

المرفقات

ملخص البحث

عن الرسالة المقدمة من الباحث/ محمود عدنان خليل شمعة

للحصول علي درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية

عنوان الرسالة: "تأثير استخدام برنامج التدريب المركب على تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة بدولة فلسطين "

مقدمة و مشكلة البحث:

تحتل رياضة السباحة كأحد أنواع الرياضات المائية أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى التي ظهر مقدار التقدم الكبير فيها في السنوات الأخيرة حيث يتوالى تحطيم الأرقام القياسية عاماً بعد عام. (٣:٢٧)

كما يذكر عصام عبد الحميد (٢٠٠٠) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم و يتأمل تلك الأدوات يدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات و ما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه هذا الهدف المنشود. (١٤:٣٥)

وهو ما أكده سابقا السيد عبد المقصود (١٩٩٧) أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول باللاعب لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى الإنجاز باعتبار أن الإنجاز هو محور العملية التدريبية. (٣٣:٨)

ويشير براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦) من أن التدريب المركب يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي و أن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين و الكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٣٦٠:٦٣)

كما يؤكد ايبن Ebben (٢٠٠٢) على أن الدراسات الحالية تشير إلى أن التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه يتم من خلالها الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومترية. (٤٦:٧٤)

ويعرف دونالد شو Donald chu (١٩٩٨ م) التدريب المركب أنه أحد أنماط التدريب الرئيسية من قبل الرياضيين ، وأن التدريب المركب complex training يستخدم فيه تدريب الأثقال البليومترية داخل نفس الوحدة التدريبية. (٤٢:٧٠)

كما ويضيف دونالدشو Donald chu (١٩٩٦) ان التدريب المركب أحد أنماط التدريب الرئيسية المستخدمة من قبل الرياضيين والتي تتكون من :

أ- التدريب الفردي individual training : يستخدم فيه تدريبات الأثقال فقط أو تدريبات البليومتر ك فقط .

ب- تدريب المجموعة (الزوجي) combined training : يستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومتر ك على مدار وحدتين تدريبيتين منفصلتين .

ج- التدريب المركب complex training : يستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومتر ك فى نفس الوحدة التدريبية .

د- التدريب الدائرى المركب complex circuit exercises : يستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومتر ك داخل محطات تدريبية (٧٠ : ٥)

وطبقا لما قاله Ebben and Wattes (٢٠٠٠) ان التدريب المركب هو احد التدريبات للجهاز العصبى العضلى للحصول على اقصى قدرة يمكن انتاجها ، وايضا لزيادة الحد الاقصى للالياف العضلية السريعة المشاركة .

وان تدريبات الاثقال عالية الشدة تزيد استثارة الاعصاب المحركة وتزيد التقوية والتي من الممكن توفر افضل حالات التدريب للتدريبات البليومترية التابعة لها .

بالاضافة الى ان الارهاق المرتبط بتدريبات الاثقال عالية الشدة يمكن ان يجبر المزيد من الوحدات الحركية بالعضلة ان تشارك اثناء مرحلة التدريب البليومتري ،املا فى تحسين حالة التدريب (١٢:٧٤).

و يذكر طلحة حسام الدين و آخرون (١٩٩٧) أن العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين مختلفين يكون التدريب مركباً، و قد أطلق على التدريب باستخدام الأثقال والبليومتر ك فى الوحدة التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب، و هذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق تحميل عالي يفوق ما يسمح به التدريب البليومتري منفرداً و بالتالي تساعد على اخراج أكبر كم ممكن من القدرة.(٩٠:٢٢)

كما يشير William Ebben (2002) إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المركب ترجع إلى Verkhoshansky (1966) وذلك عندما وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي . (٦٣:٩٧)

وأكد Donald chu (1996) إلى أن البدايات الفعلية للتدريب المركب ترجع إلى أواخر الثمانينات وذلك عندما قام Fleck & Kontor (1986) بصياغة ما كتبه Verkhoshansky (1966)

في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق التدريب المركب على الرياضيين السوفييت ، وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فتر الإعداد.

ويضيف إلى قيام المدربين وعلماء الرياضة الأوربيين بتطوير التدريب المركب بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الأنقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات التصامم Shock training والتي تعرف باسم تدريبات البليومتر ك ، وأصبح يستخدم على نطاق واسع في أوروبا الغربية في عام ١٩٩٥ م . (٦٩: ٦٣)

مما سبق وبناءً على ما أوضحت المراجع العلمية والدراسات السابقة يتأكد لنا أهمية القوة المميزة بالسرعة في سباحة المسافات القصيرة .

ومن خلال عمل الباحث كمحاضر في قسم التربية البدنية والرياضة بالكلية الجامعية للعلوم المهنية والتطبيقية بغزة فلسطين، وعضوا في الاتحاد الفلسطيني للسباحة والرياضات المائية .

وأثناء متابعته لبطولات الاندية المحلية بمدينة غزة التي يشرف عليها الاتحاد الفلسطيني للسباحة لوحظ انخفاض الارقام المسجلة للسباحين في مدينة غزة خاصة في سباحة المسافات القصيرة مقارنة بمستوى السباحين في البطولات العربية ، مما دعا الباحث الى البحث ومحاولة الارتقاء بالمستوى الزمني في ضوء تطوير القدرات البدنية الخاصة لسباحي ٥٠ م حرة بمدينة غزة .

وعلى ذلك فقد تحددت مشكلة الدراسة حول انخفاض المستوى الرقمي لسباحي نوادي غزة للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة ، الامر الذي دعا الباحث لوضع برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب المركب والذي يعتبر احد طرق التدريب الحديثة في مجال السباحة وذلك للنتائج الناجحة التي تناولتها دراسات عديدة سابقة في المجال على تحسين المستوى البدني والادائي على افراد عينة الدراسة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب ومعرفة تأثير هذا البرنامج:-

- تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المركب على القوة المميزة بالسرعة لسباحي مرحلة ١٤-١٦ سنة بنوادي غزة عينة الدراسة .
- تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المركب على المستوى الرقمي لسباحي السرعة بنوادي غزة عينة الدراسة .
- العلاقة المرتبطة بين تحسن القوة المميزة بالسرعة و المستوى الرقمي لسباحي السرعة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي و لصالح للقياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي و لصالح للقياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي في القياس البعدي و لصالح المجموعة التجريبية

إجراءات الدراسة

- يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها متضمناً كيفية اختيارها، والإجراءات التي تمت، ثم يتناول عرضاً تفصيلياً لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها، يلي ذلك عرضاً لخطوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة، وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي _ البعدي لمجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة.

مجتمع الدراسة:

- يتألف مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين في منتخب فلسطين للسباحة في محافظات غزة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٦) سنة، وعددهم (٣٢) لاعباً.

عينة الدراسة:

- اشتمل البحث على ٣٢ سباح من سباحي نادي نماء الرياضي المسجلين لدى الاتحاد الفلسطيني للسباحة ، بمدينة غزة في فلسطين ، تم اختيارهم بطريقة عمدية ، اجريت الدراسة الاستطلاعية على ١٢ سباح ينقسموا الى ٦ سباحين مميزين و ٦ سباحين غير مميزين .
- كما اجريت الدراسة الاساسية على ٢٠ سباح تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وتشمل ١٠ سباحين والاخرى ضابطة وتشمل ١٠ سباحين وجدول (١) ، (٢) يوضحان تجانس وتكافؤ العينة الاساسية للبحث .

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعية قبل الشروع بالتجربة الأصلية على عينة من ناشئي الاندية الفلسطينية المسجلين في الاتحاد الفلسطيني للسباحة في محافظات غزة للموسم الرياضي (٢٠١١-٢٠١٢م) وقد بلغت (١٢) ناشئ وذلك من ١-١٢/٣/٢٠١٢.

القياسات القبلية :

تم إجراء القياس القبلي لمتغيرات الدراسة القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي في السباحة. على مدى يومين من ٢٠١٢/٣/١٣ م حتى ٢٠١٢/٣/١٤ م، لعينة الدراسة الأساسية في نادي نماء.

الدراسة الأساسية :

تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي في السباحة.، وذلك بعد وضعه في صورته النهائية والتي تتحدد في ١٢ اسبوع ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وهي أيام السبت والاثنين والأربعاء، بدايةً من تاريخ ٢٠١٢/٣/١٥ م وحتى ٢٠١٢/٦/١٥

القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي لمتغيرات الدراسة البدنية والمتغير المهاري على مدى يومين في الفترة من تاريخ ٢٠١٢/٦/١٦ حتى ٢٠١٢/٦/١٧ م. لعينة الدراسة الأساسية في نادي نماء بمحافظة شمال غزة.

المعالجات الإحصائية:

للتحقق من صحة الفروض، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من الثبات.
- الجذر التربيعي للتأكد من الصدق.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات:

حقق برنامج التدريب المركب الذي تم تطبيقه على سباحي دولة فلسطين من سن ١٤-١٦ سنة على ما يلي :

أولاً : تحسن المتغيرات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمتمثلة في :

- القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادية للذراعين من خلال اختبار دفع كرة طبية بأقصى سرعة
- القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادية للرجلين من خلال اختبار الوثب الطويل .
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

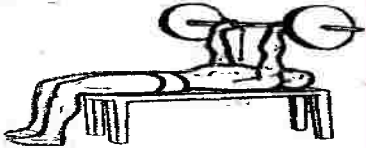
ثانيا : تحسن المتغيرات مهارية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وهى زمن سباحة ٢٥م حرة بأقصى سرعة .

ثالثا : تحسن المستوى الرقمى للسباحين عينة البحث فى زمن سباحة ٥٠م حرة بأصى سرعة.

التوصيات:

- فى ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يوصى الباحث بما يلي:-
- استخدام برنامج التدريب المركب فى تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة لسباحى المسافات القصيرة.
- يوصى الباحث باستخدام اسلوب التدريب المركب كأسلوب تدريبي حديث فى تحسين المستوى الرقمى لسباحى المسافات القصيرة.
- عند إستخدام برنامج التدريب المركب من الضرورى التركيز فى مرحلة الاعداد العام على تدريبات الأثقال .
- اجراء المزيد من الدراسات مستخدمة التدريب المركب فى مجال السباحة والرياضات الاخرى التى تعتمد نتائجها على توافر القوة المميزة بالسرعة .

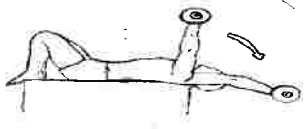
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الأول	الأول	الأولى	(رقود عالى ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	%٦٥	10-8	3	٦0ث	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين	بليومتري	%٦٥	10-8	3	90ث	
			(رقود . اليدين خلف الرأس ممسكتين بالثقل) ثنى الجذع أماما .	أثقال	%٦٥	10-8	3	٦0ث	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة بين الركبتين . ميل) مد الجذع عاليا مع دفع الكرة خلفا .	بليومتري	%٦٥	10-8	3	90ث	
			القرفصاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدى على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	%٦٥	10-8	3	٦0ث	
			(وقوف نصفًا) الوثب لأعلى	بليومتري	%٦٥	10-8	3	90ث	

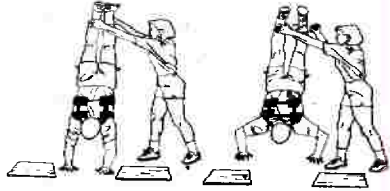
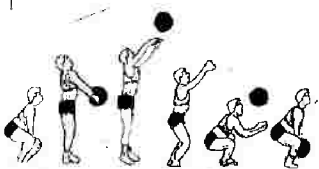
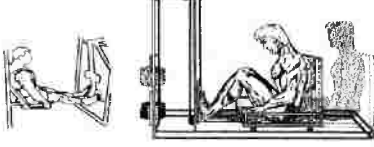
برنامج التدريب المركب

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الاول	الاول	الثانية	(رقود على الذراعان أماما حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	٦٠%	10-8	3	٦0ث	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري	٦٠%	10-8	3	90ث	
			(جلوس على المقعد ثنى الركبتين . حمل ثقل بين القدمين) ثنى الرجل لأعلى لملامسة الصدر .	أثقال	٦٠%	10-8	3	٦0ث	
			(رقود . حمل الكرة الطبية فوق مشط القدمين) دفع الكرة لأعلى وللخلف .	بليومتري	٦٠%	10-8	3	90ث	
			(وقوف . الوضع أماما . حمل البار الحديدي على الكتفين) الطعن أماما والعودة .	أثقال	٦٠%	10-8	3	٦0ث	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق على قدم ثم الهبوط .	بليومتري	٦٠%	10-8	3	90ث	

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الاول	الاول	الثالثة	(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%٦٥	10-8	3	٦0ث	
			(وقوف فتحة . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري	%٦٥	10-8	3	٩0ث	
			(انبطاح مائل عميق . الظهر مواجه الجهاز . تثبيت القدمين . مسك الثقل باليدين) تقوس الجذع خلفاً .	أثقال	%٦٥	10-8	3	٦0ث	
			(انبطاح مواجه الذراعين عالياً . مسك الكرة الطبية) تبادل دفع الكرة الطبية للزميل .	بليومتري	%٦٥	10-8	3	٩0ث	
			(جلوس على الجهاز . تثبيت الجهاز خلف القدمين) مد الرجلين للوصول الى الجلوس الطويل .	أثقال	%٦٥	10-8	3	٦0ث	
			(وقوف نصفاً حمل حمل الكرة بين اليدين خلف الرقبة) الوثب لاعلى .	بليومتري	%٦٥	10-8	3	٩0ث	

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الأول	الثاني	الرابعة	(جلوس عالي . مسك دمبلز فوق الكتفين) دفع الثقل عاليا .	أثقال	%٧٠	١٠-٨	٣	٦٠ث	
			١- (وقوف . مواحه الجنب . اليدين أماما . مسك قدمي الزميل) . ٢- (وقوف على اليدين) ثنى ومد الذراعين	بليومتری	%٧٠	١٠-٨	٣	٩٠ث	
			(جثو مواحه الجهاز الذراعين جانبيا عاليا . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٧٠	١٠-٨	٣	٦٠ث	
			(وقوف نصفا . حمل الكرة بين الركبتين) الوثب عاليا مع دفع الذراعين عاليا ودفع الكرة لأعلى .	بليومتری	%٧٠	١٠-٨	٣	٩٠ث	
			(جلوس قرفصاء عالي) مد الركبتين أماما لدفع الثقل .	أثقال	%٧٠	١٠-٨	٣	٦٠ث	
			(وقوف عالي . على الصندوق) الهبوط لأسفل ثم الوثب فوق الصناديق .	بليومتری	%٧٠	١٠-٨	٣	٩٠ث	

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الأول	الثاني	الخامسة	(وقوف مواجه الجهاز . الذراعان مائلا أماما أسفل . مسك بار الجهاز أمام الجسم . قبض من أسفل) ثنى المرفقين .	أثقال	%٧٥	١٠-٨	٣	%٦٠	
			(تعلق) ثنى ومد الذراعين	بليومتری	%٧٥	١٠-٨	٣	%٩٠	
			(وقوف فتحا . مسك البار خلف الرقبة) لف الجذع على الجانبين .	أثقال	%٧٥	١٠-٨	٣	%٦٠	
			جلوس طويل فتحا . مسك الكرة بين الركبتين) تبادل لف الجذع على الجانبين .	بليومتری	%٧٥	١٠-٨	٣	%٩٠	
			(انبطاح مائل عالي . تثبيت الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	أثقال	%٧٥	١٠-٨	٣	%٦٠	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتری	%٧٥	١٠-٨	٣	%٩٠	

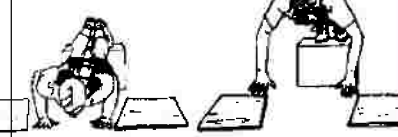
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الاول	الثاني	السادسة	(وقوف فتحاً . الذراعان اماماً . مسك بار الجهاز . قبض من أعلى) السحب لأسفل .	أثقال	%٧٠	١٠-٨	٣	%٦٠	
			(وقوف . الذراعان مائلاً جانباً أسفل . ارتكاز على جهاز التوافق) ثنى المرفقين .	بليومتری	%٧٠	١٠-٨	٣	%٩٠	
			(التعلق . القبضة المقلوبة) رفع الرجلين مفرودة أماماً عالياً .	أثقال	%٧٠	١٠-٨	٣	%٦٠	
			(انبطاح على مقعد سويدي . الذراعين عالياً . ممسكتين بالمقعد . الرجلين حرة بها أثقال) رفع الرجلين خلفاً عالياً .	بليومتری	%٧٠	١٠-٨	٣	%٩٠	
			(وقوف . الذراعان جانباً مسك دامبلز . القبضة من أسفل) ثنى المرفقين .	أثقال	%٧٠	١٠-٨	٣	%٦٠	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة فوق الرأس . رمى الكرة للامام وللأعلى .	بليومتری	%٧٠	١٠-٨	٣	%٩٠	

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الأول	الثالث	السابعة	(جلوس عالي . مسك ثقل باليدين) رفع الذراعين جانبا .	أثقال	%٦٥	١٠-٨	٣	٢٠ث	
			(وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري	%٦٥	١٠-٨	٣	٩٠ث	
			(وقوف . مسك الدامبلز باليدين) الوثب لأعلى .	أثقال	%٦٥	١٠-٨	٣	٢٠ث	
			(وقوف مواجه موازى الحاجز) الوثب فوق الحواجز فى شكل دائرى .	بليومتري	%٦٥	١٠-٨	٣	٩٠ث	
			(جلوس على الجهاز . الجذع للخلف قليلا . الذراعان أماما . مسك البار) ثنى ومد الذراعين .	أثقال	%٦٥	١٠-٨	٣	٢٠ث	
			(انبطاح مائل . سند القدمين على صندوق) ثنى الذراعين ودفع الجسم لأعلى لترك الأرض .	بليومتري	%٦٥	١٠-٨	٣	٩٠ث	

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	زمن أداء التمرين	الراحة البينية	رسم توضيحي
الأول	الثالث	الثامنة	(جثو أفقى مواجه الجهاز . مسك عمود الجهاز بيد واحدة) مد المرفق سحب عمود الجهاز خلفا .	أثقال	%٧٥	١٠-٨	٣	%٦٠	
			(وقوف فتحا . مسك الكرة أمام الصدر) دفع الكرة لمام "تمريرة صدرية " .	بليومتري	%٧٥	١٠-٨	٣	%٩٠	
			(وقوف فتحا . حمل الدامبلز باليدين) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .	أثقال	%٧٥	١٠-٨	٣	%٦٠	
			(وقوف فتحا . مسك الكرة الطبية) رمى الكرة الطبية بالتبادل من الجانبين .	بليومتري	%٧٥	١٠-٨	٣	%٩٠	
			وقوف . الذراعان جانبا مسك الدامبلز . القبضة من أسفل) ثنى ومد المرفقين .	أثقال	%٧٥	١٠-٨	٣	%٦٠	
			انبطاح مائل . ارتداء جاكيت أثقال) ثنى ومد الذراعين .	بليومتري	%٧٥	١٠-٨	٣	%٩٠	

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الاول	الثالث	التاسعة	(انبطاح افقى . مواجهة جهاز الشد بالذراعين) تبادل الشد بالذراعين .	أثقال	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			(انبطاح مائل عميق) تبادل ثنى ومد الذراعين .	بليومتري	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٩٠	
			(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع العقبين .	أثقال	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			(وقوف على الصندوق . ارتداء جاكيت أثقال) الهبوط لاسفل وتعدية المانع .	بليومتري	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٩٠	
			(رقود على . الذراعين أماما . حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			(رقود على الظهر . مسك الكرة الطبية أمام الصدر) دفع الكرة الطبية عاليا	بليومتري	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٩٠	

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

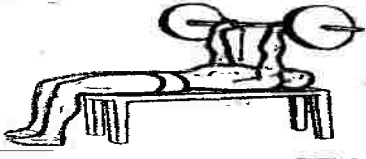
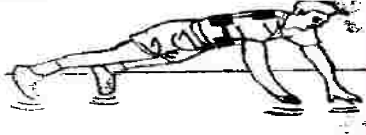
الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الاول	الرابع	العاشرة	(جلوس على مقعد الظهر مواجهة الجهاز . الذراعان جانبا . مسك قبضة الجهاز باليدين) رفع الذراعين أماما .	أنقل	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			(وقوف . الذراعان مائلا جانبا أسفل . ارتكاز على جهاز المتوازي) ثنى ومد الذراعين .	بليومتري	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٩٠	
			(رقود قرفصاء . حمل الثقل أمام الصدر . تشبيك المشطين في الجهاز) ثنى الجذع أماما .	أنقل	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة بين الركبتين . ميل) مد الجذع عاليا مع دفع الكرة خلفا .	بليومتري	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٩٠	
			(وقوف فتحا . الذراعين أماما . مسك بار الجهاز قبض من أعلى) ثنى ومد الذراعين .	أنقل	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			انبطاح مائل . الكفين أسفل الكتفين) ثنى ومد الذراعين . " ضغط " .	بليومتري	%٧٠	١٢-١٠	٣	%٩٠	

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية

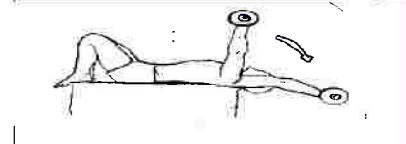
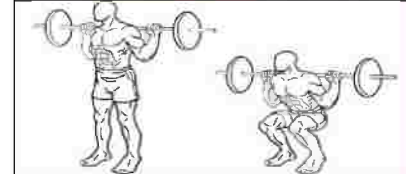
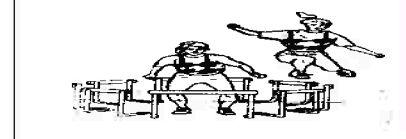
الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الأول	الرابع	الحادى عشر	(انبطاح افقى . مواجه جهاز الشد بالذراعين) تبادل الشد بالذراعين .	انتقال	%٧٥	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			(تعلق . المسك من الخارج . واسع) ثنى ومد الذراعين .	بليومترى	%٧٥	١٢-١٠	٣	%٩٠	
			(جثو أفقى مواجه الجهاز . مسك عمود الجهاز بيد واحدة) مد المرفق سحب عمود الجهاز خلفا .	انتقال	%٧٥	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			(انبطاح مائل عميق مع ارتداء جاكيت أثقال) ثنى الذراعين ثم دفع الأرض لأعلى .	بليومترى	%٧٥	١٢-١٠	٣	%٩٠	
			(وقوف حمل البار الحديدى على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفاً . " قرفصاء نصفاً " .	انتقال	%٧٥	١٢-١٠	٣	%٦٠	
			الوثب بالرجلين معا (الوقوف نصف قرفصاء) الوثب لأعلى مسافة ممكنة .	بليومترى	%٧٥	١٢-١٠	٣	%٩٠	

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	زمن أداء التمرين
الاول	الرابع	الثاني عشر	(انبطاح افقى . مواجهة جهاز الشد بالذراعين) تبادل الشد بالذراعين .	انتقال	%٧٠	١٢-١٠	٣
			(انبطاح مائل) ثنى الذراعين ومدهما مع دفع الأرض للصعود والهبوط .	بليومترى	%٧٠	١٢-١٠	٣
			(جلوس على . مسك الدمبلز باليدين) تبادل رفع الذراعين أماما أسفل .	انتقال	%٧٠	١٢-١٠	٣
			(وقوف مواجه الزميل) دفع الكرة الطبية باليدين للزميل .	بليومترى	%٧٠	١٢-١٠	٣
			(انبطاح على مقعد سويدي . ارتداء جكيت أثقال . تشبيك اليدين خلف الرأس) تقوس الجذع خلفا .	انتقال	%٧٠	١٢-١٠	٣
			(جلوس قرفصاء مواجه الزميل) تبادل رمى الكرة الطبية .	بليومترى	%٧٠	١٢-١٠	٣
رسم توضيحي	الراحة البينية	رسم توضيحي	رسم توضيحي	رسم توضيحي	رسم توضيحي	رسم توضيحي	رسم توضيحي

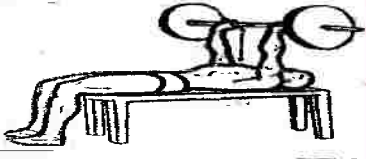
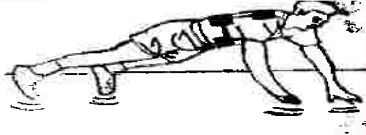
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	الخامس	الثالثة عشر	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	٨٠%	١٤-١٢	٥-٤	١٥-٣	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	٨٠%	١٤-١٢	٥-٤	١٥-٣	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقضاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	٨٠%	١٤-١٢	٥-٤	١٥-٣	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

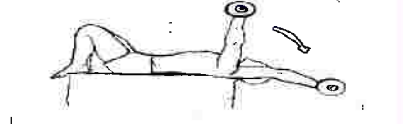
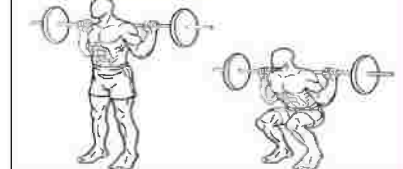
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	الخامس	الرابع عشر	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	٨٠ %	١٤-١٢	٥-٤	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	٨٠ %	١٤-١٢	٥-٤	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرفصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	٨٠ %	١٤-١٢	٥-٤	٥-٣	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

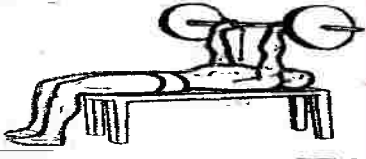
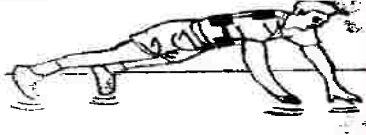
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	الخامس	الخامسة عشر	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٢	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٣	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقضاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٣	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

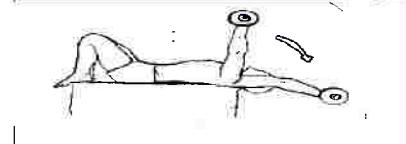
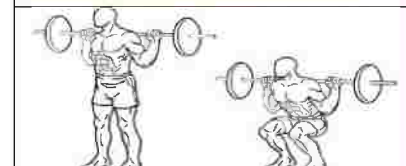
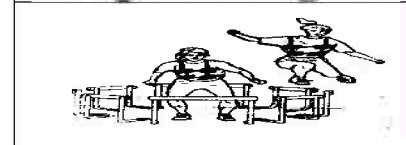
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	السادس	السادس عشر	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرفصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٣	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

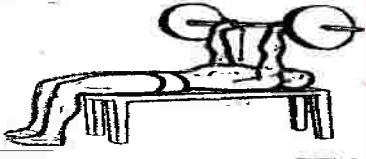
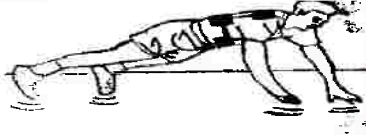
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	السادس	السابع عشر	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	٨٠%	١٤-١٢	٥-٤	٥-٣	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	٨٠%	١٤-١٢	٥-٤	٥-٣	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقضاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	٨٠%	١٤-١٢	٥-٤	٥-٣	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

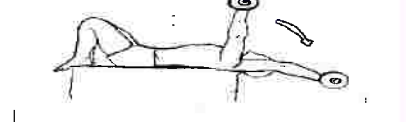
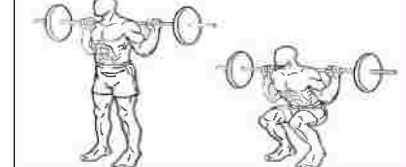
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البنية	رسم توضيحي
الثاني	السدس	الثامن عشر	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	٨٠%٠	١٤-١٢	٥-٤	٥-٤	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	٨٠%٠	١٤-١٢	٥-٤	٥-٤	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرفصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	٨٠%٠	١٤-١٢	٥-٤	٥-٤	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

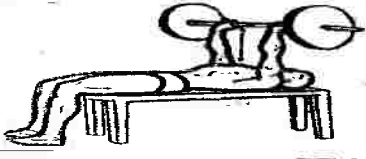
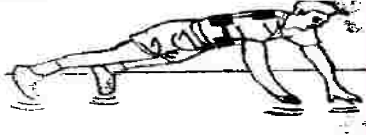
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	السابع	التاسع عشر	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٢	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٤	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقضاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٤	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

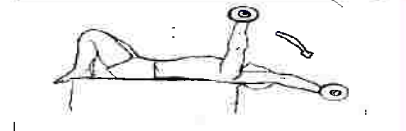
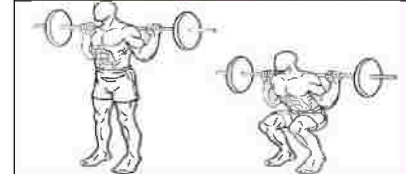
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	السابع	عشرون	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٤	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٤	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٤	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

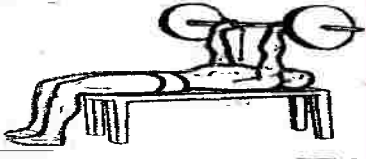
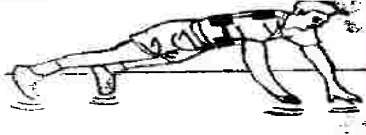
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	السابع	واحد وعشرون	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	٩٠%٠	٨	٢	٥-٢	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	٩٠%٠	٨	٢	٥-٢	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقضاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	٩٠%٠	٨	٢	٥-٢	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

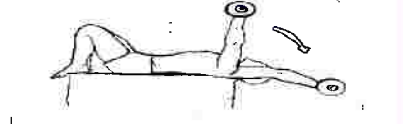
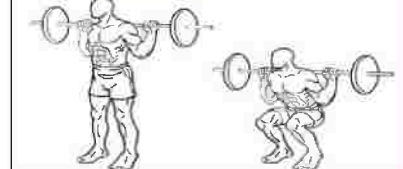
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	الثامن	اثنان وعشرون	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٩٠	٨	٢	٥-٣	
			(وقوف فتحة . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%٩٠	٨	٢	٥-٣	
			(وقوف فتحة . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	%٩٠	٨	٢	٥-٣	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

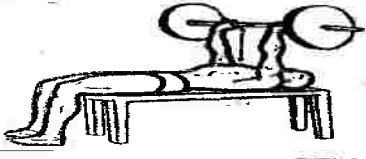
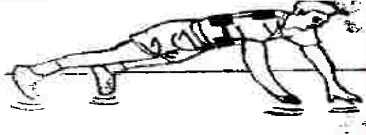
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	الثامن	ثلاثة وعشرون	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٢	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٢	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقصاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٢	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

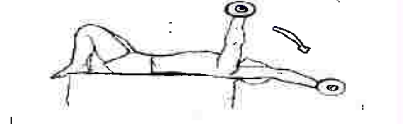
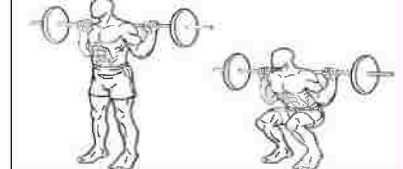
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثاني	الثامن	اربعة وعشرون	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرفصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	%٨٥	١٢	٤	٥-٣	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

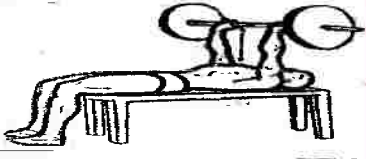
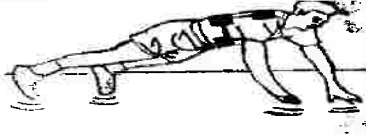
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثالث	التاسع	خمسة وعشرون	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	90%	٨	٢	٥-٢	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	90%	٨	٢	٥-٢	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقضاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	90%	٨	٢	٥-٢	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

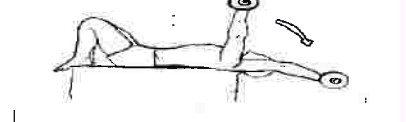
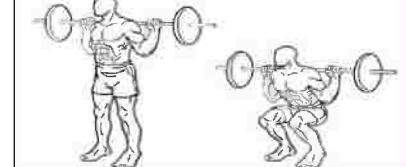
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثالث	التاسع	ستة وعشرون	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٩٠	٨	٢	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%٩٠	٨	٢	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرفصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	%٩٠	٨	٢	٥-٣	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

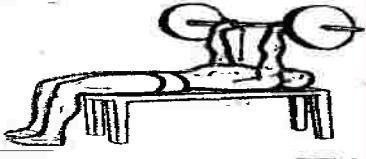
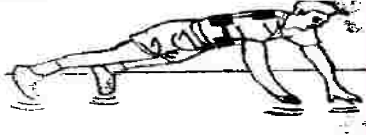
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الأول	التاسع	سبعة وعشرون	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	%٩٥	٦-٤	٢	٥-٣	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٩٥	٦-٤	٢	٥-٣	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقضاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	%٩٥	٦-٤	٢	٥-٣	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

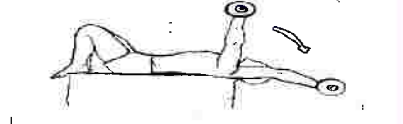
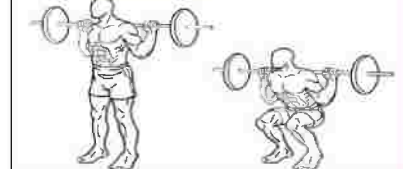
البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثالث	العاشر	ثمانية وعشرون	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٩٥	٦-٤	٣	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%٩٥	٦-٤	٣	٥-٣	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرفصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	%٩٥	٦-٤	٣	٥-٣	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثالث	العاشر	تسعة وعشرون	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر) ثنى المرفقين .	أثقال	90%	٨	٤-٣	٥-٢	
			(انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق.	بليومتري					
			(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	90%	٨	٤-٣	٥-٢	
			(وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر) دفع الكرة لأعلى وللأمام .	بليومتري					
			الفرقضاء نصفًا (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثنى الركبتين نصفًا .	أثقال	90%	٨	٤-٣	٥-٢	
			(وقوف مواجه للصندوق) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .	بليومتري					

البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية أ " التدريب المركب "

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	رسم توضيحي
الثالث	العاشر	ثلاثون	(جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة) الشد لأسفل .	أثقال	%٩٠	٨	٤-٣	٥-٢	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			(رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%٩٠	٨	٤-٣	٥-٢	
			(وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرفصاء نصفاً (وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	%٩٠	٨	٤-٣	٥-٢	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

ملخص البحث

عن الرسالة المقدمة من الباحث/ محمود عدنان خليل شمعة

للحصول علي درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية

عنوان الرسالة: "تأثير استخدام برنامج التدريب المركب على تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة بدولة فلسطين "

مقدمة و مشكلة البحث:

تحتل رياضة السباحة كأحد أنواع الرياضات المائية أهمية كبيرة بين سائر الرياضات الأخرى التي ظهر مقدار التقدم الكبير فيها في السنوات الأخيرة حيث يتوالى تحطيم الأرقام القياسية عاماً بعد عام. (٣:٢٩)

ويشير عصام عبد الحميد (٢٠٠٠) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم و يتأمل تلك الأداءات يدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات و ما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه هذا الهدف المنشود. (١٤:٣٧)

ويشير براد ماكريجور Brad McGregor (٢٠٠٦) من أن التدريب المركب يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي و أن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين و الكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٣٦٠:٧٤)

كما يؤكد ايبن Ebben (٢٠٠٢) على أن الدراسات الحالية تشير إلى أن التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه يتم من خلالها الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريب البليومترك. (٤٦:٨٦)

ويعرف دونالد شو Donald chu (١٩٩٨ م) التدريب المركب أنه أحد أنماط التدريب الرئيسية من قبل الرياضيين ، وأن التدريب المركب complex training يستخدم فيه تدريب الأثقال البليومترية داخل نفس الوحدة التدريبية. (٤٢:٨٤)

مما سبق وبناءً على ما أوضحته المراجع العلمية والدراسات السابقة يتأكد لنا أهمية القوة المميزة بالسرعة في سباحة المسافات القصيرة .

ومن خلال عمل الباحث كمحاضر في قسم التربية البدنية والرياضة بالكلية الجامعية للعلوم المهنية والتطبيقية بغزة فلسطين، وعضوا في الاتحاد الفلسطىنى للسباحة والرياضات المائية .

وأثناء متابعته لبطولات الاندية المحلية بمدينة غزة التى يشرف عليها الاتحاد الفلسطينى للسباحة لوحظ انخفاض الارقام المسجلة للسباحين فى مدينة غزة خاصة فى سباحة المسافات القصيرة مقارنة بمستوى السباحين فى البطولات العربية ، مما دعا الباحث الى البحث ومحاولة الارتقاء بالمستوى الزمنى فى ضوء تطوير القدرات البدنية الخاصة لسباحى ٥٠ م حرة بمدينة غزة .

وعلى ذلك فقد تحددت مشكلة الدراسة حول انخفاض المستوى الرقمى لسباحى نوادى غزة للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة ، الامر الذى دعا الباحث لوضع برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب المركب والذى يعتبر احد طرق التدريب الحديثة فى مجال السباحة وذلك للنتائج الناجحة التى تناولتها دراسات عديدة سابقة فى المجال على تحسين المستوى البدنى والادائى على افراد عينة الدراسة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب ومعرفة تأثير هذا البرنامج:-

- تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المركب على القوة المميزة بالسرعة لسباحى مرحلة ١٤-١٦ سنة بنوادى غزة عينة الدراسة .
- تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المركب على المستوى الرقمى لسباحى السرعة بنوادى غزة عينة الدراسة .
- العلاقة المرتبطة بين تحسن القوة المميزة بالسرعة و المستوى الرقمى لسباحى السرعة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي و لصالح للقياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي و لصالح للقياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي في القياس البعدي و لصالح المجموعة التجريبية

إجراءات الدراسة

- يتناول هذا الفصل عرضاً لمنهج الدراسة، ولمجتمع الدراسة وعينتها متضمناً كيفية اختيارها، والإجراءات التي تمت، ثم يتناول عرضاً تفصيلياً لكيفية بناء أدوات الدراسة وتطبيقها، يلي ذلك عرضاً لخطوات الدراسة، ثم الأساليب الإحصائية المستخدمة، وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي _ البعدي لمجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة.

مجتمع الدراسة:

- يتألف مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين في منتخب فلسطين للسباحة في محافظات غزة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٤-١٦) سنة، وعددهم (٣٢) لاعباً.

عينة الدراسة:

- اشتمل البحث على ٣٢ سباح من سباحي نادي نماء الرياضي المسجلين لدى الاتحاد الفلسطيني للسباحة ، بمدينة غزة في فلسطين ، تم اختيارهم بطريقة عمدية ، اجريت الدراسة الاستطلاعية على ١٢ سباح ينقسموا الى ٦ سباحين مميزين و ٦ سباحين غير مميزين .
- كما اجريت الدراسة الاساسية على ٢٠ سباح تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وتشمل ١٠ سباحين والاخرى ضابطة وتشمل ١٠ سباحين وجدول (١) ، (٢) يوضحان تجانس وتكافؤ العينة الاساسية للبحث .

الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعية قبل الشروع بالتجربة الأصلية على عينة من ناشئي الاندية الفلسطينية المسجلين في الاتحاد الفلسطيني للسباحة في محافظات غزة للموسم الرياضي (٢٠١١-٢٠١٢م) وقد بلغت (١٢) ناشئ وذلك من ١-١٢/٣/٢٠١٢.

القياسات القبلية :

تم إجراء القياس القبلي لمتغيرات الدراسة القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي في السباحة. على مدى يومين من ٢٠١٢/٣/١٣ م حتى ٢٠١٢/٣/١٤ م، لعينة الدراسة الأساسية في نادي نماء.

الدراسة الأساسية :

تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي في السباحة.. وذلك بعد وضعه في صورته النهائية والتي تتحدد في ١٢ اسبوع ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، وهي أيام السبت والاثنين والأربعاء، بدايةً من تاريخ ٢٠١٢/٣/١٥ م وحتى ٢٠١٢/٦/١٥

القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي لمتغيرات الدراسة البدنية والمتغير المهاري على مدى يومين في الفترة من تاريخ ٢٠١٢/٦/١٦ حتى ٢٠١٢/٦/١٧ م. لعينة الدراسة الأساسية في نادي نماء بمحافظة شمال غزة.

المعالجات الإحصائية:

للتحقق من صحة الفروض، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون للتأكد من الثبات.
- الجذر التربيعي للتأكد من الصدق.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات:

حقق برنامج التدريب المركب الذي تم تطبيقه على سباحي دولة فلسطين من سن ١٤-١٦ سنة على ما يلي :

أولاً : تحسن المتغيرات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمتمثلة في :

- القوة المميزة بالسرعة للعضلات الماددة للذراعين من خلال اختبار دفع كرة طبية بأقصى سرعة
- القوة المميزة بالسرعة للعضلات الماددة للرجلين من خلال اختبار الوثب الطويل .
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

ثانيا : تحسن المتغيرات مهارية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وهى زمن سباحة ٢٥م حرة بأقصى سرعة .

ثالثا : تحسن المستوى الرقمى للسباحين عينة البحث فى زمن سباحة ٥٠م حرة بأصى سرعة.

التوصيات:

- فى ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يوصى الباحث بما يلي:-
- استخدام برنامج التدريب المركب فى تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة لسباحى المسافات القصيرة.
- يوصى الباحث باستخدام اسلوب التدريب المركب كأسلوب تدريبي حديث فى تحسين المستوى الرقمى لسباحى المسافات القصيرة.
- عند إستخدام برنامج التدريب المركب من الضرورى التركيز فى مرحلة الاعداد العام على تدريبات الأثقال .
- اجراء المزيد من الدراسات مستخدمة التدريب المركب فى مجال السباحة والرياضات الاخرى التى تعتمد نتائجها على توافر القوة المميزة بالسرعة .

مستخلص البحث
عن الرسالة المقدمة من / محمود عدنان خليل شمعة
للحصول علي درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة

عنوان الرسالة: "تأثير استخدام برنامج التدريب المركب على تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة بدولة فلسطين "

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب فى تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة للمرحلة السنية ١٤-١٦ سنة بدولة فلسطين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي الذى يعتمد على القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وقد بلغ حجم العينة (٢٠) لاعبا موزعين كالتالى : (١٠) للمجموعة التجريبية و(١٠) للمجموعة الضابطة من اصل (٣٢) لاعبا من مجتمع الدراسة، وتم اختيار العينة الاستطلاعية وهم (١٢) لاعب ناشئ من خارج عينة البحث الاساسية من لاعبي الاندية التابعة للاتحاد الفلسطيني للسباحة والرياضات المائية فى مدينة غزة، وبعد تقنين الاختبارات البدنية والمهارية والمستوى الرقعى أصبحت جاهزة للتطبيق على العينة الاساسية ، واجريت الدراسة الاساسية فى تاريخ ٢٠١٢/٣/١٥م وحتى ٢٠١٢/٦/١٥م على السباحين الناشئين فى نادى نماء الرياضى ، كما اشار الى ذلك استطلاع راي الخبراء ، وقد أسفرت النتائج عن توافر مجموعة من الاختبارات الخاصة بقياس القوة المميزة بالسرعة والاداء المهارى لسباحى المسافات القصيرة سباحة ٥٠ م حرة ،على السباحين الناشئين .وان برنامج التدريب المركب المقنن الذى طبق على السباحين أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين المستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة بدولة فلسطين . لهذا يوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب المركب فى تنمية القوة المميزة بالسرعة لسباحى المسافات القصيرة كما يوصى باستخدام التدريب المركب كأسلوب تدريبي حديث فى تحسين المستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة ، وكذلك استخدام الادوات الحديثة والمتطورة فى العملية التدريبية .