

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

٣/٦ الشبكة العالمية للمعلومات

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

- ١ ابتسام زبيدة  
تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض مكونات الإدراك الحس حركي على تحسين مستوى أداء مهارة القفز ضما ( تكور). رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة الفتح، ليبيا، ١٩٩٧.
- ٢ ابراهيم العجمي  
نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة - المتغيرة - الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرباع. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٨٨م.
- ٣ ابراهيم العجمي  
مدخل تدريب رفع الأثقال. مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٤ ابو العلا عبد الفتاح  
التدريب الرياضي "الأسس الفسيولوجية". دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥ ابو العلا عبد الفتاح،  
إبراهيم شعلان  
فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦ ابو العلا عبد الفتاح، احمد  
الروبي  
انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي. عالم الكتب، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٧ ابو العلا عبد الفتاح، محمد  
علاوى  
فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٨ احمد العميرى  
تأثير اسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة). رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٩ احمد حسين  
تأثير برنامج للتمرينات المقترحة لتنمية الإدراك الحس-حركي على مستوى الأداء في الجمباز. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ١٠ احمد خاطر  
دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية. دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ١١ احمد راجح  
أصول علم النفس. دار المعارف بمصر، الطبعة (١١)، القاهرة، ١٩٧٧م.
- ١٢ احمد صالح  
علم النفس التربوي. الطبعة (١٣)، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٧.
- ١٣ اسامة راتب  
تدريب المهارات النفسية " تطبيقات في المجال الرياضي". دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٤ السيد عبد المقصود  
نظريات الحركة. مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ١٥ السيد عبد المقصود  
نظريات التدريب الرياضي " توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز" تخطيط، متابعة، أهداف التدريب، المنافسات الرياضية. مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ١٦ السيد عبد المقصود  
نظريات التدريب الرياضي " تدريب وفسيولوجيا القوة". مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ١٧ الين فرج خبرات في الألعاب للصغار والكبار. منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ١٨ امل أبو المعاطي ، أثر تطوير الإدراك الحس-حركي على حده الانتباه والرضا الحركي ومستوى الأداء (المهارى-الرقمي) للطالبات فى السباحة. مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، يناير ٢٠٠١م.
- ١٩ انور الشرقاوى التعلم نظريات وتطبيقات. مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٧م.
- ٢٠ انور الشرقاوى الإدراك في نماذج تكوين وتناول المعلومات ١-٤. مجلة علم النفس، العددان الأربعون والحادي والأربعون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مارس ١٩٩٧م.
- ٢١ ايهاب شحاتة تأثير تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحس-حركي على دقة ضربات الإرسال في التنس. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، بورسعيد، ١٩٩٣.
- ٢٢ بديعة عبد السميع تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على بعض مظاهر الانتباه والمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٣ تشارلز بيوكر أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ١٩٦٤م.
- ٢٤ جابر عبد الحميد، معجم علم النفس والطب النفسي "انجليزي-عربي". الجزء الرابع، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٢٥ جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ، صديق طولان دراسة ديناميكية نمو الإحساس البصري المقارن بالمسافة لبعض تلاميذ المرحلة الابتدائية (٨ - ١٢ سنة ) بحي شرق الإسكندرية. المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية، مارس ١٩٨١م.
- ٢٦ جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ، صديق طولان خصائص الديناميكية العمرية لنمو الحس "العضلي-الحركي" لرسغ اليد لدى بعض تلاميذ المرحلة الابتدائية (٨ - ١٢ سنة) بحي شرق الإسكندرية. المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، مارس ١٩٨١م.
- ٢٧ جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ، محمد طه، صديق طولان دراسة أثر بعض الأنشطة الرياضية على الديناميكية العمرية لنمو الإحساس بالزمن والإحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (١٣-١٦ سنة). المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، مارس ١٩٨٢م.
- ٢٨ جونترلا ميش، هنزكادو : التدريبات الحديثة في كرة القدم. ترجمة عصام حلمي، عبد الله شهاب، دار الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية، ١٩٨٧م.
- ٢٩ جيهان الليثى تأثير استخدام إطارات السيارات في درس التربية الرياضية على تنمية الإدراك الحس-حركي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسي. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ١٩٩٦م.
- ٣٠ حامد الكومى تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على دقة التصويب لنادى كرة اليد. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.

- ٣١ حسن محمود الإدراك الحس-حركي للاعبين بعض الرياضات المائية وعلاقته بالمستوى المهاري. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ٢٠٠٠م.
- ٣٢ حسنى أحمد اثر برنامج مقترح لتطوير الادراك الحس-حركي على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الامامية فى رياضة الجمباز. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٣٣ خالد زهران العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي المصري والمستوى الرقمي في رفع الأثقال . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . ١٩٩٢م .
- ٣٤ خالد قرني تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة على المستوى الرقمي لناشئ رفع الأثقال . ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، رسالة ماجستير، ١٩٩٨م.
- ٣٥ دعاء أبو هند تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- ٣٦ ديترش هارا أصول التدريب الرياضي. ترجمة عبده نصيف، جامعة بغداد، العراق، ١٩٧٦م.
- ٣٧ رابحة لطفي بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي المهمة في دقة التصويبة الثلاثية في كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٢٦)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، يونيو ١٩٩٦م.
- ٣٨ رحاب مبروك برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي-العصبي وتأثيره على الإدراك الحس-حركي ومستوى الأداء المهارى في البالية . رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة ١٩٩٨م .
- ٣٩ رمزية الغريب التعلم "دراسة نفسية - تفسيرية- توجيحية". مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٥م.
- ٤٠ سامح رشدي برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار النقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٤١ سامح رشدي تطوير التوظيف التوقيتى لبذل القوة وتمارين الربط والإطالة العضلية كدالة ارتباطية بالإنجاز الرقمي في رفعة الخطف لدى الرباعين. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ٤٢ سحر حجازى الإدراك الحس-حركي وعلاقته بمستوى الأداء فى مادة السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.
- ٤٣ سعد جلال ، محمد علاوى علم النفس التربوي الرياضي. الطبعة (٦)، دار المعارف بمصر، ١٩٧٨م.
- ٤٤ سعد قطب علاقة بعض أنواع الإدراك الحس-الحركي بمستوى الإنجاز في مسابقة الوثب العالي بطريقة فوسبوري فلوب. مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٥) كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٩م.

- ٤٥ سعيد الشاهد طرق تدريس التربية الرياضية. مكتبة الطلبة بشبرا، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٤٦ سعيد الشاهد، حسن أنيس التعلم الحركي- النظرية والتطبيق. مكتبة الطلبة بشبرا، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٤٧ سليمان حسن المدخل إلى التدريب الرياضي "الأسس المنهجية في برامج التدريب". وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة الموصل، ١٩٨٣م.
- ٤٨ سمر حسين تأثير برنامج لتنمية الإدراك الحس-حركي على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهارى في رياضة المبارزة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٩م.
- ٤٩ سناء الجبيلي أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس-حركي (للالزمن والمسافة) ومستوى الأداء في السباحة. المؤتمر العلمي الأول " دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة"، المجلد (٢)، كلية التربية للبنات، جامعة الزقازيق، مارس ١٩٩٠م.
- ٥٠ سوزان صلاح الدين تحليل القدرات الحس-حركية المؤدية لتمايز الأداء في الجمباز الإيقاعى. مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٥٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٥١ صديقة درويش تأثير برنامج تمارينات مقترح على قدرة الرجلين والإدراك الحس-حركي والمستوى الرقمي للمبتدئات في الوثب العالي. مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٥٢ صلاح قادوس الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٥٣ طلحة حسام الدين الميكانيكا الحيوية " الأسس النظرية والتطبيقية". دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٥٤ طلحة حسام الدين الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥٥ طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، مصطفى كامل، وفاء صلاح الدين الموسوعة العلمية في التدريب (القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة) ٣٠٠ تمرين مصور. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥٦ طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، مصطفى كامل، وفاء صلاح الدين علم الحركة التطبيقي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٥٧ طلعت منصور، أنور الشرفاوى، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف أسس علم النفس العام. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٨م.
- ٥٨ عادل عبد البصير أسس ونظريات الجمباز الحديث. المكتبة المتحدة، بورسعيد، ١٩٩٠م.
- ٥٩ عادل عبد البصير التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. المكتبة المتحدة ببورفؤاد، بورسعيد، ١٩٩٧م.

- ٦٠ عبد الحكيم رزق  
تأثير بعض التمرينات المقترحة على تنمية الإدراك الحس-حركي لدى متسابقى  
التتابع في منطقة التسليم والتسلم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،  
جامعة أسيوط، ١٩٩١م.
- ٦١ عبد الحميد احمد  
الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة.  
الطبعة (٥)، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٨٩م.
- ٦٢ عبد الحميد الهاشمي  
أصول علم النفس العام. دار الشروق ، المملكة العربية السعودية، ١٩٨٤م.
- ٦٣ عبد الرحمن عدس، محي  
الدين توقي  
علم النفس العام. مكتبة الأقصى، عمان، ١٩٨١م.
- ٦٤ عبد الرحمن عيسوي  
معالم علم النفس. دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٦٥ عبد العزيز النمر، ناريمان  
محمد الخطيب  
الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ. الأساتذة  
للكتاب الجامعي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦٦ عبد الله عبد الحي  
المدخل الى علم النفس. الطبعة (٣)، مكتبة الخانجي، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٦٧ عزيزة عبد الغنى  
أثر تنمية التوازن والإحساس الحركي على الأداء المهارى في الجمباز. رسالة  
دكتوراة. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٦٨ عصام حلمي، صفوت  
يوسف، غانم مرسى  
دراسة مقارنة بين ممارسة الأنشطة الرياضية المختارة في بعض جوانب  
الحس-حركي. مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالإسكندرية، جامعة حلوان، نوفمبر ١٩٨٧م.
- ٦٩ عصام حلمي، محمد بريقع  
التدريب الرياضي - أسس، مفاهيم، اتجاهات. دار المعارف ، الإسكندرية  
١٩٩٧م
- ٧٠ عصام عبد الخالق  
التدريب الرياضي ( نظريات - وتطبيقات ). منشأة المعارف، ١٩٩٢م.
- ٧١ عفاف عبد الكريم  
التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة. منشأة المعارف  
بالإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ٧٢ على الديري، حسين ابو رز  
اثر استخدام الوسائل التعليمية على الاداء المهارى في رياضة رفع الأثقال لطلبة  
كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد  
(٦)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، يناير ١٩٩٤م.
- ٧٣ على العزازي  
أثر ممارسة الأطفال في سن ٤-٥ سنوات لبعض العاب الحركة على تنمية  
القدرات الإدراكية الحس-حركية. نظريات وتطبيقات ، العدد (٦)، كلية التربية  
الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ٧٤ غادة عبد العزيز  
تأثير برنامج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس-حركي الخاصة بالكرة  
الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية. رسالة دكتوراه، كلية التربية  
الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٧٥ فؤاد البهى السيد  
الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. دار الفكر العربي، الطبعة  
(٤)، القاهرة، ١٩٧٥م.

- ٧٦ فايذة شبل تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الادراكات الحس-حركية على دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة للمبتدئات. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥م.
- ٧٧ فتحي إبراهيم أثر برنامج مقترح لتحسين وظيفة جهاز حفظ التوازن على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجمباز المبتدئين. مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٩)، العدد (١٧، ١٨) ١٩٩١م.
- ٧٨ فرج عبد القادر أصول علم النفس الحديث. دار المعارف. ١٩٨٩م.
- ٧٩ كمال دسوقي نخبة علوم النفس - المجلد الثاني (from J to Z). مؤسسة الأهرام، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٨٠ كيرهارد كارل رفع الأثقال " كتاب تعليمي للتدريب الاساسى ". ترجمة صادق دياب، مطبعة بغداد، جامعة بغداد، ١٩٧٤م.
- ٨١ لندا دفيدوف مدخل علم النفس. ترجمة سيد الطواب، محمود عمر، نجيب خزام، دار ماكجروهيل للنشر. الطبعة العربية، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ٨٢ محروسة أبو العطا اثر تنمية الإحساس العضلي- الحركي والبصري على تحسين مستوى الأداء للمبتدئين في رياضة سلاح الشيش. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٨م.
- ٨٣ محمد الشيخ التعلم الحركي. دار المعارف، ١٩٨٤م.
- ٨٤ محمد حسن تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
- ٨٥ محمد سلامة مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي. دار دهب للنشر بالإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٨٦ محمد شحاتة أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ٨٧ محمد عثمان التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الطبعة الثانية، دار القلم للنشر، الكويت، ١٩٩٤م.
- ٨٨ محمد علاوي علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٨٩ محمد علاوي علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٩٠ محمد علاوي، أبو العلا عبد الفتاح فسولوجيا التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤م.
- ٩١ محمد قنديل المعايير التكنيكية كأساس لتصميم برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهارى والرقمي لرفعة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ٩٢ محمود حجازى اثر تنمية التصور الحركي على تعليم مهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأثقال. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

- ٩٣ محمود حزين تأثير اختلاف وزن النقل على بعض المتغيرات الديناميكية لرفعة الخطف لدى الرباع. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
- ٩٤ محمود عنان سيكولوجية التربية البدنية والرياضة-النظرية والتطبيق والتجريب. دار الفكر العربي، ١٩٩٥م.
- ٩٥ مديحة عبد القوى تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركي على مستوى الأداء المهارى على حضانة القفز. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
- ٩٦ مرفت رشاد تأثير بعض التدريبات لتنمية الإدراك الحس-حركي لرسغ اليد على مستوى أداء الهجمة القاطعة في رياضة المبارزة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.
- ٩٧ مصطفى الشرييني تأثير بعض الادراكات الحس-حركية على مستوى أداء قذف القرص. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٧م.
- ٩٨ مصطفى باهى ، سمير جاد سيكولوجية الأداء الرياضي - نظريات، تحليلات، تطبيقات-. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٩٩ مفتى حماد التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة). دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٠٠ مفتى حماد المهارات الرياضية " اسس التعلم والتدريب والدليل المصور ". مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٠١ مندى طنطاوى تتبع تأثير التدليك على التحكم الحركي. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١٠٢ منى عبد الحليم برنامج تمرينات مقترح لتنمية بعض المكونات الإدراك الحسي وأثره على التوقيت الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٨م
- ١٠٣ منى مصطفى تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس-حركي على مستوى أداء سباحتي الزحف على البطن و الظهر. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٠٤ مهاب دسوقي تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس-حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المنكورة على عارضة التوازن. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ١٠٥ نادية الحامولى دراسة أثر برنامج مقترح لتنمية كل من الإحساس العضلي-الحركي والبصري على مستوى أداء الوثب الطويل. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٩م.
- ١٠٦ ناهد الصباغ خصائص ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس "العضلي" و"العضلي الحركي" لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من ١٢-١٦ سنة. المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، مارس ١٩٨٢م.

- ١٠٧ ناهد الصباغ ، جمال علاء علم الحركة. الطبعة السابعة، دار المعارف، ١٩٩٩م.
- ١٠٨ نبيلة أبو رواش تأثير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على مستوى الأداء والمستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح. مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣)، العدد (١) ٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، يناير ١٩٩١م.
- ١٠٩ نبيلة شحاتة تنمية الإدراك الحس-حركي كتنظيم سبرنيتي وأثره على تعلم الإرسال الموجه من أعلى في الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ١١٠ نبيلة عبد الرحمن، سلوى فكرى منظومة التدريب الرياضى" فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بيوميكانيكية - إدارية ". دار الفكر العربي، ٢٠٠٤م.
- ١١١ نجاهة بندق أثر تنمية بعض أنواع الإحساس على تعلم بعض الحركات الدورانية حول المحور العرض. رسالة الماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ١١٢ هشام خليل علاقة بعض الإدراكات الحس-حركية بدقة الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.
- ١١٣ وديع التكريتي النظرية والتطبيق في رفع الأثقال. وزارة التعليم العالي والبحث العلمى، جامعة الموصل، العراق، ١٩٨٥م.
- ١١٤ يحيى الجمل العلاقة بين الإدراك الحس-حركي وبين كل من درجة الثبات بعد الهبوط ومستوى الأداء الحركي على جهاز المتوازي للاعبين الدوليين في جمهورية مصر العربية . المؤتمر العلمى الأول "دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة" كلية التربية للبنات ، جامعة الزقازيق ، مارس ١٩٩٠م .
- ١١٥ يس حبيب، صفوت يوسف تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على مستوى أداء التمرينات الأرضية فى الجمناز لطلاب التربية البدنية. المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ديسمبر ٢٠٠٢م.
- ١١٦ يسرى عبد الحليم العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي والمستوى الرقمي لمتسابقى الرمي. رسالة الماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٤م.
- ١١٧ يوهانس ريه مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة " التوافق الحركي والتكيف الرياضى". ترجمة يورغن شلايف، المعهد العالى الألمانى للتربية الرياضية، لايبزج، ألمانيا، ١٩٨٨م.

- 118 Ajan, T., Baroga, L., Weightlifting Fitness for all Sports. I..W.F ,Medicina Pub. House, Budapest, 1988.
- 119 Amy, S.,  
Christina, W., Ankle Joint Proprioception and Postural Control in Basketball Players with Bilateral Ankle Sprains .  
American Journal of Sport Medicine. Vol(33), No.(8), July 2005.
- 120 Andrew, Jr. Essential components of weightlifting technique. part1,2003.  
[www.dynamic-eleiko.com/sportivry/articles](http://www.dynamic-eleiko.com/sportivry/articles).
- 121 Andrew, Jr. Essential components of weightlifting technique. part2,2003.  
[www.dynamic-eleiko.com/sportivry/articles](http://www.dynamic-eleiko.com/sportivry/articles).
- 122 Birklbauer, J., Modelle der Motorik. In Erich Müller (Hrsg.) Spektrum Bewegungswissenschaft, Band (5), Meyer Verlag, 2006.
- 123 Böttcher, J.,  
Eberhard, D., Technikübersicht Reißen und Stoßen . OSP-Berlin.2000.
- 124 Bund, A., Grundbegriffe zur motorischen Kontrolle und zum motorischen Lernen. "Theorien, Ansätze, Modelle. Institut für Sportwissenschaften , Göttingen,1992.
- 125 Cordo, P., Kinesthetic Control of a Multijoint Movement Sequence.. Journal of Neurophysiology, Vol(63), No.(1), January 1990.
- 126 Cordo, P., Carlton, L., Bevan, Keer Proprioceptive Coordination of Movement Sequences: Role of Velocity and Position Information. Journal of Neurophysiology, Vol(71), No.(5), May 1994.
- 127 Daus, Blischek,  
Marschall, Oliver Informationstheorie. In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissen- schaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
- 128 Davis, B., Bull, R.,  
Rosecoe, J.,Dennis Physical Education and the Study of Sport,7.ed, Mosby Pub London,1995.
- 129 Ditmar, W., Biomechanische Grundlagen sportlicher Bewegungen, Spitta Verlag, 2005.

- 130 **Dxu, Hong, Jli, Chan** Effect of Tai Chi Exercise on Proprioception of Ankle and Knee Joints in old People . **Bri. J. of Sport Med.**,(38),2004.
- 131 **Ehlenz, H., Grosser, M. , Zimmermann,E** **Kraft – Training " Methoden ,Übungen ,Leistungssteuerung, Trainingsprogramme** ,6.erw.Aufl., BLV Sportwissen , München, 1998.
- 132 **Farrer., C., Frank., N., Paillard, J., Jeannerod,** The Role of Proprioception in Action Recognition. **Elsevier**, January, 2003.
- 133 **Ferrell, R., McCloskey** The Role of Joint Receptors in Human Kinaesthesia when Intramuscular Receptors cannot Contribute .**Journal of Physiology(386)**, Great Britain , 1987.
- 134 **Frank, S.,** An Investigation of the Relationship between Measures of Kinesthesia and Selected Aspects of Performance in Beginner Skiing .**Diss. Abst. Inter.Vol.(42)**, New York, 1982.
- 135 **Gerhard, C.,** **Gewichtheben.** 3.bearbeitete Auflage, Sportverlag, Berlin, 1976.
- 136 **Good, C.,** **Dictionary of Education,** New York, Mc Graw.Hill,1973.P.613
- 137 **Guman, K.,** **Coaching Youngsters.** In :Proceedings of the Weightlifting Symposium, I.W.F, Budapest, 1993.
- 138 **Haag, H.,** **Modell.** In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissenschaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
- 139 **Haag, H.,(Red.)** **Handbuch Trainingslehre.** 3.Auflage, Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Verlag Hofmann, Schrondorf, 2001.
- 140 **Hamill , Brian** Das Lehren des schnellkräftigen Umsetzens und des schellkräftigen Reißens.**Diss** Lincoln , 1985.
- 141 **Hamsen, G.,** Der Einfluss des kinästhetischen Nacheffekts auf die Kugelstossleistung. In **Ausschus deutscher Leibeserzieher (Hrsg.)**, Sportlernen und lernen, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1976.
- 142 **Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G.,** **Bewegungskompetenzen – Bewegungsgefühl.** Verlag Karl Hoffmann, 2003.

- 143 Hirtz, P., Hotz, A., Ludwig, G., **Bewegungskompetenzen – Gleichgewicht.** Verlag Karl Hoffmann, 2005.
- 144 Jacobson, C., Frank, N., Paillard, J., Jeannerod, The Effect of Tai Chi Chaun Training on Balance , Kinesthetic Sense and Strength. **Percept Mot. Skills., Vol(48) No.(1)** ,Feb., 1997.
- 145 John, Dunn **Special Physical Education Adapted , Individualized , Developmental** , 7thed ,Brow& Benchmark Pub , U.S.A 1997.
- 146 John, Lear **Weightlifting** .EP Pub., Great Britain , 1980 .
- 147 Kaminiski., T., Buckley, Powers, Hubbard, Ortiz Effect of Strength and Proprioception Training on Eversion to Inversion Strength Ratios in Subjects with unilateral Functional Ankle Instability. **Bri. J. of Sports Med.**, 2003.
- 148 Karola-Viktoria, S., Einfluss eines kinästhetischen Trainings auf das Erlernen des Golfschwunges. **Diss., Universität der Bundeswehr**, 2002.
- 149 Keelan, M **Common Errors in the Clean and Jerk**, Queensland Weightlifting Association.  
<http://www.qwa.org/articles/candj.asp>
- 150 Keelan, M., **The Snatch - Faults, Causes and Corrections**, Queensland Weightlifting Association.  
<http://www.qwa.org/articles/snatch.asp>
- 151 Klaus, E., Hlatky, M., **Bewegung beginnt im Kopf –Koordination macht es Perfekt – Übungen , Bewegungsabläufe .** Verlagshaus der Ärzte, Wien, 2007.
- 152 Letzelter, M., **Trainingsgrundlagen " Training-Technik-Taktik "**. Rowohlt Verlag, 1991.
- 153 Loosch, E. **Allgemeine Bewegungslehre.** Limpert Verlag, Wiebelsheim 1999.
- 154 Louise, L., Roloff Kinesthesia in Relation to Learning of Selected Motor Skills. **The Research Quarterly** , Vol.(24),1953.
- 155 Lukjanow, Falamejow **Gewichtheben für Jugendliche.** Übersetzt von Peter Taschiene, In: Beiträge zur Methodik Trainingslehre im Ausland, Karl Hofmann Verlag, Schrondorf, 1972.
- 156 Magill, R., **Motor learning " Concepts and Applications "**. 3.ed, Wm.C. Brown Pub. 1989.

- 157 **Martin .H.,** Zum Einfluß der Informationsfrequenz auf das Erlernen von sportlichen Bewegungen. **Diss** **Universität Göttingen.** Peter Lang Europäischer Verlag der Wissen- schaften, 1994.
- 158 **Martin, Z., Klaus,K.** **Erfahrungen aus dem Gewichtheben für das leistungs-sportliche Krafttraining.** Leistungssport, Januar, 2009.
- 159 **Maxeiner,J.,** **Wahrnehmung ,Gedächtnis und Aufmerksamkeit im Sport.** Verlag Hofmann Schorndorf, 1989.
- 160 **Mechling, H.,** **Lernen.** In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissenschaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
- 161 **Mester, J., Marees** **Motorisches Gedächtnis.** In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissen- schaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
- 162 **Munzert, J.,** **Wahrnehmung.** In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissen- schaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
- 163 **Nedim, C.,** **Technikanalyse und Techniktraining.** Academia Verlag,1991.
- 164 **Nitsch, J., Neumaier, A.,** **Techniktraining.** In : Schriftenreihe des Bundes- institutes für Sportwissenschaft, Band (94),Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1997.
- 165 **Piangman, J.,** Weight Variance of Basketball Related to Kinesthetic Sense in Free Throw Shooting. **Diss., Indiana University,** 1982.
- 166 **Powers, M., Buckley, Kaminiski, T., Hubbard, Ortiz** Six Weeks of Strength and Proprioception Training Does not Affect Muscle Fatigue and Static Balance in Functional Ankle Instability. **Journal of Sport Rehabilitation,** Human Kinetics 2004.
- 167 **Richard H.Cox** **Sport Psychology – Concepts and Applications.** Brown & Benchmark Pub , U.S.A , 1994
- 168 **Röthig** **Sportwissenschaftliches Lexikon.** 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.
- 169 **Scherer, H.,** **Bewegungsvorstellung.** In Röthig u.a (Hrsg.) Sportwissenschaftliches Lexikon, 7.,völlig neu bearbeitete Auflage, Hofmann, 2003.

- 170 Schnabel, G., **Die Bewegungskoordination als Regulation der Bewegungstätigkeit.** In Meinel, K., Schnabel, G., *Bewegungslehre Sport Motorik*, Südwest, 2006.
- 171 Schnabel, G., Tieß, G. **Sportwissenschaftliches Lexikon.** Band (1), Berlin, 1993.
- 172 Schmidt, R., **Motor Learning and Performance: From Principles to Practice.** Human Kinetics, 1991.
- 173 Schmidt, R., Craig, W., **Motor Learning and Performance "A Problem-based Learning Approach."** Human Kinetics, 2004.
- 174 Schmidt, R., Lee, T., **Motor Control and Learning "A behavioral Emphasis"** 4.ed, Human Kinetics, 2005.
- 175 Scott, M.,  
Gladys, Measurement of Kinethesis. The International Congress on Essentials of Physical Education for Youth. **The Research Quarterly Vol.(26), No.(3)** 1954.
- 176 Singer, R **The Learning of Motor Skills.** Macmillan, New York 1982.
- 177 Stefan, M., Psychophysik Willkürlicher Bewegungen: Kinästhesie der Geschwindigkeit – Eine neuartige Methode zur erstmaligen Erhebung von Unterschiedsschwellen in den kinästhetischen Wahrnehmungen der Geschwindigkeit von willkürlichen ausgeführten Armbewegungen. **Diss., Mathematisch-Hein-Universität, Düsseldorf, 2001.**
- 178 Tamas, f., **Olympic Weightlifting** ,2 ed., Tamas Erősport Libri Kkt, Budapest, 2006.
- 179 Timothy, J., Arther, J., Tim, L., Edward, k., Robert Kinematic and EMG Characteristics of Simple shoulder Movements with Proprioception and Visual Feedback. **Journal of Electromyography and Kinesiology, (16), 2006.**
- 180 Ulrich, J., **Lexikon Trainingslehre.** Rowohlt Verlag, März, 1988.
- 181 Vorobyev, A., **Weightlifting.** I.W.F. Pub, Budapest , 1978.
- 182 Weinberg, R., Daniel, C., **Foundations of Sport and Exercise Psychology.** Human Kinetics, U.S.A., 1995.
- 183 Weineck, J., **Sportbiologie.** 9.Auflage, Spitta Verlag, 2004.
- 184 Weineck, J., **Optimales Training.** 15.Auflage, Spitta Verlag, 2007.

185. [www.wikipedia.de/Propriozeption](http://www.wikipedia.de/Propriozeption)

186. [www.iirosa.org/web/data/derasaat/analysis.doc](http://www.iirosa.org/web/data/derasaat/analysis.doc)

187. <http://fig.cox.miami.edu/~lfarmer/BIL265/locomotion.html>

188. <http://www.mindaliva.com/articletwo.htm>

189. [http://www.verticaljumping.com/golgi\\_tendon\\_organ.html](http://www.verticaljumping.com/golgi_tendon_organ.html)

190 <http://www.bertelsmann-bkk.de/meine-gesundheit/lexika/gesundheitslexikon/g.html>

191. [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vater\\_Pacini\\_K%C3%B6rperchen.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vater_Pacini_K%C3%B6rperchen.png)

192. [http://www.sinnesphysiologie.de/proto00/ws99\\_00/Gleichgewicht/gleichgewicht.htm](http://www.sinnesphysiologie.de/proto00/ws99_00/Gleichgewicht/gleichgewicht.htm)

البرق

### مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المدركات الحس-حركية واهم  
الاختبارات المرشحة لقياسها

بسم الله الرحمن الرحيم

### استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

الدرجة العلمية /

سنوات الخبرة /

التخصص الدقيق /

يقوم الباحث / احمد عبد الحميد العميرى المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية  
جامعة المنصورة بإجراء دراسة علمية للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
الرياضية بعنوان:

تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الانجاز

للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على "تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض المدركات  
الحس-حركية ومستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال" وذلك من خلال دراسة  
بعض الأغراض الفرعية و التي منها : -

• تحديد المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الأثقال .

• تحديد الاختبارات والقياسات المرشحة لقياس هذه المدركات الحس-حركية.

ونظرا لأن سيادتكم من نوى الخبرة في هذا المجال، لذا يأمل الباحث في الاستفادة من  
خبراتكم في إرساء دعائم هذا البحث، وتطبيقه وفقاً للأسس العلمية وخبرات سيادتكم  
الميدانية. والباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق ومساهمتم الفعالة في إثراء  
مجال البحث العلمي بأرائكم العلمية.

## كيفية التعامل مع الاستمارة

أولاً:- الرجاء التكرم بإبداء الرأي حول ما إذا كانت المدركات الحس-حركية الموضحة ذات أهمية للرفعات الكلاسيكية (رفعة الخطف- رفعة الكلين والنظر) في رفع الأثقال أم لا ..... فإذا كان المدرك الحس-حركي مهم للرفعات، الرجاء وضع علامة (صح) أمام هذا المدرك الحسي تحت كلمة موافق (أو) وضع علامة (صح) أمام هذه المدرك الحسي تحت كلمة غير موافق ، إذا لم يكن المدرك الحسي ذو أهمية.

يمكن لسيادتكم إضافة أى مدرك حسي ترونه سيادتكم مناسباً لتحقيق هدف البحث، أو إضافة أى مقترحات في بنود الاستمارة المقدمة.

ثانياً :- بعض التعريفات المرتبطة بالإدراك الحس-حركي :

الإدراك الحس-حركي : هو قدرة الرباع على إدراك وضع الجسم والعلاقات بين أجزائه المختلفة في الفراغ أثناء الثبات والحركة معتمداً في ذلك على المستقبلات الحسية الذاتية، وعمليات التغذية المرتدة الحس-حركية . ويمكن قياس هذه القدرة من خلال :-

١- الإدراك الحسي للمسافة : هو قدرة الرباع على تقدير المسافة التي يقطعها

عضو من أعضاء جسمه أو الجسم ككل في الفراغ بدون سيطرة البصر.

٢- الإدراك الحسي للقوة : هو قدرة الرباع على إنتاج و/أو تقدير مقدار القوة

المطلوبة و المناسبة لأداء حركة معينة.

٣- الإدراك الحسي للاتجاه: هو قدرة الرباع على معرفة العلاقات الفراغية للجسم

وذلك بتحديد اتجاه ومكان أطراف الجسم أو الجسم ككل في الفراغ أثناء الحركة

بدون سيطرة البصر.

٤- الإدراك الحسي للتوازن : هو قدرة الرباع على التحكم والاحتفاظ بمركز ثقل

جسمه داخل قاعدة الاتزان عند تغيير أوضاع الجسم أثناء الأداء الحركي لأطول

زمن ممكن.

٥- الإدراك الحس- حركي الزاوي : هو قدرة الرباع على تقدير المدى الزاوي الذي

يكون عليه مفصل معين من مفاصل الجسم خلال حركات الثني أو المد بدون

سيطرة البصر.

(٣/١)

٦- الإدراك الحسي للتماثل : هو القدرة الرباع على إنتاج مسافة حركية متماثلة لطرفين متناظرين من أطراف الجسم .

٧- الإدراك الحسي للسرعة : هو قدرة الرباع على تقدير السرعة التي يتحرك بها الجسم أو أطرافه خلال تنفيذ واجب حركي.

٨- الإدراك الحسي للزمن : هو قدرة الرباع على معرفة وتقدير الزمن الذى يستغرقه، منذ ظهور مثير معين حتى وقت معين يتم تحديده مسبقا وذلك أثناء الثبات أو الحركة.

ثالثا : بعد الانتهاء من تحديد المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الانتقال الرجاء إبداء الرأي حول أهم الاختبارات والقياسات المرشحة لقياس هذه المدركات وذلك بوضع علامة (صح) تحت كلمة موافق أو غير موافق في الاستمارة المرفقة لذلك.

يمكن لسيادتكم إضافة أى اختبار (أو فكرة لتصميم اختبار) ترونه سيادتكم مناسبا لتحقيق هدف البحث.

## ١ - المدركات الحس - حركية الخاصة برياضة رفع الأثقال

م	المدركات الإدراك الحس - حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال		تعديلا ومقترحة و ملاحظات
	موافق	غير موافق	
١			الإدراك الحسي للمسافة : • الإدراك الحسي للمسافة الأفقية • الإدراك الحسي لمسافة الرأسية.
٢			الإدراك الحسي لتمائل حركة الأطراف:- • الإدراك الحس لتمائل حركة الذراعين. • الإدراك الحس لتمائل حركة الرجلين
٣			الإدراك الحسي للقوة : - • الإدراك الحسي للقوة الأيزومترية. • الإدراك الحسي للقوة الديناميكية .
٤			الإدراك الحسي للسرعة الحركية.
٥			الإدراك الحسي للاتجاه .
٦			الإدراك الحسي للتوازن .
٧			الإدراك الحس-حركي الزاوي
٨			الإدراك الحسي للزمن .
٩			قدرات أخرى ترون إضافتها .

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث :

.....

.....

.....

.....

## ٢- الاختبارات والقياسات المرشحة لقياس المدركات الحس-حركية المختارة

م	قدرات الإدراك الحس-حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	القياسات والمرشحة لقياسها		الرأي		تعديلات مقترحة و ملاحظات
		موافق	غير موافق	موافق	غير موافق	
١	الإدراك الحسي للمسافة الأفقية : أ- الإدراك الحسي للمسافة الأفقية .	* اختبارات مسافة الحركة الأفقية :-				
		١- اختبار الإدراك الحسي لمسافة الوثب العريض.				
		٢- اختبار الإدراك الحسي لمسافة الجري للأمام.				
		٣- اختبار الإدراك الحسي لمسافة القدم المتحركة (يمين - شمال) أماما وجانبا وخلفا.				
		٤- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الأفقية لحركة الذراعين أماما باستخدام عمود الأثقال .				
	ب- الإدراك الحسي للمسافة الرأسية .	* اختبارات مسافة الحركة الرأسية :-				
		١- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الرأسية لحركة القدم (يمين - شمال) .				
		٢- اختبار الإدراك الحسي للمسافة الرأسية لحركة الذراع (يمين - شمال).				
		٣- اختبار الإدراك الحسي لنصف المسافة الرأسية لحركة مد الذراعين عالياً باستخدام عمود الأثقال (٥٠%).				
		٤- اختبار الإدراك الحسي لمسافة سحب الثقل (٥٠% من أقصى أداء) راسياً .				

م	قدرات الإدراك الحس - حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	الاختبارات والقياسات المرشحة لقياسها		الرأي	تعديلات مقترحة و ملاحظات
		موافق	غير موافق		
٢	الإدراك الحسي لتمائل حركة الأطراف :-  أ- الإدراك الحسي لتمائل حركة الذراعين	١- اختبار الإدراك الحسي لتمائل حركة الذراعين أفقياً على عمود الأثقال.			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لتمائل الذراعين أثناء سحب عمود الأثقال رأسياً.			
		٣- اختبار الإدراك الحسي لتمائل فتح الرجلين أفقياً.			
٣	الإدراك الحسي للقوة :-  أ- الإدراك الحسي للقوة الأيزومترية .	* اختبارات القوة الأيزومترية :- ١- اختبار الإدراك الحسي لنصف قوة القبضة (يمين - شمال) بالديناموميتر .			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لنصف قوة الظهر بالديناموميتر .			
		٣- اختبار الإدراك الحس لنصف قوة الرجلين بالديناموميتر .			
		اختبارات القوة الديناميكية :- ١- اختبار الإدراك الحس ل(٤٠% : ٦٠%) من قوة الكتفين والذراعين بجهاز رفع الأثقال (الضغط لأعلى) .			
		٢- اختبار الإدراك الحس ل(٤٠% : ٦٠%) من قوة الرجلين بجهاز رفع الأثقال (رجلين خلفي) .			

م	قدرات الإدراك الحسي - حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	الاختبارات والقياسات المرشحة لقياسها		الرأي	تعديلات مقترحة و ملاحظات
		موافق	غير موافق		
٤	الإدراك الحسي للسرعة الحركية .	١- اختبار الإدراك الحسي لسرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف .			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لسرعة سحب الثقل .			
		٣- اختبار الإدراك الحسي لسرعة مد الذراعين عالياً بالثقل من وضع الجلوس على مقعد سويدي .			
٥	الإدراك الحسي للاتجاه في الفراغ .	١- اختبار الإدراك الحسي لاتجاه الجسم في الفراغ بالمشي في الممر .			
		٢- اختبار الإدراك الحسي لدقة توجيه الذراع (يمين - شمال) في الفراغ بالإشارة لهدف .			
٦	الإدراك الحسي للتوازن	١- اختبار الاتزان الثابت لروميرج .			
		٢- اختبار الإدراك الحسي للتوازن على عصا باس طولياً (يمين - شمال) .			
		٣- اختبار الإدراك الحسي للتوازن بالوقوف بالقدمين طولياً على عارضة التوازن والبار حديدي عالياً .			
		٤- اختبار الإدراك الحسي للتوازن بالارتكاز على مشطي القدمين عرضياً على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً ( في وضع القرفصاء ) .			

ملاحظات تعديلات مقترحة و	الرأي		الاختبارات والقياسات المرشحة لقياسها	قدرات الإدراك الحس - حركية الضرورية في رياضة رفع الأثقال	٤
	موافق	غير موافق			
			١- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل رسغ اليد باستخدام المدرج الدائري .	الإدراك الحس-حركي الزاوي (المدى الحركي)	٧
			٢- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل المرفق باستخدام المدرج الدائري .		
			٣- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل الكتف باستخدام المدرج الدائري.		
			٤- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل الفخذ باستخدام المدرج الدائري .		
			٥- اختبار الإحساس الحركي الزاوي لمفصل الركبة باستخدام المدرج الدائري .		
			١- اختبار الإدراك الحسي لزمن (٢٠ث) من وضع البدء في رفع الأثقال.	الإدراك الحسي للزمن	٨
			٢- اختبار الإدراك الحسي لزمن أداء السحب لمدة (٢٠ث).		
			٣- اختبار الإدراك الحسي لزمن الرفع.		

**مرفق (٢)**

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في تحديد المدركات والاختبارات  
الحس - الحركية قيد البحث

(١-٢)

م	الأسماء	الوظيفة
١-	البسطويسى أحمد	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٢-	سامى محب حافظ	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٣-	سعد محمد قطب	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٤-	سعيد خليل الشاهد	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٥-	صديق محمد طولان	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٦-	عصام الدين عبد الخالق	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٧-	على السعيد ريحان	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٨-	محمد إبراهيم شحاتة	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٩-	محمد محمد الشحات	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
١٠-	محمد وجية سكر	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

\* تم الترتيب الأسماء هجانيا

شروط الخبير

- ١- لا يقل عن ١٠ سنوات خبرة منذ حصوله على الدكتوراه .
- ٢- له اهتمام بدراسات الإدراك الحس-حركي (دراسات - إشراف - مراجع علمية).

### مرفق (٣)

اختبارات الإدراك الحس-حركي

الإدراك الحسي لاتجاه الجسم في الفراغ الرأسي

اسم الاختبار

قياس القدرة على توجيه الجسم في الفراغ الرأسي .

الغرض من الاختبار

الأدوات المستخدمة

• طباشير (خط مرسوم على الأرض)

• حائط مرسوم عليه خط رأسي .



يتم رسم خط على الأرض بحيث يكون هذا الخط متعامد مع خط رأسي مرسوم على حائط جانبي.

(١) يقف المختبر في وضع الاستعداد وفيه يتم الوقوف فتحاً على الخط المرسوم على الأرض (عرض الخط ٨سم بما يعادل كعب قدم تقريباً) وبحيث يكون محور الكتف متعامد على الخط الرأسي .

وصف الأداء

(٢) يقوم المختبر وهو مبصر بأداء حركات الوثب الخفيف على الخط المرسوم على الأرض بحيث يحافظ على وضع جسمه بجانب الخط الرأسي المرسوم على الحائط وكذا عدم التحرك للأمام أو الخلف عن الخط المرسوم على الأرض (المحافظة على الوضع العمودي للجسم بجانب الخط الرأسي).

(٣) يأخذ المختبر ثلاث محاولات تمهيدية (تدريبية) وهو مبصر بهدف الإحساس بالاتجاه العمودي للجسم أثناء الوثب.

(٤) تعصب عيني المختبر ويكرر نفس الأداء ويطلب منه أداء عشرة وثبات على الخط المرسوم على الأرض. يعطى للمختبر محاولتين تجريبيتين.

لا يسمح للمختبر بأي مساعدة خارجية .

تعليمات الاختبار

احتساب الدرجات

يحسب عدد الوثبات الصحيحة التي يثبها المختبر عمودياً على الخط المرسوم على الأرض، والوثبة الصحيحة هي التي ينزل فيها الكعب بالكامل على الخط المرسوم على الأرض، وتدل الدرجة الكبيرة ( الحد الأقصى ١٠ درجات ) على ارتفاع الإدراك الحسي للاتجاه في الفراغ الرأسي .

## اختبار الإدراك الحسي لتمائل فتح الرجلين جانبياً

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحسي لدقة توجيه الرجلين جانبياً بتمائل في الفراغ.

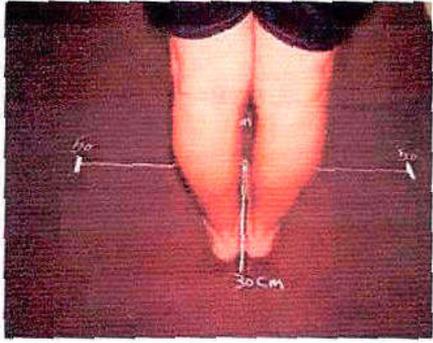
الغرض من الاختبار

الأدوات المستخدمة

- طباشير
- شريط قياس
- عصابة للعينين
- أرضية خشبية



يتم رسم الشكل الموضح على أرضية خشبية، وهو عبارة عن خط رأسي (خط البدء) طوله من ٣٠ - ٦٠ سم يقطعه خط أفقي طوله ١٠٠ سم بحيث يتقاطع الخطين عند نقطة المنتصف.



(١) الوضع الابتدائي لتنفيذ الاختبار يتمثل في وقوف المختبر على الخط الأفقي في المنتصف متخذاً وضع الوقوف القدمين متلاصقين، وفيه تتماس الحافتين الداخليتين للقدمين معاً عند الخط العمودي الرأسي المرسوم على الأرض.

وصف الأداء

(٢) يطلب من المختبر أن يقوم بحركة وثب خفيفة مع فتح الرجلين جانبياً مع الجلوس لاتخاذ وضع جلوس القرفصاء، مسطح القدمين كاملاً على الأرض مع التنبيه على تحريك القدمين بتمائل، بحيث تتحرك كل قدم إلى الجانب مسافة مساوية للأخرى عند قياسها ابتداءً من الخط العمودي حتى نقطة الارتكاز.

(٣) يعطى للمختبر ثلاث محاولات تدريبية وهو مبصر، يحاول خلالها الإحساس بمسافة التحرك وضبطها. ثم يتم تعصيب العينين ويمنح محاولتين تجريبيتين.

- يتم قياس المسافة بين الخط العمودي وكعب كل قدم (يمين - شمال).

- يراعى عدم تحريك القدم بعد نزولها على الأرض .

تعليمات الاختبار

تحتسب نتيجة أفضل محاولة لأقرب سنتيمتر، وهي الدرجة الأقل والتي يتم حسابها من خلال إيجاد الفرق بين المسافتين التي تحركها كل رجل إلى الجانب. وتدل الدرجة صفر على تماثل الرجلين وعدم وجود فرق بين المسافتين.

احتساب الدرجات

اختبار الإدراك الحس لنصف المسافة الرأسية لحركة مد الذراعين عالياً بالثقل

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحسي للمسافة الرأسية لحركة مد الذراعين عالياً باستخدام ثقل يعادل ٥٠% من أقصى أداء.

الغرض من الاختبار

الأدوات المستخدمة

- جهاز رفع
- حامل حديدي أو جهاز تدريب الايزومتر (جهاز القوة الثابتة) .
- شريط قياس مثبت على حائط جانبي (أو مثبت على قوائم جهاز تدريب الايزومتر).
- بولستر ألوان لتحديد علامات على عمود الأتقال .

وصف الأداء



(١) يتم تحديد أوسع المسكة للمختبر (مسكة الكلين) حيث يتم وضع علامات محددة على عمود الأتقال بهدف تثبيت المسافة بين القبضتين للمختبر وعدم تغييرها خلال محاولاته على الاختبار .

(٢) يتم حساب (٥٠%) من أقصى ثقل يمكن رفعة ضغط بالذراعين من وضع الوقوف.



(٣) يقف المختبر حاملاً الثقل على الصدر والكتفين ثابتاً، ويتم تحديد نقطة البداية لحركة رفع الثقل عالياً، حيث يتم تحديد هذه النقطة على شريط القياس الجانبي (نقطة تعامد مركز أسطوانة عمود الأتقال على شريط القياس) وتعتبر هذه النقطة بمثابة صفر إعتباري أو نقطة بداية القياس.



(٤) يقوم المختبر بمد الذراعين عالياً بالثقل المحدد (٥٠% من أقصى أداء) ويتم قياس المسافة الرأسية التي يقطعها

عمود الأتقال من وضع الاستعداد حتى وضع المد الكامل للذراع ( طول الذراع)

(٥) يتم حساب نصف المسافة الرأسية، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات تدريبية وهو مبصر بهدف أخذ الإحساس بهذه المسافة.

(٦) يمنح المختبر ثلاث محاولات تجريبية وهو معصوب العينين لتقدير نصف المسافة الرأسية لحركة مد الذراع عالياً بالثقل.

تعليمات الاختبار

- يجب تثبيت المسافة بين القبضتين (أوسع المسكة) في جميع محاولات المختبر.
- يراعى تواجد اثنين من المساعدين ( الزملاء) لتأمين المختبر أثناء الأداء

(٤-٣)

- ومساعدته في تثبيت النقل وعدم اهتزازه أثناء قراءة القياسات.
  - تقاس المسافة من نقطة البداية حتى مركز الاسطوانة الخارجية لعمود الأتقال.
  - يجب إجراء ترمينات الإحماء والتهيئة قبل تنفيذ الاختبار.
  - يمنع أي مساعدة خارجية أثناء تنفيذ الاختبار.
- يحسب أفضل محاولة لأقرب سنتيمتر، حيث تكون درجة المختبر هي الفرق بين نصف المسافة الرأسية المحسوبة (المطلوب تنفيذها) والمسافة التي يحققها المختبر بالفعل (خطأ الإحساس بمسافة مد الزراعين عالياً بالتقل) مع إهمال الإشارة (±).

احتساب الدرجات

**اختبار الإدراك الحسي لنصف مسافة السحب**

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحسي لمسافة سحب عمود الأثقال راسياً أثناء الرفع، حيث تدل قدرة المختبر على تحديد المسافة التي يقطعها عمود الأثقال راسياً على ارتفاع مستوى الإدراك الحس-حركي للمسافة الرأسية.

الغرض من الاختبار

• قياس مدرج مثبت على قائم أو حائط جانبي، بحيث يبدأ التدرج من ارتفاع ٢٢,٥ سم عن الأرض (ارتفاع مركز اسطوانة عمود الإثقال عن الأرض). (ملاحظة : تم استخدام قوائم جهاز التدريب الايزومترى أثناء تطبيق هذا الاختبار ) .

الأدوات المستخدمة

- عصابة للعينين .
- جهاز رفع أثقال قانوني.
- بولستر ألوان لتحديد علامات على عمود الأثقال .



وصف الأداء

(١) يتم أولاً حساب ٥٠% من أقصى ثقل يمكن للمختبر تنفيذه " سحب خطف " بهدف تحديد الثقل الذي سيتم استخدامه أثناء تنفيذ الاختبار .

(٢) يقف المختبر في وضع البدء أمام عمود الأثقال، بحيث يكون عمود الأثقال موازياً للأرض وعمودي على شريط التدرج المثبت على القوائم، ومركز اسطوانة عمود الأثقال عند صفر التدرج .

(٣) يتم مسك عمود الأثقال مسكه خطف مسحب، ويم وضع مسك مسحب مسحب اتساع المسكة وعدم تغييرها في جميع محاولات المختبر على الاختبار .

(٤) يقوم المختبر بسحب الثقل ( ٥٠% من أقصى أداء ) من وضع البدء وحتى الوصول إلى وضع الامتداد الكامل للجسم، وتقاس المسافة الكلية للسحب ثم تحسب نصف مسافة السحب الكلية التي يقطعها عمود الأثقال وتصبح هذه المسافة هي " المسافة المحسوبة " المطلوب تنفيذها.

(٥) يطلب من المختبر تنفيذ ثلاث محاولات تدريبية وهو مبصر يحاول خلالها تحقيق المسافة المحسوبة أو أخذ الإحساس بها.

يمنح المختبر ثلاث محاولات تجريبية وهو معصوب العينين يتم خلالها استرجاع الأثر المدرك المتبقي في ذاكرته. وذلك بواسطة محاولة تقدير المسافة المحسوبة وتحقيقها خلال الأداء الحركي.

- يمنع وجود أي مساعدة خارجية أثناء تنفيذ الاختبار .
- تقاس المسافة من مركز اسطوانة عمود الأثقال .

تعليمات الاختبار

(٦-٣)

- وجود اثنين مساعدين على جانبي النقل لمساعدة المختبر على تثبيت النقل وعدم تحركه أثناء أخذ القراءة من على شريط التدرج بعد كل محاولة.
- ضرورة وضع علامات ثابتة ومحددة على عمود الأتقال بالنسبة لكل مختبر بهدف تثبيت اتساع المسكة في جميع المحاولات .
- يجب قيام المختبر بعمل تمارينات الإحماء والتهيئة قبل الأداء على الاختبار .
- يحسب الفرق بين المسافة المحسوبة (المطلوب تحقيقها) والمسافة التي تم تحقيقها بالفعل. حيث يُعبر هذا الفرق عن خطأ التقدير لمسافة السحب ( $\pm$ )، ويدل اقتراب مقدار الفرق من الصفر على ارتفاع مستوى الإدراك الحس-حركي لمسافة السحب.
- يؤخذ أفضل قياس للمختبر مع إهمال الإشارة ( خطأ الإحساس بالمسافة  $\pm$  ).

احتساب الدرجات

(٧-٣)

اختبار الإدراك الحسي لسرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحسي لسرعة حركة فتح الرجلين في رياضة رفع الأثقال.

الغرض من الاختبار

- الشكل الموضح وفيه يتم رسم مستطيل على الأرض أبعادة ٥٥سم × ٣٠سم يتقاطع معه من المنتصف مستطيل آخر أبعادة ١٠سم × ٩٠سم.

الأدوات المستخدمة

- ساعة حائط كبيرة .

- صفارة .

- ساعة إيقاف .

وصف الأداء

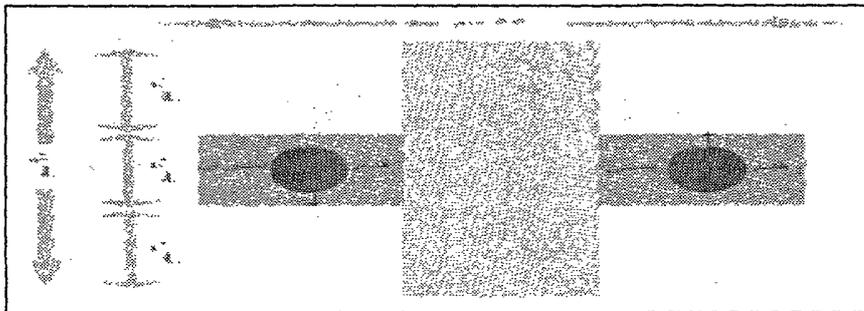
(١) يقف المختبر داخل المستطيل الكبير (٣٠×٥٥ سم) في وضع الوقوف فتحاً منتظراً إشارة البدء .

(٢) يتم في مرحلة فتح الرجلين خلال رفعة النظر، مع ملاحظة ضرورة نزول كلتا القدمين معاً وخارج محيط الشكل المرسوم على الأرض. ثم يتم رجوع كلا القدمين واحدة تلو الأخرى لاتخاذ الوضع الابتدائي مرة أخرى. ثم يتم تكرار نفس الأداء أقصى عدد من المرات خلال زمن قدرة ١٠ ثواني.

(٣) يعطى المختبر فترة راحة مناسبة (٢-٣ ق) ثم يطلب منه أن يقلل إيقاع أو سرعة تردد حركة فتح الرجلين، بحيث يؤدي نصف عدد مرات حركة فتح الرجلين التي سجلها لتوه خلال نفس الزمن (١٠ث) وذلك من خلال متابعة ساعة حائط كبيرة توضع أمام المختبر لتساعده على ضبط إيقاع السرعة (اي تحقيق نصف عدد مرات فتح الرجلين في زمن ١٠ث) - يمنح المختبر محاولتين تدريبيتين .

(٤) يعطى المختبر محاولة تدريبية ثالثة ولكن بدون وجود ساعة الحائط مع ضرورة إعطائه تغذية مرتدة خارجية بعد الأداء عن نتيجة أدائه.

يمنح المختبر محاولتين تجريبيتين ، يقوم خلالهم بنفس الأداء السابق، ويتم حساب الزمن الذي حقق فيه عدد التكرارات المطلوب تحقيقها.



- حركة فتح الرجلين والرجوع للوضع الابتدائي تحسب عدة واحدة بشرط أن يتم تنفيذ الحركة بشكل صحيح .

تعليمات الاختبار

- يظل الجذع عمودي تقريباً بهدف المحافظة على خصوصية الاختبار.

## احتساب الدرجات

(٨-٣)

- يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر لتحقيق العدد المطلوب تحقيقه من تكرارات فتح الرجلين. ثم يتم حساب الخطأ في الزمن  $\pm 10$  ث. وعلى ذلك تدل الدرجة صفر على قدرة المختبر على تحقيق نصف عدد المطلوب تحقيقه خلال ١٠ ثواني .

### ملاحظات هامة :

- في حالة تحقيق المختبر عدد فردي من التكرارات ( عند قياس أقصى عدد يمكن تحقيقه خلال زمن ١٠ ثواني) يتم طلب من المختبر تحقيق نصف عدد تكرارات العدد الزوجي الأخير الذي يسبق العدد الفردي ويتم التدريب عليه خلال المحاولة التدريبية.

- في حالة تحقيق المختبر عدد غير صحيح مثل ١١,٥ عدة أو ٩,٥ عدة بحيث يكون هذا العدد أقرب إلى العدد الزوجي من الفردي ( وهذا يحدث عند فتح الرجلين وانتهاء الزمن ١٠ ثواني قبل الحركة الرجوعية ). في هذه الحالة يتم تقريب العدد الكلي إلى أقرب عدد زوجي ( مثال: ١١,٥ عدة تصبح ١٢ عدة ).

اختبار الإدراك الحسي للتوازن

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحسي للتوازن الخاص برياضة رفع الأثقال.

الغرض من الاختبار

- الأدوات المستخدمة
- جهاز رفع أثقال قانوني .
  - عصابة للعينين
  - مرسومة عرضة ٨ سم وطوله ٦٠ سم على منتصف مربع الرفع .
  - ساعة إيقاف .
  - مربع رفع أثقال .

وصف الأداء

- 1) يطلب من المختبر أن يتخذ وضع الاستعداد للاختبار، وفيه يقف المختبر على خط مرسوم على مربع الرفع ممسكاً بعمود الأثقال عالياً عند أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس (بتقل أجمالي يعادل تقريباً ٣/١ وزن الجسم). القدمين متلاصقتين بحيث يكون إصبعي القدمين الكبيرين متلاصقتين على الخط المرسوم.
- 2) عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر باتخاذ وضع البدء للاختبار وفيه يقوم المختبر بالجلوس من الوقوف للارتكاز على مشطي القدمين فوق الخط المرسوم على مربع الرفع، حيث يتم أثناء الجلوس رفع العقبين مع مراعاة ثني الركبتين كاملاً بحيث تلامس المقعدة كعبي القدمين.
- 3) يحاول المختبر أن يحتفظ بتوازنه والبقاء في هذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية وهي زمن الأداء في الاختبار.



تعليمات الاختبار

- يجب ثني الركبتين كاملاً حتى يتم ملامسة الكعبين للمقعدة.
- يجب الاحتفاظ بوضع عمود الأثقال فوق الرأس عند أقصى امتداد للذراعين طوال زمن الاختبار.
- ينتهي زمن الاختبار عند تحريك القدمين من موضعها أو لمس الأرض بكعب القدم أو ثني الذراعان أو نزول الثقل.
- يجب إجراء تدريبات الإحماء قبل تنفيذ الاختبار ويمنح المختبر محاولتين تجريبيتين، ويتم حساب الدرجة لأقرب ٠,١ ثانية .

احساب الدرجات

- يحتسب للمختبر أفضل زمن - وهو الزمن الذي يبدأ بمجرد لمس العقبين للمقعدة بعد الجلوس مباشرة وينتهي الاختبار بفقدان الاتزان أو مرور زمن ٢٠ ثانية دون فقد التوازن (٢٠ ثانية هي الحد الأقصى للاختبار وتدل على ارتفاع درجة التوازن).

اختبار الإدراك الحسي لنصف قوة القبضة بالديناموميتر

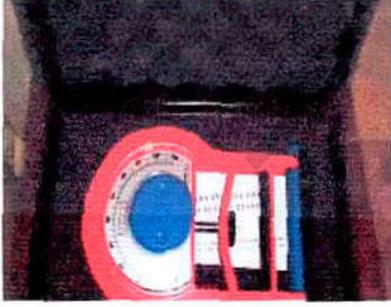
اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي بتمييز نصف قوة القبضة.

الغرض من الاختبار

- ديناموميتر قبضة .
- عصابة للعينين .
- منضدة

الأدوات المستخدمة



وصف الأداء

(١) يقوم المختبر بالقبض على الديناموميتر بأحد اليدين ويُطلب منه الضغط بأقصى ما يمكن لتسجيل أقصى قوة.

(٢) يمنح المختبر ثلاث محاولات لتسجيل أقصى أداء بفواصل زمني دقيقة بين محاولات. ويتم احتساب أقصى أداء له.

يطلب من المختبر تكرار الأداء ولكن بقوة متوسطة بهدف تسجيل نصف مقدار القوة

(٣) المسجلة سابقاً في الأداء الأقصى، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات تدريبية وهو مبصر، يحاول خلالها تحقيق نصف القوة والتدريب على أخذ الإحساس السليم بإنتاج القوة المطلوبة.

(٤) يتم تعصيب العينين ويمنح المختبر محاولتين تجريبتين مع إعطائه تغذية مرتدة خارجية بنتيجة الأداء بعد المحاولة الأولى.

تعليمات الاختبار

- يجب إجراء تدريبات الإحماء والتهيئة مع مرعاه التدرج بالشدة .
- يراعى أن يأخذ المختبر فترة راحة مناسبة (اق) بين المحاولات .
- يراعى أن يجلس المختبر أثناء الاختبار مع سند المرفق على منضدة أثناء أداء المحاولات.
- يراعى أن يتم إنتاج القوة بتدرج (الضغط ببطء) وعدم أداء حركات مفاجئة وسريعة.

احتساب الدرجات

يتم تسجيل أفضل محاولة ، حيث تكون درجة المختبر هي أقل خطأ في تقدير نصف القوة، وبذلك تُعبر الدرجة عن مقدار خطأ الإدراك الحسي لنصف قوة القبضة.

**اختبار الإدراك الحس لنصف قوة الظهر بالديناموميتر**

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي بتميز نصف قوة الظهر.

الغرض من الاختبار

الأدوات المستخدمة

• ديناموميتر .

• عصابة للعينين .

وصف الأداء

(١) يقف المختبر على قاعدة الديناموميتر - في

منتصف القاعدة ثم يطلب منه القبض على البار

الحديدي القصير الخاص بالجهاز ومن ثم يقوم

باتخاذ وضع الاستعداد للشد والذي يجب أن

**تتوافر فيه الشروط التالية :**

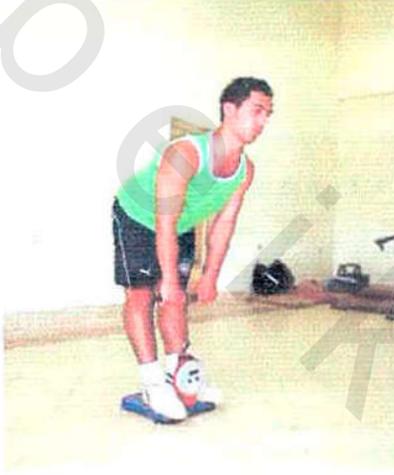
• الذراعين على كامل امتدادهما، وظهر

اليدين للخارج، واليدين أمام الركبتين.

• الرجلين على كامل امتدادهما دون أي

انتشاءات في مفصل الركبة.

• الظهر مشدود ومائل للأمام.



(٢) يطلب من المختبر بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم أن يقوم بالشد لتسجيل

أقصى أداء (أقصى قوة) وذلك بواسطة مد الجذع عالياً.

(٣) يمنح المختبر ثلاث محاولات، ويتم تسجيل الأداء الأقصى بالكيلوجرام، مع

إعطائه فاصل زمني دقيقة بين المحاولات .

(٤) يطلب من المختبر تكرار الأداء ولكن مع محاولة إنتاج نصف قوة الشد

السابقة (نصف الأداء الأقصى).

(٥) يمنح المختبر محاولتين تدريبيتين وهو مبصر، يحاول خلالها أخذ

الإحساس السليم وضبط الأداء.

(٦) يتم تعصيب العينين ويمنح المختبر محاولتين تجريبيتين، مع مراعاة

إعطائه تغذية مرتدة خارجية بنتيجة الأداء بعد المحاولة الأولى.

- يجب إجراء تدريبات للإحماء والتهيئة مع مراعاة مبدأ التدرج بالشد.

- يراعى عدم ثني الركبتين وكذا عدم ثني الذراعين أثناء الأداء.

- يراعى أخذ فترة راحة مناسبة بين المحاولات ( دقيقة تقريباً).

- أن يتم إنتاج القوة بتدرج (الشد ببطء) وعدم أداء حركات مفاجئة وسريعة.

- يراعى تغيير طول السلسلة بالجهاز، مراعاة لمبدأ الفروق الفردية في

الخصائص الانثروبومترية لوصلات الجسم.

تعليمات الاختبار

يتم تسجيل أفضل محاولة، حيث تكون درجة المختبر هي أقل خطأ في

تقدير نصف القوة، وبذلك تعبر الدرجة عن مقدار خطأ الإدراك الحسي لنصف

قوة الظهر .

احتساب الدرجات

**اختبار الإدراك الحسي لنصف قوة الرجلين بالديناموميتر**

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي بتمييز نصف قوة الرجلين.

الغرض من الاختبار

الأدوات المستخدمة

• ديناموميتر

• عصابة للعينين

وصف الأداء



(١) يقف المختبر على قاعدة الديناموميتر - في منتصف القاعدة ثم يطلب منه القبض على البار الحديدي القصير الخاص بالجهاز ومن ثم يقوم باتخاذ وضع الاستعداد للشد والذي يجب أن تتوافر فيه الشروط التالية.

- الذراعين على كامل إمتداهما، وظهر اليدين للخارج ، واليدين أمام الفخذين.
- الرجلين في وضع الانثناء نصفاً، وسلسلة الجهاز بين الركبتين.
- الظهر مشدود في وضع عمودي.

- (٢) يطلب من المختبر بعد اتخاذ وضع الاستعداد السليم أن يقوم بالشد لتسجيل أقصى أداء (أقصى قوة) وذلك بواسطة مد الرجلين.
- (٣) يمنح المختبر ثلاث محاولات، ويتم تسجيل الأداء الأقصى بالكيلوجرام، مع إعطائه فاصل زمني دقيقة بين المحاولات.
- (٤) يطلب من المختبر تكرار الأداء ولكن محاولة إنتاج نصف قوة الشد السابقة) نصف الأداء الأقصى للرجلين) .
- (٥) يمنح المختبر محاولتين تدريبيتين وهو مبصر، يحاول خلالهم أخذ الإحساس السليم وضبط الأداء.

يتم تعصيب العينين، ويمنح المختبر محاولتين تجريبتين، مع مرعاه إعطائه تغذية مرتدة خارجية بنتيجة الأداء بعد المحاولة الأولى.

تعليمات الاختبار

- يجب إجراء تدريبات الإحماء والتهيئة مع مرعاه مبدأ التدرج بالشد.
- يراعى عدم ميل الجذع للأمام أو ثني الذراعين أثناء الأداء.
- يراعى أخذ فترة الراحة مناسبة بين المحاولات (دقيقة تقريبا).
- يراعى أن يتم إنتاج القوة بتدرج (الشد ببطء) وعدم أداء حركات مفاجئة وسريعة.
- يراعى تغيير طول السلسلة بالجهاز، مراعاة لمبدأ الفروق الفردية في الخصائص الانثروبومترية لوصلات الجسم.

يتم تسجيل أفضل محاولة، حيث تكون درجة المختبر هي أقل خطأ في تقدير القوة، وبذلك تعبر الدرجة عن مقدار خطأ الإدراك الحس لنصف قوة الرجلين.

احتساب الدرجات

اختبار الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل المرفق باستخدام المدرج الدائري

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل المرفق.

الغرض من الاختبار

الأدوات المستخدمة

- جهاز المدرج الدائري.
- عصابة للعينين .
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات.

وصف الأداء

(١) يتم تثبيت عائق المؤشر (مشبك) عند المدى النموذجي (٩٠ درجة) من نقطة صفر التدرج .

(٢) يقف المختبر خلف الجهاز، حيث لا يرى التدرج، في اتجاه ذراع الجهاز ثم يُطلب منه أن يمسك يد ذراع الجهاز بحيث تكون الشروط التالية متوفرة في وضع الاستعداد قبل أداء

الاختبار:

- مفصل المرفق ثابت عند مركز اسطوانة الجهاز بحيث يكون محور دوران المفصل المقاس (المرفق) على امتداد محور دوران ذراع الجهاز (مركز الاسطوانة أو القرص المدرج) ولا يوجد فراغ بينهما.

- ساعد يد المختبر تكون على طول ذراع الجهاز ويتم القبض على يد ذراع الجهاز بحيث يكون القبض من أعلى.

- الذراع بالكامل عمودي على الأرض، حيث يكون الذراع على نفس خط ذراع الجهاز لأسفل (عند نقطة صفر التدرج).

- مفصل اليد مشدود بحيث تكون اليد على امتداد الساعد، أي يكون مفاصل الكتف والمرفق واليد على امتداد واحد عمودياً على الأرض.

(٣) يطلب من المختبر رفع يد الجهاز بحيث تكون الحركة من مفصل المرفق، حتى يشعر المختبر بلامسة المؤشر للعائق المثبت على التدرج عند نهاية المدى ٩٠ درجة، ويطلب منه تذكر هذا الإحساس الزاوي. يأخذ المختبر ثلاث محاولات تدريبية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً.

(٤) تعصب عنى المختبر، ويزال عائق الجهاز ويطلب من المختبر أن يحاول إعادة تسجيل نفس المدى الحركي الزاوي المحدد سابقاً معتمداً في ذلك على

(١٤-٣)

استرجاع الإحساس الحركي المخزن في الذاكرة وإعادة إنتاج نفس الأداء الحركي.

٥) يمنح المختبر ثلاث محاولات اختبارية متتالية بفواصل زمني ٢٠ ثانية تقريباً مع إعطاء تغذية مرتدة خارجية تتعلق بنتيجة الأداء بعد كل محاولة.

- يوقف المختبر حركة الساعد عند إحساسه بأنه سجل الزاوية المطلوب تحقيقها ويثبت ذراعه و يحدد مكان وصوله للزاوية المطلوب تحقيقها بقولة "هنا" .  
- يجب مرعاه ثبات العضد أثناء تنفيذ الاختبار .

- يتم ضبط وضع المختبر بالنسبة للجهاز من خلال تغيير طول الجهاز نفسه أو ذراع الجهاز وكذا من خلال استخدام الصناديق الخشبية.

يحتسب مقدار الخطأ عن الزاوية المحددة في كل محاولة ، ويتم احتساب أفضل محاولة وهي أقل مقدار للخطأ مع إهمال الإشارة ( $\pm$ ).

تعليمات الاختبار

احتساب الدرجات

اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	الأدوات المستخدمة	وصف الأداء
اختبار الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الكتف باستخدام المدرج الدائري	قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الكتف.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جهاز المدرج الدائري .</li> <li>• عصاية للعينين .</li> <li>• صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات</li> </ul>	<p>(١) يتم تثبيت عائق المؤشر (مشبك) عند المدى النموذجي (٤٥ درجة) من نقطة صفر التدريب.</p> <p>(٢) يقف المختبر خلف الجهاز، حيث لا يرى التدريب، في اتجاه ذراع الجهاز ثم يطلب منه أن يمسك يد ذراع الجهاز، بحيث تكون الشروط التالية متوفرة في وضع الاستعداد</p> <p><u>قبل أداء الاختبار :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* مفصل الكتف ثابت عند مركز اسطوانة الجهاز، بحيث يكون محور دوران المفصل المقاس (الكتف) على امتداد محور دوران ذراع الجهاز (مركز الاسطوانة أو القرص المدرج) ولا يوجد فراغ بينهما.</li> <li>* الذراع بالكامل على طول ذراع الجهاز، ويتم القبض على يد ذراع الجهاز بحيث يكون القبض من أعلى.</li> <li>* الذراع بالكامل عمودي على الأرض ، حيث يكون مفصل الكتف والمرفق واليد على امتداد واحد وعلى نفس خط ذراع الجهاز لأسفل (عند نقطة صفر التدريب) .</li> </ul> <p>(٣) يطلب من المختبر رفع يد الجهاز في اتجاه الرفع أماماً عالياً. بحيث تكون الحركة من مفصل الكتف، حتى يشعر المختبر بلامسة المؤشر للعائق المثبت على التدريب عند نهاية المدى ٤٥ درجة، ويطلب منه تذكر هذا الإحساس الزاوي . يأخذ المختبر ثلاث محاولات تدريبية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً .</p>



(١٦-٣)

٤) تعصب عيني المختبر، ويزال عائق الجهاز ويطلب من المختبر أن يحاول إعادة تسجيل نفس المدى الحركي الزاوي المحدد سابقاً معتمداً في ذلك على استرجاع الإحساس الحركي المخزن في الذاكرة وإعادة إنتاج نفس الأداء الحركي.

يمنح المختبر ثلاث محاولات اختبارية متتالية بفواصل زمني ٢٠ ثانية تقريباً مع إعطاء تغذية مرتدة خارجية تتعلق بنتيجة الأداء بعد كل محاولة .

#### تعليمات الاختبار

- يوقف المختبر حركة الذراع عند إحساسه بأنه سجل الزاوية المطلوب تحقيقها ويثبت ذراعه و يحدد مكان وصوله للزاوية المطلوب تحقيقها بقوله "هنا" .
- يجب مراعاة ثبات وعدم ثنى مفاصل المرفق والرسغ أثناء تنفيذ الاختبار .
- يتم ضبط وضع المختبر بالنسبة للجهاز من خلال تغيير طول الجهاز نفسه أو ذراع الجهاز وكذا من خلال استخدام الصناديق الخشبية.

- يحتسب مقدار الخطأ عن الزاوية المحددة في كل محاولة، ويتم احتساب أفضل محاولة وهي أقل مقدار للخطأ مع إهمال الإشارة ( $\pm$ ).

#### احتساب الدرجات

اختبار الإدراك الحس - حركي الزاوي لمفصل الفخذ باستخدام المدرج الدائري

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الفخذ .

الغرض من الاختبار

الأدوات المستخدمة

- جهاز المدرج الدائري .
- عصابة للعينين .

- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات .

وصف الأداء

- (١) يتم تثبيت عائق المؤشر ( مشبك ) عند المدى النموذجي (٤٥ درجة) من نقطة صفر التدرج.



- (٢) يقف المختبر خلف الجهاز، حيث لا يرى التدرج، في اتجاه ذراع الجهاز، يتم ضبط ارتفاع الجهاز وكذا طول ذراعه وأيضاً وضع المختبر بالنسبة للجهاز ( تستخدم الصناديق الخشبية) بحيث تتوافر الشروط التالية في وضع الاستعداد قبل أداء الاختبار :

- بحيث أن تكون يد الجهاز المتصلة بذراع الجهاز أمام قصبية الرجل ومرتكزة عليها وذلك بالنسبة لحركة الثني (تحرك الرجل أماماً عالياً).

- مفصل الفخذ ثابت عند مركز اسطوانة الجهاز، بحيث يكون محور دوران المفصل المقاس (الفخذ) على امتداد محور دوران ذراع الجهاز (مركز اسطوانة أو القرص المدرج) ولا يوجد فراغ بينهما .

- الرجل بالكامل عمودية على الأرض، حيث تكون الرجل على نفس خط وامتداد ذراع الجهاز لأسفل (عند نقطة صفر التدرج).

- (٣) يطلب من المختبر تحريك الرجل أماماً عالياً لرفع ذراع الجهاز، وذلك بدفع الساق ليد الجهاز مع مرعاه أن تكون الحركة من مفصل الفخذ، حيث يشعر المختبر بلامسة المؤشر للعائق المثبت على التدرج عند نهاية المدى ٤٥ درجة، ويطلب منه تذكر هذا

(٣-١٨)

الإحساس الزاوي. يأخذ المختبر ثلاث محاولات تدريبية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً.

٤) تعصب عيني المختبر، ويزال عائق الجهاز ويطلب من المختبر أن يحاول إعادة تسجيل نفس المدى الحركي الزاوي المحدد سابقاً معتمداً في ذلك على استرجاع الإحساس الحركي المخزن في الذاكرة وإعادة إنتاج نفس الأداء الحركي.

٥) يمنح المختبر ثلاث محاولات إخبارية متتالية بفواصل زمني ٢٠ ثانية تقريباً مع إعطاء تغذية مرتدة خارجية تتعلق بنتيجة الأداء بعد كل محاولة.

- يوقف المختبر حركة الرجل عند إحساسه بأنه سجل الزاوية المطلوب تحقيقها ويثبت رجله ويحدد مكان وصوله للزاوية المطلوب تحقيقها بقولة "هنا".  
- يجب مراعاة ثبات وعدم ثنى مفصل الركبة أثناء تنفيذ الاختبار.

تعليمات الاختبار

يحتسب مقدار الخطأ عن الزاوية المحددة في كل محاولة ، ويتم احتساب أفضل محاولة وهي أقل مقدار للخطأ مع إهمال الإشارة ( $\pm$ ).

احتساب الدرجات

## اختبار الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الركبة باستخدام المدرج الدائري

اسم الاختبار

قياس القدرة على الإدراك الحس-حركي الزاوي لمفصل الركبة.

الغرض من الاختبار

الأدوات المستخدمة

- جهاز المدرج الدائري
- عصابة للعينين

وصف الأداء

- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات .
- (١) يتم تثبيت عائق المؤشر (مشبك) عند المدى النموذجي (٩٠ درجة) من نقطة صفر التدرج .



- (٢) يقف المختبر خلف الجهاز، حيث لا يرى التدرج، في اتجاه ذراع الجهاز. يتم ضبط ارتفاع الجهاز وكذا طول ذراعه وأيضاً وضع المختبر بالنسبة للجهاز (تستخدم الصناديق الخشبية) بحيث تتوافر الشروط التالية في وضع الاستعداد قبل أداء الاختبار:

- يجب أن تكون يد الجهاز المتصلة بذراع الجهاز خلف الساق مباشرة وعلى مفصل الكاحل من الخلف.

- مفصل الركبة ثابت عند مركز اسطوانة الجهاز، بحيث يكون محور دوران المفصل المقاس (الركبة) على امتداد محور دوران ذراع الجهاز (مركز أسطوانة أو قرص الجهاز) ولا يوجد فراغ بينهما .

- الرجل عمودية على الأرض، حيث تكون الساق على نفس خط وامتداد ذراع الجهاز لأسفل (عند نقطة صفر التدرج).

- (٣) يطلب من المختبر تحريك الساق للخلف لثني مفصل الركبة، حيث يتم رفع يد الجهاز، مع مراعاة أن تكون الحركة من مفصل الركبة، حتى يشعر المختبر بلامسة المؤشر للعائق المثبت على التدرج عند نهاية المدى ٩٠ درجة، ويطلب منه تذكر هذا الإحساس الزاوي. يأخذ المختبر ثلاث محاولات تدريجية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً .

- (٤) تعصب عيني المختبر ويزال عائق الجهاز ويطلب من المختبر أن يحاول إعادة

(٢٠-٣)

تسجيل نفس المدى الحركي الزاوي المحدد سابقاً معتمداً في ذلك على استرجاع الإحساس الحركي المخزن في الذاكرة وإعادة إنتاج نفس الأداء الحركي .

٥) يمنح المختبر ثلاث محاولات اختبارية متتالية بفارق زمني ٢٠ ثانية تقريباً مع إعطاء تغذية مرتدة خارجية تتعلق بنتيجة الأداء بعد كل محاولة .

يوقف المختبر حركة الساق عند إحساسه بأنه سجل الزاوية المطلوب تحقيقها وتثبيت ساقه ويحدد مكان وصوله للزاوية المطلوب تحقيقها بقوله " هنا " .  
يحتسب مقدار الخطأ من الزاوية المحددة في كل محاولة، ويتم احتساب أفضل محاولة وهي أقل مقدار للخطأ مع إهمال الإشارة ( ± ) .

تعليمات الاختبار

احتساب الدرجات

**مرفق (٤)**

استمارة استطلاع رأى خبراء حول أهم القدرات البدنية المرتبطة برياضة رفع الأثقال وأهم الاختبارات المرشحة لقياسها

بسم الله الرحمن الرحيم

### استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

الدرجة العلمية /

سنوات الخبرة /

التخصص الدقيق /

يقوم الباحث / أحمد عبد الحميد العميرى المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بإجراء دراسة علمية للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان:

تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين  
فى رياضة رفع الأثقال

والباحث يأمل في الاستفادة من خبرات سيادتكم من خلال التفضل بإبداء الرأي حول

تحديد :

أولاً :- أهم القدرات البدنية الخاصة والمساهمة بشكل فعال في مستوى الإنجاز في رياضة رفع الأثقال.

ثانياً :- أهم الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية المختارة .

والباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق ومساهمتمكم الفعالة في إثراء

مجال البحث العلمي بأرائكم العلمية .

الباحث

(٢-٤)

الرجاء التكرم بوضع علامة (صح) أمام القدرة البدنية وكذا الاختبار تحت كلمة

موافق في حالة الموافقة على القدرة البدنية أو الاختبار بنسبة تتعدى ٥٠% أو علامة (صح)

تحت كلمة لا أوافق في حالة عدم تجاوز هذه النسبة ٥٠%.

م	القدرة البدنية	الرأي		الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة البدنية	الرأي	
		موافق	لا		موافق	لا
١	القوة القصوى الايزومترية			١- اختبار قوة القبضة بالديناموميتر. ٢- اختبار قوة عضلات الظهر بالديناموميتر . ٣- اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر.		
٢	القوة القصوى الديناميكية			١- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف . ٢- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين من وضع الرقود العالي (البنش) . ٣- اختبار حمل البار على الكتفين وثني الركبتين كاملاً (رجلين خلفي) . ٤- اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين . ٥- اختبار سحب الثقل من على مربع الرفع حتى وضع الامتداد الكامل للجسم .		

م	القدرة البدنية	الرأي		الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة البدنية	الرأي	
		موافق	لا		موافق	لا
٣	القوة المميزة بالسرعة ( القدرة )			١- اختبار الوثب العمودي من الثبات .		
				٢- اختبار الوثب العريض من الثبات .		
				٣- اختبار دفع كرة طبية (٣كجم) باليدين معا.		
				٤- اختبار رمي الجلة للخلف عبر الرأس باليدين معا.		
٤	تحمل القوة			١- اختبار الرجلين الخلفي لأكثر تكرار (تقل ٥٠% ) .		
				٢- اختبار الخطف الكلاسيك لأكثر تكرار (تقل ٥٠% ) .		
				٣- اختبار الكلين كلاسيك لأكثر تكرار (تقل ٥٠% ) .		
٥	القوة النسبية			أكبر تقل يرفعة اللاعب = $\frac{\text{وزن اللاعب بالكيلو جرام}}{\text{وزن اللاعب بالكيلو جرام}}$		

م	القدرة البدنية	الرأي		الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة البدنية	الرأي	
		لا	موافق		لا	موافق
٦	السرعة الحركية			١- اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ث).		
				٢- اختبار سرعة حركة السحب (١٠ث).		
				٣- اختبار الخطف المعلق الثابت بالبار (٢٠كجم) لمدة (١٠ث).		
				٤- اختبار سرعة مد الذراعين عالياً بالثقل من وضع الجلوس على المقعد .		
٧	المرونة			١- اختبار مدى مرونة الكتفين والرسغ.		
				٢- اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف العالي على مربع خشبي .		
				٣- اختبار تقوس الجذع خلفاً من وضع الوقوف .		
				٤- اختبار رفع الجذع عالياً من وضع الانبطاح .		
				٥- اختبار دوران الكتفين باستخدام العصا.		

م	الرأي	الاختبارات البدنية التي تقيس القدرة البدنية	الرأي	
			موافق	لا
٨	التوافق	القدرة البدنية	موافق	لا
		١- الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ث.		
		٢- اختبار الجري الزجاجي .		
		٣- اختبار دفع الثقل من الخلف الرقبة والجلوس لاستقباله مع ربع لفة.		
		١- اختبار الوقوف على مشط القدم .		
		٢- اختبار باس المعدل للتوازن الثابت.		
		٣- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.		
		٤- اختبار رفع العقبين والجلوس من وضع الوقوف والبار الحديدي عالياً على امتداد الذراعين فوق الرأس .		
		٥- اختبار دفع الثقل من خلف الرقبة والجلوس لاستقباله (١٠ تكرارات).		

هل هناك قدرات أخرى تود إضافتها

م	القدرات البدنية	أهم الاختبارات المرشحة لقياسها

إضافات أخرى تود سيادتكم إضافتها لإثراء البحث

.....

.....

**مرفق (٥)**

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة والاختبارات التي تقيسها

(١-٥)

م	الأسماء	الوظيفة
١-	إبراهيم محمد العجمي	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة " سابقاً "
٢-	بسطويسى أحمد	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٣-	سامي محب حافظ	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٤-	عبد النبي المغازى	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٥-	عصام الدين عبد الخالق	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٦-	على السعيد ريحان	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٧-	ماجد مصطفى إسماعيل	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٨	محمد إبراهيم شحاتة	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٩-	محمد السيد خليل	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
١٠	مسعد على محمود	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

\* تم الترتيب الأسماء هجائياً

شروط الخبير

١- لا يقل عن ١٠ سنوات خبرة فى مجال التدريب الرياضي منذ حصوله على الدكتوراه.

٢- له اهتمام بتدريب القوة العضلية والأتقال (دراسات - إشراف - مراجع علمية).

**مرفق (٦)**  
**اختبارات القدرات البدنية المختارة**

اختبار حمل البار على الكتفين وثني الركبتين كاملا

اسم الاختبار

الغرض من الاختبار

قياس القوة العضلية الديناميكية القصوى للرجلين.

الأدوات المستخدمة

- جهاز رفع أثقال قانوني. - حاملات متعددة الارتفاعات لوضع الثقل عليها.

وصف الأداء

١- يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم حمله خلف الرأس وعلى الكتفين، وذلك برفعه من على الحاملات.



٢- يتحرك المختبر للخلف بعيدا عن الحاملات، ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع الكتفين والجذع عموديا.

٣- يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا للجلوس بالثقل بحيث تصل زاوية الركبتين لأقل من ٩٠ درجة ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين مع ملاحظة الاحتفاظ بعمودية الجذع أثناء الأداء.



٤- بعد الوقوف يتحرك المختبر للأمام تجاه الحاملات لوضع الثقل.

٥- يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذي يناسبه.

تعليمات

الاختبار

- يجب الاحتفاظ بالجذع عموديا أثناء الأداء.
- الإحماء الجيد مع عدم المبالغة في التكرار لتجنب التعب والإصابة.
- يمكن للمختبر وضع قطعتين من الخشب أسفل العقبين بارتفاع ١ سم - ٢ سم في حالة عدم ارتدائه لحذاء بدون كعب.
- يراعى وجود اثنين من المساعدين على الجانبين.

احتساب

يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح لمره واحده (بالكيلوجرام).

الدرجات

(٢-٦)

### اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف

اسم الاختبار

الغرض من الاختبار

قياس القوة العضلية الديناميكية القصوى لعضلات الكتفين.

الأدوات المستخدمة

- جهاز رفع أثقال قانوني. - حاملات متعددة الارتفاعات لوضع الثقل عليها.

وصف الأداء

١- يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين ثم حمله

أعلى الصدر وعلى الكتفين.

٢- يتحرك المختبر للخلف بعيدا عن الحاملات،

ويقف المختبر بحيث تكون القدمين باتساع الحوض

والجذع عموديا والمسافة بين اليدين باتساع الكتفين.

٣- يقوم المختبر بضغط البار إلى أعلى حتى أقصى

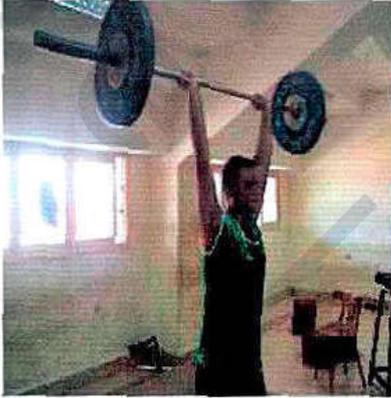
امتداد للذراعين فوق الرأس مع ملاحظة الاحتفاظ

بعمودية الجذع أثناء الأداء.

٤- بعد الجوع إلى الوضع الابتدائي يتحرك المختبر

للأمام تجاه الحاملات لوضع الثقل .

٥- يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذي يناسبه.



تعليمات

الاختبار

• يجب الاحتفاظ بالجذع عموديا أثناء الأداء وعدم تقوس الظهر للخلف .

• يجب عدم الدفع بالرجلين أو الحوض أثناء الاداء.

• يجب مد الذراعين بتوازي دون أن تسبق احدهما الاخرى.

• الإحماء الجيد مع عدم المبالغة في التكرار لتجنب التعب والإصابة.

• يراعى وجود اثنين من المساعدين على الجانبين.

احتساب

الدرجات

يسجل للمختبر نتائج أقصى ثقل يستطيع أن يرفعه بالأداء الصحيح لمره واحده (بالكيلوجرام).

(٣-٦)

### اختبار مرونة الكتف والرسغ.

اسم الاختبار

الغرض من الاختبار

قياس مرونة الكتف والرسغ.

الأدوات المستخدمة

- بساط - مسطرة - شريط قياس.

وصف

١- ينبطح المختبر على البطن مع تثبيت الجذع والرأس مرتكزة بالذقن على الأرض.

الأداء

٢- يوضع شريط القياس أمام المختبر رأسياً على بعد يقارب طول ذراع المختبر.

٣- يتم رفع الذراعين وهي ممسكة

بالمسطرة باتساع الكتفين، لأعلى ببطئ

من مفصل الكتف حتى أقصى ارتفاع.



• يجب بقاء الذقن ملاصقة للأرض.

• يجب أن تكون الذراعين ممتدة تماماً من مفصل الكوع.

تعليمات

الاختبار

تقاس المسافة من الأرض إلى أسفل العصا مباشرة بالسنتيمتر ويسجل أحسن محاولة من بين

احتساب

ثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة.

الدرجات

## اسم الاختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ اث)

قياس السرعة الحركية (سرعة فتح الرجلين في رياضة رفع الأثقال).

الغرض من الاختبار

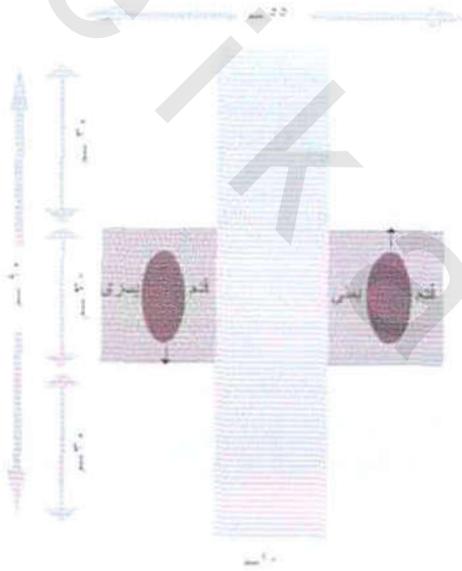
- الشكل الموضح وفيه يتم رسم مستطيل على الأرض أبعاده ٥٥ سم × ٣٠ سم يتقاطع معه من المنتصف مستطيل آخر أبعاده ١٠ سم × ٩٠ سم.

الأدوات المستخدمة

- صفارة .
- ساعة إيقاف .

وصف الأداء

- يقف المختبر داخل المستطيل الكبير (٣٠ × ٥٥ سم) في وضع الوقوف فتحاً منتظراً إشارة البدء .



- عند إطلاق إشارة البدء يقوم المختبر بفتح الرجلين معاً للأمام وللخلف، بحيث تتحرك القدم اليمنى للأمام واليسرى للخلف (كما يتم في مرحلة فتح الرجلين خلال رفعة النظر)، مع ملاحظة ضرورة نزول كلتا القدمين معاً وخارج محيط الشكل المرسوم على الأرض. ثم يتم رجوع كلا القدمين واحدة تلو الأخرى لاتخاذ الوضع الابتدائي مرة أخرى. ثم يتم تكرار نفس الأداء أقصى عدد من المرات خلال زمن قدرة ١٠ ثواني.

تعليمات

- حركة فتح الرجلين والرجوع للوضع الابتدائي تحسب عدة واحدة بشرط أن يتم تنفيذ الحركة بشكل صحيح .

الاختبار

- يراعى أن يظل الجذع عمودي تقريباً بهدف المحافظة على خصوصية الاختبار.

احتساب

- \*يتم حساب عدد مرات فتح الرجلين الصحيحة، بحيث تعطى درجة واحدة لكل مره يتم فيها فتح الرجلين والرجوع للوضع الابتدائي.

الدرجات

- \*يمنح المختبر محاولتين يحتسب له أفضلهما

(٥-٦)

اختبار رمى جلة باليدين للخلف عبر الرأس باليدين

اسم الاختبار

الغرض من  
الاختبار

قياس القدرة العضلية للجسم ككل.

الأدوات  
المستخدمة

جلة (ألعاب قوي) وزن ٧,٢٦ كيلوجرام

- شريط قياس .

وصف الأداء

١- يقف المختبر على حافة دائرة دفع الجلة  
مواجهاً مقطع الرمي بالظهر حاملاً الجلة  
باليدين معاً أمام الجسم.

٢- يقوم بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين  
حاملاً الجلة ورميها للخلف عبر الرأس لأبعد  
مسافة داخل مقطع الرمي.



يجب عدم وقوف أي فرد خلف المختبر وداخل مقطع الرمي أثناء الأداء.

تعليمات

الاختبار

احتساب

الدرجات

يتم قياس المسافة من كعب القدمين حتى نقطة ارتطام الجلة بالأرض.

(٦-٦)

اختبار دفع الثقل من خلف الرقبة لأعلى مع ربع لفه والجلوس لاستقباله عند أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس (١٢ ث).

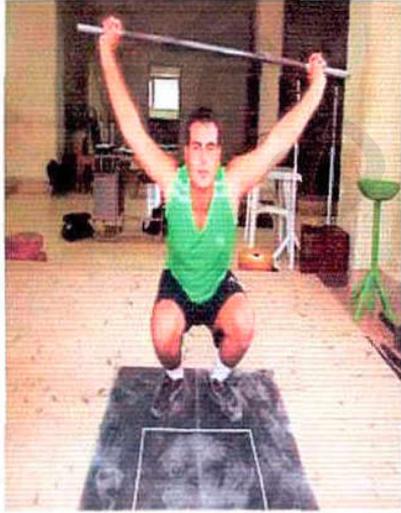
اسم الاختبار

قياس التوافق الخاص للاعبين رفع الأثقال حيث يركز الأداء في الاختبار على تكرار الدخول والخروج من مربع عبر أضلاعه مع تغيير اتجاهات وأوضاع الجسم في زمن قدره (١٢ ث).

الغرض من الاختبار

- بار رفع أثقال (١٠%) من وزن جسم المختبر. - مربع رفع أثقال
- طباشير ألوان - الشكل الموضح يتم رسمه على مربع الرفع
- يتم رسم مربع كبير (أضلاعه هي أ ، ب ، ج ، د ) طول ضلعه ٦٠ سم في منتصف مربع الرفع ، بحيث يكون الضلع ( أ ) هو خط البداية والنهاية للاختبار.
- يتم رسم الاتجاهات السليمة بالاسهم.

الأدوات المستخدمة



وصف الأداء

- ١- يتخذ المختبر وضع الاستعداد لأداء الاختبار والذي يكون فيه المختبر في وضع الاستقبال لرفعه الخطف مواجه للضلع ( أ ).

٢- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالنهوض لأعلى مع ثني الذراعين لوضع البار على الكتفين خلف الرقبة ثم يقوم بالوثب داخل المربع عبر الضلع ( أ ) مع الدوران لمواجهة الضلع ( ب ) ومن ثم الجلوس داخل المربع بثني الركبتين كاملا لاتخاذ وضع الاستقبال لرفعة الخطف مرة أخرى حيث تمتد الذراعين على أقصى امتداد لهما فوق الرأس مع مسك البار عالياً. وبذلك يكون المختبر قد نفذ الدخول الأول.

٣- بعد ذلك يقوم المختبر بالنهوض لأعلى مع ثني الذراعين لوضع البار على الكتفين خلف الرقبة ثم الوثب خارج المربع عبر الضلع ( ب ) مع الدوران لمواجهة امتداد الضلع ( ج ) ومن ثم الجلوس بثني الرجلين كما سبق شرحه، وبذلك يكون المختبر قد نفذ الخروج الأول .

٤- يتم تكرار ما سبق لتنفيذ الدخول الثاني عبر الضلع ( ب ) حيث يتم الدوران والنزول داخل المربع لمواجهة الضلع ( د ).

(٧-٦)

٥- يتم تكرار الخروج لتنفيذ الخروج الثاني عبر الضلع ( ج ) حيث يتم الدوران والوثب للخلف للخروج بالظهر ومواجهة الضلع ( ج ).

٦- يتم الدخول الثالث عبر الضلع ( ج ) مع الدوران لمواجهة الضلع ( د ).

٧- يتم الخروج الثالث عبر الضلع ( د ) مع الدوران لمواجهة امتداد الضلع ( أ ).

٨- يتم الدخول الرابع عبر الضلع ( د ) مع الدوران لمواجهة الضلع ( ب ).

٩- يتم الخروج الرابع والأخير عبر الضلع ( أ ) من خلال الوثب للخلف والخروج بالظهر ومواجهة الضلع ( أ ).

**تعليمات** يتم تعيين (٤) أفراد لمتابعة تنفيذ الاختبار كما يلي:

**الاختبار** ميقاتي : يقوم بإعطاء إشارة البداية بقوله " أبدء " وإشارة انتهاء زمن الاختبار بقوله "قف".

عداد ( ١ ) : يقوم بحساب عدد مرات النهوض مع ثنى الذراعين الصحيحة، بحيث يمنح المختبر درجة (عدة) مع كل تنفيذ سليم للحركة (الدورة بها ٨ درجات).

عداد ( ٢ ) : يقوم بحساب عدد مرات الجلوس مع مد الذراعين الصحيحة، بحيث يمنح المختبر درجة (عدة) مع كل تنفيذ سليم للحركة (الدورة بها ٨ درجات).

عداد ( ٣ ) : يقوم بحساب درجات الدوران نحو الاتجاه السليم ، بحيث يمنح المختبر درجة (عدة) مع كل دوران سليم (الدورة بها ٨ درجات).

- العدد الأقصى للدرجات التي يمكن أن يتحصل عليها المختبر خلال دورة كاملة على الاختبار يساوي ٢٤ درجة.

- ينتهي الاختبار بانتهاء زمن ١٢ ثانية يتم خلالها حساب العادات الصحيحة.

- إذا انتهى المختبر من تنفيذ دورة كاملة قبل نهاية الزمن ، يستمر في الأداء.

- يعطى للمختبر محاولة تدريبية ومحاولتين تجريبيتين يحتسب أفضلهم.

- إذا أدى المختبر حركة خاطئة ثم قام بتصحيحها لا تحتسب.

- يجب تصحيح الاتجاه في حالة الخطأ قبل الاستمرار في تنفيذ الاختبار.

**احتساب** يتم جمع درجات المختبر كما يلي : الدرجة الكلية =

**الدرجات** عدد مرات النهوض مع ثنى الذراعين الصحيحة + عدد مرات الجلوس مع مد الذراعين

الصحيحة + عدد الدورانات نحو الاتجاه السليم مع الدخول أو الخروج السليم .

**مرفق (٧)**

استطلاع رأى الخبراء حول استمارتي تقييم مستوى الأداء المهارى

## بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم المناهج وطرق التدريس

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد / .....

الوظيفة / .....

سنوات الخبرة / .....

يقوم الباحث / احمد عبد الحميد العميرى . المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بإجراء

دراسة علمية للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان

تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على

مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال

و الباحث يقوم بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء الفني للرفعات ، لذل يأمل الباحث في الاستفادة من خبرات سيادتكم .

أولاً :- سوف يقوم الباحث بتصميم ( استمارة لرفعة الخطف ، استمارة لرفعة النظر ) . بحيث يمكن أن يستخدمها المحكمين و المدربين فيما بعد كمحك موضوعي لتقييم الأداء الفني (التكنيك) للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال ، أثناء متابعة الأداء بالفيديو بعد تصويره .

ثانياً :- الاستمارة تتكون من محاور ( المراحل الفنية للرفعة ) و كل محور يتكون من عدد من البنود (النقاط الفنية الهامة في كل مرحلة ) .

▪ رفعة الخطف تتكون من خمسة محاور ( مراحل ) & أربعة و عشرون بند ( نقطة فنية )

▪ رفعة النظر تتكون من تسعة محاور ( مراحل ) & و ثمانية و ثلاثون بند ( نقطة فنية ) .

لذا يأمل الباحث :

١- مراجعة محتوى الاستمارة وابدأ رأي سيادتكم حول مدي صدق هذا المحتوي (المضمون) بحيث يقيس ما وضع من أجله.

٢- توزيع درجة من (١٠٠) مائة على محاور كل استمارة تقييم وفقا لأهمية المحور النسبية .

٣- بعد الانتهاء من النقطة (٢) يتم اعتبار أن كل محور منفصل درجته (١٠) عشرة درجات و من ثم الرجاء توزيع درجة من (١٠) عشرة درجات على بنود (النقاط الفنية) كل محور وفقا لأهمية النقطة الفنية النسبية .

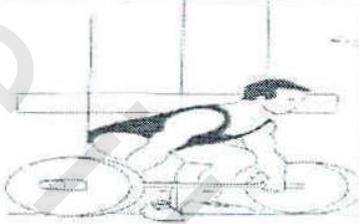
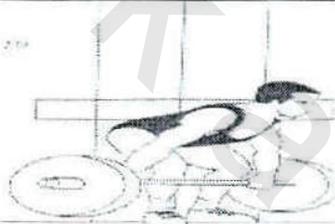
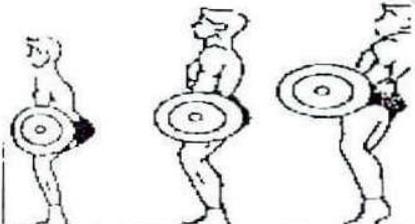
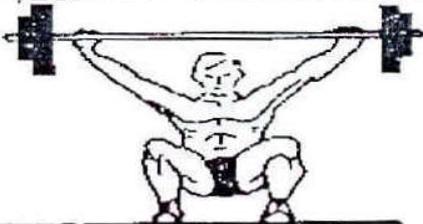
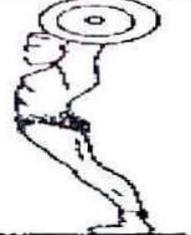
و الباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق و مساهمتكم الفعالة في إثراء مجال البحث العلمي بآرائكم العلمية .

الباحث

(٧-٢)

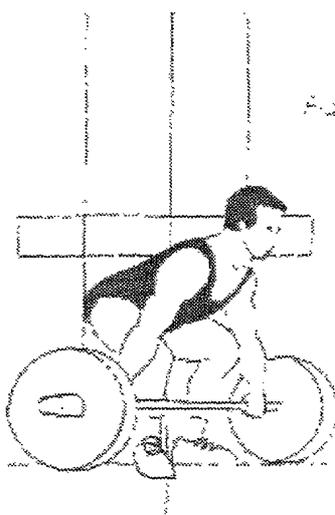
## استمارة تقييم مستوى أداء رفعة الخطف

الدرجة الكلية = ١٠٠ درجة

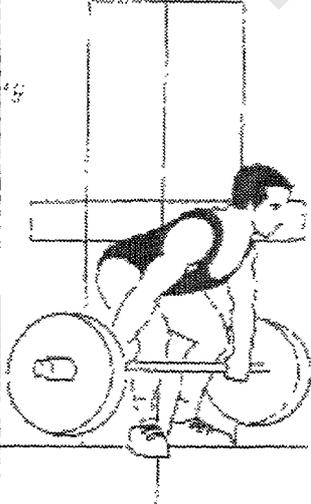
م	المراحل الفنية لرفعة الخطف	درجة كل مرحلة وفقا لأهميتها النسبية	شكل الجسم و الأداء
١	وضع البدء الديناميكي		
٢	السحب الأول.		
٣	السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم ( السحب من أعلى الركبة حتى مستوى الحوض ) .		
٤	ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل على أقصى امتداد للذراعين .		
٥	النهوض بالثقل و التثبيت .		
	المجموع الكلي	١٠٠ درجة	

(٣-٧)

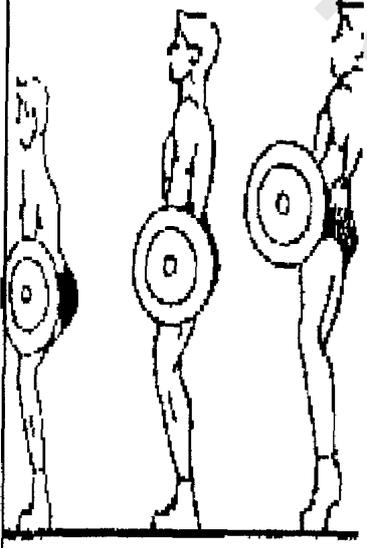
## استمارة تقييم مستوى أداء رفعة الخطف

المراحل الفنية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	شكل الجسم و الأداء
وضع البدء الديناميكي	* زاوية مفصل الركبة حوالي ٩٠ درجة تقريبا .		
	* الجذع منتصب و مائل للأمام .		
	* خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا .		
	* مفصلي رسغ اليدين و المرفقين ممتدين تماما بحيث يدور المرفقين للخارج .		
	* مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، و البار عمودي على مقدمة القدمين .		
	المجموع	١٠	

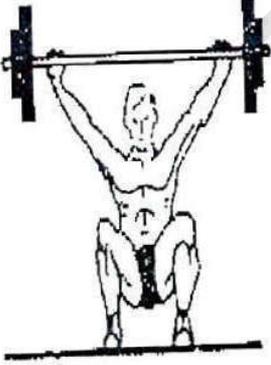
(٤-٧)

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* مسطح القدمين مرتكز كاملا على مربع الرفع .	السحب الأول (السحب حتى مستوى الركبتين)
		* الجذع مسطح و منتصب و مائل للأمام بنفس الزاوية التي في وضع البدء تقريبا .	
		*زاوية الركبة منفرجة و الساق عمودية.	
		*البار يظل ملاصق للساق حتى الركبة خلال السحبة .	
		*الذراعين ممتدة تماما بدوران المرفقين للخارج ، و الكتفين متقدمة للأمام عن خط البار .	
	١٠	المجموع	

(٥-٧)

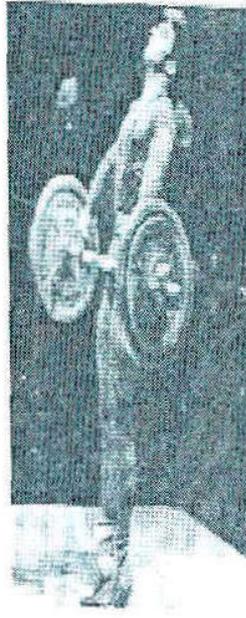
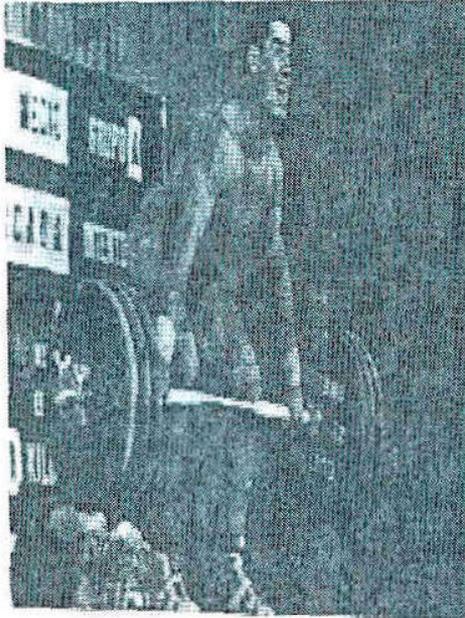
شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* تبدأ السحبة الثانية بوضع تكون فيه الركبتين أسفل البار.	السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم ( السحب من أعلى الركبة حتى مستوى الحوض )
		* يتحرك مفصل الحوض لأعلى و للداخل خلال السحب ، و الحوض ملاصق لخط البار في وضع الامتداد الكامل .	
		* الارتكاز ينتقل على مشطى القدمين عند نهاية حركة السحب و امتداد الجسم .	
		* مفاصل القدم و الحوض في وضع امتداد كامل عند نهاية حركة السحب .	
		* ترفع الكتفين لأعلى عند نهاية حركة السحب .	
		* الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا ، و الرأس تميل قليلا للخلف عند نهاية حركة السحب .	
	١٠	المجموع	

(٦-٧)

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للاهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثنى الركبتين كاملا لاستقبال الثقل .	ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل على أقصى امتداد للذراعين .
		* تتحرك القدمين فتحا للخارج ، و القدمين مرتكزة كاملا على مربع الرفع .	
		* الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين .	
		* الجذع منتصب في وضع عمودي تقريبا .	
		* البار على أقصى امتداد للذراعين فوق مؤخرة الرأس و عمودي على الكتفين.	
	١٠	المجموع	

(٧-٧)

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقاً للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		*الاحتفاظ بالوضع العمودي للذراعين.	النهوض بالنقل و التثبيت .
		*الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع و الاحتفاظ باتجاه الركبتين للخارج أثناء النهوض .	
		*القدمين على خط واحد و باتساع الحوض تقريبا في وضع التثبيت .	
	١٠	المجموع	



(٧-٨)

للدرجة لكله = ١٠٠ لدرجة

استمارة تقييم مستوى أداء رفعة الكلين و النظر

100

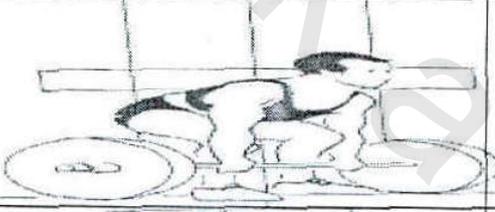
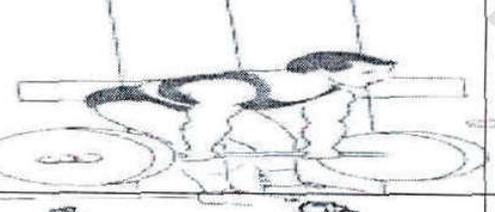
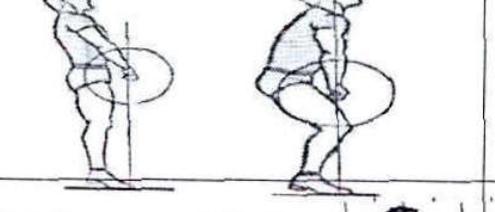
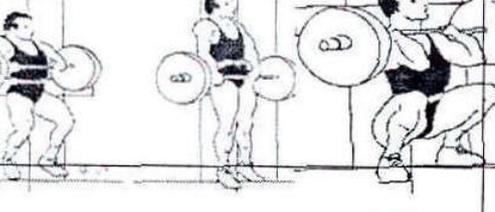
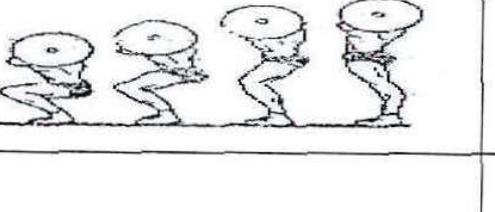
أولاً: الرجاء توزيع الدرجة الكلية (١٠٠ درجة) على كل من الكلين و النظر وفقاً لأهميتها النسبية. أ- الكلين =

100

ب- النظر =

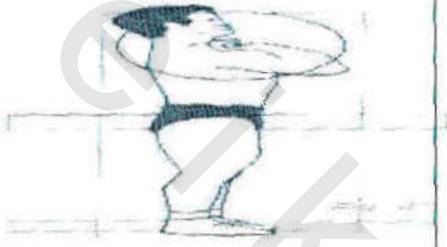
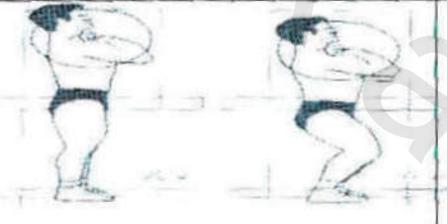
ثانياً: الرجاء توزيع درجة (١٠٠) على المراحل الفنية للكلين و كذا النظر وفقاً لأهمية المرحلة النسبية .

أفترض درجة الكلين = ١٠٠ درجة

م	المراحل الفنية لرفعة الكلين	درجة كل مرحلة وفقاً لأهميتها النسبية	شكل الجسم و الأداء
١	وضع البدء الديناميكي		
٢	السحب الأول (السحب حتى مستوى الركبتين)		
٣	السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم (السحب من أعلى الركبة حتى مستوى أعلى الفخذ)		
٤	ثنى الركبتين كاملاً و الغطس لاستقبال الثقل أعلى الصدر و الكتفين		
٥	النهوض بالثقل و الوقوف		
	مجموع درجات الكلين	١٠٠	

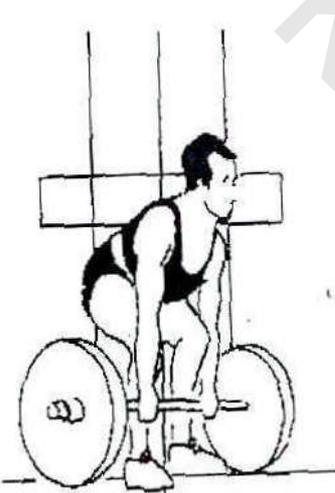
(٩-٧)

أفترض درجة النظر = ١٠٠ درجة

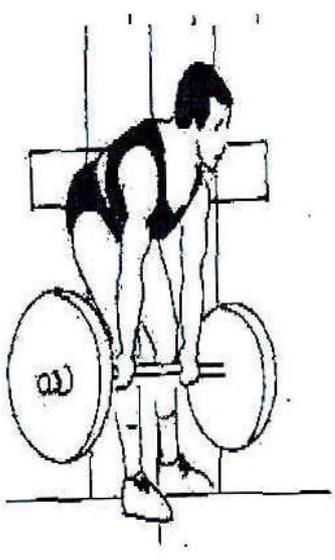
م	المراحل الفنية للنظر	درجة كل مرحلة وفقا لأهميته النسبية	شكل الجسم و الأداء
١	وضع الاستعداد للنظر		
٢	الحركة التمهيدية ( ثنى الركبتين و الدفع لأعلى )		
٣	الحركة الأساسية للنظر ( الغطس و فتح الرجلين )		
٤	الحركة الرجوعية و تثبيت النقل		
	مجموع درجات النظر	١٠٠ درجة	

(٧-١٠)

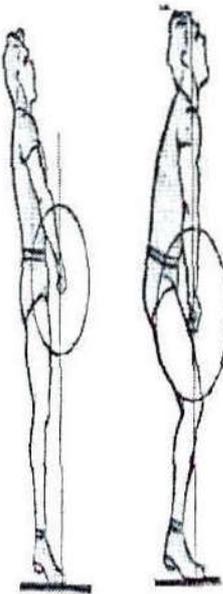
## استمارة تقييم مستوى أداء رفة الكلين و النظر

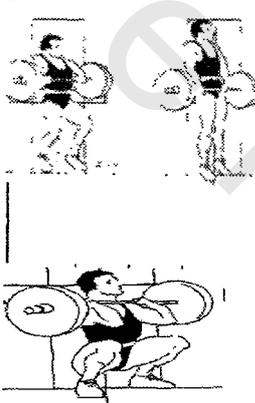
شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		*زاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة.	وضع البدء الديناميكي
		* الجذع منتصب ومائل للأمام بزواوية ٥٥ درجة تقريبا .	
		* خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا.	
		* مفصلي رسع اليدين والمرفقين ممتدين تماما .	
		*مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، والبار عمودي على مقدمة القدمين .	
		١٠	

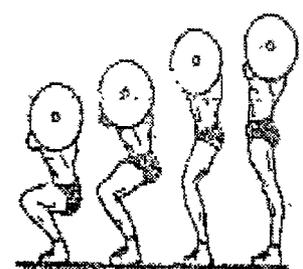
(٧-١١)

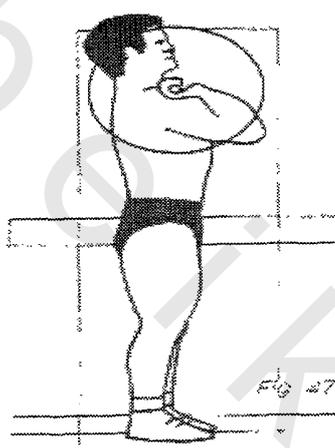
شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للاهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية	
		*مسطح القدمين مرتكز كاملا على مربع الرفع .	السحب الأول (السحب حتى مستوى الركبتين)	
		* الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام.		
		* زاوية الركبتين منفرجة حوالي من ١٦٠-١٧٠ درجة .		
		* الذراعين ممتدة تماما بدوران المرفقين للخارج .		
		* اليار ملاصق للساقين حتى الركبة خلال السحبة .		
	١٠	المجموع		

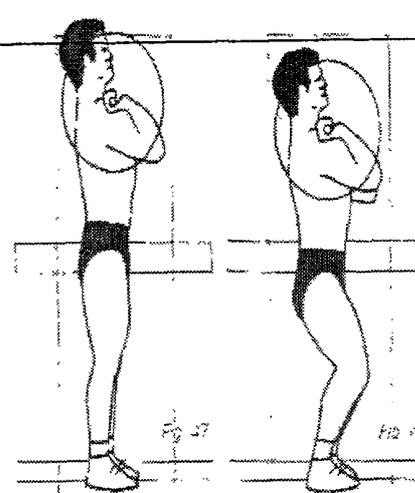
(١٢-٧)

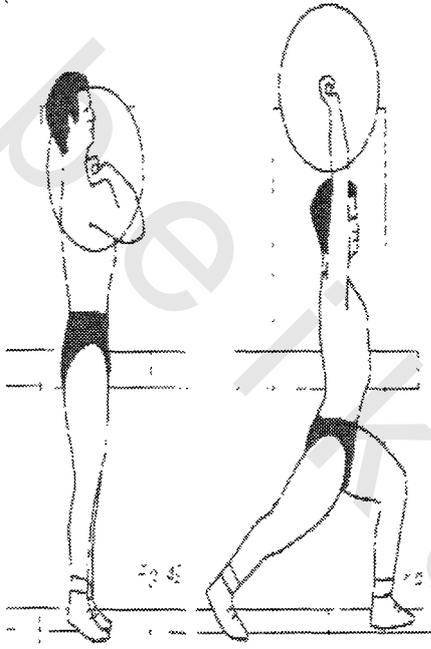
شكل الجسم والأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* تبدأ السحبة الثانية بوضع تكون فيه الركبتين أسفل البار .	السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم ( السحب من أعلى الركبة حتى مستوى أعلى الفخذ)
		* يتحرك مفصل الحوض لأعلى و للداخل للاقتراب من خط البار خلال السحب .	
		* الارتكاز ينتقل على مشطي القدمين عند نهاية السحب و امتداد الجسم .	
		* مفاصل القدمين و الحوض في وضع امتداد كامل عند نهاية حركة السحب .	
		* ترفع الكتفين لأعلى عند نهاية حركة السحب .	
		* الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا و البار في مستوى الثلث العلوي للفخذين و قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب .	
١٠	المجموع		

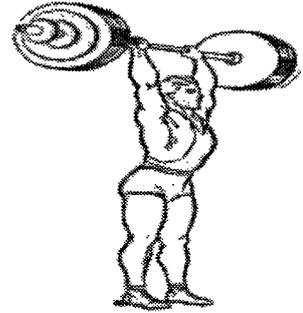
شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملا لاستقبال الثقل.	ثني الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل..
		* تتحرك القدمين فنحا للخارج بتمائل و ترتكز كاملا على مربع الرفع .	
		* الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين	
		* الجذع منتصب في وضع عموديا تقريبا .	
		* البار على الكتفين وأعلى الصدر و المرفقين يشيران للأمام أو للخارج .	
	١٠	المجموع	

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع .	النهوض بالثقل والوقوف
		* الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع خلال النهوض .	
	١٠	المجموع	

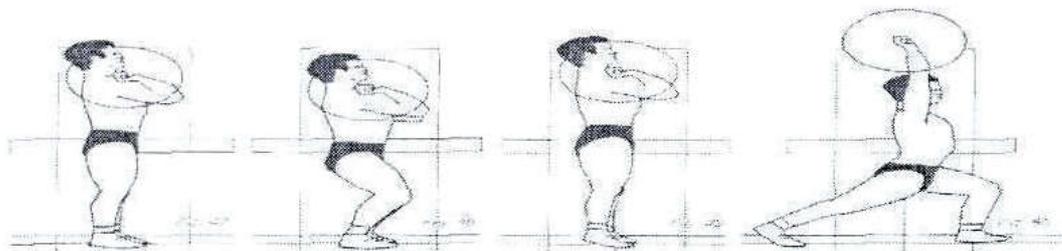
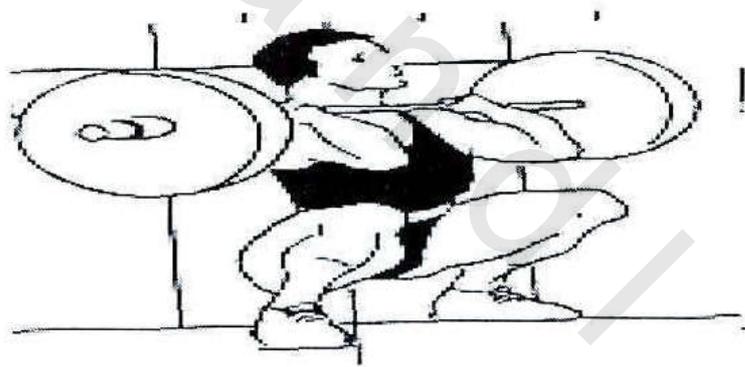
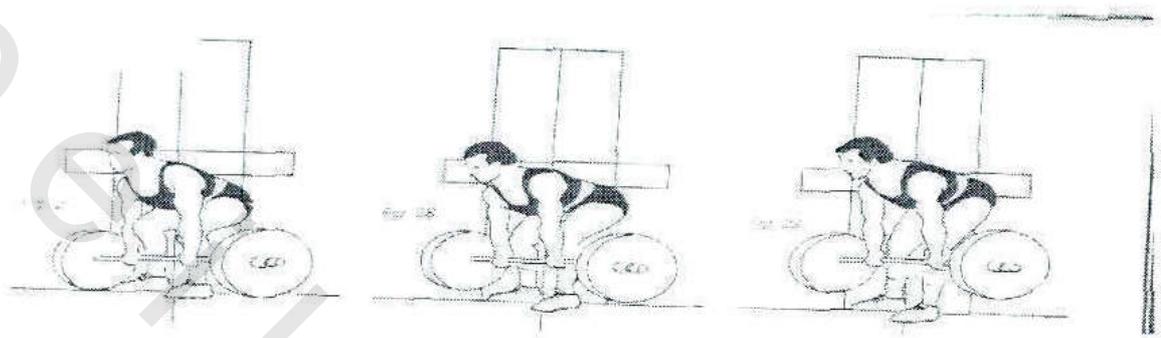
شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* القدمين باتساع الحوض ومرتكزة كاملا على مربع الرفع .	وضع الاستعداد للنظر
		* جميع مفاصل الجسم (قدمين - ركبتين- الجذع) ممتدة في وضع عمودي .	
		* البار مستقر على الصدر والكتفين .	
	١٠	المجموع	

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* القدمين مرتكزة كاملا خلال مرحلة ثني الركبتين .	الحركة التمهيدية (ثني) الركبتين و الدفع (لأعلى)
		* ثني الركبتين يكون قليل .	
		* الجذع منتصب في وضع عمودي أثناء الأداء .	
		* الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة .	
		* القدمين تركز على مشطي القدمين في نهاية حركة الدفع .	
	١٠	المجموع	

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		*الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة .	<b>الحركة</b> <b>الأساسية للنظر</b> <b>(الغطس و فتح</b> <b>الرجلين)</b>
		* الذراعين ممتدة و البار و الكتفين والجذع في خط عمودي واحد على الأرض .	
		* القدم الأمامية كاملا على الأرض والخلفية على المشط ، والمشطين للداخل قليلا .	
		* القدمين على خطين متوازيين باتساع الكتفين .	
	١٠	المجموع	

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
		* الاحتفاظ بوضع البار عمودي على مؤخرة الرأس أثناء الأداء .	<b>الحركة الرجوعية</b> <b>و تثبيت الثقل</b>
		*الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .	
		*القدمين باتساع الحوض والوقوف المتمرن بالثقل .	
	١٠	المجموع	

(17-7)



**مرفق (٨)**

أسماء السادة الخبراء في رياضة رفع الأثقال حول استمارة تقييم مستوى الأداء

م	الأسماء	الوظيفة
١-	إبراهيم العجمي	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ومدرّب منتخب مصر لرفع الأثقال "سابقاً"
٢-	إبراهيم حسونة	مدرّب منتخب مصر ولاعب دولي أولمبي سابق
٣-	إبراهيم عبد الوهاب	مدرّب نادى الناصرية بالمنصورة
٤-	على قويطة	مدرّب بمنطقة دمياط لرفع الأثقال
٥-	عماد عبد الحميد	مدرّب بمنطقة المنيا ولاعب دولي سابق
٦-	عمرو رمضان	مدرّب منتخب مصر لرفع الأثقال
٧-	فتحي جلال	مدرّب منتخب مصر ولاعب دولي "سابقاً"
٨-	ماهر أمين	مدرّب منتخب مصر ولاعب دولي سابق
٩-	محمد حسن	مدرس بكلية التربية الرياضية - بالمنصورة ، مدرّب رفع أثقال بمركز شباب السنبلوين
١٠-	محمد حسنى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بالمنصورة ، ومدرّب رفع أثقال بنادى المنصورة .
١١-	محمد موسى	مدرّب منتخب مصر "ولاعب دولي وأولمبي سابق"
١٢-	محمود عدس	مدرّب بنادى بلدية المحلة و ٢٣ يوليو بالمحلة
١٣-	مصطفى شهاب	مدرّب بنادى الكهرباء بمنطقة القاهرة
١٤-	موسى الديب	مدرّب نادى السنبلوين
١٥	هلال عبد الفتاح	مدرّب بمنطقة القليوبية

## مرفق (٩)

استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني  
لرفعة الخطف في رفع الأثقال.

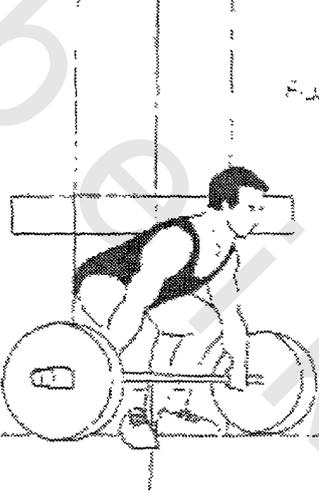
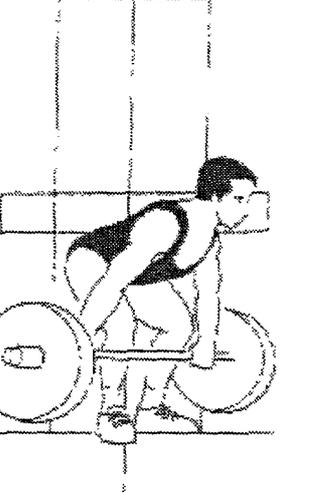
## استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني

### لرفعة الخطف في رفع الأثقال.

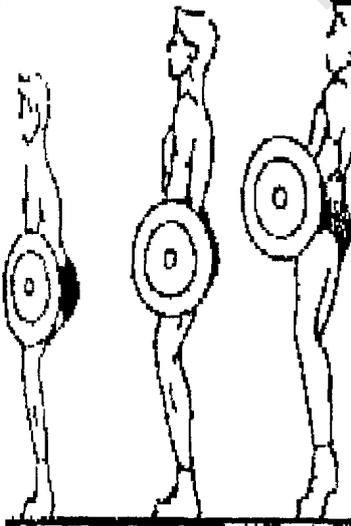
\*\*\*\*\*

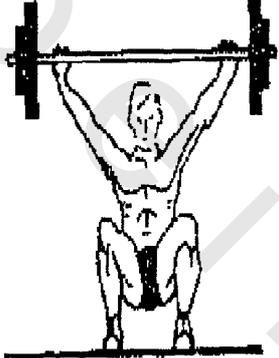
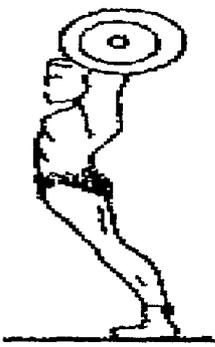
<p>يستخدمها المحكمين والمدربين كمحك موضوعي لتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الخطف في رفع الأثقال (الاستمارة خاصة بالمبتدئين).</p>	<p>الغرض من الاستمارة :</p>
<p>الاستمارة عبارة عن ٥ محاور و ٢٤ نقطة فنية مرتبطة بالأداء الصحيح للرفعة ، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة مقابلة لها، بحيث يكون <u>المجموع الكلي للدرجات ١٠ درجات.</u></p> <p>يقوم المحكم بملاحظة أداء اللاعب المفحوص بعد تصويره من خلال العرض بواسطة جهاز كمبيوتر أو فيديو ويقوم بخصم درجة النقطة الفنية التي لا تؤدي بطريقة صحيحة، ويكون ذلك بواسطة شطب الدرجة المقابلة.</p> <p>بعد الانتهاء من ملاحظة جميع النقاط الفنية الموضحة بالاستمارة وخصم درجات الأخطاء التي تظهر خلال المتابعة يصبح مجموع الدرجات المتبقية هو درجة المبتدئ النهائية.</p> <p>درجة الأداء الفني = ١٠ - مجموع الدرجات المخصومة</p>	<p>كيفية استخدام الاستمارة</p>

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

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
	٠,٣١١	* زاوية مفصل الركبة حوالي ٩٠ درجة تقريبا .	<b>وضع البدء الديناميكي</b>
	٠,٣٦٠	* الجذع منتصب و مائل للأمام .	
	٠,٣٥٣	* خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا و البار عمودي علي مقدمة القدمين .	
	٠,٣١٨	* مفصلي رسغ اليدين و المرفقين ممتدين تماما .	
	٠,٣١٨	* مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع ، و البار عمودي على مقدمة القدمين .	
	١,٦٦	المجموع	
	٠,٣٤٩	* مسطح القدمين مرتكز كاملا على مربع الرفع .	<b>السحب الأول (السحب حتى مستوى الركبتين)</b>
	٠,٣٤٢	* الجذع مشدود و مائل للأمام بنفس الزاوية التي في وضع البدء تقريبا .	
	٠,٢٧١	* زاوية الركبة منفرجة و الساق عمودية تقريبا مع نهاية السحب الاول .	
	٠,٣٢١	* البار يظل قريب جدا أو ملاصق للساق خلال السحب الاول .	
	٠,٤٢٧	* الذراعين ممتدة تماما بدوران المرفقين للخارج ، و الكتفين متقدمة للأمام عن خط البار في نهاية السحب الاول .	
	١,٧١	المجموع	

(٣-٩)

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
	٠,٤٩٩	*تبدأ السحبة الثانية بوضع تكون فيه الركبتين أسفل البار.	السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم ( السحب من أعلى الركبة حتى مستوى الحوض)
	٠,٦٢٧	* يظل الظهر مشدود خلال تحرك مفصل الحوض لأعلى في اتجاه خط البار .	
	٠,٥٩٩	* الارتكاز يظل على كامل مسطح القدمين في بداية حركة السحب الثاني .	
	٠,٦٢٧	* مفاصل القدم و الحوض في وضع امتداد كامل، وينتقل الارتكاز على مشطي القدمين عند نهاية حركة السحب .	
	٠,٦٤١	* ترفع الكتفين لأعلى ويلصق الحوض خط البار عند نهاية حركة السحب والامتداد الكامل .	
	٠,٤٢٧	* الذراعين ممتدة أو منتثية قليلا ، و الرأس تميل قليلا للخلف عند نهاية حركة السحب .	
	٣,٤٢	المجموع	

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
	٠,٥٥١	* تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثنى الركبتين كاملا لاستقبال الثقل.	ثنى الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل على أقصى امتداد للذراعين .
	٠,٣٦٥	* تتحرك القدمين فتحا للخارج بتمائل، وترتكز القدمين كاملا على مربع الرفع .	
	٠,١٥٨	* الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين(في وضع الاستقبال) .	
	٠,٣٨١	* الجذع منتصب في وضع عمودي تقريبا (مائل قليلا) .	
	٠,٣٣٥	* البار على أقصى امتداد للذراعين فوق مؤخرة الرأس و عمودي على الكتفين.	
	١,٧٩	المجموع	
	٠,٦٠٤	* الاحتفاظ بالوضع السابق للجذع و للذراعين و كذا باتجاه الركبتين للخارج أثناء النهوض.	النهوض بالثقل و التثبيت
	٠,٤٣٧	* الاحتفاظ بوضع القدمين على مربع الرفع .	
	٠,٣٧٩	* القدمين على خط واحد و باتساع الحوض تقريبا في وضع التثبيت .	
	١,٤٢	المجموع	

## مرفق (١٠)

استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني  
لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال.

## استمارة قياس وتقييم مستوى الأداء الفني

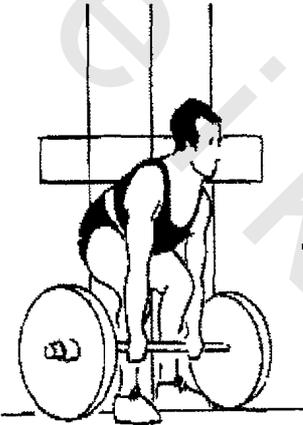
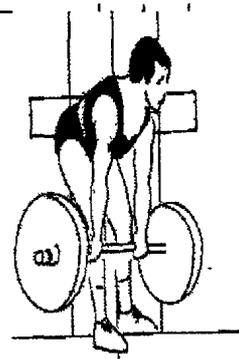
### لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال.

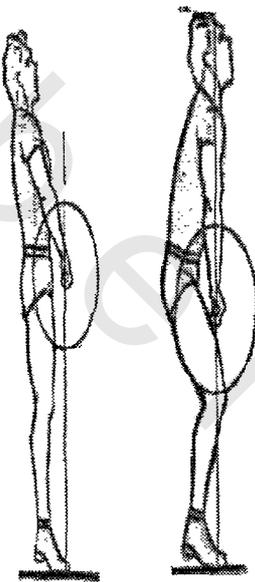
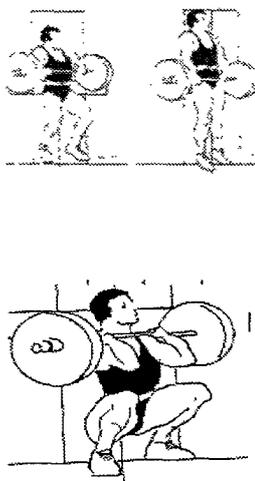
\*\*\*\*\*

<p>يستخدمها المحكمين والمدربين كمحك لتقييم مستوى الأداء الفني لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال (الاستمارة خاصة بالمبتدئين).</p>	<p>الغرض من الاستمارة :</p>
<p>الاستمارة عبارة عن ٩ محاور و٣٨ نقطة فنية مرتبطة بالأداء الصحيح للرفعة ، وكل نقطة فنية يعبر عنها بدرجة مقابلة لها، بحيث يكون <u>المجموع الكلي للدرجات ١٠ درجات</u>.</p> <p>يقوم المحكم بملاحظة أداء اللاعب المفحوص بعد تصويره من خلال العرض بواسطة جهاز كمبيوتر أو فيديو ويقوم بخصم درجة النقطة الفنية التي لا تنفذ بطريقة صحيحة، ويكون ذلك بواسطة شطب الدرجة المقابلة.</p> <p>بعد الانتهاء من ملاحظة جميع النقاط الفنية الموضحة بالاستمارة وحصر درجات الأخطاء التي تظهر خلال المتابعة يصح مجموع الدرجات المتبقية هو درجة المبتدئ النهائية.</p> <p>درجة الأداء الفني = ١٠ - مجموع الدرجات المخصومة</p>	<p>كيفية استخدام الاستمارة</p>

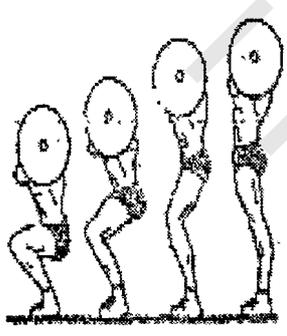
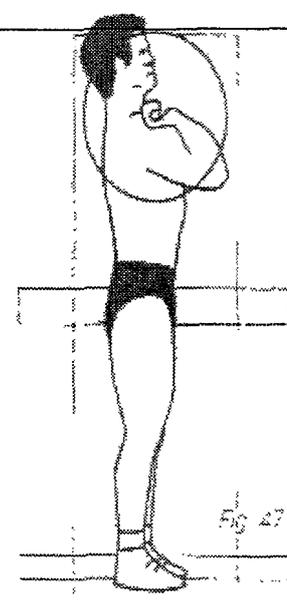
ملاحظة: يستخدم المحكم جهاز كمبيوتر أو فيديو له القدرة على إبطاء وإيقاف الصورة أثناء العرض.

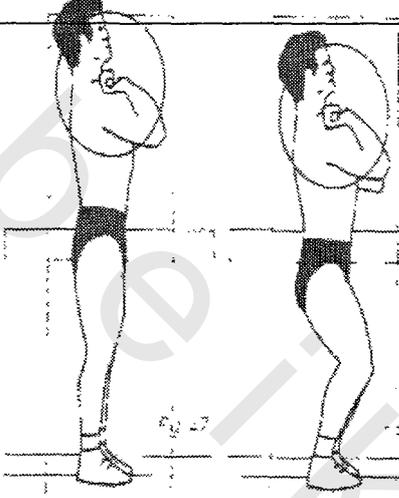
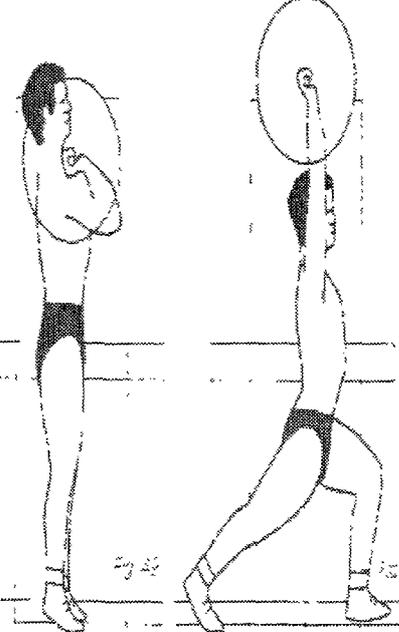
(٢-١٠)

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
	٠,١٦٨	*زاوية مفصل الركبة ٩٠ : ١٠٠ درجة.	وضع البدء الديناميكي
	٠,١٨٢	* الجذع منتصب ومائل للأمام بزاوية حوالي ٥٥ درجة تقريبا .	
	٠,١٦٦	* خط الكتفين فوق خط البار أو للأمام قليلا والبار عمودي علي مقدمة القدمين.	
	٠,١٥٨	* مفصلي رسغ اليدين والمرفقين ممتدين تماما .	
	٠,١٥١	*مسطح القدمين كاملا على مربع .	
	٠,٨٢٥	المجموع	
	٠,١٩٣	*مسطح القدمين مرتكز كاملا على مربع الرفع .	السحب الأول (السحب حتى مستوى الركبتين)
	٠,٢٣٥	* الجذع مسطح ومنتصب ومائل للأمام.	
	٠,١٦٢	* زاوية الركبتين منفرجة (حوالي من ١٦٠-١٧٠ درجة) .	
	٠,٢٠٠	* الذراعين ممتدة تماما بدوران المرفقين للخارج .	
	٠,٢٣٥	* البار قريب أو ملاصق للساقين خلال السحبة.	
	١,٠٢٥	المجموع	

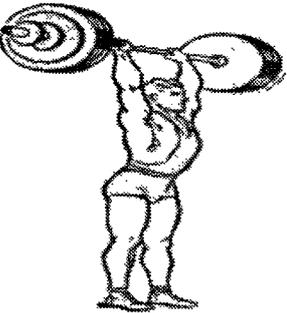
شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
	٠,٣٣٠	* تبدأ السحبة الثانية بوضع تكون فيه الركبتين أسفل البار .	السحب الثاني و الامتداد الكامل للجسم ( السحب من أعلى الركبة حتى مستوى أعلى الفخذ)
	٠,٣٧٠	* الظهر مشدود خلال تحرك مفصل الحوض لأعلى للاقتراب من خط البار.	
	٠,٢٠١	* الارتكاز يظل علي مسطح القدمين في بداية السحب الثاني .	
	٠,٣٥٦	* مفاصل القدمين والحوض في وضع امتداد كامل و ينتقل الارتكاز علي المشطين عند نهاية حركة السحب .	
	٠,١٧٠	* ترفع الكتفين لأعلى عند نهاية حركة السحب .	
	٠,٣٤٨	* الذراعين ممتدة أو منثنية قليلا والبار في مستوى الثلث العلوي للفخذين و قريب من الجسم عند نهاية حركة السحب .	
	١,٧٧٥	المجموع	
	٠,٣٣٢	* تتم الحركة بأقصى سرعة بدون توقف حتى الوصول لوضع ثني الركبتين كاملا لاستقبال الثقل.	ثني الركبتين كاملا و الغطس لاستقبال الثقل
	٠,٢٢٤	* تتحرك القدمين فتحا للخارج بتمائل و ترتكز كاملا على مربع الرفع .	
	٠,٠٩٧	* الركبتين للخارج في نفس اتجاه القدمين (في وضع الاستقبال).	
	٠,٢٨١	* الجذع منتصب في وضع عموديا تقريبا.	
	٠,٢٩١	* البار على الكتفين وأعلى الصدر و المرفقين يشيران للأمام أو للخارج .	
	١,٢٢٥	المجموع	

(٤-١٠)

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
	٠,٥٦٦	* الاحتفاظ بالوضع السابق للذراعين والجذع.	النهوض بالثقل والوقوف
	٠,٥٨٤	* الاحتفاظ بوضع مسطح القدمين كاملا على مربع الرفع خلال النهوض .	
	١,١٥٠	المجموع	
	٠,١٨١	* القدمين باتساع الحوض ومرتكزة كاملا على مربع الرفع .	وضع الاستعداد للنظر
	٠,٢٥١	* جميع مفاصل الجسم (قدمين - ركبتين - الجذع) ممتدة في وضع عمودي .	
	٠,٢٦٨	* البار مستقر على الصدر والكتفين.	
	٠,٧٠٠	المجموع	

شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
	٠,٢١٨	*القدمين مرتكزة كاملا خلال مرحلة ثني الركبتين .	الحركة التمهيدية (ثني الركبتين و الدفع لأعلى)
	٠,٣٢٦	*الثني الأول للركبتين يكون قليل وحركة الارتداد تتم بدون توقف.	
	٠,٣٣٨	*الجذع منتصب في وضع عمودي والبار مرتكز علي الكتفين والصدر أثناء الأداء .	
	٠,٣٨٧	* تعديّة البار لمستوي الجبهة نتيجة الدفع لأعلى بأقصى قوة وسرعة.	
	٠,١٨١	* القدمين ترتكز على مشطي القدمين في نهاية حركة الدفع .	
	١,٤٥٠	المجموع	
	٠,٤٠٦	*الغطس وفتح الرجلين لاستقبال الثقل بأقصى سرعة .	الحركة الأساسية للنظر (الغطس و فتح الرجلين)
	٠,٢٨١	* الذراعين ممتدة و البار و الكتفين والجذع في خط عمودي واحد على الأرض .	
	٠,١٨٧	* القدم الأمامية كاملا على الأرض والخلفية على المشط ، والمشطين للداخل قليلا	
	٠,١٩٦	* القدمين على خطين متوازيين باتساع الكتفين .	
	١,٠٧٠	المجموع	

(٦-١٠)

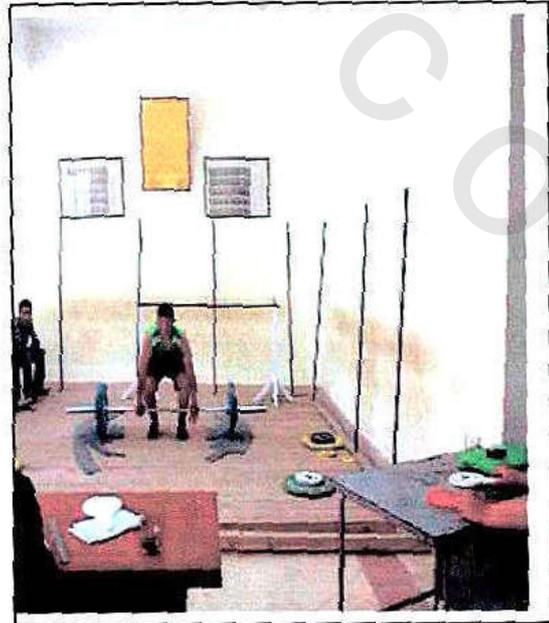
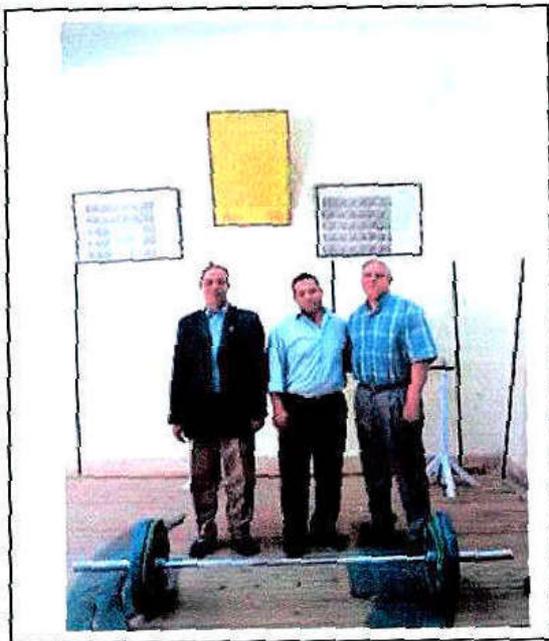
شكل الجسم و الأداء	توزيع الدرجة وفقا للأهمية النسبية	النقاط الفنية المرتبطة بالمرحلة	المراحل الفنية
	٠,٣٣٢	* الاحتفاظ بوضع الذراعين عموديا ( الذراعين و البار عموديان على مؤخرة الرأس أثناء الأداء) .	الحركة الرجوعية و تثبيت الثقل
	٠,٢٣٤	*الرجوع بالرجل الأمامية أولا ثم الخلفية .	
	٠,٢١٤	*القدمين متوازيتان باتساع الحوض والوقوف المتزن بالثقل في وضع التثبيت.	
	٠,٧٨٠	المجموع	

## مرفق (١١)

أسماء المحكمين للمستوى الرقمي

## مرفق (١١) أسماء المحكمين للمستوى الرقمي

م	الاسم	الوظيفة
١	السيد محمد الديب	حكم درجة أولى (رئيسا)
٢	محمد محمد الديب	حكم درجة أولى
٣	أحمد أحمد السعدوني	حكم درجة أولى
٣	محمد بحيح	سكرتير منطقة الدقهلية لرفع الأثقال

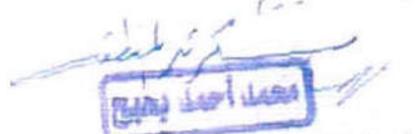


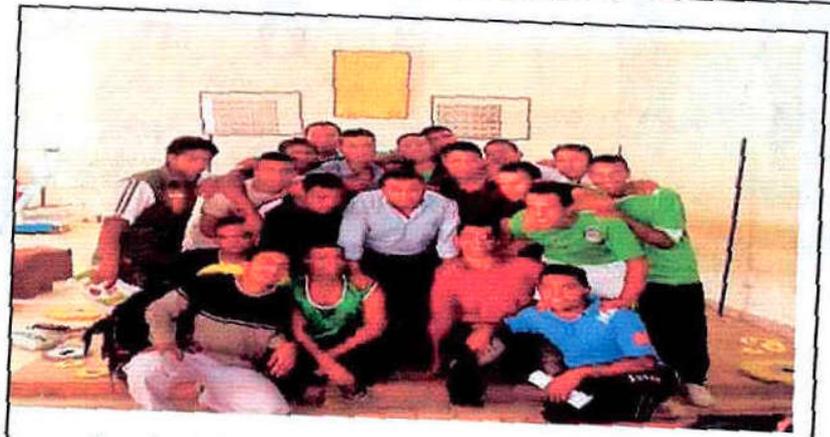


تحريراً / ٢٠٠٧

### إفارة

تم من طلبة لرفع الأثقال بانضمامهم  
بشكل طيبة من قبل من الجناح الأول اسمائهم :-  
١- الأستاذ السيد محمد السيد زكريا حاتم درجتى الأولى  
٢- السيد محمد السيد حاتم درجتى الأولى  
٣- السيد احمد السعدى حاتم درجتى الأولى  
لتقييم من الدكتوراه "المستور لرفع الأثقال - لفظ - الكيمياء  
الخاص بالباحث / احمد السيد محمد السيد حاتم  
وعنوانه " تأثير برنامج تمرين لرفع الأثقال لعضو لرفع الأثقال  
على مستويات الأيض للمستهلكين في رياضه رفع الأثقال "   
وقد تم لتقييم معرفته من قبل من طلبة لرفع الأثقال  
ممثلين بـ سكرتير المنطقة الأستاذ احمد السيد حاتم  
وبعد ما افاد الأستاذ السيد حاتم بالنتائج

تم من لفظ  
  
**احمد السيد حاتم**  
 الأستاذ / احمد السيد حاتم



الباحث مع بعض أفراد عينة البحث بعد انتهاء القياسات البعيدة

**مرفق (١٢)**  
**أسماء المساعدين**

(١٢-١)

مرفق (١٢)  
أسماء المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
١	أحمد علي ربحان	معيد بقسم التدريب الرياضي - تخصص رفع أثقال كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة
٢	محمد حسن محمد	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - تخصص رفع أثقال . كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة
٣	محمد حسني مصطفى	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي - تخصص رفع أثقال. كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة

**مرفق (١٣)**

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث في تحديد أبعاد البرنامج المقترح

(١-١٣)

### أسماء السادة الخبراء

م	الأسماء	الوظيفة
١-	إبراهيم محمد العجمي	أستاذ غير متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة سابقا
٢-	سامي محب حافظ	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٣-	سعد محمد قطب	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٤-	على السعيد ربحان	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٥-	محمد إبراهيم شحاتة	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٦-	محمد محمد الشحات	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٧-	محمود فتحي محمود	أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

\* تم الترتيب الأسماء هجائيا

شروط الخبرة

- ١- لا يقل عن ١٠ سنوات خبرة منذ حصوله على الدكتوراه .
- ٢- له اهتمام بدراسات الإدراك الحس-حركي (دراسات - إشراف - مراجع علمية).

**مرفق (١٤)**

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم البرنامج المقترح

بسم الله الرحمن الرحيم

## استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

الدرجة العلمية /

سنوات الخبرة /

التخصص الدقيق /

يقوم الباحث / احمد عبد الحميد العميرى المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة بإجراء دراسة علمية للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

الرياضية بعنوان

"تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الانجاز

للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال "

والاستمارة المعروضة على سيادتكم تعرض أبعاد هذا البرنامج، ونظرا لأن سيادتكم

من ذوى الخبرة في هذا المجال، لذا يأمل الباحث في الاستفادة من خبراتكم في تحديد أبعاد

هذا البرنامج من حيث زمن البرنامج وطرق ووسائل التدريب المناسبة.

والباحث يشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق ومساهمتم الفعالة في إثراء مجال

البحث العلمي بأرائكم العلمية.

الباحث

(٢-١٤)

يرجى التفضل من سيادتكم بوضع علامة ( √ ) أمام ما ترونه مناسباً ومعبراً عن رأيكم العلمي في أبعاد البرنامج وكذلك إضافة أية توصيات لدعم هذا البرنامج .

١- ما هي المدة المناسبة لتطبيق البرنامج حتى يحقق أهدافه ؟

أ	ستة أسابيع ( )	ب	ثمانية أسابيع ( )
ج	عشرة أسابيع ( )	د	اثني عشر أسبوعاً ( )

إضافات أخرى :

٢- ما هي عدد الوحدات التدريبية المناسبة أسبوعياً؟

أ	وحدتين ( )	ب	ثلاثة وحدات ( )
ج	أربعة وحدات ( )	د	ما ترونه مناسباً ( )

إضافات أخرى .....

٣- ما هو الزمن الكلي المناسب للوحدة التدريبية الواحدة في البرنامج المقترح ؟

أ	٤٥ دقيقة ( )	ب	٦٠ دقيقة ( )
ج	٩٠ دقيقة ( )	د	١٢٠ دقيقة ( )

إضافات أخرى .....

٤- التقسيم الزمني للوحدة التدريبية في البرنامج المقترح :

ما ترونه مناسباً	(د)	(ج)	(ب)	(أ)	
.....	٢٥ ق	١٨ ق	١٢ ق	١٠ ق	- إجماء وتهيئة خاصة
.....	٨٥ ق	٦٢ ق	٤٠ ق	٣٠ ق	- الجزء الرئيسي للوحدة
.....	١٠ ق	١٠ ق	٨ ق	٥ ق	- الختام والتهيئة
..... ق	١٢٠ ق	٩٠ ق	٦٠ ق	٤٥ ق	المجموع الكلي
	مناسب ( )	مناسب ( )	مناسب ( )	مناسب ( )	
	غير مناسب ( )				

إضافات أخرى : .....

(٣-١٤)

٥- الزمن المناسب للتدريبات النوعية للمدركات الحس-حركية داخل الوحدة التدريبية يقترح أن تكون بنسبة : -

- أ) ٢٠-٢٥ % من الزمن الكلي للوحدة ( )  
ب) ٣٠ - ٣٥ % من الزمن الكلي للوحدة ( )  
ج) ٤٠ - ٤٥ % من الزمن الكلي للوحدة ( )

ما ترونه مناسباً: .....

٦- موضع التدريبات النوعية للمدركات الحركية داخل الوحدة التدريبية يقترح أن تكون في :

أ	جزء الإحماء والتهيئة البدنية الخاصة فقط .	( )
ب	في بداية الجزء الرئيسي للوحدة فقط .	( )
ج	يوزع ما بين التهيئة البدنية الخاصة وبداية الجزء الرئيسي للوحدة .	( )
د	في نهاية الجزء الرئيسي للوحدة .	( )

إضافات أخرى:-

.....  
.....

٧- محتوى البرنامج من التدريبات النوعية للمدركات الحس-حركية يتضمن :-

أ	تدريبات نوعية لتنمية المدركات الحس-حركية بدون أدوات.	( )
ب	تدريبات نوعية لتنمية المدركات الحس-حركية باستخدام أدوات مثل العصا والكرات والحبال.	( )
ج	تدريبات نوعية لتنمية المدركات الحس-حركية باستخدام جهاز رفع الأثقال.	( )
د	جميع أنواع التدريبات السابقة ( بدون وباستخدام الأدوات وجهاز رفع الأثقال ) وفقاً لما يتطلبه الموقف التعليمي والتدريبي.	( )

إضافات أخرى:-

.....  
.....

(٤-١٤)

٨- طريقة التدريب المناسبة لتمرينات المدركات الحس-حركية فى البرنامج المقترح ؟

م	طريقة التدريب	الطريقة المناسبة
١	التدريب المستمر.	أ- مناسبة ( ) ب- غير مناسبة ( )
٢	التدريب الفترى منخفض الشدة.	أ- مناسبة ( ) ب غير مناسبة ( )
٣	التدريب الفترى مرتفع الشدة.	أ- مناسبة ( ) ب غير مناسبة ( )
٤	التدريب التكراري.	أ- مناسبة ( ) ب غير مناسبة ( )

إضافات أخرى:-

.....

.....

أي مقترحات أخرى ترونها سيادتكم لتدعيم بناء البرنامج المقترح :-

.....-١

.....-٢

.....-٣

.....-٤

نشكركم على وقتكم

الباحث

## مرفق (١٥)

التمرينات المستخدمة في البرنامج المقترح

## أولا تمارينات الإحماء

### ١- تمارينات الإحماء العامة

م	التمارين المستخدمة بالبرنامج
١	الجري حول الملعب بخطوات متوسطة ٣ ق .
٢	الجري حول الملعب مع عمل دورانات بالذراعين أماماً وخلفاً ٣ ق.
٣	(وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة.
٤	(وقوف) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً بسرعات متباينة (بطيء - متوسط - سريع).
٥	(وقوف على خط.مسك الحبل)الوثب في المكان على الخط مع تمرير الحبل من أسفل الرجلين.
٦	(وقوف فتحا.القرص الحديدي بين القدمين)تبادل فتح القدمين أماماً وخلفاً.
٧	(وقوف ) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا مائلا عاليا مع الجلوس بثني الركبتين نصفاً ثم كاملاً.
٨	(وقوف فتحا.مسك دمبلز)الطعن اماماً.
٩	(انبطاح)تبادل ثني الركبتين.
١٠	(وقوف فتحا.ميل الجذع اماماً لسند اليدين على عقل الحائط)ضغط المنكبين لأسفل.
١١	(وقوف فتحا.مسك عصا باتساع الكتفين)رفع الذراعين اماماً عاليا خلفاً.
١٢	(وقوف فتحا.مسك البار مسكة واسعة)ثني الجذع اماماً أسفل.
١٣	(وقوف فتحا.الذراعين عاليا.مسك كرة طبية)ثني الجذع اماماً أسفل ثم دوران الجذع جانباً ايمن عاليا خلفاً جانباً أيسر أسفل.

### ٢- تمارينات الإحماء الخاصة (النوعية)

م	التمارين المستخدمة بالبرنامج
١٤	(جلوس علي أربع.المرفقين بين الفخذين) ميل الجذع اماماً مع رفع القدمين لنقل الارتكاز على اليدين والثبات.
١٥	(وقوف فتحا.مسك كرة طبية أمام الصدر.مواجه حائط)ثني الركبتين ثم مديهما لدفع الكرة الطبية عاليا نحو الحائط للارتفاع الذي يحدده المدرب.
١٦	(وقوف في وضع البدء للرفع.مواجه زميل) يقوم الزميل بوضع يديه أسفل إبط اللاعب وتوجيهه حتى نهاية الامتداد الكامل.
١٧	(وقوف في وضع البدء للرفع.مواجه زميل) يقوم الزميل بوضع يديه علي مرفقي اللاعب وتوجيهه حتى نهاية الامتداد الكامل.
١٨	(وقوف في وضع البدء للرفع.مواجه زميل بالجانب) يقوم الزميل بمسك كنف اللاعب بيده اليمنى ووضع يده اليسرى على أسفل ظهر اللاعب لتوجيه حركة الجسم عمودياً حتى نهاية الامتداد الكامل.

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
١٩	(جثو نصفًا.فتحًا.الذراعين عاليًا)مد الرجل الخلفية.
٢٠	(وضع البدء للرفع.مسك كرة طبية)مد الجسم مع الاحتفاظ بلامسة الكرة للجسم حتي الوصول لوضع الامتداد الكامل ثم ثني الركبتين ومد الذراعين لاعلى.
٢١	(وقوف على حافة مرتفعة.مسك دمبلز)رفع وخفض العقبين مع رفع الذراعين أماما عاليًا.
٢٢	(وقوف فتحًا.مسك كرة طبية)دفع الكرة باليدين لاعلى ثم ثني الركبتين بزوايا مختلفة-نصفًا ٩٠ درجة، شبه كاملاً، عميق بسقوط المقعدة بين العقبين.
٢٣	(وقوف القدم اليمنى امامًا.الذراعين عاليًا مسك بار تعليمي) المشي مع تبادل رفع الركبتين بزوايا ٩٠ درجة.
٢٤	(وقوف فتحًا.الارتكاز على المشطين)تبادل فتح الرجلين امامًا وخلفًا مع ثني الركبتين للوصول لوضع الجثو نصفًا.
٢٥	(وقوف نصفًا) الوثب وعمل ربع لفة للنزول في وضع استقبال الثقل في الخطف .
٢٦	(وقوف فتحًا.مسك بار تعليمي.مسكة خطف)رفع الذراعين أماما عاليًا ٤٥ درجة، ٩٠ درجة ثم الرجوع للوضع الابتدائي وسحب البار على الجسم حتى عظم القص.
٢٧	(وقوف . الذراعين مائلًا جانبا أسفل) رفع الكتفين ثم ثني الركبتين كاملاً بسرعة مع رفع الذراعين مائلًا جانبا عاليًا.
٢٨	(وقوف فتحًا.حمل البار خلف الرأس على الكتفين) الوثب الخفيف بالبار.يستخدم جهاز تحديد مسار النقل، المسافة بين القائمين تساوي طول قدم اللاعب.
٢٩	(وقوف) الوثب لفتح القدمين جانبا بتمائل مع مراعاة نزول القدمين على الخطوط المتناظرة المرسومة على جانبي القدمين.
٣٠	(وقوف فتحًا.مواجه حائط بالجانب.طرف البار مثبت في ركن الحائط والآخر بيد اللاعب)رفع الذراع امامًا ثم العودة للوضع الابتدائي وثني المرفق مع سحب البار ملاصق للجسم.
٣١	(وقوف فتحًا.مسك الدمبلز.الذراعان مائلًا جانبا عاليًا)رفع الرجل خلفًا مع ثني الجذع امامًا أسفل لعمل ميزان والثبات ٥ث.
٣٢	(وقوف فتحًا.مسك البار في الوضع المعلق على امتداد الذراعين)تبادل رفع الرجل خلفًا مع ثني الجذع امامًا أسفل حتى يصل البار لمستوي الركبة والثبات ٥ث.
٣٣	(وضع البدء للرفع.مسك الدمبلز.الذراعان مائلًا جانبا أسفل)السحب حتى الامتداد الكامل مع تحريك الذراعين مائلًا خلفًا.
٣٤	(وقوف فتحًا.مسك الثقل في الوضع المعلق عند مستوي الركبة)الوثب بالثقل ومد الجسم مع المحافظة على عدم ثني الذراعين أو ابتعاد الثقل عن الجسم.
٣٥	دفع خطف. (وقوف فتحًا.مسك البار خلف الرأس على الكتفين مسكة متوسطة بين الخطف والكلين) ضغط الثقل والجلوس لاستقباله ثم يكرر ولكن يتم دفع الثقل في نفس لحظة الجلوس.
٣٦	(وقوف فتحًا.مسك البار بقبضة ضيقة على أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس)ثني الركبتين كاملاً حتى الوصول لوضع استقبال.
٣٧	(وقوف الوضع امامًا على خط مرسوم على الأرض.مسك البار على أقصى امتداد للذراعين فوق الرأس)المشي للامام على الخط .
٣٨	(وضع البدء للرفع) يقف اثنين من المساعدين على جانبي البار ومسكه من نهايته، يقوم اللاعب بسحب الثقل ويقوم المساعدين بتوجيه مسار الثقل بجانب الجسم.

م	التمارين المستخدمة بالبرنامج
٣٩	ضغط من الجلوس . (الجلوس في وضع استقبال الثقل في الخطف .مسك بار تعليمي) ثنى ومد السذراعين مره للامام ومرة للخلف .
٤٠	(وقوف فتحا .القدم اليسرى اماما .مسك الدمبلز)الوثب لتبديل وضع القدمين والوصول لوضع فتح الرجلين للنظر .اكبر عدد في (٠ اث)

### ثانيا التمرينات الأساسية

#### ١- التمرينات النوعية للإدراك الحس-حركي وتنقسم إلى:

#### أ-مجموعة تمرينات الخطف

م	التمارين المستخدمة بالبرنامج
٤١	سحب خطف من على المكعبات من مستوى الركبة، تنفيذ أكبر عدد في زمن ١٠ ث. تكرار الأداء مع تقليل العدد إلى النصف .
٤٢	خطف كلاسيك مع تحديد مسار النقل (جهاز تحديد مسار النقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
٤٣	(وضع البدء للخطف) سحب الثقل حتى وضع الامتداد الكامل وتحديد المسافة ثم تكرار الأداء مع محاولة تحقيق ربع مسافة السحب، نصف مسافة السحب، ثلاثة أرباع مسافة السحب. ( يستخدم التدرج الموجود على قوائم جهاز تحديد مسار النقل في هذا التمرين).
٤٤	نفس التمرين السابق مع سحب الثقل لارتفاع الذي يحدده المدرب (بالسنيمتر).
٤٥	(وضع البدء للخطف على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت مع بذل أقصى قوة بتدرج .يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٤٦	(وضع البدء للخطف من فوق الركبة على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت مع بذل قوة متوسطة ثم يكرر ببذل قوة قصوى. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٤٧	(وضع الامتداد للخطف على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت (٣ث) ثم تحرير القبضة للوقوف على المشطين ورفع الكتفين. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٤٨	(وضع الامتداد الزائد للخطف. ثنى خفيف للمرفقين . على جهاز تدريب القوة الثابتة)الشد لأعلى(٣ث) ثم ثنى الركبتين بسرعة للنزول لوضع استقبال الخطف. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها.
٤٩	(وضع الاستقبال للخطف على جهاز تدريب القوة الثابتة) محاولة مد الركبتين ودفع البار الثابت بالسذراعين. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها ، يراعى تغيير ارتفاعات البار بهدف التدريب على زوايا مختلفة.
٥٠	خطف كلاسيك ببار تعليمي من الوضع المعلق(من تحت الركبة ثم من فوق الركبة).
٥١	خطف قدرة من الوضع المعلق(من تحت الركبة ثم من فوق الركبة) .
٥٢	خطف كلاسيك من على المكعبات مختلفة الارتفاعات.

م	التمريبات المستخدمة بالبرنامج
٥٣	خطف قدرة من المكعبات مختلفة الارتفاعات.
٥٤	سحب خطف، اثنين من المساعدين على جانبي النقل، توجيه لمسار النقل في الاتجاه العمودي بجانب الجسم .
٥٥	سحب خطف حتى مستوى الركبة والثبات (٣ث) ثم النزول للوضع الابتدائي وتكرار سحب النقل حتى وضع الامتداد الكامل برفع الكتفين وثني المرفقين والوقوف على المشطين.
٥٦	(وقوف نصفاً ميل الجذع اماماً.مسك النقل المعلق عند مستوى الركبة مسكة خطف) سحب النقل في اتجاه الحوض-تجديف عمودي-ثم يكرر ولكن يتم إيصال النقل للحوض عن طريق مد مفصل الركبة والحوض ورفع الكتفين.

## ب- مجموعة تمارين الكلين

م	التمريبات المستخدمة بالبرنامج
٥٧	سحب كلين من على المكعبات من مستوى الركبة، تنفيذ أكبر عدد من التكرارات في زمن ١٠ ث. تكرار الأداء مع تقليل العدد إلى النصف.
٥٨	كلين كلاسيك مع تحديد مسار النقل (جهاز تحديد مسار النقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
٥٩	(وضع البدء للكلين) سحب النقل حتى وضع الامتداد الكامل وتحديد المسافة ثم تكرار الأداء مع محاولة تحقيق ربع مسافة السحب، نصف مسافة السحب، ثلاثة أرباع مسافة السحب. ( يستخدم التدرج الموجود على قوائم جهاز تحديد مسار النقل في هذا التمرين).
٦٠	نفس التمرين السابق مع سحب النقل للارتفاع الذي يحدده المدرب (بالسنتمتر).
٦١	(وضع البدء للكلين على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت مع بذل أقصى قوة بتدرج . يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال بشرط استخدام أثقال عظمية لا يمكن تحريكها.
٦٢	(وضع البدء للكلين من فوق الركبة على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت مع بذل قوة متوسطة ثم يكرر ببذل قوة قصوى. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمية لا يمكن تحريكها.
٦٣	(وضع الامتداد للكلين على جهاز تدريب القوة الثابتة) شد البار الثابت (٣ث) ثم تحرير القبضة للوقوف على المشطين ورفع الكتفين. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمية لا يمكن تحريكها.
٦٤	(وضع الامتداد الزائد للكلين. ثني خفيف للمرفقين. على جهاز تدريب القوة الثابتة) الشد لأعلي (٣ث) ثم ثني الركبتين بسرعة للنزول لوضع استقبال الكلين. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمية لا يمكن تحريكها.
٦٥	(وضع الاستقبال للكلين على جهاز تدريب القوة الثابتة) محاولة مد الركبتين ودفع البار الثابت بالكتفين والصدر. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على المكعبات بشرط استخدام أثقال عظمية لا يمكن تحريكها ، يراعى تغيير ارتفاعات البار بهدف التدريب على زوايا مختلفة..
٦٦	كلين كلاسيك ببار تعليمي من الوضع المعلق (من تحت الركبة ثم من فوق الركبة).
٦٧	كلين قدرة من الوضع المعلق (من تحت الركبة ثم من فوق الركبة) .

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٦٨	كلين كلاسيك من على المكعبات مختلفة الارتفاعات.
٦٩	كلين قدرة من المكعبات مختلفة الارتفاعات.
٧٠	سحب كلين، اثنين من المساعدين على جانبي النقل، توجيه لمسار النقل في الاتجاه العمودي بجانب الجسم .
٧١	سحب كلين حتى مستوى الركبة والثبات (٣ث) ثم النزول للوضع الابتدائي وتكرار سحب النقل حتى وضع الامتداد للجسم ثم النزول للوضع الابتدائي وتكرار سحب النقل حتى وضع الامتداد الكامل برفع الكتفين والوقوف على المشطين.
٧٢	سحب كلين ونظر . (وضع البدء للكلين.مسك البار)سحب البار بجانب الجسم حتى الوصول لوضع الوقوف فتحا- رفع الذراعين عاليا- مسك البار.

### ج- مجموعة تمرينات النظر

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٧٣	نظر كلاسيك من علي الحاملات .
٧٤	نظر قدرة من علي الحاملات.
٧٥	نظر كلاسيك مع تحديد مسار النقل (جهاز تحديد مسار النقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
٧٦	نظر كلاسيك من خلف الرقبة.
٧٧	نظر قدرة بثني الركبتين كاملا ثم ربعا ثم نصفا.
٧٨	سقوط نظر- دفع مع سقوط نظر . (وقوف فتحا.القدم اليمنى اماما والأخرى مرتكزة خلفا على المشط.مسك البار خلف الرأس على الكتفين أو أعلى الصدر) ثني سريع للركبتين مع مد قوى للذراعين عاليا بالبار بدون دفع- يكرر الأداء ولكن يتم دفع النقل عموديا والنزول لاستقباله.
٧٩	توازن نظر . (وقوف فتحا.الوضع اماما .مسك البار خلف الرأس على الكتفين أو أعلى الصدر) ثني سريع للركبتين ثم المد والدفع المتفجر والعمودي لأعلى ومد الذراعين عاليا بالبار مع تحريك القدم الأمامية لأخذ خطوة بسيطة للامام ونزول الجسم لأسفل بثني الركبتين لاستقبال النقل .
٨٠	(وضع الاستعداد للنظر على جهاز تدريب القوة الثابتة)ثني الركبتين ومد الذراعين كاملا(ثم نصفا). يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على الحاملات بشرط استخدام أثقال عظمي لا يمكن تحريكها.
٨١	(وضع الدفع للنظر.مسك البار عند مستوى الجبهة. على جهاز تدريب القوة الثابتة) مد الذراعين كاملا مع النزول بفتح القدمين اماما وخلفا للوصول الي وضع الاستقبال للنظر. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على الحاملات بشرط استخدام أثقال عظمي لا يمكن تحريكها.

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٨٢	(وضع الدفع للنظر.مسك البار عند مستوى الجبهة تقريبا. على جهاز تدريب القوة الثابتة) مد الذراعين كاملا مع النزول بفتح القدمين أماما وخلفا للوصول إلي وضع الاستقبال للنظر لأكبر عدد من المرات في زمن(١٠ث) ثم يكرر مع تقليل العدد إلى النصف. يمكن تنفيذ التمرين بجهاز رفع الأثقال من على الحاملات بشرط استخدام أثقال عظمى لا يمكن تحريكها ، يراعى تغيير ارتفاعات البار بهدف التدريب على زوايا مختلفة.
٨٣	دفع نظر(ربع نظر). (وقوف فتحا في وضع الاستعداد للنظر.مسك البار)دفع النقل لأعلى مسافة ذراع كامل فوق الرأس، ثم يكرر الأداء لمسافة ساعد بحيث يكون العضد موازي للأرض.

## ٢- التمرينات الكلاسيكية والمركبة

م	التمرينات المستخدمة بالبرنامج
٨٤	خطف كلاسيك .
٨٥	خطف قدرة .
٨٦	خطف كلاسيك بمسكة ضيقة ثم متوسطة ثم وسعة.
٨٧	كلين ونظر كلاسيك .
٨٨	كلين ونظر قدرة .
٨٩	(وضع البدء للرفع) سحب خطف + خطف قدرة معلق من فوق الركبة + خطف كلاسيك.
٩٠	(وضع البدء للرفع) سحب كلين + كلين قدرة معلق من مستوى الفخذين + كلين كلاسيك+ نظر كلاسيك.
٩١	(وضع البدء للرفع) كلين قدرة + كلين معلق من مستوى الركبة كلاسيك +كلين قدرة.
٩٢	(وضع البدء للرفع) خطف قدرة + خطف معلق من مستوى الحوض كلاسيك +خطف قدرة.
٩٣	(وضع البدء للرفع) كلين كلاسيك+كلين معلق قدرة+كلين قدرة.
٩٤	كلين قدرة من علي المكعبات+كلين كلاسيك من علي المكعبات+سحب كلين من علي المكعبات.
٩٥	خطف قدرة من علي المكعبات+خطف كلاسيك من علي المكعبات+سحب خطف من علي المكعبات.
٩٦	(وضع البدء للرفع) كلين كلاسيك+كلين قدرة+كلين كلاسيك.
٩٧	(وضع البدء للرفع) خطف قدرة بمسكة ضيقة+خطف قدرة + خطف كلاسيك .
٩٨	(وضع البدء للرفع) كلين قدرة + كلين كلاسيك + نظر قدرة+نظر كلاسيك .
٩٩	(وضع البدء للرفع) كلين قدرة +كلين كلاسيك + رجلين امامي .
١٠٠	(وضع البدء للرفع) خطف قدرة + سحب خطف من الوضع المعلق من مستوى أسفل الركبة + المشي على مشطي القدمين مع مسك النقل عاليا.

م	التمريبات المستخدمة بالبرنامج
١٠١	دفع نظر بدون نزول لاستقبال النقل+نظر قدرة + نظر كلاسيك .
١٠٢	ضغط+دفع نظر بدون نزول لاستقبال النقل+ نظر كلاسيك .
١٠٣	(وضع البدء للرفع) كلين قدرة + سحب كلين من الوضع المعلق من مستوى أسفل الركبة + المشي على مشطي القدمين والنقل معلق بالذراعين.
١٠٤	(وقوف فتحا.مسك النقل خلف الرقبة مسكة خطف) تمرين صباح الخير+دفع خطف+ توازن خطف.

## ٣- التمرينات البدنية

م	التمريبات المستخدمة بالبرنامج
١٠٥	سحب خطف مع تحديد مسار النقل (جهاز تحديد مسار النقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
١٠٦	سحب كلين مع تحديد مسار النقل (جهاز تحديد مسار النقل، المسافة بين القائمين تساوى طول قدم اللاعب).
١٠٧	رجلين أمامي من على الحاملات. (وقوف فتحا.حمل النقل أعلى الصدر والكتفين) ثنى الركبتين كاملا ثم نصفًا ثم ربعًا. ) يستخدم التدرج الموجود على قوائم جهاز تحديد مسار النقل في هذا التمرين).
١٠٨	رجلين خلفي من على الحاملات.
١٠٩	(وقوف فتحا.حمل النقل خلف الرأس أعلى الكتفين) ثنى الركبتين كاملا ثم نصفًا ثم ربعًا. ( يستخدم التدرج الموجود على قوائم جهاز تحديد مسار النقل في هذا التمرين). الضغط بالذراعين من الوقوف فتحا.

## ثالثا تمرينات الختام والتهديئة

م	التمريبات المستخدمة بالبرنامج
١١٠	(جلوس علي أربع) تحريك الذراعين للامام للوصول لوضع الانبطاح والثبات ٥ث.
١١١	(جلوس علي أربع) مد الجسم لاعلى في عدتين ثم عدة.
١١٢	(وقوف فتحا) رفع ومرجحة الذراعين أماما عاليا بزوايا مختلفة ٤٥، ٩٠، ١٣٥، ١٨٠ درجة.
١١٣	(رقود) رفع الرجلين عاليا بزوايا مختلفة ٤٥، ٩٠ درجة.
١١٤	( جلوس قرفصاء.الكفين على الساقين من الخارج ) مد الركبتين والجذع ببطيء مع تحريك اليدين على الجسم حتى الوصول لوضع الامتداد الكامل.

**مرفق (١٦)**  
**البرنامج المقترح**

الوحدة الأولى والثالثة  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق

الهدف -- تنمية بعض المدركات الحس -حركية قيد البحث (التوازن،  
 مسافة السحب، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)  
 -- تعلم الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونظر)

الجزء الوحدة	الزمن	المحتوى	المجموعات	التكرار	قياس	ملاحظات
الإحصاء	٢٥ق	- تمرين رقم (١)	٣	بدون	٣٠	يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٩)	٥	١٠	٣٠	- يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لحدها الأدنى (%٤٠) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (١٤)	٥	٦	٣٠	
		- تمرين رقم (١٦)	٥	٣+٣	٣٠	
		- تمرين رقم (٥٤)	٥	٨	٣٠	
		- تمرين رقم (٥٦)	٥	٥	٣٠	
		- تمرين رقم (٨٠)	٥	٥	٣٠	
		- تمرين رقم (٨٥)	٥	٥	٣٠	
		- تمرين رقم (٨٧)	٥	٥	٣٠	
		- تمرين رقم (١٠٩)	٥	٨	٣٠	
الغنام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٢)	٣	١+١+١+١	٣٠	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

الوحدة الثانية والرابعة  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق

الهدف - تنمية بعض المركات الحس -حركية قيد البحث  
 (اتجاه الجسم، مسافة السحب، مسافة واتجاه الذراعين، زاوي، القوة)  
 - تعلم الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونظر)

الوقت	المحتوى	المجموعات	التكرار	اليوم	أجراء الوحدة
٢	تمارين رقم (٧)	٥	٨	٢	الإحصاء
٣	- تمرين رقم (٧)	٥	٥	٢	
٤	- تمرين رقم (١٥)	٤	١٠	٣	
	- تمرين رقم (١٧)			٤	
٥	- تمرين رقم (٧٠)	٥	٦	٢	الجزء الرئيسي
٦	- تمرين رقم (٧٢)	٥	٦	٢	
٧	- تمرين رقم (٨١)	٥	٨	٢	
٨	- تمرين رقم (٨٤)	٥	٥	٢	
٩	- تمرين رقم (٨٨)	٥	٥	٢	
١٠	- تمرين رقم (١٠٧)	٥	٦	٢	
١١	- أعمال إدارية وأخذ الغياب	٢	٣+٣	١	

يتم التدريب في غياب  
 حاسة البصر كلما أمكن.  
 - يتم التدريج بالشدة ثم  
 خفضها لحدما الأدنى  
 (٤٠%) في المجموعة  
 الأخيرة.

الوحدة الخامسة والسابعة  
زمن الوحدة : ١٢٠ ق

الهدف - تنمية بعض المركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، مسافة الذراعين، زواي، القوة) - تعلم الرفعات الكلاسيكية (كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	المجموعات	التكرار	رقم	ملاحظات
الإحصاء	٢٥ق	- تمرين رقم (٣)	٢	١٠	١,٥	
		- تمرين رقم (١٠)	٣	١٠	٣٠	- يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١٩)	٢	١٠	٤٥	
		- تمرين رقم (١٨)	٥	١٠	٣٠	
		- تمرين رقم (٥٣)	٦	٤	٢	- يتم التدرج بالشدّة ثم خفضها لحدّها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٦٧)	٦	٢+٢	٢	
		- تمرين رقم (٨٠)	٦	٨	٢	
		- تمرين رقم (٩٠)	٦	١+١+١+١	٢	
		- تمرين رقم (١٠٩)	٤	٨	٢	
النظام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٠)	٣	٥	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

الوحدة السادسة الثامنة  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق  
 شدة تمارينات الانتقال : منخفضة إلى متوسطة (٤٠ - ٧٠%) الهدف - تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث  
 (اتجاه الجسم، مسافة السحب، سرعة الجسم، التوازن، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)  
 - تعلم الارتفاع الكلاسيكية ( خطف، كلين ونظر)

الجزء الوحدة	الزمن	المحتوى	المجموعات	التكرار	رقم التمرين	الوقت
الإحصاء	٢٥ق	- تمرين رقم (٤)	٣ × ١,٥ق	٨	١,٥ق	١,٥ق
		- تمرين رقم (١١)	٢	٦	١,٥	٣٠ث
		- تمرين رقم (٢٠)	٤	٨	١ق	١,٥
		- تمرين رقم (٢٤)				
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٥١)	٥	٣+٣	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (٦٩)	٥	٦	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (٧٨)	٥	٣+٣	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (٨٤)	٥	٣	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (٨٧)	٥	٣	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (١٠٨)	٢	٣	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (١١٤)	٣	٥	١ق	١ق
الختام	١٠ق	- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

الوحدة التاسعة و الحادية عشر  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمارينات الأثقال : منخفضة إلى متوسطة (٤٠-٧٠%) الهدف - تنبيه بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، التوازن، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

- تعلم الرفع الكلاسيكية ( خطف، كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التمرين رقم (٥)	المحتوى	المجموعات	التكرار	تقريب	تقريب
الإحصاء	٢٥ق	- تمرين رقم (٥)	- تمرين رقم (٥)	١,٥ اق	٣	٦	٣٠	١,٥
		- تمرين رقم (١٢)	- تمرين رقم (٤٤)	١,٥ اق	٢	٦	٣٠	١,٥
		- تمرين رقم (٢١)	- تمرين رقم (٧٥)	١,٥ اق	٢	٦	٣٠	١,٥
		- تمرين رقم (٣٠)	- تمرين رقم (٩٥)	١,٥ اق	٢	٦	٣٠	١,٥
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤٣)	- تمرين رقم (١٠٢)	١,٥ اق	٥	١+١+١	٢	١,٥
		- تمرين رقم (٤٤)	- تمرين رقم (١٠٢)	١,٥ اق	٥	١	٢	١,٥
		- تمرين رقم (٧٥)	- تمرين رقم (١٠٢)	١,٥ اق	٥	٥	٢	١,٥
		- تمرين رقم (٩٥)	- تمرين رقم (١٠٢)	١,٥ اق	٥	١+١+١	٢	١,٥
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١٠٦)	- تمرين رقم (١١١)	١,٥ اق	٢	٤	٢	١,٥
		- تمرين رقم (١١١)	- تمرين رقم (١١١)	١,٥ اق	٥	١+١	٣٠	١,٥
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب	- أعمال إدارية وأخذ الغياب	١,٥ اق	٥	١+١	٣٠	١,٥

(الوحدة العاشرة و الثانية عشر)  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمارينات الانتقال : منخفضة إلى متوسطة (٥٠-٧٠%) الهدف - تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، تماثل الرجلين، مسافة السحب، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

- تعلم الرفعات الكلاسيكية (كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف	المجموعات	التكرار	ملاحظات
الإحصاء	٢٥ق	- تمرين رقم (١)	يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.	٣	٣ي+٣ش	٣٠
		- تمرين رقم (٨)		٢	١+١+١	١
		- تمرين رقم (٢٢)		٤	٥	١ق
		- تمرين رقم (٢٩)		٥	١+١+١+١	٢ق
		- تمرين رقم (٥٩)		٥	٦	٢ق
		- تمرين رقم (٦٠)		٥	٥	٢ق
		- تمرين رقم (٨١)		٥	١+١+١	٢ق
		- تمرين رقم (٩٤)		٥	١+١+١	٢ق
		- تمرين رقم (١٠١)		٢	٤	٢ق
		- تمرين رقم (١٠٥)		٢	١+١+١+١	٢ق
الجزء الرئيسي	٥٨ق					
الختم	١٠ق					

- أصمالات إدارية وأخذ الغياب

- تمرين رقم (١١٢)

الوحدة الثالثة عشر و الخامسة عشر  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمارينات الأثقال : منخفضة (٤٠-٦٠%) الهدف - تنبئة بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، التوازن، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

- تعلم الرفعات الكلاسيكية ( خطف، كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	المجموعات	التكرار	ملاحظات
الإحصاء	٢٥ق	- تمرين رقم (٢)	٣	بدون	يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١٣)	٣	٣ <sup>٣</sup> +٣ <sup>٣</sup> متر	٣ <sup>٣</sup> ث
		- تمرين رقم (٢٣)	٢	٦	١
		- تمرين رقم (٢٧)	٤	١	١ق
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤٥)	٥	١+١+١+١	- يتم التدرج بالشفة ثم خفضها لهدمها الأدنى (٤٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٥٢)	٥	٦	٢ق
		- تمرين رقم (٨٣)	٥	٣+٣	٢ق
		- تمرين رقم (٨٦)	٥	١+١+١	٢ق
		- تمرين رقم (٩٦)	٥	١+١+١	٢ق
		- تمرين رقم (١٠٨)	٣	١+١+١	٢ق
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١١٣) - أعمال إدارية وأخذ الغياب	٣	٣+٣	١ق

الوحدة الرابعة عشر و السادسة عشر  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمارينات الانتقال : منخفضة إلى متوسطه (٤٠ - ٧٠%)

الهدف - تنمية بعض المركات الحس -حركية قيد البحث  
 (التجاه الجسم، مسافة القدم، مسافة السحب، التوازن، زاوي، القوة)  
 - تعلم الرفعات الكلاسيكية ( خطف، كلين ونظر)

الجزء الوحدة	الزمن	المحتوى	المجموعات	التكرار	تجهيز	توقيت
الإحصاء	٥٥ق	- تمرين رقم (٣)	٢	١٠	١,٥	١,٥
		- تمرين رقم (٦)	٣	١٠	٣٠	١٠
		- تمرين رقم (٢٥)	٢	٤	١	١
		- تمرين رقم (٢٦)	٤	٢+٢+٢	١ق	١ق
		- تمرين رقم (٦١)	٥	١+٢+١+١	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (٦٨)	٥	٦	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (٧٧)	٥	٢+٢+٢	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (٩٩)	٥	١+١+١	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (٩٧)	٥	١+١+١	٢ق	٢ق
		- تمرين رقم (١٠٩)	٣	٦	٢ق	٢ق
الخاتم	١٠ق	- تمرين رقم (١١٠)	٤	٥	١ق	١ق
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

الجزء  
الرئيسي

الوحدة السابعة عشر و التاسعة عشر  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمارينات الأثقال : منخفضة إلى قصوي (٥٠-١٠٠%) الهدف - تنمية بعض المركات الحس -حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، سرعة الرجلين، التوازن، زاوي، القوة)

- إتقان الرفعات الكلاسيكية ( خطف، كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الوقت	المجموعات	التكرار	ملاحظات	
الإحصاء	٢٥ق	- تمرين رقم (٤)	١,٥	٣	١٢	١,٥	
		- تمرين رقم (١٠)	٣٠	٢	١٢	٣٠	
		- تمرين رقم (٣١)	١	٢	٣+٣+٣	١	١
		- تمرين رقم (٣٤)	١ق	٤	٦	١ق	١ق
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤٢)	١ق	٥	٦-٤	١ق	
		- تمرين رقم (٦٢)	١ق	٥	١م+أقصى	١ق	
		- تمرين رقم (٧٥)	١ق	٥	٨	١ق	
		- تمرين رقم (١٠٤)	١ق	٥	١+٢+١	١ق	
		- تمرين رقم (٩١)	١ق	٥	١+١+١	١ق	
الختام	١٠ق	- تمرين رقم (١٠٧)	١ق	٣	٦	١ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب	٣	٣	١+١+١+١	٣	

الوحدة الثامنة عشر و العشرون  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تدريبات الانتقال : منخفضة إلى قصوى (٥٠-١٠٠%) الهدف - تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث  
 (اتجاه الجسم، مسافة السحب، سرعة الرجطين، زاوي، القوة)

- إتقان الرفعات الكلاسيكية ( خطف، كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التمرين	المجموعات	التكرار	توقيت	ملاحظات
الإحصاء	٢٥ق		- تمرين رقم (٥)	٢	٨	١,٥	
			- تمرين رقم (١٢)	٢	٦	٣٠ث	
			- تمرين رقم (٢٨)	٤	٦	١	
			- تمرين رقم (٣٨)		٦	١ق	
الجزء الرئيسي	٥٨ق		- تمرين رقم (٥٨)	٥	٦-٤	٢ق	
			- تمرين رقم (٤٦)	٥	١+٢+١	٢ق	
			- تمرين رقم (٨٢)	٥	١+٢+١	٢ق	
			- تمرين رقم (٨٩)	٥	١+١+١	٢ق	
			- تمرين رقم (٩٣)	٤	٤	٢ق	
			- تمرين رقم (١٠٥)	٤	٤	٢ق	
الختام	١٠ق		- تمرين رقم (١١١)	٥	١+١	٣٠ث	
			- أعمال إدارية وأخذ الغياب				

الوحدة الحادية والعشرون والثالثة العشرون  
شدة تمرينات الانتقال : منخفضة إلى متوسطة (٤٠-٧٠%)

الهدف - تنمية بعض المركات الحس-حركية قيد البحث  
(التجاه الجسم، مسافة القدم، مسافة السحب، سرعة الرجلين، التوازن، اتجاه ومسافة الذراعين، زاوي، القوة)

- إتقان الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التمرين	المجموعات	التكرار	ملاحظات
الإحصاء	٢٥ق		- تمرين رقم (٦)	٣	١٢	٣٠
			- تمرين رقم (١٣)	٣	٤+٤ش	٣٠
			- تمرين رقم (٣٣)	٢	٨	١
			- تمرين رقم (٣٩)	٤	٤+٤	١ق
			- تمرين رقم (٤٧)	٥	٣	٢ق
الجزء الرئيسي	٥٥ق		- تمرين رقم (٧١)	٥	١+١+١	٢ق
			- تمرين رقم (٧٩)	٥	٦	٢ق
			- تمرين رقم (١٠٠)	٥	١+١+١	٢ق
			- تمرين رقم (٨٨)	٥	٤	٢ق
			- تمرين رقم (١٠٧)	٣	٤	٢ق
الختام	١٠ق		- تمرين رقم (١١٠)	٤	٥	١ق
			- أعمال إدارية وأخذ الغياب			

الوحدة الثانية والعشرون والرابعة العشرون  
 زمن الوحدة : ١٢٠ قى شدة تمرينات الانتقال : منخفضة إلى متوسطة (٤٠ - ٧٠%) الأهداف -- تنمية بعض المدركات الحس-حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، مسافة السحب، سرعة الجسم والرجلين، التوازن، مسافة الذراعين، زاوي، القوة)

-- إتقان الرفعات الكلاسيكية ( خطف، كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التمرين رقم	المجموعات	التكرار	رقم	الهدف
الإجماء	٢٥ قى	- تمرين رقم (٧)	٣	١٢	٣٠	٣٠	- يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (٨)	٣	٤ي+٤ش	٣٠	٣٠	- يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لـ (٥٠%) في المجموعة الأخيرة
		- تمرين رقم (٣٥)	٢	٣اض+٣	١	١	
		- تمرين رقم (٤٠)	٤		١ق	١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ قى	- تمرين رقم (٦٣)	٥	٢	٢ق	٢ق	
		- تمرين رقم (٥٥)	٥	١+١+١	٢ق	٢ق	
		- تمرين رقم (٧٨)	٥	٣+٣	٢ق	٢ق	
		- تمرين رقم (٨٥)	٥	٤	٢ق	٢ق	
		- تمرين رقم (١٠٣)	٥	١+١+١	٢ق	٢ق	
الختام	١٠ قى	- تمرين رقم (١٠٦)	٢	٤	٢ق	٢ق	
		- أعمال إدارية وأخذ الغياب	٢	٥	١ق	١ق	

الوحدة الخامسة والعشرون والسابعة العشرون  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمرينات الانتقال : منخفضة إلى متوسطة (٤٠ - ٨٠%) الهدف - تنمية بعض المدركات الحس - حركية قيد البحث (مسافة السحب، سرعة الجسم، التوازن، اتجاه الذراعين، زاوي، القوة)

- إتقان وتثبيت الرفعات الكلاسيكية (خطف، كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	التمرين رقم	المجموعات	التكرار	الوقت	ملاحظات
الإحصاء	٢٥ق	التمرين رقم (١)	- تمرين رقم (١)	٣	١٢	٣٠ ث	بدون
			- تمرين رقم (٩)	٢	٣+٣	١	- يتم التدريب في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
			- تمرين رقم (٣٢)	٤	٥	١ق	- يتم التدرج بالشدة ثم خفضها لـ (٥١%) في المجموعة الأخيرة.
			- تمرين رقم (٣٦)	٥	٥	٢ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	التمرين رقم (٤٨)	- تمرين رقم (٤٨)	٥	٢	٢ق	
			- تمرين رقم (٤٩)	٥	١	٢ق	
			- تمرين رقم (٦٦)	٢	٢+٣	٢ق	
			- تمرين رقم (٧٦)	٥	٥	٢ق	
			- تمرين رقم (٩٢)	٥	١+١+١	٢ق	
الختام	١٠ق	التمرين رقم (٩٨)	- تمرين رقم (٩٨)	٥	١+١+٢+١	٢ق	
			- تمرين رقم (١١٣)	٣	٣+٣	١ق	

- أصصال إدارية وأخذ الغياب

الوحدة السادسة والعشرون والثامنة العشرون  
 زمن الوحدة : ١٢٠ ق شدة تمارينات الانتقال : منخفضة إلى متوسطة (٤٠ - ٥٨%) الهدف - تنمية بعض المركات الحس - حركية قيد البحث (مسافة السحب، سرعة الجسم، التوازن، التماثل، زاوي، القوة)  
 - إتقان وتثبيت الرفعات الكلاسيكية ( خطف، كلين ونظر)

أجزاء الوحدة	الرمز	المحتوى	المجموعات	التكرار	الوقت	الهدف
الإحصاء	٥٥ق	- تمرين رقم (٣)	٢	١٠	١٥	يتم التدرج في غياب حاسة البصر كلما أمكن.
		- تمرين رقم (١١)	٢	١٠	٣٠	
		- تمرين رقم (٣٧)	٢	٢	١	
		- تمرين رقم (٢٩)	٤	٨	١ق	
		- تمرين رقم (٦٤)	٥	٢	٢ق	
		- تمرين رقم (١٥)	٥	١	٢ق	
الجزء الرئيسي	٥٥ق	- تمرين رقم (٥٠)	٢	٢+٣	٢ق	- يتم التدرج بالشددة ثم خفضها لـ (٥٠%) في المجموعة الأخيرة.
		- تمرين رقم (٧٤)	٥	٥	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٧)	٥	١+١+١	٢ق	
		- تمرين رقم (٩٩)	٥	١+١+١	٢ق	
الخاتم	١٠ق	- تمرين رقم (١١٤) - أعمال إدارية وأخذ الغياب	٢	٦	١ق	

## الوحدة التاسعة والعشرون والثلاثون

زمن الوحدة : ١٢٠ ق

الهدف - تنمية بعض المدركات الحس -حركية قيد البحث (اتجاه الجسم، سرعة الجسم، التوازن، القوة)

- تقان وتثبيت الرفعات الكلاسيكية ( خطف، كلين ونط)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	المجموعات	التكرار	الوقت	الهدف
الإحصاء	٢٥ق	- تمرين رقم (٥)	١,٥x٣	١٠	١,٥	١,٥
		- تمرين رقم (١٢)			٣٠ث	
		- تمرين رقم (٣٦)			١	
		- تمرين رقم (٣٨)			١ق	
الجزء الرئيسي	٨٥ق	- تمرين رقم (٤١)	٢+٢	٤	٢ق	٢
		- تمرين رقم (٥٧)			٢ق	
		- تمرين رقم (٧٣)			٢ق	
		- تمرين رقم (٨٤)			٢ق	
الختام	١٠ق	- أعمال إدارية وأخذ الغياب	٤	٥	١ق	٤
		- تمرين رقم (١١٠)			٢ق	

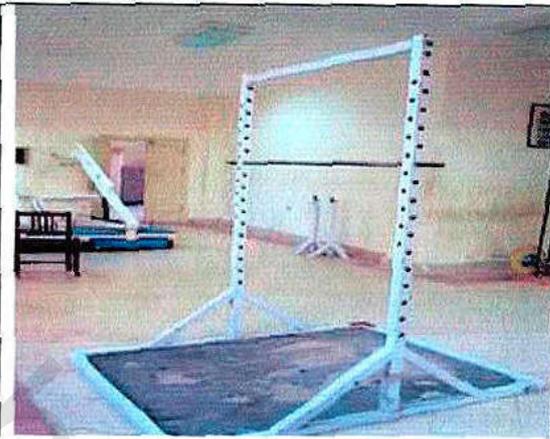
## مرفق (١٧)

بعض الأدوات المستخدمة في البرنامج

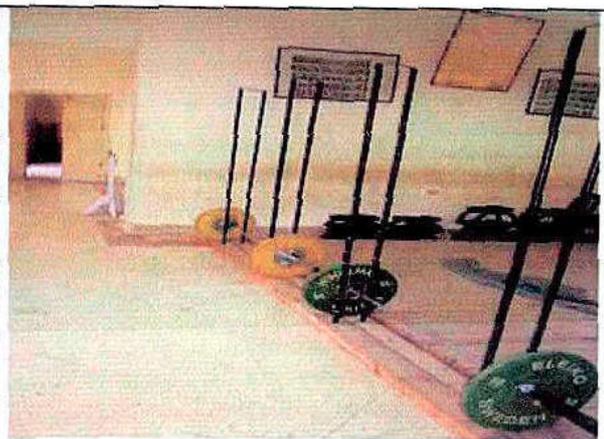
مرفق (١٧)  
بعض الأدوات المستخدمة في البرنامج



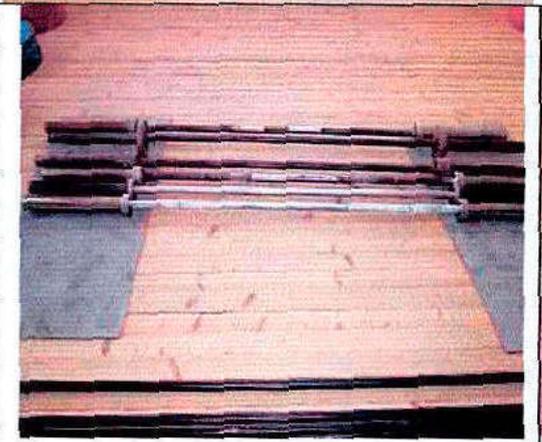
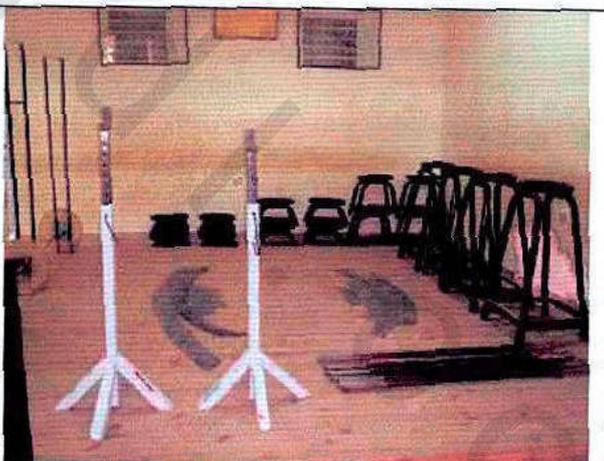
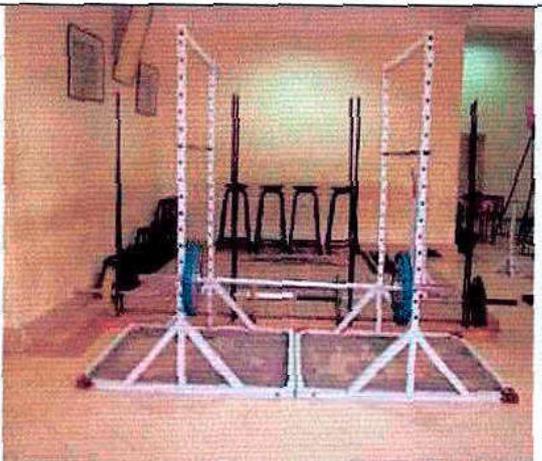
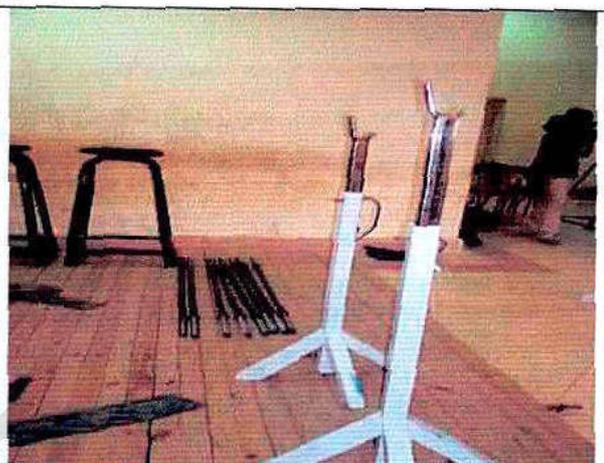
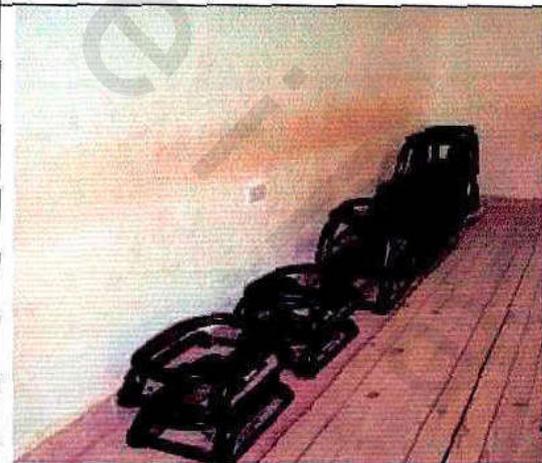
الأدوات المستخدمة في البحث



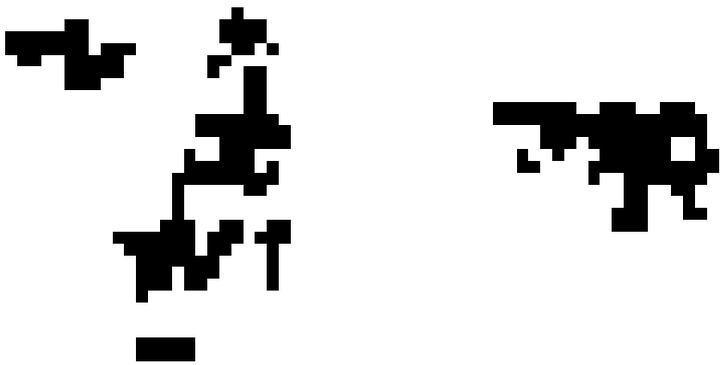
جهاز القوة الثابتة (البار الثابت)



جهاز تحديد مسار التقل



تقرير المشرف الأجنبي عن الفترة الخارجية التي قضاها الباحث بألمانيا





Institut für Sportwissenschaften, Sprangerweg 2, 37075 Göttingen

**Prof. Dr. Herbert Hopf**

Tel. +49 (0) 551 / 39-56 87  
hhopf@gwdg.de  
Sekr. +49 (0) 551 / 39-5659

**To whom it may concern!**

Göttingen, 03.08.09

**Letter of reference  
for Mr. Ahmed Abdelhamad Elemiri**

Mr. Ahmed Abdelhamad Elemiri, born on 23rd June 1974, received a scholarship from the Egyptian Government and stayed at Göttingen University, Germany from August 2007 till September 2009. During this stay he completed his doctoral thesis.

I had the opportunity to make Mr. Elemiri's acquaintance within the daily collaboration at the Institute of Sport Sciences of Göttingen University.

Immediately after the arrival in Germany he began to improve his German so that within a few weeks he was able to read and translate German specialist literature. Little later he began to take part in discussions in our academic circle. Due to his permanent and enormous hard work he improved his knowledge of special topics of Sport Sciences up to a very considerable level. At the end of his stay in Germany Mr. Elemiri had developed into a fully recognized partner in the Institute of Sport Sciences.

Apart from his diligence and his steady inquisitiveness to learn more, Mr. Elemiri impressed me and the institute's colleagues with his courtesy and his friendliness all the time. He respects different points of views and works without prejudice.

Finally I can verify that Mr. Ahmed Elemiri has developed into a full of hope up-and-coming young scientist.

We wish Mr. Elemiri all the best for his future and good luck.

Prof. Dr. Herbert Hopf



ملخص البحث باللغة العربية

## ملخص البحث باللغة العربية

### تقديم

يعتبر تعلم المهارات الحركية الجديدة أو تعديل تعلم مهارة حركية خلال مسار عملية التعلم والاكْتساب أحد أهداف البحث العلمي في مجال التعلم الحركي، التي كانت ومازالت موضع اهتمام الباحثين.

ويرى معظم العاملين في مجال التعلم الحركي وتدريب التكنيك الرياضي أن المعلومات الحس-حركية تلعب دوراً كبيراً وفعالاً في اكتساب وتطوير التكنيك الرياضي، فالإحساس الحركي يمثل حجر الزاوية في عملية اكتساب وتنمية المهارات الحركية الرياضية، وأن ارتفاع دقة المدركات الحس-حركية يزيد من مقدرة الرياضي على التحكم والتوجيه السليم لحركة الجسم ككل في الفراغ أو لوصلاته بالنسبة لبعضها البعض، ومن خلاله أيضاً يتمكن الرياضي من إدراك الحركات وتقدير الوضع والمقاومة مما ينعكس على توافق الحركات. إن الحقائق العلمية تؤكد أن المعلومات الحس-حركية تشكل المصدر الرئيسي الذي يمد الإدراك الإنساني بالمكونات الفراغية والزمنية للحركة، فالمدركات الحسية المتعلقة بمسافة وارتفاع واتجاه وسرعة الحركات، كلها ناتج للإدراك الحس-حركي، كما أن تنفيذ الباراميترات الفراغية والزمنية للحركات الرياضية بشكل متقن ومميز من حيث الإيقاع الحركي السليم يشترط وجود الإحساس الحركي .

فالإدراك الحس-حركي أحد الشروط الهامة لفهم ومعرفة الأداء الحركي (تكوين المخطط أو البرنامج الحركي) الخاص بالمهارة الجديدة المراد تعلمها، حيث تعتمد سرعة تعلم وإتقان هذه المهارة على سرعة اكتساب المدركات الحس-حركية اللازمة لتطوير عمليات التصور والبرمجة الحركية الذهنية، ومن ثم ينعكس ذلك على عمليات الضبط والتحكم أثناء تنفيذ الأداء .

### مشكلة البحث وأهميته

تصنف الرفعات الكلاسيكية في رياضة رفع الأثقال على أنها تدرج تحت المهارات الحركية المركبة، التي يتكون البناء الحركي لها من مجموعة من الأجزاء والمراحل والعناصر الحركية المحددة، والتي يجب أن يتم تنفيذها بسرعة وانسيابية عالية مع توافر عامل الاقتصادية في بذل الجهد بهدف رفع أكبر ثقل ممكن في ظل الإمكانيات البدنية المتاحة. وهذا يعني ضرورة الاهتمام ببناء التكنيك السليم للرفعات كعامل ومساهم أساسي في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي بالمسابقات.

وبناء التكنيك الرياضي بشكل علمي يتطلب النظر إلى العوامل والشروط المؤثرة في بناء التصور الحركي السليم. فاستخدام الوسائل التعليمية المختلفة (البصرية - السمعية - الحس حركية) يعتبر شرط هام لبناء وتطوير التصور الحركي لدى المتعلم، فعمليات الشرح والعرض وكذا التغذية

المرتدة (الداخلية والخارجية) بجميع أشكالها تساهم في بناء وتطوير التصور الحركي للأداء، وبالتالي تحسين نوعية التكنيك الحركي بشكل واضح وكذا زيادة سرعة التعلم الحركي.

وهذا يعني أن بناء التكنيك يتأثر بشكل واضح بالوسائل التي تعمل على بناء وتطوير التصور الحركي عند المتعلم و بالتالي تساهم أيضاً في تطوير المستوى الرقمي استناداً إلى العلاقة الوطيدة بين تطوير التصور الحركي وتقدم المستوى .

وتعلم تكنيك الرفعات الكلاسيكية بالرغم من أنها كمسابقات تنتمي إلى المهارات الحركية المغلقة غير المتكررة " يتطلب أن يكون الإدراك الحس-حركي حاضراً أثناء تكرار تنفيذ الرفعات، فتحسين نوعية التكنيك وسرعة إصلاح الأخطاء يعتمد على مدى إدراك الرباع للخصائص الفراغية (الزمنية والمكانية والديناميكية) للرفعات.

إن بناء التكنيك الصحيح يعتمد على استيعاب الرباع للمعلومات الحس-حركية السليمة التي تتعلق بوضع الجسم وأجزائه في الفراغ، وإدراك علاقة هذه الأجزاء ببعضها من ناحية وبعمود الأثقال من ناحية أخرى، وكذا اكتسابه لمدرجات تتعلق بمقادير القوة التي يتم إنتاجها من المجموعات العضلية المختلفة، وأيضاً نوع هذه القوى من حيث التقصير والتطويل والثبات وطريقة أو خطة تتبعها وزمن كل منها خلال كل مرحلة من مراحل الرفع، وبدون إدراك أو معالجة هذه المعلومات الحس-حركية بشكل دقيق سوف يكون من الصعب تكوين تصور حركي سليم للرفعات (برنامج حركي ذهني)، لأن اكتمال وثبات ووضوح التصور الحركي يتوقف على تكامل المعلومات الحس-حركية مع المعلومات الحس-بصرية والحس-سمعية، والتي يستقبلها المتعلم من المصادر الحسية المختلفة خلال عملية التعلم.

وعلى ذلك يعتبر الإدراك الحس-حركي أساساً هاماً وعاملاً جوهرياً لإمداد وتدعيم تصور المبتدئ في رفع الأثقال بالمدرجات الحس-حركية التي تتعلق بالمسافة والاتجاه والمدى والارتفاع والقوة والسرعة، والتي بدونها سوف يكون الجهاز العصبي المركزي غير قادر على الضبط والتوجيه السليم للرفعات خلال عملية التعلم وبناء التوافق. وبالتالي يتم اكتساب برنامج (تصور) حركي خاطئ مما يعني إنتاج أداء حركي غير متناسق وغير مميز بخصائص الانسيابية والاقتصادية والهادفة، ومن ثم صعوبة التقدم بمستوى الإنجاز الرقمي.

أن المراحل الأولى من التعلم الحركي تظهر فيها أخطاء التكنيك بشكل واضح لدى المبتدئين، لذا يجب الاهتمام بسرعة علاج هذه الأخطاء، لأن تركها لفترة طويلة بدون علاج سوف يقلل من فرص إصلاحها وبالتالي ثباتها للدرجة التي يمكن معها القول أن هذه الأخطاء أصبحت جزءاً من التكنيك الرياضي المنفذ.

ولقد كانت خبرة الباحث العملية هي المصدر الرئيسي لمشكلة هذه الدراسة، حيث أنه لاحظ خلال متابعته لعملية تعليم وتدريب المبتدئين في رياضة رفع الأثقال ضعف مستوى الإنجاز الرقمي بشكل لا يتناسب مع مستوى القدرات البدنية المتاحة، كما لاحظ ضعف مستوى إنجازهم المهاري ووقوعهم في العديد من الأخطاء التكنيكية بالرغم من قيام المعلم/المدرّب بتقديم التغذية المرتدة الخارجية باستمرار ويعتبر ذلك إشارة واضحة إلى أن ضعف مستوى الإنجاز بشكل عام ما هو إلا نتيجة لوجود قصور في عمليات الإدراك الحس-حركي، وبالتالي عدم اكتمال أو ضعف التصور الحركي السليم للرفعات، وانعكس ذلك في انخفاض مستوى التكنيك وعدم فعاليته وظهور العديد من الأخطاء الفنية. كما انعكس في بطئ مسار العملية التعليمية "انخفاض سرعة التعلم".

فالمتعلم المبتدئ غالباً ما يكون تصوره الحركي للمهارة غير مكتمل، فهو لا يمتلك صورة من مدركاته الحس-حركية، بحيث تمكنه من تنفيذ المهارة الحركية بكفاءة وفعالية، ولهذا تكون الحاجة ماسة لتنمية وتطوير نظام المعلومات الحس-حركية لديه، وبخاصة في المراحل الأولى للتعلم بهدف سرعة اكتساب التصور الحركي السليم .

فتدريب الرباع المبتدئ في ظل وجود سلسلة من الأخطاء التكنيكية بدون سرعة في علاجها، يقود إلى ثبات الخطأ في الذاكرة وارتباطه المستمر بالأداء، مما يعنى حدوث توقف مبكر في مستوى الإنجاز الرقمي بالرغم من (احتمال) وجود مساحة كبيرة من الإمكانيات البدنية لدى الرباع. فالوصول إلى المستويات العليا يتطلب الاستفادة القصوى من الشروط البيوميكانيكية المتاحة .

ولقد دفعت هذه المشكلة الباحث إلى تحليل بعض برامج ووحدات تعليم المبتدئين في رفع الأثقال، وكانت النتيجة المتوقعة هي افتقار وحدات هذه البرامج للوسائل والإجراءات التي تهدف إلى تنمية الإدراك الحس-حركي بشكل مقصود، كما لوحظ توجيه معظم إجراءات ومحتويات الوحدة نحو تنمية القدرات البدنية (بصفة خاصة القوة العضلية) بالرغم من أن أهم واجبات هذه المرحلة التعليمية هي تنمية الإدراك السليم للرفعات وبناء التصور الحركي المتكامل الذي يضمن تنفيذ التكنيك الحركي للرفعات بنجاح. ومن ثم قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بالتعلم الحركي وتنمية التكنيك الرياضي بهدف التعرف على أهم الإجراءات والوسائل التي قد تساهم في حل هذه المشكلة، ولقد توصل الباحث إلي أن هناك بعض الوسائل والإجراءات التي يمكن تنظيمها بشكل علمي في إطار برنامج مقترح، بهدف تنمية المدركات الحس-حركية للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال ومن ثم يمكن التعرف على مدى تأثير تنمية تلك المدركات على تحسين مستوى الإنجاز المهاري والرقمي لهؤلاء المبتدئين، حيث أصبح ذلك هو الدافع الأساسي لإجراء هذه الدراسة.

## هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال على مستوى الإنجاز المهارى والرقمي.

## فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين فروق القياسات القبلية عن البعديّة لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

## طرق وإجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة.

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠٠٦م - ٢٠٠٧م وبلغ عددهم (٦٤) طالب، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة (٣٢) طالب، والأخرى تجريبية (٣٢) طالب.

### وسائل وأدوات جمع البيانات

#### • الاستمارات والمقابلات الشخصية:

- ١- استمارة تحديد المدركات الحس-حركية والاختبارات التي تقيسها.
- ٢- استمارة تحديد القدرات البدنية الخاصة في رياضة رفع الأثقال والاختبارات التي تقيسها.
- ٣- استمارة تقييم الأداء الفني.
- ٤- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم البرنامج المقترح.

#### • القياسات والاختبارات:

- السن ( العمر الزمني ).
- الإدراك الحس-حركي.
- القياسات الانثروبومترية (الطول - الوزن).
- الاختبارات البدنية الخاصة بتجانس وتكافؤ عينة البحث.
- الاختبارات الخاصة بمكونات
- الاختبارات مستوي الإنجاز المهارى والرقمي.

## إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية

### ١- القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة للاختبارات قيد البحث بصالة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، في الفترة من يوم الثلاثاء ١٣ / ٢ إلى يوم الخميس ١٥ / ٢ / ٢٠٠٧م لجميع متغيرات البحث.

### ٢- تطبيق التجربة الأساسية

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث بصالة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، خلال الفترة من يوم السبت ١٧ / ٢ / ٢٠٠٧م إلى يوم الخميس ٢٦ / ٤ / ٢٠٠٧م بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع وزمن الوحدة (١٢٠) دقيقة وذلك لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة، حيث خضعت المجموعة التجريبيّة للبرنامج المقترح بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي المتبع.

### ١- القياسات البعديّة

أجرى الباحث القياسات البعديّة في الفترة من يوم السبت ٢٨ / ٤ / ٢٠٠٧م إلى يوم ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٧م لجميع متغيرات البحث .

### الاستنتاجات

في ضوء عينة البحث وإجراءاته ووفقاً لهدف وفروض البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

١. أن البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبيّة له تأثير إيجابي على تنمية كل من المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الأثقال والتوافق الخاص ومستوى الإنجاز المهاري والرقمي للمبتدئين في رفع الأثقال.

٢. البرنامج التقليدي المتبع والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة له تأثير إيجابي على تنمية كل من المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الأثقال والتوافق الخاص ومستوى الإنجاز المهاري والرقمي للمبتدئين في رفع الأثقال.

٣. أن البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبيّة له تأثير إيجابي أفضل من البرنامج التقليدي على تنمية كل من المدركات الحس-حركية الخاصة، والتوافق الحركي الخاص، ومستوى الإنجاز المهاري والرقمي للمبتدئين برياضة رفع الأثقال كما أنه أظهر تحسن أفضل من البرنامج التقليدي في جميع المتغيرات قيد البحث.

٤. أهم المدركات الحس-حركية في رياضة رفع الأثقال هي الإدراك الحس-حركي للقوة والتوازن، والزواوي، والسرعة، والاتجاه، والمسافة، والتماثل.

٥. تنمية المدركات الحس-حركية للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال يودى الى تحسن موازى بمستوى التوافق الحركي الخاص وكذا مستوى الإنجاز المهارى والرقمي، ويتوقف مقدار التحسن وسرعته على مقدار نمو المدركات الحس-حركية.

٦. عدم الاهتمام بتنمية المدركات الحس-حركية الخاصة بشكل مقصود يودى إلى تميمتها بشكل تلقائي مع التدريب، إلا أنه يحدث تعثر في عملية التعلم وبطيء معدل التقدم بمستوى الإنجاز. فمقدار النمو والتقدم لا يقارن بنظيره الذي يتم بطريقة موجهة ومقصودة .

٧. يرجع عدم التقدم السريع بمستوى الإنجاز لدى المبتدئين إلى ضعف مستوى الإدراك الحس-حركي.

٨. تنمية شروط ومتطلبات التوافق الحركي التي تتعلق بمعالجة المعلومات، وبصفة خاصة القدرة على التمييز الحس-حركي يعتبر أحد الأسس الهامة لسرعة تعلم المبتدئين التكنيكات الرياضية المركبة.

### التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحث التوصية بما يلي:

١. توعية المدربين بمراكز التدريب التابعة للاتحاد المصري لرفع الأثقال بضرورة الاهتمام بتنمية الإدراك الحس-حركي للمبتدئين والناشئين بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز المهارى حيث يعتبر ذلك قاعدة لتحسين المستوى الرقمي في رفع الأثقال.

٢. استخدام البرنامج المقترح قيد البحث في تعليم المبتدئين برياضة رفع الأثقال بالأندية المصرية مع مراعاة تقنين الأحمال وفقا للمراحل السنية والمستويات الفردية.

٣. استخدام الاختبارات التي صممها الباحث لقياس بعض المدركات الحس-حركية عند التعامل مع المبتدئين في رياضة رفع الأثقال سواء من حيث الانتقاء أو المتابعة الدورية.

٤. استخدام اختبار التوافق الحركي الخاص الذي صممه الباحث لقياس مدى التوافق الحركي عند التعامل مع المبتدئين في رياضة رفع الأثقال سواء من حيث الانتقاء أو المتابعة الدورية.

٥. استخدام استمارتي تقويم مستوى الإنجاز المهارى عند التعامل مع المبتدئين في رياضة رفع الأثقال خلال المراحل المختلفة للانتقاء أو المتابعة الدورية.

٦. أن تتضمن خطة أعداد وتأهيل المدربين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال دورات في التعلم الحركي، حتى يلم المدربين بالمبادئ والأسس العلمية للتعلم والتحكم الحركي بشكل عام ومعطيات ونتائج هذا البحث بشكل خاص.

مستخلص البحث باللغة العربية

## مستخلص البحث باللغة العربية

"تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال"

إن بناء التكنيك في رياضة رفع الأثقال بشكل علمي يتطلب النظر إلى العوامل والشروط المؤثرة في بناء التصور الحركي السليم. فاستخدام الوسائل التعليمية المختلفة (البصرية - السمعية - الحس حركية) يعتبر شرط هام لبناء وتطور التصور الحركي لدى المبتدئ، وبالتالي تطوير المستوى الرقمي استناداً إلى العلاقة الوطيدة بين تطوير التصور الحركي وتقديم المستوى .

فبناء التكنيك الصحيح يعتمد على استيعاب الرباع للمعلومات الحس-حركية السليمة التي تتعلق بوضع الجسم وأجزائه في الفراغ، وإدراك علاقة هذه الأجزاء ببعضها من ناحية وعمود الأثقال من ناحية أخرى، وكذا اكتسابه لمدركات تتعلق بمقادير القوة التي يتم إنتاجها من المجموعات العضلية.

وعلى ذلك يعتبر الإدراك الحس-حركي أساساً هاماً وعاملاً جوهرياً لإمداد وتدعيم تصور المبتدئ في رفع الأثقال بالمدركات الحس-حركية التي تتعلق بالمسافة والاتجاه والمدى والارتفاع والقوة والسرعة، والتي بدونها سوف يكون الجهاز العصبي المركزي غير قادر على الضبط والتوجيه السليم للرفعات خلال عملية التعلم، ومن ثم صعوبة التقدم بمستوى الإنجاز الرقمي.

ولهذا يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال بغرض معرفة تأثيره على مستوى الإنجاز المهاري والرقمي.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم تطبيق التجربة على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وبلغ عددهم (٦٤) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين. وكانت أهم الاستنتاجات أن البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي أفضل من البرنامج التقليدي على تنمية كل من: المدركات الحس-حركية الخاصة، والتوافق الحركي الخاص، ومستوى الإنجاز المهاري والرقمي للمبتدئين برياضة رفع الأثقال. ولذلك يوصى الباحث بضرورة توعية المدربين بمراكز التدريب التابعة للاتحاد المصري لرفع الأثقال بضرورة الاهتمام بتنمية الإدراك الحس-حركي للمبتدئين والناشئين بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز المهاري حيث يعتبر ذلك بمثابة قاعدة أساسية لتحسين المستوى الرقمي في رفع الأثقال.

Mansoura University  
Faculty of Physical Education  
Curricula and Teaching Methods Department



# **The Effect of a Suggested Program for Improving Some Kinesthetic Percepts on the Achievement level for Beginners in Weightlifting Sport**

**Prepared By**

**Ahmed Abdellhamed Elemiri**

Assistant Lecturer Curricula and Teaching Methods Department

**Dissertation presented as a part of the requirement to obtain  
Ph.D. Degree in physical education**

**Supervision**

**Prof. Dr. Mohammed Elshahat**

Hockey Professor and Dean of Faculty of  
Physical Education in Damietta  
Mansoura University Egypt

**Prof. Dr. Herbert Hopf**

Emeritus Professor in Institute for Sports  
Science Georg-August-University  
Göttingen Germany

**D. Ebrahim El Agamy**

Former Lecturer in Sports Training department  
Physical Education Faculty

Mansoura University

**2010 / 1431**

# Summary

## INTRODUCTION

Learning new motor skills or correcting performing a motor skill during the learning process and acquisition is one of the goals of scientific research in the field of motor learning, which was and still an object of interest for researchers.

Most workers in the field of motor learning and training sports technique think that the kinaesthetic percepts plays a major and effective role in acquiring and developing sports technique. Kinaesthetic represents a cornerstone in this process and to develop sport motor skills. Increasing accuracy of kinaesthetic percepts improves the ability of an athlete to properly control and guide the movement of the body as a whole or for his links to each other. Moreover, he also can recognize sports movements and assess position and resistance which will be reflected on the coordination of the movements. Scientific facts confirm that the kinaesthetic information is the main source which brings human perceptions of spatial and temporal components of movement. Sensory percepts related to distance, height, direction and speed of movements are all the result of kinaesthetic perception . Doing spatial and temporal parameters of sports movements perfectly and distinctively concerning motor harmony requires the existence of a kinaesthetic perception.

Kinaesthetic perception is an important condition for understanding and knowing of motor performance (composing plan or motor program) concerning the new skill to be learned. As the speed of learning and mastering this skill depends on the rapid acquisition of kinaesthetic percepts needed for the development of imagining process and mental motor programming which will be reflected on the adjusting and control processes during performance.

## PROBLEM OF THE RESEARCH AND ITS IMPORTANCE

Classical lifts in weightlifting are classified as enrolled under the complex motor skills which their motor structure consists of a set of parts, stages and specific motor elements that must be carried out quickly and smoothly together with saving effort to lift the greatest weight with regard to certain physical abilities. This means that we must care for making a good technique for lifts as a major factor in developing the achievement level in competitions.

Building the sports technique in a scientific way requires consideration of factors and conditions affecting the construction of good motor image. The use of various teaching aids (visual - audio - kinaesthetic) is an important condition for constructing and developing the learner's Kinaesthetic image. Different forms of explanation, presentation as well as feedback (internal and

external) contribute to constructing and developing motor image of performance and so clearly improve the quality of technique and increase the speed of motor learning.

This means that building a technique is influenced clearly by the means that works to build and develop motor image of the learner. Consequently contribute to developing the achievement level of records on the basis of the close relationship between the development of motor image and the improvement of achievement.

Learning the technique of Classical lifts- although it belongs to the "acyclic and closed motor skills" - requires the presence of kinaesthetic percepts during the repetition of lifts execution. Improving the quality of technique and speed of error correction depends on the weightlifter perception (temporal, spatial and dynamic characteristics) of the lifts.

Having a correct technique depends heavily on weightlifter's understanding of kinaesthetic percepts information related to the position of the body and its parts in the spatial, the awareness of the relationship between these parts to each other on one hand and the barbell on the other hand. Also depends on, acquiring percepts related to amounts of strength that is produced by different muscle groups and the type of this strength in terms of shortening, lengthening, steadiness, as well as time and method or plan that the muscles follow during every phase of a weight lift. Without perfectly perception or processing this Kinaesthetic information, it will be difficult to make proper motor image of lifts (motor program). That is because the completeness, consistency and clarity of motor image depends on the integration of the kinaesthetic information with the visual and audio information which the learner gets from different sensory sources during learning process.

So kinaesthetic perception is considered an important base and an essential factor for supplying and supporting the weightlifting beginner's image with the kinaesthetic percepts related to distance, direction, range, height, strength and speed. Without these, the central nervous system will be unable to control and proper guidance for lifts during the learning process and building co-ordination. Therefore, a wrong motor image program is acquired which means producing inconsistent performance which lacks smoothness, efficiency and economic and it will be difficult to improve the level of achievement of records.

In the early stages of motor learning appears technical errors clearly, so care must be quickly given to remedy these errors, as leaving them for a long time without treatment will reduce the chances of improving and to be stable to the extent that being said that these errors are part or parcel of the sports technique.

The researcher's experience was the main source of the research problem when he noticed during follow-up of the process of education and training of beginners in weightlifting sport that the decrease in records achievement level unsuitable with the existed physical abilities. Also, he noticed a weak performance level and the beginners made a lot of technical mistakes although the trainer / coach presents constantly external feedback. This is a clear indication that the low level of achievement in general is only a result of weakness in kinaesthetic percepts, and thus incomplete or poor motor image of lifts which is reflected in the low technical performance, its ineffectiveness and the emergence of many technical errors. It is also reflected in the slow progress of the learning process .

A beginner has often incomplete motor image of skill , he does not have a copy of the kinaesthetic percepts to enable him execute the performance efficiently and effectively. So there is an urgent need to develop the system of kinaesthetic information, especially in the early stages of learning in order to rapidly acquire the correct motor image.

Training the beginner weightlifter in the presence of a series of technical mistakes without a speedy treatment leads to the stability of the error in the memory and its association with the performance continuously. This means an early stop in the level of records achievement. In spite of , he may have a great scale of physical potentials. Reaching higher levels requires maximum benefit of the available biomechanical conditions.

This problem stimulates the researcher to analyze some of the units and programs that are used in teaching beginners in weightlifting. The expected result was that the units of this programs lack means and procedures that aimed at developing kinaesthetic perception deliberately. Also, it is noticed that directing most of the procedures and the contents of the unit was towards developing physical abilities (especially muscle strength). In spite of the fact that the most important tasks of this stage of education is to develop correct perception of lifts and building integrated motor image which guarantees the execution of the technique of classical lifts successfully. Therefore, the researcher has read the scientific references and previous studies related to motor learning and developing the sport technique in order to identify the most important procedures and methods that could contribute to solve this problem. The researcher concluded that there are some methods and procedures which could be organized in a scientific way in a suggested program in order to improve kinaesthetic percepts for beginners in weightlifting and then can identify the effect of developing these percepts to improve the achievement level of performance and record for these beginners. This becomes the main motive for making this study.

## **OBJECTIVE OF THIS RESEARCH**

The research aims to design a suggested program for improving some kinaesthetic percepts for beginners in weightlifting sport to know its effect on the achievement level of performance and record.

## **RESEARCH HYPOTHESIS**

1. There are significant statistical differences between the averages of the pre and post measurements of the experimental group in the variables under consideration for post measurements.
2. There are significant statistical differences between the averages of the pre and post measurements of the control group in the variables under consideration for post measurements.
3. There are significant statistical differences between differences of subtraction of the pre and post measurements for each of the experimental group and control group in the variables under consideration for the experimental group.

## **RESEARCH METHODS AND PROCEDURES**

### ***Research Methods***

The researcher used the experimental method using the experimental design of an experimental group and a control group by using pre and post measurements for each group.

### ***Sample of the Search***

The main sample was randomly chosen from second grade students, Faculty of Physical Education, Mansoura University year 2006 – 2007. 64 students were divided into two groups 32 students each : a control group, and an experimental group.

### ***Data collection tools and means***

#### ***• questionnaires and interviews:***

- 1- A form to determine the kinaesthetic percepts and tests that measure them.
- 2- A form to determine special physical abilities in weightlifting and tests measuring them.
- 3- Technical performance evaluation form.
- 4- Experts questionnaire form about their opinion on the dimensions of the suggested program design.

• ***measurements and tests:***

- Age (years old).
- Anthropometric measurements (height - weight).
- Physical tests showing identical abilities research sample and co-efficiency of the two groups.
- Tests concerning components of kinaesthetic percepts.
- Tests for achievement level of performance and records.

**BASIC EXPERIMENT EXECUTION PROCEDURES**

***1 – The pre test measurements***

They were carried out in Weightlifting Hall of the Faculty of Physical Education, Mansoura University, from Tuesday 13<sup>th</sup> Feb, 2007 to Thursday 15<sup>th</sup> Feb, 2007 to all the research variables.

***2 – Doing the main experiment***

It was carried out in Weightlifting Hall of the Faculty of Physical Education, Mansoura University during the period from Saturday 17<sup>th</sup> Feb, 2007 to Thursday 26<sup>th</sup> April, 2007, three training units a week. Each unit was 120 minutes for each of the experimental and control groups. The experimental group did the suggested program while the control group did the followed traditional program.

***3- The post test measurements***

The researcher carried out post test measurements from Saturday 28<sup>th</sup> April, 2007 to 30<sup>th</sup> April, 2007 for all the research variables.

**CONCLUSIONS**

In the light of the research sample and procedures and in accordance with its objectives and hypotheses the researcher concludes :

- 1- The suggested program for developing some kinaesthetic percepts which has been applied to the experimental group has a positive effect on developing kinaesthetic percepts of weightlifting.
- 2- The suggested program for developing some kinaesthetic percepts which has been applied to the experimental group has a positive effect on special motor co-ordination and the achievement level of performance and records for beginners in weightlifting.

3- The followed traditional program which has been applied to the control group has a positive effect on the development of kinaesthetic percepts of weightlifting.

4- The followed traditional program which has been applied to the control group has a positive effect on the special motor co-ordination and the achievement level of performance and records for beginners in weightlifting.

5- The suggested program for developing some kinaesthetic percepts which has been applied to the experimental group has a positive effect better than that of the traditional program on developing the special kinaesthetic percepts, special motor co-ordination and achievement level of performance and records for beginners of weightlifting. Moreover, the suggested program showed a better improvement than the traditional program in all the variables under consideration.

6- The most important kinaesthetic percepts in weightlifting are: kinaesthetic percept of strength, balance, angular, speed, direction, distance, and uniformity.

7- Developing kinaesthetic percepts for beginners in weightlifting leads to parallel improving in the level of special motor co-ordination as well as achievement level of performance and records. The amount and speed of this improvement depends on the amount of developing kinaesthetic percepts.

8- If developing kinaesthetic percepts is not deliberately, They will improve spontaneously through practising. But the progress of achievement level will be slow. This amount of developing and progress is not the same as that which is in a directed and deliberate way.

9- The slow progress of the achievement level of the beginners is due to a weak level of kinaesthetic percepts.

10- Developing conditions and requirements of motor co-ordination related to information processing, especially the ability of kinaesthetic differentiation, is considered one of the important bases for a speedy learning and the development of complex sport techniques on dealing with beginners.

## **RECOMMENDATIONS**

In the light of research results and conclusions, the researcher can recommend the following:

1. Weightlifting trainers in training centres under the supervision of the Egyptian Federation of Weightlifting should be aware of the importance of

developing kinaesthetic perception of beginners and juniors to improve the achievement level of performance as it is considered a base to improve the achievement level of records in weightlifting.

2. The use of the suggested program under consideration in teaching beginners of weightlifting in Egyptian clubs, taking into account controlling loads according to ages and individual levels.

3. The use of tests designed by the researcher to measure the kinaesthetic percepts on dealing with beginners of weightlifting in terms of selection or periodic follow-up.

4. The use the motor co-ordination test designed by the researcher to measure the motor co-ordination of weightlifting on dealing with beginners in terms of selection or periodic follow-up.

5. The use of two forms of skillful achievement level on dealing with beginners of weightlifting during the different stages of selection or periodic follow-up.

6. The plan of preparing and qualifying trainers of the Egyptian Federation of Weightlifting should contain courses about motor learning. This is to make trainers have an idea about principles and scientific foundations of motor learning and control in general and the results of this research in particular.

## Abstract

The research aims to design a suggested program to improve some kinaesthetic percepts for beginners in weightlifting sport to know its effect on the achievement level of performance and record.

Building a technique in weightlifting using a scientific way requires consideration of factors and conditions affecting the construction of good motor image. The use of various teaching aids (visual - audio - kinaesthetic) is an important condition for the construction of the motor image, and thus the development of the achievement level of records on the basis of the close relationship between the development of motor image and achievement level of records.

The correct construction technique based on acquiring a weightlifter kinaesthetic information concerning the movement of the body and its parts. And his awareness of the relationship of these parts to each other on the one hand and the barbell on the other hand, as well as his acquisition of concepts related to amounts of strength produced by muscle groups.

These kinaesthetic percepts are important foundation and an essential factor for supplying and supporting the motor image of a beginner in weightlifting. kinaesthetic percepts related to distance, direction, range and height, strength and speed, without which the central nervous system will be unable to control of the lifts during the learning process, and then difficult to progress the achievement level of records.

The researcher used the experimental method and choose a random sample of students from the second grade of the Faculty of Physical Education. 64 students were divided into two groups 32 each. The most important conclusions that the suggested program for the development of some of the kinaesthetic percepts, which has been applied to the experimental group has a positive effect better than the traditional program on developing of kinaesthetic percepts and the achievement level (performance and record) in weightlifting.

It is therefore recommended that the trainers of the Egyptian Federation of Weightlifting should be aware of the development of kinaesthetic percepts for beginners to improve achievement level of performance which is deemed as an essential basis for improving the achievement level of records .