

المرفقات

مرفق (١) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة .

مرفق (٢) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة .

مرفق (٣) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أفضل الاختبارات لقياس القدرات البدنية لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة .

مرفق (٤) : الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة .

مرفق (٥) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب التدريبات للبرنامج التدريبي المقترح لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة .

مرفق (٦) : التدريبات المرشحة للبرنامج التدريبي المقترح لناشئ الوثب العالي بالطريقة الظهيرية تحت ١٤ سنة .

مرفق (٧) : أسماء السادة الخبراء .

مرفق (٨) : ألعاب صغيرة لتحسين السرعة الحركية .

مرفق (٩) : البرنامج التدريبي المقترح .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء
حول تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح
لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة

إعداد الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

المدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

حمدي إبراهيم يحيى
استاذ مسابقات الميدان والمضمار
قسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

على محمود عبيد
استاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ
قسم التدريب الرياضي
وعميد كلية التربية الرياضية السابق
جامعة طنطا

دكتور

أشرف رشاد شلبى
استاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد
بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة .. وبعد ،،

يقوم الباحث خالد يحيى فكرى عيسى بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية عنونها :

" تأثير برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية على المستوى الرقوى

لدى ناشئ الوثب العالى بالطريقة الظهرية ."

وتهدف الدراسة إلى :

تصميم برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية لناشئ الوثب العالى للتعرف على :

- تأثير البرنامج المقترح على السرعة الحركية.

- تأثير البرنامج المقترح على المستوى الرقوى.

ويتكون مجتمع البحث من (٨) ناشئين فى رياضة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تحت

(١٤ سنة) بمركز شباب بيلا الرياضى بمحافظة كفر الشيخ (منطقة الغربية لألعاب القوى) .

والمسجلين فى الاتحاد المصرى لألعاب القوى

ونظرا لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى ميدان التدريب الرياضى.

لذا

يتقدم الباحث إلى سيادتكم لمساعدته فى تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبى المقترح لدى ناشئ

الوثب العالى ، وذلك بوضع علامة (√) أمام أفضل اختيار ترونه سيادتكم ، وذلك لتحقيق الهدف

الرئيسى من الدراسة .

كما يسعد الباحث أن تفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية تسهم فى إتمام الدراسة

على الوجه الأمثل.

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لحسن معاونتكم .

والله ولي التوفيق

الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

- ١- هل تدريبات السرعة الحركية ذات أهمية لناشئ الوثب العالي (نعم) (لا) .
٢- ما هي أنسب المراحل السنوية لاستخدام تدريبات السرعة الحركية ؟

المراحل السنوية	١٢-٩ سنة	١٦-١٢ سنة	٢٠-١٨ سنة
أفضل اختيار			

٣- عدد أسابيع البرنامج .

عدد الأسابيع	٦	٨	١٠	١٢
أفضل اختيار				

٤- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع التدريبي الواحد.

عدد الوحدات	٢	٤	٥
أفضل اختيار			

٥- الفترة الزمنية المخصصة لتحسين السرعة الحركية في الوحدة التدريبية اليومية.

الفترة الزمنية المخصصة للتحسين	١٠-٥ اق	٢٢-١٠ ق	٤٥-٢٥ ق
أفضل اختيار			

٦- عدد ساعات البرنامج التدريبي الأسبوعي.

عدد ساعات البرنامج	٤٢	٦٤	٨٦
أفضل اختيار			

٧- النسبة المئوية لزمان أجزاء الوحدة التدريبية.

النسبة المئوية	أجزاء الوحدة التدريبية
	المقدمة
	الجزء الرئيسي
	الختام

ما ترونه سيادتكم من ملاحظات أو إضافات أخرى .

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

بيانات خاصة بالسيد الخبير

الاسم :

الدرجة العلمية :

التخصص :

عدد سنوات الخبرة : تدریس :

جهة العمل :



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء
حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئ الوثب العالى
تحت ١٤ سنة

إعداد الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

المدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

حمادى إبراهيم يحيى
استاذ مسابقات الميدان والمضمار
قسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

على محمود عبيد
استاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ
قسم التدريب الرياضى
وعميد كلية التربية الرياضية السابق
جامعة طنطا

دكتور

أشرف رشاد شلبى
استاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد
بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة .. وبعد ،،

يقوم الباحث خالد يحيى فكرى عيسى بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية عنونها :

" تأثير برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية على المستوى الرقوى

لدى ناشئ الوثب العالى بالطريقة الظهرية " .

وتهدف الدراسة إلى :

تصميم برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية لناشئ الوثب العالى للتعرف على :

- تأثير البرنامج المقترح على السرعة الحركية.

- تأثير البرنامج المقترح على المستوى الرقوى.

ويتكون مجتمع البحث من (٨) ناشئين فى رياضة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تحت

(١٤ سنة) بمركز شباب بيلا الرياضى بمحافظة كفر الشيخ (منطقة الغربية لألعاب القوى) .

والمسجلين فى الاتحاد المصرى لألعاب القوى

ونظرا لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى ميدان التدريب الرياضى.

لذا

يتقدم الباحث إلى سيادتكم لمساعدته فى تحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئ الوثب العالى ، وذلك بوضع

علامة (٧) أمام أفضل اختيار ترونه سيادتكم ، وذلك لتحقيق الهدف الرئيسى من الدراسة .

كما يسعد الباحث أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية تسهم فى إتمام الدراسة على

الوجه الأمثل.

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لحسن معاونتكم .

والله ولى التوفيق

الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

أسلوب التقييم		العنصر	م
الدرجة من ١٠	الاختيار المناسب		
		القدرة العضلية للرجلين	١
		القدرة العضلية للذراعين	٢
		القدرة العضلية لمنطقة الظهر	٣
		القوة القصوى	٤
		تحمل القوة	٥
		السرعة الحركية	٦
		سرعة رد الفعل	٧
		السرعة الانتقالية	٨
		المرونة	٩
		الرشاقة	١٠
		التوافق	١١
		التوازن	١٢
		الدقة	١٣

ما ترونه سيادتكم من ملاحظات أو إضافات أخرى .

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

بيانات خاصة بالسيد الخبير

الاسم :

الدرجة العلمية :

التخصص :

عدد سنوات الخبرة : تدریس : تدريب :

جهة العمل :



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء
حول تحديد أفضل الاختبارات لقياس القدرات البدنية
لناشئ الوثب العالى تحت ١٤ سنة

إعداد الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

المدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

حمدى إبراهيم يحيى
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار
قسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

على محمود عبيد
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ
قسم التدريب الرياضي
وعميد كلية التربية الرياضية السابق
جامعة طنطا

دكتور

أشرف رشاد شلبى
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد
بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة .. وبعد ،،

يقوم الباحث خالد يحيى فكرى عيسى بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية عنونها :
التربية الرياضية عنونها :

" تأثير برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية على المستوى الرقوى
لدى ناشئ الوثب العالى بالطريقة الظهرية " .

وتهدف الدراسة إلى :

تصميم برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية لناشئ الوثب العالى للتعرف على :

- تأثير البرنامج المقترح على السرعة الحركية .

- تأثير البرنامج المقترح على المستوى الرقوى .

ويتكون مجتمع البحث من (٨) ناشئين فى رياضة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تحت (١٤ سنة) بمركز شباب بيلا الرياضى بمحافظة كفر الشيخ (منطقة الغربية لألعاب القوى) .
والمسجلين فى الاتحاد المصرى لألعاب القوى
ونظرا لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى ميدان التدريب الرياضى .

لذا

يتقدم الباحث إلى سيادتكم لمساعدته فى تحديد أفضل الاختبارات لقياس القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب العالى تحت (٤ سنة) ، وذلك بوضع علامة (٧) أمام أفضل اختيار ترونه سيادتكم ، وذلك لتحقيق الهدف الرئيسى من الدراسة .

كما يسعد الباحث أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية تسهم فى إتمام الدراسة على الوجه الأمثل .

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لحسن معاونتكم .

والله ولى التوفيق

الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

م	العنصر	الاختبارات المقترحة	الغرض من الاختبار	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
١	القدرة العضلية للرجلين	- اختبار الوثب العمودي من الثبات - اختبار الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين			
٢	القدرة العضلية للذراعين	- اختبار التعلق ثنى ومد الذراعين ١٠ ث. - اختبار دفع كرة طيبة ٣ كجم باليدين. - ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل في ١٠ ث	قياس القدرة العضلية للذراعين			
٣	الرشاقة	- اختبار بارو - اختبار فليشمان - اختبار الجرى المكوكى	قياس الرشاقة			
٤	التوافق	- اختبار نط الحبل - اختبار الجرى فى شكل حرف 8	قياس التوافق			
٥	المرونة	- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف - اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس طويلاً	قياس المرونة			

ما ترونه سيادتكم من ملاحظات أو إضافات أخرى .

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

بيانات خاصة بالسيد الخبير

..... الاسم :

..... الدرجة العلمية :

..... التخصص :

..... عدد سنوات الخبرة : تدریس : تدريب :

..... جهة العمل :



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مرفق (٤)

الاختبارات المرشحة

لقياس القدرات البدنية لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة

إعداد الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

المدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

حمادى إبراهيم يحيى
استاذ مسابقات الميدان والمضمار
قسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

على محمود عبيد
استاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ
قسم التدريب الرياضى
وعميد كلية التربية الرياضية السابق
جامعة طنطا

دكتور

أشرف رشاد شلبى
استاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد
بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

اختبارات القدرة العضلية :

١- الوثب العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات :

شريط قياس - حائط بارتفاع مناسب - مانيزيا أو ما يحل محلها .

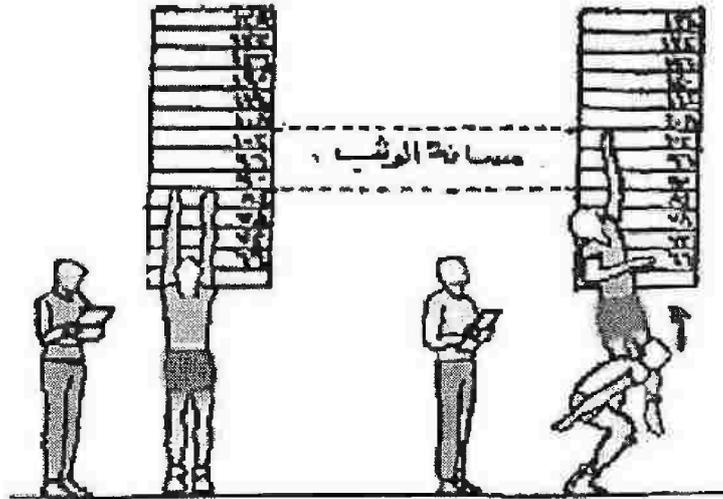
مواصفات الأداء :

يفمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصابعه المغموسة في المانيزيا عند أقصى ارتفاع يستطيع الوصول إليه . ثم يواجه الحائط بكتف الذراع المميزة ثم يقوم بمرجحة الذراعين أسفل مع ثنى الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب إلى أعلى لعمل علامة أخرى بأطراف أصابع اليد المميزة (المجاورة للحائط) يؤدي اللاعب محاولتين .

القياس :

تحتسب للاعب المسافة من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية وتحتسب للاعب أفضل المحاولتين ،

كما في شكل (١٣) .



شكل (١٣)

٢- اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين .

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية للذراعين .

الأدوات اللازمة :

- كرة طبية (٣) كجم .

- منطقة فضاء لإجراء الاختبار لا يقل طولها عن ٥٠ متر وعرضها ٥ متر .

وصف الأداء :

- الإحماء الجيد قبل الاختبار .

- يقف المختبر خلف خط النهاية ممسكا بالكرة الطبية باليدين وعند سماع الإشارة ويسمح له بالتحرك فسي

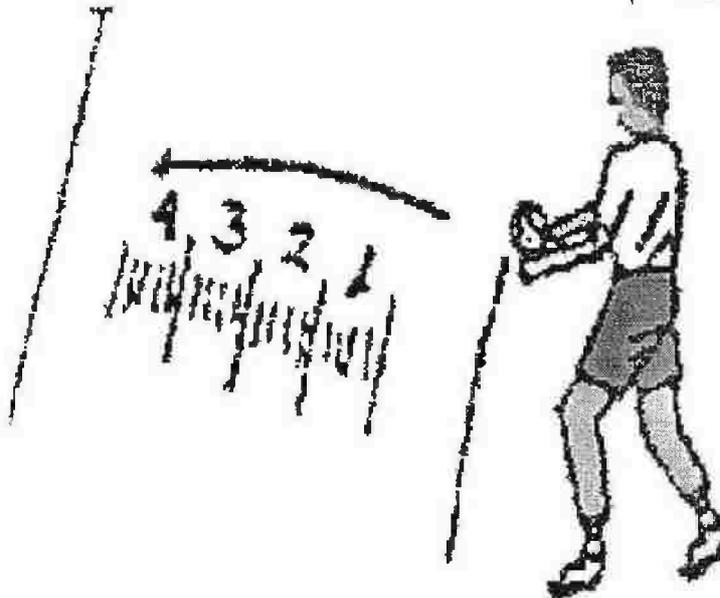
حدود مسافة لا تقل عن ١,٥ متر ليدفع الكرة إلى أقصى مدى ، كما في شكل (١٤) .

تعليمات الاختبار :

- يتم منح كل مختبر محاولتين .

حساب الدرجات :

- يحتسب المسافة الأطول لأقرب سم .



شكل (١٤)

اختبارات التوافق :

اختبار الجرى فى شكل حرف 8 .

الغرض من الاختبار :

- يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء حركته للأمام بسرعة .

الأدوات :

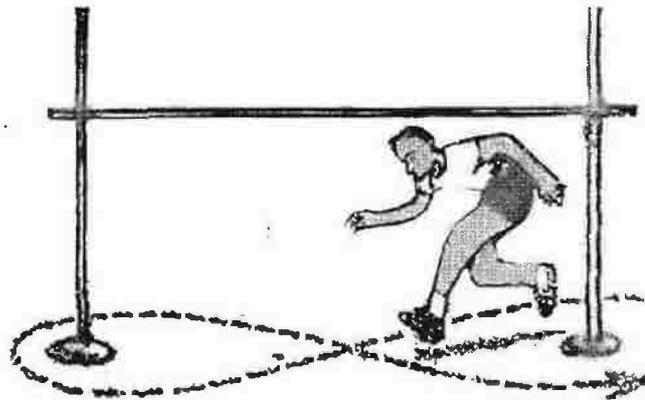
- قائمة وثب عال المسافة بينهما (١٠) قدم ، توضع عليهما عارضة بارترفاع مساو لارتفاع وسط المختبر ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر على القائم الأيمن لأحد القائمين عند سماع إشارة البدء ، يقوم بالجرى على شكل حرف 8 كما هو موضح بشكل (١٥) حيث يقوم بعمل أربع دورات (الدورة تنتهى فى نفس المكان الذى بدأ منه المختبر) .

التسجيل :

يسجل الزمن الذى قطعه المختبر فى الأربع دورات.



شكل (١٥)

اختبار بارو لقياس الرشاقة :

الغرض من الاختبار :

وضع بارو هذا الاختبار ضمن بطاريته المعروفة لقياس القدرة الحركية motor ability وهو اختبار صالح لقياس الرشاقة للمرحلة الثانوية والسرعة للمرحلة الابتدائية .

الأدوات :

خمس قوائم وثب على أو خمس كرات طائرة أو بادمنتون ، كما يمكن استخدام خمس كراسي بدلاً من القوائم . ساعة إيقاف . مستطيل طوله (١٠ × ١٦) قدماً . تثبت أربع قوائم عمودية على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل . ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل .

مواصفات الأداء :

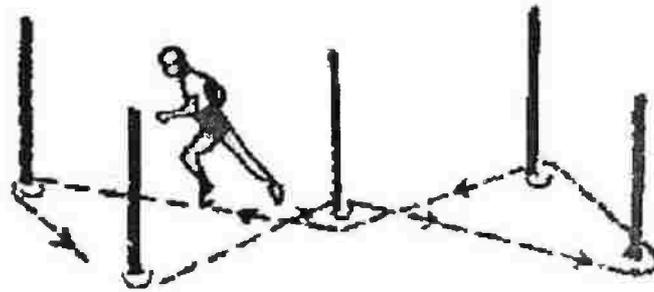
من مكان البداية (بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل) يجرى المختبر جرى الزجراج على شكل رقم (8) باللغة الإنجليزية يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات كما في شكل (١٦) .

توجيهات :

- ١- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجرى .
- ٢- يجب اتباع خط السير المحدد بدقة وإذا حدث أن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على الراحة الكاملة .

التسجيل :

يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في الثلاث دورات .



شكل (١٦) :

اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل :

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ

الأدوات المستخدمة :

مقعد لا يقل ارتفاعه عن ٥٠ سم - مسطرة مدرجة +٣٠ ، - ٣٠ بحيث يوضع صفر

التدريج عند مستوى حافة المقعد .

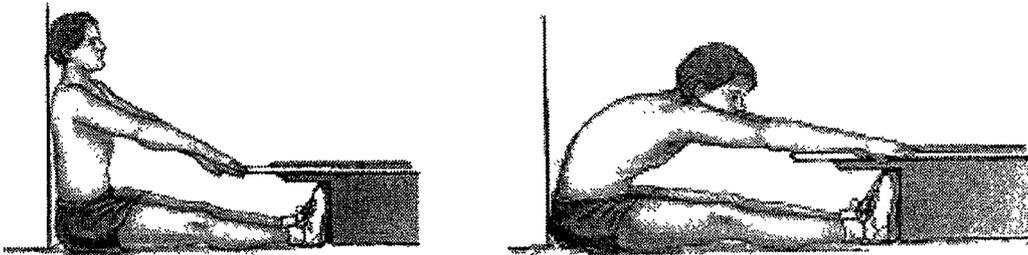
وصف الاختبار :

من وضع الجلوس الطويل والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين يثنى اللاعب جذعه

للأمام مع فرد الذراعين مع ملاحظة فرد ركبتيه تماماً كما فى شكل (١٧) .

القياس :

تحتسب للاعب المسافة التى يحققها تحت أو فوق صفر التدريج .



شكل (١٧)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء
حول تحديد أنسب التدريبات للبرنامج التدريبي المقترح
لناشئي الوثب العالي تحت ١٤ سنة

إعداد الباحث
خالد يحيى فكرى عيسى
المدرس بالتربية والتعليم
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور
حمادى إبراهيم يحيى
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار
قسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور
على محمود عبيد
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ
قسم التدريب الرياضى
وعميد كلية التربية الرياضية السابق
جامعة طنطا

دكتور
أشرف رشاد شلبى
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد
بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة .. وبعد ،،

يقوم الباحث خالد يحيى فكرى عيسى بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية عنونها :

" تأثير برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية على المستوى الرقعى

لدى ناشئى الوثب العالى بالطريقة الظهرية "

وتهدف الدراسة إلى :

تصميم برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية لناشئى الوثب العالى للتعرف على :

- تأثير البرنامج المقترح على السرعة الحركية.

- تأثير البرنامج المقترح على المستوى الرقعى.

ويتكون مجتمع البحث من (٨) ناشئين فى رياضة الوثب العالى بالطريقة الظهرية تحت (١٤ سنة) بمركز شباب بيلا الرياضى بمحافظة كفر الشيخ (منطقة الغربية لألعاب القوى) .

والمسجلين فى الاتحاد المصرى لألعاب القوى

ونظرا لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية فى ميدان التدريب الرياضى.

لذا

يتقدم الباحث إلى سيادتكم لمساعدته فى تحديد أنسب التدريبات للبرنامج التدريبي المقترح لدى ناشئى الوثب العالى ، وذلك بوضع علامة (v) أمام أفضل اختيار ترونه سيادتكم ، وذلك لتحقيق الهدف الرئيسى من الدراسة .

كما يسعد الباحث أن تفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية تسهم فى إتمام الدراسة على الوجه الأمثل.

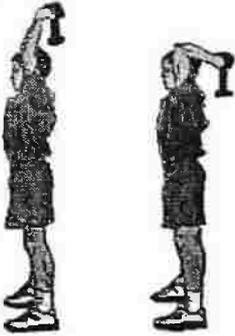
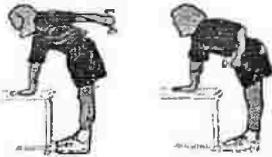
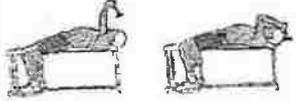
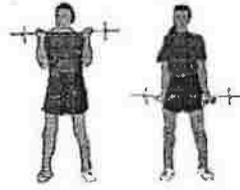
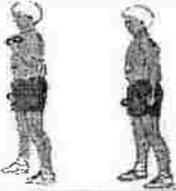
ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لحسن معاونتكم .

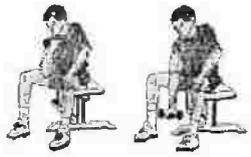
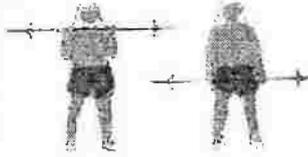
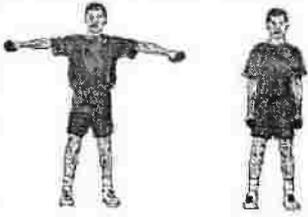
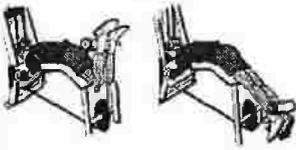
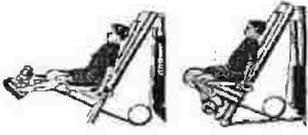
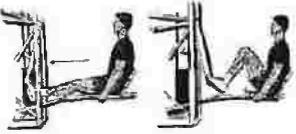
ولله ولى التوفيق

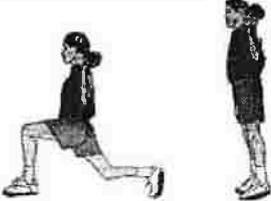
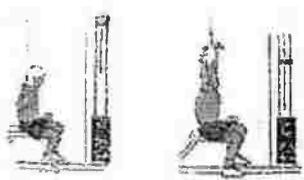
الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

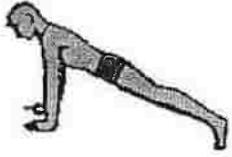
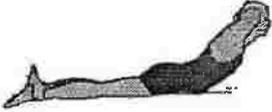
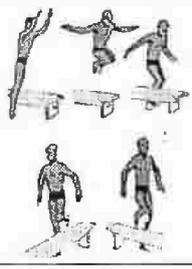
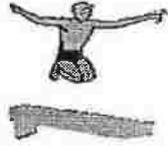
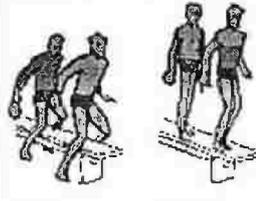
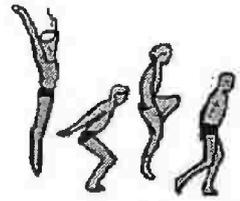
أولاً : مرحلة الإعداد البدني العام :

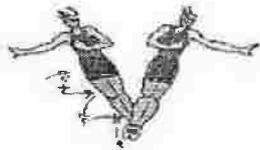
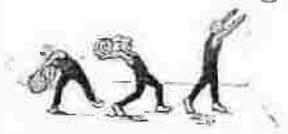
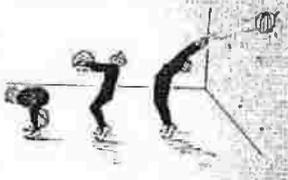
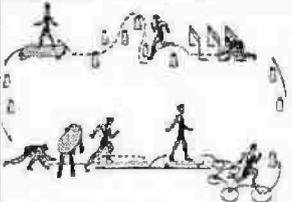
م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
١	مد الذراعين عالياً بالثقل	تنمية قوة ذات الثلاث رؤوس العضدية والعضلة الدالية.				
٢	مد الذراعين خلفاً	تنمية قوة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية وعضلات الكتف المسنولة عن رفع الذراع خلفاً وبصفة أساسية الجزء الخلفي من العضلة الدالية.				
٣	مد الذراعين بالثقل أماماً من الرقود	تنمية قوة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية والعضلة الظهرية العريضة والعضلة الصدرية الكبرى.				
٤	ثنى الذراعين بالبار	تنمية قوة العضلة ذات الرأسين العضدية والعضلة العضدية والعضلة الغرابية العضدية والعضلة العضدية الكعبرية.				
٥	ثنى الذراعين بالدامبلز	تنمية قوة العضلة ذات الرأسين العضدية والعضلة العضدية.				

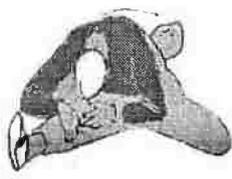
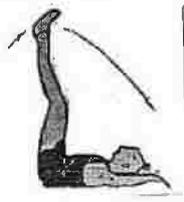
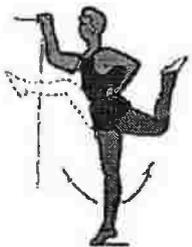
م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
٦	ثنى الذراعين بالدامبلز من الجلوس	تنمية قوة العضلة ذات الرأسين العضدية والعضلة العضدية والجزء الامامى من العضلة الدالية.				
٧	ثنى الذراعين بالبار بالقبض من أعلى	تنمية قوة العضلة ذات الرأسين العضدية والعضلة العضدية والجزء الامامى من العضلة الدالية.				
٨	رفع الذراعين جانبيا	تنمية قوة العضلة الدالية الجزء الأوسط من العضلة الدالية بالإضافة إلى العضلات المدورة للكتفين.				
٩	ثنى الرجلين بالثقل	تنمية قوة تطوير عضلات خلف الفخذ والعضلة نصف الوترية والعضلة ذات الرأسين الفخذية				
١٠	مد الرجلين بالثقل	تنمية قوة العضلة رباعية الرؤوس				
١١	دفع الثقل بالرجلين	تنمية قوة العضلة رباعية الرؤوس وعضلات خلف الفخذ وعضلات الإليية.				

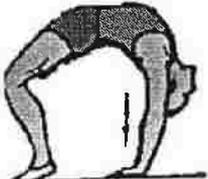
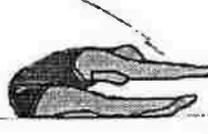
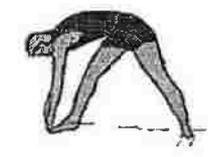
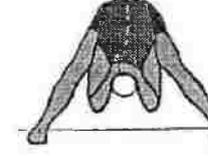
م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
١٢	الطعن الأمامي بالبار	تنمية قوة عضلات خلف الفخذ والعضلة الفخذية رباعية الرؤوس.				
١٣	صعود الدرج بالثقل	تنمية قوة عضلات خلف الفخذ والعضلة الفخذية رباعية الرؤوس والعضلة الإليية				
١٤	الجذب للصدر من الجلوس	تنمية قوة العضلة المعنفة الكبرى والصغرى والعضلة المدملجة الكبرى والصغرى والجزء الخلفي من العضلة الدالية والعضلة الظهرية العريضة				
١٥	الجذب للصدر من أعلى	تنمية قوة العضلة الظهرية العريضة والعضلة رافعة الترقوة ومجموعة العضلات الثانية للذراع.				
١٦	الجذب للصدر من الثني أماما	تنمية قوة العضلة الظهرية العريضة والجزء الخلفي من العضلة الدالية والجزء الأوسط من العضلة شبيه المنحرفة.				
١٧	مد الظهر على الجهاز	تنمية قوة مجموعة العضلات الشوكية الواصلة.				

ثانياً : مرحلة الإعداد البدني الخاص

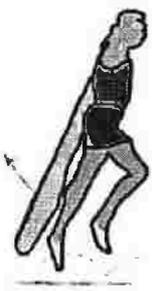
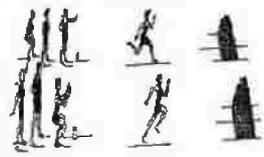
م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
* تدريبات القدرة العضلية						
١٨	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين والتصفيق.	تنمية القدرة العضلية للذراعين والكتفين.				
١٩	انبطاح الظهر مواجه تشبيك اليدين خلف الرأس تثبيت الرجلين من الزميل رفع الجذع خلفا والتقوس.	تنمية القدرة العضلية للعضلات الخلفية للعمود الفقري وعضلات البطن.				
٢٠	الوثب عبر مقعد سويدي - وثبات مستمر للجانب بالقدمين وبقدم واحدة.	تنمية القدرة العضلية للرجلين				
٢١	الارتقاء من فوق مقعد سويدي - وبدون أحمال إضافية لوزن الجسم.	تنمية القدرة العضلية للرجلين				
٢٢	الوقوف فتحا المقعد بين الرجلين وثبات فوق المقعد في المكان للأمام.	تنمية القدرة العضلية للرجلين				
٢٣	(وقوف) حجل بدون أجهزة بالقدمين ، بقدم واحدة في المكان ، للأمام ، للجانب .	تنمية القدرة العضلية للرجلين				

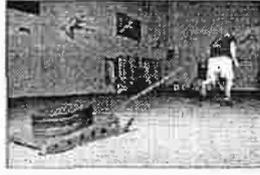
م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
٢٤	(وقوف) وثبات من وضع الوقوف وبدون أحمال .	تنمية القدرة العضلية للرجلين				
٢٥	(وقوف) الوثب عبر أقماع مرصوفة على شكل قاطرة .	تنمية القدرة العضلية للرجلين				
٢٦	قذف الكرات الطيبة على حائط مواجه .	تنمية السرعة الحركية للذراعين				
٢٧	وقوف مواجه بالظهر للحائط ، دفع الكرات الطيبة	تنمية السرعة الحركية للذراعين				
٢٨	(وقوف) فتحة مسك كيس رمل باليدين أداء حركة تطويح شبيه بحركة تطويح المطرقة .	تنمية السرعة الحركية للذراعين				
٢٩	تتابع جرى الموانع	تنمية القدرة العضلية للرجلين والاتزان				

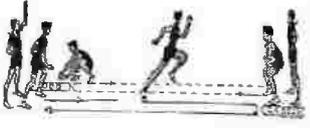
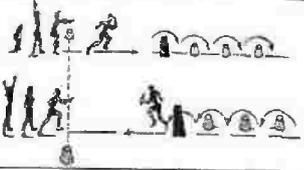
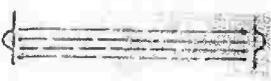
م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
* تدريبات المرونة						
٣٠	(رقاد الذراعان عاليا ثنى أحد الرجلين القدم بجوار المقعدة والأخرى على امتداد الجسم) رفع الجذع عاليا أماما وأسفل والضغط.	تنمية المرونة في مفصل الحوض والفخذ والركبة وزيادة مرونة العمود الفقرى والرقبة والكتفين.				
٣١	(رقاد الذراعان عاليا) رفع الرجلين أماما عاليا خلفا للمس الأرض خلفا بالمشطين.	تنمية المرونة للعضلات الخلفية للفخذ ومفصل الحوض.				
٣٢	(رقاد الذراعان جانبيا) تبادل رفع الرجلين لف الجذع للمس الذراع المقابلة .	تنمية المرونة لعضلات الجذع ومفصل الفخذ.				
٣٣	(وقوف فتحة الذراعان عاليا) تقوس الجذع خلف لأقصى مدى ممكن.	تنمية المرونة لعضلات البطن والعضلات الخلفية للعמוד الفقري.				
٣٤	(وقوف نصفا مواجهه جانبيا قائم مثبت السند بأحد الذراعين والأخرى ثبات الوسط) مرجحة الرجل الحرة أمام خلفا.	تنمية المرونة في مفصل الفخذ.				

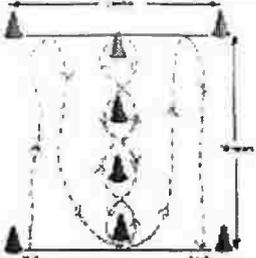
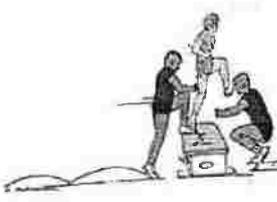
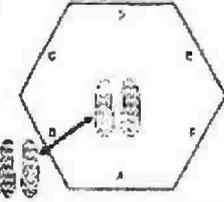
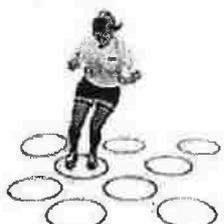
م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
٣٥	رقود القرفصاء على فوق مقعد سويدي والقدمان ترتكزان على الأرض اليدين تقبضان على جانبي المقعد) رفع الرجلين عاليا خلف للمس المقعد خلف الرأس	تنمية مرونة العمود الفقري ومفصلي الفخذين ومنطقة الحزام الصدري.				
٣٦	[رقود . القرفصاء . ثني الذراعين خلفاً . الكفان بجوار الرأس] رفع المقعدة عالياً مع مد الرجلين والذراعين، لعمل قبة.	مرونة العمود الفقري				
٣٧	(جلوس طويل - الذراعان جانباً) ثني الجذع أمام أسفل لأقصى مدى.	تنمية المرونة للعضلات الخلفية للفخذ والعمود الفقري.				
٣٨	(رقود اليدين خلف الرأس - تشبيك) رفع الجذع عالياً للمس الركبتين بالمرفقين.	تنمية المرونة في عضلات البطن.				
٣٩	(وقوف - ثني الذراعين عالياً) تبادل ثني الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم.	تنمية المرونة لعضلات الجذع والساقين.				
٤٠	(وقوف فتحاً) - تشبيك اليدين خلف الرقبة) ثني الجذع أماماً أسفل الضغط لأقصى مدى.	تنمية المرونة للعضلات الخلفية للفخذ.				

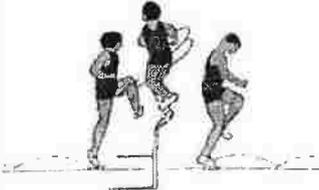
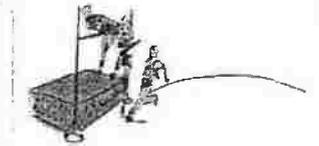
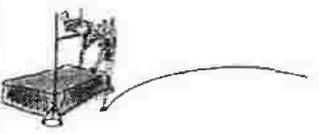
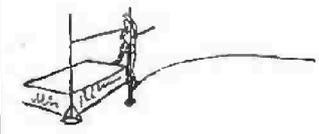
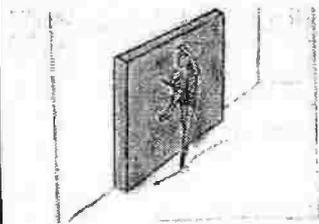
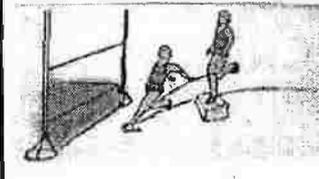
م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
٤١	(وقوف منتصفا مواجه كرة معلقة) مرجحة الرجل الحرة أماما عاليا للمس الكرة.	تنمية المرونة العضلية للساق ومفصل الحوض.				
٤٢	الجلوس الطويل مع ثني مفصلي الفخذين	إطالة مفصلي الفخذين وعضلات خلف الفخذ.				
٤٣	إطالة عضلات الكتفين	إطالة عضلات الصدر ، الكتفين.				
٤٤	إطالة عضلات الصدر والبطن	إطالة عضلات الصدر، البطن.				
٤٥	إطالة العضلات خلف الفخذ باستخدام الزميل.	إطالة عضلات خلف الفخذ مفصلي الفخذين				

م	التمرين	الفرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
* تدريبات السرعة الحركية						
٤٦	(وقوف نصفاً عال فوق المقعد الجانب مواجه للحوائط ربط ثقل بالرجل الحرة ثنى الرجل الحرة ورفع الركبة عالياً.	تحسين سرعة حركة الرجلين والذراعين				
٤٧	وقوف الجرى بخطوات واسعة للأمام مع رفع الركبة عالياً.	تحسين سرعة حركة الرجلين والذراعين				
٤٨	وقوف مسك كيس رمل أمام الفخذ رفع الركبة أماماً مع رفع كيس الرمل على الفخذ ثم رفع عقب قدم الارتكاز.	تتمية القدرة العضلية للرجلين				
٤٩	وقوف اثناء الكفين خلف الرأس مسك طرفي حبل خلف الرأس الوثب فى المكان مع دوران الحبل خلفاً عالياً أماماً أسفل والدوران أسفل القدمين.	تحسين سرعة حركة الرجلين والذراعين وتوافق الأطراف				
٥٠	لعبة سباق كيس الحبوب	التركيز على زيادة التسارع				

م	التمرين	الفرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
٥١	وقوف الظهر مواجه ثقيل على الأرض يثبت في الوسط بالحبل المشى أمام لشد الثقل.	تحسين سرعة حركة الرجلين والذراعين وتحسين توافق الذراعين				
٥٢	وقوف ربط الفخذين بحبل مطاط مثبت في الأرض خلف اللاعب تبادل رفع الركبتين عالياً	تحسين سرعة حركة الرجلين والذراعين				
٥٣	وقوف مواجه مدرج (الجرى) لصعود المدرج	تحسين سرعة حركة الرجلين والذراعين				
٥٤	الجرى المتقاطع للأمام	التركيز على الرشاقة وسرعة حركة الرجلين				
٥٥	الجرى المتقاطع للخلف	التركيز على الرشاقة وسرعة حركة الرجلين				
٥٦	لمس القدم	التركيز على الرشاقة وسرعة حركة القدمين				
٥٧	تمرين مرجحة الذراعين	تحسين تنمية سرعة حركة الذراعين وتوافق عمل الذراعين				

م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
٥٨	عدو ٣٠ متر بداية متحركة	تنمية سرعة حركة الرجلين.				
٥٩	لعبة الأرناب والديوك	التركيز على زيادة التسارع مع سرعة تغيير الاتجاه				
٦٠	لعبة حارس الأشياء	التركيز على زيادة التسارع ، التباطئ ، والقدرة العضلية للرجلين				
٦١	لعبة الجنود والخيمة	التركيز على سرعة رد الفاعل ، زيادة التسارع				
٦٢	تتابع جرى الحواجز المنخفضة	زيادة التسارع وتحسين السرعة الحركية				
* تدريبات الرشاقة						
٦٣	الجرى الزجاجي بين أقماع	تنمية الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه				
٦٤	الجرى المكوكي	تنمية الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه				

م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
٦٥	الخطوات الجانبية	تنمية الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه والتوافق والاتزان				
٦٦	الجرى الزجاجي	تنمية الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه والتوافق والاتزان				
★ تدريبات التوافق						
٦٧	الجرى ثم الارتفاع ودوران الجسم في الهواء ناحية قدم الارتفاع.	تنمية الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه والتوافق والاتزان.				
٦٨	الارتفاع على المقعد السويدي بقدم واحدة ودوران الجسم في الهواء ناحية قدم الارتفاع.	تنمية الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه والتوافق والاتزان.				
٦٩	(وقوف) الوثب جانباً بالقدمين في شكل سداسي الأضلاع	تنمية السرعة الحركية للرجلين والرشاقة والاتزان والتوافق.				
٧٠	(وقوف) الوثب بأقصى سرعة داخل الأطواق.	تنمية السرعة الحركية والرشاقة والاتزان والتوافق.				

م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	أسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من ١٠
٧١	وقوف الوثب فوق حاجز ودوران الجسم في الهواء ناحية قدم الارتفاع.	تنمية الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه والتوافق والاتزان				
* التدريبات المهارية						
٧٢	الجرى من سبع خطوات والارتفاع والطيران على ارتفاع منخفض .	تحسين عمل الرجل الحرة في الوثب العالي بطريقة فوسبرى .				
٧٣	الجرى من ثلاث خطوات والارتفاع والطيران على ارتفاع ٨٠ سم .	تحسين عملية تعدية العارضة واتقان النقوس الحادث في الجذع .				
٧٤	الجرى والاقتراب والارتفاع والجسم عمودى لأعلى .	تحسين الارتفاع ووضع الجذع أثناء الارتفاع في الوثب العالي بطريقة فوسبرى .				
٧٥	الجرى والارتفاع على مرتبة الوثب العالي عمودياً .	تحسين الارتفاع وعمل الرجل الحرة والجذع في الوثب العالي بطريقة فوسبر .				
٧٦	الجرى والاقتراب في المنحنى مع ميل الجسم للخلف .	تحسين عمل الذراعين في الخطوات الأخيرة من الاقتراب ولحظة الارتفاع في الوثب العالي بطريقة فوسبر .				
٧٧	الجرى والاقتراب والارتفاع والطيران على ارتفاع متوسط	تجارب وتحسين تكتيك				

-٥/١٠٨-

ما ترونه سيادتكم من ملاحظات أو إضافات أخرى .

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

بيانات خاصة بالسيد الخبير

..... : الاسم

..... : الدرجة العلمية

..... : التخصص

..... : عدد سنوات الخبرة : تدريس : تدريب

..... : جهة العمل



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مرفق (٦)

التدريبات المرشحة
للبرنامج التدريبي المقترح لناشئي الوثب العالي
بالطريقة الظهيرية تحت ١٤ سنة

إعداد الباحث
خالد يحيى فكرى عيسى
المدرس بالتربية والتعليم
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور
حمدي إبراهيم يحيى
أستاذ مسابقات الميدان والضمار
قسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور
علي محمود عبيد
أستاذ مسابقات الميدان والضمار المتفرغ
قسم التدريب الرياضي
وعميد كلية التربية الرياضية السابق
جامعة طنطا

دكتور
أشرف رشاد شلبي
أستاذ مسابقات الميدان والضمار المساعد
بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

أولاً : التدريبات الخاصة بفترة الإعداد البدني العام:

المسلسل الرقمي	التمرين	م
١	مد الذراعين عالياً بالثقل	١
٢	مد الذراعين خلفاً بالثقل	٢
٣	مد الذراعين بالثقل أماماً من الرقود	٣
٤	ثني الذراعين بالبار	٤
٥	ثني الذراعين بالدامبلز	٥
٦	ثني الذراعين بالدامبلز من الجلوس	٦
٨	رفع الذراعين جانباً بالدامبلز	٧
٩	ثني الرجلين بالثقل	٨
١٠	مد الرجلين بالثقل	٩
١١	دفع الثقل بالرجلين	١٠
١٣	صعود الدرج بالثقل	١١
١٤	جذب الثقل للصدر من الجلوس	١٢
١٥	جذب الثقل للصدر من أعلى	١٣
١٦	جذب الثقل للصدر من الثني أماماً	١٤
١٧	مد الظهر على الجهاز	١٥

ثانياً : التدريبات الخاصة بفترة الإعداد البدني الخاص :

تدريبات القدرة العضلية :

المسلسل الرقمي	التمرين	م
١٨	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين والتصفيق	١
١٩	انبطاح الظهر مواجه تشبيك اليدين خلف الرأس تثبيت الرجلين من الزميل رفع الجذع خلفاً والتفوس	٢
٢٠	الوثب عبر مقعد سويدي - وثبات مستمر للجانب بالقدمين ويقدم واحدة	٣

٢١	الارتقاء من فوق مقعد سويدي بـ وبدون أحمال إضافية لوزن الجسم	٤
٢٢	الوقوف فتحا المقعد بين الرجلين وثبات فوق المقعد فى المكان للأمام	٥
٢٣	(وقوف) حبل بدون أجهزة بالقدمين ، بقدم واحدة فى المكان للأمام والجانب	٦
٢٥	(وقوف) الوثب عبر أقماع مرصوفة على شكل قاطرة	٧
٢٦	قذف الكرات الطبية على حائط مواجه	٨
٢٧	وقوف مواجه بالظهر للحائط ، دفع الكرات الطبية	٩
٢٨	(وقوف) فتحا مسك كيس رمل باليدين (أداء حركة تطويح شبيهه بحركة تطويح المطرقة	١٠
٢٩	تتابع جرى الموانع	١١

تدريبات السرعة الحركية :

المسلسل الرقمى	التمرين	م
٤٦	(وقوف نصفاً عال فوق المقعد الجانب مواجه للحائط ربط ثقل بالرجل الحرة ثنى الرجل الحرة ورفع الركبة عاليا)	١
٤٧	وقوف الجرى بخطوات واسعة للأمام مع رفع الركبة عاليا	٢
٤٩	وقوف انثناء الكفين خلف الرأس مسك طرفى حبل خلف الرأس الوثب فى المكان مع دوران الحبل خلفا عاليا أماما أسفل والدوران أسفل القدمين.	٣
٥٠	سباق كيس الحبوب	٤
٥١	وقوف الظهر مواجه ثقل على الأرض يثبت فى الوسط بالحبل المشى أمام لشد الثقل	٥
٥٢	وقوف ربط الفخذين بحبل مطاط مثبت فى الأرض خلف اللاعب تبادل رفع الركبتين عالياً	٦
٥٣	وقوف مواجه مدرج (الجرى) لصعود المدرج	٧
٥٤	الجرى المتقاطع للأمام	٨
٥٧	تمرين مرجحة الذراعين	٩
٥٨	عدو ٣٠ متر بداية متحركة	١٠

٥٩	لعبة الأرناب والديوك	١١
٦٠	لعبة حارس الأشياء	١٢
٦١	لعبة الجنود والخيمة	١٣
٦٢	تتابع جرى الحواجز المنخفضة	١٤

تدريبات المرونة:

المسلسل الرقمي	التدريب	م
٣٠	(رقود الذراعان عالياً ثني أحد الرجلين القدم بجوار المقعدة والأخرى على امتداد الجسم) رفع الجذع عالياً أماماً وأسفل والضغط	١
٣١	(رقود الذراعان عالياً) رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً للأرض خلفاً بالمشطين	٢
٣٣	(وقوف فتحة الذراعان عالياً) تقوس الجذع خلف لأقصى مدى ممكن	٣
٣٤	(وقوف نصفاً مواجه جانباً قائم مثبت السند بأحد الذراعين والأخرى ثبات الوسط) مرجحة الرجل الحرة أمام خلفاً	٤
٣٥	رقود القرفصاء عالياً فوق مقعد سويدي والقدمان ترتكزان على الأرض اليدين تقبضان على جانبي المقعد) رفع الرجلين عالياً خلف للمس المقعد خلف الرأس	٥
٣٦	[رقود . القرفصاء . ثني الذراعين خلفاً . الكفان بجوار الرأس] رفع المقعدة عالياً مع مد الرجلين والذراعين، لعمل قبة	٦
٤٠	(وقوف فتحة) - تشبيك اليدين خلف الرقبة ، ثني الجذع أماماً أسفل الضغط لأقصى مدى.	٧
٤١	(وقوف منتصفاً مواجه كرة معلقة) مرجحة الرجل الحرة أماماً عالياً للمس الكرة	٨
٤٣	إطالة عضلات الكتفين	٩

تدريبات الرشاقة :

المسلسل الرقمي	التدريب	م
٦٣	الجرى الزجراجي بين أقماع	١
٦٤	الجرى المكوكي	٢
٦٥	الخطوات الجانبية	٣
٦٦	الجرى الزجراجي على شكل مربع	٤

تدريبات النوافق :

المسلسل الرقمي	التدريب	م
٦٧	الجرى ثم الارتقاء ودوران الجسم في الهواء ناحية قدم الارتقاء	٥٢
٦٨	الارتقاء على المقعد السويدي بقدم واحدة ودوران الجسم في الهواء ناحية قدم الارتقاء	٥٣
٦٩	(وقوف) الوثب جانباً بالقدمين في شكل سداسي الأضلاع	٥٤
٧٠	(وقوف) الوثب بأقصى سرعة داخل الأطواق	٥٥
٧١	(وقوف) الوثب فوق حاجز ودوران الجسم في الهواء ناحية قدم الارتقاء	٥٦

التدريبات المهارية :

المسلسل الرقمي	التدريب	م
٧٢	الجرى من سبع خطوات والارتقاء والطيران على ارتفاع منخفض .	٥٧
٧٣	الجرى من ثلاث خطوات والارتقاء والطيران على ارتفاع ٨٠ سم	٥٨
٧٤	الجرى والاقتراب والارتقاء والجسم عمودي لأعلى	٥٩
٧٥	الجرى والارتقاء على مرتبة الوثب العالي عمودياً	٦٠
٧٦	الجرى والاقتراب في المنحنى مع ميل الجسم للخلف	٦١
٧٧	الجرى والاقتراب والارتقاء والطيران على ارتفاع متوسط	٦٢



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مرفق [٧]

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د / أحمد ماهر أنور	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار - قسم المناهج وطرق التدريس - ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا سابقاً - جامعة حلوان.
٢	أ.د / خيرية إبراهيم السكرى	أستاذ التدريب الرياضى - قسم علوم الحركة - كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج - جامعة الإسكندرية .
٣	أ.د / سمير عباس عمر	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار - قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٤	أ.د / عبد المنعم هريدى	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار - قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية .
٥	أ.م.د / غادة محمد عبد الحميد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
٦	أ.د / ماهر أحمد على موسى	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار - قسم المناهج وطرق التدريس - وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادى .
٧	أ.د / محمد جابر بريقع	أستاذ الميكانيكا الحيوية - قسم علوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٨	أ.د / محمد السيد محمد خليل	أستاذ التدريب الرياضى - وعميد كلية التربية الرياضية السابق - جامعة المنصورة .



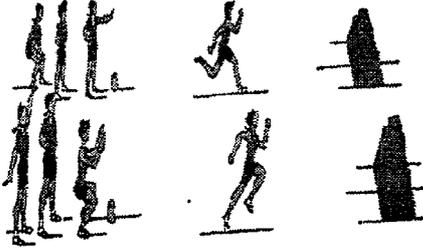
جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

مرفق (٨)
ألعاب صغيرة لتحسين السرعة الحركية

١- سباق كيس الحبوب :

الهدف : التركيز على زيادة التسارع .

١- يقسم اللاعبون إلى قاطرتين .



٢- يحمل اللاعب الأول فى القاطرة كيس الحبوب ويعدو

بأقصى سرعة ليضعه فى الصندوق الموضوع على خط

النهاية ، يجرى اللاعب التالى تجاه الصندوق

ليلتقط الكيس . عانداً إلى قاطرته ليسلمه إلى اللاعب التالى ... وهكذا .

٣- تنتهى المسابقة بانتهاء آخر لاعب فى القاطرة ويعتبر الفريق فائزاً إذا ما انتهى جميع أفراده من العدو

قبل الفريق الآخر .

٢- الأرانب والديوك :

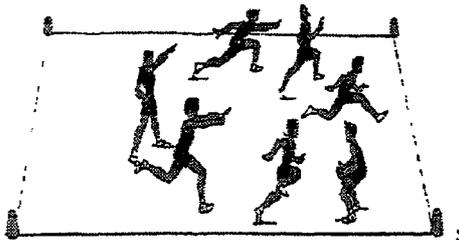
الهدف : التركيز على زيادة التسارع مع سرعة تغيير الاتجاه .

١- فريقين المسافة بينهما ٤ متر كل فريق له ثلاث أمتار كمنطقة أمان .

٢- يسمى أحد الفريقين بالأرانب والآخر بالديوك .

٣- ينادى المشرف على اللعبة على اسم أحد الفريقين فيطارد

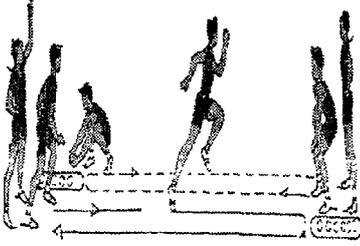
الفريق الآخر إلى أن يصلوا إلى منطقة الأمان .



٤- يعاد اللعب مرة أخرى بإطلاق الاسم من المشرف وهكذا .

٢- حارس الأشياء :

الهدف : التركيز على زيادة التسارع ، التباطئ ، والقدرة العضلية للرجلين .



- ١- يقسم اللاعبون إلى فرق ، يتكون كل فريق من ٤ - ٥ لاعبين ، وضع البداية الوقوف مواجهه- قاطرتين ، المسافة بينهم ١٥ متر .

٢- يحتفظ في منطقة الأمان بعدد ٦ أكياس من الحبوب على جانبي القاطرتين .

٣- يجرى أول القاطرة نحو الفريق المقابل ويلتقط كيس الحبوب عائداً إلى فريقه ويسقطه على الأرض .

٤- بمجرد سقوط الكيس على الأرض يجرى اللاعب الأول من الفريق الآخر ليلتقط الكيس عائداً إلى فريقه ويسقطه على الأرض ... وهكذا .

٥- تنتهى اللعبة بانتهاء التقاط عدد ٦ أكياس من الحبوب .

٤- الجنود والخيمة :

الهدف : التركيز على سرعة رد الفعل ، زيادة التسارع .



- ١- يقف كل زوج من اللاعبين على محيط دائرة قطرها من ١٥ - ٢٠ متر ، يقف اللاعب الذى يمثل الخيمة فاتحاً رجليه ويجلس الجندى فى وضع الجنو الأفقى بين رجلي اللاعب الذى يمثل الخيمة .

الخيمة .

٢- يقوم المدرب بالنداء بحرف (ج) جندى ، أو حرف (خ) خيمة ، بصوت عالى ثم يقوم اللاعب المعنى

للحرف بالجرى حول الدائرة حتى الوصول إلى زميله ، وله أحد الاختيارين ، الوقوف خلفه أو يتخذ

وضع الجنو الأفقى بين رجليه .

٣- أى لاعب يتحرك عندما ينادى المدرب بأى حرف آخر غير (ج أو خ) يخرج من اللعبة.



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مرفق (٩)

البرنامج التدريبي المقترح

إعداد الباحث

خالد يحيى فكرى عيسى

المدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

حمدي إبراهيم يحيى
استاذ مسابقات الميدان والمضمار
قسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

على محمود عبيد
استاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ
قسم التدريب الرياضي
وعميد كلية التربية الرياضية السابق
جامعة طنطا

دكتور

أشرف رشاد شلبي
استاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد
بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

(البرنامج التدريبي المقترح)
 نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع الأول
 زمن الوحدة : ٦٠ ق

الأسبوع : الأول
 الهدف الرئيسي : القوة العضلية (تحمل قوة)
 درجة الحمل : منخفضة

الزمن الكلي	مقدمات العمل				الأدوات	المحتوى	أجزاء الوحدة
	الراحة بين المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات			
	-	-	-	٣		الجرى حول المطب	الإحماء
	-	-	-	-		تمرنات رشاقة وتوافق ومرونة عامة لمفاصل الجسم	
	٣٥ث	١٠ث	٢	٦	مرتبة وثب عالي - صندوق صغير	تمرن رقم (٧٦)	تكنيك
	٦٠ث	١٠ث	٣	٤	أقماع وحواجز	تمرن رقم (٦٢)	
	٢ق	٣٥ث	٦	٢٥	أجهزة أثقال - أثقال	تمرن رقم (١)	السرعة الحركية
	٢ق	٣٥ث	٦	٢٥		تمرن رقم (٥)	
	٢ق	٣٥ث	٦	٢٥		تمرن رقم (٩)	القوة العضلية (تحمل قوة)
	٢ق	٣٥ث	٦	٢٥		تمرن رقم (١٥)	
	٢ق	٣٥ث	٦	٢٥		تمرن رقم (١٧)	الجزء الختامي
	-	-	-	-		تمرنات تهدئة - تمرينات للاسترخاء (مرجحات - دورانات)	
٦٠ق	-	-	-	-			الزمن الكلي

٩/١١٧

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع الثاني
 زمن الوحدة : ٦٠ ق

الأسبوع : الثاني

الهدف الرئيسي : القوة العضلية (تحمل قوة)

درجة الحمل : متوسط

الزمن الكلى	مقاييرات الحمل				الأدوات	المحتوى	أجزاء الوحدة	
	الراحة بين المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات				
	-	-	-	٤		الجرى حول المعطب	الإحماء	
	-	-	-	-		تمارين رشاقة وتوافق وإطلاات عامة لعضلات الجسم		
	٤٠ث	١٠ث	٢	١٠		تمارين رقم (٦٧)	والتدريب	
	-	-	-	-	أكياس حبوب	تمارين رقم (٦٠)		
	٢ق	٣٠ث	٦	٢٠	أجهزة أثقال- أثقال	تمارين رقم (٢)		
	٢ق	٣٠ث	٦	٢٠		تمارين رقم (٣)		
	٢ق	٣٠ث	٦	٢٠		تمارين رقم (٨)		
	٢ق	٣٠ث	٦	٢٠		تمارين رقم (١١)		
	٢ق	٣٠ث	٦	٢٠		تمارين رقم (١٦)		
	-	-	-	-		تمارين تهدئة- تمارين للاسترخاء (مرحبات- دورانات)		
٦٠ق	-	-	-	-				الجزء الختامي الزمن الكلى

٩/١١٨

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع الثالث
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الأسبوع : الثالث
الهدف الرئيسى : القوة العضلية (تحمل قوة)

درجة الحمل : عالى

الزمن الكلى		متقنيات العمل			الأدوات	المحتوى	أجزاء الوحدة
الزمن الكلى	الراحة بين المجموعات	التكرارات بين المجموعات	المجموعات	التكرارات			
	-	-	-	٤		الجرى حول الملعب	الإحماء
	-	-	-	-		تمارين رشاقة وتوافق مرونة عامة لمفاصل الجسم	
	٤٠ث	١٠ث	٢	١٠	مقعد سويدي	تمرين رقم (٦٨)	القوة العضلية (تحمل قوة)
	١ق	-	-	١٠		تمرين رقم (٥٤)	
	١ق	-	-	١٠		تمرين رقم (٥٧)	
	٢ق	٣٠ث	٦	١٥	اجهزة أثقال	تمرين رقم (٣)	
	٢ق	٣٠ث	٦	١٥		تمرين رقم (٤)	
	٢ق	٣٠ث	٦	١٥		تمرين رقم (١٠)	
	٢ق	٣٠ث	٦	١٥		تمرين رقم (١٣)	
	٢ق	٣٠ث	٦	١٥		تمرين رقم (١٥)	
	-	-	-	-		تمرينات تهدئة- تمرينات للاسترخاء (مرجات- دورانات)	
١٠ق	-	-	-	-			

٩/١١٩

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع الرابع
 زمن الوحدة : ٦٠ ق

الأسبوع : الرابع
 الهدف الرئيسي : القوة العضلية (تحمل قوة)

درجة الحمل : منخفض

الزمن الكلي	مفتاح				الأدوات	المحتوى	أجزاء الوحدة
	الزمن الكلي	المجموعات	التكرارات	الجموعات			
-	-	-	٢	-	الجرى حول المطب	الإحماء	
-	-	-	-	-	تمرينات رشاقة وتوافق ومرونة عامة لمفاصل الجسم	تكنيك	
٥٥	٥٥	٢	٢٠	جهاز وثب عالي - مرتبة وثب عالي	تمرين رقم (٧٦)	السرعة الحركية	
-	-	-	-	أقماع	تمرين رقم (٦١)	القوة العضلية (تحمل قوة)	
٣٠	٣٠	٣	٢٠	حبال	تمرين رقم (٤٩)	السرعة الحركية	
٢	٢	٦	١٠	أجهزة أقال-أقال	تمرين رقم (١)	القوة العضلية (تحمل قوة)	
٢	٢	٦	١٠		تمرين رقم (٦)	القوة العضلية (تحمل قوة)	
٢	٢	٦	١٠		تمرين رقم (١٤)	القوة العضلية (تحمل قوة)	
٢	٢	٦	١٠		تمرين رقم (٩)	القوة العضلية (تحمل قوة)	
٢	٢	٦	١٠		تمرين رقم (١٦)	القوة العضلية (تحمل قوة)	
-	-	-	-		تمرينات تهيئة- تمرينات للاسترخاء (مرجات- دورقات)	الجزء الختامي	
٦٠	-	-	-			الزمن الكلي	

٩/١٢٠

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع الخامس
زمن الوحدة : ٧٠ ق

الأسبوع : الخامس
الهدف الرئيسى : (تكنيك - السرعة الحركية) الهدف المساعد : (قدرة عضلية - توافق - رشاقة - مرونة) درجة الحمل : عالى

الزمن الكلى	مقايير التقييم				الأدوات	المحتوى	أجزاء الوحدة
	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات			
	-	-	-	٤		الجرى حول الملعب	الإحماء
	-	-	-	-		تمرينات رشاقة وتوافق ومرونة لمفاصل الجسم	
	-	-	-	-	-	تمرين رقم (٧٤)	
	-	-	-	-	-	تمرين رقم (٧٥)	
	١,٥ اق	٣٠ث	٣	٤	حبل مطاط	تمرين رقم (٥٢)	تكنيك
	٢ق	٣٠ث	٤	٤	-	تمرين رقم (٥٣)	
	-	-	-	-	-	تمرين رقم (٥٧)	
	٢ق	-	٢	٢٠	كرات طبية	تمرين رقم (٢٦)	
	٢ق	٢٠ث	٣	١٠	مقاعد سويدية	تمرين رقم (٢٢)	القدرة العضلية
	١ق	١٠ث	٤	١٠	حواجز	تمرين رقم (٧١)	
	١ق	١٠ث	٢	٦	أقمار	تمرين رقم (٦٤)	الرشاقة
	-	-	-	٢٠	مقاعد سويدية	تمرين رقم (٣٥)	
	-	-	-	-	-	تمرين رقم (٣٦)	المرونة
	-	-	-	-	-	تمرينات تهيئة - دورانات - مرجحات	
٧٠ ق	-	-	-	-			الجزء الختامى الزمن الكلى

٩/١٢١

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع السادس

زمن الوحدة : ٧٠ ق

الأسبوع : السادس

الهدف الرئيسى : (تكنيك - السرعة الحركية) الهدف المساعد : (قدرة عضلية - توافق - رشاقة - مرونة) درجة الحمل : عالى

الزمن الكلى	مفتاح				الأدوات	المحتوى	أجزاء الوحدة
	المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات			
	-	-	-	٢		الجرى حول الملعب	الإحماء
	-	-	-	-		تمرينات رشاقة وتوافق ومرونة لمفاصل الجسم	
	٢٠ث	١٠ث	٣	١٠	جهاز وثب عالى - مرتبة وثب عالى	تمرين رقم (٧٥)	وتوافق
	٣١ث	٩ث	٣	٥		تمرين رقم (٧٤)	
	١٥٠ث	٦٠ث	٣	٤		تمرين رقم (٥٨)	
	-	٣٧,٥ث	-	٥	صندوقين - أقماع	تمرين رقم (٥٠)	
	٢٠ث	٨ث	٢	١٠	كرات طبية	تمرين رقم (٢٧)	
	٩٠ث	٦٠ث	٢	٤	مقاعد سويدية	تمرين رقم (٢٠)	
	١٣ث	١٠ث	٢	٨		تمرين رقم (١٨)	
	٢٥ث	١٠ث	٤	٦		تمرين رقم (٦٩)	
	٢٥ث	١٠ث	٤	٦		تمرين رقم (٦٣)	
	-	-	٣	٨		تمرين رقم (٤٣)	
	-	-	-	-		تمرينات تهدئة - دورانات - مرجحات	الجزء الختامى
٧٠ ق	-	-	-	-			الزمن الكلى

٩/١٢٢

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع السابع
زمن الوحدة : ٦٥ ق

الأسبوع : السابع
الهدف الرئيسى : (تكنيك - السرعة الحركية) الهدف المساعد : (قدرة عضلية - مرونة) - رشاقة - توافق - متوسط

الزمن الكلى	مقدمات العمل				الأدوات	المحتوى	الاجزاء الوحدة
	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات			
	-	-	-	٢		الجرى حول الملعب	الإحماء
	-	-	-	-		تمرينات رشاقة وتوافق ومرونة لمفاصل الجسم	
	اق	١٠ث	٣	٦	جهاز وثب على مرتبة وثب على	تمرين رقم (٧٢)	تكنيك
	اق	١٠ث	٣	٦		تمرين رقم (٧٣)	
	اق	١٠ث	٣	٦		تمرين رقم (٤٧)	السرعة الحركية
	ق٢	٣٠ث	٢	٦	جبال - أفعال	تمرين رقم (٥١)	
	اق	١٥ث	٢	١٠	أكياس رمل	تمرين رقم (٢٨)	القدرة العضلية
	اق	١٠ث	٢	٦	أفصاح	تمرين رقم (٢٥)	
	٣٠ث	١٠ث	٢	٦	أطواق بلاستيك	تمرين رقم (٧٠)	توافق
	٣٠ث	١٠ث	٢	٤		تمرين رقم (٦٤)	الرشاقة
	٣٠ث	-	٣	١٠		تمرين رقم (٣٠)	المرونة
	-	-	-	-		تمرينات تهدئة - دورانات - مرجحات	الجزء الختامى
٦٥ ق	-	-	-	-			الزمن الكلى

٩/١٢٣

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع الثامن
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الأسبوع : الثامن
الهدف الرئيسى : (تكنيك - السرعة الحركية) الهدف المساعد : (قدرة عضلية - توافق - رشاقة - مرونة) درجة الحمل : منخفض

الزمن الكلى	مقتطفات الوحدة				الأدوات	المحتوى	أجزاء الوحدة
	الزمن الكلى	المجموعات	التكرارات	الراحة بين التكرارات			
	-	-	٢	-		الجرى حول الملعب	الإحماء
	-	-	-	-		تمريبات رشاقة وتوافق ومرونة لمفاصل الجسم	
	١,٥ اق	٢	٦	٣٠ث	جهاز وثب عالى - مرتبة وثب عالى	تمرين رقم (٧٦)	تكنيك
	١,٥ اق	٢	٦	٣٠ث		تمرين رقم (٧٤)	
	٢ اق	٢	١٠	-	مقعد سويدى	تمرين رقم (٤٦)	السرعة الحركية
	٣ اق	٣	٤	٢٠ث		تمرين رقم (٥٨)	
	٣٠ث	٣	١٠	-	مقاعد سويدية	تمرين رقم (١٨)	القدرة العضلية
	٤٥ث	٢	١٠	١٠ث	كرات طيبة	تمرين رقم (٢٠)	
	٣٠ث	٣	١٠	-		تمرين رقم (٦٧)	توافق
	٣٠ث	٢	١٠	١٠ث		تمرين رقم (٦٣)	
	-	-	-	-		تمرين رقم (٤١)	المرونة
	-	-	-	-		تمرين رقم (٤٣)	
	-	-	-	-		تمرينات تهيئة - دورانات - مرجحات	الجزء الختامى
٦٠ ق	-	-	-	-			الزمن الكلى

نموذج للوحدة التدريبيية فى الأسبوع التاسع
 زمن الوحدة : ٦٠ ق

الأسبوع : التاسع
 الهدف الرئيسى : (تكنيك - السرعة الحركية) الهدف المساعد : (قدرة عضلية - توافق - رشاقة - مرونة) درجة الحمل : متوسط

الزمن الكلى	متقنيات العمل				الأدوات	المحتوى	الجزء الوحدة
	الزمن الكلى	الزمن الكلى	الزمن الكلى	الزمن الكلى			
-	-	-	-	٢		الجرى حول الملعب	الإحماء
-	-	-	-	-		تمرنات رشاقة وتوافق وإطلاات لمضلات الجسم	
١ق	٣٠	٣	٦	٦	جهاز وثب	تمرين رقم (٧٣)	تكنيك
٢ق	٣٠	٣	٦	٦	عالي - مرتبة وثب على	تمرين رقم (٧٧)	
-	-	-	-	-	أكياس جبوب	تمرين رقم (٦٠)	السرعة الحركية
٢ق	٣٠	٢	٤	٤	جبال - أقال	تمرين رقم (٥١)	
٣٠	-	٢	٢٠	٢٠		تمرين رقم (١٩)	القدرة العضلية
٣٠	١٠	٢	١٠	١٠	مقاعد سويدية	تمرين رقم (٢٢)	
-	-	-	-	٢٠	أفصاع	تمرين رقم (٧٠)	توافق
-	-	-	-	-		تمرين رقم (٦٦)	الرشاقة
-	-	-	-	-		تمرين رقم (٣١)	المرونة
-	-	-	-	-		تمرينات تهدئة - دورانات - مرجحات	الجزء الختامى
٦٠ ق	-	-	-	-			الزمن الكلى

٩/١٢٥

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع العاشر

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الأسبوع : العاشر

الهدف الرئيسي : (تكنيك - السرعة الحركية) الهدف المساعد : (قدرة عضلية - توافق - رشاقة - مرونة) لدرجة الحصل : متوسط

الزمن الكلي	متفقيات العمل				الأدوات	المحتوى	اجزاء الوحدة
	الراحة بين المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات			
-	-	-	-	٢		الجرى حول الملعب	الإحماء
-	-	-	-	-		تمرينات رشاقة وتوافق ومرونة لمفاصل الجسم	
١ق	٣٠ث	٢	٦	٦	جهاز وثب عالي - مرتبة وثب عالي مرتبة وثب عالي	تمرين رقم (٧٢)	تكنيك السرعة الحركية القدرة العضلية توافق الرشاقة المرونة
٣٠ث	١٠ث	٢	٦			تمرين رقم (٧٥)	
١ق	٣٠ث	٣	٦			تمرين رقم (٤٧)	
-	-	-	-	-	أقماع - صناديق - أكياس حبوب	تمرين رقم (٥٠)	
١ق	١٠ث	٢	١٠		مقاعد سويدية	تمرين رقم (٢١)	
-	-	-	-	-		تمرين رقم (٦٧)	
-	-	-	-	-	حواجز	تمرين رقم (٧١)	
-	-	-	-	-		تمرين رقم (٦٥)	
-	-	-	-	-		تمرين رقم (٣٣)	
-	-	-	-	-		تمرين رقم (٣٦)	
-	-	-	-	-		تمرينات تهيئة - دورانات - مرجحات	الجزء الختامي
٦٠ق	-	-	-	-			الزمن الكلي

٩/١٢٦

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع الحادي عشر
 زمن الوحدة : ٦٠ ق

الأسبوع : الحادي عشر
 الهدف الرئيسي : (تكنيك - السرعة الحركية) الهدف المساعد : (قدرة عضلية - توافق - رشاقة - مرونة) درجة الحمل : عالي

الزمن الكلي	مفردات الحمل				الأدوات	المحتوى	الجزء الوحدة
	الزمن الكلي	المجموعات	التكرارات	الراحة بين التكرارات			
	-	-	٤	-		الجرى حول الملعب	الإحماء
	-	-	-	-		تمرينات رشاقة وتوافق ومرونة لمفاصل الجسم	
	٢ق	٢	٨	٣٠ث	جهاز وثب عالي - مرتبة وثب عالي	تمرين رقم (٧٧)	الجزء الختامي الزمن الكلي
	-	-	-	-	أقماع	تمرين رقم (٥٩)	
	١ق	٤	٤	-	أقماع - صناديق	تمرين رقم (٦٢)	
	٣٠ث	٣	١٠	١٠ث	كرات طبية	تمرين رقم (٢٧)	
	-	-	-	-		تمرين رقم (٦٨)	
	-	-	-	-		تمرين رقم (٦٥)	
	-	-	-	-		تمرين رقم (٣٤)	
	-	-	-	-		تمرينات تهدئة - دورانات - مرجحات	
٦٠ق	-	-	-	-			

نموذج للوحدة التدريبية في الأسبوع الثاني عشر
 زمن الوحدة : ٥٥ ق

الأسبوع : الثاني عشر
 الهدف الرئيسي : (تكنيك - السرعة الحركية) الأهداف المساعدة : (قدرة عضلية - توافق - رشاقة - مرونة) درجة العمل : منخفض

الزمن الكلى	متف			الأدوات	المحتوى	أجزاء الوحدة
	المجموعات	التكرارات	الراحة بين التكرارات			
-	-	٢	-	-	الجرى حول الملعب	الإحماء
-	-	-	-	-	تمرين رقم (٥٩)	
٦٠ث	٦٠ث	٤	٢٠ث	جهاز الوثب العالي - مرتبة الوثب العالي	تمرين رقم (٧٣)	وتكنيك
٦٠ث	٦٠ث	٥	٤ث		تمرين رقم (٧٢)	
٩٠ث	٣٠ث	٣	٣٠ث		تمرين رقم (٧٧)	
٣٠ث	١٠ث	١٠	٣ث		تمرين رقم (٥٧)	
١٠١ث	٦٠ث	٣	٣ث		تمرين رقم (٥١)	
-	٦٣ث	٣	-	حواجز - حسان قفز - أقماع - أطواق	تمرين رقم (٢٩)	
٢٧ث	١٥ث	٣	٢ث		تمرين رقم (٦٨)	
٢٧ث	١٥ث	٣	٢ث	أقماع	تمرين رقم (٦٦)	
-	-	-	-		تمرين رقم (٣٠ ، ٣٥ ، ٣٦)	
-	-	-	-		تمرينات نهضة - تمرينات استرخاء	
٥٥ق	-	-	-		-	الجزء الختامي الزمن الكلى

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث

مع تقدم النتائج والمستويات نتيجة للأبحاث العلمية العميقة وكيفية إتجازها والحصول عليها فإن نظام التدريب يلعب دورا هاما في التطور الثابت المنظم والتغيرات ، وكذلك الوصول إلى الكمال. إن نظام وطرق الإعداد له تأثير عظيم على النتائج ، والكفاح في سبيل الحصول على نتائج أحسن ، يعتبر أحد الدوافع للبحث والتنقيب عن مزيد من الطرق العلمية الأكثر فعالية.

إن مجال التدريب الرياضى من المجالات التى شهدت فى الآونة الأخيرة وتشهد كل يوم تطور يسير بسرعة مذهلة سواء فيما يختص بالمعلومات الخاصة بإعداد الرياضى أو فى نتائج هذا الإعداد التى تظهر فى تحقيق الرياضيين لمستويات عالية ومن الممكن الوقوف على مدى سرعة هذا التطور إذا ما تتبعنا مسار التطور الذى حدث فى مستويات إنجاز الألعاب الرقمية .

وبنظرة تحليلية فاحصة لألعاب القوى أم الرياضيات و عروس الألعاب الأولمبية نجد أنها قد احتلت حجر الزاوية فى هذا التقدم ، فقد ثبت بما لا يدع للشك أن المستوى الرقى للمسابقات المختلفة قد قفز للأمام بصورة مثيرة للتساؤل والجدل ، أين تكمن حدود القدرة البشرية ؟ وما هى الأسباب الحقيقية وراء هذا التطور؟

ويعتبر مجال ألعاب القوى حقلًا خصبا لإجراء التجارب والبحوث بغرض تحسين مستويات الأداء (زمن - مسافة - ارتفاع) بأساليب موضوعية ، لذا فإن المجالات العلمية الذى ترتبط بالألعاب القوى كثيرة ومتنوعة .

وتعد مسابقات ألعاب القوى بأنواعها المختلفة والمتعددة (عدو - جرى - مشى - وثب - رمى) تجمع بين القدرة (السرعة والقوة) والتحمل والرشاقة تلك هى بعض العناصر الأساسية للياقة البدنية ، لذلك فهى تدخل ضمن البرامج التدريبية لمختلف الأنشطة.

وتعتبر مسابقة الوثب العالى من أقدم مسابقات الميدان وهى تتميز بصعوبة الأداء حيث يحتاج المتسابق إلى استغلال كل قوى الجسم التى تتوافر لديه لاجتياز عارضه على ارتفاع ما من الأرض. وليس هناك شك فى أن مسابقة الوثب العالى من المسابقات التى تتطور أرقامها بسرعة كبيرة ويرجع الفضل فى

ذلك إلى اهتمام الباحثين في تطوير الأداء (التكنيك) بصورة مستمرة وذلك للريغبة الجامعة في كسر الأرقام القياسية وعدم الجمود.

وتعتبر القدرات البدنية هي القاعدة الهامة في بناء وتقدم المتعلم في أى مجال من مجالات الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى ويعمل نمو القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الجديدة المعقدة بسرعة وتشمل القدرات البدنية التحمل والقوة العضلية والقدرة والسرعة والمرونة والرشاقة.

وتعتبر السرعة أحد المكونات الهامة وعنصر السرعة الحركية على وجه التحديد، عنصراً في غاية الأهمية للعديد من المهارات الرياضية " الوحيدة " التي تحتوى على واجب حركى واحد ، لذا يعتبر عنصر السرعة الحركية أحد الركائز الهامة للارتقاء بمستوى الأداء ولتحقيق النجاح والتفوق وبصفة خاصة في المستويات العليا نظراً لتقارب المستويات بشكل عام.

تناول العديد من الباحثين السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل ، ولكن لم تحظ السرعة الحركية باهتمام الباحثين في مجال الوثب العالى المتمثلة في سرعة حركة أجزاء الجسم ، الذراعين والرجلين ولذلك يرى الباحث :

١- ضعف مستوى اللاعب المصرى بالمقارنة بمستوى اللاعبين العرب والأفارقة والدوليين .

٢- تدريب لاعبي الوثب العالى يتم التركيز على تطوير القدرة العضلية بشكل أكبر من التركيز على تحسين السرعة الحركية .

في حين أن هناك أهمية كبيرة للسرعة الحركية من وجهة نظر الباحث كما يرى ضرورة تأثير تدريباتها على مستوى الأداء الفنى والمستوى الرقى لناشئى الوثب العالى.

والسرعة الحركية تنتج عن حركة الجسم أو أحد أجزاؤه خلال إنجاز واجب حركى أو مهارة معينة، أى أنها تنتج عن انقباض مجموعة العضلات المسنولة عن أداء هذه المهارة ، لذا فإن أى زيادة في سرعة انقباض هذه العضلات يعنى زيادة السرعة الحركية لهذه المهارة . (٢٦ : ٤)

كما أنه في بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظراً لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل ، وقد يكون الفرد متمتعاً بسرعة حركية عالية للذراع ولكن يتميز بسرعة حركية منخفضة للرجل .

(٣٢ : ٢٣٢ ، ٢٣٣)

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه يعمل في مجال تدريب مسابقات الوثب، وخاصة مسابقة الوثب العالى لاحظ إهمال دور السرعة الحركية كمكون بدنى هام وذلك أثناء الأداء ، حيث أن سرعة أجزاء الجسم وخاصة سرعة حركة الذراعين والرجلين ودورهما في توليد كمية حركة وهي عبارة عن الكتلة \times السرعة ، وكمية الحركة عبارة عن قوة تضاف إلى القوة الناتجة عن الارتقاء وتمثل محصلة للقوى الدافعة في الوثب العالى.

ومن هنا اتجه الباحث في إعداد برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية وتأثيرها على المستوى الرقمي لناشئ الوثب العالى بالطريقة الظهرية.

ثانياً : أهداف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية لناشئ الوثب العالى بالطريقة الظهرية (فوسبرى فلوب) *Fosbury Flop* بغرض التعرف على : -

- ١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على السرعة الحركية قيد الدراسة لدى عينة البحث .
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المستوى الرقمي .

ثالثاً : فروض البحث

- ١- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى على مستوى السرعة الحركية لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى على المستوى الرقمي لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث

١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة مع إجراء القياس القبلي والقياس البعدى باعتبارهما أفضل التصميمات ملائمة لهدف البحث.

٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم ناشئ الوثب العالى بمنطقة الغربية والمسجلين بالاتحاد المصرى لألعاب القوى للموسم الرياضى (٢٠٠٧/٢٠٠٨) تحت ١٤ سنة وعددهم (٨) ناشئين مسجلين بمركز شباب بيلا الرياضى

٣- وسائل جمع البيانات :

اعتمد الباحث فى جميع البيانات المتعلقة بالبحث على الوسائل التالية :-

(١) الأدوات المستخدمة فى البحث :

- ١- جهاز وثب عالى .
- ٢- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم بالسنتيمتر .
- ٣- ميزان طبى لقياس الوزن (كيلو جرام) .
- ٤- شريط قياس (سنتيمتر) .
- ٥- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية) .
- ٦- كرات رملية .
- ٧- مقاعد سويدية .
- ٨- أطواق بلاستيك .
- ٩- مراتب أسفنجية للتدريب .
- ١٠- كرات طبية وزن ١,٥ كجم ، ٣ كجم .
- ١١- حبال .
- ١٢- كاميرا فيديو للتصوير .
- ١٣- برنامج تحليل حركى لقياس السرعة الحركية .
- ١٤- مقاعد ارتفاع ٦٠ سم .
- ١٥- أقماع .
- ١٦- حاسب آلى .

٢) تحديد الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي (بالطريقة الظهريّة)

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع والدراسات التي استخدمت اختبارات لقياس القدرات البدنية وتم استخلاص أكثر هذه الاختبارات استخداماً لقياس القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - الرشاقة - التوافق - المرونة) المستخدم قيد الدراسة.

وقام الباحث بوضع هذه الاختبارات في استمارة مرفق (٣) روعى فيها الإضافة والحذف بما يناسب ورأى الخبير وتم عرضها على الخبراء وتم تحديد درجة اتفاق النسبة ٧٠% على الأقل ، وهذه الاختبارات هي :

- الوثب العمودي من الثبات بالنسبة للقدرة العضلية للرجلين .
- دفع كرة طيبة وزن ٣ كجم باليدين بالنسبة للقدرة العضلية للذراعين .
- اختبار الجري المتعرج لبارو للرشاقة .
- اختبار الجري على شكل حرف 8 بالنسبة للتوافق .
- ثني الجذع من الجلوس طولاً للمرونة .

اختبار السرعة الحركية :

يتم قياس السرعة الحركية لحركة الرجلين والذراعين بعد الارتقاء من خلال التحليل الحركي الفيديوجرافي من خلال الإجراءات التالية :

- قام الباحث بالتصوير باستخدام كاميرا فيديو Sony ذات سرعة تردد ٢٥ صورة في الثانية 25FPS.
- تم شحن بطاريات الكاميرا قبل عملية التصوير بحوالي ساعتين .
- راعى الباحث أن يؤدي اللاعب المهارة أكثر من مرة قبل التصوير لتحديد المدى الكافي للمهارة حتى يراعى ذلك بحيث يكون هناك فائض لا يقل عن ١ متر في كل اتجاه .
- خلال أداء المهارة أكثر من مرة استطاع الباحث أن يضع تصور مسار مركز الثقل حتى يكون موضع الكاميرا عمودياً بقدر الامكان على هذا المسار من كل جهة وتم قياس المسافة من آلة التصوير ومكان الأداء .
- تم رفع الكاميرا قبل التصوير إلى مستوى مساوي لمستوى إرتفاع مركز ثقل الجسم .

- قام الباحث بتصوير كل لاعب ثلاث محاولات خلال أداء الوثب العالى وتم اختيار أفضل محاولة وبعد التصوير يتم الآتى :

١- مراجعة عملية التصوير :

تتم مراجعة عملية التصوير على وحدة معالجة الفيديو لإرسالها إلى جهاز الحاسب الآلى الذى يعمل به برنامج التحليل simi-motion analyses .

٢- يقوم برنامج التحليل الحركى بقياس سرعة حركة اللاعب وسرعة حركة الارتقاء حتى مرحلة الطيران.

٣- قام الباحث بتسجيل الزمن من لحظة مرحلة الارتقاء لقياس سرعة حركة الرجلين .

٤- قام الباحث بتسجيل الزمن من لحظة مرحلة الارتقاء لقياس سرعة حركة الذراعين.

وقام الباحث بوضع هذه الاختبارات فى استمارة مرفق (٢)

٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبى .

قام الباحث بناء على تحديد متغيرات البحث الأساسية واختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة الدراسة وبناء على مسح لعدد من برامج التدريب الخاصة بالدراسات السابقة وكذلك المراجع المتخصصة فى تخطيط التدريب الرياضى بصفة عامة وتدريب الوثب العالى بصفة خاصة لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج التدريبى المقترح .

وقام الباحث بوضع تلك الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبى المقترح داخل استمارة مرفق رقم (١) روعى فيها الإضافة والخذف بما يتناسب ورأى الخبراء ، وتم تحديد درجة اتفاق النسبة ٧٠% على الأقل وتم عرضها على الخبراء من خلال استمارة استبيان لإبداء الآراء حول أنسب تلك الجوانب التى تتناسب مع أهداف الدراسة والمرحلة السنوية لعينة البحث.

٤) استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم التمرينات المستخدمة داخل البرنامج التدريبى

قام الباحث بناء على تحديد متغيرات البحث الأساسية واختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث وكذلك تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج المقترح وبناء على مسح لعدد من برامج التدريب الخاصة بالدراسات السابقة ، وكذلك المراجع المتخصصة فى تخطيط التدريب الرياضى عامة وتدريب الوثب العالى بصفة خاصة لتحديد أهم التمرينات المستخدمة داخل البرنامج التدريبى .

وقام الباحث بوضع تلك التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح داخل استمارة مرفق رقم (٥) روعى فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأى الخبراء وتم تحديد درجة اتفاق ٧٠% على الأقل وتم عرضها على الخبراء من خلال استمارة استبيان لإبداء الآراء حول أنسب تلك التدريبات التى تتواءم مع أهداف الدراسة والمرحلة السنوية لعينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق أسبوع واحد من البرنامج بواقع ٤ وحدات تدريبية خلال الأسبوع فى الفترة من ٢٥ / ٨ / ٢٠٠٧ إلى ٢٩ / ٨ / ٢٠٠٧ وذلك للتعرف على مدى ملائمة هذا البرنامج المقترح لتحقيق أهدافه وقد أجريت هذه الدراسة للأسباب التالية :

- ١- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تواجه البرنامج وتنفيذه .
- ٢- التحقق من مدى ملائمة محتوى الوحدة التدريبية لعينة البحث .
- ٣- التأكد من دقة إجراءات البرنامج .
- ٤- مدى تفهم الناشئين خلال أداء التمرينات قيد البحث .
- ٥- اكتشاف الصعوبات التى قد تواجه الباحث عند تنفيذ البرنامج .
- ٦- الضبط التجريبى لإجراءات التصوير بالفيديو وما يستلزمه من أدوات .
- ٧- الاطمئنان على اتباع عوامل الأمن والسلامة لتلافى الإصابات .
- ٨- صلاحية وكفاية الأجهزة .
- ٩- صياغة البرنامج فى صورته النهائية .

نتائج التجربة الاستطلاعية :

- تم التأكد من كفاءة وسلامة مكان إجراء الدراسة فى صالة التدريب بالأثقال بمركز شباب بيلا الرياضى .
- تم استكمال جميع الأدوات المطلوبة لتطبيق البرنامج .
- تم الاطمئنان لتوافر عوامل الأمن والسلامة لجميع اللاعبين عند استخدام أجهزة الأثقال والأثقال الحرة .
- تم اختيار أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء - الخميس) لمناسبة هذه الأيام مع اللاعبين .

خطوات إعداد البرنامج :

أسس وضع البرنامج :

- أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعية .
- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث السن والعمر التدريبي والمستوى البدني .
- أن تتناسب محتويات البرنامج مع قدرات اللاعبين .
- أكد الباحث في برنامج التمرينات أن يكون كل تمرين مخالفاً لما قبله من حيث العمل العضلي حتى لا يشعر اللاعب بالملل .

أهداف البرنامج :

- تحسين السرعة الحركية للرجلين والذراعين .
- تحسين المستوى الرقمي لناشئي الوثب العالي .

*** زمن البرنامج :**

تم تطبيق البرنامج من خلال الفترة الانتقالية للاعبين مما يساعد الباحث عن عزل أى متغير تدريبي قد يؤثر على الضبط التجريبي للبرنامج المقترح واستغرق البرنامج اثني عشر أسبوعاً متتالياً بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع يتراوح زمن الوحدة التدريبية (٦٠- ٧٥) دقيقة بإجمالي ٤٨ وحدة تدريبية وذلك فى الفترة ٢٠٠٧/٩/١٠ حتى ٢٠٠٧/١٢/١٢م.

وتم تقسيم البرنامج إلى فترتين الفترة الأولى (التأسيس ومدتها ٤ أسابيع) الفترة الثانية (التخصصية) ومدتها ٨ أسابيع .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

قام الباحث باختيار عدد (٨) ناشئين عشوائياً من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك فى الفترة من ٢٠٠٧/٨/٢٥ إلى ٢٠٠٧/٨/٢٩ بهدف إيجاد المعاملات العلمية لوحدات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

صدق الاختبارات :

قام الباحث باستخدام صدق الاختبارات على مجموعتين كل منهما ٦ ناشئين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة المستوى ومن خارج عينة البحث الأساسية ونفس المجتمع وهم نفس العينة الاستطلاعية الأولى وتم إيجاد الرباعي الأدنى والرباعي الأعلى واختبارات الفروق بين المجموعة المميزة المستوى والغير مميزة المستوى.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعة الناشئين قيد البحث يوم ٢٠٠٧/٩/٨ الساعة الخامسة مساء وتم إجراء الاختبارات على يومين اليوم الأول اختبارات القدرات البدنية، اليوم الثاني اختبارات السرعة الحركية والمستوى الرقمي للاعبين . وقام الباحث بالاستعانة بحكام من منطقة الغربية لألعاب القوى لقياس المستوى الرقمي في الوثب العالي .

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على مجموعة اللاعبين قيد البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٧/١٢/١٠ وتم إجراء الاختبارات الخاصة بكل من :-

- ١- القدرة العضلية للرجلين .
- ٢- القدرة العضلية للذراعين .
- ٣- المرونة .
- ٤- التوافق .
- ٥- الرشاقة .

قام الباحث يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٧/١٢/١٢ بإجراء الاختبارات الخاصة بكل من :-

١- المستوى الرقمي لناشئى الوثب العالي .

٢- قياس السرعة الحركية لكل من الرجلين والذراعين .

وقد استعان الباحث بحكام ألعاب قوى من منطقة الغربية لألعاب القوى لقياس المستوى الرقمي

لناشئى الوثب العالي وقام كل لاعب بأداء ثلاث محاولات لاختيار أفضل مستوى رقمى .

المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء مقابلات مع المتخصصين في علم الإحصاء لتحديد أفضل المعاملات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث واجتمعوا على أن البيانات سوف تعالج باستخدام برنامج SPSS للمعالجات الإحصائية وبرنامج Excel وقد اتفق معظم المتخصصين أن أفضل معالجة لهذه البيانات ستتم باستخدام المقاييس الآتية :

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الانحراف المعياري .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- معامل الارتباط لبيرسون .
- ٦- اختبار T .
- ٧- النسبة المئوية .

أهم نتائج البحث

- ١- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا علي تحسين السرعة الحركية للذراعين والرجلين لدي عينة البحث.
- ٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا علي تحسين المستوى الرقمي لدي عينة البحث.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

فى ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائى وفى نطاق هذا البحث توصل البحث للاستنتاجات التالية :

- ١- استخدام تدريبات البرنامج التدريبى المقترح أثر تأثيراً إيجابياً فى تحسين السرعة الحركية.
- ٢- استخدام تدريبات البرنامج المقترح فى الوثب العالى بالطريقة الظهيرية تساهم بشكل كبير فى تطوير باقى العناصر الخاصة بمسابقة الوثب العالى .
- ٣- أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تحسين السرعة الحركية والمستوى الرقمى لعينة البحث بنسبة كبيرة.

ثانياً : التوصيات

- ١- يوصى الباحث باستخدام تدريبات البرنامج المقترح لتحسين السرعة الحركية والمستوى الرقمى لناشئى الوثب العالى .
- ٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبى المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال التدريب فى مسابقة الوثب العالى لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
- ٣- تشجيع الباحثين على إجراء البحوث فى مجال إعداد البرامج لحل المشاكل التى تواجه المدربين .
- ٤- الاهتمام بتدريبات السرعة الحركية فى سن مبكر وعدم إهمالها ضمن البرنامج التدريبى .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى .
- ٦- الاهتمام بتقنين الأحمال التدريبية والبدنية والمناسبة لقدرات اللاعبين والتى تعمل على تطوير مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقمى للاعبى الوثب العالى .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي لتحسين السرعة الحركية علي المستوى الرقمي

لدى ناشئي الوثب العالي بالطريقة الظهرية

(مستخلص بحث رسالة ماجستير ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨ م)

إشراف

د / علي محمود عبيد

د / حمدي إبراهيم يحيي

د / أشرف رشاد شلبي

إعداد الباحث / خالد يحيي فكري عيسى

يهدف هذا البحث إلي معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تحسين السرعة الحركية والمستوي الرقمي لدى ناشئي الوثب العالي بالطريقة الظهرية.

أجريت الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٥/٨/٢٠٠٧ إلي ٦/٩/٢٠٠٧م.

بينما طبقت الدراسة الأساسية خلال الفترة من ١٠/٩/٢٠٠٧ إلي ١٢/١٢/٢٠٠٧م.

ولمدة (١٢) أسبوع بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع اشتملت البرنامج التدريبي على

مرحلتين (فترة الإعداد البدني العام - فترة الإعداد البدني الخاص) مدة فترة الإعداد البدني العام (٤)

أسابيع ومدة فترة الإعداد البدني الخاص (٨) أسابيع وذلك علي عينة قوامها (٨) ناشئين تحت (١٤) سنة

بمركز شباب بيلا الرياضي باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة المطبقة عليها (القياس

القبلي - القياس البعدي).

مشكلة البحث :

ملاحظة الباحث إهمال دور السرعة الحركية كمكون بنني هام وذلك أثناء الأداء حيث أن سرعة

أجزاء الجسم وخاصة سرعة حركة الذراعين والرجلين ودورها في توليد كمية حركة وهي عبارة عن

الكتلة × السرعة. وكمية الحركة عبارة عن قوة تضاف إلى القوة الناتجة عن الارتقاء وتمثل محصلة للقوى

الدافعة في الوثب العالي.

خطوات تنفيذ البحث

- ١- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أفضل الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - التوافق - المرونة - الرشاقة).
- ٢- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج المقترح.
- ٣- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أفضل التدريبات داخل البرنامج المقترح
- ٤- إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى من ٢٥/٨/٢٠٠٧م إلي ٢٩/٨/٢٠٠٧م.
- ٥- إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من ١/٩/٢٠٠٧م إلي ٦/٩/٢٠٠٧م.
- ٦- تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ١٠/٩/٢٠٠٧م إلي ١٢/١٢/٢٠٠٧م.
حيث استغرق التطبيق ثلاثة أشهر كاملة

المعالجة الإحصائية

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الوسيط .
- ٣- الانحراف المعياري .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- معامل الارتباط لبيرسون .
- ٦- اختبار T .
- ٧- النسبة المئوية .

أهم النتائج

- ١- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا علي تحسين السرعة الحركية للذراعين والرجلين لدي عينة البحث.
- ٢- أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا علي تحسين المستوى الرقمي لدي عينة البحث.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

**THE EFFECT OF THE TRAINING PROGRAMME FOR IMPROVING
THE SPEED OF MOVEMENT ON THE RECORD LEVEL OF
THE HIGH JUMP JUNIORS BY THE FLOP METHOD**

By

Khaled Yahya Fekry 'Essa .

Teacher at the ministry of education

(An Inclusive of the requirements of getting the MA Degree in PE.)

Supervisors

Dr.

'Ali Mahmoud 'Ebeid

Full Prof. of Track and Field Competition
Sports Training Department
Ex- Dean of the faculty of PE
Tanta University

Dr.

Hamdi Ibrahim Yahya

Prof. of Track and Field Competition
Sports Training Department
Tanta University

Dr.

Ashraf Rashad Shalabi

Assistant Prof. of Track and Field Competition
Sports Training Department
Tanta University

2008 - 1429

A Summary of the Research

Firstly : Introduction

With the development of results and standards due to the deep scientific researches and the ways of achieving and reaching such results, we find the training system plays a vital role in the organized and stable development and in the access to perfection as well. The strife for getting better results is considered one of the motives for searching and digging for more of more active scientific methods .

The sporting training field is one of the fields that have recently witnessed and still witnesses an everyday amazing development either in the knowledge of preparing the athlete or in the results of this preparation which is manifest in the athletes' achievements .The speed of this development can be learned if we follow up the track of this development in the levels of games records .

With an examining analytical look at athletics, the mother of sports and the bride of the Olympic games, we find that athletics have occupied the corner stone in this progress. Undoubtedly, the record level of different competitions has jumped forward leaving many questions unanswered such as : " Where do the human ability limits lie ? " and " What are the real reasons behind such developments ? "

The athletics field is considered a fertile field for conducting experiments and researches with the aim of improving the performance levels [timing - distance - height] in objective methods .

Hence, the scientific fields affiliated to athletics are many and various .The various different types of the athletics games competitions :

[sprint - running - walking - jumping - throwing] combine the ability [speed and power], endurance and agility which are some of the basic elements of the physical fitness. Therefore they are included in the training programmes for different activities.

The High Jump is one of the oldest field competitions. It is distinguished with the difficulty of performance as the competitor needs to make use of all of his body power to pass an obstacle high over ground. No doubt, the High Jump competition is one of the competitions where records develop amazingly due to the researchers' interest in constant developing of the performance [technique] as a result of a vehement desire to break the records .

Speed is one of the important components and the speed of movement is in particular a most important factor for many unique sports skills that contain one movement duty. Hence, the factor of movement speed is one of the important bases for developing the performance level and achieving success and excellence especially in the higher standards because of the so close levels in general .

Secondly : The Problem of The Research and It's Performance

Many researchers handled the sprint speed and the speed of the reaction, but the movement speed has not been taken care of by the high jump researchers; this speed is represented in the speed of the body parts movement, the two arms and the two legs, therefore the researcher has noticed the following :

- 1- The Egyptian player's weak standard compared with the International Arab and African players' standards .
- 2- The high jumpers training concentrates on developing the muscular ability more than on improving the movement speed. But the researcher concentrates on the movement speed because to him, it is highly important.

The researcher's viewpoint is that the movement speed is highly important. He views that its exercises have necessary effect on the technical performance level and on the records of the High Jump juniors .

Also, he says that the movement speed comes out from the body movement or from the movement of any of its parts during doing a movement duty or performing

a certain skill; this means it results from the contraction of the muscles set responsible for performing this skill.

Hence, any increase in the contraction of these muscles means an increase in the movement speed of this skill. (26 : 4)

He occasionally calls this type of speed “ the body parts movement speed“ since it is concerned with certain areas in the body; there is a movement speed for the arms and a movement speed for the legs. The jumper may have a high arms movement speed while he / she has a low legs movement speed. (32 : 232, 233)

The researcher while working in the field of jump training competitions, and the high jump competitions in particular, noticed a non-consideration of the movement speed role as an important physical component during the performance . That means the body parts speed and especially the speed of the two arms and the two legs and their role in generating a quantity of movement i.e. mass x speed. The quantity of movement is a power added to the power resultant from taking off, and it represents the result of the driving forces in the high jump .

Therefore the researcher started to prepare a training programme for improving the movement speed and its effect on the record level of the High Jump juniors by the flop style.

Thirdly : The Research Objectives :

The researcher aims at preparing a training programme for improving the movement speed of the junior high jumpers by the flop style so as to recognize.

- 1- The effect of the suggested training programme on the movement speed under study on the research sample .
- 2- The effect of the suggested training programme on the record level.

Fourthly : The Research Hypotheses :

The research Contains :

- 1- Hypotheses with statistical indication between the prior measurement and the post measurement at the level of the movement speed in favour of the post measurement.
- 2- Hypotheses with statistical indication between the prior measurement and the post measurement at the record level in favour of the post measurement.

The Research Procedures .

1- The Research Method :

The researcher made use of one of the experimental method i.e. he used the one group registering the prior measurement and the post measurement as the best designs suitable for the research objective.

2- The Research Sample :

The research sample was deliberately selected from the High Jump Juniors from the Western Zone and who were registered in the Egyptian Athletics Federation in the season 2007/2008 under 14 years. They were eight 8 juniors registered in Biyala Sports Youth Centre.

3- The Means of Collecting The Data :

1- For collecting the data concerned with the research, the researcher depended on the following equipment :

- 1- A HIGH Jump equipment .
- 2- An equipment for measuring the height of the body by centimeters.
- 3- A medical scale for measuring the weight in kilograms.
- 4- A measuring tape by centimeters.
- 5- A stop watch to count the time in seconds .

- 6- Sand balls .
- 7- Swedish seats .
- 8- Plastic rings .
- 9- Sponge mattresses for training .
- 10- Medical balls [1.5 kg - 3 kg] .
- 11- Ropes .
- 12- A video Camera .
- 13- A programme of motion analysis for measuring the movement speed.
- 14- 60 c.m high seats .
- 15- Cones .
- 16- Computer.

2- Setting the Tests Used for Measuring The Physical Abilities of The Flop Style High Jump :

The researcher made a survey of the references and the studies which used tests for measuring the physical abilities. The most used tests for measuring the physical abilities [The muscular ability of the two legs- agility - co-ordination - flexibility] have been used for this study.

The researcher has set these tests in a form [encl., 3] in which he left a space for addition and omission according to the experts opinions.

An agreement mark at least 70% was set. This percentage was approved by the experts.

These Tests are as Follows :

- 1- The vertical jumping from steadiness position as to the muscular ability of the two legs.
- 2- Pushing a 3 k.g medical ball .
- 3- The test of Baro Zigzag running for agility.
- 4- The test of running in the 8 shape as to co-ordination.
- 5- Bending the trunk from the sitting position for flexibility.

- The Movement Speed Test :

The movement speed of the two arms and the two legs was measured at the very moment of the take off by the video graphic motion analysis through the following procedures.

- The researcher took photographs using SONY video camera with capacity of taking 25 pictures a second 25 FPS.
- The camera batteries were charged two hours before taking photos.
- The researcher was keen on making the player jump more than once before taking the photos so as to get the sufficient range of the skill to provide a surplus of one meter at least from each direction .
- During performing the skill more than once, the researcher managed to set a perception of the gravity centre track so as to set the camera vertically as much as possible on the track from every direction, and the distance between the camera and the place of performance was measured .
- Before the photography process, the camera was raised to a level equal to the height of the body gravity centre.
- During the high jump performance, the researcher photographed three attempts for each player.

The best attempt was selected. After the photography stage, the following was done :

1- Revising the Photography Process :

The photography process was revised with the video processing unit so as to be sent to the computer set where a semi-motion analysis programme was used.

- 2- The semi-motion analysis programme measured the player's movement speed and the movement speed of the take-off up till the flying stage .
- 3- The researcher recorded the time from the moment of the take off so as to measure the movement speed of the two legs.

4- The researcher recorded the time from the moment of the take off so as to measure the movement speed of the two arms.

The researcher has included all these tests in a form (encl.,3)

3- An Experts Questionnaire Form for Defining The Basic Aspects of The Training Programme On The Basic of :

a- Defining the basic research variants .

b- Selecting the tests suitable for the nature of the study .

c- Surveying a number of training programmes concerned with the preceding studies.

d- Studying references specialized in planning sporting training in general and High Jump training in particular for setting and defining the basic aspects to prepare the proposed training programme, the researcher has set the proposed training programme in a form [encl.,1] where he left a space for addition or omission according to the experts' opinions. A mark of at least 70% was set and approved by the experts in a questionnaire form for giving their opinions on the most suitable aspects that would go with the study objectives and the age stage of the players who participated as a research sample .

4- An Experts' Questionnaire Form for Defining The Most Important Exercises Used Inside The Training Programmes on The Basis of The Following :

a- Defining the basic research variants .

b- Selecting the tests suitable for the nature of the study .

c- Setting and defining the basic aspects of the suggested programme.

d- Surveying a number of training programmes concerned with the preceding studies.

e- Studying the references specialized in planning the sporting training in general and in the High Jump training in particular for defining the most important exercises used inside the training programme, the researcher set those exercises

used in the proposed training programme in the enclosed form (No. 5) where a space was left for addition and omission according to the experts opinions . An agreement mark at least 70% was set and approved by the experts in a questionnaire form for expressing their opinions on the most suitable exercises that would go with the study objectives and the age stage of the players of the research sample .

The first Probing Study :-

The researcher made the first probing study on the same probing sample by applying one week from the programme with 4 training units during the week from 25/08/2007 up to 30/08/2007 .

He aimed at recognizing how far this proposed programme was suitable for achieving its objectives .

The study was made for the following reasons :

- 1- Recognizing the difficulties that may face the programme and its execution .
- 2- Investigating how much the content of the training unit of the research sample is suitable.
- 3- Making sure of the accuracy of the programme procedures.
- 4- The range of the junior players understanding through performing the exercises under study.
- 5- Discovering the difficulties that may face the researcher on putting the programme into effect.
- 6- The experimental setting of the videos photography processes and the equipment needed for photography if necessary.
- 7- Making sure of following the factors of security and safety to avoid injuries.
- 8- Making sure of the validity and sufficiency of equipment.
- 9- Setting the final draft of programme.

Results of The Probing Experiment :

In the gymnasium of training with weights at Biyala Sporting Youth Centre, the competence and the security of the study place were made sure of.

- All the equipment required for applying the programme was completed.
- All the factors of security and safety for all players on using the weights equipment and the free weights were fully provided.
- Saturday, Monday, Wednesday and Thursday were chosen because those days were agreeable for the player.

Steps of preparing the programme :

The bases of setting the programme :

- The Programme should achieve the set objects.
- The programme should care for the individual differences among players according to age, the training duration and the physical level.
- The programme contents should go with the players abilities.
- In the exercises' programme, the researcher asserted each exercise must be different from the precedent one so that the players may not feel bored.

The Programme's Objectives

- 1- Improving the movement speed of the two legs and the two arms.
- 2- Improving the record level for the high jump juniors.

The Programme's Time :

The programme was applied during the transitional period of the players and this helped the researcher to exclude any experimental variance that might affect the experimental precision of the proposed programme which took twelve successive weeks by four training units a week. The training unit time was 60-70 minutes. The aggregate of the training units were 48 training units from 15/09/2007 up to 06/12/2007.

The programme was divided into two stages, (four weeks) (eight weeks) for each .

The Second Probing Study :

The Researcher randomly chose 08 junior players from the research society and from outside the basic research sample so as to make the second probing study from 01/09/2007 up to 06/09/2007 with the aim of providing the scientific procedures for the test units used under research.

The Tests Criterion (Touchstone)

The researcher used the test's criterion on two groups; each composed of 06 juniors. One group was of a distinguished level and the other was not and from outside the basic research sample and the same society. They were the same first probing sample. The minimum quartet, the maximum quartet and the differences tests between the distinguished level group and the undistinguished level one.

The Basic Study :

The researcher made the prior measurement on the junior group under research on Monday and Tuesday , 11,12/09/2007 at 5 o'clock pm. The process was completed in two days. The physical abilities tests were on the first day and the movement speed tests and the record level of players were on the second day. The researcher was assisted by referees from the Western Zone for Athletics to measure the high jump record level.

The Post Measurements :

The researcher made the post measuring on the players group under research on Saturday 08/12/2007.

The tests of the following items were made :

- 1- The legs muscular ability
- 2- The arms muscular ability.
- 3- Flexibility.
- 4- Co-ordination.
- 5- Agility.

On Sunday 09/12/2007l, the researcher made the tests of :

- 1- The record level of the high jump juniors.
- 2- Measuring the movement speed of the legs and arms.

The researcher was assisted by Athletics referees for measuring the record level of the high jump juniors. Each player performed three attempts just to select the best record level.

The statistical processes :

The researcher held meetings with specialists in statistics just to get the best statistical processes suitable for the nature of the research. They all agreed that the data would be processed with SPSS programme for statistical processing and with excel programme, most of the specialists agreed that the best processing for those data would be done with the following measurements :

- 1- Median
- 2- Arithmetic mean
- 3- The standard deviation
- 4- Coefficient of Skewness
- 5- person coefficient
- 6- T- Test.
- 7- Percentage.

The most important results were as follows :

- 1- The proposed training programme had appositive effect on improving the speed of movement of the arms and the legs.
- 2- The same programme had appositive effect on the record level.

Deductions and recommendations

First deduction

in the light of this study and through this research, the researcher reached the following deductions :

- 1- The usage of the muscular power, exercises, co-ordination, flexibility, agility in addition to the speed has amore positive effect on improving the speed of movement.
- 2- The usage of the suggested programme, exercises in the high jump through the flop method greatly contributes to developing the remaining factors of the high jump competition .
- 3- The proposed training programme greatly resulted in improving the speed of movement and the record level

Secondly Recommendations

- 1- Due attention should be given to determining and fixing the physical and training loads suitable for the players' powers and which aim at developing the skill performance level and the record level of the high jumpers
- 2- Similar studies should be done on other samples
- 3- Researchers should be encouraged to make researchers in the filed of preparing programmes so as to solve the problems which confront trainers
- 4- The staff working in the field of training in the high jump competition should be given the results of both this study and the suggested training programme in order to be able to make use of them.
- 5- Due attention must be given to the exercises of the speed of movement at an early age. these exercises must not be neglected through the training programme .

The researcher recommends the usage of the suggested programme exercises for improving the speed of movement and the record level of the high jump juniors.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

**THE EFFECT OF THE TRAINING PROGRAMME FOR IMPROVING
THE SPEED OF MOVEMENT ON THE RECORD LEVEL OF
THE HIGH JUMP JUNIORS BY THE FLOP METHOD**

(An Extract of a Research of an M A thesis 2007 - 2008)

By the researcher / *Khaled Yahya Fekry 'Essa*

Supervised by

Dr. 'Ali Mahmoud 'Ebeid

Dr. Hamdi Ibrahim Yahya

Dr. Ashraf Rashad Shalabi

This research aims at realizing the effect of the training programme suggested for improving the speed of movement on the record level of the high jump juniors by the flop method.

The research studies were done from 25/08/2007 up to 06/09/2007.

The basic study was applied from 15/09/2007 up to 06/12/2007.

This application took twelve weeks with the rate of four training units a week.

The training programme contained two stages i.e. the stage of a general preparation and a stage of a special preparation. Stage of general preparation lasted for (4) weeks and the stage of special preparation lasted for (8) weeks.

This programme was carried out on a sample of 08 juniors under 14 at Biala youth center for sports by using an empirical (an experimental) method designed with the single group, the pre measure and the post. measure were applied on this group.

The research problem :

The researcher has noticed that the role of the speed of movement has an important physical formative during the performance is neglected.

The researcher confirms that the speed of the body parts especially the speed of the two arms and the two legs and their role in generating the movement quantity which is $m * v$ and the quantity of speed is force to be added to the force resultant from the take off, this force represents a result of the pushing force in the high jump.

The procedure of carrying through the research

- 1- Designing a form for asking the experts opinion for determining the best tests which measure the physical powers , of the legs and the two arms - co-ordination - flexibility - agility .
- 2- Designing a form for asking the experts opinion for determining the basic aspects for the proposed programme .
- 3- Designing a form for asking the experts opinion for determining the best exercises inside the suggested programme .
- 4- Carrying through the first research study from 25/08/2007 up to 30/08/2007.
- 5- Carrying through the second research study from 01/09/2007 up to 06/09/2007 .
- 6- Applying the basic study from 15/09/2007 up to 06/12/2007. This application took three full months .

Statistical Processing

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1- Median | 2- Arithmetic mean |
| 3- The standard deviation | 4- Coefficient of Skewness |
| 5- Person coefficient | 6- T - Test. |
| 7- Percentage | |

The most important results were as follows :

- 1- The proposed training programme had appositive effect on improving the speed of movement of the arms and the legs.
- 2- The same programme had appositive effect on the record level.

Deductions and recommendations

First deduction

in the light of this study and through this research, the researcher reached the following deductions :

- 1- The usage of the muscular power, exercises, co-ordination, flexibility, agility in addition to the speed has amore positive effect on improving the speed of movement.
- 2- The usage of the suggested programme, exercises in the high jump through the flop method greatly contributes to developing the remaining factors of the high jump competition .
- 3- The proposed training programme greatly resulted in improving the speed of movement and the record level

Secondly Recommendations

- 1- Due attention should be given to determining and fixing the physical and training loads suitable for the players' powers and which aim at developing the skill performance level and the record level of the high jumpers
- 2- Similar studies should be done on other samples
- 3- researchers should be encouraged to make researchers in the filed of preparing programmes so as to solve the problems which confront trainers

- 4- The staff working in the field of training in the high jump competition should be given the results of both this study and the suggested training programme in order to be able to make use of them.
- 5- Due attention must be given to the exercises of the speed of movement at an early age . these exercises must not be neglected through the training programme .

The researcher recommends the usage of the suggested programme exercises for improving the speed of movement and the record level of the high jump juniors.