

الفصل الثالث

0/3. إجراءات البحث

- 1/3. منهج البحث.
- 2/3. عينة البحث.
- 3/3. طرق البحث.
- 4/3. الدراسات الاستطلاعية.
- 5/3. المعاملات العلمية للاختبارات.
- 6/3. البرامج التدريبية.

إجراءات البحث:

1/3. منهج البحث:

استخدم المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعات المتكافئة، حيث تكونت من ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة).

2/3. عينة البحث:

تكونت عينة البحث الإجمالية من (50) طالباً لتخصص الفرقة الثالثة المسجلون بتخصص الجمباز بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة، حيث تم التطبيق في قاعة الحديد ورفع الأثقال وصالة الجمباز والملاعب المفتوحة الملحقة بالكلية في الفصل الأول خلال العام الجامعي 2013/2014م، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك للأسباب التالية:

- سهولة تواجد أفراد العينة في الأوقات المخصصة للتدريب.
- تقارب المستوى السني لطلاب عينة البحث.
- تعتبر الشقبة الأمامية على منضدة القفز والشقبة الجانبية مع ربع لفة على جهاز الحركات الأرضية ضمن مهارات الخطة الدراسية لمقرر الجمباز في كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى، وهي ضمن المهارات المطلوبة في مقرر (جمباز التخصص).
- وهذا ما يتفق مع "عبد الكريم غريب" (2012) في توافر شروط العينة. (31: 176)

1/2/3. عينة البحث الاستطلاعية:

حيث بلغت عينة البحث الاستطلاعية (24) طالباً من نفس فئة الطلبة المسجلين لمقرر (تخصص جمباز)، وقد قام الباحث باستبعاد الطلاب المرضى والراسبين بالمقرر وكذلك الطلاب المميزين حيث بلغ عددهم (2) طالبين، كما وتم استبعاد الطلاب الذين اشتركوا في المعاملات العلمية للاختبارات.

2/2/3. عينة البحث الأساسية:

وفي ضوء العدد المتبقي من العينة الإجمالية للبحث قام الباحث بتقسيم أفراد العينة الأساسية وعددهم (24) طالب عشوائياً وكانت نسبتها (50%) كالتالي:

- تم اختيار (8) طلاب كمجموعة تجريبية أولى تخضع للبرنامج التجريبي بالأثقال.

- تم اختيار (8) طلاب كمجموعة تجريبية ثانية تخضع للبرنامج التجريبي البليومتري المثقل.

- تم اختيار (8) طلاب كمجموعة ضابطة ثالثة تخضع للبرنامج الاعتيادي المتبع في الكلية.

وفي ضوء ذلك قام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ لمجموعات البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات الأولى الأساسية (السن، الطول، الوزن) وكذلك المتغيرات البدنية والمهارية وكانت الفروق بينهم غير دالة إحصائياً جدول رقم (1/3).

3/3. طرق البحث:

يتطلب تحقيق الواجبات المطروحة قيد البحث استخدام مجموعة متكاملة من طرق البحث ويمكن إجمالها فيما يلي:

1/3/3. التحليل النظري للمراجع والبحوث العلمية المرجعية المتخصصة . من خلال التحليل النظري للمراجع والبحوث المرجعية المرتبطة المتخصصة في الفصل الثاني من البحث تم الحصول على رؤية واضحة لمشكلة البحث ، حيث تم تحديد الطرق والمناهج المختلفة لدراسة وتحليل المشكلة وتحديد جوانبها المختلفة ، ومن خلال تتبع نتائج الدراسات المرتبطة بالتدريب البليومتري والتدريب بالأثقال فقد أوصت بأهمية استخدام فعالية هذين الأسلوبين في تدريب بعض المهارات التي تحتاج لهذه الأنواع من التدريبات والتي تفيد في تطور وتحسين الأداء المهاري وتفيد في عملية التعليم والتعلم ، إلا ان أسلوب التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال بالرغم من أهميته في تحسين الأداء المهاري والبدني على طلبة كليات التربية الرياضية ، لازل لم يستخدم في التدريب على مهارات الجمباز في كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى بغزة ، مما يؤثر على وانخفاض مستوى الأداء المهاري في المهارات قيد البحث لدى طلاب تخصص الجمباز في الكلية.

2/3/3. قياس المتغيرات الأساسية (المورفولوجية):

حساب السن:

تم حساب السن من خلال الوقوف على الفترة الزمنية من تاريخ الميلاد وحتى 2013/10/5 م (بدء تطبيق التجربة).

قياس الطول والوزن:

أجري قياس الطول باستخدام الرستاميتروالوزن باستخدام ميزان طبي معاير.

3/3/3. الملاحظة العلمية (المتغيرات المهارية):

المحكمين:

يعتمد التقييم في رياضة الجمباز على المحكمين، لذا تم الاستعانة بلجنة من الحكام المعتمدين من الاتحاد المصري وذوي الخبرة في تحكيم الجمباز مرفق رقم (12) وعددهم (4) حكام، بواسطة استمارة تقييم الأداء مرفق رقم (5)، وذلك لتقييم مستوى الأداء المهاري للمهارتين الخاصة بالبحث على أساس:

- الأداءات الشكلية والفنية (الكيناتيكية) للمهارات الخاصة لطلبة تخصص الجمباز.

- تم تقييم الأداء المهاري للمهارتين بالدرجات حيث انحصرت الدرجة ما بين صفر وعشرة درجات (الدرجة الكلية).

- اجري تقييم الأداء المهاري مرتين (قبل التجربة وبعد التجربة) وذلك من خلال الاستعانة بالتسجيل المرئي باستخدام كاميرا فيديو متخصصة نوع (Sony 7.1 Mega pixels)

وتم حصر المتغيرات المهارية قيد البحث في المهارات التالية:-

- مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة (ROUND OFF).
- مهارة الشقلبة الأمامية على منضدة القفز

(88 :9) (FRONT HANDSPRING FROM)

4/3/3. القياسات والاختبارات البدنية (المتغيرات البدنية):

مرفق رقم (2)

من خلال التحليل النظري للمراجع والدراسات السابقة التي تناولت الموضوع من جوانب مختلفة تم تحديد اهم الصفات البدنية المرتبطة بمهارة الشقلبة الأمامية على منضدة القفز، والشقلبة الجانبية مع ربع لفة على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، ومن ثم تم تحديد القياسات والاختبارات اللازمة للمتغيرات البدنية وكانت كالتالي:

• قياس القوة الانفجارية (م، سم).

- الوثب العمودي من الثبات (للقدمين) (سم). (5: 228)
 - الوثب العريض من الثبات (للقدمين) (م). (44: 72 - 75)
 - دفع كرة طبية زنة 3 كجم باليدين (للذراعين) (م). (28):
- (552)

• قياس القوة المميزة بالسرعة (عدد، زمن) (15ث):

- الانبساط المائل الدفع بالذراعين (بنين). (28: 565)
- الدفع الارتدادي بالذراعين للمتوازي أماما. (87: 75)
- اختبار الوثب الارتدادي على الصندوق. (6: 232)
- خفض الرجلين أسفل من الانبساط العالي. (5: 42)
- رفع الرجلين من الرقود. (28: 566)
- رفع الجذع عالياً للثقبوس خلفاً من الانبساط العالي. (28: 567)
- الجلوس من الرقود ثني الركبتين. (28: 567)
- ثني الركبتين البار خلف الرقبة. (48: 90)

- التجديف. (48: 95)

- الخطف. (10: 9)

• قياس القوة القصوى بالأثقال (كجم):

- حركة الخطف. (10: 9)

- ثني الركبتين البار خلف الرقبة. (48: 90)

- ثني الذراعين من الوقوف فتحاً ميل (التجديف). (48: 95)

- دفع البار باليدين من وضع الوقوف. (56: 137)

• قياس القوة النسبية (وزن)

- حساب الدرجات: يتم قسمة أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه المختبر

على وزن جسمه، ويكون خارج القسمة هو درجة المختبر. (123)

1/4/3/3. المجموعات العضلية العاملة:

بعد إجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية في مجال

رياضة الجمباز الفني للرجال والمتخصصة بمهارات البحث على جهاز

منضدة القفز والجهاز الأرضي لتحديد أهم المجموعات العضلية العاملة

في المهارات الحركية التي تتكون منها الجملة الحركية على الجهاز

توصل الباحث إلى ان المجموعات العضلية العاملة في مهارات قيد البحث

هي:

- مجموعة العضلات المثية لعضلات الذراعين وحزام الكتفين.

- مجموعات العضلية المادة لعضلات الذراعين وحزام الكتفين.

- مجموعة العضلات المثية لعضلات الجذع.

- مجموعة العضلات المادة لعضلات الجذع.

- مجموعة العضلات المثية لعضلات مفصلي الفخذين.
 - مجموعة العضلات المادة لعضلات مفصلي الفخذين.
- 2.4/3/3. المعاملات العلمية لعينة الدراسة الأساسية:

جدول رقم (1/3)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية
والمهارية (التجانس)

ن = 24

الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	± ع	ل	ط	معايير الاختلاف %
المتغيرات الأساسية	السن	19.56	0.74	0.41-	0.71-	3.76%
	الطول	172.28	1.62	0.05-	0.78-	0.94%
	الوزن	70.68	1.31	0.05	0.66-	1.86%
القوة الانفجارية	الوثب الطويل من الثبات	2.28	0.12	0.53	0.73	5.23%
	الوثب العمودي من الثبات	39.24	2.92	0.25-	0.34-	7.45%
	رمي كرة طبية 3 kg	3.65	0.33	0.25	0.42-	9.14%
القوة المميزة بالسرعة	الصدف الارتدادي لتعدية المتوازي	11.66	2.25	0.25	0.40-	19.30%
	الوثب الارتدادي على الصندوق (15ث)	11.75	0.83	0.41-	0.05	7.05%
	انبطاح مائل الصدف	11.22	0.76	0.14	0.07-	6.82%

						بالذراعين (15ث)	
7.79%	0.70-	0.33	1.00	12.83	(عدد)	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (15ث)	
8.74%	0.10-	0.57	0.88	10.11	(عدد)	خفض الرجلين من الانبطاح (15ث)	
15.02%	0.98-	0.47	1.68	11.20	(عدد)	رفع الجذع من الانبطاح (15ث)	
11.40%	0.90-	0.23	1.24	10.90	(عدد)	رفع الرجلين من الرقود (15ث)	
7.82%	0.15-	0.24	0.81	10.36	(عدد)	دفع البار من الوقوف (15ث)	
10.77%	0.21-	0.91-	0.99	9.16	(عدد)	ثني الركبتين البار خلف الرقبة (15ث)	
11.01%	0.76-	0.23-	1.21	10.96	(عدد)	التجديف (15ث)	
8.72%	0.48-	0.61-	0.65	7.40	(عدد)	الخطف (15ث)	
13.34%	0.33	0.53-	5.20	39.00	(كجم)	دفع البار أقصى ثقل	القوة القوى
13.29%	1.63	1.02	5.50	41.40	(كجم)	ثني الركبتين البار خلف الرقبة أقصى ثقل	
13.47%	1.98-	0.17-	4.77	35.40	(كجم)	التجديف	

						أقصى ثقل	
٪13.48	1.39-	0.29-	4.88	36.21	(كجم)	الخطف أقصى ثقل	
٪12.41	0.11	0.10-	0.06	0.52	(كجم)	دفع البار من الوقوف	النسبية القوة
٪12.83	1.26	1.06	0.07	0.58	(كجم)	ثني الركبتين البار خلف الرقبة	
٪13.13	1.36-	0.60	0.06	0.47	(كجم)	التجديف	
٪11.82	1.40-	0.13	0.06	0.49	(كجم)	الخطف	
٪15.71	1.08-	0.02	0.56	3.56	(درجة)	مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	
٪5.59	0.74-	0.69	0.15	2.71	(درجة)	مهارة الشقلبة الأمامية على منضدة القفز	

يتضح من جدول رقم (1/3) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية والمهارية انحصار قيم الالتواء ما بين (0.02 – 1.06) بهذا يتبين وقع تلك القيم ما بين ± 3 وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضا ان جميع قيم معاملات الاختلاف للمتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية للعينة الإجمالية قيد البحث تنحصر ما بين (0.94٪ – 19.30٪) وهي قيمة اقل من (20٪) من المتوسط مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في جميع متغيرات البحث الأساسية والبدنية والمهارية.

جدول رقم (2/3)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية

والمهارية (التكافؤ)

قيمة "ف"	المجموعة التجريبية الثانية ن = 8		المجموعة التجريبية الأولى ن = 8		المجموعة الضابطة ن = 8		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
	س	±ع	س	س	±ع	س			
0.325	0.78	19.53	0.73	19.72	0.76	19.43	(سنه)	السن	المتغيرات الأساسية
1.494	1.49	172.25	1.12	171.67	2.07	173.00	(سم)	الطول	
0.879	1.13	71.13	1.12	70.67	1.67	70.25	(كجم)	الوزن	
0.06	0.12	2.27	0.07	2.29	0.17	2.28	(متر)	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية
1.10	8.02	42.50	11.12	36.11	6.52	39.50	(سم)	الوثب العمودي من الثبات	
0.02	0.35	3.64	0.36	3.65	0.34	3.68	(متر)	رمي كرة طبية 3 kg	
1.71	2.03	11.13	1.89	11.09	2.61	12.84	(زمن)	المدفع الارتدادي لتعدية متوازي	القوة المميزة بالسرعة
0.01	0.70	11.73	0.97	11.77	0.89	11.75	(عدد)	الوثب الارتدادي (15ث)	
0.01	0.65	11.23	0.96	11.21	0.72	11.23	(عدد)	انبطاح مائل دفع بالذراعين (15ث)	
0.02	1.13	12.88	1.09	12.78	0.88	12.84	(عدد)	الجلوس من الرقود ثني الركبتين (15ث)	
0.01	0.84	10.10	0.93	10.11	0.99	10.13	(عدد)	خفض الرجلين من	

								انبطاح (15ث)	
0.99	2.21	11.89	1.72	10.88	0.78	10.87	(عدد)	رفع الجذع من انبطاح (15ث)	
0.01	0.97	10.90	1.62	10.89	1.17	10.91	(عدد)	رفع الرجلين من الرقود (15ث)	
0.64	0.93	10.50	0.60	10.11	0.93	10.50	(عدد)	دفع البار من الوقوف (15ث)	
1.93	0.76	9.50	1.22	8.67	0.74	9.38	(عدد)	ثني الركبتين البار خلف الرقبة (15ث)	
0.39	1.25	11.13	1.22	10.67	1.25	11.13	(عدد)	التجديف (15ث)	
0.51	0.53	7.50	0.83	7.22	0.53	7.50	(عدد)	الخطف (15ث)	
2.00	4.63	37.50	2.50	41.67	7.07	37.50	(كجم)	دفع البار من الوقوف اقصى ثقل	القوة القصى
0.37	4.63	40.00	2.64	42.22	8.43	41.88	(كجم)	ثني الركبتين البار خلف الرقبة اقصى ثقل	
1.03	4.96	34.38	4.41	37.22	4.96	34.38	(كجم)	التجديف اقصى ثقل	
0.01	5.80	36.21	5.02	36.22	4.39	36.19	(كجم)	الخطف أقصى ثقل	
0.04	0.06	0.52	0.05	0.52	0.09	0.53	(كجم)	دفع البار من الوقوف	القوة النسبية
0.46	0.06	0.56	0.04	0.59	0.11	0.59	(كجم)	ثني الركبتين البار خلف الرقبة	

0.25	0.07	0.48	0.06	0.47	0.06	0.46	(كجم)	التجديف	
0.20	0.05	0.48	0.07	0.50	0.06	0.48	(كجم)	الخطف	
0.15	1.38	3.50	0.76	3.75	1.14	3.40	(درجة)	مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	
0.06	0.76	2.75	0.76	2.75	0.89	2.60	(درجة)	مهارة الشقلبة الأمامية على منضدة التفزر	

قيمة "ف" عند مستوى $0.05 = 19.45$

يتضح من الجدول (2/3) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية بين مجموعات البحث الثلاث (التجريبيتين، والضابطة) قبل التجربة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياسات المتغيرات قيد البحث، حيث كانت قيمة (ف) الجدولية أكبر من قيمة (ف) المحسوبة عند مستوى (0.05%) مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث قبل إجراء التجربة.

4/3. الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء عدد من الدراسات الاستطلاعية على عينة البحث الأساسية والعينة المميزة والأخرى غير المميزة لإيجاد المعاملات العلمية لأفراد العينة في الاختبارات المختارة. مرفق (11)

1/4/3. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بتنفيذ الدراسة خلال الفترة من 2013/10/1م

وحتى 2013/10/3م على عينة قوامها (4) لاعبين من خارج عينة

البحث للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.

2/4/3. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتنفيذ الدراسة خلال الفترة من 2013/10/4 وحتى 2013/10/8م، على عينة استطلاعية قوامها (4) طلاب، وهي خاصة بتقنين التمرينات لتحديد حمل التدريب لتحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من التمرينات المقترحة، بقسمة أقصى عدد من التكرارات على (2)، حيث طبقت على بعض وحدات البرامج التدريبية البدنية مرفق (6)، (8)، وتم تسجيل عدد التكرارات والمجموعات وأزمنة الراحة البينية لكل تمرين والتمرين التالي حيث كان النبض معيار لتحديد متوسط هذا الزمن.

3/4/3. الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بتنفيذ الدراسة في الفترة من 2013/10/10م إلى 2013/10/14م، على عينة قوامها (16) لإيجاد الصدق والثبات.

5/3. المعاملات العلمية للاختبارات:

ان صحة القياس تعتمد على مدى ثبات نتائج صدقه، ولما كانت الاختبارات هي أدوات الدراسة العلمية للفروق الفردية فان هذه الأدوات يجب أن تتوافر فيها شروط معينة بحيث يمكن الثقة في نتائجها وهي شروط تتعلق بالمعاملات العلمية التي تحتوي على الصدق والثبات.

1/5/3. صدق التمايز:

لتحديد الصدق لاختبارات الصفات البدنية تم تطبيقها على عينة ذات مستوى متميز قوامها (8) طلاب وأيضا عينة ذات مستوى غير متميز

قوامها (8) طلاب، ثم تطبيق الاختبارات للتعرف على قيمة (ت) المعنوية الفروق بين قيم الاختبارات للعينه ذات المستوى المتميز والغير متميز جدول رقم (3/3)

2.5/3. الثبات:

لتحديد ثبات الاختبارات البدنية تم تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (8) وتم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى على نفس العينة بعد مرور (3) أيام من التطبيق الأول باستخدام معامل الارتباط البسيط لإيجاد معامل الارتباط بين قيم التطبيق الأول للاختبارات مع قيم التطبيق الثاني للتأكد من ثبات الاختبارات جدول رقم (4/3) وكانت أهم النتائج صلاحية هذه الاختبارات للتطبيق على عينة البحث.

جدول (3 /3)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث بالمقارنة

بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة (الصدق)

ن=16

معامل الصدق	قيمته (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = 8		المجموعة المميزة ن = 8		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	الصفات البدنية
			±ع	س	±ع	س			
		0.35	0.05	2.04	0.05	2.39	(متر)	الوثوب الطويل	القوة الانفجار

								من الثبات	ية
*0.9 5	*6.40	25.80	6.0 6	39.2 0	6.6 7	65.0 0	(سم)	الوثب العمودي من الثبات	
*0.9 7	*7.87	1.38	0.2 7	3.20	0.2 8	4.58	(متر)	رمي كرة طبية 3 kg	
*0.9 7	*8.23	4.80	0.7 1	7.00	1.1 0	11.8 0	(زمن)	المدفع الارتدادي لتعدية متوازي	القوة المميزة بالسرعة
*0.9 4	*5.37	4.80	0.8 9	11.4 0	1.7 9	16.2 0	(عدد)	الوثب الارتدادي (15ث)	
*0.9 7	*8.54	5.40	0.5 5	11.4 0	1.3 0	16.8 0	(عدد)	انبطاح مائل دفع بالذراعين (15ث)	
*0.9 4	*5.67	3.00	0.8 4	12.2 0	0.8 4	15.2 0	(عدد)	الجلوس من الرقود ثني الركبة ين (15ث)	
*0.9 7	*8.49	4.80	0.5 5	9.60	1.1 4	14.4 0	(عدد)	خفض الرجلين من	

								انبطاح (15ث)	
*0.9 4	*5.49	3.20	1.0 0	11.0 0	0.8 4	14.2 0	(عدد)	رفع الجنذع من انبطاح (15ث)	
*0.9 8	*10.9 7	3.80	0.5 5	9.60	0.5 5	13.4 0	(عدد)	رفع الرجلين من الرقود (15ث)	
*0.9 5	*6.33	4.20	0.7 1	10.0 0	1.3 0	14.2 0	(عدد)	دفع البار من الوقوف (15ث)	
*0.9 5	*6.21	3.40	0.8 4	9.20	0.8 9	12.6 0	(عدد)	ثني الركبة ين البار خلف الرقبة (15ث)	
*0.9 2	*4.58	4.20	1.0 0	10.0 0	1.7 9	14.2 0	(عدد)	التجديف (15ث)	
*0.9 8	*10.9 7	3.80	0.5 5	6.60	0.5 5	10.4 0	(عدد)	الخطف (15ث)	
*0.9 5	*6.40	18.00	5.4 8	34.0 0	3.0 8	52.0 0	(كجم)	دفع البار من الوقوف اقصى ثقل	القوة القصى

*0.9 4	*5.64	15.60	5.4 8	39.0 0	2.8 8	54.6 0	(كجم) (ثني الركبة ين البار خلف الرقبة أقصى ثقل	
*0.9 6	*6.60	17.40	5.4 8	34.0 0	2.1 9	51.4 0	(كجم) (التجديف أقصى ثقل	
*0.9 2	*4.82	16.00	5.0 0	35.0 0	5.4 8	51.0 0	(كجم) (الخطف أقصى ثقل	
*0.9 6	*6.66	0.25	0.0 7	0.48	0.0 4	0.73	(كجم) (دفع البار من الوقوف	القوة النسبية
*0.9 4	*5.51	0.22	0.0 7	0.55	0.0 5	0.77	(كجم) (ثني الركبة ين البار خلف الرقبة	
*0.9 7	*8.32	0.27	0.0 7	0.45	0.0 3	0.72	(كجم) (التجديف	
*0.9 4	*5.43	0.25	0.0 6	0.47	0.0 8	0.72	(كجم) (الخطف	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.860$

يتضح من الجدول أن (3/3) وجود فروق دلالة إحصائية بين

المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد

البحث ، كما يتضح ارتفاع معامل الصدق حيث تراوحت ما بين (0.92) ،
(0.98)

جدول (4/3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث
لتحديد الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار (الثبات)

ن=16

الصفات البدنية	المدلالات الإحصائية المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول ن=8		التطبيق الثاني ن=8		الفرق بين المتوسط ين	قيمه (ت)	قيمة ر
			±ع	س	±ع	س			
القوة الانفجارية	الوثب الطويل من الثبات	(متر)	2.04	0.05	2.05	0.04	0.01-	0.56	*0.84
	الوثب العمودي من الثبات	(سم)	39.20	5.71	39.10	5.61	0.10	1.00	*0.99
	رمي كرة طبية 3 kg	(متر)	3.20	0.26	3.19	0.25	0.01	1.00	*0.99
القوة المميزة بالسرعة	المدفع الارتدادى لتعدية المتوازي	(زمن)	7.00	0.67	6.95	0.60	0.05	1.00	*0.97
	الوثب الارتدادى (15ث)	(عدد)	11.40	0.84	11.35	0.88	0.05	1.00	*0.98
	انبطاح مائل المدفع بالذراعين (15ث)	(عدد)	11.40	0.52	11.35	0.47	0.05	1.00	*0.95
	الجلوس من الرقود ثني الركبتين	(عدد)	12.20	0.79	12.15	0.82	0.05	1.00	*0.98

								(15ث)	
*0.95	1.00	0.05	0.50	9.55	0.52	9.60	(عدد)	خفض الرجلين من انبساط (15ث)	
*0.99	1.00	0.05	0.90	10.95	0.94	11.00	(عدد)	رفع الجذع من الانبطاح (15ث)	
*0.95	1.00	0.05	0.50	9.55	0.52	9.60	(عدد)	رفع الرجلين من الرقود (15ث)	
*0.97	1.00	0.05-	0.67	10.00	0.69	9.95	(عدد)	دفع البار من الوقوف (15ث)	
*0.98	1.00	-0.05	0.79	9.20	0.75	9.15	(عدد)	ثني الركبتين البار خلف الرقبة (15ث)	
*0.99	1.00	0.05-	0.94	10.00	0.90	9.95	(عدد)	التجديف (15ث)	
*0.95	1.00	0.05-	0.52	6.60	0.50	6.55	(عدد)	الخطف (15ث)	
*0.99	1.00	0.10	5.16	34.00	5.09	34.10	(كجم)	دفع البار من الوقوف أقصى ثقل	القوة القصى
*0.99	1.00	0.10-	5.16	39.00	5.15	38.90	(كجم)	ثني الركبتين البار خلف الرقبة	
*0.99	1.00	0.10	5.16	34.00	5.09	34.10	(كجم)	التجديف أقصى ثقل	
*0.99	1.00	0.10	2.44	32.80	2.51	32.90	(كجم)	الخطف أقصى ثقل	
*0.92	1.84	0.02-	0.07	0.48	0.06	0.47	(كجم)	دفع البار من الوقوف	القوة النسبية
*0.95	1.37	0.01	0.07	0.54	0.07	0.55	(كجم)	ثني الركبتين البار خلف	

								الرقية
*0.93	1.37	0.01-	0.06	0.45	0.05	0.44	(كجم)	التجديف
*0.92	1.52	0.01-	0.06	0.47	0.05	0.46	(كجم)	الخطف

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.433$

يتضح من الجدول أن (4/3) وجود دلالة إحصائية في جميع معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية حيث أن معامل الارتباط بينهما يتراوح ما بين (0.84، 0.99) وجميعها ذات معاملة علمية عالية.

3/5/3. وسائل جمع البيانات: الأدوات المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف.
- أقراص حديد بأوزان مختلفة.
- كرات طبية
- جاكيت أثقال (تصميم الباحث).
- مانيزيا.
- بار رفع أثقال دولي.
- جهاز متوازي
- جهاز منضدة قفز.
- صندوق مقسم
- مدرجات مختلفة الارتفاعات.
- مقاعد سويدية
- جهاز حركات أرضية.
- دامبلات مختلفة الوزن
- جهاز رستاميتر للوزن والطول.
- عدد واحد كاميرا فيديو (SONY 7.1 Mega pixels) مع حامل ثلاثي.

6/3. البرامج التدريبية:

1/6/3. كيفية تصميم البرامج:

قام الباحث بوضع برنامجين تدريبيين مقترحين بهدف استخدام

بعض أساليب تدريب القوة الخاصة في اكتساب وإتقان بعض حركات الارتقاء في مهارة الشقبة الأمامية على منضدة القفز ومهارة الشقبة الجانبية مع ربع لفة على الجهاز الأرضي، وذلك بعد الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات المشابهة التي اهتمت بطرق تدريب القوة الخاصة بحركات الارتقاء ومنها دراسة (14)، (19)، (20)، (25)، (89)، إلى جانب خبرة الباحث كمعلم ومدرب في مديرية التربية والتعليم بغزة أمكن تحديد محتوى البرامج التدريبية المقترحة للبحث مرفق (6)، (8) والذي اشتمل على:

- بعض التمرينات المختلفة لكل برنامج وبأسلوبين مختلفين في التدريب (البليومتري المثقل وبالأنقال) لتدريب القوة الخاصة بالمهارات قيد البحث، وتم التنفيذ باستخدام:

○ الخطوات التعليمية المتدرجة للمهارتين قيد البحث على جهاز منضدة القفز والحركات الأرضية.

○ استخدام الأدوات المساعدة في التدريب.

○ تدريب المساعدين وطرق السند المواجه.

تم تقنين هذه التمرينات لتحديد حمل التدريب، وذلك لتحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من التمرينات المقترحة، بقسمة أقصى عدد من التكرارات على (2)، ثم تسجيل الزمن الذي يستغرقه الطالب في أداء كل تمرين والحمل الخاص به، كما تم تسجيل زمن الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين التالي له، حيث كان النبض معياراً لتحديد

متوسط هذا الزمن، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة (التقنين) على ما يلي: (61: 111)

– صلاحية التمرينات البليومترية المثقلة وتمرينات الأثقال لتدريب القوة الخاصة بحركات الارتقاء. مرفق (10)

– صلاحية الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة في قياس القوة الخاصة للمهارات قيد الدراسة وإمكانية التدريب باستخدام التدريب البليومتري المثلل والتدريب بالأثقال بالأدوات.

– كان متوسط الأداء الفعلي لكل تمرين من التمرينات الموضوعة يقدر بـ (5 - 15) ث تقريباً، وزمن الراحة للانتقال بين المجموعات لكل تمرين تقريباً (3 - 5) ق وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق (2009)، أنه يجب أخذ فترة راحة بينية تتراوح ما بين (3 - 5) ق تقريباً لاستمرارية الأداء. (34: 108)

– أن متوسط الأداء الفعلي زمن الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين الذي يليه الجديد يتراوح من (3) دقائق في اللحظة التي يصل فيها متوسط النبض من 110 - 130 نبضة في الدقيقة، وهذا ما يتفق مع "عصام عبد الخالق".

(2009). (34: 107)

– أن تتراوح عدد تكرارات أداء التمرين في المجموعة الواحدة من (8 - 15) تكرار وبمعدل (3) مجموعات، خلال أداء التمارين في الوحدة التدريبية الواحدة وهذا ما يتفق مع محمد حسن علاوي (1994). (43: 86)

- التعرف على زمن أداء التمرين الواحد بمجموعاته بما فيها فترة الراحة البينية بين المجموعات والبينية بين التمرينات تقدر ب (9ق) تقريباً.

2/6/3. أسس تصميم البرامج:

- اتبع الباحث في وضع البرنامجين نظاماً يتفق مع الأسس والقواعد الخاصة بالتدريب الفتري ومتوسط ومرتفع الشدة بشكل الحمل البدني والراحة وفقاً لأهداف البحث في اكتساب وإتقان بعض حركات الارتقاء في مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز منضدة القفز، والشقلبة الجانبية مع ربع لفة على جهاز الحركات الأرضية وبما يتناسب مع عينة البحث.

- ينفذ البرنامجان على مجموعات البحث (البليومتري المثلث، الأثقال) في شكل وحدات تدريبية باستخدام التحميل الفردي للطلاب، يتم تنفيذ تمرينات كل وحدة في شكل محطات متتالية باستخدام التدرج بالحمل للاعبين حسب مقدرتهم البدنية والوظيفية. مرافق (6، 7)، (8)، (9)

- مراعاة الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التمرين أو التدريب والاستمرارية في المحطة مع مراعاة عامل الأمن والسلامة عند استخدام الأدوات والأجهزة.

- استخدام الشدة المتوسطة المتدرجة إلى الأقل من الأقصى إلى القصوى في أداء تمرينات القوة الخاصة بمهارات البحث حيث كانت بنسبة تتراوح ما بين 55% - 74% في القوة المميزة بالسرعة و80% - 95% في

القوة القصوى من أقصى مستوى للاعب عند أداء التمرينات بالأدوات وعلى الأجهزة الخاصة بمجموعة التدريب البليومتري المثقل ومجموعة الأثقال التجريبية.

- تم التدرج بالأوزان الخاصة بجاكيت الأثقال للمجموعة التجريبية (البليومتري المثقل) بحيث يزيد حجم الأثقال تدريجياً إلى أن يصل بنسبة زيادة 7% من وزن اللاعب وكان حجم الثقل الواحد هو $\frac{1}{4}$ كجم يتم زيادته تدريجياً من خلال وحدات البرنامج التدريبي على مدار الوحدات التدريبية.

- تم ضبط ديناميكية الحمل والشدة للأسابيع التدريبية للبرنامجين بمعدل (2- 1) أي 2 وحدات شدة مرتفعة إلى 1 شدة منخفضة وتثبيت زمن الوحدة التدريبية (40 ق) وتغيير التكرارات وعدد المجموعات من الأسبوع الأول حتى الثاني عشر.

- التقدم في أداء المهارات الحركية قيد البحث على جهاز منضدة القفز بالتدرج في الارتفاعات والتكرارات حتى تم الأداء على الارتفاع القانوني لمنضدة القفز، وكذلك تكرار أداء الشقلبية الجانبية مع ربع لفة على بساط الحركات الأرضية حتى إتقان الأداء لكلى المجموعتين التجريبتين.

- إتاحة وقت ملائم للتدريب ومراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية. (63: 34)

1/2/6/3. برنامج العينة الضابطة :

اشتمل المجموعة الضابطة المؤدى ضمن المحاضرات التدريبية من قبل مدرب طلاب تخصص الجباز على مجموعة من التمرينات المتنوعة العامة والخاصة القصرية والأيروبيك وبعض تمارين الإطالات بدون أدوات قبل البدء بالتدريب المهاري.

وكانت الوحدة التدريبية كالتالي:

الجزء الإعدادي:

– يحتوي على إحماء عام يتضمن الجري في قاعة الجباز لمدة (15) دقيقة.

– ثم مجموعة عامة وخاصة من التمرينات التمهيديّة المختلفة يطبقها الطلاب بواسطة طالب مميز من أفراد المجموعة بإشراف المدرب ولمدة (20) دقيقة.

الجزء الرئيسي:

– يحتوي على مهارات الجباز المخصصة في الوحدة التدريبية ويقوم المدرب بأداء شرح المهارات ومتابعة تطبيقها من قبل اللاعبين وتقييم أدائهم ويكون لمدة (35) دقيقة.

الجزء الختامي:

– يتم بانتهاء المدة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية وتبديل ملابس اللاعبين وخروجهم من صالة تدريب الجباز فقط وبمدة (10) دقائق.

2/2/6/3. البرامج التجريبية المقترحة:

قام الباحث بوضع برنامجين تدريبيين مقترحين، برنامج تدريبي أول (بليومتري مثقل) مرفق رقم (6، 7) وبرنامج تدريبي ثاني (أثقال) مرفق (8، 9) بهدف التعرف على التأثيرات التدريبية لاستخدام بعض أساليب تدريب القوة الخاصة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، القوة القصوى) في اكتساب وإتقان بعض حركات الارتقاء في مهارة الشقبة الأمامية على جهاز منضدة القفز، والشقبة الجانبية مع ربع لفة على جهاز الحركات الأرضية من خلال تمرينات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمجموعات العضلية العاملة في المهارتين السابق ذكرهما من خلال طرق حديثة ومشوقة تم إعدادها للعمل بها في البرنامج التدريبي المقترح.

3.2/6/3. محتوى البرامج المقترحة:

يحتوي كل برنامج تدريبي على (36) وحدة تدريبية ومدة كل وحدة من الوحدات التدريبية (90) دقيقة حيث تم العمل بتثبيت الزمن وتغيير التكرارات وعدد المجموعات وجدول رقم (3/5) وهي على النحو التالي:

الجزء الإعدادي:

- ويشمل على الإحماء العام والإحماء الخاص ويستغرق (15) دقيقة.

الجزء الرئيسي ويشمل:

- الإعداد البدني للتدريب على القوة الخاصة بحركات الارتقاء قيد البحث ويستغرق (40) دقيقة.

– الإعداد المهاري للتدريب على المهارات قيد البحث ويستغرق (30) دقيقة.

الجزء الختامي:

– ويستغرق خمس دقائق (5ق).

4/2/6/3. قياسات البحث وتطبيقه:

القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات القبليّة في الفترة من 2013/10/16م – 2013/10/19م.

الدراسة الأساسيّة:

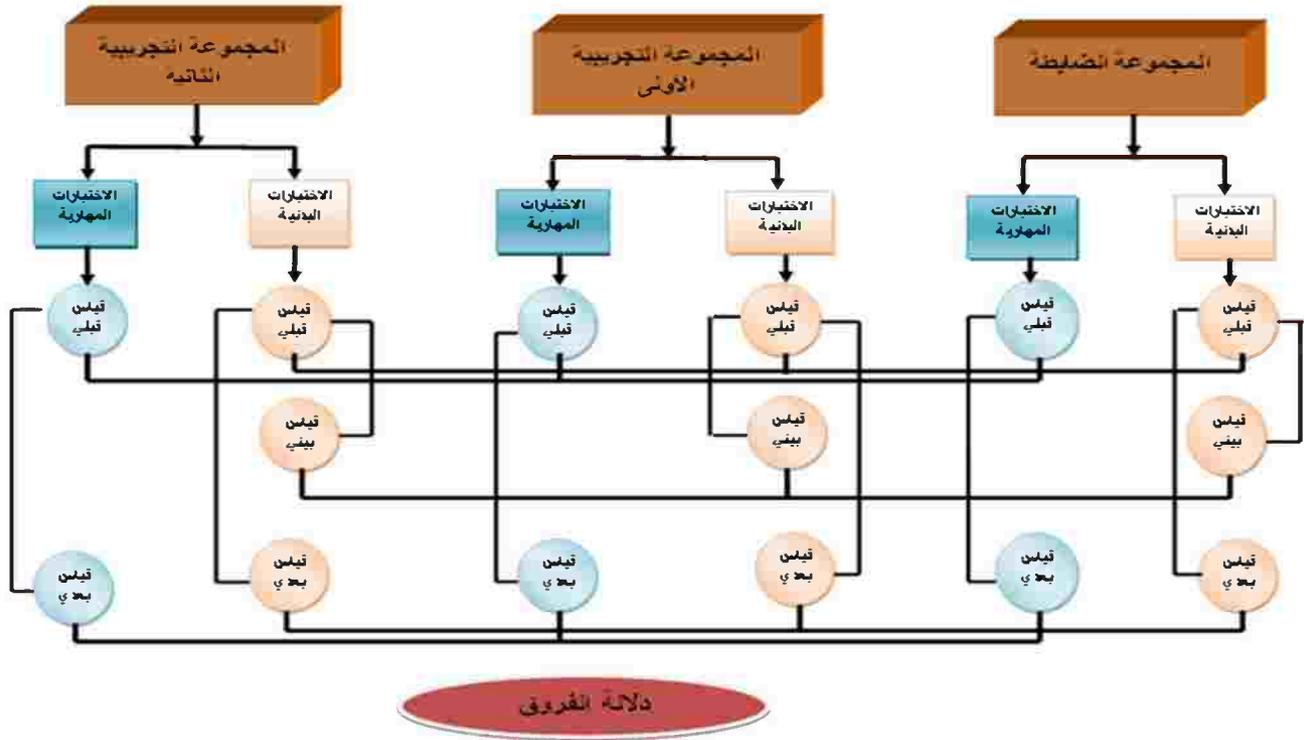
تم تطبيق وحدات برامج البحث الأساسيّة من تاريخ 2013/10/20م إلى 2014/1/12م، وعددها (72) وحدة تدريبية لكلا البرنامجين أي (36) وحدة تدريبية لكل مجموعة من مجموعات البحث التجريبية لمدة (12) أسبوعاً متصلاً، وفي وقت متزامن لعينات البحث (التجريبيتين والضابطة)، حيث أجرى الباحث تطبيق الوحدات التدريبية على مجموعتي البحث التجريبيتين بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (الأحد، الثلاثاء، والخميس) شكل (من كل أسبوع وبشكل متوالي للمجموعتين في الجانب البدني (البليومتري المثقل، الأثقال)، ومن ثم التدريب على الجانب المهاري بشكل جماعي للمجموعتين التجريبيتين مراعيًا التدرج بالأحمال التدريبية وفترات الراحة المختلفة. مرفق (6) (7) (8) (9)، جدول رقم (5/3)، شكل رقم (2/3)

القياسات البينية:

قام الباحث بتطبيق قياس بيني بدني في منتصف المدة التدريبية ما بين الأسبوع السادس والسابع لكل المجموعات (التجريبية والضابطة) من تاريخ 2013/12/1م إلى 2013/12/5م. لكي يتأكد من مدى فاعلية البرنامجين التدريبيين والوقوف على نسبة تحسن الأداء البدني والمهاري، والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة، وتقنين الأحمال ومدى ملائمتها لأفراد العينة، ثم استأنف تطبيق النصف المتبقي لبرنامجي البحث التدريبية من الفترة 2013/12/8م حتى 2014/1/12م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لكل مجموعات البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من 2014/1/13م حتى 2014/1/16م.



شكل (1/3) المخطط العام لإجراءات وقياسات البحث

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS لاستخراج المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- التقلطح.
- الالتواء.
- معامل الاختلاف.
- إختبار "ت" الفروق بين مجموعتين " Independent Samples Test
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار اقل فرق معنوي "LSD"
- إختبار "ت" الفروق بين قياسين " Paired Samples Test"

جدول (5/3)

التخطيط الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية للبرنامجين

الزمن الإجمالي لوحدات التدريب	الزمن بالثانية	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة		
108 ساعة 6480 دقيقة	300 ثانية	5 دقائق	عام	الجزء الإعدادي	الجزء الرئيسي
	600 ثانية	10 دقائق	خاص		
388.800 ثانية	1800 ثانية	30 دقيقة	الإعداد المهاري		
	2400 ثانية	40 دقيقة	الإعداد البدني		
إضافة إلى وقت الراحة البيئية بين المجموعات	300 ثانية	5 دقائق	الجزء الختامي		
	5400 ثانية	90 دقيقة	المجموع زمن الوحدة التدريبية		
وبين كل تمرين	388.800 ثانية	72 وحدة	عدد الوحدات التدريبية		

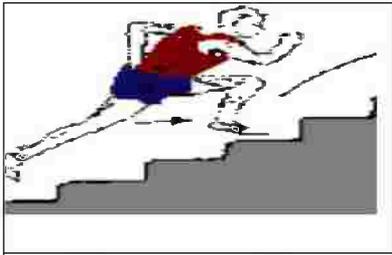
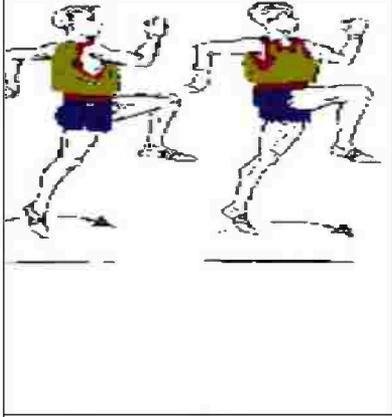
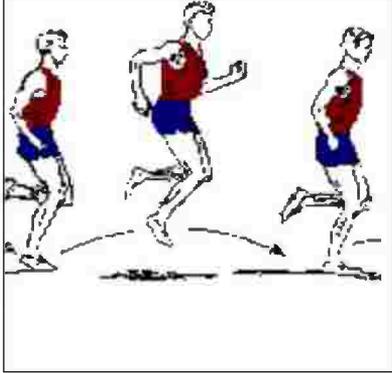
المجموع		توزيع تمارينات وحدات برامج التدريب الأسبوعية وديناميكية الحمل											مستمرات التدريب التمرينات المختارة	
		برامج التدريب الأسبوعية للتدريب البيوميترى المثقل / وبرنامج التدريب بالثقل												
حمل أقصى	%٩٥													١
	%٩٠													٢
حمل أقل من الأقصى	%٨٩													٣
	%٨٥													٤
	%٨٠													٥
	%٧٥													٦
حمل متوسط	%٧٤													٧
	%٧٠													٨
	%٦٠													٩
	%٥٥													١٠
														١١
														١٢
														١٣
														١٤
														١٥
														١٦
														١٧
														١٨
														١٩
														٢٠
														عدد الأسابيع
														مجموع / عدد الوحدات
														حجم العمل بالدقيقة
														حجم العمل بالساعة
														درجة الحمل
														موجة الحمل
														الاختبارات / قبلي

شكل (2/3) توزيع تمارينات وحدات برامج التدريب الأسبوعية

لديناميكية الحمل

نموذج تمارينات لوحدة تدريبية لجموعة تدريب بنظام البيومتري الثقيل

تدريبات القوة المميزة بالسرعة للبرنامج البيومتري الثقيل							
الأسبوع	اليوم	الوحدات التدريبية	محتوى البرنامج	الشدة	التكرار	زمن أداء التمرين	الراحة البينية
الأسبوع الرابع	10 ، 11 ، 12	(10 ، 11 ، 12)	(الثبات الأمامي على المتوازين) ين إزاحة الجسم للأمام مع تزامن دفع الذراعين .	74- /55 %	3 X 12	15 - 10 ث	5 : 3 ق
			(الثبات الأمامي على المتوازين) ين إزاحة الجسم للأمام باستدارة اليدين بالتبادل .	74- /55 %	3 X 12	15 - 10 ث	5 : 3 ق

	5 : 3 ق	15 - 10 ث	3 X 12	: 74 - /55	(وقوف) . أمّام سلّم الوثب على السلالم.
	5 : 3 ق	15 - 10 ث	3 X 12	: 74 - /55	(وقوف) . نصفاً) قفزة عمودية على قدم مع رفع الفخذ مارججا الذراع ين .
	5 : 3 ق	15 - 10 ث	3 X 12	: 74 - /55	(وقوف) . نصفاً) الحجل على ساق واحدة بدون تغيير الساق .

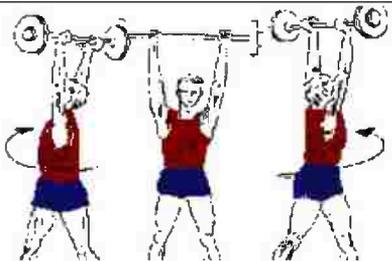
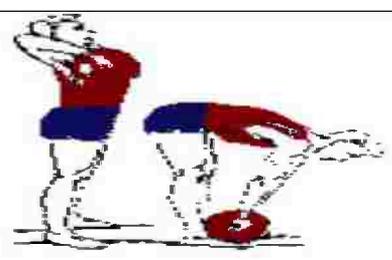
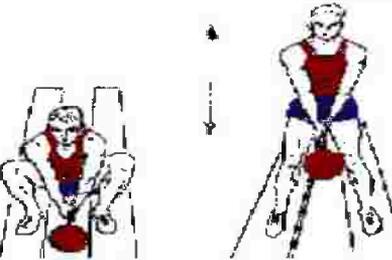
نموذج لوحدة تدريبية لمجموعة تدريب بنظام البليومتري المتقل

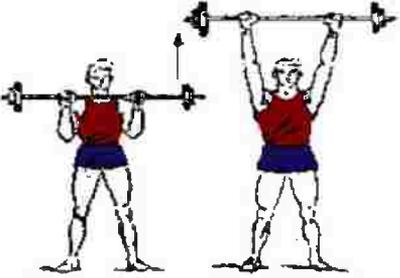
التاريخ :		نموذج الوحدات التدريبية			الأسبوع : الرابع		
المكان : صالة الجمباز وصالة لحديد في جامعة الأقصى		الوحدة التدريبية رقم (10 ، 11 ، 12)			زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة		
شدة التدريب : 55 – 74 %		البرنامج التدريبي المقترح البليومتري المتقل			الهدف المهاري : إتقان أداء الشقلبية الجانبية مع ربع لفة : إتقان أداء الشقلبية الأمامية على منضدة القفز		
اليوم : الأحد		تدريبات القوة المميزة بالسرعة			الهدف البدني : تدريب القوة الخاصة بمهارات البحث		
الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	الزمن	مكونات الحقل أجزاء الوحدة التدريبية
		التكرار	الراحة	الأداء			
	رفع درجة حرارة الجسم	-	-	5 ق	جري بأنواعه - وثب بأنواعه - حجل وقفز بأنواعه - دورانات بالذراعين . إطالات، سرعات متنوعة . ❖ - (وقوف) عمل عجلة جانبية حتى نهاية البساط والعودة .	5 ق	عام خاص
		3X2	1 ق	10 ق		10 ق	

					❖ - (الزميل جلوس على أربع) اللاعب ظهره بجانب الزميل ثم عمل ككوبري من على ظهر الزميل .		
					❖ - (وقوف) الوثب عاليا وضم الركبتين على الصدر .		
جهاز منضدة قفز + فرشات جمباز مختلفة الأحجام	اكتساب وإتقان حركات الارتقاء	-	-	30 ق	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة الشقلبة الحانسة مع ربع لفة ❖ - تعلم الدفع باليدين (اخذ الإحساس بالدفع). ❖ - الثني والمد لمفصلي الفخذين (الإحساس بالثني والمد). ❖ - أداء الشقلبة الجانبية وعند المرور بوضع الوقوف على اليدين ملامسة القدمين لبعضهما. ❖ - من وضع الوقوف على اليدين لف اليدين ربع لفة والنزول بالقدمين معا. • مهارة الشقلبة الأمامية على منضدة القفز ❖ - يقترب التلميذ من مسافة مناسبة بسرعة متزايدة. ❖ - يصدم التلميذ السلم في منتصف النصف الأمامي لأخذ الارتقاء الأفقي. ❖ - قذف القدمين خلفاً عالياً بقوة مع رفع الذراعين أماماً عالياً حيث يندفع الجسم للأمام ولأعلى طائراً في الهواء. ❖ - عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع وقبل وصوله لنقطة السكون يدور الجسم حول المحور العرضي له نصف دورة للأمام. ❖ - يهبط الذراعين على طرف الحصان الأمامي لوضع الارتكاز العمودي مع استمرار حركة شقلبة الجسم أماماً. ❖ - عندما يصل الكتفان بعد المستوى العمودي تقريباً تدفع الذراعان الحصان بقوة. ❖ - تقوس المنطقة القطنية عندما يصل الجسم لنقطة السكون تمد جميع زوايا الجسم حيث تتم حركة الشقلبة الأمامية حول المحور العرضي للجسم في وضع يسمح له بالهبوط حيث يهبط لأسفل تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية 	30 ق	الإعداد المهاري

جاكيت أثقال + سلم + جهاز متوازي	بدني تدريب القوة الخاصة بمهارات البحث	3X12	5-5 ق	40 ق	❖ - (الثبات الأمامي على المتوازيين) إزاحة الجسم للأمام مع تزامن دفع الذراعين.	40 ق	الإعداد البدني
				-10	❖ - (الثبات الأمامي على المتوازيين) إزاحة الجسم للأمام باستدارة اليدين بالتبادل.		
				15	❖ - (وقوف . أمام سلم) الوثب على السلالم.		
				ث	❖ - (وقوف . نصفاً) قفزة عمودية على قدم مع رفع الفخذ مارجحاً الذراعين .		
					❖ . - (وقوف . نصفاً) الحجل على ساق واحدة بدون تغيير الساق		
	العودة للحالة الطبيعية			5 ق	تمرنات التهدئة للإراحة الطالب والعودة به إلى الوضع الطبيعي	5 ق	الختام

نموذج تمارين لوحدة تدريبية لمجموعة تدريب بنظام الأثقال

تدريبات القوة الخاصة لبرنامج الأثقال							
الأسبوع	الوحدات التدريبية	محتوى البرنامج	الشدة	التكرار	زمن أداء التمرين	الراحة البينية	رسم توضيحي
الأسبوع الرابع	(10 ، 11 ، 12)	(وقوف فتحاً. مسك بار أثقال فوق الرأس) تبادل دوران الجذع جانبا .	74-55٪	3 X 12	10 - 15 ث	3 : 5 ق	
		(وقوف ميل فتحاً. مسك بار أثقال عن الأرض) سحب البار عند الصدر.	74-55٪	3 X 12	10 - 15 ث	3 : 5 ق	
		(قرفصاء على مقعدين متباعدين. مسك ثقل بين الساقين اسفل) مد الركبتين	74-55٪	3 X 12	10 - 15 ث	3 : 5 ق	

	3 : 5 ق	15 - 10 ث	3 X 12	: 74 - : 55	<p>(وقوف ميل فتحاً. مسك قضيب أثقال منخفض عن الأرض) رفع القضيب عالياً والذراعان مفرودة.</p>		
	3 : 5 ق	15 - 10 ث	3 X 12	: 74 - : 55	<p>(وقوف فتحاً. حمل بار مع أثقال على الصدر) دفع البار عالياً بالذراعين</p>		

نموذج لوحدة تدريبية لمجموعة التدريب بالأثقال

التاريخ :		نموذج الوحدات التدريبية			الرابع :		الأسبوع	
المكان : صالة الجمباز وصالة لحديد في جامعة الأقصى		الوحدات التدريبية رقم (10) ، 11 ، 12)			زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة			
شدة التدريب : 55 - 74 %		من البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال			الهدف المهاري : إتقان أداء الشقلبية الجانبية مع ربع لفة			
					إتقان : أداء الشقلبية الأمامية على منضدة القفز			
اليوم :		تدريبات القوة المميزة بالسرعة			الهدف البدني :		تدريب القوة الخاصة بمهارات البحث	
الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب			المحتوى	الزمن	مكونات	
		التكرار	الراحة	الأداء			الحمل	أجزاء الوحدة التدريبية
رفع درجة حرارة الجسم		-	-	5 ق	جري بأنواعه - وثب بأنواعه - حجل وقفز بأنواعه - دورانات بالذراعين . إطلاات	5 ق	عام	الإحماء
		3X2	1 ق	10 ق	❖ (وقوف) عمل عجلة جانبية حتى نهاية البساط والعودة .	10 ق	خاص	
					❖ (الزميل جلوس على أربع) اللاعب ظهره بجانب الزميل ثم عمل كوبري من على ظهر الزميل .			
					❖ (وقوف) الوثب عاليًا وضم الركبتين على الصدر .			

<p>جهاز منضدة قفز + فرشات جمباز مختلفة الأحجام</p>	<p>اكتساب واتقان حركات الارتقاء</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>30 ق</p>	<p>• <u>مهارة الشقلبة الجانبيّة مع ربع لفّة</u></p> <p>❖ تعلم الدفع باليدين (أخذ الإحساس بالدفع).</p> <p>❖ الثني والمد لمفصلي الفخذين</p> <p>• <u>مهارة الشقلبة الأمامية على منضدة القفز</u></p> <p>❖ يقترب التلميذ من مسافة مناسبة بسرعة متزايدة. ❖ يصدم التلميذ السلم في منتصف النصف الأمامي لأخذ الارتقاء الأفقي.</p> <p>❖ قذف القدمين خلفاً عالياً بقوة مع رفع الذراعين أماماً عالياً حيث يندفع الجسم للأمام ولأعلى طائراً في الهواء. ❖ عندما يصل الجسم لأقصى ارتفاع وقبل وصوله لنقطة السكون يدور الجسم حول المحور العرضي له نصف دورة للأمام. ❖ يهبط الذراعين على طرف الحصان الأمامي لوضع الارتكاز العمودي مع</p>	<p>30 ق</p>	<p>الإعداد المهاري</p>
--	---	----------	----------	-------------	---	-------------	------------------------

					استمرار حركة شقلبية الجسم أماماً. ❖ - عندما يصل الكتفان بعد المستوى العمودي تقريباً تدفع الذراعان الحضان بقوة. ❖ - تقوس المنطقة القطنية عندما يصل الجسم لنقطة السكون تمتد جميع زوايا الجسم حيث تتم حركة الشقلبية الأمامية حول المحور العرضي للجسم في وضع يسمح له بالهبوط حيث يهبط لأسفل تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية.		
أدوات أثقال مختلفة الأوزان + بارات وأطارات حديدية	بدني تدريب القوة الخاصة بمهارات البحث	X123	3-5 ق	40 -10 15 ث	❖ - (وقوف فتحا. مسك بار أثقال فوق الرأس) تبادل دوران الجذع جانبا . ❖ - (وقوف ميل فتحاً. مسك بار أثقال عن الأرض) سحب البار عند الصدر. ❖ - (قرصاء على مقعدين متباعدين. مسك ثقل بين الساقين اسفل) مد الركبتين . ❖ - (وقوف ميل فتحاً. مسك قضيب أثقال منخفض عن الأرض) رفع القضيب عاليا والذراعان مضمودة. ❖ - (وقوف فتحا . حمل بار مع أثقال على الصدر) دفع البار عاليا بالذراعين.	40 ق	الإعداد البدني
	العودة للحالة الطبيعية			5 ق	تمرينات التهدئة للإراحة الطالب والعودة به إلى الوضع الطبيعي	5 ق	الختام