٦/٠ قائمة المراجع

٦/١ المراجع باللغة العربية

٦/٢ المراجع باللغة الأجنبية

obeikandl.com

١/٦ المراجع باللغة العربية

١- **إبراهيم سالم السكار، عبد الحميد عبد الرحمن زاهر، احمد سالم حسن:** موسوعة فسيولوجية مسابقات المضمار،مركز الكتاب للنشر،١٩٩٨ م

٢- **إبراهيم عبد ربه خليفة :** الصفات الحركية والقياسات الجسمية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقي الميدان والمضمار، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، القاهرة، ١٩٨٥.

٣- **أبو العلا احمد عبد الفتاح:** التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.

٤- **أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد ماهر أنور حسن:** بعض القياسات الأنثروبومترية والصفات البدنية كمؤثرات لانتقاء لاعبي المائة متر عدو بالمرحلة الثانوية، المؤثر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية القاهرة، فبراير عام ١٩٨٣ م

٥- **أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين:** فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.

٦- **أبو المكارم عبيد أبو الحمد :** دراسة تحليلية لبعض الخصائص البيولوجية المميزة لمتسابقى العشارى فى جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

٧- **أحمد السيد لطفي :-** دراسة عامليه لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقا الحواجز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

openkanal.com

٨- **احمـــــــــــد بـــدر بدر حميد:** تأثير تنمية السرعة علـــى بعـــض المتغيـــرات الفسيولوجية و المهارية لناشئ كرة اليد من ١٤ – ١٦ ســـنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضـــية ببـــور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٥ م .

٩- **احمد سعد الدين محمود وطارق يس عبد الصمد:** دراسة لبعض القدرات البدنية ومدى مساهمتها النسبية فى المستوى الرقمى لدى ناشئ المـــستويات العليا فى بعض مسابقات الميدان ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخمسون ، كلية التربيـــة الرياضـــية للبنـــين ، جامعـــة الإسكندرية ،٢٠٠٤م.

١٠- **احمد ماهر أنور:** بناء مجموعة اختبارات لقياس القدرات الحركية لمتسابقى الوثـــب العالى فى العاب القوى ، رســـالة دكتـــوراه ، كليـــة التربيـــة الرياضية للبنين ، القاهرة ،جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م

١١- ـــــــــــــــ : الأسس العلمية لمسابقات الرمى (العاب القـــوى)، ط١ القـــاهرة ،١٩٨٧م.

١٢- **احمد محمد خاطر، علـــــى فهمى البيك:** القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٦م.

١٣- **إكرام محمد أنيس الشماع** :- دراسة حول أثر تطبيق التدريب الدائري بغرض تنمية كل من عنصري السرعة والقوة على مهارة الوثب الطويـــل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنـــات ، القـــاهرة ، جامعة حلوان ،١٩٨٦م .

١٤- **إكرام محمد عبد الحفيظ** :- تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على التقدم المهارى والرقمي فى مسابقة ١٠٠م / حواجز ، بحـــث منشور ، مجلة علمية متخصصة فى علوم وفنون الرياضـــة ، المجلد الثاني العدد الأول ، يناير ، ١٩٩٠م .

١٥- **الاتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة :** تقرير شامل عن مراكز التحمل ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ٢٠٠٥م.

١٦- **السيد عبد المقصود :** نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر ومكتبتها، القاهرة، ١٩٨٦م.

١٧- ـــــــــــــــ : نظريات التدريب الرياضي ، الجوانب الأساسية للعملية التعليمية ، مكتبة الحسناء ، القاهرة ١٩٩٤ م

١٨- **السيد محمد منصور** : محددات انتقاء ناشئ العاب القوى بمراكز الموهوبين رياضيا ، رسالة دكتورة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ،٢٠٠٠م.

١٩- **ألين وديع فرج** : اللياقه الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠١م

٢٠- **أمر الله احمد البساطى :** أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م

٢١- **أوليغ كولودى وآخرون** :العاب القوى ، ترجمة مالك حسن ، دار رادوغا ، موسكو ، ١٩٨٦ م

٢٢- **بسطويسى احمد بسطويسى:** العلاقة بين مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمجموعات العضلية الهامة لمسابقات الوثب والقفز لألعاب الميدان والمضمار والمستوى الرقمى للاعبى منتخب المملكة العربية السعودية للناشئين ، بحوث المؤتمر العلمى الأول ، التربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٨٧م.

٢٣- ـــــــــــــــ :- العاب القوى العدو ، التتابعات ، الحواجز ، الجري ، الموانع والمشي ، الجزء الأول ، الشركة العامة للطباعة والنشر ، ليبيا ، ١٩٨٩م .

٢٤- ـــــــــــــــــ: سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم – تكنيك – تدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢٥- ـــــــــــــــــ: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.

٢٦- **بياترس روفائيل قلادة** :- دراسة عامليه للقدرات الحركية المرتبة بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠م / حواجز ، بحث منشور ، دار الهدى للطباعة ، شارع جمال عبد الناصر ، ميامى ، الإسكندرية ،أكتوبر ، ١٩٩٠م .

٢٧- **بيترج – تومسون:** ترجمة سليمان حسن وآخرون، مراجعة سليمان احمد حجر، مقدمة في نظريات التدريب، الاتحاد الدولي لألعاب القوي للهواه، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، ١٩٩٣م.

٢٨- **جهاد نبيه محمود:** دراسة عملية للقدرات الحركية والقياسات الجسمية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ١١٠متر /حواجز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.

٢٩- **حسن عبد الغفار محمد العادلى:** دراسة تكامل القدرات الحركية المؤثرة فى المستوى الرقمى لمتسابقى الوثب ، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.

٣٠- **حامد حسين أحمد:** الصفات البدنية المساهمة فى تحقيق المستوى الرقمى لمتسابقى رمى الرمح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٧م.

٣١- **حنفى محمود مختار:** أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٨م.

obeikandl.com

٣٢- **حنفى محمود مختار:** الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، د.ت

٣٣- **خالد مرجان عبد الدايم:** دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين فى مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٨٨م.

٣٤- **خير الدين عويس، محمد كامل عفيفي:** علم الميدان والمضمار، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٣م.

٣٥- **خيرية إبراهيم السكري ، سليمان على حسن :-** دليل التعليم والتدريب فى مسابقات الرمي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

٣٦- **زينب محمد بكر:** علاقة القدرات الحركية والقياسات الأنثروبو مترية بمستوى الأداء العالى لكرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.١٩٨٥م.

٣٧- **زكى درويش :-** العاب القوى ،الحواجز والموانع ، دار المعارف ، القاهرة ،١٩٨٤م.

٣٨- **زكى درويش :** المتطلبات البدنية والجسمية للانجاز فى مساهمة ١١٠متر/ حواجز ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢م.

٣٩- **زكي درويش ، عادل عبد الحافظ.:** موسوعة العاب القوي الرمي والمسابقات المركبة ، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

٤٠- **سامية محمد حامد بدر :-** دراسة تحليلية حول سرعة الاقتراب وأثره على سرعة وقوة الارتقاء لمسابقة الوثب الطويل ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م

obeikandl.com

٤١- **سعد جلال، محمد حسن علاوى:** علم النفس التربوى الرياضى، الطبعة السابعة، المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.

٤٢- **سعيد فاروق عبد القادر موسى:** تأثير نموذجين لتشكيل الدورة التدريبية الصغرى على منحنيات التعب والاستشفاء ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقي ٨٠٠متر-١٥٠٠متر، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، القاهرة ،٢٠٠١ م.

٤٣- **سلوى موسى عسل:** دراسة تحليلية للقياسات الجسمية والصفات البدنية للمتفوقات فى مسابقات الميدان والمضمار ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان،١٩٨٠م.

٤٤- **سليمان احمد حجر وآخرون :** العاب القوى ، الأسس العلمية والتطبيقية ، دار شافعى للطباعة ، القاهرة ، د.ت

٤٥- **سيلمان علي حسن وآخرون:** التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة،١٩٨٣م.

٤٦- **صباح على صقر:** قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتهما بنتائج البطولات لدى المبارزين ، المؤتمر العلمى (الرياضة والمبادئ الأولمبية -التراكمات والتحديات) ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الأول، ١٩٩٤م.

٤٧- **صالح عبد العزيز:** التربية وطرق التدريس، الجزء الأول، ط١٥، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.

٤٨- **عائشة أحمد طوقان :-** تحليل بعض العوامل المؤثرة على الارتفاع فى الوثب العالي والمسافة فى الوثب لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، الإسكندرية ، ١٩٨٢م .

obeikandl.com

٤٩- **عادل عبد البصير على :-** الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضي ، ١٩٩٠م.

٥٠- **عادل عبد البصير على:** التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

٥١- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر:** موسوعة فسيولوجيا مسابقات الوثب، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.

٥٢- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر:** موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١م.

٥٣- **عبد العزيز النمر ونياريمان الخطيب :** التدريب بالأثقال ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٦م

٥٤- **عبد العزيز النمر ونياريمان الخطيب:** الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، دار الأساتذة للكتاب الرياضى، الجيزة، ٢٠٠٠م.

٥٥- **عبد العزيز محمود خليفة :** القدرات البدنية المميزة لمتسابقى ١١٠م حواجز وبناء بطارية اختبار عامليه لقياسها (دراسة عامليه)، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م.

٥٦- **عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمره:** موسوعة التمرينات الرياضية، ط٢، الجزء الأول، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٥م.

٥٧- **عثمان حسين رفعت:** المتطلبات الأساسية لتدريب مسابقات العدو، مقال منشور في نشرة العاب القوي للهواة، الاتحاد الدولي لألعاب القوي للهواة، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، العدد الثاني، ١٩٩١م.

obeikandl.com

٥٨- **عصام الدين عبد الخالق مصطفى:** التدريب الرياضي – نظريات – تطبيقات، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.

٥٩- **على فهمى البيك:** أسس إعداد لاعبى كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية، ١٩٩٢م.

٦٠- **على فهمى البيك:** تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٧م.

٦١- **عنايات احمد فرج:** مناهج وطرق التدريس فى التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠م.

٦٢- **عويس الجبالى :** العاب القوى بين النظرية والتطبيق ، مطبعة التيسير ، القاهرة ، ١٩٨٩م.

٦٣- ــــــــــــ : سلسلة المناهج النمطية منهاج ألعاب القوى المجلس الأعلى للشباب والرياضة ،الإدارة المركزية لإعداد القادة ، القاهرة ،١٩٩٨ م.

٦٤- ــــــــــــ : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار G.M.S للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

٦٥- **غادة عبد الحميد عبد الفتاح :-** دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩م .

٦٦- **قاسم حسن حسين :-** التدريب فى العاب الساحة والميدان ، دار الحرية للطباعة ، بغداد ، ١٩٧٦م .

٦٧- **قاسم حسن حسين وآخرون:** الأسس النظرية والميكانيكية في تدريب الفعاليات العشرية للرجال والخماسية للنساء ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، ١٩٧٩م.

٦٨- **كمال عبد الحميد، زينب فهمى:** كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.

٦٩- **كمال عبد الحميد، محمد نصر الدين رضوان:** اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م.

٧٠- **ماهر أحمد على موسى:** عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة فى تحقيق المستوى الرقمى لمتسابقى الوثب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة، ١٩٨٣م.

٧١- **محروس محمود معبدي:** تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب التدريب الدائري علي تنمية عناصر اللياقة البدنية لدي طلاب جامعة أسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بأسيوط، ١٩٩٢م.

٧٢- **محمد إبراهيم شحاتة، محمد بريقع:** دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥م.

٧٣- **محمد السيد خليل:** بعض أساليب تنمية القوة العضلية لمتسابقي ألعاب القوي، مقال منشور في نشرة العاب القوي للهواة، الاتحاد الدولي لألعاب القوي للهواة، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، العدد السابع، ١٩٩٣م.

٧٤- **محمد السيد خليل:** الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.

obeikandl.com

٧٥- **محمد حسن علاوي:** الصفات البدنية لمتسابقي الميدان والمضمار، مقال منشور في نشرة العاب القوي للهواة، الاتحاد الدولي لألعاب القوي للهواة، مركز التنمية الاقيليمي، القاهرة، العدد الثاني، ١٩٩١م.

٧٦- **محمد حسن علاوي:** علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٧٧- **محمد حسن علاوي:** علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، ١٩٩٤م.

٧٨- **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان:** اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٤م.

٧٩- **محمد صبحي حسانين:** القياس والتقويم في التربية البدنية، ط، ٣ الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.

٨٠- **محمد صبحي حسانين:** القياس والتقويم في التربية البدنية، ط، ٣ الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.

٨١- **محمد صبحى حسانين، احمد كسرى معانى:** موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م

٨٢- **محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبد الله:** اللياقة البدنية وعناصر تنميتها وقياسها، دار الإصلاح للطبع والنشر، ١٩٨٤م.

٨٣- **محمد عثمان:** موسوعة ألعاب القوي (تكنيك – تدريب – تعليم – تحكيم)، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، ١٩٩٠م.

٨٤- **محمد محمد احمد الضهراوى :** دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية فى المستوى الرقمى لمتسابقى الدرجة الأولى فى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م.

٨٥- **محمد محمد عبد العال و احمد السيد لطفى** : دلالة بعض اختبارات الصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقمى لدى متسابقى ١١٠م / حواجز ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد السابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣م.

٨٦- **محمد محمود عبد الدايم و مدحت صالح السيد و طارق محمد شكرى:** برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٩٣م.

٨٧- **محمد لطفى السيد:** الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى " رؤية تطبيقيه " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ٢٠٠٦م.

٨٨- **محمود عطية الله حسن** : بناء بطارية اختبار انثروبومترى – بدنى لانتقاء المبتدئين فى مسابقة دفع الجلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط ،٢٠٠٠م.

٨٩- **مسعد علي محمود:** المدخل إلى علم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، ٢٠٠م.

٩٠- **مسعد على محمود، عمرو بدران:** مدخل التربية البدنية والرياضة، مذكرات غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.

٩١- **مفتى إبراهيم حماد:** التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلي المراهقة، ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.

٩٢- **مفتى إبراهيم حماد:** التدريب الرياضى الحديث تخطيط – تطبيق – قيادة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.

٩٣- **منى شوقى شعبان محمود:** دراسة تحليليه للقدرات البدنية ومساهمتها النسبية فى المستوى الرقمى لمسابقه دفع الجلة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه تربيه رياضيه جامعه طنطا، ٢٠٠٣م.

obeikandl.com

٩٤- **هدى حسن محمود:** دراسة لبعض العناصر البدنية والأنثروبومترية والوظيفية وعلاقتها بمستوى مسابقات العدو والوثب الطويل للمرحلة السنية من (٩_١٢) سنه بمحافظه الإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، كليه التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية جامعه حلوان، ١٩٨٦م.

٩٥- نبيلة محمد على الشرقبالى: مقارنه عناصر اللياقة البدنية المميزة للمسابقات العاب القوى للاعبى العدو والوثب والرمى ، رسالة ماجستير ، كليه التربية الرياضية للبنات القاهرة ، جامعه حلوان، ١٩٧٤م.

٢/٦ المراجع باللغة الأجنبية :

96- **Allen W. Jackson, James R. Morrow , David W. Hill, Rod K. Dishman** :Physical Activity for Health and Fitness, Human Kinetics Publisher, Georgia, USA,1999.

97- Bompa, Tudor; O: Periodization training for sports, human kinetics, the premier publisher for sports andfitness, U.S.A. 1999.

98- Brian J.Sharkey : Fitness and Health, , Fifth Edition, Humain Kinetics Publisher, USA,2002.

99- Burt, M. : Increasing Leg Speed , Track and Field Coaches, Review, fal, 95(1) ,Spring,1995.

100- Cloud Bouchard, Roy J.Shephard, Thomas Stephens : Physical Activity Fitness and Health Consensus Statement, Humain Kinetics Publisher, Toronto, Canada ,1993.

101- David K. Miller : Measurement by The Physical Educator : Why and How, Second Edition, Wm.C, Brown Communication Inc Publisher, USA, 1994.

102- Don B. Franks, Edward T. Howley : Fitness Leaders Hand Book, **Human Kinetics Publisher, USA,1998.**

103- Edward T. Howley, B.Don Franks: Health Fitness Instructor's Hand Book,Third Edetion, Humain Kinetics Publisher, U.S.A,1997.

104-**George Mc Glynn** : Dynamics of Fitness, Fourth Edition, Brown and Benchmark Publishers, USA,1996.

105- **House, T. J** : Anthropometric and body build variable as discriminators of event participation in elite adolescent male track and field athletes , journal of sport sciences , london , spring , REF, 17,1984.

106- **Jensen, C.R and Fisher, A.G**: scientific basic of athletic conditioning , philadelphia leafebiger , 1991.

107- Ken Sprague : The Golds Gym Book of The Weight Training, The Putnam Publishing Group , New Yourk, USA,1993.

108- Ken Sprague : More Muscle, , Human Kinetics Publisher , Oregon, USA,1999.

109- Patricia D. Miller : Fitness Programming and Physical Disability, Human Kinetics Publisher, USA,1995.

110- Stephenie Karony, Anthony L. Ranken : Workouts With Weights, Sterling Publishing Company, New Yourk, USA,1993.

111- Thomas, R. Baechle, EdD, Cscs: Essentials of strength training and conditioning, National strength & conditioning association (u.s.), 1994

112- Vivian H. Heyward : Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription, Third Edition, Human Kinetics Publisher, New Mexico, USA,1998 .

113- Waneen W.Spirduso : Physical Dimensions of Aging, Human Kinetics Publisher, Texas , USA,1995 .

114- Watson, A. W S: Physical Fitness and Athletic Performance, Second edition, Longman, London and New York 1995.

115- Wayne Westcott: Strength Fitness, Physiological Principles and Training Techniques, Lth, ed, wcb, brawn & benchmark publishers Dubugue, Lawa, 1995.

116- Werner W. K. Hoeger, Sharon A. Hoeger : Principles and Labs for Physical Fitness, Morton Publisher Company, USA,1997.

117- William E. Prentice : Fitness for College and Life, Fifth Edition, Mosby Yearbook Publisher, Alabama, USA,**1997.**

obeikandi.com

مرفق رقم (١)

أسماء السادة الخبراء

obeikandl.com

أسماء السادة الخبراء *

م	الاســـــــــم	الوظيفة
١	بسطويسى احمد بسطويسى	أستاذ غير متفرغ بقسم علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان
٢	حسن على زيد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٣	عبد العزيز عبد المجيد محمد	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، وكيل كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق للدراسات العليا والبحوث
٤	عبد العظيم عبد الحميد السيد	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، عميد كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
٥	عصام الدين رجائي	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
٦	على محمود على عبيد	أستاذ بقسم ألعاب القوى ، عميد كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٧	فاطمة النبوية ضرار	أستاذ بقسم ألعاب القوى كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان
٨	محمد السيد خليل	أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٩	محمود أحمد عيسى	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
١٠	محمود عبدالسلام فرج	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق

* تم ترتيب السادة الخبراء وفقا للترتيب الهجائي .

obeikandl.com

مرفق رقم (٢)

أسماء السادة المساعدين

obeikandl.com

أسماء السادة المساعدين *

م	الاســـــــــم	الوظيفة
١	محمد عبد الرؤوف دياب	مدرس بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٢	محمد الدياسطى عوض	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٣	مصطفى محمد أحمد نصر	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٤	خالد إبراهيم أبووردة	معيد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس
٥	السيد نصر رشاد محمد	طالب بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة الفرقة الرابعة تخصص العاب قوي

obeikandl.com

مرفق رقم (٣)

أسماء السادة مدربي متسابقى مراكز التحمل

obeikandl.com

أسماء السادة المدربين *

م	الاســـــــــم	مركز التحمل
١	أحمد القرموطى	الغربية
٢	أحمد كمال محمد	الشرقية
٣	جمال أحمد مزروع	بورسعيد
٤	حسام ثروت	الدقهلية
٥	حمدى كمال محمد	الإسكندرية
٦	صبرى أحمد عمر	الإسماعلية
٧	مجدى تونى محمد	الفيوم
٨	محمود عبد المنصف عباس	قنا
٩	محمود عويس محمد	بنى سويف

*** تم ترتيب السادة المدربين وفقا للترتيب الهجائي .**

obeikandl.com

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

obeikandl.com

كليه التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى الخبراء
لتحديد انسب الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية المسهمة
فى المستوي الرقمى لمتسابقى مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار

موضوع البحث

القدرات البدنية المسهمه فى المستوي الرقمى لمتسابقى مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار

إعداد الباحث

عبد الخالق محمد عبد الخالق سلامه

إشراف

أ.م.د/ حسن على زيد

م.د/ جهاد نبيه محمود

obeikandl.com

السيد الأستاذ الدكتور /

تحيه طيبه .. وبعد ،،

يهدف الباحث في دراسته و عنوانها " القدرات البدنيه المسهمه في المستوي الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار " إلي تحديد أهم القدرات البدنيه المسهمه في المستوي الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل تحت ١٨ سنة في مسابقات الميدان والمضمار وتحديد الاختبارات البدنية المناسبة لقياسها .

تعليمات الاستمارة :

- وضع درجه مناسب أو غير مناسب أمام كل اختبار وفقا لأهميته في قياس كل قدره من أهم القدرات البدنيه المسهمه في المستوي الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار .
- أضافه الاختبارات التى ترون سيادتكم أهميتها فى قياس كل قدرة بدنية .

ويسعد الباحث أن تسهمون سيادتكم بإبداء الرأي في تحديد الاختبارات وفقا لأهميتها في قياس كل قدره من أهم القدرات البدنيه المسهمه في المستوي الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار

اشكر لسيادتكم حسن تعاونكم ،،،

الباحث

obeikandi.com

م	القدرات البدنيه	اسم الاختبار	مناسب	غير مناسب
١	السرعة الانتقالية	- اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المنخفض . - اختبار العدو (٣٠) متر من البدء المتحرك (الطائر) . - اختبار العدو (٥٠) متر من بداية ثابتة . - اختبار العدو (٨٠) متر من البدء العالى . **اختبارات ترون سيادتكم إضافتها :** - -		
٢	سرعه رد الفعل	- اختبار سرعه رد الفعل لقدم الارتقاء " مثير سمعى " - اختبار سرعه رد الفعل للقدم الحرة " مثير سمعى " - اختبار سرعه رد الفعل لليدين " مثير سمعى " **اختبارات ترون سيادتكم إضافتها :** - -		
٣	السرعة الحركية	- اختبار الجري فى المكان خمس عشر ثانيه . - اختبار سرعه دوران الذراع حول سله . - اختبار سرعه دوران الرجل حول السلة . **اختبارات ترون سيادتكم إضافتها :** - -		
٤	تحمل السرعة	- اختبار عدو (١٥٠) متر عدو من البدء المنخفض . - اختبار عدو (٢٠٠) متر عدو من البدء المنخفض . - اختبار عدو (١٠٠) متر ، (٢٠٠) متر ثم مقارنه مقاطع المسافة . - اختبار عدو ٣٠ م x ٥ مرات . **اختبارات ترون سيادتكم إضافتها :** - -		
٥	القوى القصوى	- اختبار قوه القبضة (يمين وشمال) . - اختبار قوه عضلات الظهر. - اختبار قوه عضلات الرجلين . - اختبار قوه الدفع لأعلى بالذراعين . **اختبارات ترون سيادتكم إضافتها :** - -		
٦	القوه المميزة بالسرعة	- اختبار الوثب العمودى " لسارجينت " . - اختبار الوثب العريض من الثبات . - اختبار الحجل على قدم الارتقاء (٢٥) متر من الوقوف . - اختبار الوثب الثلاثى من الثبات . - اختبار رمى كره طبيه (٣) كجم للامام . - اختبار رمى كره طبيه (٣) كجم للخلف . - اختبار رمى ثقل وزنه ٩٠٠ جم من مستوى الكتف . **اختبارات ترون سيادتكم إضافتها :** - -		

obeikandi.com

م	القدرات البدنية	اسم الاختبار	مناسب	غير مناسب
٧	تحمل القوة (التحمل العضلى)	- الانبطاح المائل من الوقوف . - اختبار الجلوس من الرقود . - الانبطاح المائل ثنى الذراعين . - اختبار الشد لأعلى على العقلة . اختبارات ترون سيادتكم إضافتها : - -		
٨	التوافق	- اختيار نط الحبل . - اختبار الوثب على الحبل " ١٥ " ث للامام . - اختبار الوثب على الحبل " ١٥ " ث للخلف . - اختبار الجرى على شكل (∞) . - اختبار الدوائر المرقمة . اختبارات ترون سيادتكم إضافتها : - -		
٩	الرشاقة	- اختبار الجرى الزجزاجى بين الحواجز . - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠) ث . - اختبار الجرى الزجزاجى بطريقه " بارو " . - اختبار الجرى المكوكى (الارتدادى) . - اختبار الوثبة الرباعية (١٠) ث . اختبارات ترون سيادتكم إضافتها: - -		
١٠	مرونة العمود الفقرى	- اختبار ثنى الجذع اماما اسفل من الوقوف . - اختبار ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل . - اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع جلوس الحواجز . - اختبار الكوبرى . - اختبار مد الجذع . اختبارات ترون سيادتكم إضافتها : - -		
١١	التوازن الحركى	- اختبار " باس " المعدل للتوازن الحركى . - اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات . - اختبار الشكل المثمن . - اختبار المشى على عارضة التوازن . - اختبار الوقوف على مشط القدم . اختبارات ترون سيادتكم إضافتها : - -		
١٢	التحمل الدورى التنفسى	- اختبار الجرى ٦٠٠ م . - اختبار الجرى ٨٠٠ م . - اختبار الجرى المكوكى ٥ × ٥٥ م . اختبارات ترون سيادتكم إضافتها : - -		

openkan.com

مرفق (٥)
الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية

obeikandl.com

اختبار عدو ٣٠ متر من البدء المنخفض :

الغرض من الاختبار :

قياس تزايد السرعة القصوى و سرعه رد الفعل .

الأدوات والأجهزة:

عدد (٢) ساعة إيقاف

مضمار العاب قوى أو منطقه فضاء لا يقل طولها عن ٥٠ م وعرضها ٥ متر

تقسم إلي حارات (عرض الحارة ١٢٢ سم).

مواصفات الأداء :

تحديد منطقه أداء الاختبار بخطين احداهما للبداية والآخر للنهاية المسافة بينهما ٣٠ متر

يتخذ المختبر وضع الاستعداد (البدء المنخفض) خلف خط البداية .

عند إعطاء إشارة البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنه حتى يقطع خط النهاية .

تعليمات خاصة بالاختبار :

لضمان عامل المنافسة يجرى كل اثنين معا .

يبدأ الاختبار من وضع البدء العالى .

يعطى المختبر محاوله واحده فقط ما لم يحدث أى أخطاء أخرى .

غير مسموح بالجرى قبل إشارة البدء

إدارة الاختبار:

أذن بالبدء عند خط البداية .

عدد (٢) ميقاتى عند خط النهاية .

مسجل لتسجيل النتائج .

التسجيل :

يحسب الزمن للمختبر منذ إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ٠,٠١ من الثانية

(٢ : ٦٣)

obeikandl.com

اختبار عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك (الطائر) :

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة القصوى

الأدوات و الاجهزه :

عدد (٢) ساعة إيقاف

مضمار ألعاب قوى أو منطقه فضاء لا يقل طولها عن ٥٠ م وعرضها ٥ متر

تقسم إلى حارات (عرض الحارة ١٢٢ سم) .

مواصفات الأداء :

تحديد منطقه أداء الاختبار بثلاثة خطوط متوازية مرسومه على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشرون متر وبين الثانى والثالث ثلاثون متر .

يتخذ المختبر وضع الاستعداد (البدء العالى) خلف الخط الأول .

عند إعطاء اشاره البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنه حتى يقطع خط النهاية الثالث

تعليمات خاصة بالاختبار :

لضمان عامل المنافسة يجرى كل اثنين معا .

يبدأ الاختبار من وضع البدء العالى .

يعطى المختبر محاوله واحده فقط ما لم يحدث أى أخطاء أخرى .

إداره الاختبار :

آذن بالبدء عند خط البداية (الخط الثانى) .

عدد (٢) ميقاتى عند خط النهاية (الخط الثالث) .

مسجل لتسجيل النتائج .

التسجيل :

- يحسب الزمن للمختبر الذى استغرقه فى قطع مسافة الثلاثون مترا (من الخط الثانى إلى الخط الثالث. (٧٨ : ٢٤٧ – ٢٤٨)

obeikandl.com

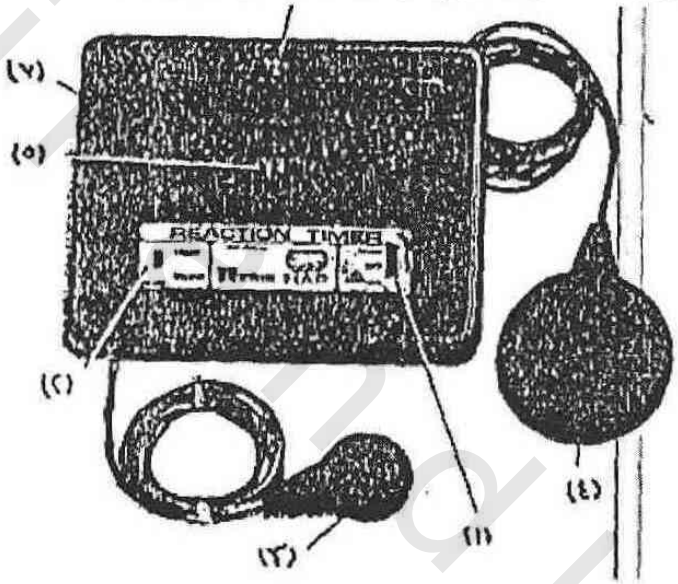
اختبار زمن رد الفعل:

هدف الاختبار:

قياس زمن رد فعل الفرد للضوء والصوت

وسيله القياس:

جهاز قياس زمن رد الفعل وقد تم الحصول علي هذا الجهاز من معمل كليه التربية الرياضية للبنين بالزقازيق الخاص بأجهزة وأدوات القياس الرسمية



جهاز قياس زمن رد الفعل

وصف الجهاز:

هو عبارة عن ساعة إلكترونية تقيس الزمن إما بالثانية أو لأقرب ٠,٠١ من الثانية

ويوضح الشكل رقم(١) محتويات هذا الجهاز وهي عبارة عن :

١) مفتاح التحكم في وحده القياس:

يوجد هذا المفتاح بالجانب الأيمن الأمامي للجهاز ويمكن تحريكه في اتجاهين أعلي ولأسفل، ففي حاله تحريك هذا المفتاح لأعلي يقوم بتسجيل الزمن بوحدة الثانية.

obeikandl.com

بينما في حاله تحريكه لأسفل فيقوم بتسجيل الزمن لأقرب من ٠,٠١من الثانية. إما في حالـه تحريكه في المنتصف فيقوم بمسح الشاشة الخاصة بالساعة الإلكترونية ويعتبر تحريـك المفتـاح لأعلي ولأسفل بمثابة توصيل الدائرة الكهربائية لجهاز وإعداده لعمليه القياس.

٢) مفتاح التحكم في نوع المثير:

يوجد هذا المفتاح بالجانب الأيسر الأمامي للجهاز وهو ذو اتجاهين لأعلي ولأسفل حيـث يـشير الاتجاه العلوي للمفتاح إلى المثير الضوئي إما الاتجاه السفلي فهو خاص بالمثير الصوتي.

٣) قرص تشغيل الساعة الإلكترونية:

وهو عبارة عن قرص دائرة صغيرة عليه غلاف من الإسفنج يتصل مباشرة بالساعة الإلكترونية بواسطة سلك كهربائي طويل، وهذا القرص يعمل علي تشغيل الساعة الإلكترونية من صفر البداية حينما يمسك القائم بعمليه القياس القرص ويقوم بالضغط عليه بإحدى يديه.

٤) قرص إيقاف الساعة الإلكترونية:

وهو عبارة عن قرص دائري اكبر قليلا من قرص التشغيل وعليه غلاف أيـضا مـن الإسـفنج ومتصل مباشرة بالساعة الإلكترونية عن طريق سلك كهربائي طويل وهذا القرص يعمـل علـي إيقاف الساعة الإلكترونية عند الضغط عليه بواسطة المختبر.

٥) شاشة الساعة الإلكترونية:

وهي خاصة بتسجيل زمن القياس و وتوجد في منتصف الجهاز.

٦) مصباح المثير الضوئي:

وهو عبارة عن لمبة صغيرة توجد منتصف اعلي الجهاز وحين تشغيله تضئ لون احمر.

٧) ميكروفون المثير السمعي:

وهو يوجد بالجانب الأيسر العلوي يبعث صوتا عاليا عند تشغيله .

الشروط الواجب مراعاتها:

- هذا الجهاز يعمل بأربع بطاريات صغيره توضع في المكان المخصص لها خلف الجهاز ولـذا يجب التأكد من سلامه الجهاز.
- يجب التأكد من سلامه الجهاز
- يجب إخفاء قرص التشغيل أثناء الاختبار من المختبر حتى لا يركز انتباهه علي حركة يد القائم بعمليه القياس دون التركيز علي نزع المثير.
- يجب توضيح هدف الاختبار، شرح طريقه إجراء القياس وإجراء عده محاولات أمام المختبرين

obeikandl.com

- يجب عدم الضغط علي قرص إيقاف الساعة الإلكترونية قبل ظهور المثير.
- لتجنب حدوث أي عطل بالجهاز يجب حفظ الجهاز في محتواة المطاطي .
- يجب نزع البطاريات من الجهاز حين تخزينه لفترة طويلة.
- يجب إجراء الاختبار في مكان هادئ بعيدا عن أي مثيرات صوتيه أخرى.

طريقه قياس زمن رد الفعل لليدين (مثير سمعي):

- يوضح الجهاز علي منضده، ويقف المختبر أمام المنضدة وقريبا منها ممسكا باليدين قرص الساعة الإلكترونية.
- يجب التأكد من أن مفتاح التحكم في نوع المثير اتجاهه لأسفل.
- يجلس القائم بعمليه القياس علي كرسي بالقرب من المنضدة ممسكا بيده اليسرى مفتاح التحكم في وحده القياس ويوجهه لأسفل حتى يتم التسجيل لأقرب من ٠,٠١ من الثانية، بينما في يده اليمني قرص تشغيل الساعة الإلكترونية مع التأكد من شاشة الساعة الإلكترونية عند صفرا لبداية
- يقوم أحد المساعدين بتثبيت الجهاز باحدي يديه أثناء إجراء الاختبار .
- يضغط القائم بعمليه القياس بيده اليمني عالي القرص تشغيل الساعة الالكترونية فيظهر المثير الصوتي .
- يقوم المختبر بالضغط علي قرص إيقاف الساعة الالكترونية فور حدوث المثير الصوتي باليدين ليظهر علي الشاشة زمن رد فعل رد اليدين .
- يتم تسجيل القراءة الموجودة علي الشاشة ثم يتم مسح الشاشة وذالك بإرجاع مفتاح التحكم في المنتصف ثم إنزاله لأسفل .

طريقه قياس رد الفعل لقدم الارتقاء (مثير سمعي):

تتم بنفس الطريقة السابقة فيما عدا التعديل التالي :

يقف المختبر حافي القدمين ويوضح قرص إيقاف الساعة الالكترونية أسفل أصابع قدم الاتقاء ، وحين ظهور المثير الصوتي يقوم المختبر بالضغط علي القرص فتقف الساعة ثم يتم تسجيل الزمن الوجود علي الشاشة .

التسجيل :

يعطي للمختبر (٤) محاولات ويتم تسجيل افضل محاوله .

obeikandi.com

طريقه قياس رد الفعل لقدم الرجل الحرة (مثير سمعي):

تتم بنفس طريقه قياس زمن رد الفعل لليدين (مثير سمعي) ويتم الأداء كما في الاختبار السابق فيما عدا استخدام قدم الرجل الحرة للضغط علي قرص إيقاف الساعة الالكترونية فور سماع المثير الصوتي .

التسجيل :

يعطي للمختبر (٤) محاولات ويتم تسجيل افضل محاوله

(٧ : ١٧٥ – ١٧٩)

اختبار الجري في المكان خمس عشره ثانيه

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الحركية.

الأدوات:

ساعة إيقاف ، قائم وثب عالي ،خيط مطاط .

مواصفات الأداء:

يقف المختبر أمام الخيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي ، ارتفاع الخيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبه المختبر عند اتخاذ الوضع الوقوف نصفا (إحدى الفخذين موازيا للأرض) عند سماع اشاره البدء يجرى المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ،يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمس عشر (١٥ ث) ، على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط .

التسجيل :

يسجل المختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر

(٧٩ : ٣٨٠)

obeikandl.com

اختبار عدو ١٥٠ متر من البدء المنخفض :

الغرض من الاختبار :

قياس تحمل السرعة .

الأدوات و الاجهزه :

عدد (٢) ساعة إيقاف
مضمار جرى (عرض الحارة ١٢٢ سم) .
تحديد خط البداية والنهاية المسافة بينهما ١٥٠ متر .

مواصفات الأداء :

يتخذ المختبر وضع الاستعداد (البدء المنخفض) خلف خط البداية .
عند إعطاء اشاره البدء يجرى المختبر بأقصى سرعة ممكنه حتى يقطع خط النهاية .

اداره الاختبار :

آذن بالبدء عند خط البداية .
عدد (٢) ميقاتى عند خط النهاية .
مسجل لتسجيل النتائج .

التسجيل :

- يحسب الزمن للمختبر منذ إعطاء اشاره البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ٠,٠١ من الثانية .

(٧ : ١٩٠)

obeikandl.com

اختبار العدو مسافة ١٠٠ متر ، ٢٠٠ متر :

مقارنه مقاطع هذه المسافة ويمكن توضيح ذلك فيما يلى :

- يعدو المتسابق مسافة ١٠٠ متر عدو ويسجل الزمن .
- يعدو المتسابق مسافة ٢٠٠ متر عدو ويسجل الزمن .
- يقسم زمن أداء ٢/٢٠٠ .
- يطرح زمن ١٠٠ متر عدو من زمن ٢٠٠ متر عدو ثم قسمه زمن ٢/٢٠٠ و المقارنه ، كلما قل الفرق دل ذلك على تحسين تحمل السرعة .

فمثلا : متسابق يعدو ٢٠٠ متر فى زمن قدره ٢٢ ثانيه ويعدو ١٠٠ متر فى زمن قدره ١٠,٥ ثانيه ٢/٢٢ ١١ ثانيه .

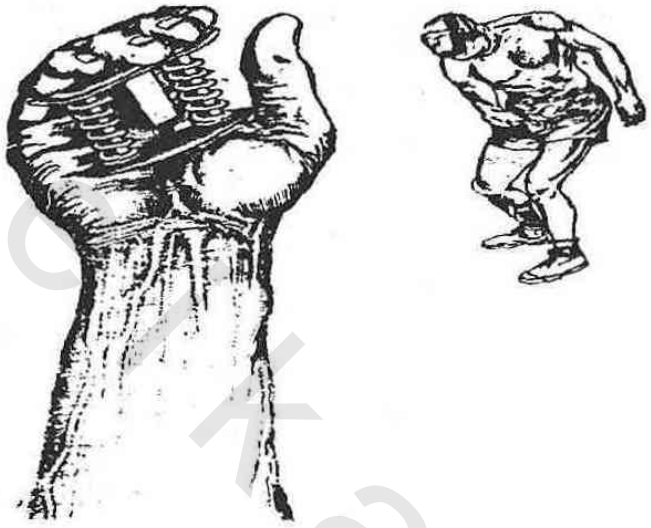
١١- ١٠,٥ ٠,٥ كلما قل هذا الزمن دل على تحمل السرعة

(٧ : ١٩١)

obeikandl.com

اختبارات القوة القصوى (العظمى)

اختبار قياس قوة القبضة (يمين ويسار)



- **الغرض من الاختبار:**

قياس قوة القبضة (العضلات المثنية للأصابع)

- **الأدوات المستخدمة:**

جهاز ديناموميتر القبضة

- **وصف الاختبار :**

يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده

ثم يقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لإخراج أقصى قوة ممكنة

- **تعليمات الاختبار:**

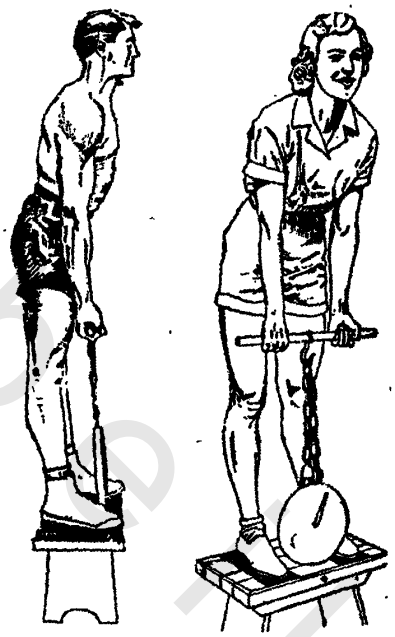
يجب على المختبر ألا يلمس باليدين اى جزء من جسمة أو اى شئ أخر

- **حساب الدرجات :**

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية وتحتسب أفضلهم.

(٧٩ : ٢٧٤ ، ٢٧٥)

obeikandl.com



اختبار قياس قوة عضلات الظهر

- الغرض من الاختبار :

قياس قوة العضلات الباسطة للجزع(عضلات الظهر)

- الأدوات المستخدمة :

جهاز ديناموميتر الظهر والرجلين

- وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثنى الجذع للامام و لأسفل ليقبض على بار الديناموميتر باليدين.
- يعدل طول السلسلة التى تصل البار الحديدى بالديناموميتر حتى تسمح للمختبر بالشد لأعلى من وضع ثنى الجذع وفرد الركبتين
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة

- تعليمات الاختبار :

الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين و القدمين على قاعدة الديناموميتر و القبض على البار بالطريقة المعكوسة و تكون الرأس و الجزع على استقامة واحدة

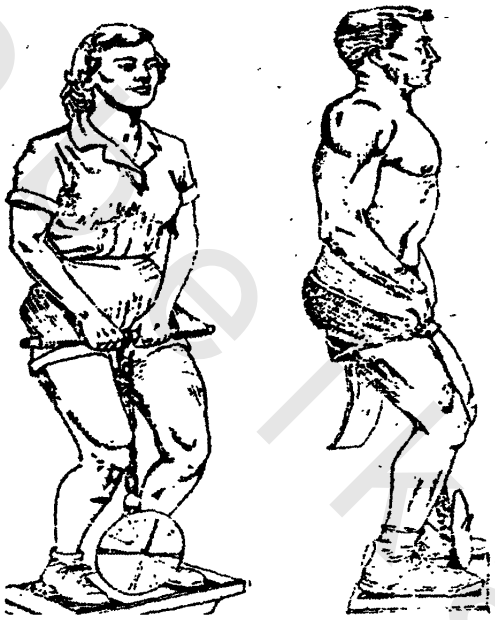
- حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية ، تحتسب له أفضلهم

(٧٩ : ٢٧٥ ، ٢٧٦)

obeikandl.com

اختبار قوة عضلات الرجلين



- الغرض من الاختبار :

قياس القوة القصوى للعضلات الباسطة للرجلين

- الأدوات المستخدمة :

جهاز الديناموميتر

- وصف الأداء :

يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يدية على أن تكون اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الحوض ويراعى هذا الوضع خاصة بعد تركيب الحزام وأثناء الشد .

يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلا حتى يحدث اكبر شد ممكن بفرد الـــركبتين ويجب مراعاة طول السلسلة لطول المختبر .

قبل عملية الشد يجب أن يتأكد المختبر من أن الذراعين و الظهر مستقيمتين و الرأس منتصبة و الصدر لأعلى حتى لا يحدث فارق كبير عند تغيير وضع من هذه الأوضاع

- حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب له أفضلهم

(٧٩ : ٢٧٦،٢٧٧)

omeranan.com

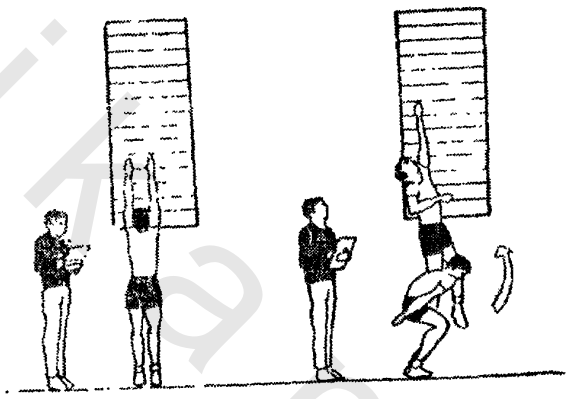
اختبار الوثب العمودي لسارجينت

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية المتفجرة بالرجلين .

الأدوات :

مسطره آو شريط قياس – حائط – قطعه طباشير .



وصف الأداء :

١- تثبيت المسطرة على الحائط آو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين

٢- ويقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعه من الطباشير (طولها بوصة واحده) في اليد بجوار الحائط .

٣- يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير.

٤- يقوم المختبر بثني الركبتين طالما مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده .

٥- يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلي نقطه يصل إليها

حساب درجات الاختبار :

١- يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل افضل محاولة له .

٢- يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية. (٧٨ : ٨٤ ، ٨٥)

obeikandl.com

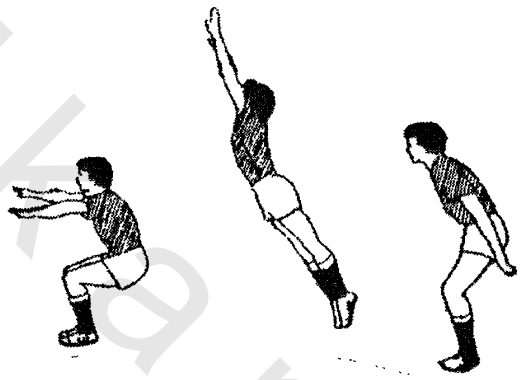
اختبار الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للامام .

الأدوات اللازمة :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م بطول ٣,٥ م ، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس
- شريط قياس ، وقطع ملونه من الطباشير .



شكل رقم ( ) إختبار الوثب العريض من الثبات

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدا قليلا ومتوازيان بحيث يلامس القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجحه الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للامام قليلا ، ثم يقوم بالوثب للامام أقصى مسافة ممكنه عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحه الذراعين للامام .

التسجيل :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تقاس كل محاوله لأقرب ٥ سم
- تحتسب للمختبر ضربات احسن محاوله. (٧٨ : ٩٣)

obeikandl.com

اختبار العجل ٣٥ م بالزمن :

الغرض من الاختبار :

- قياس قوه الرجل والتوافق والتسارع .

الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف .
- منطقه طولها لا يقل عن ٢٥ م.

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قدم واحده خلف خط البدء وعند سماع اشاره البدء يوم المختبر بالحجل بأقصى سرعة حتى يقطع خط النهاية .

التسجيل :

- يحسب الزمن من لحظه إعطاء إشارة البدء للمختبر وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ٠١, من الثانية .

(٦ : ٢٠٦)

obeikandl.com

اختبار الوثب الثلاثي من الثبات :

الغرض من الاختبار :

- قياس قوه الرجل والتوافق والتسارع .

الأدوات اللازمة :

- طريق للأداء الوثبة عرضه ١,٢٢ م وطوله ٦ متر تقريبا ينتهى بحفره للوثب لا يقل عرضها عن ٢,٧٥ م ، شريط مقسم للقياس .

وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالدفع بالقدمين من الوقوف لعمل حجله ثم خطوه ثم وثبه بالحفرة .

التسجيل :

- تقاس المسافة بين خط البداية حتى آخر اثر من المختبر ناحية خط البداية .
- تحسب المسافة لأقرب ١ سم .

(٦ : ٢٠٧)

obeikandl.com

اختبار دفع كره طبيه ٣ كجم للامام :

الغرض من الاختبار :

- قياس القوه المميزة بالسرعة للجسم كله وقوه الجزء العلوى من الجسم .

الأدوات اللازمة :

- شريط قياس ، كره طبيه وزنها ٣ كجم ، دائرة رمى منطقه فضاء (مقطع رمى) .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجها موضع الرمى ، ويحمل الكره باليدين معا ثم يقوم بثنى الركبتين ويقوم بمرجحه اليدين بالكره الطبية والرمي للامام لأبعد مسافة .

التسجيل :

- يحسب المسافة لأقرب ١ سم من حافة دائرة الرمي إلى اقرب اثر للكره من حافة دائرة الرمي .

(٦ : ٢٠٨)

obeikandi.com

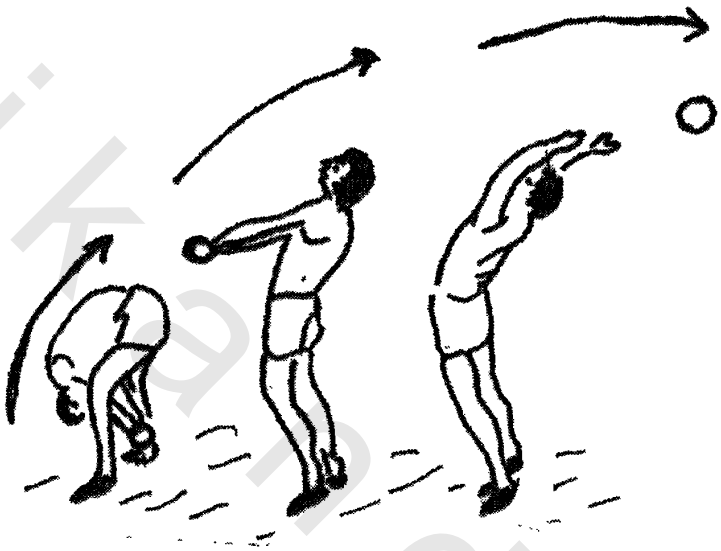
اختبار دفع كره طبيه ٣ كجم للخلف :

الغرض من الاختبار :

- قياس القوه المميزة بالسرعة للجسم كله .

الأدوات اللازمة :

- شريط قياس ، كره طبيه وزنها ٣ كجم ، دائرة رمى منطقه فضاء (مقطع رمى) .



شكل رقم ( ) إختبار دفع جله ٥كجم للخلف

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف مواجها موضع الرمى بالظهر ، ويحمل الكره باليدين معا ثم يقوم بثنى الركبتين ويقوم بمرجحه اليدين بالكره لأعلى ثم لأسفل ثم لأعلى مع مد الركبتين مع الرم للخلف .

التسجيل :

- يحسب المسافة لأقرب ١ سم من حافة دائرة الرمي إلى اقرب اثر للكره من حافة دائرة الرمي .

obeikandi.com

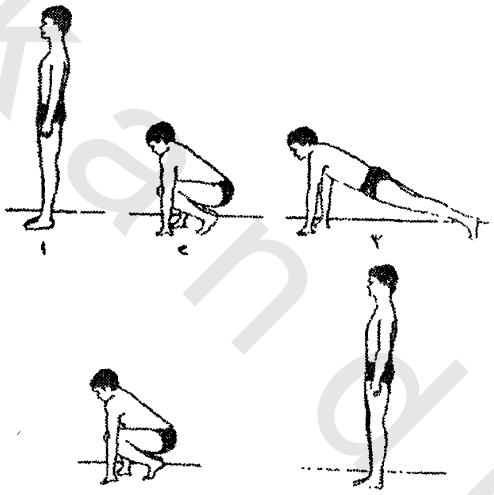
اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

غرض الاختبار :

قياس التحمل العضلي العام للجسم.

الأدوات اللازمة :

بساط رقيق من اللباد يوضع غلي أرض مستوية .كما يمكن أداء الاختبار في صالة جمباز آو علي ارض رمليه.



وصف الأداء :

- يقف المختبر معتدلا
- عند إعطاء الاشاره يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة علي الكعبين ووضع الكفين علي الأرض وبحيث تكون الركبتين بين الذراعين.
- قذف الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماما.
- قذف الرجلين إماما للوصول لوضع ثني الركبتين.
- الوقوف في وضع معتدل والصدر إماما للوصول للوضع الابتدائي.
- يؤمر المختبر بالأداء لأقصي عدد ممكن من المرات بدون توقف.

اختبار بيروبي آلي أقصى عدد ممكن من المرات

obeikandl.com

تعليمات الاختبار:

- ينتهي الاختبار ويتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحة.
- لا تحتسب المحاولات الغير صحيحه في العدد.
- لا يؤدى الاختبار بسرعة كما في اختبار الرشاقة حيث لا يدخل الزمن كمحكم
- يعطي المختبر محاولة وحده فقط.

أداره الاختبار :

- محكم: ويقوم بإعطاء اشاره البدء.
- مسجل: ويقوم بالنداء علي المختبرين وتسجيل النتائج النهائية.

حساب الدرجات:

تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحه تتكون من أربع أجزاء هي :ثني الركبتين كاملا ،قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين إماما، الوقوف.

(٧٨ : ١٦ ، ٦٢)

obeikandl.com

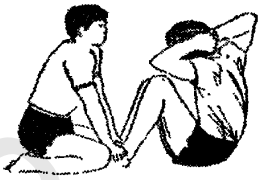
اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين

غرض الاختبار:

- قياس التحمل العضلي(تحمل القوه)لعضلات البطن.

الأدوات اللازمة:

- بساط آو ارض خضراء.
- مسطره مدرجه من الخشب بطول متر وعرض ٥سم.



وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الرقود علي الظهر ،ثم يقوم بثني الركبتين علي المسطر ،بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما اقل ما يمكن.
- يظل المختبر محتفظا بالمسطر لأسفل الركبتين طوال فتره أداء الاختبار .
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة.
- يقوم أحد المختبرين بتثبيت عقبي المختبر أثناء أداء الاختبار.
- عند إعطاء المختبر اشاره البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمني بالكوع الأيسر والركبة اليسرى بالكوع الأيمن
- يستمر المختبر في تكرار الأداء السابق اكبر عدد من المرات حتى التعب

حساب الدرجات:

- درجه المختبر هي : عدد مرات الجلوس علي الرقود الصحيحة التي يسجلها.
- لا تحتسب مرات الجلوس من الرقود صحيحه في الحالات التالية: فك أصابع اليدين خلف

الرقبة ، عدم لمس الركبتين بالتبادل في وضع الجلوس، سقوط المسطرة من اسفل الركبتين.

(٧٨: ١٣٩ ، ١٤٠)

obeikandl.com

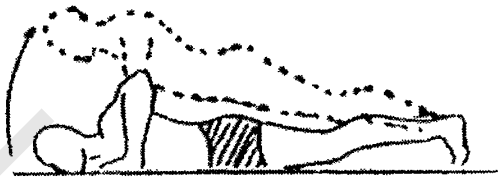
اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين

عرض الاختبار:

الاختبار يقيس التحمل العضلي لمنطقه الذراعين والكتفين.

الأدوات اللازمة:

لا يحتاج الاختبار آلي أدوات فهو يؤدي علي ارض مستوية.



وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل علي الأرض ، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلي .
- يقوم المحكم بوضع يده علي الأرض ، ثم يقوم بإعطاء اشاره البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع .
- يستمر المختبر في تكرار هذا الأداء اكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.

تعليمات الاختبار :

- يؤدي الاختبار علي ارض مستوية وصلبه.
- يجب آن يلمس المختبر بصدره يد المحكم في كل مه يقوم بثني الذراعين.
- مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم عن الأرض ، بحيث يكون في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلي.
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف آلي الأمام آو آلي اعلي ،بينما المطلوب آن تكون حركه الجسم وحده واحده من اسفل آلي اعلي
- من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء.
- يعطي كل مختبر محاولة واحده فقط.

obeikandl.com

إداره الاختبار :

- مسجل :ويقوم بالنداء علي المختبرين وتسجيل النتائج.
- مراقب:ويعطي اشاره البدء ويقوم بوضع يده علي الأرض وملاحظة الأداء والعد.

حساب الدرجات:

- يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين،دون الركون آلي الراحة أو التوقف لتسجيل اكبر عدد
  ممكن من ثني ومد الذراعين حتى التعب .
- تحتسب عده واحده عن كل مره يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة
- ينتهي العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف أثناء الأداء للراحة.
- لا يحتسب الأداء صحيحا في الحالات الآتيه:

١- عند سحب المقعدة لأعلي .

٢- في حاله عدم فرد الذراعين كاملا في نهاية الدفع .

٣- في حاله عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني الذراعين.

- درجات المختبر هي عدد المرات الصحيحة التي يقوم فيها بثني ومد الذراعين.
- لا تحتسب أنصاف المحاولات.

(٧٨ : ١٤٣ – ١٤٥)

obeikandi.com

اختبار الوثب على الحبل :

الغرض من الاختبار :

قياس التوافق العام .

الأداه المستخدمة :

- حبل طوله ٢٤ بوصه ، يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين ١٦ بوصه (وهى المسافة التي سيتم الوثب بينهما) يترك مسافة ٤ بوصه خارج كل عقده لاستخدامها فى الإمساك بالحبل

طريقه الأداء :

- يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحددة .
- يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين .
- يكرر هذا العمل ٥ مرات .

قواعد الاختبار:

- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين.
- بعد الوثب يتم الهبوط بالقدمين معا .
- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب .

التسجيل :

– تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التى يقوم بها المختبر .

obeikandl.com

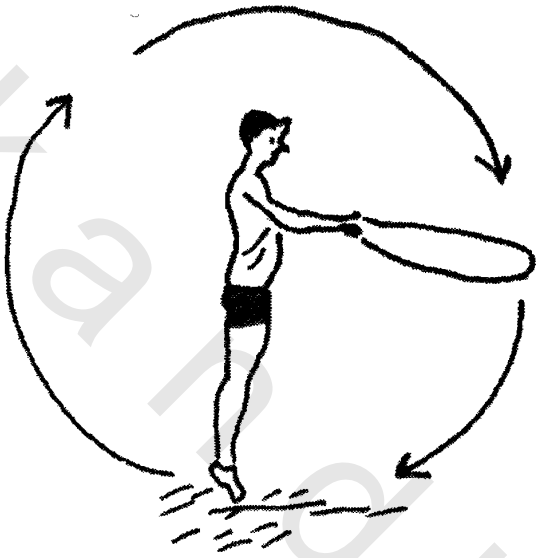
اختبار الوثب على الحبل (١٥ ث) للامام :

الغرض من الاختبار :

- قياس التوافق الحركي.

الأدوات :

- حبل للوثب طوله ٣ م .
- ساعة إيقاف .



طريقه الأداء :

- يقف المختبر ممسكا بالحبل من الطرفين وعند إعطاء اشاره البدء يقوم المختبر بالوثب على الحبل على أن يكون اتجاه دوران الحبل للامام ويستمر ذالك لمده (١٥ ث) .

التسجيل :

- تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التى يقوم بها المختبر خلال (١٥ ث) .

(٨٢ : ١٩١)

obeikandl.com

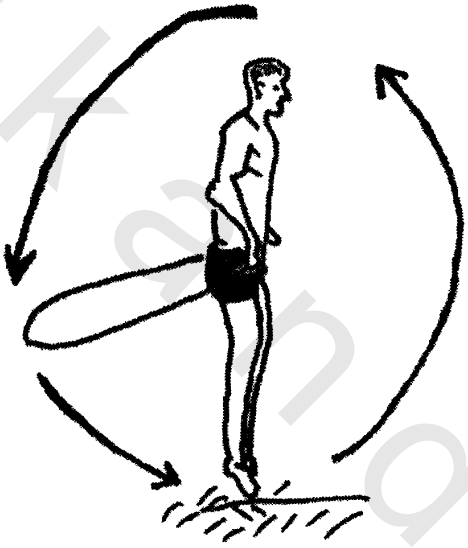
اختبار الوثب على الحبل (١٥ ث) للخلف :

الغرض من الاختبار :

- قياس التوافق الحركى.

الأدوات :

- حبل للوثب طوله ٣ م .
- ساعة إيقاف .



طريقه الأداء :

- يقف المختبر ممسكا بالحبل من الطرفين وعند إعطاء اشاره البدء يقوم المختبر بالوثب على الحبل على أن يكون اتجاه دوران الحبل للخلف ويستمر ذالك لمده (١٥ ث) .

التسجيل :

- تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التى يقوم بها المختبر خلال (١٥ ث) .

(٨٢ : ١٩١)

obeikandl.com

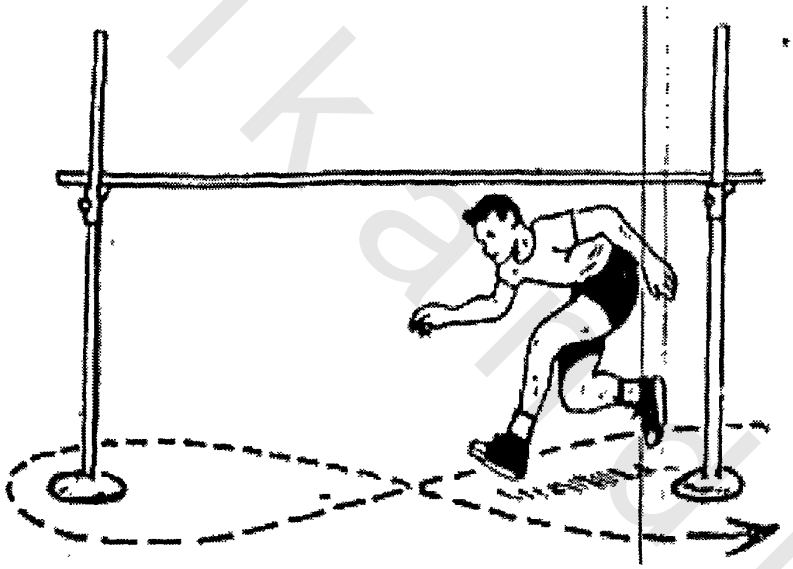
اختبار الجري على شكل (∞):

الغرض من الاختبار :

_ قياس قدره الفرد على تحريك وتغيير وضع الجسم أثناء الحركة للامام .

الأدوات اللازمة :

- **قائما وثب عالى المسافة بينهما ١٠ قدم ،توضع عليهما عارضه بارتفاع مساوى لارتفاع**
-



وسط المختبر.

- ساعة إيقاف.

وصف الأداء :

- يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى على شكل (∞) حيث يقوم بعمل أربع دورات وتنتهى الدورة في نفس المكان
- الذى بدأ منه المختبر ، مع ملاحظه الجرى أسفل العارضة مع عدم لمس العارضة أو القائمين.

حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر الزمن الذى يقطع فيه ٤ دورات

(٧٩ : ٤١٦)

obeikandl.com

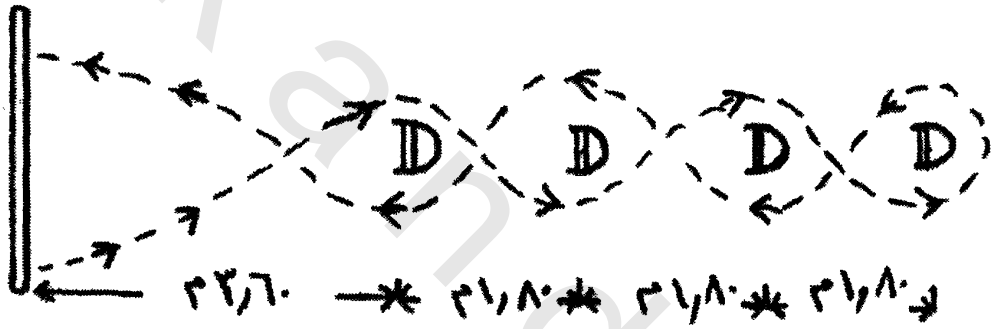
اختبار الجرى الزجزاجى بين الحواجز :

الغرض من الاختبار :

- قياس الرشاقة .

الأدوات والأجهزه:

- شريط قياس
- ساع إيقاف
- عدد قوس ٤ قوس
- حواجز لألعاب القوى ، جير للتخطيط .



وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الإستعدات من البدء العالى خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط.
- عند إعطاء اشاره البدء يقوم المختبر بالجرى الزجزاجى بين الحواجز ثم يدور حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر بالجرى بين الحواجز بالطريقة السابقة ، عندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق بأقصى سرعة لقطع خط البداية والنهاية .

التسجيل :

- يحتسب للمختبر الزمن الذى استغرقه فى أداء الاختبار منذ لحظه اعطائه اشاره البدء وحتى يقطع خط النهاية لاقرب ٠,٠١ من الثانية .

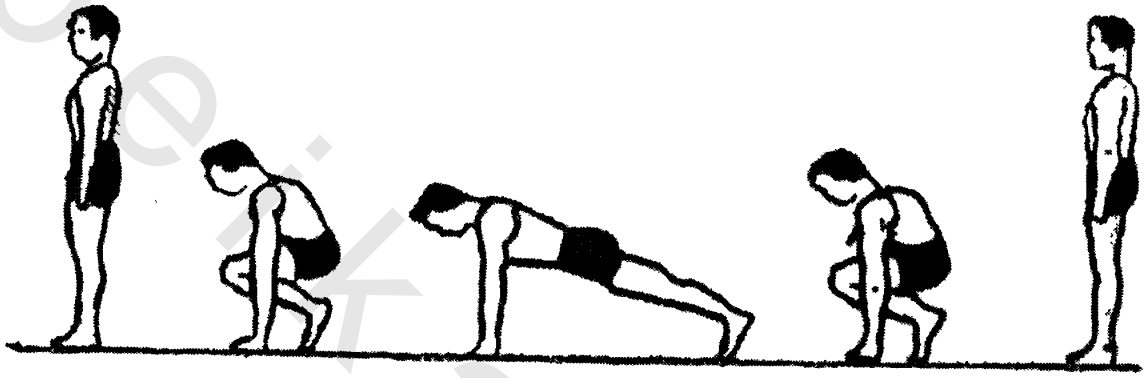
(٧٨ : ٢٨٨ ، ٢٨٩)

obeikandl.com

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث):

الغرض من الاختبار :

- قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغير أوضاع جسمه .



وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على ارض صلبه وملساء (وضع البدء) .
- وعند إعطاءه اشاره البدء يقوم بثنى الركبتين كامل بوضع الكف٦ين على الأرض بحيث يكون المقعدة على الركبتين والركبتين بين الذراعين .
- ثم يقومك المختبر بقذف الرجلين خلفه للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماما للوصول إلى وضع ثنى الركبتين .
- مد الركبتين كاملا للوصول إلى وضع الوقوف.
- يقوم المختبر بتكرار الاختبار السابق اكتر عدد من المرات فى مده ١٠ ثوانى .

التسجيل :

- تحتسب عدد المرات الصحيحة التي يأديها المختبر خلال ال ١٠ ثوانى .

(٧٨ : ٢٧٩ ، ٢٨٠)

obeikandi.com

اختبار الزجزاج بطريقة بارو ٣*٤,٥ م

غرض الاختبار :

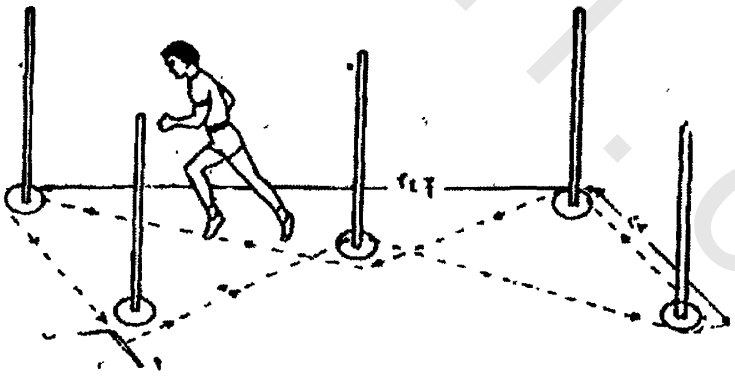
قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركه انتقاليه

الأدوات اللازمة :

ـ ميدان للجرى مستطيل الشكل يقام على ارض صلبه وخشنه طوله ٤,٧٥ م وعرضه ٣م
ـ ساعة إيقاف .
ـ عدد ٥ خمسه قوائم من القوائم التى تستخدم فى الوثب العالى أو رايات ركنيه كالتى تستخدم فى كرة القدم أو كراسي ، مع ملاحظة ألا يقل طول القائم أو الراية أو الكرسي عن ٣٠ سم .

الإجراءات :

ـ تخطط منطقة الاختبار وفق الشكل المبين .
ـ يحدد خطى البدء والانتهاء بشكل واضح .



وصف الأداء :

ـ يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .
ـ عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجرى المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

obeikandl.com

تعليمات الاختبار :

ـ يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف عند خط البداية (أ) .
ـ يكون اتجاه الجرى وفقا للشكل المحدد بالرسم والذى يكون على شكل رقم (&) فى اللغه الانجليزيه .
ـ يجب عدم شد أو رفع أو نزع القوائم أو الكراسي أو نقلها من أماكنها أو الإصطدام بها ، وإنما المطلوب هو الدوران حولها .
ـ عند الفشل فى أداء الاختبار أو عند حدوث خطأ فى شروط الأداء يعاد الاختبار مره أخرى
ـ يعطى المختبر محاوله واحده فقط .
ـ يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق .

إدارة الاختبار :

ـ مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن .
ـ مراقب : ويقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الأداء وعد اللفات.

حساب الدرجات :

ـ يسجل الزمن الذى يستغرقه المختبر فى قطع المستطيل ثلاث مرات لاقرب١/١ ث ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة .

(٧٨: ٣٠٢ – ٣٠٤)

obeikandl.com

اختبار الوثبة الرباعية (١٠ ث)

غرض الاختبار :

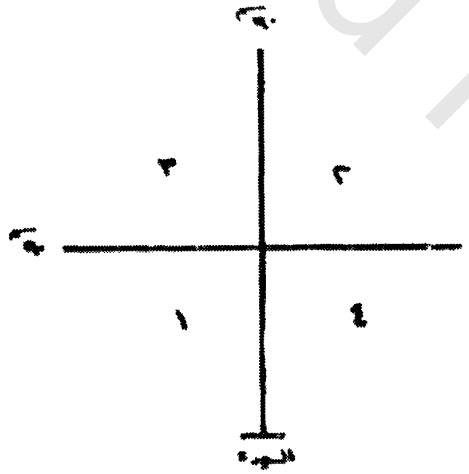
قياس القدرة على تغير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب .

الأدوات اللازمة :

شريط قياس – ساعة إيقاف آو ساعة يد بها عقرب للثواني .

الإجراءات :

- منطقه فضاء مربعة الشكل٢X٢ م .
- يرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بينهما ٩٠ درجه وطول كل منها ٩٠ سم
- تقسم منطقه الوثب العالي آلي أربع مناطق متساوية ، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام ١،٢،٣،٤ في اتجاه حركه عقرب الساعة وبألوان واضحة وثابتة لا تسهل أزالتها
- يحدد خط للبدء كما هو مبين



وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية المحدد بالشكل السابق .
- حتى يصدر أليه الآمر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر لاختبار وهو (١٠ث)

obeikandl.com

تعليمات الاختبار :

- عند إعطائه اشاره البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا آلي المنطقة رقم : ١ ،ثم آلي المناطق : ٤،٣،٢ بالترتيب ، ثم يعود ألي المنطقة رقم واحد ليكرر الأداء وفقا للترتيب السابق ويستمر في الأداء بهذه الصورة
- يجب آلا تزيد آو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠ سم .
- المختبر الذي يتوقف أثناء الأداء يقوم باعاده الاختبار من جديد .
- يجب ترقيم مناطق الوثب بأرقام كبيره بألوان بيضاء وثابتة ، ويجب آن تكون الأرقام على بعد مسافات متساوية من نقطه تقاطع المستقيمين .
- يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما فتره زمنية مناسبة للراحة .

أداره الاختبار :

- ميقاتى : ويقوم بحساب الزمن وإعطاء اشاره التوقف .
- مراقب: ويقوم بإعطاء اشاره البدء وحساب الدرجات .
- مسجل : ويقوم بعد الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية .

حساب الدرجات:

- درجه كل مختبر هي :عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معا المناطق الصحيحة المحددة بالشكل السابق في خلال زمن (١٠ث).
- تحتسب للمختبر نتائج احسن محاولة.

(٧٨ : ٢٩٢ ، ٢٩٤)

openkandil.com

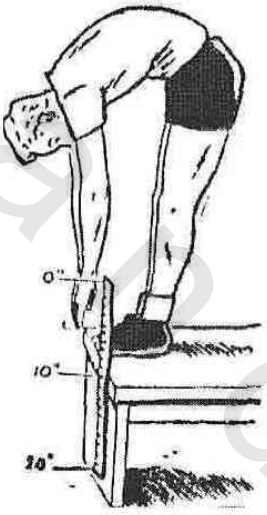
اختبار ثنى الجذع اماما اسفل من على مكان مرتفع :

الغرض من الاختبار :

- قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

الأدوات والاجهزه:

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠) سم . مسطره غير مرنه مقسمه من صفر إلى (١٠٠) سم مثبته عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازيا للحافه السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .



وصف الأداء :

- يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتا مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتان . يقوم الختبر بثنى جذعه للامام اسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنه ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمده ٣ ثوانى .

التسجيل :

- يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسم .

(٧٩: ٣٤٦)

obeikandl.com

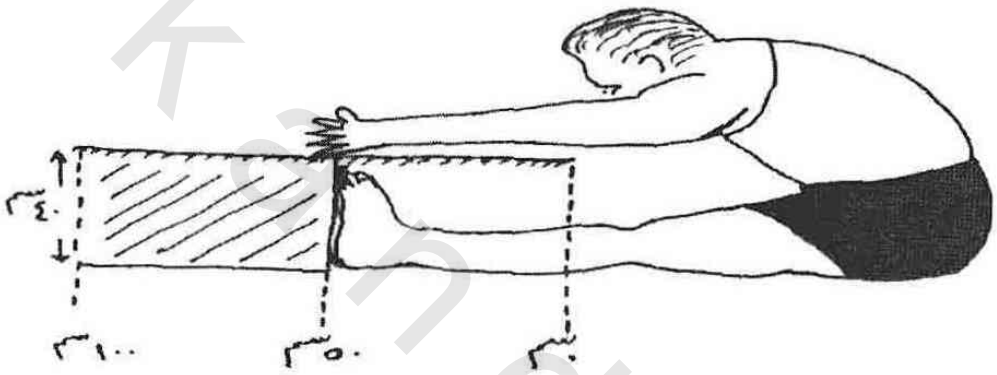
اختبار ثنى الجذع اماما من الجلوس طولا :

الغرض من الاختبار :

- قياس مرونة الظهر و الفخذ في حركات الثنى للامام من وضع الجلوس طولا.

الأدوات والاجهزه:

- صندوق خشبى السطح العلوى مستطيل طوله ٦٠ سم ، وعرضه ٥٠ سم ، وارتفاعه عن الأرض ٣٠ سم ، مسطره غير مرنه مقسمه من صفر إلى ١٠٠ سم .



وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الجلوس طولا بحيث يلامس جانب الصندوق بجانب القدمين ، على أن يكون نصف المسطرة من صفر إلى ٥٠ سم واقعا فوق الرجلين وموازيا لهما من هذا الوضع يقوم المختبر بثنى الجذع للامام ببطء مارا بأصابع اليدين وهما متوازيا على سطح مسطره إلى أقصى مسافة ممكنه للامام على أن يثبت عند أقصى مسافة يصل إليها ٣ ثواني (يمكن استخدام العدد ١،٢،٣) .

التسجيل :

- يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسم .

(٣٤٧ :٧٩)

obeikandl.com

اختبار إطالة (مد) الجذع

غرض الاختبار :

قياس القدرة على الاطالة (مد) الجذع (التقوس للخلف من وضع الانبطاح).

الأدوات اللازمة :

مسطره مدرجه .

الإجراءات :

يقاس طول جذع المختبر وهو جالس على الأرض آو على مقعد بدون ظهر وظهره ملاصقا للحائط باستخدام شريط قياس يبدأ ترقيمه من أعلى نقطه بداية القياس وهى الحفرة فوق القص حتى سطح الأرض آو سطح المقعد الذي يقعد عليه المختبر .

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف بأقصى ما يمكن (شكل رقم)

أداره الاختبار :

مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

مساعد : يقوم بقياس طول الجذع وقياس مسافة الأداء .

حساب الدرجات :

تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القص بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل . وتسجيل نتائج حسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقه للراحة.

(٧٨ : ٣٤٧ ، ٣٤٨)

obeikandl.com

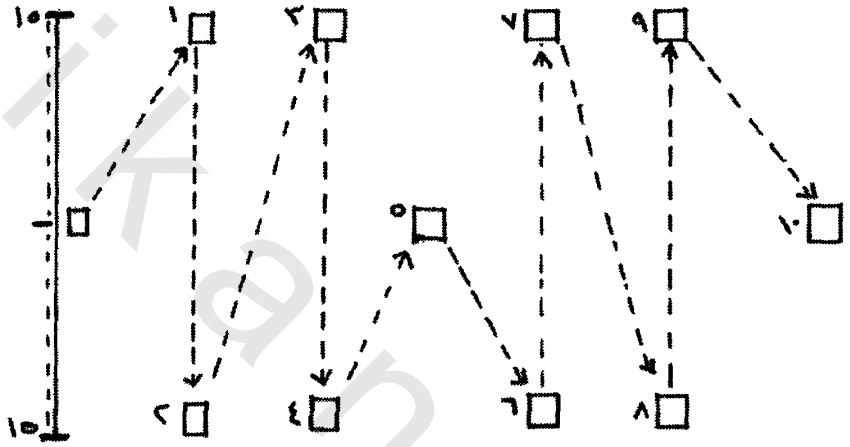
اختبار باس المعدل للتوازن الحركى :

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على الوثب بدقه والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

الأدوات :

- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .



شكل رقم ( ) إختبار باس المعدل للتوازن الحركى

طريقه الأداء :

- يبدأ المختبر بالوقوف على قدم واحده على العلامة (x) ثم يقوم بالوثب بهذه القدم إلى العلامة (أ) مع الهبوط على نفس القدم ويحاول التوازن فى هذا الوضع لمده أقصاها ٥ ثواني ، ثم يقوم بالوثب بنفس القدم إلى العلامة (ب) و الهبوط بنفس القدم ثم التوازن لمده أقصاها ٥ ثواني . ثم يكرر هذا الأداء (٤) مرات اى العدد مرتين فى كل جانب .

التسجيل :

- يمنح المختبر ٥ نقاط لكل علامة في حاله الهبوط الصحيح .
- يمنح المختبر نقطه واحده لكل ثانيه يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى ٥ ثواني وبذالك تصبح الدرجة الكلية للاختبار ١٠٠ درجه .

(٧٨ : ٣٨٥ – ٣٨٧)

obeikandl.com

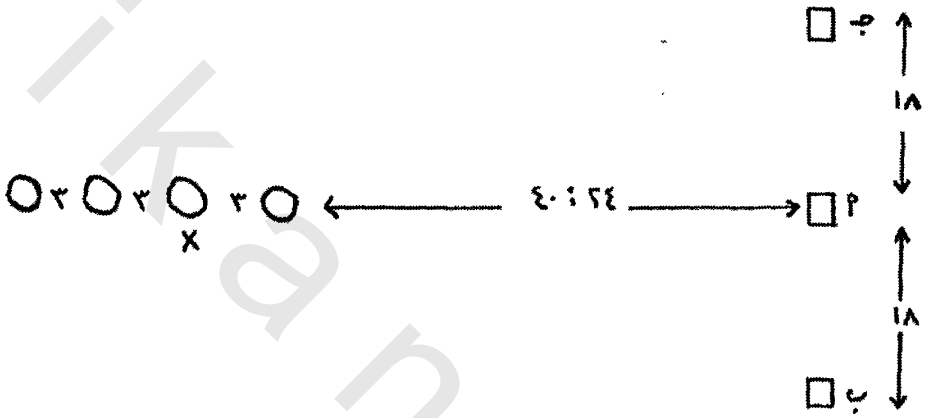
اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات :

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة على الوثب بدقه والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

الأدوات :

- شريط قياس .
- ساعة إيقاف .



طريقه الأداء :

- يبدأ المختبر بالوقوف على قدم واحده على العلامة (x) ثم يقوم بالوثب بهذه القدم إلى العلامة (أ) مع الهبوط على نفس القدم ويحاول التوازن فى هذا الوضع لمده أقصاها ٥ ثواني ، ثم يقوم بالوثب بنفس القدم إلى العلامة (ب) و الهبوط بنفس القدم ثم التوازن لمده أقصاها ٥ ثواني . ثم يكرر هذا الأداء (٤) مرات اى العدد مرتين فى كل جانب .

التسجيل :

- يستطيع المختبر أن يحصل على ٨٠ نقطه كحد أقصى ٥ نقاط للهبوط الصحيح على العلامة (أ) ثم العلامة (ب) وبعد ذلك يكرر نفس الأداء السابق مع استبدال العلامة (ب) بالعلامة (ج) .

(٧٨ : ٣٨٨ ، ٣٨٩)

obeikandl.com

اختبار الجري ٦٠٠ متر:

الغرض من الاختبار :

قياس التحمل الدوري التنفسي .

الأدوات والاجهزه :

عدد (٢) ساعة إيقاف
مضمار جرى ٤٠٠ متر .
تحديد خط البداية والنهاية المسافة بينهما ٦٠٠ متر .

مواصفات الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية فى وضع البدء العادي .
عند إعطاء اشاره البدء يجرى المختبر حتى يقطع خط النهاية .

إدارة الاختبار:

آذن بالبدء عند خط البداية .
عدد (٢) ميقاتى عند خط النهاية .
مسجل لتسجيل النتائج .

التسجيل :

- يحسب الزمن للمختبر منذ إعطاء اشاره البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ٠,٠١ من الثانية .

obeikandl.com

اختبار الجري ٨٠٠ متر:

الغرض من الاختبار :

قياس التحمل الدوري التنفسي .

الأدوات والاجهزه :

عدد (٢) ساعة إيقاف
مضمار جرى ٤٠٠ متر .
تحديد خط البداية والنهاية المسافة بينهما ٨٠٠ متر .

مواصفات الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية فى وضع البدء العادي .
عند إعطاء اشاره البدء يجرى المختبر حتى يقطع خط النهاية .

إدارة الاختبار :

آذن بالبدء عند خط البداية.
عدد (٢) ميقاتى عند خط النهاية .
مسجل لتسجيل النتائج .

التسجيل :

- يحسب الزمن للمختبر منذ إعطاء اشاره البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ٠,٠١ من الثانية .

(٧٤ : ٢١٤ ، ٢١٥)

obeikandl.com

مرفق (٦)

استمارة تسجيل البيانات

obeikandl.com

الاسم	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن	المركز	عدو ٣٠م بدء طائر	عدو ٣٠م بدء طائر	جرى فى المكان ١٥ ث	١٥٠م	١٠٠م — ٢٠٠م	قوة القبضة		عضلات الظهر	عضلات الرجلين	الوثب العمودى	الوثب العريض	الوثب الثلاثى	الحجل ٢٥ م

obeikandl.com

رمى كرة ٣ ك للأمام	رمى كرة ٣ ك للخلف	الجلوس مع الرقود	انبطاح مائل ثنى الذراعين	انبطاح مائل من الوقوف	نط الحبل	نط الحبل ١٥ ث للأمام	نط الحبل ١٥ث للخلف	الجرى على شكل (∞)	انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث	جرى زجزاجى	جرى بارو	وثبة رباعية	الوثب والتوازن	باس المعدل	ثنى الجذع من الوقوف	ثنى الجذع من الجلوس طولا	مد الجذع	٦٠٠م	٨٠٠م

obeikandl.com

مرفق (٧)

استمارة اختبارات مركز التحمل

obeikandl.com

اختبارات مراكز تدريب اندية التحمل لموسم ٢٠٠٥-٢٠٠٧م

المنطقة : التاريخ :

م	الاسم	س الميلاد	الطول	الوزن	٦٠م عدو		وثب من الثبات		١٠٠٠م جرى		رمى جلة ٣ك للخلف		رمى جلة ٣ك للامام		رمى كرة هوكى		ملاحظات
					الزمن	الدرجة	المسافة	الدرجة	الزمن	الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة	الدرجة	المسافة	الدرجة	

اللجنة :

ملخص البحث باللغة العربية.

مستخلص البحث باللغة العربية.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

obeikandl.com

ملخص البحث

"القدرات البدنية المسهمه فى المستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار "

اسم الباحث : عبد الخالق محمد عبد الخالق سلامه

مشكلة البحث وأهميته :

تنحصر الإنجازات الرياضية على المستويين العالمي والأوليمبي بين الدول التي تتمكن من تطويع تكنولوجيا العلوم المختلفة والاستفادة منها في خدمة مجال التدريب الرياضي للأنشطة الرياضية المختلفة الأمر الذي يؤكد على أهمية دراسة الباحثين بأقسام التدريب الرياضي للعلوم المرتبطة بعملية التدريب لأنشطتهم الرياضية التخصصية وإجراء المزيد من الأبحاث العلمية وخاصة في محيط العلوم التي لم تنال العناية الكافية في مجال التطبيق العملي لعملية التدريب لمحاولة التأثير في أكبر قدر من جوانب الشخصية الرياضية وذلك لمساعدة المدربين في بناء برامج تدريبية تتصف بالشمول والاتزان والتكامل بين جوانب الإعداد المختلفة للوصول إلى تطوير الإنجازات الرياضية المصرية.

إن الوصول إلى المستويات العالية في قطاع البطولة يتطلب اهتمام بالغ الأهمية في عدة نواحي من أهمها ما يتعلق بشئون برامج التدريب عامه وبرامج إعداد تدريب إعداد المبتدئين خاصة بصفتهم نواة الأبطال وذلك تطبيقا للنظرية القائلة أنه كلما اتسعت القاعدة العريضة كلما زاد الارتفاع، في إطار السياسة العامة للدولة بالاهتمام بقطاع الشباب في كثير من المجالات ومن ضمنها قطاع الرياضة التنافسية للوصول إلى المستويات العليا في البطولات العربية والقارية والدولية والأولمبية.(١٥)

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أكثر المسابقات الرياضية انتشارا في العالم وتتضمن عدد(٤٦ مسابقة للرجال والسيدات) وتتأسس على الحركات الطبيعية للإنسان كالمشي والجري والرمي والوثب والقفز وتخطى الموانع في إطار أنظمة وقوانين محددة لإدارة مسابقاتها وهى ليست فقط منافسات بين المتسابقين لإظهار كفاءاتهم وقدراتهم الفنية و البدنية للفوز بالسباق بل تخطت ذلك إلى محاولة المتسابقين للوصول إلى أفضل مستويات الأداء (الزمن-المسافة-الارتفاع) لتحقيق إنجاز رقمي أفضل ومسابقات الميدان والمضمار هي عروس الدورات الأولمبية قديما وحديثا ومقياس حضارة الأمم ونظرا لتعدد مسابقاتها فالدول التي يتفوق متسابقيها

في الحصول على أكبر عدد من الميداليات في سباقات ألعاب القوى تصبح مرشحة للفوز بالدورات الأوليمبية.

النشاط الرياضي في جوهره يعتمد على إعداد بدني وحركي خاص وذلك بتأدية تدريبات خاصة بحركات ذات مواصفات محددة من حيث المسار الزمني والمكاني عند الأداء الحركي وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها لمستوى القدرات البدنية و الحركية لذا يجب معرفة مدي الحاجة إلى هذه القدرات وغالبا ما تتسيد إحدى هذه القدرات عن الاخريات وهذا يعني وجود القدرات البدنية والحركية الأخرى ولكن بنسب الاحتياج إليها بل ويختلف مقدار الاحتياج للقدرات البدنية في الأداء للحركة الواحدة الهادفة باختلاف واجبات أعضاء الجسم في هذا الأداء.

ونظرا لأهمية مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار في إعداد وتأهيل المتسابقين في (مسابقات المضمار- مسابقات الميدان) كنواة للمنتخبات الوطنية، وقد أسهمت في حصول المنتخب المصري للشباب على عدد من الميداليات في مسابقات الرمي، وكذلك فان دورها كمرحله من أهم مراحل الانتقاء وهي مرحلة الانتقاء التوجيهي لذا كان من الأهمية ضرورة توافر مجموعه من الاختبارات والقياسات الخاصة بهذه المراكز حتى يمكن زيادة فعالية طرق انتقاء وتوجيه أفضل المتسابقين الذين يستطيعون تحطيم الأرقام في السباقات التخصصية.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية للبحث:

- وضع إطار معرفي للمدربين عن أهم القدرات البد نية التي قد تساهم في الارتقاء بالمستوى الرقمي لمتسابقي مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار.
- وضع إطار معرفي للمدربين عن نسب مساهمة كل قدرة بدنية في المستوى الرقمى لكل سباق من مسابقات الميدان والمضمار الخاصة بمراكز التحمل الأمر الذى يساعد في التخطيط الجيد لعملية التدريب.

الأهمية التطبيقية للبحث:

- تساعد نتائج البحث مدربى مراكز التحمل لمسابقات الميدان والمضمار فى تخطيط وبناء البرامج التدريبية الخاصة بتطوير القدرات البدنية بصورة علمية لكل مسابقه على حده.

openkanal.com

- تطبيق المدرب للاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية كوسيلة تقويمية في نهاية كل فترة من فترات الموسم التدريبى للتعرف علي مدى نمو وتطور مستوى القدرات البدنية للمتسابقين فى كل مسابقه على حده.
- يفتح البحث أفاقا جديدة لبحوث علميه أخرى تتناول القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الميدان والمضمارللمراحل السنية المختلفة.

أهدف البحث:

يهدف البحث إلي: التعرف على القدرات البدنية المسهمه في المستوى الرقمي لمتسابقي مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار. ويتحقق هدف البحث من خلال:

١-التعرف علي القدرات البدنية الخاصه بالمستوى الرقمى لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار(١٠٠متر- ٣٠٠متر- ١١٠م حواجز- ١٠٠٠متر- ٣٠٠٠م- الوثب الطويل- دفع الجلة- قذف القرص- رمي الرمح).

٢-التعرف علي نسب مساهمة القدرات البدنية الخاصه بالمستوى الرقمي لمتسابقي مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار(١٠٠متر- ٣٠٠متر- ١١٠م حواجز- ١٠٠٠متر- ٣٠٠٠م- الوثب الطويل- دفع الجلة- قذف القرص- رمي الرمح).

فروض البحث:

قام الباحث بصياغة فروض البحث على هيئة تساؤلات كما يلي:

١- ما القدرات البدنية الخاصه بالمستوى الرقمي لمتسابقي مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار(١٠٠متر- ٣٠٠متر- ١١٠م حواجز- ١٠٠٠متر- ٣٠٠٠م- الوثب الطويل- دفع الجلة- قذف القرص- رمي الرمح) ؟

٢- ما هي نسبة مساهمة القدرات البدنية الخاصه بالمستوى الرقمي لمتسابقي مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار(١٠٠متر- ٣٠٠متر- ١١٠م حواجز- ١٠٠٠متر- ٣٠٠٠م- الوثب الطويل- دفع الجلة- قذف القرص- رمي الرمح) ؟

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفى (المسحى) بخطواته وأجراءاته لملائمتة لطبيعة الدراسة و الهدف منها أذ يتيح قياس مستوى القدرات البدنية بين أفراد عينة البحث ومن ثم جمع البيانات المتعلقة بمشكلة البحث وتحليلها .

obeikandl.com

عينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث من متسابقى جميع مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار وبلغ أجمالى عدد المتسابقين (٩١) متسابق لمسابقات الميدان والمضمار يمثلون عدد (٩) مراكز، وتم أختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (٧٢) متسابق بعد استبعاد عدد (١٩) متسابق منهم لمسابقات الميدان والمضمار منهم عدد(١٥)متسابق للدراسات الاستطلاعية وعدد (٢) للاصابات وعدم أكتمال الاختبارات عليهم وعدد (١) متسابق وثب عالى وعدد (١) متسابق مطرقة لعدم استطاعة اجراء اساليب احصائية

الإعداد والتجهيز لإجراءات البحث:

تم الإعداد والتجهيز لإجراءات البحث وفقا للتسلسل التالى:

اعداد بطاقات التسجيل:

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل النتائج لكل متسابق من أفراد عينة البحث لتسجيل نتائج اختبارات القدرات البدنيه

اختيار المساعدين:

استعان الباحث بعدد (٥) مساعدين كما ساهم مدربى مراكز التحمل فى اجراء القياسات البدنية على لاعبيهم وقد عقد الباحث معهم عدة لقاءات بهدف:

- تعريف المساعدين بالبحث وأهدافه.
- إعطائهم المعلومات الكافية حتى يتمكنوا من الرد على أى استفسارات قد توجه اليهم.
- التعرف على الأدوات والاجهزه التى سوف تستخدم لإجراء القياسات والتدريب عليها.
- التدريب على كيفية تسجيل البيانات فى الاستمارات الخاصة بذلك.
- التدريب العملى على إجراء القياسات على بعضهم البعض
- تدريب المساعدين على إجراء القياسات على المتسابقين أثناء الدراسات الإستطلاعية.

إعداد الأدوات والأجهزة:

قام الباحث والمساعدين بإعداد وتجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس مع التأكد من معايرة الأدوات والأجهزة قبل الاستعمال لتجنب الخطأ فى القياس

obeikandl.com

إعداد أماكن القياس وتجهيزها:

تم اجراء الاختبارات الخاصة بالدراسات الإستطلاعية للبحث بالميدان والمضمار،استاد جامعة المنصورة ، استاد الإسماعيلية الرياضي ، إستاد طنطا ، استاد جامعة الزقازيق وقام الباحث والمساعدين بإجراء الاختبارات على المتسابقين فى صورة محطات.

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية الأولى فى الفترة من ٢٠٠٦/٦/٢٨م وحتى يوم ٢٠٠٦/٧/١م ،على عينه قوامها (١٥) متسابق من بين متسابقى مراكز التحمل موزعين على مسابقات الميدان والمضمار تم اختيارهم بالطريقة العمدية من المجتمع الكلى للبحث ، وتم استبعادهم نهائيا من عينة البحث الأساسية، وعدد(١٥) متسابق مبتدئ كعينه غير مميزه واجريت الدراسة الإستطلاعية الأولى بهدف:

- التأكد من مناسبة الوقت الزمنى المحدد لمجموعة الإختبارات المستخدمة.
- التعرف على مناسبة الإختبارت مع قدرات عينة البحث.
- التعرف على مدى استجابة عينة البحث لإجراء الإختبارات عليهم.
- التعرف على مدى استجابة المساعدين فى إجراء الإختبارات قيد البحث.
- التعرف على أى صعوبة تعوق إدارة وتنظيم الإختبارات المستخدمه ومحاولة تلافيها.
- إجراء القياس القبلى للإختبارات المستخدمة.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٠٠٦/٧/١٠م وحتى يوم ٢٠٠٦/٧/٢٠م على عينة الدراسة الإستطلاعية الأولى وأجريت بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي SPSS & EXELLE، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.

- الانحراف المعياري.
- الدرجه المعيارية.
- اختبار "ت"T.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل انحدار متعدد.

استخلاصات البحث:

فى حدود عينة وإجراءات البحث والمنهج المستخدم والإطار النظرى تم التوصل الى الاستخلاصات التالية :

١- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ١٠٠متر عدو لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – سرعة رد الفعل – تحمل السرعة – القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين – القوة المميزة بالسرعة – التوافق الحركى – {الرشاقة الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث – الجرى الزجزاجى})

وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى ١٠٠متر عدو هى سرعة رد الفعل ساهمت بنسبة ٥٣,٤٪ يليها السرعة القصوى بنسبة 21.7٪يليها السرعة التزايدية بنسبة ١١,٢٪ يليها القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٤,٨٪ يليها السرعة الحركية بنسبة ٢,٧٪ التوافق والقوة القصوى بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٢-أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ٣٠٠متر عدو لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – تحمل السرعة – سرعة رد الفعل– القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوى {الجلوس من الرقود} – التوافق – الرشاقة)

obeikandi.com

وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى ٣٠٠متر عدو هى تحمل السرعة اعلى نسبة مساهمة حيث ساهم بنسبة ٥٥,٢٪ يليها السرعة الحركية بنسبة ٢٠,٢٪ يليها السرعة القصوى بنسبة 18٪ يليها سرعة رد الفعل القوة والمميزة بالسرعة والسرعة التزايدية والتوافق والقوة القصوى على الترتيب بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٣- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ١١٠م/ حواجز لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – تحمل السرعة – سرعة رد الفعل– القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين – القوة المميزة بالسرعة – التوافق – الرشاقة– توازن – مرونة)

وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى ١١٠/ حواجز هى السرعة القصوى اعلى نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٣٩,٩٪ يليها سرعة رد الفعل بنسبة ٣٣ ٪ يليها السرعة الحركية بنسبة ١٧,٦٪ ثم القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٥,١٪ يليها السرعة التزايدية بنسبة ٤ ٪ يليها تحمل السرعة و المرونة بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٤- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ١٠٠٠متر عدو لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – تحمل السرعة– القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوى { انبطاح مائل ثنى الذراعين ، انبطاح مائل من الوقوف ١ق} – تحمل دورى تنفسى)

وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى ١٠٠٠متر عدو هى التحمل الدورى التنفسى اعلى نسبة مساهمة حيث ساهم بنسبة ٤٩,٧٪ يليها تحمل السرعة بنسبة ١٣,٥ ٪ يليها المرونة بنسبة ١١,٥٪ ثم القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٢,٦٪ يليها تحمل القوة بنسبه قليلة جدا غير مؤثرة

٥- اهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ٣٠٠٠متر عدو لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – تحمل السرعة – القوة القصوى {لعضلات الظهر والرجلين} – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوى – مرونة {ثنى الجذع من الوقوف} – تحمل دورى تنفسى)

– وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى ٣٠٠٠متر عدو هى التحمل الدورى التنفسى اعلى نسبة مساهمة حيث ساهم بنسبة ٧٥,١٪ يليها تحمل السرعة بنسبة ١٧,٤

obeikandi.com

٪ يليها المرونة بنسبة ٤,٣٪ ثم القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٢,٥٪ يليها تحمل القوة بنسبه قليلة جدا غير مؤثرة

٦- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – تحمل السرعة – سرعة رد لفعل – القوة القصوى {لعضلات الظهر والرجلين} – القوة المميزة بالسرعة – التوافق – رشاقة {انبطاح مائل من الوقوف ، جرى زجزاجى})

وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى الوثب الطويل هى القوة المميزة بالسرعة اعلى نسبة مساهمة حيث ساهم بنسبة ٤٢,٣٪ يليها السرعة القصوى بنسبة 22.1٪ يليها السرعة التزايدية بنسبة ١٨٪ يليها القوة القصوى بنسبة ٨,٣٪ يليها التوافق بنسبة ٨,١٪ ثم التوازن والرشاقة والمرونة على الترتيب بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٧- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى دفع الجلة لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوى – رشاقة {الوثبة الرباعية} – التوازن – مرونة)

وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى دفع الجلة هى القوة القصوى اعلى نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٦٧,٢٪ يليها القوة المميزة بالسرعة بنسبة ١٩,٤ ٪ يليها تحمل القوة بنسبة ٨,٧٪ ثم السرعة القصوى بنسبة ٣,٩٪ يليها المرونة والتوازن بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٨- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى قذف القرص لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوى – التوافق – رشاقة {الوثبة الرباعية} – التوازن – المرونة)

وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى قذف القرص القوة المميزة بالسرعة اعلى نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٣٨,٨٪ يليها القوة القصوى بنسبة 25.6 ٪ يليها السرعة الحركية بنسبة 20.3٪ ثم المرونة بنسبة ١٣,٧٪ يليها الرشاقة بنسبة ١,٢٪ والتوازن بنسبة قليلة جدا غير مؤثرة

openkandil.com

٩- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى رمى الرمح لمراكز التحمل هى (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوى – التوافق – رشاقة – التوازن – المرونة)

– وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى رمى الرمح القوة المميزة بالسرعة اعلى نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٢٨,٢٪ يليها السرعة القصوى بنسبة ٢٠٪ يليها القوة القصوى بنسبة ١٥,٨٪ ثم الرشاقة بنسبة ١٦,٢٪ يليها السرعة التزايدية بنسبة ٩,٧٪ يليها التوافق بنسبة ٩٪ وتحمل القوة بنسبة ١,١٪

ثانياً : التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بالتالى:

١. الاختيار السليم للناشئين بشكل علمي مدروس حتى يمكن التمكن من إنجاز مستويات رقمية أفضل لمسابقات الميدان والمضمار والميدان وذلك في ضوء نتائج اختبارات القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لكل سباق والتى أسفر عنها هذا البحث .

٢. ضرورة تطبيق المدربين للاختبارات قيد البحث لمتابعة نمو وتطوير القدرات البدنية بصفة دورية لناشئ مسابقات الميدان والمضمار للتعرف على مدى إمكانياتهم لتحقيق المستويات الرقمية.

٣. يجب أن نراعى فى عملية التخطيط للتدريب الرياضى تخصيص الوقت المناسب لتنمية كل قدرة بدنية وفقا لنسبة مساهمتها فى المستوى الرقمى.

٤. ضرورة إجراء أبحاث لوضع مستويات معيارية لنتائج اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالمستوى الرقمى لكل سباق من مسابقات الميدان والمضمار.

٥. تطبيق مثل هذه الدراسة على عينات من المتسابقين فى المراحل السنية المبكرة للبنين والبنات بغرض توجيه برامج الأنشطة الرياضية للوصول بهم الى المستويات العليا.

٦. عمل دراسة مقارنة لمكونات القدرات البدنية بين المتسابقين المصريين والعالميين وذلك للتعرف على أهم نقاط الضعف عند المتسابقين المصريين ومحاولة علاجها.

obeikandi.com

مستخلص البحث
"القدرات البدنية المسهمه فى المستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار "

هدف البحث

يهدف البحث إلى : التعرف القدرات البدنية المسهمه فى المستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار.

منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج الوصفى (المسحى) بخطواته وإجراءاته لملائمتة لطبيعة الدراسة و الهدف منها إذ يتيح قياس مستوى القدرات البدنية بين أفراد عينة البحث ومن ثم جمع البيانات المتعلقة بمشكلة البحث وتحليلها .

عينة البحث :-

يتمثل مجتمع البحث من متسابقى جميع مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار وبلغ أجمالى عدد المتسابقين (٩١) متسابق يمثلون عدد (٩) مراكز، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (٧٢) متسابق بعد استبعاد عدد (١٥) متسابق للدراسات الاستطلاعية وعدد (٣) للإصابات وعدم اكتمال الاختبارات عليهم ولاعب وثب عالى تم تجاهله لعدم وجود لاعبين وثب عالى آخرين.

الاستنتاجات:

١- أكثر القدرات البدنية ارتباطا بالمستوي الرقمي لمتسابقي ١٠٠متر عدو السرعة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

٢- القدرات البدنية الخاصة ارتباطا بالمستوى الرقمى لناشئ الوثب الطويل ، الطول الكلى ، طول الرجل ، عرض الحوض ، القوة العضلية للرجلين ، السرعة ، القدرة العضلية للرجلين

obeikan.com

Mansoura University
Faculty of Sports Education
Department of physical training

Physial Abilities Contributes In Record For endurance centers competitors in track and field

Research presented by
Abd el-khalek mohammed abd el-khalek salama

Demonstrator in sport traning Department
faculty of sport education
Mansoura university

Among the requirements to obtain master degree

Under supervisor

Dr
Hassan Ali Zeid
Assistant professor in sports Training
department Faculty of physical education
Mansoura university

Dr .
Gehad Nabih Mahmoud
teacher in sports training departmen
Faculty of physical education
Mansoura university

2007

obeikandl.com

Mansoura University
Faculty of Sports Education
Department of physical training

Physial Abilities Contributes In Record For endurance centers competitors in track and field

Research presented by

Abd el-khalek mohammed abd el-khalek salama

Demonstrator in sport traning Department
faculty of sport education
Mansoura university

Among the requirements to obtain master degree

Under supervisor

Dr
Hassan Ali Zeid
Assistant professor in sports Training
department Faculty of physical education
Mansoura university

Dr .
Gehad Nabih Mahmoud
teacher in sports training departmen
Faculty of physical education
Mansoura university

2007

obeikandl.com

Summary of the research

Physial Abilities Contributes In Record For endurance centers competitors in track and field

The sports acheivement in both the international and olympic levels are limited to the countries that are able to use different scientific technologies and benefit from them in the field of sports training and the different sports activities, This is the reason for researchers great interest in parts of sports training in subjects related to this training in thier specific sports activates.

They do a lot of scientific researches espeecially in the subjects that donot have the efficient attention in scientific implementation of training in an attempt to affect the most aspects of the sports personality to help coaches to prepare training programmes that are overall , balanced and have integration among all aspects of preparation to help develop the Egyptian sports achievements.

Reaching the highest levels in the championship requires paying a great attention in some aspects, the most important aspect is what is related to the training programs in general and beg inners training preparatory programs in particular as a basis of champions, this is an application of the theory that says the wider the board basis is, the more the heights.

Track and Field competitions are considered of the most widespread competitions in the world and involve (46 comprtitions for men and women) and are based on the normal human movements such as walking. running. Throwing. Jumping and leaping and crossing fences according to specific systems and rules to manage competitions, these are not only competitions among competitors to show their efficiency and physical or mental abilities to win the race but also an attempt of the competitors to reach the highest performanc levels (time –distance-height) to achieve abetter world record.

Track and Field competitions are the best olympic tournaments in the past and at the present and it is the criteria of the counttries ' civilization ,Becuuse of the large number of their competitions , the countries whose competitors (players) excell in getting a large number of medals in athletics are expected to win the olympic competitions.

The sports activity is virtually based on specific physical and motion preparation by doing specific exercises with specific movement that have specific characteristics in time and place during the movement, The sports activities vary according to their requirements for alevel of physical abilities and movements. So we should know to what extent we need these abilities and it is often for some abilities to exist more than others. This means that there are other physical abilities and motion abilities but these abilities exist according to our need for them and our need for them in perfoming one good movement varies according to the tasks that body organs do in this performance.

Because endurance centers are very important Track and Field competitions in preparing competitors in (Track and Field competitions as abasis to national teams ,This helped the Egyptian national team for youth to get some medals in throwing competitions, Its also has arole as a stage of selection and it is the stage of directory selection so it was necessary to have acollection of specific tests and measurements in these centres to help increase the effectiveness in the ways of selecting and guiding the best competitiors who can break records in specific races.

Research theoretical importance:

- Setting a cognitive frame for trainers about the important physical Abilities which may contribute to raising the record level for endurance centers competitors in Track and Field competitions.
- Setting a cognitive frame for coaches about how every physical Abilities participated in the record level of every race of Track and Field sports in endurance centers and this helps in good planning for training.

Research applying importance:

Track and field to plan and design special training programmes for developing physical abilities scientifically.

The conclusions of the research help endurance centers coaches in the trainer applies the special tests for measuring physical abilities as a means of regulation at the end of each period of training season to know the rate of developing the level of physical abilities for competitors.

Research aims:

The aims of the study

This study aims at determining the physical abilities that contribute to the level of records for endurance centers competitors in track and field competitions ,this study aim can be achieved through:-

1– Determining the physical abilities specific to the level of records for endurance centers competitors in track and field competitions (100 m. / 300 m. / 110 m. hurdles / 1000 m. / 3000 m. / long jump / shot pushing / discus throwing / javelin throwing)
2– Knowing the proportion of the specific physical abilities participation in track and field competitions (100 m. /300 m. /110 m. hurdles /1000 m. / 3000 m. / long jump / shot pushing / discus throwing / javelin throwing)

The synthesis of the study

The researcher will change these syntheses in to questions as follows:
1– What are the specific physical abilities the level of records for endurance centers competitors in track and field competitions (100 m. / 300 m. / 110 m. hurdles / 1000 m. /3000 m. / long jump/pushing/throwing/ javelin throwing)
2– How do these specific physical abilities participate in the level of records for endurance (100 m. / 300 m. / 110 m. hurdles /1000 m. / 3000 m. / long jump/pushing/throwing/ javelin throwing)

Research methodology:

The researcher used the description method (Surveying Shape) with its steps and procedures, because this method enables us to measure spreading ratio of the physical abilities and willing traits between research sample's individuals and hence collecting data related to research problem and analyzing it.

Research Sample:

The society of research consists of competitors from all endurance centers in track and field, the number of competitors was (91) competitors in track and field represent a number (9) centers , the main sample of the research was chosen especially and reached a number of (72) competitors after (19) competitors were excluded in track and field ,(15) competitors one

of them for introductory studies and(2) for injury and incomplete tests on them, (1)competitor for high jump and another(1) for hammer because of his disability to set statistical methods.

Preparing the procedures of the research

- The procedures of the research have been prepared according to the following successive steps.
- Preparing cards of registration.

The researcher designed forms of recording results for each competitor in the research sample to record the results of movement ability tests.

- Choosing partners (assistants)
- The researcher chose five partners and the endurance centers coaches participated in setting physical measurements on their players.

Also the researcher held some meetings with them with the aim of:

- Informing the assistants of the research and it's objectives.
- Providing them with sufficient information to be able to answer any questions directed to them.
- Knowing the tools and devices that will be used for setting and practicing measurements.
- Training on recording on setting measurements on each other.
- Training the assistants on setting measurements on competitors during studies.

The introductory studies.

The first introductory study

The researcher did the first introductory study from 28/6/2006 to 1/7/2006 on a sample of 15 competitor of endurance centers in track and field competitions chosen especially from the whole society of research and weren't included completely in the main sample of research and a number of 15 beginners as a minor sample . The aim of the first introductory study was to:

- Make sure that the time allowed for the used test groups was suitable.
- Know if the tests were suitable for the abilities of the research sample.
- Know how the sample responded to the tests set on them.
- Know how the assistants responded to the tests set on them.
- Know how the assistants responded during the tests of research.

obeikandi.com

- Know any difficulty which can hinder the management and organization of the used tests and overcoming it.
- Setting a pre measurement on the used tests.

The second introductory study.

The research did the second introductory study from 10/7/2006 to 20/7/2006 on the sample of the first study and this was done to determine the scientific methods of the tests in use

The main study:

The research did the main study from 5/8/2006 to 25/8/2006 on a number of 72 competitors from the society of the research.

The research and the assistants applied the study tests on the track and field courses of the governorates in which these endurance centres are existed.

Statistical treatments:

- Arithmetic medium.
- Medium.
- Criteria deviation.
- Criteria degree.
- Test (T).
- Birson coefficient.
- Multi-regression co-efficients.

Conclusions

The following conclusions were obtained in terms of the research sample:

1- The most important physical abilities that contribute to the record level 100m. running competitors in endurance centers are (the maximum speed, the speed of movement, Reaction speed, speed endurance, the maximum strength of leg and pack muscles, strength with speed, co ordination,{agility, leaning bending from standing position in10s-running})

Qurikandi.com

- The proportion of physical abilities, participation in the record level for100m runners is the reaction speed which contributed with a percentage of 53.4% then comes the maximum speed with 21.7%.the acceleration speed with 11.2%,the strength with speed with 4.8% the speed of movement with 2.7 and co ordination and maximum strength with a very little ineffective percentage.

2- the most important physical abilities that contribute to the record level 300m. running competitors in endurance centers are (the maximum speed , the speed of movement , the speed endurance, reaction speed , the maximum strength of legs and back muscles ,the strength with speed – strength endurance { sitting position } , co ordination , agility) .

- The physical abilities participated in the record level of 300 m . runners are the speed endurance with 55.2% ,the speed of movement with 20.2% , the maximum speed with 18% , the reaction speed , strength with speed ,the acceleration speed, co ordination and maximum strength with very little in effective proportions .

3- the most important physical abilities that contribute to the record level 110m hurdles for endurance centers are(the maximum speed , the speed of movement, the speed endurance, reaction speed , the maximum strength of legs and muscles ,the strength with speed, co ordination, agility, balance, flexibility)

- The physical abilities participated in the record level for 110m hurdles players are the maximum speed with 39.9% , the reaction speed with 33% , the speed of movement with 17.6% ,and the strength with speed with 5.1% finally ,the acceleration speed with 4%, the speed endurance and flexibility with very little in effective proportions .

4- The most important physical abilities that contribute to the record level 1000m Runners for endurance centers are(the maximum speed , the speed of movement , the speed endurance , the maximum strength of legs and back muscles , strength with speed, strength endurance{ leaning bending with twisting arms, leaning bending of a standing position for 1m }and cardio- respiratory endurance)

- The physical abilities participated in the record level of 1000m runners are cardio- respiratory endurance with 49.7% , the speed endurance with 13.5% , flexibility with 11.5% , the strength with speed with

2.6% , and finally strength endurance with very little in effective proportions.

5- the most important physical abilities that contribute to the record level 1000m Runners for endurance centers are(the maximum speed , the speed of movement , the speed endurance , the maximum strength of legs and back muscles , strength with speed, strength endurance , flexibility{ twisting the trun; in a standing position} , cardio- respiratory endurance)

- The physical abilities participated in the record level of 3000m runners are cardio- respiratory endurance with 75.1% , the speed endurance with 17.4% , , flexibility with 4.3% , the strength with speed with 2.5% , and finally strength endurance with very little in effective proportions.

6- The most important physical abilities that contribute to the record level of long jump competitors in endurance centers are (the maximum speed , the speed of movement , the speed endurance , reaction speed , the maximum strength of back and legs muscles ,the strength with speed , co ordination , agility , { leaning bending from a standing position , jogging})

- The physical abilities that contributed to the record level of long jump competitors are the strength with speed with 42,3% , the maximum speed with 22.1% ,the acceleration speed with 18%, the maximum strength with 8,3%, co ordination with 8,1%,balance, agility and flexibility with very little ineffective proportions .

7- The most important physical abilities that contribute to the record level of shot put competitors in endurance centers are (the maximum speed , the maximum strength, the strength with speed, the speed endurance , agility(four fold jump) ,balance, flexibility)

- The physical abilities that contributed to the record level of shot put competitors are the maximum strength with 67,2% , the strength with speed with 19,4% , the strength endurance with 8,7%, the maximum speed with 3,9% , flexibility and balance with very little ineffective proportions .

Obeikandl.com

8- The most important physical abilities that contribute to the record level of shot put competitors in endurance centers are (the maximum speed , the maximum strength, the strength with speed, the strength endurance , co ordination, agility { four fold jump} ,balance, flexibility)

- The strength with speed contributed with 38,8%, the maximum strength 25,6%, the speed of movement with 20,3%,flexibility with 13,7% , agility with 1,2% and balance with very little ineffective proportions .

9- The most important physical abilities that contribute to the record level of spear throwing competitors in endurance centers are (the maximum speed ,the speed of movement , the maximum strength, the strength with speed, the strength endurance , co ordination , agility ,balance, flexibility)

- The strength with speed contributed with 28,2%, the maximum speed with 20% , the maximum strength with 15,8%, agility with 16,2%,the acceleration speed with 9,7%, co ordination with 9% and strength endurance with 1,1%.

Recommendations:

- Good selection of young players in scintific studied way to able to achieve high record levels in track and field according to the results of tests of physical abilities contributing to the record level of every race and which the research found.
- It is necessary for coaches to apply tests of the research to follow the development of physical abilities continuously for track and field young players to know their achievement of record levels.
- We should car for providing suitable time in the planning of sports training to develop each physical ability according to its participation in the record levels.
- Its necessary to do researches to set a criteria for results of physical ability tests related to the record level of all races of track and field.
- Applaying such studies to samples of competitors in early ages for boys and girls to direct sports activities programmes to reach the highest levels .

obeikandl.com

Abstract

The title:-

The physical abilities contributing to the record level of endurance centers competitors in track and field competitions

The aim:-

The research aims at determining the physical abilities contributing to the record level of endurance centers competitors in track and field competitions

The method and the sample:-

The researcher used the description approach with its steps and procedures on a sample of 72 competitors of all endurance centers in track and field competitions

Conclusions and Recommendations:-

- The most important conclusion was that there are physical abilities participating in each race of track and field races suitable for the shape and nature of performance in each competition .
- The most important recommendation was the necessity of coaches' application of tests used in the research to follow the development of physical abilities continuously for track and field young players to determine their abilities in achieving record levels .
- In the process of planning for sports training, we should pay more attention to determining the suitable time to develop each physical ability according to its participation in the record level.
- The necessity of doing researches to put criteria for the results of physical abilities' tests related to the record level of each race of track and field races.

obeikandi.com