشر
 زمن الوحدة : ٩٠ ق
 الراحة : ١ : ٣ ق
 التكرار : ٣ - ٨ تكرار
 الشدة : ٣٠ - ٨٥ %
 الحجم : ١١٤ تكرار
 متوسط الشدة : ٤٦,٨٢

| الراحة | التكرار | المجموعات | الوقت | المحتوى | الزمن | اجزاء الوحدة |
|--------|---------|-----------|-------|---|-------|---------------|
| ٢ | ٨ | ٢ | | تمرين رقم (١٢) - | | |
| ٢ | ٨ | ٢ | | تمرين رقم (١٦) - | | |
| ١ | ٦ | ١ | | تمرين رقم (١٨) - | | |
| ١ | ٦ | ١ | | تمرين رقم (٢٣) - | | الاحصاء |
| ١,٥ | ١٥ | ١ | | تمرين رقم (٣٢) - | | |
| | | | | كلين كلاسيك من المكعبات ٥٠%٤ - ٦٠%٤١ - ٧٠%٣٢ - ٨٥%٣١ تمرين رقم (١٩) | | |
| | | | | خطف بمسكة كلين ٣٠%٢٦ - ٤٠%٢٥ تمرين رقم (٩) | | |
| | | | | خطف بطر بفتح الرجلين للأمام والخلف ٣٠%٤ - ٤٠%٣ تمرين رقم (٢٨) | | |
| | | | | دفع خطف ٣٠%٢٥ - ٤٠%٢ تمرين رقم (١٢) | | الجزء الرئيسي |
| | | | | رجلين خلفي ٦٠%١٥ - ٧٠%٥ تمرين رقم (٣٠) | | |
| | | | | تمرينات استرخاء | | الختم |
| | | | | تمرينات مرونة | | |

الوحدة الرابعة عشر
 زمن الوحدة : ٩٠ ق
 الشدة : ٤٠ - ٩٠%
 متوسط الشدة : ١٢, ٢٤
 التكرار : ٢ - ١٠ تكرار
 الحجم : ٩٩ تكرار
 الراحة : ١ : ٢ ق

| ملاحظات | الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | المعنى | الزمن | إجراء الوحدة |
|---------|--------|---------|-----------|---------|--|-------|---------------|
| | ١,٥ اق | ١٠ | ١ | | - تمرين رقم (٦) | | |
| | ٢ | ١٠ | ١ | | - تمرين رقم (٩) | | |
| | ١ | ٨ | ٢ | | - تمرين رقم (١٠) | ١٥ اق | الإحصاء |
| | ١ | ٦ | ٢ | | - تمرين رقم (١٦) | | |
| | ١ | ٦ | ١ | | - تمرين رقم (١٩) | | |
| | | | | | - كلين كلاسيك من الوضع المعلق $٣ \times ٢\% ٧٠ - ٣ \times ٢\% ٨٥ - ٢ \times ٢\% ٨٥$ تمرين رقم (١٧) | | |
| | | | | | - خطف قدرة $٦٠\% ٣ \times ٢ - ٧٠\% ٣ \times ٢ - ٨٠\% ١ \times ١$ تمرين رقم (٢) | | |
| | | | | | - سحب خطف + خطف قدرة معلق + دفع خطف + توازن خطف $٤٠\% ٤ \times ٣ - ٥٠\% ٤ \times ٣$ تمرين رقم (٣٣) | ٧٥ اق | الجزء الرئيسي |
| | | | | | - سحب كلين + كلين قدرة معلق + رجلين امامي + دفع نظر $٤٠\% ٥ \times ٢ - ٥٠\% ٥ \times ٢$ تمرين رقم (٣٤) | | |
| | | | | | - رجلين امامي $٨٠\% ٤ \times ٢ - ٩٠\% ٢ \times ٢$ تمرين رقم (٢٩) | | |
| | | | | | - تمرينات استرخاء | ٥ق | الختام |
| | | | | | - تمرينات مرونة | | |

الراحة : ١ : ٣ ق التكرار : ٣-١٠ تكرار الشدة : ٤٠-٧٠% متوسط الشدة : ٤٧,٣٥ تكرار

| الراحة | التكرار | المجموعات | الوقت | الجزء الوحدة |
|--------|---------|-----------|--|-------------------------|
| اق | ١٠ | ١ | - تمرين رقم (٣) | الاحصاء ١٥ق |
| اق | ١٠ | ١ | - تمرين رقم (٥) | |
| اق | ٨ | ١ | - تمرين رقم (٨) | |
| اق | ٦ | ٢ | - تمرين رقم (١٤) | |
| اق | ٦ | ٢ | - تمرين رقم (١٧) | |
| اق | ٨ | ١ | - تمرين رقم (٢٣) | |
| | | | - خطف كلاسيك من الوضع المعلق $٨ \times ٢\%٥٠$ - $٦ \times ٢\%٥٠$ - $١ \times ١\%٦٠$ تمرين رقم (١٧) | الجزء الرئيسي ٧٥ق |
| | | | - كلين قدرة من الوضع المعلق $٦ \times ٢\%٥٠$ - $٣ \times ٢\%٧٠$ تمرين رقم (١٨) | |
| | | | - كلين كلاسيك من الثبات $٥ \times ٣\%٥٠$ تمرين رقم (٢١) | الختم ٥ق |
| | | | - سحب خطف + خطف قدرة معلق + دفع خطف + توازن خطف $٢ \times ٤\%٣٠$ - $٢ \times ٢\%٤٠$ تمرين رقم (٣٣) | |
| | | | - تمارينات استرخاء | |
| | | | - تمارينات مرونة | |

الراحة : ١ : ٣ ق

التكرار : ١٠-٢ تكرار
الحجم : ١٠,٢ تكرارالشدّة : ٥٠-٨٥%
متوسط الشدّة : ٧١,٢٢الوحدة السادسة عشر
زمن الوحدة : ٩٠ ق

| الوقت | الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | الزمن | الجراءة الوحدة |
|-------|--------|---------|-----------|---|-------|-------------------|
| ١٠ ق | ١٠ | ٢ | | تمارين رقم (٨) | | |
| ١٠ ق | ٦ | ٢ | | تمارين رقم (١١) | ٥١ ق | الاحماء |
| ١٠ ق | ٥ | ٢ | | تمارين رقم (٢٢) | | |
| ١٠ ق | ٨ | ١ | | تمارين رقم (٢٣) | | |
| | | | | خطف كلاسيك. $٥ \times ٢\% ٧٠$ - $٣ \times ٢\% ٨٠$ - $٢ \times ٢\% ٧٥$ تمرين رقم (١) | | |
| | | | | كلين قدرة من الوضع المعلق. $٥ \times ٢\% ٧٠$ - $٤ \times ٣\% ٨٠$ تمرين رقم (١٨) | | |
| | | | | نظر قدرة + نظر كلاسيك. $٦ \times ٤\% ٧٠$ تمرين رقم (٤٠) | ٥٧ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | | خطف قدرة + خطف كلاسيك + توازن خطف. $٢ \times ٥\% ٥٠$ - $٢ \times ٤\% ٦٠$ تمرين رقم (٣٦) | | |
| | | | | سحب كلين. $٥ \times ٢\% ٨٥$ - $٤ \times ٢\% ٨٥$ تمرين رقم (٢٣) | | |
| | | | | تمارين استرخاء | ٥ ق | الختام |
| | | | | تمارين مرونة | | |

الراحة : ١ : ٢ ق التكرار : ٣ - ١٠ تكرار الشدة : ٤٠ - ٨٠% متوسط الشدة : ٥٤,٥٣

الحجم : ١١٥ تكرار

| الراحة | التكرار | المجموعات | المغزى | الزمن | اجزاء الوحدة |
|--------|---------|-----------|---|-------|---------------|
| ١ | ١٠ | ١ | - تمرين رقم (١) | | |
| ١ | ٨ | ٢ | - تمرين رقم (٥) | | |
| ١ | ٨ | ٢ | - تمرين رقم (٨) | ١٥ ق | الاصماء |
| ١ | ٦ | ١ | - تمرين رقم (١٧) | | |
| ١ | ٨ | ١ | - تمرين رقم (٢١) | | |
| | | | - خطف كلاسيك من الوضع المعلق ٦٠%٥٢ - ٧٠%٥٢ - ٨٠%٣٢ تمرين رقم (٤) | | |
| | | | - خطف قدرة من الثبات ٤٠%٦٣ تمرين رقم (٨) | | |
| | | | - كلين قدرة ٦٠%٥٣ - ٧٠%٣ تمرين رقم (١٦) | ٧٥ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | - خطف قدرة + خطف كلاسيك + توازن خطف ٤٠%٢ - ٥٠%٢ تمرين رقم (٣٦) | | |
| | | | - خطف كلاسيك بمسكة ضيقة + كلين كلاسيك + نظر قدرة ٤٠%٣ - ٥٠%٣ تمرين رقم (٣٥) | | |
| | | | - نظر قدرة + نظر كلاسيك ٦٠%٤١ - ٧٠%٣ تمرين رقم (٤٠) | | |
| | | | - تمرينات استرخاء | ٥ ق | الختام |
| | | | - تمرينات مرونة | | |

الراحة : ٢ ق

التكرار : ٢-١٠ تكرار
الحجم : ١٠٥ تكرارالشدّة : ٥٠-١٠٠ %
متوسط الشدّة : ٧١,١٧الوحدة الثامنة عشر
زمن الوحدة : ٩٠ ق

| الاجراء الوحدة | الزمن | المدة | المجموعات | التكرار | الراحة | الاجراء | |
|-------------------|-------|--|-----------|---------|--------|--------------------------------------|--|
| الاحماء | ٥١ق | - تمرين رقم (٤) | ١ | ١٠ | ١ق | الجزء الرئيسي | |
| | | - تمرين رقم (٧) | ٢ | ٦ | ١ق | | |
| | | - تمرين رقم (١٢) | ١ | ٥ | ١ق | | |
| | | - تمرين رقم (١٥) | ١ | ٦ | ١ق | | |
| الختام | ٥ق | - تمرين رقم (١٨) | ١ | ٨ | ١ق | | |
| | | - كلين كلاسنيك من المكعبات ٤ × ٢ % ٧٠ - ٣ × ٢ % ٨٥ - ٢ × ١ تمرين رقم (١٩) - خطف قدرة من الوضع المعلق ٣ × ٢ % ٧٥ - ٣ × ٢ % ٧٠ - ٤ × ٢ % ٦٠ - كلين قدرة + كلين كلاسنيك + رجلين امامي ٤ × ٢ % ٧٠ - ٤ × ٢ % ٦٠ تمرين رقم (٣٧) - ضغط نظر + دفع نظر + نظر قدرة من الخلف ٣ × ٢ % ٨٠ - ٣ × ٢ % ٧٠ تمرين رقم (٣٩) - سحب خطف ٥ × ٣ % ٨٠ - ٥ × ٢ % ٩٠ - ٤ × ٢ % ١٠٠ - ٣ × ١ % ٩٥ - ٢ × ١ % ٩٠ تمرين رقم (١٠) - توازن خطف ٥ × ٣ % ٥٠ - ٥ × ٢ % ٦٠ - ٣ × ٢ % ٦٠ تمرين رقم (١٣) | | | | | |
| | | | | | | - تمرينات استرخاء - تمرينات مرونة | |

الشدّة : ٥٠ - ٨٥%
متوسط الشدّة : ٦٢,٧٩

التكرار : ٢ - ٨ تكرار
الحجم : ٨٧ تكرار

الراحة : ١ : ٢ ق

| الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | الزمن | الجزء الوحدة |
|--------|---------|-----------|--|-------|-----------------|
| اق | ٨ | ١ | - تمرين رقم (٧) | | |
| اق | ٦ | ٢ | - تمرين رقم (١٥) | ١٥ ق | الاحماء |
| اق | ٦ | ٢ | - تمرين رقم (١٧) | | |
| اق | ٦ | ١ | - تمرين رقم (٢١) | | |
| | | | - خطف كلاسيك من المكعبات ٧٠%٣ - ٨٠%٢ × ٢ - ٨٥%٢ × ٢ تمرين رقم (٥) | | |
| | | | - كلين كلاسيك من الوضع المعلق ٨٠%٢ × ٣ - ٨٥%٣ × ٣ تمرين رقم (١٧) | | |
| | | | - سحب خطف + خطف قدرة معلق + دفع خطف + توازن خطف ٥٠%٤ × ٢ - ٦٠%٢ × ٢ تمرين رقم (٣٣) | | |
| | | | - كلين قدرة + كلين كلاسيك + رجليين امامي ٥٠%٣ × ٢ - ٦٠%٢ × ٢ تمرين رقم (٣٧) | | |
| | | | - دفع خطف ٥٠%٤ × ٨ تمرين رقم (١٢) | | |
| | | | - تمرينات استرخاء | ٥ ق | الغنام |
| | | | - تمرينات مرونة | | |

الجزء
الرئيسي

٧٥ ق

الغنام

٥ ق

الراحة : ١ : ٢ ق

التكرار : ١-٨ تكرار
الحجم : ٨٥ تكرارالشدّة : ٤٠ - ٩٠%
متوسط الشدّة : ٤٤, ٦٨الوحدة العشريون
زمن الوحدة : ٩٠ ق

| رقم التمرين | الراحة | التكرار | المجموعات | الوقت | الاجراء الوحدة |
|-------------|--------|---------|-----------|-------|---|
| ١ق | ٨ | ٢ | | | تمرين رقم (١٣) |
| ١ق | ٨ | ١ | | | تمرين رقم (١٢) |
| ١ق | ٨ | ١ | | | تمرين رقم (١٦) |
| ١ق | ٦ | ١ | | | تمرين رقم (١٨) |
| ١ق | ٨ | ١ | | | تمرين رقم (٢٠) |
| | | | | | خطف كلاسيك $٨٠\% \times ٢ - ٩٠\% \times ١ - ٨٥\% \times ١$ |
| | | | | | كلين ونظر كلاسيك $٨٠\% \times ٣ + ١ - ٨٥\% \times ٢ + ١ - ٩٠\% \times ١ + ١$ |
| | | | | | سحب خطف + خطف قدرة معلق + دفع خطف + توازن خطف $٤٠\% \times ٢ - ٥٠\% \times ٢ - ٦٠\% \times ٢$ |
| | | | | | ضغط نظر + دفع نظر + نظر قدرة من الخلف $٤٠\% \times ٢ - ٥٠\% \times ٢ - ٦٠\% \times ٢$ |
| | | | | | رجلين خلفي $٨٠\% \times ٢ - ٩٠\% \times ٢ - ٦٠\% \times ٢$ |
| | | | | | تمرينات استرخاء |
| | | | | | تمرينات مرونة |
| | | | | ٥ق | العام |
| | | | | ٧٥ق | الجزء الرئيسي |

الوحدة الحادية والعشرون
 زمن الوحدة : ٩٠ ق

الراحة : ١ : ٢ ق التكرار : ٣ - ١٠ تكرار الشدة : ٣٠ - ٧٠% متوسط الشدة : ٤٥,٦٢
 الحجم : ٧٨ تكرار

| الراحة | التكرار | المجموعات | المحتوى | المدة | الزمن | اجزاء الوحدة |
|--------|---------|-----------|---------|--|-------|---------------|
| ١٠ ق | ١٠ | ١ | | - تمرين رقم (٤) | | |
| ٨ ق | ٨ | ٢ | | - تمرين رقم (٨) | | |
| ٨ ق | ٨ | ١ | | - تمرين رقم (١١) | ١٥ ق | الاحماء |
| ٨ ق | ٨ | ١ | | - تمرين رقم (٢٢) | | |
| ٦ ق | ٦ | ١ | | - تمرين رقم (٢٣) | | |
| | | | | - سحب كلين + كلين قدرة معلق + رجليين امامي + دفع نظر ٢×٤%٦٠ - ٢×٤%٥٠ | | |
| | | | | - خطف من الثبات + سحب خطف + دفع خطف ٢×٢%٤٠ - ٢×٢%٣٠ | | |
| | | | | - كلين كلاسيك من الثبات ٥×٣%٤٠ تمرين رقم (٢١) | | |
| | | | | - خطف قدرة من المكعبات ٣×٢%٦٠ - ٣×٢%٧٠ تمرين رقم (٢٠) | ٧٥ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | | - توازن خطف بمسكة كلين ٨×٣%٣٠ تمرين رقم (١٤) | | |
| | | | | - تمرينات استرخاء | ٥ ق | الختام |
| | | | | - تمرينات مرونة | | |

الراحة : ١ : ٢ ق

التكرار : ١٠-١ تكرار
الحجم : ٨٥ تكرارالشدّة : ٤٠ - ٩٥ %
متوسط الشدّة : ٦٤,٩٢الوحدة الثانية والعشرون
زمن الوحدة : ٩٠ ق

| الجزء الوحدة | الزمن | المحا | الجمعيات | التكرار | الراحة | الملاحظات |
|------------------|-------|--|----------|---------|--------|--|
| الاحياء | ٥١ق | - تمرين رقم (٥) | ٢ | ١٠ | ١ق | |
| | | - تمرين رقم (١٢) | ١ | ٨ | ١ق | |
| | | - تمرين رقم (١٣) | ١ | ٨ | ١ق | |
| | | - تمرين رقم (١٨) | ١ | ٦ | ١ق | |
| الجزء الرئيسي | ٧٥ق | - تمرين رقم (٢٠) | ١ | ٦ | ١ق | |
| | | - خطف كلاسيك | | | | $١ \times ١\%٩٥ - ٢ \times ٢\%٩٠ - ٣ \times ١\%٨٠ - ٢ \times ٢\%٨٥ - ١ \times ١\%٩٥$ |
| | | - كلين ونظر كلاسيك | | | | $١ + ٢ \times ٢\%٨٠ - ١ + ٢ \times ٢\%٩٥ - ١ + ١ \times ٢\%٩٥$ |
| | | - خطف كلاسيك بمسكة ضيقة + كلين كلاسيك + نظر قفزة | | | | $٥٠ \times ٢\%٥٠ - ٤ \times ٢\%٥٠$ |
| الختم | ٥ق | - ضغط نظر + رفع نظر + نظر قفزة من الخلف | | | | $٥٠ \times ٣\%٤٠ - ٣ \times ٢\%٥٠ - ٢ \times ٢\%٥٠$ |
| | | - توازن خطف | | | | $٦٠ \times ٢\%٧٠ - ٤ \times ٢\%٧٠$ |
| | | - تمرينات استرخاء | | | | |
| | | - تمرينات مرونة | | | | |

الوحدة الثالثة والعشرون
 زمن الوحدة : ٩٠ ق

الشدة : ٤٠ - ٨٥ %
 متوسط الشدة : ٦٣,٠٢

التكرار : ١ - ١٠ تكرار
 الحجم : ٧٧ تكرار

الراحة : ١ : ٢ ق

| الراحة | التكرار | المجموعات | وي | المحت | الزمن | اجزاء الوحدة |
|--------|---------|-----------|----|--|-------|---------------|
| اق | ٨ | ١ | | - تمرين رقم (٤) | | |
| اق | ١٠ | ١ | | - تمرين رقم (٩) | | |
| اق | ٨ | ١ | | - تمرين رقم (١١) | ١٥ ق | الاحماء |
| اق | ٨ | ١ | | - تمرين رقم (١٤) | | |
| اق | ٦ | ١ | | - تمرين رقم (٢٢) | | |
| | | | | - خطف كلاسيك من الثبات ٥×٢%٤٠ تمرين رقم (٧) | | |
| | | | | - خطف قدرة ٣×١%٨٠ - ٢×٢%٧٠ - ٣×٢%٦٠ - ٣×١%٥٠ تمرين رقم (٢) | | |
| | | | | - كلين قدرة ٣×٢%٦٠ - ٢×١%٧٠ - ٢×٢%٨٠ - ٢×١%٦٠ تمرين رقم (١٦) | | |
| | | | | - خطف قدرة + خطف كلاسيك + توازن خطف ٣×٢%٦٠ - ٣×٢%٦٠ تمرين رقم (٣٧) | ٧٥ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | | - نظر قدرة + نظر كلاسيك ٢×٢%٧٠ - ٣×٢%٦٠ تمرين رقم (٤٠) | | |
| | | | | - رجليين أمامي ٢×٢%٨٥ - ٢×٢%٩٠ - ٥×٢%٨٠ تمرين رقم (٢٩) | | |
| | | | | - تمرينات استرخاء | ٥ ق | الختام |
| | | | | - تمرينات مرونة | | |

الراحة : ١ : ٢ ق

التكرار : ١-١٠ تكرار
الحجم : ٦٤ تكرارالشدّة : ٤٠ - ١٠٠ %
متوسط الشدّة : ٢٦, ٥٧الوحدة الرابعة والعشرون
زمن الوحدة : ٩٠ ق

| ملاحظات | الراحة | التكرار | المجموعات | المعطى | الزمن | أجزاء الوحدة |
|---------|--------|---------|-----------|--------|-------|--|
| | اق | ١٠ | ١ | | | - تمرين رقم (١١) |
| | اق | ٨ | ١ | | | - تمرين رقم (٧) |
| | اق | ٦ | ١ | | | - تمرين رقم (١٦) |
| | اق | ٥ | ١ | | | - تمرين رقم (٢١) |
| | اق | ٦ | ١ | | | - تمرين رقم (٢٣) |
| | | | | | | - خطف كلاسيك $١ \times ١\%١٠٠ - ١ \times ١\%٩٥ - ١ \times ٢\%٩٠ - ٢ \times ١\%٨٥ - ٣ \times ١\%٨٠$ |
| | | | | | | - كلين كلاسيك $١ + ١ \times ١\%٨٥ - ١ + ١ \times ١\%٩٠ - ١ + ٢ \times ١\%٨٠$ |
| | | | | | | - سحب خطف + خطف قدرة معلق + دفع خطف + توازن خطف $٢ \times ٢\%٥٠ - ٢ \times ٢\%٤٠$ |
| | | | | | | - سحب كلين + كلين قدرة معلق + رجليين امامي + دفع نظر $٢ \times ٢\%٦٠ - ٣ \times ٣\%٥٠$ |
| | | | | | | - خطف من الثبات + سحب خطف + دفع خطف $٤ \times ٣\%٣٠$ |
| | | | | | | - ضغط نظر + دفع نظر + نظر قدرة من الخلف $٣ \times ٣\%٤٠ - ٣ \times ٢\%٥٠$ |
| | | | | | | - تمرينات استرخاء |
| | | | | | | - تمرينات مرونة |
| | | | | | ٥٧ ق | الجزء الرئيسي |
| | | | | | ٥ ق | الختام |

مرفق ١٦

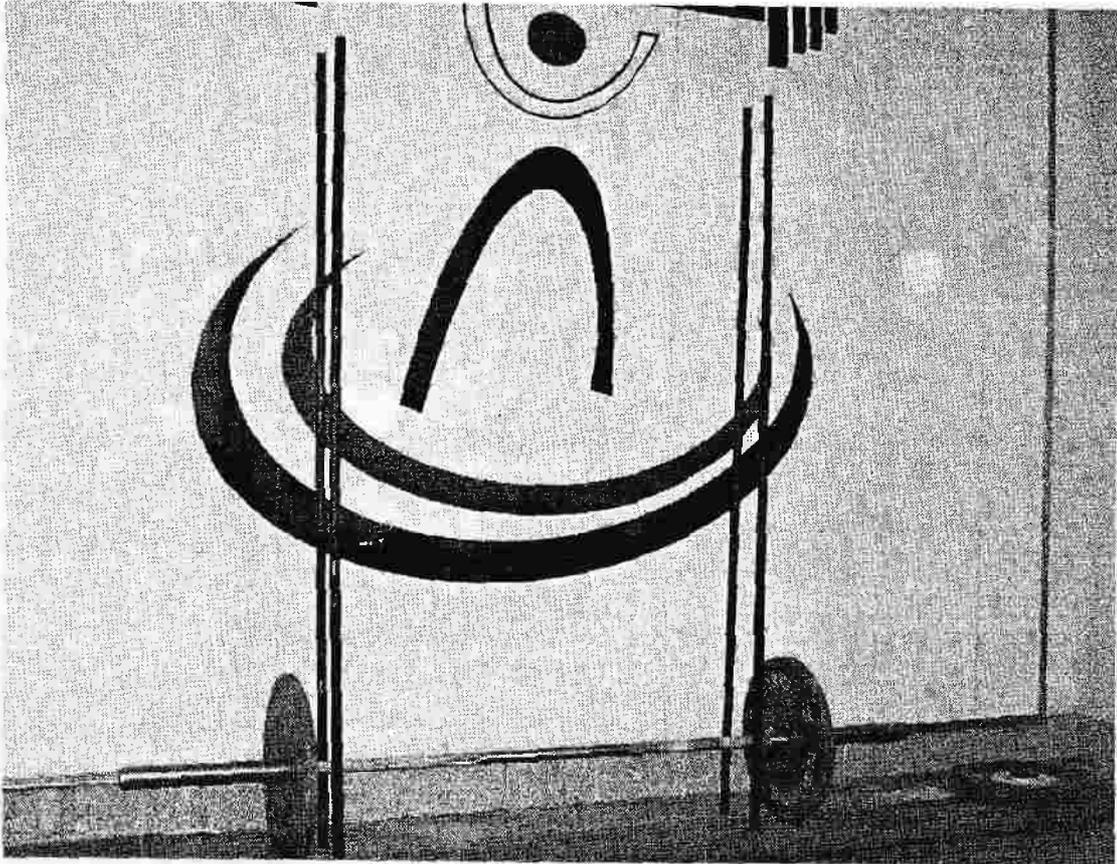
جهاز تحديد مسار الثقل

اسم الجهاز : جهاز تحديد مسار النقل
موصفات الجهاز :

١. القاعدة من الخشب بسمك ١٠ سم وطولها ٢٥٠ سم وعرضها ٣٥ سم .
٢. يوجد أربعة قوائم من الحديد المستديرة مثبتة على القاعدة الخشبية المسافة بين كل قائمين ٢٥-٣٠ سم .
٣. والمسافة العرضية بين القوائم ١٣١ سم ، وارتفاع القائم من القاعدة الخشبية ٢٠٠ سم
٤. ويتم تثبيت القوائم في القاعدة وتثبيت القوائم من أعلى حتى لا تتحرك للامام أو للخلف .

طريقة الاستخدام

يتم وضع عمود الأتقال بين القوائم حتي يتحرك النقل على شكل حرف S ويتخذ اللاعب وضع البدء ويقوم بأداء رفعة الخطف أو الكلين والنظر ، ويتم تركيب مجموعة الأتقال في عمود الأتقال ويؤدي على الجهاز رفعة الخطف أو الكلين والنظر .



فكرة الجهاز مستوحاة من الباحثة / محمد حسن فنديل

ملخص البحث باللغة العربية

إن التطور والتحديث الذي يمر به العالم في الأونة الأخيرة بدأ يسيطر على جميع نواحي الحياة، وأصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي نعتمد عليها لتطوير المجتمعات وذلك للوصول إلى أعلى المستويات في جميع المجالات عامة والمجال الرياضي خاصة ، حيث نال اهتماما خاصا وملحوظا من كل الدول المتقدمة على كافة القطاعات خاصة المدارس والجامعات هذا باعتبارهم عماد المستقبل ، فمنهم ينشأ الأبطال الذين يمثلون بلادهم ويرفعون أعلامهم خفاقة بين الدول في المحافل الدولية، فتعتبر المدارس والجامعات من الأدلة الموضوعية على تقدم المستوى الرياضي للدولة الفائزة التي استطاعت أن تخلق لاعبين عالميين.

لذلك يجب إعداد الأفراد بصورة متكاملة على أسس علمية عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة فلا بد من اعدادهم من خلال برامج مقننة تبنى على اسس علمية سليمة في ظل التطور والتقدم العلمي والأبحاث العلمية ونتائجها ، فإن العملية التعليمية في ظل هذا التطور والتحديث تواجه العديد من التحديات والمشكلات أصبحت محور الأبحاث العلمية في هذا المجال، ومن ضمن هذه المشكلات هو اختيار الأسلوب المناسب للتعلم الذي يتمشى مع قدرات وإمكانيات المتعلمين ويتمشى مع الصحة الفكرية العصرية التقدمية.

فالتعلم الحركي هو عملية تهدف إلى اكتساب المهارات الحركية والقدرات البدنية واختيار السلوك المناسب للمواقف المختلفة وذلك بهدف تحسين التوافق الحركي ، ويختص التوافق الحركي بمراحل الحركة التي يتم الربط بينهما أو بأجزاء هذه الحركة التي يتم الربط بينها وبين المراحل

الأخرى بترتيب معين في نطاق الأداء الحركي مع التوافق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء الحركي.

مستوى الأداء الفني في رفع الأثقال يعتمد بشكل اساسى على مستوى الأداء الذي يكون فيه تناوب سريع جدا ما بين التوتر والارتخاء في العضلات العاملة أثناء أداء الخطف والكليين والنظر ، هذا التغير والتحول السريع من التوتر إلى الارتخاء صفة لاغني عنها في التكنيك الجيد الذي يكون فيه استخدام امثل الى المجموعات العضلية العاملة في الحركات بتعاون وتسلسل طبيعي وتوقيت صحيح لتحقيق التزامن الحركي على نحو نظامي مسلسل من حيث الزمان والمكان وبذلك تكون الحركة فعالة ومفيدة مما تؤدي الى تحقيق الهدف والاقتصار في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد ، وتستخدم التمارين النوعية والاداءات الحركية التي تتشابه في بعض خصائصها مع أداء بعض مراحل الرفع التي تؤدي في المنافسة ، ويجب إن يتم تصميم هذه الاداءات والتمرينات بناءا على التحليل الحركي لأداء هذه الرفع .

فالتوافق الحركي هو قدره الفرد على السرعة والدقة وتحقيق الهدف والاقتصار في الجهد لأداء الواجب الحركي المحدد ، وذلك من خلال عدة عمليات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طريق المستقبلات الحسية ثم تقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو احد أجزاءه ثم يقوم المخ بإرسال الإشارات إلى العضلات لتنفيذ خطه الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها سواء من ناحية طبيعة الأداء وشكله واتجاهات الحركة وغيرها ، وكلما ارتفعت دقة وتنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق الحركي .

كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الاجهزه الداخليه ومدى قدرتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقاً للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة... وغيرها. ولذلك فإن تعلم الحركات يكون بدرجات مختلفة وان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة اختلاف القدرات والصفات البدنية والحركية بين المتعلمين .

مشكلة البحث

تعتبر رياضه رفع الأثقال من الرياضيات التي تتطلب تدخل الجسم كله مستخدماً الامتداد الثلاثي لمفاصل الحوض والركبتين والقدم وثيهم في أوقات مختلفة متزامنة ، لذلك تتطلب الحركة في رفع الأثقال إلى مستوى عالي من التوافق والتزامن والمرونة والتوازن الذي يتحقق من خلال كار التمرينات . لذلك تعتمد رفع الأثقال على التوافق العضلي والعصبي حيث تتكون من رفعتين (الخطف , الكلين والنظر) ، ويتم إنجاز هذه الارتفاعات بعمل جميع أجزاء الجسم من رجلين وظهر وذراعين والتي تظهر بحركات المد والثني والتي تؤدي بشكل متوازن وانسيابي متوافق ، ويعتبر نجاح أو فشل أداء الرفع على قدرة اللاعب في التوافق في تحريك جسمه ووصلاته في اتجاهات مختلفة يتخذ فيها اللاعب أوضاع ميكانيكية مختلفة وعلاقة جسمه بجهاز رفع الأثقال خلال مرحله سير النقل .

من خلال خبره الباحث كمعاون في تدريس رفع الأثقال بالكلية وعمله كمدرّب قد لاحظ أن هناك عدد كبير من اللاعبين لديه القوه العضلية التي تؤهله لرفع الثقل ولكنه يفترق الأداء التوافقي الانسيابي للرفع مما يؤدي إلى فشلها وذلك لعدم قدرته على تحريك وصلات جسمه بتوافق وتزامن صحيح .

ومن خلال تحليل أداء تخصص رفع الأثقال بالفرقة الثالثة يقسم المناهج وطرق التدريس وجد الباحث إن هناك عدم ترابط وتناسق حركي بين مراحل الأداء الذي يؤدي بدوره إلى عدم انسيابية الحركة والأداء والذي يؤثر على السرعة والدقة والمسار الهندسي للنقل، ويؤدي إلى عدم فاعلية الرفع، بالإضافة إلى أن أدائهما يتميز بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي الغير مطلوب في الأداء الذي يؤدي إلى كثرة الأخطاء .

هناك بعض الأخطاء التي تحدث في الأداء (التكنيك) وخاصة مرحله الامتداد الكامل استعدادا للسقوط أسفل النقل وسبب هذا الخطأ هو عدم الربط الحركي بين المرحلتين نتيجة عدم وجود التوافق الحركي بين العضلات الباسطة للرجلين والحوض والجذع والعضلات القابضة للذراعين والكتفين ويتم علاج هذه الأخطاء باستخدام تمارينات السحب من الارتفاعات المختلفة وتمارين توافق وربط حركي بين نهاية السحبة الثانية والسقوط أسفل النقل.

وللتغلب على هذه المشكلات رأى الباحث ضرورة تصميم برنامج يشمل على بعض التمارينات النوعية مما تكون فيها العديد من الفوائد والمميزات التي تساعد في تنمية التوافق الحركي لتحسين الأداء الفني للرفعات الكلاسيكية وتحسين المستوى الرقمي .

رفعة الخطف والكلين والنظر من المهارات المعقدة التي تحتاج الى تدريب واسع باستخدام العديد من التمارينات يستخدمها المتعلم باستعمال اوزان خفيفة او حتى عود خشبي في بادئ الأمر وذلك لتحسين التوافق الحركي للمبتدئ وتكنيك الأداء للرفعات الكلاسيكية بشكل صحيح .

للتتمية المتكاملة والمتزنة في رفع الأثقال يجب استخدام تمارين مساعدة تحتوى على مرحل الأداء الحركي للرفعتين الاوليمبيتين (الخطف -الكلين والنظر) وهذه التمارين لا بد من التدريب عليها حيث يمكن القول أنها هدف لتطوير مستوى الإنجاز لكلتا الرافعتين , وتقسم هذه التمارين إلى نوعين من التمارين تمارين التكنيك المساعدة وهى توظف في عمليات التعليم للأداء الحركي للرفعات وكذلك جزء اساسى في أداء المبتدئين وتمارين أخرى هي أيضا لا تقل أهميه من تمارين التكنيك بالنسبة للمبتدئين وهى توظف لتطوير التوافق والتوازن والسرعة والمرونة . ويؤكد أيضا إن البرنامج يجب أن يشتمل على هذه التمارين

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمارين نوعية لتنميه التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني في رياضه رفع الأثقال من خلال:

١. تحديد مكونات التوافق الحركي في رياضة رفع الأثقال .
٢. تصميم برنامج تعليمي يشتمل على بعض التمارين النوعية لتنميه التوافق الحركي .
٣. التعرف على تأثير برنامج التمارين النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز في رفع الأثقال .
٤. المقارنة بين البرنامج المقترح والبرنامج المتبع في التوافق الحركي ومستوى الاداء ومستوى الانجاز في رفع الاثقال .
٥. التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني في رفع الأثقال .

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز في رفع الأثقال لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز في رفع الأثقال لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد علاقة دالة إحصائية بين مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني في رفع الأثقال .

طرق واجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث

مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠٠٨م-٢٠٠٩م ، حيث بلغ عددهم (٥١٦ طالب)

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠٠٨م - ٢٠٠٩م بلغ عددهم (٥٠) طالبا ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (٢٥) طالب ، ومجموعة تجريبية (٢٥) طالب .

أدوات جمع البيانات

١. المسح المرجعي

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة بهدف:

- لتحديد مكونات التوافق الحركي .
- لتصميم الاختبارات التي تقيس التوافق الحركي .
- لتحديد مراحل الاداء الاكثر تأثيرا في التوافق الحركي .
- للتعرف على أهم التمرينات النوعية .
- ٢. استمارة تحديد مكونات التوافق الحركي .
- ٣. استمارة تحديد الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق الحركي في رفع الأثقال.
- ٤. استمارة تقييم الأداء الفني لرفعة الخطف .
- ٥. الاختبارات .
- ٦. الأجهزة والأدوات .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية على عينة من الطلاب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، واستهدفت الدراسات التأكد من ملائمة الأدوات والأجهزة المستخدمة ، وحساب المعاملات العلمية لاختبارات التوافق الحركي (الصدق والثبات) .

خطوات البحث

القياسات القبليّة

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم الأحد ٢٢/٢٠٠٨م إلى يوم الاثنين ٥/٧/٢٠٠٨م لجميع متغيرات البحث .

تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من يوم الثلاثاء ٨/٧/٢٠٠٨م إلى يوم الخميس ٩/١٠/٢٠٠٨م بواقع وحدتين في الأسبوع وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة

القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية في الفترة من يوم السبت ١١/١٠/٢٠٠٨م إلى يوم الخميس ١٦/١٠/٢٠٠٨م لجميع متغيرات البحث .

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء

- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة (قبلي - بعدى)

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .

- نسبة التحسن .

الاستنتاجات

في ضوء إجراءات البحث واهداف وفروض البحث اظهرت المعالجات الإحصائية المستخدمة الاستنتاجات التالية :

- ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات النوعية الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية اثر تأثير ايجابي على التوافق الحركي مستوى الاداء ومستوى الانجاز في رفع الاثقال .

- البرنامج المتبع الذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة اثر تأثير ايجابي في مستوى التوافق الحركي مستوى الاداء ومستوى الانجاز في رفع الاثقال .

- البرنامج التعليمي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية اظهر تحسن افضل عن البرنامج المتبع الذي طبق على المجموعة الضابطة في التوافق الحركي ومستوى الاداء ومستوى الانجاز في رفع الاثقال .

- اهم مكونات التوافق الحركي الخاص برياضة رفع الاثقال (القوة الحركية - القدرة - السرعة - الاتزان)

- توجد علاقة بين مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني لرفعتي الخطف والكليين والنظر .

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحث التوصية بما يلي :

١. الاهتمام بتنمية التوافق الحركي للمبتدئين والناشئين في رفع الأثقال للارتقاء بمستوى الأداء كقاعدة لتحسين المستوى الرقمي .
٢. تطبيق البرنامج التعليمي المستخدم على مراحل سنوية أخرى .
٣. استخدام التمرينات النوعية قيد البحث في البرامج التعليمية التدريبية المطبقة في الأندية المصرية بما يتناسب مع المراحل السنوية .
٤. استخدام زمن مراحل الأداء لكل من الخطف والكلين والنظر في البرامج التعليمية كوسيلة لتحسن التوافق الحركي في الأداء .
٥. الاهتمام بالتمرينات النوعية التي تعمل علي تحسين مكونات الأداء الحركي للرفع الكلاسيكية في رفع الأثقال .
٦. استخدام الانس البيوميكانيكية لتصميم برنامج تعليمي تدريبي باستخدام التمرينات النوعية للناشئين في رفع الأثقال .

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث " تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال " .

يعتمد مستوى الأداء في رفع الأثقال حركات الثني والمد لمجموعة من مفاصل الجسم المختلفة مما يستوجب على المجموعات العضلية التي تعمل في الأداء من عمل تناوب سريع من الانقباض والانبساط بين هذه العضلات في تزامن معين ، هذه العملية تحتاج من الجهاز العصبي المركزي تنظيم هذه العملية ، فهذه التحركات تسمى التوافق الحركي .

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية التوافق الحركي ومستوى الأداء في رياضه رفع الأثقال

استخدم الباحث الاستمارات والمقابلات الشخصية واختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية والمستوى الرقمي والأدوات والأجهزة ، وقد تم معالجتها احصائيا باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ومعامل الارتباط واحتمالات ونسبة التحسن .

وأوضحت النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كلا من مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء ومستوى الانجاز لكلا من رفعتي الخطف والكليين والنظر .

ويوصى الباحث باستخدام التمرينات النوعية قيد البحث في البرامج التعليمية التدريبية المطبقة في الأندية المصرية بما يتناسب مع المراحل السنية .

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

Mansoura University
Physical Education Faculty
Methodology & Curriculum



**The Effect learning programe of using specific exercises
for the motor co-ordination and Performance
level in weightlifting**

A thesis presented as a part of the requirement to obtain
PH.D. Degree in physical education

Prepared By

Mohammed Hassan Mohammed Hassan
Assistant Lecturer, Methodology & Curriculum Department

Supervision

Prof. D. mohammed mersal hamad
Professor in Methodology & Curriculum Department
Physical Education Faculty
Mansoura University

**A.P.D. Hamdy mohammed Abd El
Fatah El Gohary**
Assistant Professor in Methodology &
Curriculum Department
Physical Education Faculty
Mansoura University

**D. Ebrahim Mohammed El
Agamy**
Former Lecturer in Sports
Training department
Physical Education Faculty
Mansoura University

1430 / 2009

The research summary

Introduction

The development and modernization, which the world faces in recent times started to control all aspects of life. scientific research has become one of the most important factors which we depend on for the development of communities in order to reach the highest levels in all fields in general and sports in particular, where special attention was marked by all the developed countries in all sectors, especially schools and universities which are considered the backbone of the future, some of them created heroes who represent their country and raise their flags flying between countries in international forums, schools and universities are regarded as evidence of substantive progress on the level of the sport by the winner State which was able to create global players.

Therefore, individuals should be prepared completely on scientific basis by identifying what is endowed with human capabilities and capacities need to be prepared programs rated based on scientific basis on the development and scientific progress and scientific research and its findings. the educational process in the light of this development and modernization faces many challenges and problems become the focus of scientific

research in this area, and within these problems is to select the appropriate method of learning according to the capabilities of the educated and intellectual awakening in line with modern progressive.

Motor Learning is a process aimed at the acquisition of motor skills, physical abilities and the selection of appropriate behavior for different situations in order to improve the synergy, the synergy for the group stages that are linked to each other or parts of this movement that are linked between them and the other phases in a certain order of the scope of compatibility with the dynamic performance movement between the parts that make up the motor performance.

The level of technical performance of Weightlifting depends mainly on the Technique of performance when the rotation is very fast between the tension and relax muscles in the operating performance during the kidnapping, Alklin and jerk, this change and the rapid transformation of the tension to relax as an indispensable technique in which a good ideal to use muscle groups working in cooperation and the sequence of movements is natural and true to the timing of motor synchronization systems to the series in terms of time and space and movement are so effective and useful, which lead to the achievement of the goal and only in the effort for the

performance of the locomotive to be specified, using exercises quality and dynamic performances that are similar in some characteristics with the performance of some of the greatness that done in the competition, and be the design of these performances and exercise must be based on the kinetic analysis of the performance of this lift.

Motor co- ordination is the ability of the individual motor speed and accuracy and to achieve the goal and only in the effort to perform the motor to be set, through several operations are summed up in the brain to receive information through the sensory receptors and then analyze the requirements of the movement of the hand movement and the temporal and spatial object, whether a whole or one of its then the brain sends signals to the muscles of the implementation of dynamic performance plan in accordance with the requirements set by the terms of both the nature of performance, form and movement and other trends, and the higher accuracy and the implementation of dynamic performance shown by the high level of synergy.

The motor co-ordination associated with the work of internal organs and the ability to organize and coordinate the effort, according to the goal through the construction of the physical characteristics and kinetic Kalqop, speed,

flexibility and fitness and others. Therefore, the movements have to be learnt with varying degrees and that synergy is not equal between different individuals as a result of capacity and physical and kinetic properties among the educated.

Research problem

Weightlifting is one of the sports which requires the intervention of the whole body taking advantage of the extension of the Tripartite pelvic joints and knees, foot and to stop them at different times simultaneously, and therefore the movement requires in the weight-lifting to a high level of compatibility and synchronization, flexibility and balance which is achieved through the exercise Carr. Therefore weightlifting depend on compatibility and muscle where the nerve is composed of Rvattabn (kidnapping, Alklin and jerk), and the completion of these cranes, the work of all parts of the body of men, arms and back, which shows the tidal movements and the discouragement and lead to balanced and smooth running PC, and the success or failure of performance of the lift compromise the ability of the player in the body and its movement in different directions taken by the different mechanical conditions of the player and the relationship of body weight-lifting device during the course of weight.

Through the expertise of a researcher in the teaching Kamaaon weightlifting coach and the work of the faculty have noted that there are a large number of players has the muscle power that qualify for the lifting of weight, but the performance lacks the consensus of the high flow, which leads to failure due to lack of ability to move his body, and links by synchronized correctly.

Through analysis of the performance of allocated weightlifting third division divides the curriculum and teaching methods that the researcher found a lack of coherence and consistency between the stages of a dynamic performance which in turn leads to the flow of movement and performance, which affects the speed, accuracy and weight of the engineering course, and leads to the ineffectiveness of greatness, in addition to performance is a result of the effort to increase muscle work required in the performance of others, which lead to frequent errors.

There are some errors that occur in the performance (technique), in particular the preparation stage the full extent of the fall of the bottom weight and the cause of this error is the lack of linkage between the motor phases, as there were no synergy between the extensor muscles of the two men and pelvis and the trunk and muscles of the arms and shoulders and the treatment of these errors by

using the exercises from the clouds Elevation of various exercises and activist is a link between the end of the second Shbp weight and falling down.

To overcome these problems, the researcher noticed the need to design a program that includes some specific exercises, which have many of the benefits and features that will help in the development of a synergy to improve the technical performance of the classical Rfat and improve the level of digital.

Snatch and clean and jerk are complex skills that need training and the use of many widely used by the learner exercises using light Ozan promises, or even wooden in the first instance in order to improve the synergy of the Junior and Technique for the performance of classical Rfat correctly.

For the Development of integrated and balanced in weightlifting exercises should be used to carry his assistant contain dynamic performance of the dual Olympic Rftin (kidnapping - Alklin and jerk), and this exercise has to be trained where you could say that it is an objective to develop the level of achievement for both Alravotain, these exercises are divided into two types of exercise, exercise technique assistance It is employed in the education performance of the motor Rfat as well as an

essential part of the performance of junior and other exercises are also no less important than the tactical exercises for beginners used to develop a consensus and balance, speed and flexibility. It also stresses that the program should include exercise training.

Research aim

This search aims at recognizing the Effect of learning program by using specific exercises on the motor co-ordination and Performance level in weightlifting through:

1. Identify the components of motor co-ordination in weightlifting.

2. Design a learning program includes some specific exercises for the development of motor co-ordination and Performance level in weightlifting

3. Recognizing the Effect of learning program by using specific exercises on the motor co-ordination, Performance level and achievement Level in weightlifting.

4. Comparison between the proposed program and traditional program on motor coordination, Performance level and achievement Level in weightlifting.

6. Recognizing the relationship between motor co-ordination and Performance level in weightlifting.

Research hypothesis

1. There are statistical differences between the pre and post measures of the experimental group in the motor coordination, Performance level and achievement Level in weightlifting in favor of the post – test .

2. There are statistical differences between the pre and post measures of the control group in the motor coordination, Performance level and achievement Level in weightlifting in favor of the post – test .

3. There are statistical differences between the experimental group and the control group in the motor coordination, Performance level and achievement Level in weightlifting in favor of the experimental group.

4. There are statistical relationships between Components of the motor coordination and Performance level in weightlifting.

Rerearch procedures

Research method :

The searcher used an experimental curriculum by using experimental design for two groups , one is experimental (using learning program by using specific exercises) and the other is control (using orders style) by the pre and post measure for each group .

Research community

The search community represents the second year students of physical education faculty – Mansoura university – 2008 / 2009 .

Research sample

The search sample has been selected randomly . The sample consists of 50 students . They are distributed to control group (25 students) and experimental group (25 students) .

Data collection tools

The searcher used some means to gather data related to the search changes and which achieve its aims, which are :

1. Survey of reference.
2. Questionnaire to identify the components of motor coordination .
3. Questionnaire to identify the tests that measure the components of motor coordination in the weight-lifting.
4. Questionnaire to assess the technical performance snatch.
5. Tests.
6. Sets and tools.

Pilot studies

The searcher performed many of survey studies on a sample of students from the same search society and outside the main sample. The studies aimed at ensuring suitability of using sets and tools and calculating the scientific coefficients of the physical and skillul tests .

Search steps : -

Pre – measure

The researcher conducting measurements in the tribal period from Sunday, 22-6 -2008 to Monday, 5-7 - 2008 of all the variables of the search.

Applying the main experiment :

The searcher performed the main experiment from 8/7/2008 to 9/10/2008 . There were two educating units per week , the time of each unit was 90 minutes and this for the experimental and control groups .

Post – measure :-

The searcher performed a post measure of the skilful performance level form 11 / 10 / 2008 to 16 / 10 / 2008 of all the variables of the search

The statistic treatment :-

The searcher used the following statistic means :

- Mean
- Standard deviation .
- Mediator
- Skewness coefficient .
- T . test .
- The improving rate .
- Correlation coefficient

Conclusions

Based on the research procedures, goals and hypotheses, the researcher realized the following deductions :-

- The suggested learning program by using specific exercises which applied on the experimental group has a positive effect on motor co-ordination, Performance level and achievement Level in weightlifting.

- The traditional program which applied on the control group has a positive effect on motor coordination, Performance level and achievement Level in weightlifting.

- The suggested learning program which includes some specific exercises has positive results better than The control group program on motor coordination, Performance level and achievement Level in weightlifting.

- The most important components of motor

coordination in weightlifting (dynamic strength – power - motor speed – balance)

- There is a direct correlation between the components of motor coordination and Performance level for the snatch, clean and jerk lift.

Recommendations :

Based on the results of this search, the researcher recommends by the following :-

1. Concerning with the development of motor coordination of beginner and Junior in Weightlifting to raise the level of performance as a basis for improving the numeral level.

2. Application of the learning program on other age Stages.

3. Using the specific exercises of qualitative research in educational training programs on the Egyptian clubs.

4. Using time of performance stages for each of the snatch lift and clean & jerk lift on educational programs as a way to improve the motor coordination in the performance.

5. Concerning with to specific exercises to improve the motor performance Components of the classical lift on Weightlifting.

6. Using basis biomechanics for the design of an educational program using a training exercise in the quality of the Youth Weightlifting

Abstract

Title "The Effect learning programe of using specific exercises for the motor co-ordination and Performance level in weightlifting".

The level of performance in weight lifting and bending movements, extension of a set of body joints, which requires different muscle groups working in the performance of the work of a rapid rotation of the depression and extroversion between these muscles in a synchronization, this process requires the central nervous system to regulate this process, these movements nominate the motor co-ordination .

This search aims to recognizing the Effect of learning program by using specific exercises on the motor co-ordination and Performance level in weightlifting.

The searcher used questionnaires, Personal interview, Tests of motor coordination and Sets and tools . They were statistically treated by mean, standard dieviation, mediator , skewnes coefficient , T. test, the improving rate and correlation coefficient .

The results showed that the experimental group which used the learning program which includes some specific exercises is better than the control group which

used the orders style in both of the motor co-ordination Components, performance level and achievement Level.

The searcher recommended by using the specific exercises of qualitative research in learning training programs in the Egyptian clubs in line with the age stage.