0/6 المـــراجـــــــع

1/6 المراجع العربية .

2/6 المراجع الأجنبية .

3/6 مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

obeikandl.com

0/6 المراجع

1/6 المراجع العربية :

1- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997) : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1998) : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

5- أحمد سعيد زهران (2004) : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، مذكرة دراسية غير منشورة ، القاهرة .

6- أحمد شعراوى محمد (2002) : تأثير برنامج تدريبى بالأثقال على فاعلية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة

7- أحمد محمد خاطر ، على البيك (1996) : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديثة ، القاهرة .

8- أحمد محمود إبراهيم (1991) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكارتية من 10 – 12 سنة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية

9- أسامة حسني الشوربجي (2001) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال على فاعلية أداء مهارة برمة الصدر للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

10- أسامه كامل راتب (1994) : النمو الحركى (الطفولة – المراهقة) دار الفكر العربى ، القاهرة .

11- السيد عبد الحافظ (1996) : تأثير استخدام تدريبات البليومترك على الإنجاز الرقمي في السباحة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية .

12- السيد عبد المقصود (1994) : نظريات التدريب الرياضى – الجوانب الأساسية لعملية التدريب ، القاهرة .

13- السيد عبد المقصود (1997) : نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجيا القوة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

14- إيهاب صبري محمد (2000) : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للمصارعين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

openkandil.com

15- بسطويسي احمد (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

16- جمال عبد الحليم نصر (2000) : تأثير برنامج تأهيل مائى لمفصل الفخذ الصناعى والعضلات العاملة عليه ، العدد الثامن والعشرون ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا .

17- جمال عبد الحليم نصر (2002) : الإعداد البدني ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر ، طنطا .

18- جمال عبد الحليم نصر (2004) : التمرينات المائية واللياقة ، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر ، طنطا .

19- جمال علاء الدين (1981) : طريقة معدلة لاستخدام التصوير التلفزيوني كتكنيك قياس سريع في مجال التحليلي الكيفي والكمي البسيط للحركة الرياضية ، المؤتمر الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

20- جمال علاء الدين (1996) : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

21- جمال علاء الدين ، محمد رضا الروبي (1981) : مدخل بيوميانيكا التقويم مستوى إتقان الأداء في المجال الرياضي ، مذكرات دراسية غير منشورة ، كلية التربية الرياضية لبنين بالإسكندرية ، جامعة حلون .

22- حسن عبد السلام (1994) : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططى للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

23- حمدى عبد الرحمن بغدادى (1999) : تأثير برنامج تدريبى لتنمية القدرة العضلية على مستوى أداء مهارتى البرمة ومسكة الوسط العكسية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

24- حنفى محمود مختار (1997) : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

25- خالد محمد لبيب ، يحي الصاوي محمود (2005) : المبادئ الأساسية التايكوندو ، مذكرة دراسية ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

26- خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (1999) : تمرينات الماء (تأهيل – علاج – لياقة) ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .

27- خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (2001) : سلسلة التدريب المتكاملة لصناعة البطل 6 – 18 سنة ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

28- خيرية ابراهيم السكري ، يوسف دهب علي ، محمد جابر بريقع (2001) : مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضؤ على تدريب الجرى خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية ، المؤتمر العلمي الدولى " الرياضة والعولمة " كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

29- خيريـــة ابـــراهيم السـكري ، محمـــد بريقع (2005) : التدريب البليومترى ، الجزء الأول ، منشـأة المعـارف ، الإسكندرية .

30- سـعيد عبـد المعـز شاهين (2004) : برنامج تدريبى فى ضوء التحليل الكهربى لتطـوير القـوة الخاصة للعضلات العاملة للركلة الخلفيـة المسـتقيمة فـى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

31- شريف محروس قنديل (2005) : دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليـومترى علـى تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة ، ماجستير ، جامعة المنصورة .

32- صبري علـى قطـب (1997) : أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال علـى فاعليـة بعـض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعـة الإسكندرية .

33- صفاء صالح حسـين (1995) : برنامج مقترح لتنمية التحمل الخاص وتأثيره على فاعليـة إستخدام بعض الأساليب الهجومية للاعبـات التايكونـدو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنـات ، جامعـة الزقازيق .

34- صـلاح سـيد زايـد (2000) : تأثير برنامج تدريبى بالأثقال والبليومترك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئى الكاراتيه فى مرحلة ما قبل البلوغ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنـين بـالهرم ، جامعة حلوان .

35- طارق عبد الـرءوف (1998) : دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتـدريب البليـومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ، رسـالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

36- طلحة حسام الدين (1994) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

37- طلحة حسام الـدين ، وفاء صلاح الـدين ، مصطفى كامل حمد ، سعيد عبـد الرشـيد (1997) : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى – القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة ، الطبعة الأولى ، مركـز الكتـاب للنشر ، القاهرة .

38- عبد العزيز النمـر ، ناريمـان الخطيـب (2000) : الاعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، القاهرة .

39- عبد العزيز النمـر ، ناريمـان الخطيـب (2005) : القوة العضلية – تصميم برامج القـوة وتخطـيط الموسـم التدريبى ، دار الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة .

40- عبـد المـنعم عبيـد (بدون) : جسم الإنسان ، مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة .

41- عـــزت إبـــراهيم محروس (2004) : تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك علـى بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى للاعبـى الوثب الطويل ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضـية ، جامعة طنطا .

42- عصام الـدين محمـد عبد الرزاق (2005) : تأثير إستخدام التدريبات فى الوسط المـائى علـى بعـض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم ، رسـالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

43- عصام عبـد الخـالق (1994) : التدريب الرياضي نظريـات تطبيقـات ، دار المعـارف ، الإسكندرية .

44- عفاف حسن الـديب (1995) : دراسة بعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية للاعبـي التايكوندو لأنتقاء الناشئين تحت 12 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضـية للبنـين بالأسـكندرية ، جامعـة الأسكندرية .

45- علـى فهمـى البيـك (1992) : إسس أعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعيـة ، منشـأة المعارف ، الإسكندرية .

46- عمـاد عبـد الفتـاح السرسى (2001) : تأثير برنامج تدريبى على تنمية الصفات البدنيـة الخاصـة بلاعبى الكارتية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

47- عويس على الجبـالي (2000) : التدريب الرياضـي النظريـة والتطبيـق ، دار G.M.C للطباعة والنشر ، القاهرة .

48- فؤاد البهـى السـيد (1979) : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشـرى ، دار الفكـر العربي ، القاهر .

49- كامل سليمان حسـن (1999) : تأثير برنامج مقترح (أثقال – بليومترى) على تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بقوة التصويب ومسافة الطيران فى كـرة اليد ، بحث منشـور ، المجلـة العلميـة للتربيـة البدنيـة والرياضية ، العدد السابع عشر ، كلية التربيـة الرياضـية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

50- كمال عبد الحميـد ، محمد صبحي حسانين (1997) : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنيـة فـي دروس التربية البدنية بمدارس البنيين والبنات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

51- ليلى السـيد فرحـات (2005) : القياس والإختبار فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .

52- مجـدى أبـو زيـد (1992) : مقارنة تأثير كل من أسلوب المشى والجـرى فـى المـاء وأسلوب التدريب الغير تقليدى علـى بعـض الاسـتجابات الفسيولوجية والمروفولجية للسباحين ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

53- محمد إبراهيم شحاته (1997) : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

Open Knowledge .com

54- محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكرى ، عاصم العشماوى (2001) : إدارة تدريب الجهاز الحركى لجسم الإنسان ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

55- محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزى البديوى (2004) : التدريب العرضي (أسس ، مفاهيم ، تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

56- محمد حسن علاوي (1992) : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة .

57- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبدالفتاح (2000) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

58- محمد حسنى عبد المقصود (2003) : مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة المتفجرة على مستوى الأداء لدى ممارسى رياضة المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

59- محمد رضا الروبي (1986) : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان

60- محمد سعد على محمد (1999) : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لركلات لاعبى الكراتية ناشئين (12- 13) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .

61- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى (1998) : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

62- محمد صبحي حسانين (1999) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الاول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

63- محمد صبري عمر ، مها شفيق (1992) : العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية وفاعلية أداء البدء في السباحة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

64- محمد فتحى هندى (1991) : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

65- محمد محمود عبد الدايم وآخرون (1993) : برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الأثقال ، الطبعة الأولى ، مطابع الأهرام ، القاهرة .

66- محمد نصرالدين رضوان (2006) : المدخل إلى القياس فى التربية البدنية والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

67- محمود الجزيرى (1993) : اطلس تشريح جسم الإنسان ، المجلد الثانى ، الطبعة الثانية ، المركز التقنى المعاصر ، دمشق ، سورية .

68- محمـــود بـــدر عقـــل (1993) : الأساسيات فى تشريح الإنسان ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الجامعة الأردنية .

69- محمود ربيع البشيهى (2000) : تأثير التدريب بالأحمال المطاطية علـــى القـــدرة العضـــلية ومستوى الأداء فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجســـتير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

70- مرفت ســـليم عـــزب (1994) : أثر استخدام الوسط المائى على تقليل نسبة الـــدهن ورفـــع اللياقة البدنية عند السيدات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

71- مرفت محمـــد عبـــد اللطيف (2000) : أثر أستخدام بعض التمرينات الخاصة علـــى تنميـــة القـــوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فـــى مهـــارة الركلة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

72- مروى محمد طلعـــت الغرباوى (2002) : تحليل النشاط الكهربى لبعض عضلات الطـــرف الســـفلى العاملة فى أداء الركلة الخلفية المستقيمة كأســـاس لوضـــع تمرينات نوعية للاعبى رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

73- مسعد علي محمـــود (1997) : المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والرومانيـــة للهـــواة ، جامعة المنصورة .

74- مشير محمد الجنـــدى (2004) : تأثير برنامج للتدريب البليومترى لتنمية القـــدرة العضـــلية للجذع والرجلين علـــى فعاليـــة الأداء المهـــارى للاعبـــى المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربيـــة الرياضـــية ، جامعة طنطا .

75- مصـــطفى إبـــراهيم يوسف (2001) : تأثير برنامج تدريبى مقترح بإســـتخدام تـــدريبات مقاومـــة الوسط المائى على مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

76- مصطفى محمد نصـــر (2002) : تأثير برنامج تدريبى مقترح (بدنى – مهارى) على تنميـــة بعض الصفات البدنية وفاعليـــة الأداء المهـــارى لناشـــئى الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

77- مفتي ابراهيم حمـــاد (1998) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيـــق وقيـــادة ، دار الفكر ، القاهرة .

78- منال محمـــد عـــزب الزينى (1999) : تأثير إستخدام التدريبات البليومترية وتدريبات الأثقال على مسافة البدء فى السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربيـــة الرياضية ، جامعة المنوفية .

79- ناجي أسعد (1991) : التدريب البليومتري ، الكتاب العالمي لعلوم التربية البدنيـــة والرياضية ، كتاب علمي دوري يصدر عن معهد البحرين الرياضي ، العدد الثالث ، البحرين .

80- **نبيـــل حســـني الشوربجي (2000)** : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تـدريب البـرم علـى مستوى أداء وفعالية مهارة برمـة الوسـط للمصـارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كليـة التربيـة الرياضية ، جامعة طنطا .

81- **هشام صبحى حسـن (1993)** : أثر برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة علـى تحسين بعض الصـفات البدنيـة الخاصـة ومسـتوى أداء التلويحة على جهاز حصان الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضة ، جامعة المنيا .

82- **وجيه أحمد شـمندى (1995)** : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعـض القـدرات الحركيـة الخاصة على فعاليـة الأداء المهـاري والخططـي لـدى المصارعين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضـية ، العدد الثالث والعشرين ، كلية التربية الرياضـة للبنـين ، جامعة حلوان .

83- **وسام رفعـت يحـى (2006)** : تأثير برنامج تدريبى بأستخدام الوسط المائى على تحسـين مستوى أداء بعض المهارات الأساسـية لناشـئات الكـرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

84- **وليد محمد شـيبوب (1997)** : تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر إستخداماً للاعبي الكارتية ، رسالة ماجستير ، جامعة الفاتح ، ليبية .

2/6 المراجع الأجنبية :

85- **Dinti man, GB, et al (1998)** : Sport sprrd , 2nd ed Human kinetics publishers, champing , Illinois .

86- **Gambetta, V., (1987)** : Plyometric training track technique, no. 97, fall.

87- **Gambetta, V. (1989)** : Plyometrics for beginners , basic consideration new studies in athletics track & field qurar . rev,95(6)47- 63,

88- **Heiderscheit, B.C., et al. (1996)** : Effects of Isokinetic training theraoy , U.S.A., (2) fed : 125)

89- **Howly, E.T. , frank, B.d (1997)** : Health Fitness instructorms hand book 3rd , ed human kinetics champaing :300 .

90- **Indiana University Health Center (2000)** : the benefits weight training untesnational welght lifing fedesation. U.S.A

91- **James, C.R, BS, Robert C.F., phd (1985)** : Plyometric explosive power training, uman kinetics publishers, Inc. champaign. IIIinois, U.S.A.

92- **Joe .W, John . K (1980)** : Track and field plyometrics), the physician and sports medicine . Vd. 16, NO. 3, march,: 42 .

93- **Kimcs,nakajima D , yang CY oh TW,Igawas, miyazaki M, fukuoka h,ohaf (2000)** : Prolonged swimming exercise training induce hypophosphatemic osteopnia in strok.prone spontaneously hypertensive rats (shrsp) J physiol anthropol APPI Human sci. NOV, 19 (6(27-7)) Omid: 11204874 (pubmed indexed for MEDLINE)

94- **Koh , j, o. Wankinson, E, J . Yoonyj (2004)** : A video analysis for the head hit leading to cerebral concussion in Takewoondo competitions Brain inj 96 –1287

95- **Laupattarkason M .D (1995)** : Possible in juies in speed Runing 18 sea Games scientific congses , change mai, thai land , De cebes 5-8,.

96- **M.Aviolan,,D.Zurakowski,L.j. Micheli M.N.Zetaruk, (2005)** : Injuries In martial arts: a comparison of five styles Br J Sports Med; 39: 29 -33

97- **Mohsen Kazemi Willy Pieter (2004)** : The Canadian Takewoondo National Team Injuries BMC Musculoskelet Disord ,; 5: 22:

98- **Moran, Meglyun (1990)** : Dynamic of strength training sports and fitness serice brown publisher U.S.A : 69)

99- **Morten , D, goe , P.N (1991)** : Traning Distance run- ners Champaign, leisure , press: 189

100- **Radcliffe, J. , Farentionos, R, (1985)** : Plyometrics Exp _ losine power training ,2nd , ed, human kinetics publishers, Inc. chamoaign III inois 1985. 21)

101- **Sanders– mary., Elizabeth (1993)** : Selected Physiolo – Gical Teaining Adapt ions Duing A Wates Fitness Program Called Waue Aesobics. D N Degsee Name MS, DD.

102- **Swardt , A., (1997)** : Polymeric in the middle distances, Coaches reviser, VOL. 97. no. 3fall,

103- **Thomas R. Baechle , barney R . geroves (1992)** : Weight Training Steps Success, Second Edition . Human Kinetics , U.S.A :

104- **Toskovic, N , N . Blessing , D. Williford , H , N. (2004)** : The Physiological Profile of Expert and Novice Takewoondo Players . J Sports Med phys fitness. Jun; 44 (2) : 164- 72

105- **Westcott . W (1995)** : Strength kitness, ph ysiological principles and training techniques, 4th ed, brown and benchmark publishers, Duduque, lowa.

106- **Wilson, get all (1996)** : Weight and plyometric training, elects on eccentric and concentric force production- conadian - jourvol of applied - phsiology ,champaign, III ,12(4) , 301-315

3/6 مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :

107- **http://www.sci.port.ac.uk/rad/anatomy/04/003.htm**

108- **http://www.sci.port.ac.uk/rad/anatomy/04/002.htm**

109- **http://www.sci.port.ac.uk/rad/anatomy/04/001.htm**

obeikandl.com

المرفقـــات

مرفق (أ) إستمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية والإختبارات قيد البحث .

مرفق (ب) إستمارة تقييم فعالية الأداء .

مرفق (ج) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الإختبارات المستخدمة قيد البحث.

مرفق (د) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد مدى ملائمة مكونات البرنامج التدريبى المقترح .

مرفق (هـ) التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح .

مرفق (و) أسماء الخبراء .

obeikandl.com

مرفق (أ)

إستمارة جمع بيانات الدراسة الاستطلاعية

obeikandl.com

(1 - أ)

أولاً : إستمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية :

م	اللاعب	السن (شهر)	الطول (سم)	الوزن (كجم)	العمر التدريبى (سنة)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

ثانياً : إختبارات البرنامج :

البيان	الإختبـــــار	وحدة القياس	عدد اللاعبين					
			1	2	3	4	5	6
القوة العظمى	- 1 RM العضلة الرباعية	كجم						
	- 1 RM العضلة الخلفية	كجم						
	- 1 RM العضلة التؤمية	كجم						
	- 1 RM رفع بار للصدر	كجم						
- إختبار فعالية الأداء المهارى	- المجموع	درجة						
	- عدد المحاولات	مرة						

obeikan.com

مرفق (ب)

استمارة تقييم فعالية الأداء المهاري للركلة الخلفية المستقيمة

obeikandl.com

(1 - ب)

- اختبار فعالية الأداء المهاري للركلة الخلفية المستقيمة :

أولاً : تقييم مستوى الأداء المهارى :

أ- التقييم الفنى لمستوى أداء الركلة الخلفية المستقيمة (3 درجات) :

الغرض من الاختبار :

قياس مستوى الأداء المهاري للركلة الخلفية المستقيمة .

الأدوات والأجهزة :

بساط تايكوندو ، ساند باج ، ساعة إيقاف ، استمارة تقيم فعالية الأداء المهاري ، مسجل مرئي .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب في منتصف البساط (في وضع كروجي – جومبي) والذراعان أمام الصدر في حالة قبض وتكون الرجل اليمنى (الضاربة) خلفاً والرجل اليسرى (الحرة) أماماً . واقفا أمام الساند باج .
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بلف قدميه وجذعه بحيث يواجه ظهره وكعب قدميه الهدف المطلوب ثم يقوم برفع وقبض ركبة الرجل الضاربة اليمنى الخلفية مع متابعة رأسة ورقبتة لعملية اللف ناحية اليمين بحيث الهدف من نفس ناحية الرجل الضاربة ويقوم اللاعب بدفع الفخذ وبسط الركبة ومرجحة الساق والقدم في اتجاه الهدف والدفع بالمقعدة والجذع للداخل في اتجاه الهدف ومد مفصل ركبة الرجل الضاربة وهي مستقيمة ليقوم كعب القدم أو سيف القدم الخارجي بالوصول للهدف ، ثم يعود اللاعب بسرعة إلى الوضع الأصلي بقبض الرجل لركبة الرجل الضاربة إلى الجسم وتكملة لف الجذع ناحية اليمين ليواجه صدره الهدف مع لف قدم الرجل الحرة ثانية للأمام في مواجهة الهدف بطريقة عكسية للوصول إلى وضع (كروجي – جومبي) ويقوم اللاعب بتكرار الأداء حتى ينتهي زمن الأختبار .
- زمن الإختبار **60** ثانية .

تعليمات الاختبار :

- يقوم المختبر بأحماء كاف قبل الأداء .
- يبدأ احتساب الزمن من لحظة بدء المختبر عند إشارة البدء .
- يسمح للمختبر باستمرار الأداء بعد الحركة الأولى من أي مكان على البساط دون الرجوع لنقطة البدء .

التسجيل :

- يتم تسجيل عدد النقاط التي حققها اللاعب بناء على التقييم الفنى لمراحل أداء المهارة وذلك في استمارة تقيم مستوى الأداء المهاري المعدة لهذا الغرض .
- تحتسب الدرجات كما فى الجدول المرفق .
- تخصم الدرجة المخصصة للشرط الذي لم يتحقق في أداء الحركة أو الركلة .

obeikandl.com

ب : التقييم القانونى لمستوى الأداء (الحكام) (3 درجات) :

يتم تقييم أداء كل ركلة قانونياً من قبل ثلاثة حكام معتمدين فى الإتحاد المصرى للتايكوندو .

أولاً :إستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة :

أ- التقييم الفنى :

اسم اللاعب / ..... المجموعة /.....

مهارة	المراحل الفنية	أخطاء الأداء	درجة	التقييم
الركلة الخلفية المستقيمة	مرحلة وضع البداية (0.5 درجات)	- الثني الزائد لركبة قدم الارتكاز	0.1	.....
		- رفع القدم الضاربة أثناء الاستعداد للارتكاز	0.1	.....
		- ميل الجذع الزائد للأمام	0.1	.....
		- عدم المحافظة على مسافة الركل أثناء الأداء	0.2	.....
	المرحلة التمهيدية (0.9 درجة)	- عدم مرور الرجل الضاربة من أقرب نقطة لركبة الرجل الحرة	0.2	.....
		- الثنى او المد الزائد لركبة الرجل الضاربة	0.2	.....
		- لف الجذع مبكرا قبل ثنى ركبة الرجل الضاربة	0.2	.....
		- سقوط الجذع للخلف ولأسفل أثناء اللف	0.1	.....
		- عدم لف الرأس والرقبة بحيث يرى اللاعب الهدف	0.1	.....
		- عدم لف القدم (الحرة) والجذع بحيث يواجة ظهرة وكعب قدمية للهدف	0.1	.....
الركلة الخلفية المستقيمة	المرحلة الرئيسية (0.9 درجة)	- عدم دفع الفخذ ، وبسط ركبة الرجل الضاربة ، ومرجحة الساق وكعب القدم فى إتجاه الهدف	0.4	.....
		- عدم دفع المقعدة والجذع للداخل فى إتجاه الهدف	0.2	.....
		- عدم وضع ركبة الرجل الضاربة فى مستوى الهدف	0.1	.....
		- سقوط قدم الإرتكاز أثناء امتداد الرجل الضاربة (الركل)	0.2	.....
	مرحلة المتابعة واستعادة الوضع (0.7)	- عدم قبض ركبة الرجل الضاربة مرة ثانية الى الجسم	0.2	.....
		- عدم تكملة لف الجذع ناحية اليمين ليواجة صدر اللاعب المنافس	0.2	.....
		- عدم سحب الرجل الضاربة وهبوطها سريعاً للأرض أماماً استعداد لأداء مهارى جديد .	0.3	.....

(3 - ب)

ب- التقييم القانونى : .....

بعد تحديد مستوى الأداء المهارى من خلال الإستمارة السابقة يتم تقيم فعالية الأداء عن طريق تسجيل عدد الركلات الصحيحة والنقاط التي حصل عليها اللاعب في كل مرة .

- تقييم فعالية الأداء باستخدام طريقة التصوير التلفزيوني :

نظراً للسرعة الفائقة للركلة قيد الدراسة ، وحتى يتمكن المحكمون من التقييم الموضوعي للحركات المنفذة طبقا للقواعد الدولية للتايكوندو ، وتسجيل عدد المحاولات الصحيحة وعدد النقط المخصوصة لكل محاولة ، استخدمت الباحثة طريقة التصوير التلفزيوني المصحوبة بساعة إيقاف حتى لا يحدث خطأ في زمن الأداء .

ولقد قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقيم فعالية الأداء المهاري للركلة قيد البحث ويتضمن تكنيك التصوير التلفزيوني المستخدم مجموعة التصوير التلفزيوني وتشمل على :

- كاميرا تصوير تلفزيوني ملونة .
- حامل ثلاثي للكاميره .
- معدل تيار كهربائي للكامير **Adoptor** .
- شرائط تسجيل تليفزيوني **Vedio Topes** .
- مجموعة عرض شرائط التليفزيون المسجلة وتشمل على :
- مسجل مرئي متعدد السراعات **Vedio Cassette** .
- لوحة التحكم من بعد **Control System** لتنظيم سراعات العرض وتثبيت الصور .
- جهاز عرض التلفزيون **Television** ملون .

obeikandl.com

(4 – ب)

ثانياً – إستمارة تقييم فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة :

إسم اللاعب /..... .....

المجموعة /.....

المهـــارة		عـدد المحـــاولات فـــى (..... ثـانيـة)																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	درجة	الجوائز
ركلة خلفية مستقيمة من الثبات على ساند باج	تقييم مستوى الأداء	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	تقييم الحكم	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	إجمالى التقييم	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

obeikandl.com

مرفق (ج)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد إختبارات القوة العضلية المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح

obeikandl.com

(ج - 1)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قســـم التدريب الرياضى

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

تقوم **الباحثة / مروى محمد طلعت الغرباوى** المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وعنوانه :

"برنامج تدريبى باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تحديد الإختبارات المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح ، لذلك كان من الضرورى الإستعانة بآراء الخبراء المتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال التايكوندو والتدريب الرياضى والإختبارات والمقاييس ، ولذا تأمل الباحثة الاستفادة بآرائكم البناءه .

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام ،

الباحثة

obeikandl.com

(2 - ج)

رأى الخبراء فى الإختبارات المستخدمة

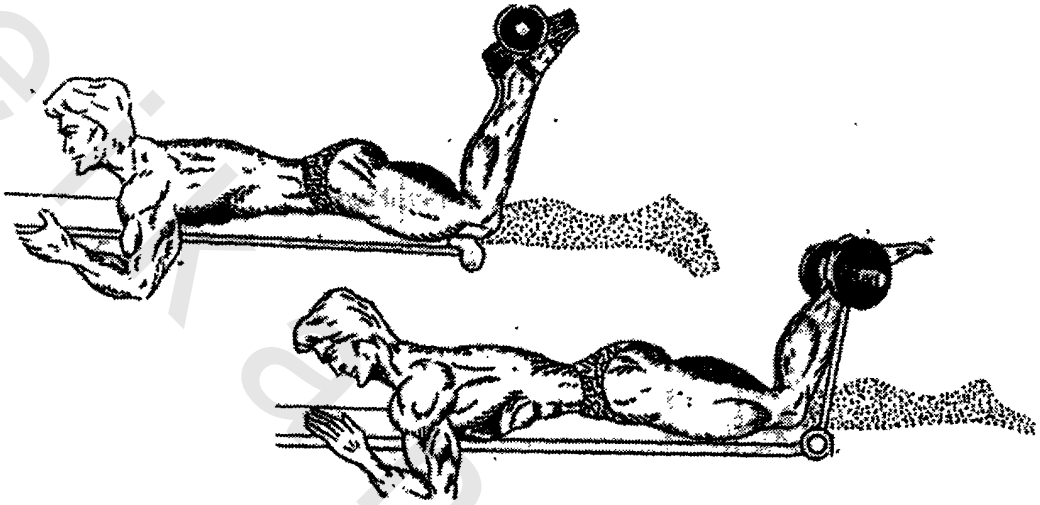
م	الإختبار	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
1	مد الرجلين بالثقل من الجلوس		
2	ثنى الرجلين بالثقل من الإنبطاح		
3	رفع الكعبين بالثقل		
4	الجذب من الأرض الى الصدر		
5	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر		
6	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر		
7	قوة عضلات القبضة بالديناموميتر		

obeikandl.com

(3 - ج)

إختبار أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة (1 RM) :

1- إختبار ثني الرجلين بالثقل من الانبطاح Leg Flexion



العضلات المحركة الأساسية :

- عضلات خلف الفخذ Hamstrings
- العضلة النصف وترية . Semitendionosus m
- العضلة النصف غشائية . Semimembranosus m
- العضلة ذات الرأسين . Bicps Femoris m

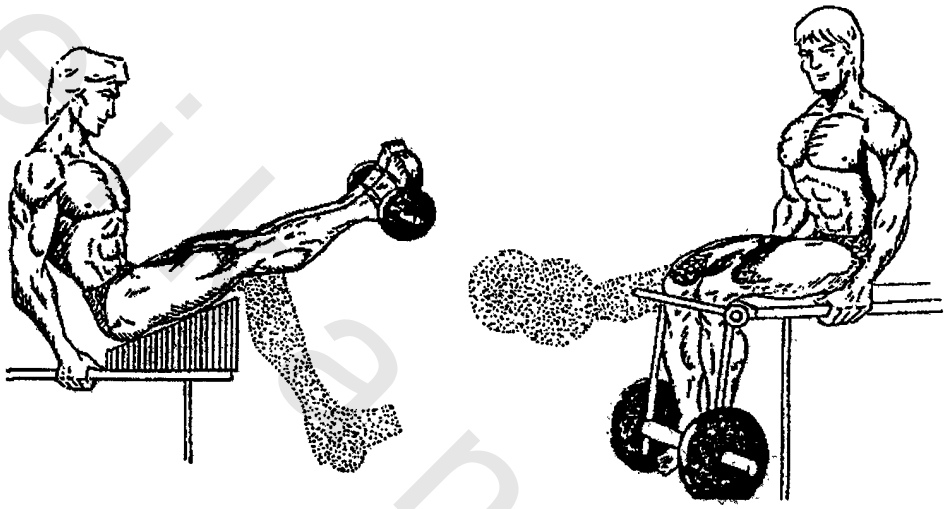
طريقة الأداء :

- الانبطاح على جهاز ثني الرجلين ، القدمين أسفل البار الخاص بالجهاز .
- ثني الرجلين حتى يصبح الكعبان فوق المقعدة .
- مد الرجلين للعودة للوضع الابتدائي ويكرر التمرين .

obeikandl.com

(4 - ج)

2- إختبار مد الرجلين بالثقل من الجلوس Leg Extention



العضلة المحركة الأساسية :

- العضلة رباعية الرؤوس . Quadriceps m

طريقة الأداء :

يستخدم جهاز مد الرجلين Leg extension machine

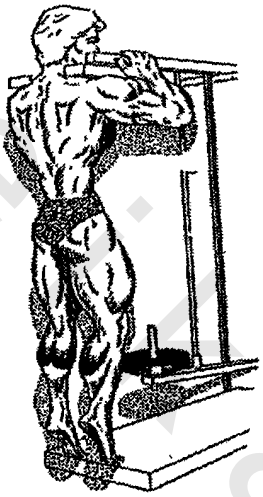
- وضع القدمين أسفل البار المبطن .
- مسك المقعد باليدين أو وضعهما متقاطعتين أمام الصدر .
- مد الرجلين على أن تصبحا على كامل امتدادهما .

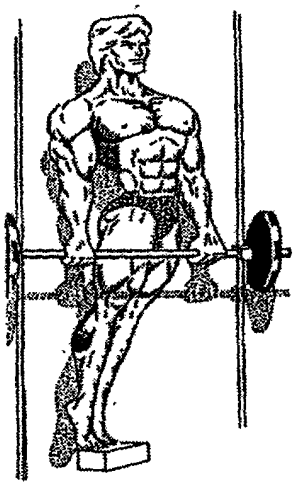
يجب عدم استخدام حركات المرجحة بالجزء العلوي من

obeikandl.com

(5 - ج)

3- إختبار رفع الكعبين بالثقل من الوقوف Heel Raise





العضلات المحركة الأساسية :

- مجموعة الساق الخلفية Posterior Calf Group
- العضلة التوأمية الساقية . Gastrocnemius m
- العضلة الأخمصية قابضة الكاحل . Soleus m

العضلة المساعدة :

- العضلة الظنبوبية الخلفية . Tibialis Posterior m

طريقة الأداء :

- الوقوف مع حمل قائمي الجهاز على الكتفين ومشطي القدمين مرتكزين على قاعدة الجهاز ولكعبين منخفضتين عن المشطين .
- رفع الكبين لأعلى ما يمكن .
- العودة للوضع الابتدائي بحيث يكون الكعبين خارج قاعدة الجهاز .

obeikandl.com

4 – إختبار الجذب من الأرض إلى الصدر Power clean :

العضلات المحركة الأساسية :

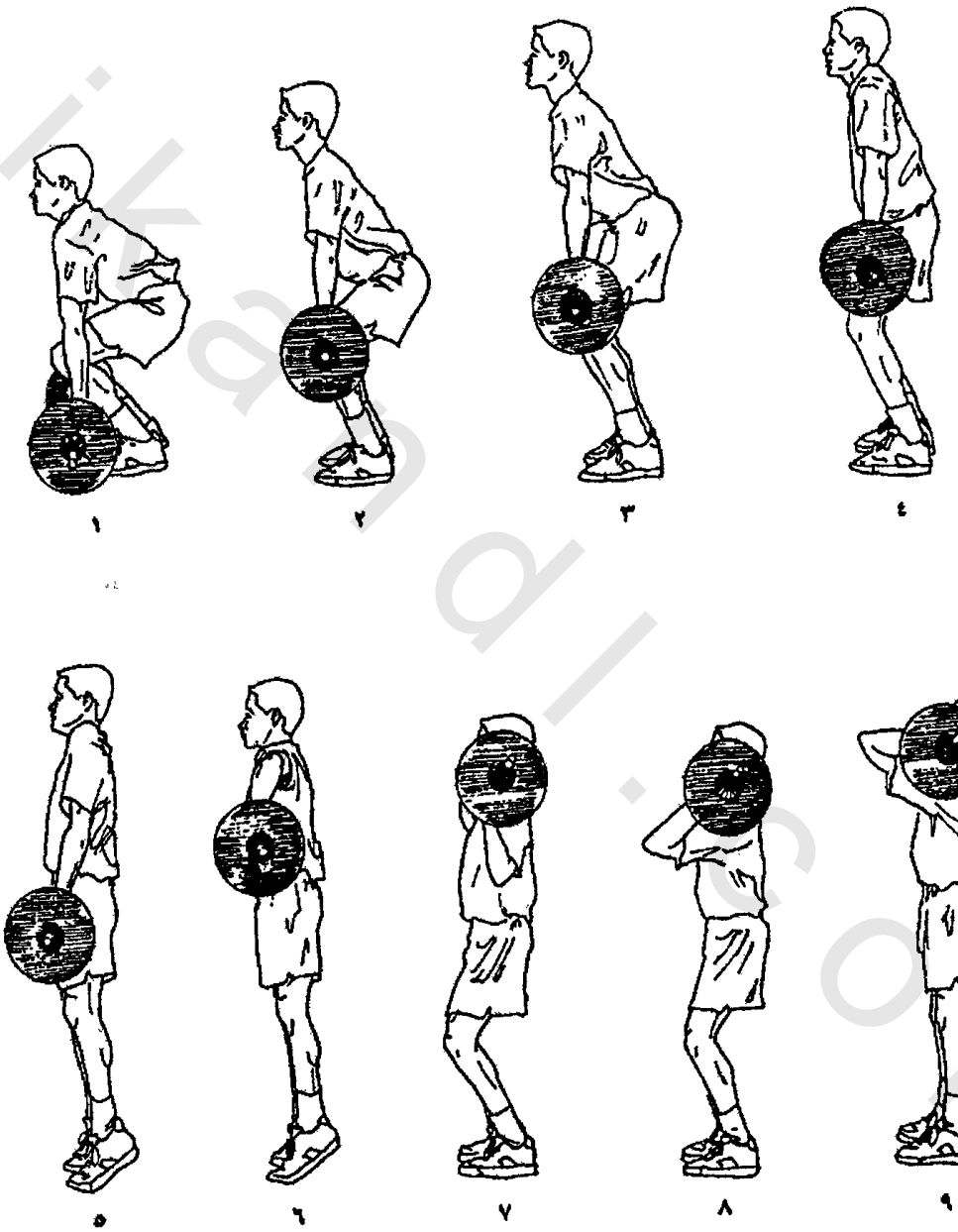
- العضلات الأليه Gluteals .
- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية quadriceps .
- عضلات خلف الفخذ Hamstrings .
- عضلا الظهر السفلى spinal erectors .
- العضلة شبه المنحرفة Trapezius .
- العضلات المعينية Rombiods .
- العضلة الدالية Deltoid .

طريقة الأداء :

- عند بداية التمرين يمسك اللاعب بالبار بالقبضتين من أعلى والمسافة بينهما أوسع من عرض الكتفين قليلاً .
- يجب أن يكون الظهر مقعراً قليلاً والذراعين على كامل امتداهما والمقعدة منخفضة والنظر للأمام ، والركبتين منثنيتين والكتفين فوق البار قبل بدء التمرين .
- يبدأ التمرين بالدفع بالرجلين والمقعدة مع الإبقاء على الذراعين على كامل امتداهما .
- لا يجب نطر البار عن الأرض ولكن يجب دفع الأرض بعيداً عن البار حتى يتعدى الركبتين ، ونظل الزاوية بين الظهر والأرض هى نفس زاوية الوضع الابتدائى .
- بعد أن يتجاوز البار الركبتين يبدأ الجذب مع الابقاء على البار قريباً من الجسم ، وعندها يجب مد الجسم عالياً فوق مشطى القدمين ، وفى هذه المرحلة تكون الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .
- فى مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .
- فى المرحلة الأخيرة من الجذب يكون المرفقين فوق البار ويتم جذب البار باليدين إلى أعلى ما يمكن ، ويقوم اللاعب بثنى الركبتين قليلاً ويتم تدوير المرفقين حول البار ، وتنتهى حركة دوران المرفقين واللاعب فى وضع الوقوف الكامل والبار مرتكز على الصدر .
- أثناء الامتداد يجب جعل الكوعين عالياً ، كما يجب رفع الكتفين عالياً حتى يصبحا قريبين من الأذنين بقدر الإمكان ، ويدفع اللاعب المقعدة والكوعين أماماً .
- تكتمل الحركة عندما يدفع الكوعين أسفل البار إلى الأعلى والخارج .
- يخفض الثقل إلى الفخذين (وضع السند على الفخذين) ثم إلى الارض (الوضع الابتدائى) .

obeikandl.com

(ج - 7)



obeikandl.com

(8 - ج)

5- قوة عضلات الظهر بالديناموميتر Back Lift :

شكل رقم (٣٠)
قياس قوة عضلات الظهر

يستخدم لقياس قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر **Dynamometer** .

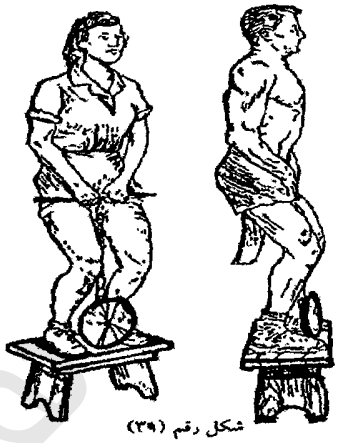
طريقة الأداء :

- يقف الشخص منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه فى المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدان أمام الفخذين وأصابع اليدين متجهة لأسفل .
- تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف أصابع اليد مباشرة ، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام ، بحيث تكون راحة اليدين موجهه للأمام والأخرى موجهة للجسم .
- عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثنى جذعه قليلاً للأمام من منطقة الحوض ، ويجب ملاحظة عدم ثنى الركبتين وكذلك إستقامة الذراعين دون أى إنثناء .
- عند نهاية الإختبار يجب أن يكون الظهر مستقيماً وتسجل أفضل محاولة (لكل مختبر من 2 : 3 محاولات) .
- يجب التحكم فى طول السلسلة بحيث لايسمح للمختبر بالوقوف على مشطى

obeikandl.com

(9 - ج)

6- قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر :



شكل رقم (٣٩)

قياس قوة عضلات الرجلين

يستخدم لقياس قوة عضلات الرجلين جهاز الديناموميتر **Dynamometer** .

طريقة الأداء :

- يقف الشخص منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه فى المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدان أمام الفخذين وأصابع اليدين متجهة لأسفل .
- تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف أصابع اليد مباشرة ، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام ، بحيث تكون راحة اليدين موجهه للأسفل فى وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض .
- عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثنى الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين ، يجب التحكم فى طول السلسلة لتتناسب مع طول اللاعب .
- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى .
- تسجل أفضل محاولة (لكل مختبر من 2 : 3 محاولات) .

obeikandl.com

(ج - 10)

7- قوة عضلات القبضة بالديناموميتر Grip Strength :

يستخدم لقياس قوة القبضة جهاز المانوميتر **Manuometer** ، بالنسبة لهذا الإختبار يفضل إختبار قوة اليد اليمنى أولاً ثم اليسرى ، كما يفضل مسح لبيد بمسحوق المغنسيوم لمنع إنزلاق الجهاز ، وتسجل أعلى قراءة ، كمايجب إرجاع المؤشر الى صفر التدريج عقب كل محاولة .

طريقة الأداء :

- يمسك المختبرالجهاز فى قبضة اليد .
- يقوم بالضغط على الجهاز مع عدم لمس الذراع الحاملة للجهاز لأى جسم خارجى أو جسم المختبر نفسه .
- تجنب مرجحة ونطر الذراع عند الأداء .

obeikandl.com

مرفق (د)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبى المقترح

obeikandl.com

(1 – د)

جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسـم التـدريب الرياضى

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

تقوم **الباحثة / مروى محمد طلعت الغرباوى** المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وعنوانه :

"برنامج تدريبى باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة تحديد مكونات البرنامج التدريبى المقترح ، لذلك كان من الضرورى الإستعانة بآراء الخبراء المتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال التايكوندو والتدريب الرياضى ، ولذا تأمل الباحثة الاستفادة بآرائكم البناءه والمساهمة فى تحديد مكونات البرنامج التدريبى المقترح .

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام ،

الباحثة

obeikandl.com

(2 – د)

- مدة البرنامج التدريبى المقترح :

عدد الأسابيع	9 أسابيع	12 أسبوع	15 أسبوع
رأى الخبير	.....	.....	.....

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع :

عدد الوحدات	ثلاث وحدات	أربع وحدات	خمس وحدات
رأى الخبير	.....	.....	.....

- زمن الوحدة التدريبية فى البرنامج التربى :

المرحلة / زمن الوحدة	رأى الخبير		
	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإعداد قبل المنافسات
60 دقيقة	..... ق	..... ق	..... ق
90 دقيقة	..... ق	..... ق	..... ق
120 دقيقة	..... ق	..... ق	..... ق

- مكونات البرنامج التدريبى المقترح ونسبة مساهمتها :

المحتوى / المرحلة	الإعداد البدنى	الإعداد المهارى	الإعداد الخططى
الإعداد العام	.....%	.....%	.....%
الإعداد الخاص	.....%	.....%	.....%
الإعداد قبل المباريات	.....%	.....%	.....%

(3 – د)

– نسبة مساهمة مكونات الإعداد البدنى داخل البرنامج التد ريبى المقترح :

المرحلة / العنصر	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإعداد قبل المنافسات
القوة	%.....	%.....	%.....
سرعة	%.....	%.....	%.....
تحمل	%.....	%.....	%.....
مدى حركى	%.....	%.....	%.....
قدرات توافقية	%.....	%.....	%.....
المجموع	%.....	%.....	%.....

– الشدة المستخدمة فى البرنامج التدريبى للقوة العضلية :

المرحلة / البرنامج	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإعداد قبل المنافسات
الأثقال	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
البليومترك	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
الوسط المائى	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....

obeikandi.com

مرفق (هـ)

تدريبات البرنامج التدريبى المقترح

أولاً : تدريبات الأثقال .

ثانياً : تدريبات البليومترك .

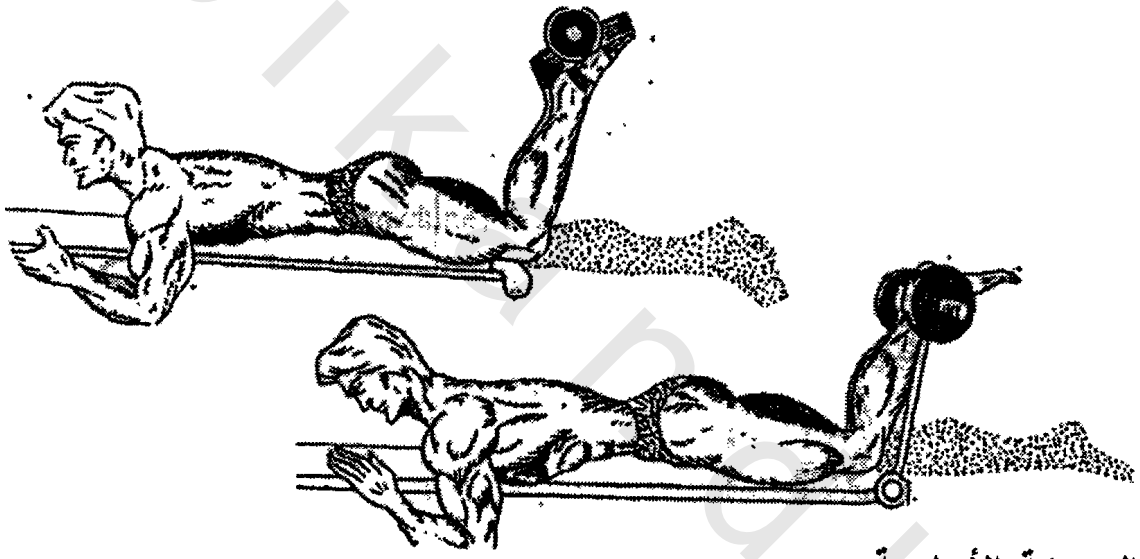
ثالثاً : تدريبات الوسط المائى .

obeikandl.com

(1 - هـ)

أولاً : تدريبات الأثقال :

1- ثني الرجلين بالثقل من الانبطاح Leg Flexion



العضلات المحركة الأساسية :

عضلات خلف الفخذ Hamstrings

- العضلة النصف وترية . Semitendionosus m
- العضلة النصف غشائية . Semimembranosus m
- العضلة ذات الرأسين . Bicps Femoris m

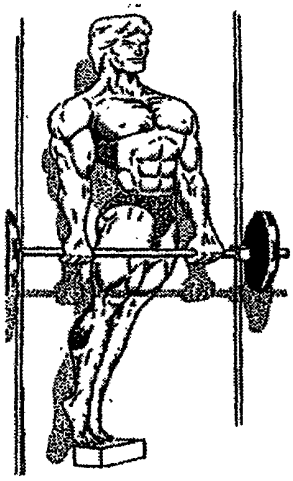
طريقة الأداء :

- الانبطاح على جهاز ثني الرجلين ، القدمين أسفل البار الخاص بالجهاز .
- ثني الرجلين حتى يصبح الكعبان فوق المقعدة .
- مد الرجلين للعودة للوضع الابتدائي ويكرر التمرين .

obeikandl.com

(2 - هـ)

2- رفع الكعبين بالثقل Heel Raise



العضلات المحركة الأساسية :

- مجموعة الساق الخلفية Posterior Calf Group
- العضلة التوأمية الساقية . Gastrocnemius m
- العضلة الأخمصية قابضة الكاحل . Soleus m

العضلة المساعدة :

العضلة الظنبوبية الخلفية . Tibialis Posterior m

طريقة الأداء :

- الوقوف مع حمل قائمي الجهاز على الكتفين ومشطي القدمين مرتكزين على قاعدة الجهاز ولكعبين منخفضتين عن المشطين .
- رفع الكبين لأعلى ما يمكن .
- العودة للوضع الابتدائي بحيث يكون الكعبين خارج قاعدة الجهاز .

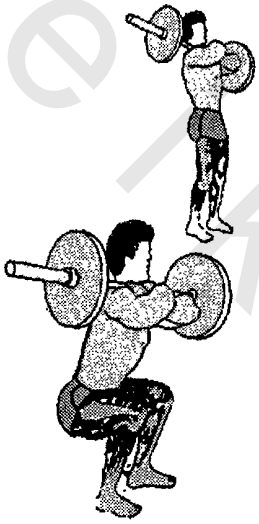
ملاحظة

يمكن أداء هذا التمرين باستخدام جهاز السمانة Calf machine أو جهاز دفع الثقل أماما بالرجلين أو باستخدام الأثقال الحرة ، وعند استخدام الأثقال الحرة فإن اللاعب يمكنه أداء هذا التمرين بحمل وزن ثقيل على الكتفين .

obeikandl.com

(3 - هـ)

3- القرفصاء نصفاً



العضلات المحركة الرأسية :-

- العضلة الألبية cluteals
- العضلة رباعية الرؤوس quadirceps m
- عضلات خلف الفخذ hamstryings
- عضلات أسفل الظهر spinal erectors

العضلات المساعدة:

- عضلات أعلى الظهر upper back muscles
- عضلات حزام الكتف shoulder gridle muscles

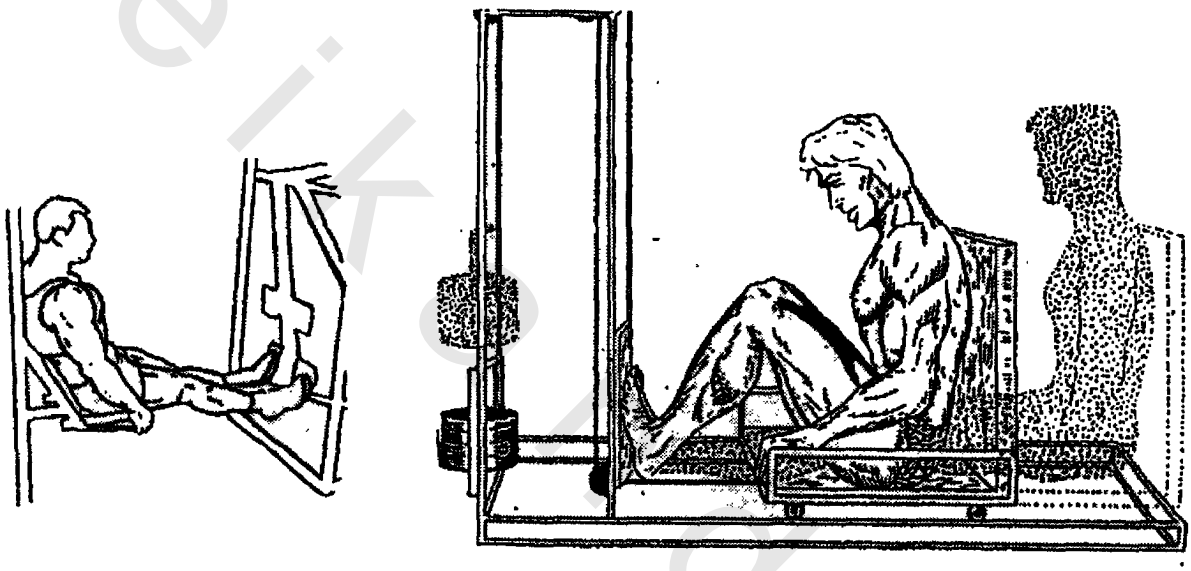
طريقة الأداء:

- يوضع البار على الحامل الخاص بتدريب الأثقال على ارتفاع أقل من ارتفاع الكتفين قليلاً.
- يقف اللاعب أسفل البار والقدمين على مسافة أوسع من عرض الكتفين قليلاً، ويشير مشـــطى القدمين للخارج قليلاً.
- الكعبين على الأرض – الظهر مستقيماً والرأس عالياً.
- يرفع ا اللاعب الثقل على الحامل (على الكتفين) ويقوم بثنى الركبتين حتى يصـــبح الفخـــذان موازيان للأرض ثم يمد الرجلين ويكرر التمرين.
- يجب الاحتفاظ بالظهر مشدوداً والرأس عالياً خلال أداء التمرين.
- يجب استخدام أوزان خفيفة حتى يتم إتقان الحركة ويفضل عدم ثنى الركبتين أكثر من نصف القرفصاء خاصة للمبتدئين والناشئين.
- يجب ارتداء حزام الأثقال والاستعانة بمساعدين على الأقل لرفع الأثقال عند استخدام الأثقال الحرة.

obeikandl.com

(4 - هـ)

4- دفع الثقل بالرجلين من الجلوس Leg Press



العضلة المحركة الأساسية :

العضلة رباعية الرؤوس . Quadriceps m

العضلات المساعدة :

- عضلات خلف الفخذ Hamstrings
- عضلات الآلية Gluteals

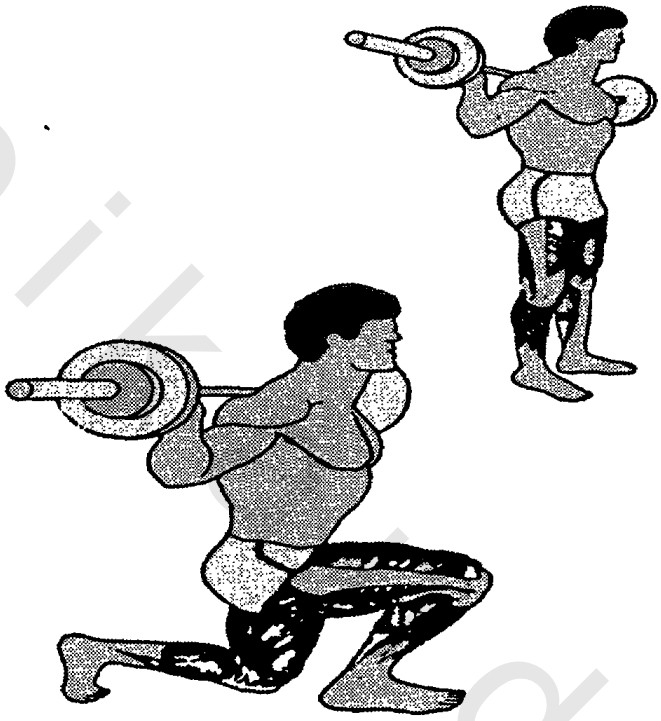
طريقة الأداء :

- جلوس القرفصاء مع سند القدمين على لوحة الجهاز .
- تعديل مكان المعقد حتى تصبح زاوية مفصل الركبة 90 أو أقل .
- الدفع بالقدمين حتى تصبحان على كامل امتدادهما ثم الرجوع للوضع الابتدائي ، ويكرر التمرين .

obeikandl.com

(5 - هـ)

5- تبادل الطعن الأمامي بالرجلين بالثقل .



العضلات العاملة :-

- عضلات الفخذ الأمامية. Quadriceps m
- عضلات الفخذ الخلفية Hamstrings
- عضلات الساق الأمامية.
- عضلات الساق الخلفية Posterior Calf Group

وضع الاستعداد :-

- الوقوف فتحا حمل البار على الكتفين

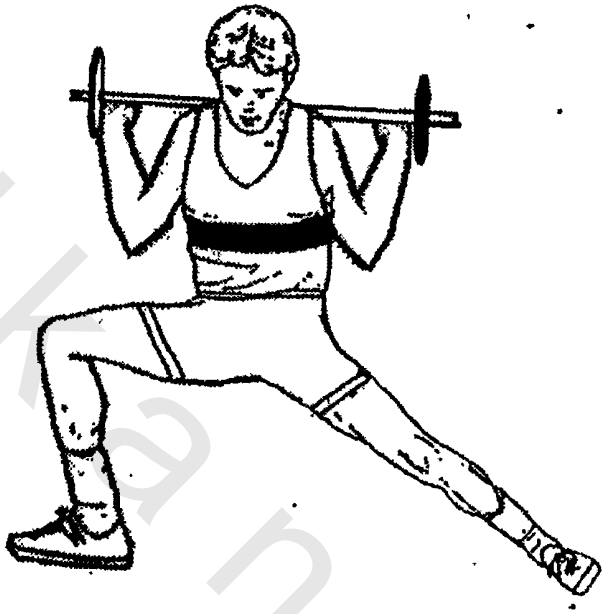
طريقة الأداء :-

- تبادل الطعن كما هو موضح بالرسم بالرجلين .

obeikandl.com

(6 - هـ)

6- الطعن الجانبي بالثقل



طريق الأداء :

1- يوضع البار على الحامل الخاص بتدريب الأثقال على ارتفاع أقل من ارتفاع الكتفين قليلا .

2- يقف اللاعب أسفل البار والقدمين على مسافة أوسع من عرض الكتفين قليلا ويشير مشـــطي القدمين للخارج قليلا .

3- الكعبين على الأرض ــ الظهر مستقيم .

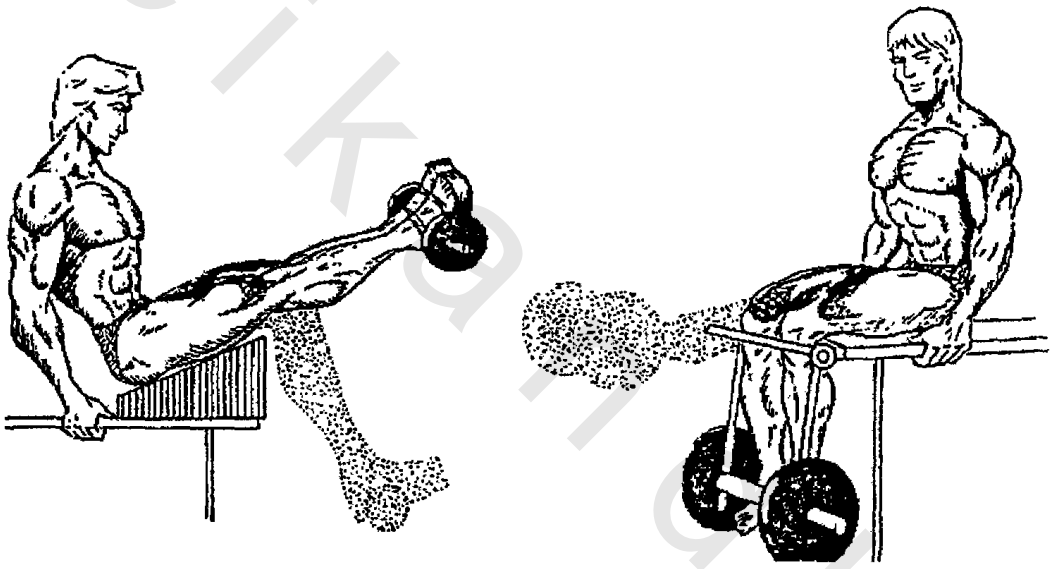
4- يرفع اللاعب الثقل على الكتفين ويتحرك للخلف مسافة مناسبة ويقوم بالطعن بالرجل اليمنى لجهة اليمين ثم العودة مرة أخرى إلى وضع الوقوف ثم الطعن بالرجل اليسرى لجهة اليسار ثـــم العودة مرة أخرى إلى وضع الوقوف ويكرر التمرين .

- يجب الاحتفاظ بالظهر مشدود والرأس عاليا والنظر إلى الإمام خلال أداء التمرين .
- عند الطعن للجانب تتم حركة الطعن بنقل الرجل للجانب والنزول على الكعب ثم المشط .
- يجب الارتكاز على الجهة الداخلية لمشط القدم الغير طاعنة .
- يجب استخدام أوزان خفيفة حتى يتم إتقان الحركة .

obeikandl.com

(7 - هـ)

7- مد الرجلين بالثقل من الجلوس Leg Extention



العضلة المحركة الأساسية :

- العضلة رباعية الرؤوس Quadriceps m .

طريقة الأداء :

يستخدم جهاز مد الرجلين Leg extension machine

- وضع القدمين أسفل البار المبطن .
- مسك المقعد باليدين أو وضعهما متقاطعتين أمام الصدر .
- مد الرجلين على أن تصبحا على كامل امتدادهما .
- يجب عدم استخدام حركات المرجحة بالجزء العلوي من

obeikandi.com

8- - الجذب من الأرض إلى الصدر Power clean :

العضلات المحركة الأساسية :

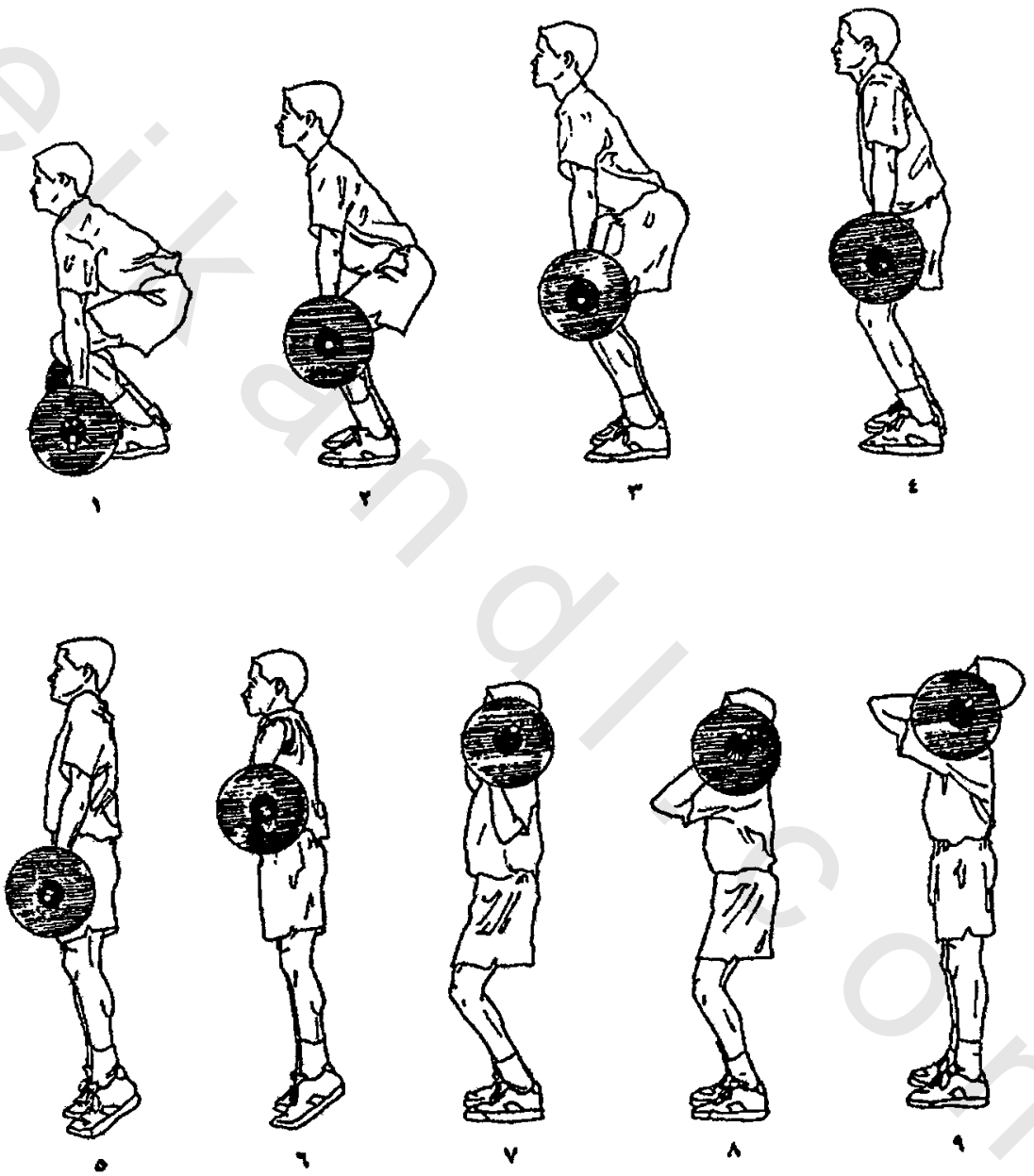
- العضلات الأليه Gluteals
- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية quadriceps
- عضلات خلف الفخذ Hamstrings
- عضلا الظهر السفلى spinal erectors
- العضلة شبه المنحرفة Trapezius
- العضلات المعينية Rombiods
- العضلة الدالية Deltoid

طريقة الأداء :

- عند بداية التمرين يمسك اللاعب بالبار بالقبضتين من أعلى والمسافة بينهما أوسع من عرض الكتفين قليلاً .
- يجب أن يكون الظهر مقعراً قليلاً والذراعين على كامل امتداهما والمقعدة منخفضة والنظر للأمام ، والركبتين منثنيتين والكتفين فوق البار قبل بدء التمرين .
- يبدأ التمرين بالدفع بالرجلين والمقعدة مع الإبقاء على الذراعين على كامل امتداهما .
- لا يجب نطر البار عن الأرض ولكن يجب دفع الأرض بعيداً عن البار حتى يتعدى الركبتين ، ونظل الزاوية بين الظهر والأرض هى نفس زاوية الوضع الابتدائى .
- بعد أن يتجاوز البار الركبتين يبدأ الجذب مع الابقاء على البار قريباً من الجسم ، وعندها يجب مد الجسم عالياً فوق مشطى القدمين ، وفى هذه المرحلة تكون الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .
- فى مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .
- فى المرحلة الأخيرة من الجذب يكون المرفقين فوق البار ويتم جذب البار باليدين إلى أعلى ما يمكن ، ويقوم اللاعب بثنى الركبتين قليلاً ويتم تدوير المرفقين حول البار ، وتنتهى حركة دوران المرفقين واللاعب فى وضع الوقوف الكامل والبار مرتكز على الصدر .
- أثناء الامتداد يجب جعل الكوعين عالياً ، كما يجب رفع الكتفين عالياً حتى يصبحا قريبين من الأذنين بقدر الإمكان ، ويدفع اللاعب المقعدة والكوعين أماماً .
- تكتمل الحركة عندما يدفع الكوعين أسفل البار إلى الأعلى والخارج .
- يخفض الثقل إلى الفخذين (وضع السند على الفخذين) ثم إلى الارض (الوضع الابتدائى) .

obeikandl.com

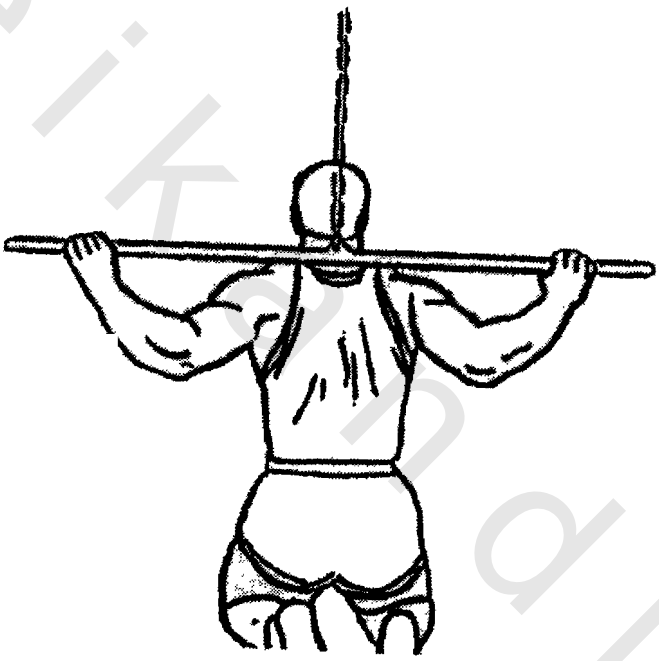
(9 - هـ)



obeikandl.com

(10 - هـ)

9- الجذب لأسفل Pull down / Lateral pull down



العضلة المحركة الاساسية :

- الظهرية العريضة . **Latissimus dorsi m .**

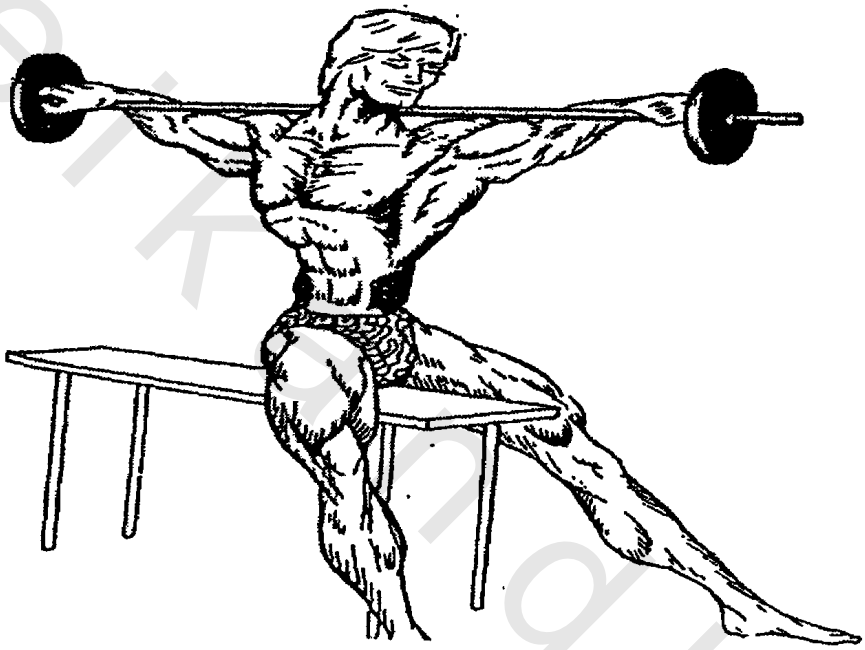
طريقة الاداء :

- الجثو ــ الذراعين عاليا ــ مسك البار بالقبض من أعلى ــ المسافة بين القبضتين أزيد من عرض الكتفين .
- جذب البار لأسفل من خلف الرأس حتى يلمس الكتفين ثم يعاد إلى الوضع الابتدائي ويكرر التمرين .

obeikandl.com

(11 - هـ)

10 – جلوس لف الجذع للجانبين بالبار Seated bar Twists



العضلة المحركة الأساسية :

- العضلة المعترضة Transverse abdominis m.

العضلات المساعدة :

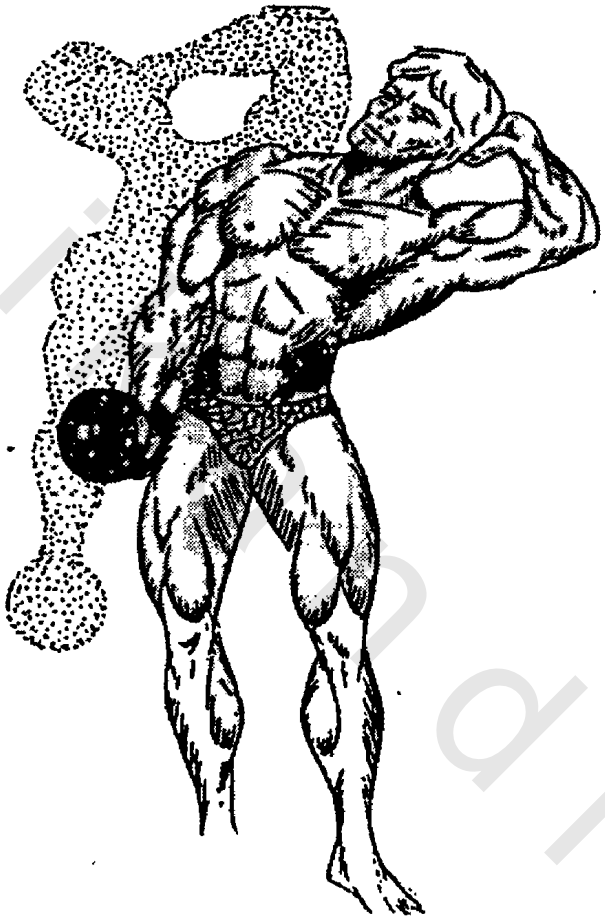
- العضلة المنحرفة الأنسية Internal obliques m .
- العضلة المنحرفة الخارجية External obliques m .

طريقة الأداء :

- الجلوس أو الوقوف والبار على الكتفين .
- تدوير الجذع إلى الجانب الأيمن ثم إلى الجانب الأيسر .
- يجب عدم أداء هذا التمرين بواسطة المبتدئين أو الصغار .

obeikandl.com

11- وقوف ثني الجذع جانبا بالثقل side bend dumbbell



العضلة المحركة الأساسية :

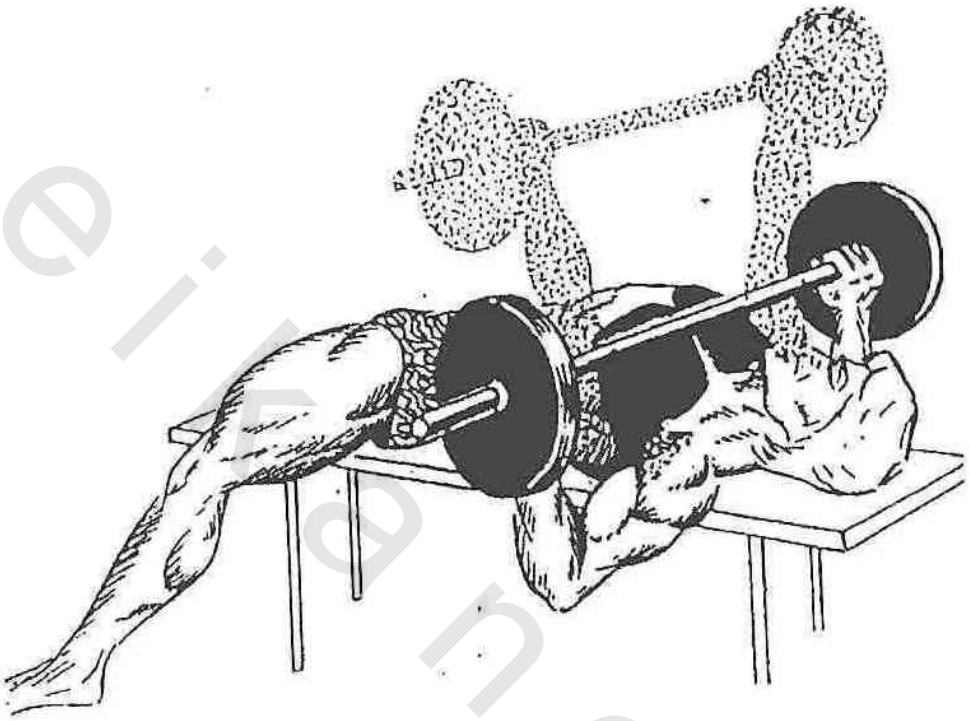
- العضلة المعترضة المنحرفة الأنسية Internal obliques m .
- العضلة المنحرفة الخارجية External obliques m .

طريقة الأداء :

- مسك الثقل بإحدى اليدين وسند الأخرى خلف الرأس .
- ثني الجذع جانبا لإطالة الجانب المعاكس حتى يصبح الثقل في مستوى الركبة .
- العودة إلى الوضع الابتدائي ببطء ويكرر من الجانب الآخر .
- يجب الحرص على عدم استخدام أوزان ثقيلة جدا عند أداء هذا التمرين .

obeikandl.com

12- رقود دفع الثقل أمام الصدر Bench Press



العضلة المحركة الاساسية

- الصدرية الكبرى . Pectoralis major m .

العضلات المساعدة :

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية Anterior deltiod m .
- ذات الرأسين العضدية Biceps Brachii m .
- ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps Brachii m .

طريقة الأداء :

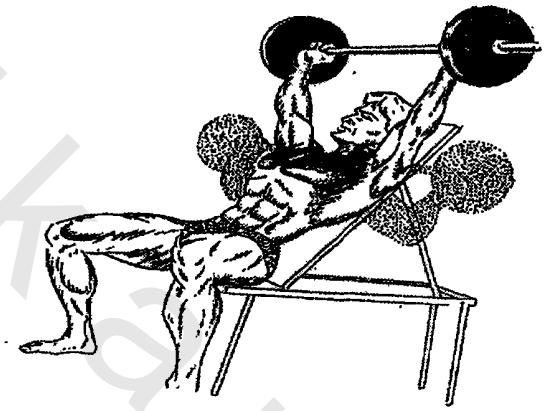
- من الرقود الذراعين أماما ــ مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين أزيد قليلا من عرض الكتفين .
- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابتدائي .
- يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيدا وكذلك الإبهامين .
- يجب أن تكون القدمان مسطحتان على الأرض .

obeikandl.com

(14 - هـ)

13- رقود دفع الثقل أمام الصدر على مستوى مائل

Inclined Press



العضلة المحركة الأساسية

- الصدرية الكبرى . Pectoralis major m
  (الألياف العليا بصفة خاصة)

العضلات المساعدة :

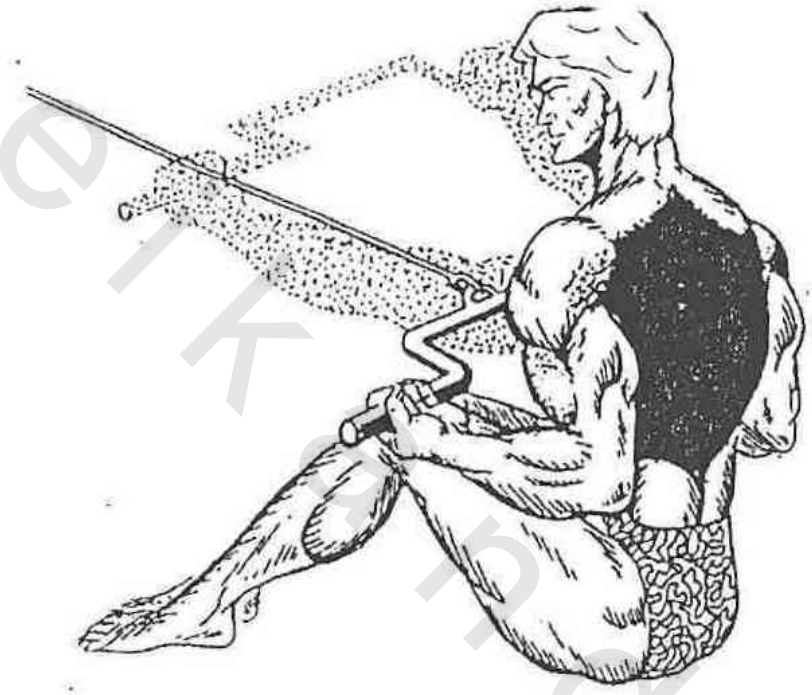
- الجزء الأمامي من العضلة الدالية . Anterior Deltoid m
- ذات الرأسين العضدية . Biceps Brachii m
- ذات الثلاث رؤوس العضدية . . Triceps Brachii m

طريقة الأداء :

- الجلوس على معقد مائل بزاية 45درجة الذراعين عاليا ــ مسك بالقبض مــن أعلــى ، المسافة بين القبضتين أزيد قليلا من عرض الكتفين .
- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابدائي والكوعين على جانبي الجسم .
- قبضة اليد بجب أن تلتف حول البار جيدا والإبهام من أعلى .
- القدمين مسطحتين على الأرض .
- يفضل ثني الذراعين إلى نقطة مختلفة من الصدر في كل مرة .

obeikandi.com

14- جلوس الجذب للصدر بالثقل Seated Pulley rows



العضلات المحركة الأساسية :

- عضلات الظهر العليا
- العضلة المعينية الكبرى . Rhomboid major m
- العضلة المعينية الصغرى . Rhomboid major m
- العضلة المدملجة الصغرى . Teres major m
- العضلة المدملجة الصغرى . Teres minor m

العضلات المساعدة :

- الجزء الخلفي من العضلة الدالية . Posterior Deltoid m
- العضلة الظهرية العريضة . Latissimus doris m

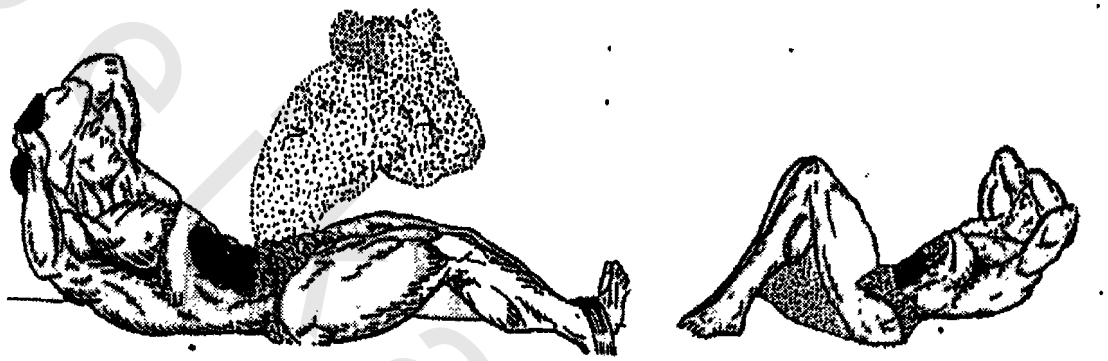
طريقة الأداء :

- جلوس القرفصاء الذراعين أماما ــ مسك البار بالقبض من أسفل .
- الظهر مشدود والرأس عاليا .
- جذب البار إلى الصدر ثم مد الذراعين للعودة للوضع الابتدائي .

obeikandl.com

(16 - هـ)

15- الجلوس من الرقود والثقل على الصدر Bent – Knee sit – ups



العضلة المحركة الأساسية :

العضلة البطنية المستقيمة Rectus abdominis

العضلات المساعدة :

- العضلة المنحرفة الأنسية Internal Obliques
- العضلة المنحرفة الخارجية External Obliques
- العضلة البطنية المعترضة Tansverse Abdominis

طريقة الأداء :

من الرقود والركبتين منثنيتين (رقود القرفصاء) ــ تثبيت القدمين في الجهاز أو عقل الحائط بواسطة زميل .

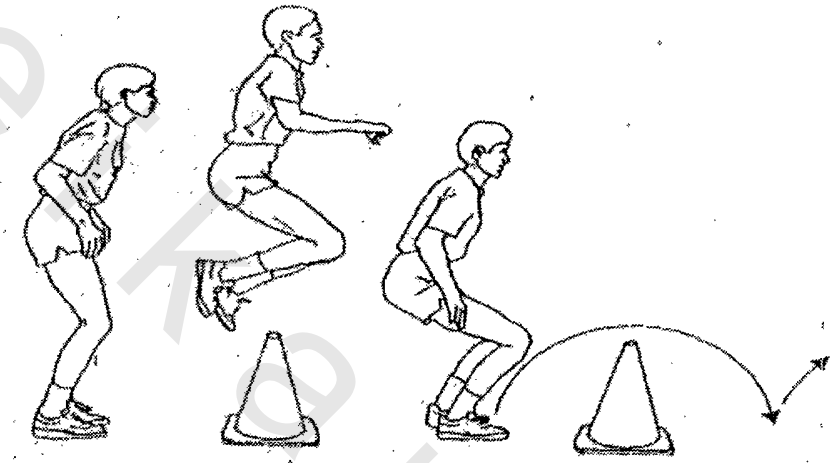
- تثني الركبتين إلى زاوية 90درجة على الأقل لتخفيف الضغط على أسفل الظهر .
- اليدان خلف الرأس أو مضمومتان حول الصدر .
- الجلوس من الرقود برفع الرأس أولا ثم الكتفين ثم باقي أجزاء الطرف العلوي وتستمر الحركة حتى يلمس الكوعين الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي .
- يمكن زيادة المقاومة بأداء التمرين على مستوى مائل أو بمسك ثقل بالقرب من الصدر أو خلف الرأس أثناء أداء التمرين أو بكلاهما معا .
- يجب عدم أداء تمرين البطن والرجلين مفرودتين .

obeikandl.com

(17 - هـ)

ثانياً : تدريبات البليومترك :

1- الوثب المتتالي



الأدوات :

6 قمع بارتفاع من 45 – 65 سنتيمتر المسافة بينهما من 60– 90 سنتيمتر .

العضلات الأساسية:

- عضلات المقعدة
- العضلة التوأمية " السمانة "
- العضلات الخلفية للفخذ .
- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم .

• هذا التمرين هام لتطوير القوة المتفجرة الجانبية لعضلات الرجلين والمقعدة .

وضع الاستعداد :

- الوقوف على القدمين ومواجها لاحد القمعين بالأمام .
- الذراعين بجانب الجسم وفي وضع الاستعداد للمساعدة في رفع الجسم أو اتزانه .

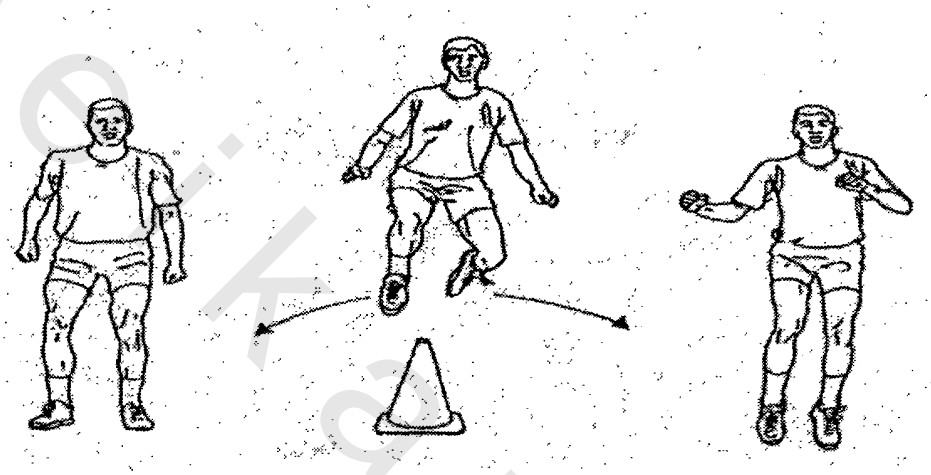
طريقة الاداء:

- من وضع الاستعداد الوثب للأمام من فوق القمع الاول ثم الثاني بمجرد لمس القدمين الارض ... ويكرر للأمام .

obeikandi.com

(18 - هـ)

2- الحجل للجانب Side hop



الادوات :

2 قمع بارتفاع من 45 – 65 سنتيمتر المسافة بينهما من 60– 90 سنتيمتر .

العضلات الاساسية:

- العضلات المقربة للفخذ
- العضلات المثبته للركبة ومفصل القدم

● هذات التمرين هام لتطوير القوة المتفجرة الجانبية لعضلات الرجلين والمقعدة .

وضع الاستعداد :

- الوقوف على القدمين ومواجها لاحد القمعين بالجانب.
- الذراعين بجانب الجسم وفي وضع الاستعداد للمساعدة في رفع الجسم أو اتزانه .

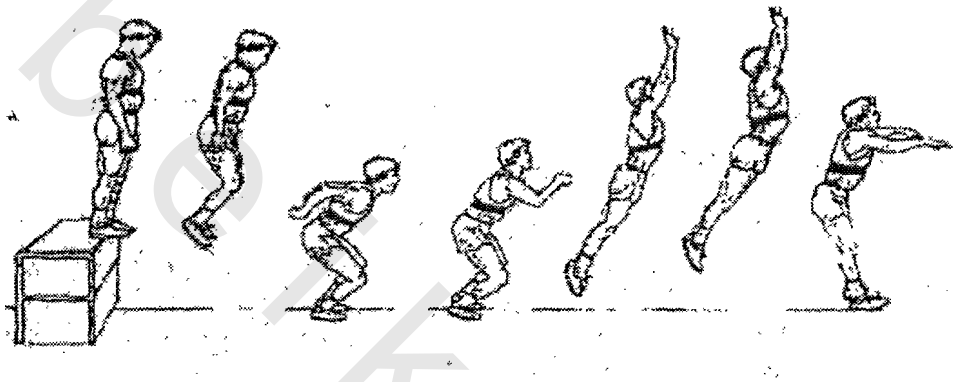
طريقة الاداء:

- من وضع الاستعداد الوثب بالجانب فوق القمع لاول ثم الثاني ثم الوثب للجانب الاخر فـــوق القمع الثاني ثم الاول ويكرر.
- يمكن اداء نفس التمرين من الوقوف امام القمع الاول والوثب فوق القمع الاول ثم الثاني ثـــم الوثب للخلف فوق القمع الثاني ثم الاول ويكرر.

obeikandl.com

(19 - هـ)

3- الوثب العميق Depth jump



الادوات :
صندوق ارتفاعة يتراوح من 60 – 115 سنتيمتر
مرتبة اسفنجية للهبوط

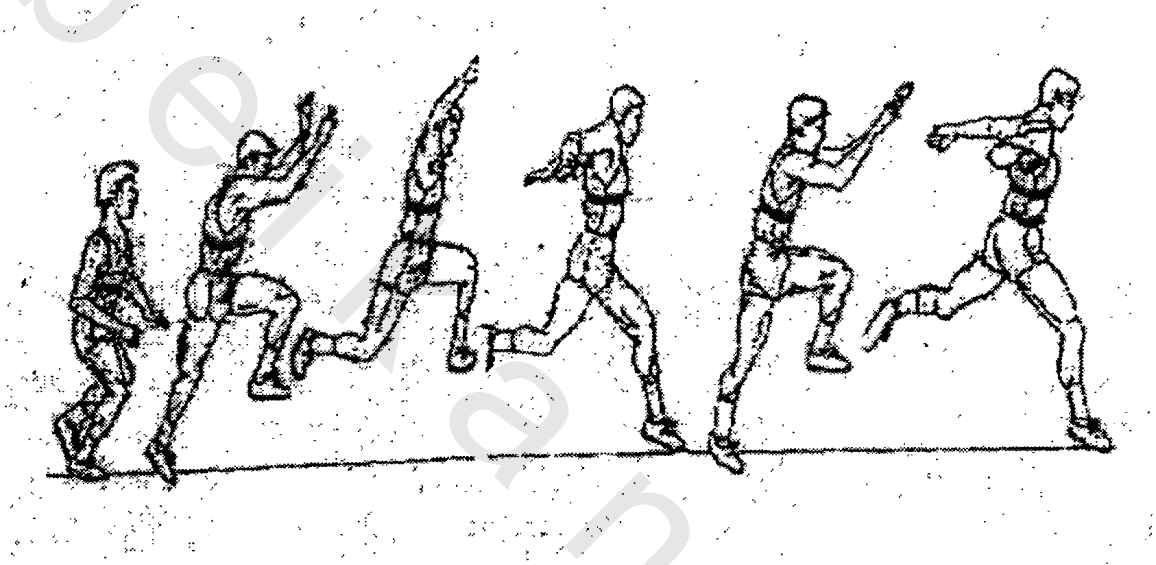
العضلات الاساسية :
- العضلة ذات الاربعة رؤوس الفخذية
- عضلات منطقة الحوض
عضلات اسفل الظهر
العضلات الخلفية للفخذ

وضع الاستعداد :
الوقوف بمقدمة القدمين على حافة الصندوق ، ثني خفيف للركبتين مع ارتخاء الذراعين بجانب الجسم .

طريقة الاداء :
- الانزلاق من حافة الصندوق الى الارض مع ثني خفيف للركبتين بمجرد الهبوط على الارض .
الوثب لاعلى بقوة متفجرة بمجرد لمس القدمين للارض مع مرجحة الذراعين عاليا ومد الجسم عاليا وللامام لابعد مسافة ممكنة.

obeikandl.com

4- الارتداد بتعاقب الرجلين Alternat leg bound



العضلات الأساسية :

- العضلات القابضة العضلات القابضة للمقعدة .
- العضلات الباسطة للمقعدة

وضع الاستعداد :

الوقوف أحد القدمين وراء الاخري ، الذراعين بجانب الجسم .

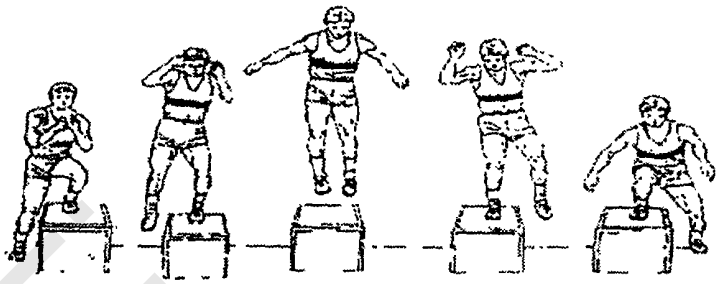
طريقة الاداء :

- دفع الارض بالقدم الخلفية ورفع ركبة القدم الخلفية عاليا في اتجاه الصدر .
- الارتفاع لاعلى واخذ مسافة للامام قبل الهبوط للارض .
- مرجحة الزراع العكسية للرجل الامامية الى اعلى- أو مرجحة الذراعين لاعلى
- يكرر الاداء بالرجل الاخري .

obeikandi.com

(21 - هـ)

5- الوثبة الواسعة المتقطعة



الأدوات :

صندوق مستطيل .

العضلات الأساسية :

- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .
- العضلات الإلييه .
- العضلات الخلفية للفخذ .
- عضلات أسفل الظهر .
- الضامة التوأمية (السمانة) .
- عضلات منطقة الأكتاف مشتركة دائما أثناء أداء الوثبة .

وضع الاستعداد :

- من الوقوف مواجها للصندوق بالجانب ــ لارتكاز على الحافة الجانبية من نهاية الصـــندوق بإحدى القدمين والقدم الأخرى مرتكزة على الأرض والذراعين بجانب الجسم .

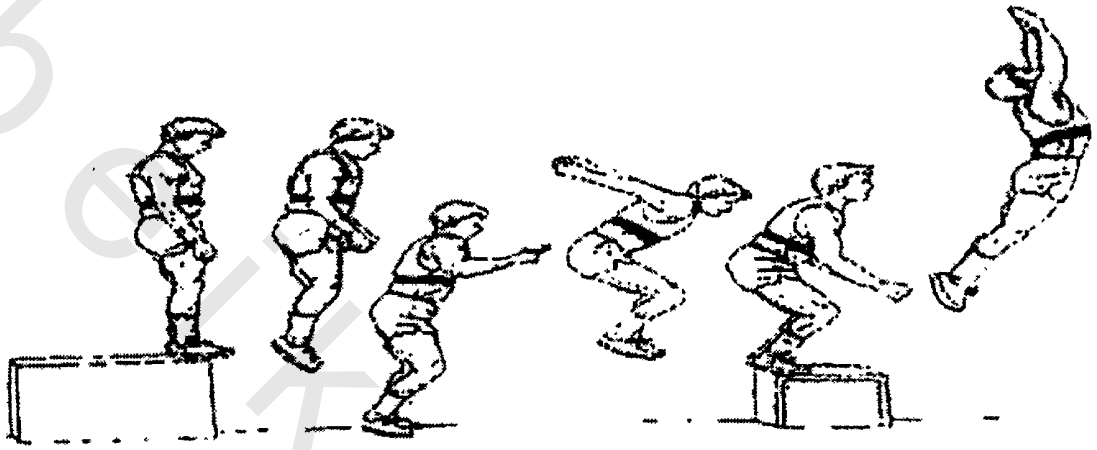
طريقة الأداء :

- المرجحة السريعة باليدين لأعلى مع الدفع بالقدم المرتكزة فوق الصندوق في نفس اللحظة .
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن مع الامتداد الكامل للجسم في الهواء فوق الصندوق .
- الهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية الأخرى للصندوق والقدم الأخرى على الأرض .
- يأخذ الذراعين والرجلين نفس الشكل الذي تم في وضع الاستعداد .
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن فوق الصندوق والعودة للوضع الابتدائي .
- يجب خفض الفترة الزمنية التي تتصل فيهما القدمان بالصندوق والأرض .
- يجب أن يكون الأداء سريعا ومتفجرا بقدر الإمكان .

obeikandi.com

(22 - هـ)

6- الوثب العميق مع الفجوة



الأدوات :

- صندوقين مختلفين في الارتفاع ، الصندوق المنخفض 45 سم والمرتفع 75 سم ، المسافة بينهما 60 سم .

مراتب إسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش .

العضلات الأساسية :

- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .
- العضلات الخلفية للفخذ ، العضلة الأليية .
- العضلات القابضة لمفصل الفخذ والعضلة التوأمية .

وضع الاستعداد :

الانزلاق من الصندوق المنخفض إلى الأرض بالقدمين معا والركبتين منثنيتين قليلا .

- الوثب مباشرة إلى الصندوق المرتفع بقوة وبسرعة بالقدمين معا أو بأحدهما ، مع مرجحة الذراعين لأعلى .
- الوثب من الصندوق المرتفع لأعلى مسافة رأسية وأفقية ممكنة مع مرجحة الذراعين وامتداد الجسم كاملا والهبوط على الأرض بالقدمين معا مع ثني خفيف للركبتين .
- التركيز على الوثب العميق والمتفجر والسريع جدا والاستفادة من قوة الهبوط من الصندوق المنخفض للارتقاء لأعلى للهبوط على الصندوق المرتفع ، التركيز على ترك الصندوق المرتفع بقوة بأحد القدمين أو بالقدمين معا .

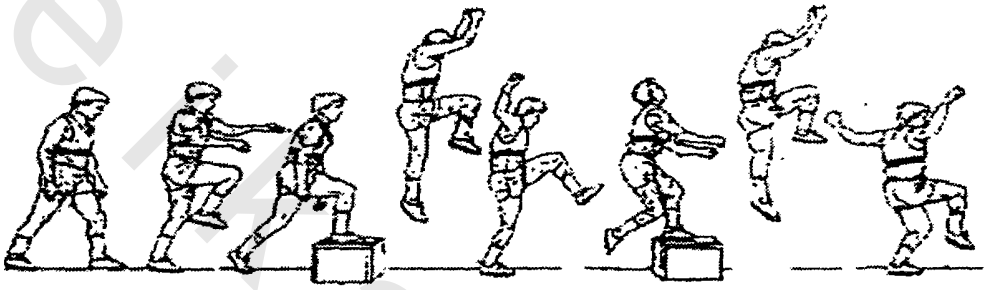
obeikandl.com

(23 - هـ)

7- خطو الصندوق

الأدوات :

2 ــ 4 صناديق يتراوح من 30 ــ 60 سنتيمترات ، المسافة بين كل صندوق والــذي يليه حوالي 60 ــ 90 سنتيمتر .



العضلات الأساسية :

- العضلات الإلييه - العضلات القابضة للمعقدة - عضلات السمانة - عضلات أسفل الظهر - العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية - عضلات البطن - العضلات الخلفية للفخذ .

وضع الاستعداد :

الوقوف قدم أمام الأخرى على بد خطوتين من الصــندوق الأول ، الــذراعين بجانــب الجسم .

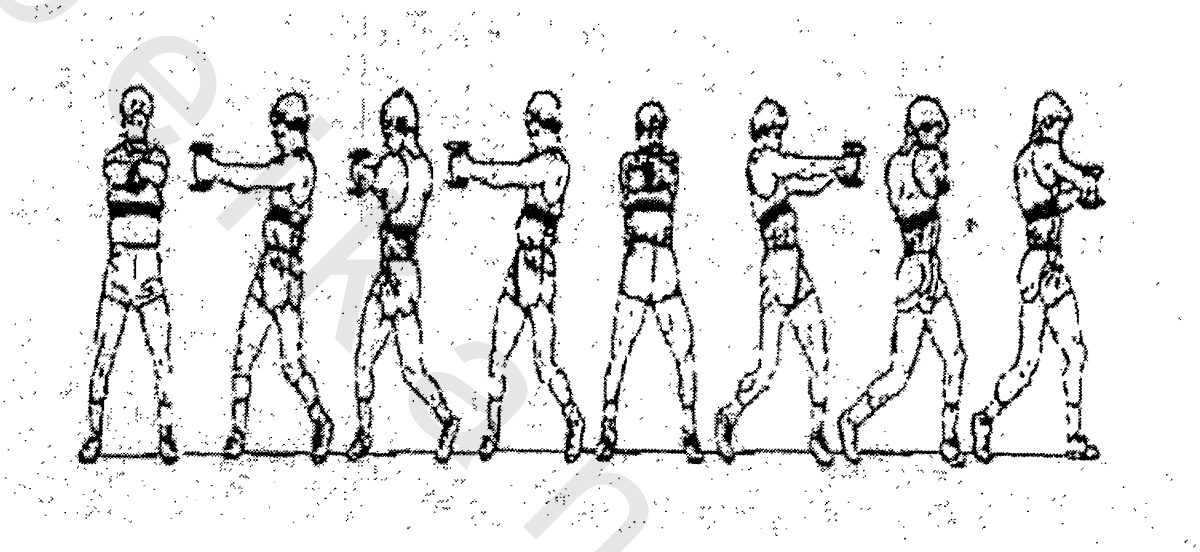
طريقة الأداء :

- رفع ركبة الرجل اليمنى أماما عاليا مع دفع الأرض بالقدم اليسرى .
- الوثب عاليا والهبوط على الصندوق بالقدم اليمنى .
- دفع الصندوق بالقدم اليمنى بمجرد الهبوط مع رفع ركبة الرجل اليسرى أماما عاليا
- الوثب عاليا والهبوط على الأرض بنفس القدم يكرر .
- يجب مرجحة الذراعين لأعلى لمساعدة الجسم على الارتفاع لأعلى .
- الهبوط على الصندوق الأول ودفع الأرض بالقدم الأخرى مباشرة ومحاولة الوصول لأعلى ارتفاع ممكن .
- دفع الصندوق والوثب مباشرة في نفس اللحظة والهبوط على الأرض بين الصندوقين بنفس قدم الهبوط على الصندوق الأول .
- يكرر العمل بالهبوط على الصندوق الثاني بالرجل الأخرى ويتــوالى الأداء علــى بقيــة الصناديق .

openkandil.com

(24 - هـ)

8- المرجحة الأفقية بالدامبلز:



الأدوات :

- دمبلز (5 ــ 15) كجم بالنسبة للبالغين .

العضلات الأساسية :

- عضلات الكتفين والذراعين .
- عضلات الجذع الجانبية الداخلية والخارجية .

وضع الاستعداد :

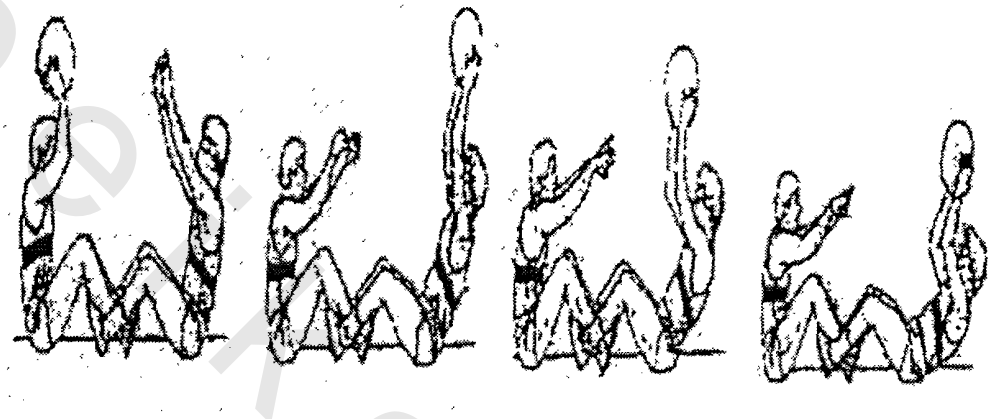
الوقوف القدمان متباعدان باتساع الكتفين ، الذراعان أماما ، واليدان ممسكتان بالدامبلز في مستوى الصدر ، والمرفقان منثنيان ثنيا خفيفا .

طريقة الأداء :

- مرجحة الدمبلز بالكتف واليدين لأحد الجانبين .
- في نفس لحظة تزايد السرعة توجه المرجحة إلى الجانب الآخر بالكتف والذراعين .

(25 - هـ)

9- تمرير كرة طبية من الجلوس



الأدوات :

كرة طبية تزن من 3 ــ 5 كجم تمرر بين زميلين .

العضلات الأساسية

- عضلات الكتفين والذراعين .
- عضلات البطن .

وضع الاستعداد :

يجلس زميلان متقابلان والقدمان متشابكتان ، أحد الزميلين يحمل الكرة أعلى الرأس والزميل الآخر يستعد لاستقبالها واليدين على الرأس .

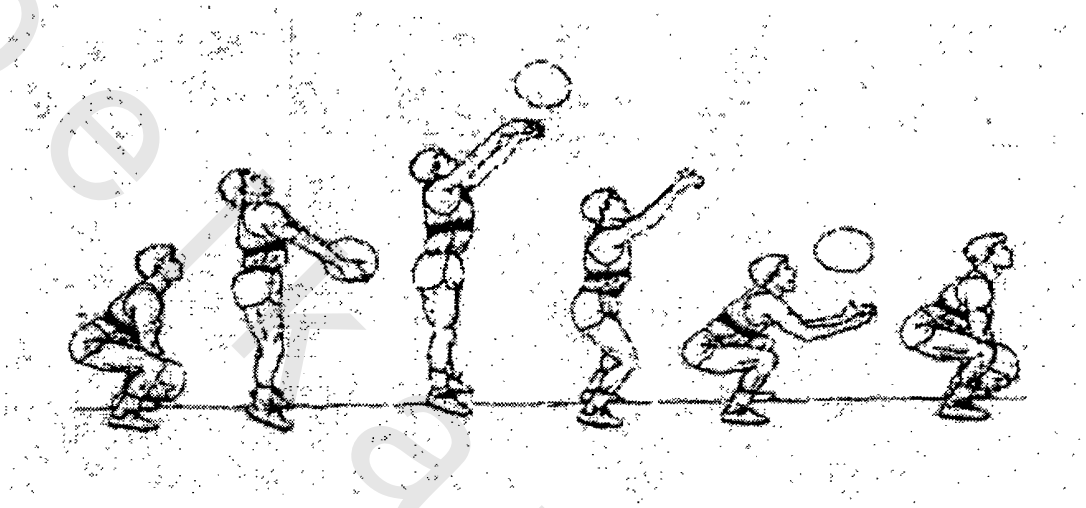
طريقة الأداء :

- يتم تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس .
- يستقبل الزيل رد قوة التمرير بالرجوع للخلف بالجذع ليمتص صدمة قوة التمريرة وسرعتها .
- حركة رجوع الجذع للخلف تقوم بها عضلات البطن وهي مسئولة أيضا عن رجوع الجذع مرة أخرى لرد الكرة والتمرير للزميل .
- التركيز على أن الدفاع للكرة هو عضلات الجذع وليس الذراعين والكتفين .
- يجب محاولة التمرير إلى نقطة فوق رأس الزميل ، وأن يكون قوس التمرير طويل لأحدث أكبر قوة دفع بالجذع .
- يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدين فوق الرأس .

obeikandl.com

(26 - هـ)

10- غرف الكرة الطبية



الأدوات :

كرة طبية يتراوح وزنها من 3 ــ 5 كجم .

العضلات الأساسية :

- عضلات أسفل الظهر .
- العضلات القابضة للمقعدة .
- عضلات منطقة الكتفين والذراعين .
- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .

وضع الاستعداد :

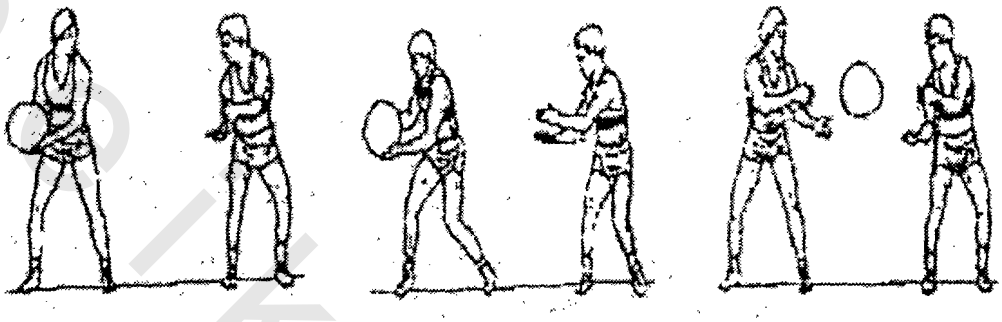
الوقوف نصف القرفصاء القدمين مفتوحتين باتساع الكتفين ، مسك الكرة باليدين والذراعين ممدودتين والرأس لأعلى والظهر مستقيما .

طريقة الأداء :

- دفع المقعدة للأمام وتحريك الكتفين للخلف ، لمد الذراعين تماما .
- غرف الكرة لأعلى باستخدام عضلات منطقة الكتفين والذراعين والظهر ، وعضلات المعقدة والرجلين أيضا .
- لقف الكرة وجذبها بين الرجلين مرة أخرى (وضع الاستعداد) لتكرار الحركة وهكذا .
- التركيز على امتداد الجسم تماما لحظة قذف الكرة .

obeikandl.com

11- قذف الكرة الطبية من الالتفاف



الادوات :

كرة طبية من 3 -5 كجم

العضلات الاساسية :

- عضلات البطن
- العضلة العريضة الظهرية
- العضلات المائلة
- عضلات اسفل الظهر
- عضلات المقعدة
- الضعلة الرأسين العضدية
- العضلة الصدرية الكبري

وضع الاستعداد :

- الوقوف القدمين مفتوحتين بمسافة اكبر من المسافة بين الكتفين
- مسك الكرة الطبية باليدين امام الجسم ومائلة للجنب قليلا وفي مستوي الوسط

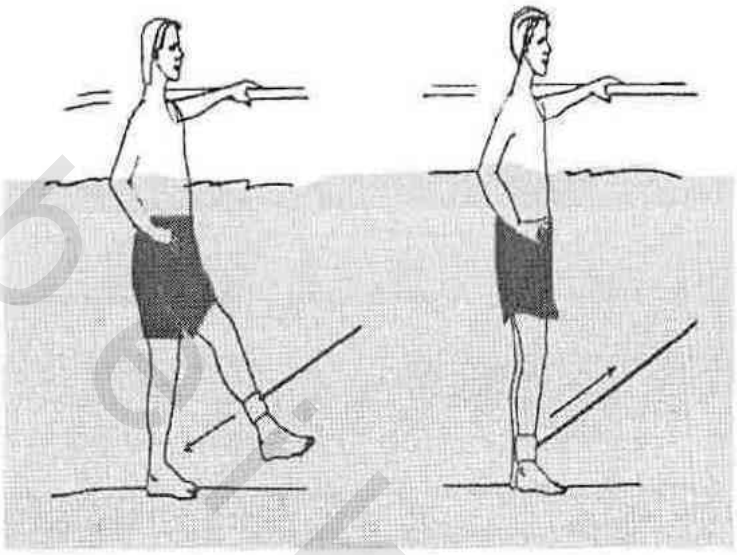
طريقة الاداء :

- يبدأ الاداء بلف الجذع بسرعة في عكس الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية اليه
- يتم لف الجذع باقصي قوة في الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية اليه ، ويتم التخلص من الكرة الطبية بعد لف الجذع مباشرة .
- تشترك الاكتاف والذراعين والمقعدة في عملية لف الجذع .

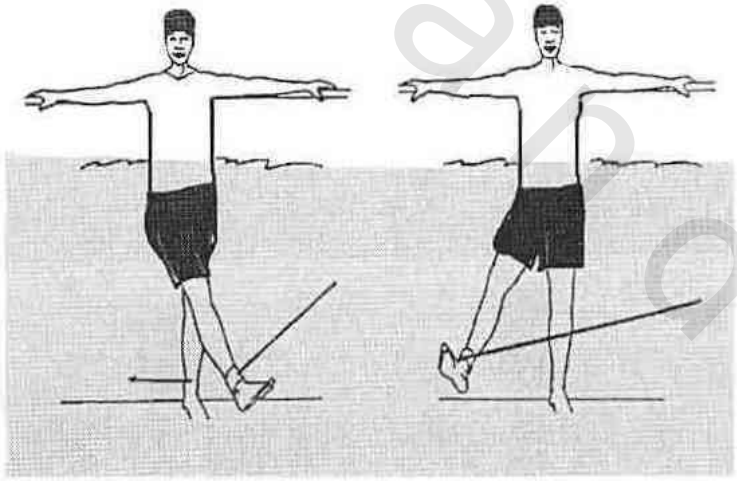
obeikandl.com

ثالثاً : تدريبات الوسط المائى :

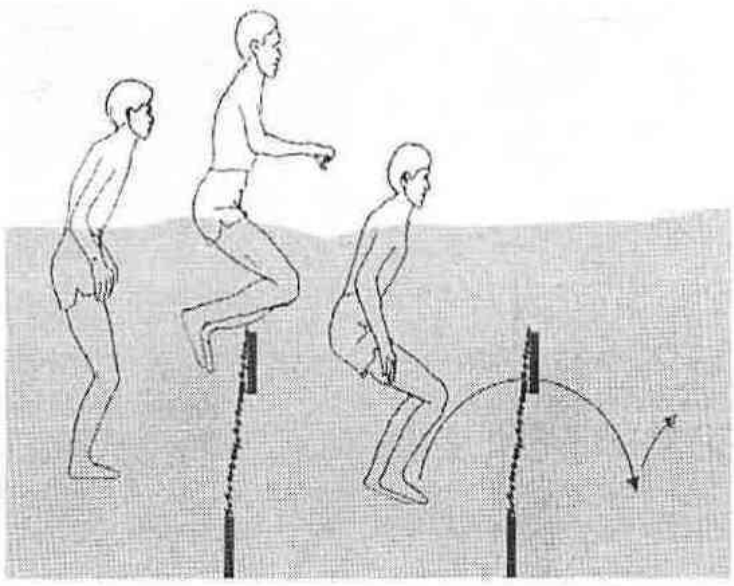
1- مسك حائط الحمام الجانبي باليد القريبة منه ، وببطىء أجذب الرجل إلى الخلف حتى تأتى بجوار الرجل الأخرى الركبتين مفرودتين لكلا الرجلين ويكرر من 10 -20 .



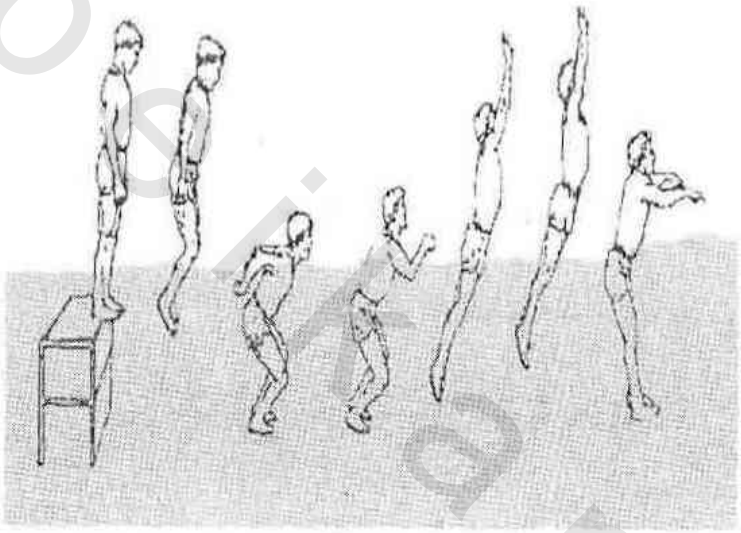
2- استناد الظهر على حائط الحمام ، جذب الرجل للجانب متقاطعة مع الجسم حتى تصل إلى الخط الجانبي للرجل الأخرى ويكرر من 10 -20 مرة .



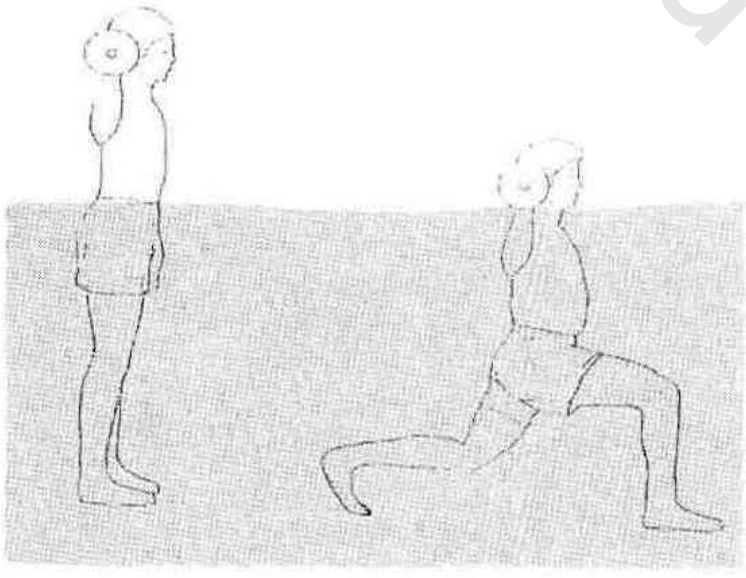
3- الوثب بالقدمين من أعلى الحبال مختلفة الارتفاعات من وضع الاستعداد الوثب بالقدمين من فوق الحبل الأول ثم الوثب من فوق الحبل الثاني بمجرد لمس قاع الحمام ويكرر ، عمل من 5- 8 مجموعات كل مجموعة من 6 -12 تكرار، فترة الراحة من 1- 2 دقيقة بين كل مجموعة وأخري .



obeikandi.com



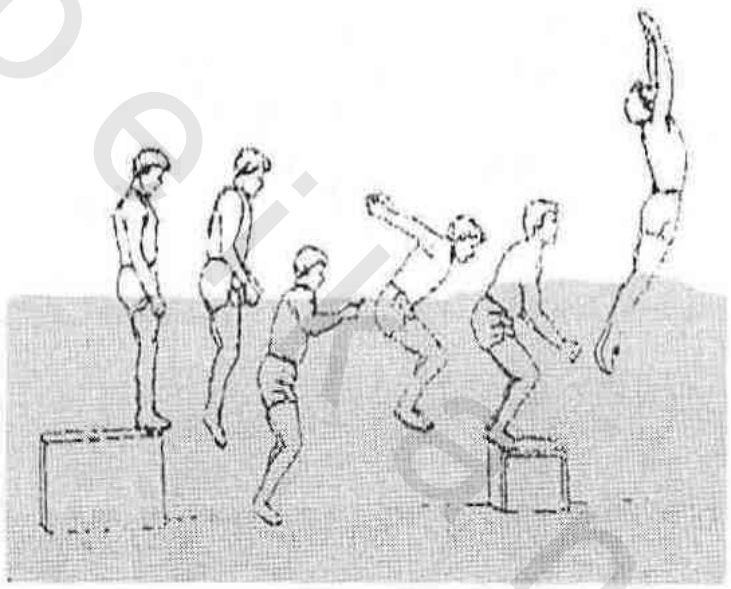
4- الوثب العميق داخل الماء الانزلاق من حافة الصندوق داخل الماء مع ثني خفيف للركبتين بمجرد الوصول لقاع الحمام ثم الوثب لاعلى بقوة بمجرد لمس القدمين لقاع الحمام مع مرجحة الذراعين عاليا ومد الجسم عاليا وللامام لابعد مسافة ممكنة عمل من 3 -6 مجموعات ، كل مجموعة من 6 - 10 تكرارات ، فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة واخري .



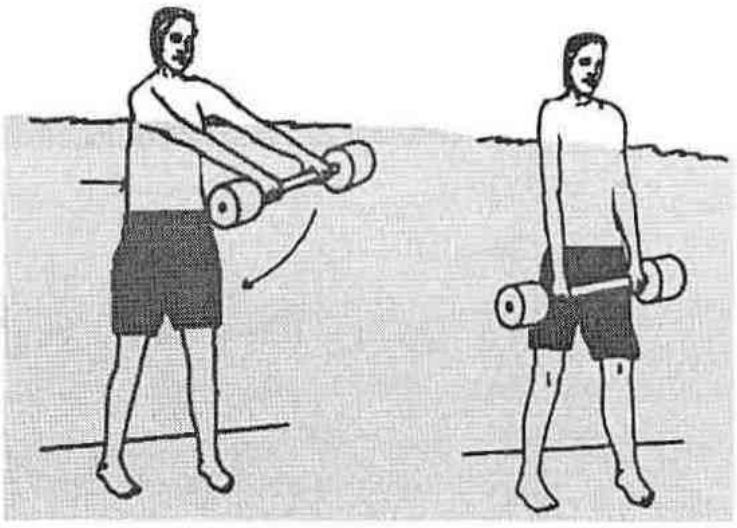
5- الطعن الامامى بالثقل داخل الماء بالتبادل الطعن .

obeikandl.com

(30 - هـ)



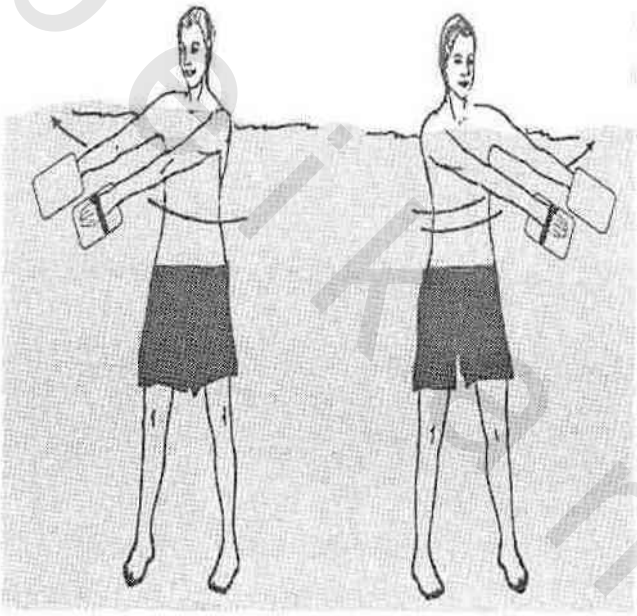
6- الوثب العميق مع الفجوة داخل الماء الانزلاق من الصندوق المنخفض داخل الماء بالقدمين معا والركبتين منثنيتين قليلا ، والوثب مباشرة إلى الصندوق المرتفع بقوة وبسرعة بالقدمين معا أو بأحدهما ، مع مرجحة الذراعين لأعلى ، الوثب من الصندوق المرتفع لأعلى مسافة رأسية وأفقية ممكنة مع مرجحة الذراعين وامتداد الجسم كاملا والهبوط على سطح قاع الحمام بالقدمين معا مع ثني خفيف للركبتين .



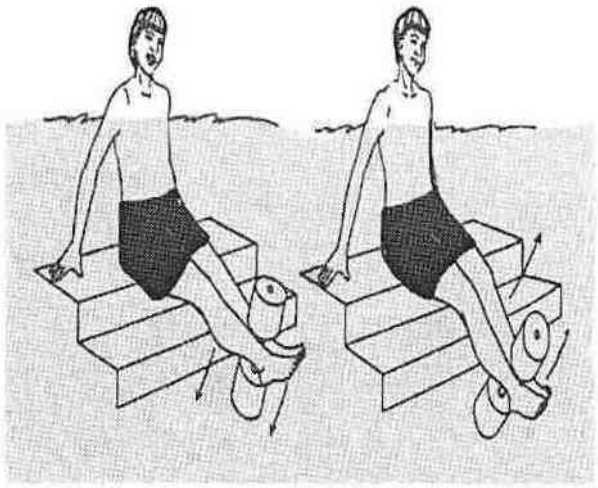
7- من وضع الوقوف فتحا ، القدمين بإتساع الصدر ، وأصابع القدمين مشيرة للامام ، يمسك البار العائم من نهايتيه بكلتا اليدين ، ببطء يتم لف الجذع من جانب إلى جانب لأبعد مسافة ممكنة .

obeikandl.com

(31 - هـ)



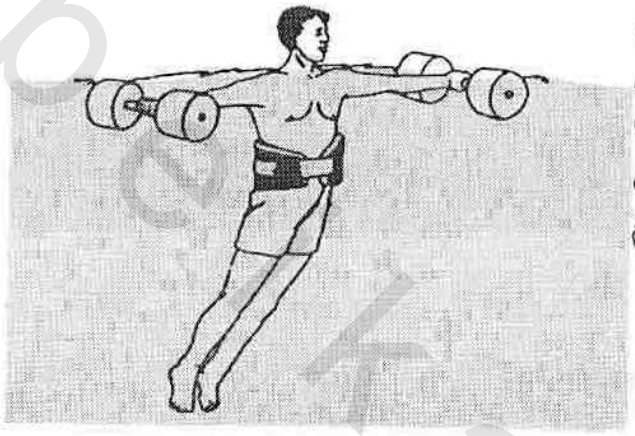
8- الوقوف مع وضع مجداف اليدين فى الكفين من وضع الوقوف فتحا والقدمين بإتساع الصدر مع وضع مجداف اليدين فى الكفين يتم لف الجذع من جانب الى الإخر لأبعد مسافة ممكنه ، ويجب أن تبقى القدمين ملامستين لأرض الحمام .



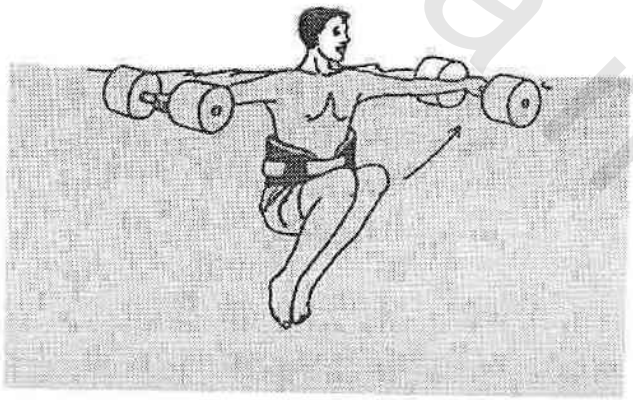
9- دفع الرجلين لأسفل نجو قاع الحمام ، مع إستقامه الرجلين ببطء مع ترك الدمبلز يطفو لأعلى مع عدم جعله يطفو أعلى من سطح الماء والاحتفاظ به تحت سطح الماء وتكرار أداء التمرين من .

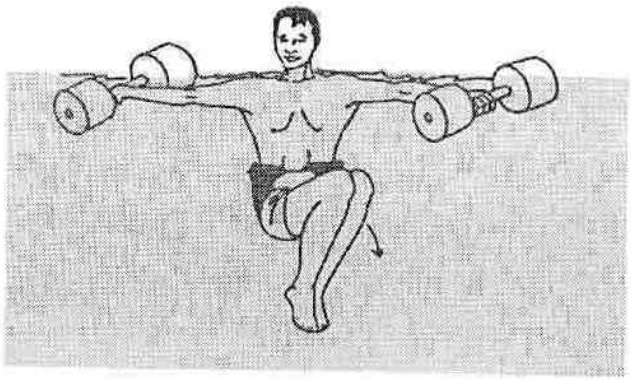
obeikandl.com

(32 - هـ)



10- من وضع الـذراعين جانبـاً واليـدين ممسكتين بالدمبلز اجذب الـركبتين لأعلـى ناحية الصدر والاسترخاء لأسفل ثـم جـذب الركبتين إلى يمين الصدر ثم جذب الركبتين نحو الصدر عند خـط المنتصـف للجسـم والتكرار ناحية الجانب الأيسر .





obeikandl.com

أسماء الخبراء

م	الإسم		الوظيفة
.1	د/ أحمد المتولى منصور	:	أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.2	د/ أحمد سعيد زهران	:	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان .
.3	د/ أحمد محمد زكى	:	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.4	د/ أحمد مصطفى السويفى	:	أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.5	كابتن / إيهاب البرى	:	مدرب تايكوندو باستاد طنطا الرياضى . دان 2
.6	د/ إيهاب السيد إسماعيل	:	أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.7	د/ جمال عبد الحليم نصر	:	أستاذ السباحة بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.8	د/ طلحة حسام الدين	:	أستاذ الميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان .
.9	د/ عادل عبد الحليم حيدر	:	أستاذ القياس والتقويم بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.10	د/ عماد عبد الفتاح السرسى	:	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.11	د/ عمرو حسن تمام	:	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.12	د/ فتحى محمد ندا	:	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.13	د/ محمد على حسن	:	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
.14	كابتن/ مسعد أبو اليزيد	:	مدرب تايكوندو بنادى طنطا الرياضى . دان 2
.15	كابتن/ وائل عاصم حجازى	:	مدرب تايكوندو باستاد طنطا الرياضى . دان 1

تم ترتيب أسماء الخبراء هجائياً

Orelkanal.com

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان البحث

" برنامج تدريبى باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو "

مقدم من الباحثة
مـــروى محمد طلعـت الغربـاوى
مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة
فى التربية الرياضية

2007 م

obeikandl.com

ملخص البحث باللغة العربية

- مقدمة البحث :

تعد رياضة التايكوندو هى إحدى رياضات الدفاع عن النفس التى نشأت وتطورت بكوريا الجنوبية منذ أكثر من 2300 عام ، ورغم تشابه هذه الرياضة مع رياضات الدفاع عن النفس فى إستخدامها للأيدى والأرجل فى الصد والضرب إلا أنها تعتمد أكثر على الرجلين أثناء المباريات ، والتايكوندو بصرف النظر عن كونه رياضة لها قواعد وشروط وقانون دولى يعتبر وسيلة غير عادية للدفاع عن النفس ، فيمكن للاعب أن يدافع ويهاجم بحرية ومرونة فى الإتجاهات المختلفة (للأمام والخلف والجانبين) فى آن واحد مستخدماً جميع أجزاء جسمه مثل اليد والقدم والمرفق والركبة ، والذى يميز رياضة التايكوندو عن بقية رياضات الدفاع عن النفس الآخرى فى إعتمادها الأساسى على الرجلين فهى الأساس والعمود الفقرى لتلك الرياضة .

وتعد هذه الركلة من أكثر الركلات إستخداماً وشيوعاً فى المنافسات سواء تم تأديتها كمهارة بسيطة بمفردها فى منطقة البطن والوجه أو مركبة مع أى من الركلات الأخرى (الركلة الأمامية من أعلى إلى أسفل ، الركلة الأمامية الدائرية مع اللف) ، كما أنها تستخدم فى الهجوم والهجوم المضاد من خلال الوقوف وكذلك الطيران كما نجد أن هذه الركلة يصعب تفاديها من قبل المنافس خاصة إذا ما تم أداؤها بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة مما يتطلب ضرورة توافر صفات بدنية معينة ومن أهمها القوة العضلية وخاصة للرجلين .

وتعتبر المكونات البدنية الخاصة من العوامل التى لها أهمية كبيرة فى رياضة التايكوندو ، إلا أن لاعب التايكوندو يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة (القوة – السرعة – المرونة – الاتزان – الرشاقة – التحمل – الدقة – التوافق) ، وذلك حتى يحافظ على مستوى الأداء الفنى للمهارات الحركية و يتمكن من النجاح فى أداء المهارات الحركية المختلفة .

فى هذا الصدد يجب أن يرتبط أسلوب تدريب الصفة البدنية بنوعية الأداء المهارى حتى يؤدى إلى الإرتقاء بمستوى المهارة الحركية ، وأن تطوير القدرات البدنية الخاصة مع إستخدام تمرينات مشابهة لنفس المسار الحركى للأداء وفى نفس التوقيت الزمنى بحيث يكون العمل العضلى السائد هو نفس المجموعات العضلية العاملة فى أداء المهارة يؤدى إلى تطوير مستوى الأداء المهارى .

ومن خلال ما سبق تأكد أن مكون القوة العضلية من المكونات البدنية الهامة التى يجب أن يتصف بها لاعبى التايكوندو عند أداء مهارات التايكوندو وخاصة الركلة الخلفية المستقيمة ، حيث يجب أن تكون الركلة قوية ومؤثرة لكى تحتسب نقطة لدى الخصم أو المنافس وفق التعديل الحديث الذى طرأ على قانون اللعبة بإضافة نقطة لكل من منطقة الوجه والبطن فى حالة تلقى المنافس ركلة طارحة وقيام الحكم بالعد عليه ، وهذا يؤكد على مدى أهمية عنصر القوة العضلية.

ولوصول اللاعب إلى المستويات العالية واشتراكه فى البطولات المحلية والدولية يتطلب منه قضاء آلاف الساعات من التدريب والتمرينات المعقدة لتطوير قدراتهم بما يسمح لاشتراكهم فى هذه المنافسات ، وإذا كانت برامج التدريب غير متنوعة فكثير من الرياضيين يصعب عليهم التكيف البدنى والنفسى ويقعون فريسة للضغوط البدنية والنفسية ، كما يجب إحتواء هذه البرامج على تدريبات تعمل على تطوير المهارات الحركية ، وبالتالى دمج تمرينات متنوعة فى كل وحدة تدريبية يساعد فى تطوير قدرات جديدة لدى اللاعب ويمنع الإصابات ويجنب الإحتراق المبكر من خلال إستخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفنى من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسار الزمنى للقوة العضلية ، ولقد تنوعت الأساليب التدريبية فلكل أسلوب خصائصه المميزة له فهناك أساليب يمكن إستعمالها مع أى سن وأى جنس وهناك أساليب يجب أن يراعى فيها السن والجنس ومن أساليب التدريب (الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال والتدريب البليومترك والتنبيه الكهربائي والأستك المطاط والتدريب فى الوسط المائى) وغيرها من الأشكال التدريبية الأخرى ، ومما لاشك فيه أن إستعانة المدرب باستخدام أحد هذه الأساليب للتدريب سوف يضفى على البرنامج التدريبى عناصر جديدة من الإثارة وكذلك التحدى لدى اللاعبين .

- مشكلة البحث :

تعد الركلة الخلفية المستقيمة **Dwi - chagi** من أهم الركلات المستخدمة فى رياضية التايكوندو لما تتميز به من أداء فنى عالى ، وحيث كون الباحثة كانت لاعبه بالفريق القومى المصرى لرياضة التايكوندو ومدربة بنادى طنطا الرياضى ، فقد لاحظت أهمية هذه الركله حيث يمكن أن تستخدم كركلة بسيطة بمفردها أو مركبة مع أى من الركلات الأخرى مثل (الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل – نارا تشاجى ، الركلة الأمامية الدائرية مع اللف – 360) ، كما تستخدم من الثبات على الأرض وكذلك من القفز أو الطيران ، كما تكمن أهميتها أيضاً فى كونها قد تستخدم كركلة هجومية (فى الهجوم الخاطف) أو كركلة مضادة (فى حالة الهجوم المضاد) ، كما أنها تعد من أكثر الركلات إستخداما فى المباريات ، ومن خلال متابعة العديد من برامج التدريب الخاصة بلاعبى التايكوندو لوحظ أن العديد من المدربين يركزون على تعليم الأداء الفنى

دون التركيز على تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارة فى سن يجب التركيز فيها على جميع القدرات البدنية للاعب ، وبالإطلاع على اللوائح القانونية الحديثة لرياضة التايكوندو وجد أن هناك تعديل حديث للقانون الدولى لرياضة التايكوندو لإحتساب النقاط هو نقطة (1) للهجوم على واقى الجذع (الصدر والبطن) ونقطتان (2) للهجوم على واقى الرأس ونقطة (1) إضافية يتم منحها فى حالة تلقى المنافس لضربة (طارحة) وقيام الحكم بالعد عليه الأمر الذى يؤكد على أهمية مكون القوة العضلية ، وتعد القوة العضلية لها دور فعال ومؤثر فى تطوير الأداء الحركى بصفة عامة ، كما أن القوة واحده من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركى وتعد السبب الأساسى فى تقدم الأداء ، كما أنه من الضرورى تصميم برامج نوعية للعضلات العاملة فى الركلة الخلفية المستقيمة ، وقد قامت الباحثة بتحديد أهم عضلات الطرف السفلى العاملة فى أداء الركلة الخلفية المستقيمة والأهمية النسبية لكل عضلة ، ومن خلال ما سبق فقد وجدت الباحثة أهمية محاولة وضع برنامج تدريبى باستخدام بعض الأساليب الحديثة لتنمية القوة العضلية للتعرف على تأثيرها على فعالية الأداء المهارى وتحديد أى من هذه الأساليب الأفضل فى تنمية كل مكون من مكونات القوة العضلية .

- أهمية البحث :

تبرز الأهمية العلمية للبحث فى كونها الدراسة الأولى من نوعها على حد علم الباحثة التى تتناول دراسة إستخدام التدريب بالأثقال و البليومترك والوسط المائى فى رياضة التايكوندو ، كما تعد أحد الإتجاهات الجديدة فى التدريب الرياضى فى رياضة التايكوندو من خلال إستغلال التأثيرات الايجابية لكل أسلوب من أساليب التدريب ، كما قد يساعد البرنامج التدريبى المقترح فى التعرف على نقاط الضعف والقوة فى الأساليب المستخدمة لتنمية القوة العضلية وبالتالى القدرة على توجيه عملية التدريب وتنظيمها للوصول إلى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب التدريبية مما يؤدى إلى زيادة دافعية اللاعبين نحو التدريب ، كذلك يعد البحث الحالى محاولة لتقنين برنامج تدريبى لأحد أهم القدرات البدنية فى رياضة التايكوندو وذلك حتى يتمكن المدربون من إستخدامها كلٌ وفقاً للإمكانات المتاحة لديه .

- أهداف البحث :

التعرف على تأثير إستخدام ثلاثة برامج تدريبية مختلفة الوسائل لتنمية القوة العضلية وذلك من خلال التعرف على :

1- تأثير برنامج تدريبى لتنمية القوة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على فعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .

2- تأثير برنامج تدريبى لتنمية القوة العضلية باستخدام تدريبات البليومترك على فعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .

3- تأثير برنامج تدريبى لتنمية القوة العضلية باستخدام تدريبات الوسط المائى على فعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .

4- التعرف على الفروق بين الأساليب التدريبية الثلاثة فى تنمية مكونات القوة العضلية وفعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .

- فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى الأول والبينى الثانى والقياس البعدى لمجموعة الأثقال وفعالية الأداء لصالح القياس البعدى .

2- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى الأول والبينى الثانى والقياس البعدى لمجموعة التدريب البليومترك وفعالية الأداء لصالح القياس البعدى .

3- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى والبينى الأول والبينى الثانى والقياس البعدى لمجموعة التدريب بالوسط المائى وفعالية الأداء لصالح القياس البعدى .

4- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البينى الأول والقياس البينى الثانى والقياس البعدى لمجموعات البحث الثلاثة فى مستوى القوة العضلية وفعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو لصالح القياس البعدى لمجموعة التدريب باستخدام أسلوب البليومترك .

- منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبى بإستخدام التصميم التجريبى ذو الثلاث مجموعات (تجريبية) ، مع إجراء قياس قبلى وقياسين بينيين وقياس آخر بعدى .

- مجتمع وعينة البحث :

أولاً : مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبى رياضة التايكوندو بنادى طنطا الرياضى ، والمقيدين فى سجلات الإتحاد المصرى للتايكوندو بالمرحلة السنية تحت 17 سنة .

openkandil.com

ثانياً : عينة البحث :

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على عينة عشوائية قوامها 18 لاعب تايكوندو بنادى طنطا الرياضى والمقيدين فى سجلات الإتحاد المصرى للتايكوندو بالمرحلة السنية تحت 17 سنة ، وبعد تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئة تم إجراء تجربة البحث على المجموعات الثلاثة .

- أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- بساط تايكوندو .
- جهاز رستاميتر لقياس الطول .
- ميزان طبى معاير .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن ماركة Q&Q
- جهاز رقمى لقياس النبض .
- ساند باج .
- ميت .
- شريط قياس .
- مجموعة تصوير تليفزيونى كاملة .
- حبال .
- بار عائم .
- مجداف اليدين .
- صناديق مقسمة مختلفة الإرتفاعات .
- كرات طبية مختلفة الأوزان .
- أثقال رصاص مختلفة الأوزان .
- أحذية جلدية خفيفة للمشى فى الماء .
- إطارات حديدية مختلفة الأوزان .
- صناديق مقسمة حديدية .
- أكياس رمل .
- واقى رأس .
- واقى صدر .
- دامبلز طافى .
- حذام التزحلق .
- بار حديدى أوليمبى .

ثانياً : الإختبارات المستخدمة قيد البحث :

1- الإختبارات البدنية :

- إختبار مد الرجلين بالثقل من الجلوس .**Leg Extension**
- إختبار ثنى الرجلين بالثقل من الإنبطاح . **Leg Flexion**
- إختبار رفع الكعبين بالثقل .**Heel Raise**
- الجذب من الأرض الى الصدر **Power Clean**

2- إختبار فعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة .

ثالثاً : إستمارات جمع البيانات المستخدمة قيد البحث :

1- إستمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية قيد البحث .

obeikandi.com

2- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الإختبارات المستخدمة قيد البحث .

3- إستمارة جمع بيانات نتائج الإختبارات قيد البحث .

4- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد مدى ملائمة مكونات البرنامج التدريبى المقترح .

رابعاً : البرنامج التدريبى المقترح :

- برنامج تدريبى للناشئين تحت 17 سنة باستخدام أساليب مختلفة (من تصميم الباحثة) .

- المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية بمركز الإحصاء بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإستخدام برنامج **SPSS** ، وقد تم إستخدام المعالجات الإحصائية التالية نظراً لمناسبتها لطبيعة البحث :

المتوسط الحسابى **Mean** .

الانحراف المعيارى **Standard Deviation** .

معامل الإلتواء **Siekliness** .

الوسيط **Median** .

إختبار (ت) الفروق **T.Test** .

تحليل التباين **Analysis Of Variance** .

معامل التغير **Improvement Factor** .

- الإستخلاصات والتوصيات :

- أولاً : إستخلاصات البحث :

فى حدود عينة البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبينية الأولى - فى مستوى برنامج الأثقال لمجموعات البحث الثلاث فى مرحلة الإعداد العام - لصالح القياس البينى الأول .

obeikandl.com

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبينية الثانية – فى مستوى برامج المجموعات الثلاث قيد البحث فى مرحلة الإعداد الخاص – لصالح القياس البيني الثانى .

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية – فى مستوى برامج المجموعات الثلاث قيد البحث فى مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات – لصالح القياس البعدى .

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغير القوة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

5- هناك نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لمتغير القوة العضلية قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث وكانت ترتيبها كالآتى :

- مجموعة تدريبات البليومترك .
- مجموعة تدريبات الأثقال .
- مجموعة تدريبات الوسط المائى .

6- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغير فعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى .

7- هناك نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لمتغير فعالية الأداء المهارى قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث وكانت ترتيبها كالآتى :

- مجموعة تدريبات البليومترك .
- مجموعة تدريبات الوسط المائى .
- مجموعة تدريبات الأثقال .

8- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغيرات القوة العضلية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح مجموعة تدريبات البليومترك .

ثانياً : توصيات البحث :

فى ضوء أهداف البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وإستخلاصات وفى حدود المرحلة السنية لمجتمع وعينة البحث ، توصى الباحثة بما يلى :

1- ضرورة الاهتمام بمكون القوة العضلية كأحد أهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة فى رياضة التايكوندو ولما له من أثر على فعالية الأداء المهارى .

obeikandl.com

2- استخدام أسلوب التدريب بالأثقال فى المرحلة الأولى – الإعداد العام – من برامج تدريب القوة العضلية لتكوين أساس قوى من تحمل القوة العضلية لدى لاعبى التايكوندو

3- استخدام أسلوب تدريبات البليومترك فى مراحل الإعداد خاصة المراحل قبل فترة المنافسات لما لها من تأثير على فعالية الأداء المهارى للاعبي التايكوندو ، حيث أن تدريبات البليومترك تتشابه فى أدائها مع الأداء الفعلي فى رياضة التايكوندو .

4- ضرورة استخدام المدرب لأساليب متنوعة لتنمية القوة العضلية لما لذلك من أهمية فى التغلب على هضبة القوة العضلية للاعبين .

5- ضرورة استحداث أساليب تدريبية جديدة لتنمية القوة العضلية .

6- يجب الاهتمام بتنمية تحمل القوة العضلية فى المرحل السنية قبل وأثناء مرحلة المراهقة وذلك حتى يمكننا تنمية القدرة العضلية بشكل أفضل فى المراحل السنية اللاحقة .

7- ضرورة الاهتمام بتصميم برامج تدريبية مماثلة للركلات المختلفة فى رياضة التايكوندو بناء على تحديد العضلات العاملة فى تلك الركلات عن طريق تحليل النشاط الكهربي للعضلات **E . M . G** .

8- ضرورة تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة لجميع لاعبى التايكوندو فى هذه المرحلة السنية .

9- ضرورة تصميم برامج تدريبية لتنمية فعالية الأداء فى الرياضات الأخرى فى هذه المرحلة السنية .

10- على المدرب الرياضى الا يقتصر تدريب القوة العضلية فى نهاية برامج الإعداد ولكن يجب أن توضع وفقاً لبرنامج مقنن من بداية فترة الإعداد وحتى نهايتها .

11- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على نفس المرحلة السنية للتأكد من صدق النتائج.

obeikandi.com

مستخلص البحث باللغة العربية

"برنامج تدريبى باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو "

إسم الباحثة : مروى محمد طلعت الغرباوى *

يهدف البحث الحالى إلى ضرورة التعرف على تأثير إستخدام ثلاثة برامج تدريبية مختلفة الوسائل لتنمية القوة العضلية وذلك من خلال التعرف على تأثير برنامج تدريبى لتنمية القوة العضلية باستخدام ثلاث أساليب تدريبة مختلفة وهى الأثقال والبليومترك والوسط المائى وتأثيرهم على فعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو ، كما يهدف الى التعرف على الفروق بين الأساليب التدريبية الثلاثة فى تنمية مكون القوة العضلية وفعالية الأداء المهارى للركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو ، من خلال إجراء تجربة البحث على عينة عمدية قوامها 18 لاعب تايكوندو ، ولقد قامت الباحثة بتصميم وإجراء البحث فى الفترة الزمنية بين يوم السبت 11/ 6/ 2006 إلى يوم الإثنين الموافق 2006/9/12م .

كما أظهر البرنامج المقترح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغير القوة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدى ، كما أظهر البرنامج المقترح أن هناك نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لمتغير القوة العضلية قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث وكانت ترتيبها مجموعة تدريبات البليومترك ثم مجموعة تدريبات الأثقال ثم مجموعة تدريبات الوسط المائى ، كما أظهر البرنامج المقترح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغير فعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى ، كما أظهر البرنامج المقترح أن هناك نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لمتغير فعالية الأداء المهارى قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث وكان ترتيبها مجموعة تدريبات البليومترك ثم مجموعة تدريبات الوسط المائى ثم مجموعة تدريبات الأثقال ، كما أظهر البرنامج المقترح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغيرات القوة العضلية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح مجموعة تدريبات البليومترك .

---

* مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

openkanar.com

Tanta University,
Faculty of Physical Education,
Sports Training Dept .

"A Recommended Training Program Using Some Different Ways for Developing Muscular Strength and Its Effect on the Effectiveness of Performing the DWI – CHAGI for Taekewondo Players"

A Thesis By

Marwa Mohammed Talaat Al-Gharabawy

Assistant Lecturer
Sports Training Dept,
Faculty of Physical Education,
Tanta University

From Among The Perquisites of Gaining The PhD Degree in Physical Education.

Supervised By

Mohamed Hamed Shdad PhD;
Assistant Professor
Of Sports Training Dept;
Faculty of Physical Education for Boys
Helwan University

Zizat Aziz Sobhy PhD;
Lecture
Sports Training Dept,
Faculty of Physical Education,
Tanta University

1428 – 2007

obeikandl.com

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Dept .

Summary

" A Recommended Training Program UsingSome Different Ways for Developing Muscular Strength and Its Effect on the Effectiveness of Performing the DWI – CHAGI for Takewondo Players"

By

Marwa Mohamed Talaat Al-Gharabawy

Assistant Teacher, Sports Training Dept,
Faculty of Physical Education
Tanta University

From among the requirements of gaining the "Doctor of Philosophy" degree in Physical Education.

2007

obeikandl.com

Introduction:

Takewoondo is one of the self-defense sports that has evolved and developed in South Korea more than 2300 years ago. In spite of the similarities between Takewoondo and other self – defense sports, in using both hands and legs in blocking and hitting, it depends more on legs during matches. Regardless being a sport with rules, conditions and international regulations, Takewoondo is considered as an unusual means of self-defense as the player can attack and defense freely and flexibly in different directions (forwards, backwards and on both sides of the body) using all body segments like hands, elbows and knees. What characterizes Takewoondo from other self-defense sports is its main dependence on legs as they are the backbone of this sport.

DWI CHAGI is one of the most commonly used in competitions, either as a simple skill at abdomen and face areas, or as a complex skill along with other kicks (forward kick from top to bottom, forward circular kick with spine). It is used in both attacks and counterattacks from standing or flying positions. It is also difficult to be avoided by the opponent, especially when performed with the necessary power, speed and accuracy. This needs specific physical characteristics, among which muscular power, especially for legs.

Specific physical components are of major importance for the Takewoondo player as he/she needs specific physical components (power – speed – flexibility – balance – agility – endurance – accuracy – coordination) for maintaining the technical performance level of various motor skills, so that the player can perform various motor skills successfully.

Considering this, linking the physical characteristic training style to the quality of skills performance leads to elevate the motor skill level. Also, developing specific physical abilities, along with using exercises similar to the performance movement path at the same duration, so that the dominant muscular work is the same working muscle groups in the skill performance, leads to developing the technical performance level.

From all what is mentioned above, the researcher assured that the muscular power component is one of the major physical components that should characterize the Takewoondo player when performing Takewoondo skills, especially DWI CHAGI, as the kick should be strong and effective enough so the a point can be awarded against the opponent

according to the recent amendments of the game law that mentions adding a point to the player for the face and abdomen areas when the opponent receives a knock-down kick and the referee counts against him/her. This of course assures the importance of power.

So that the player reaches higher levels that enables him/her to participate in national and international championships, he / she should spend thousands of hours in training using complex exercises that develops the necessary abilities for these competitions. If the training program has no variations, then it will be difficult for the players to adapt physically and mentally. This leaves them under the threat of physical and mental pressures. These programs should include exercises that work on developing motor skills. So, including various exercises in each training unit helps in developing new abilities in the player and prevents injuries and early burn-out through using similar movements to the technical performance model according to its shape, muscles used and duration path of power. Training styles are various as every one of them has its distinctive features. There are training styles that can be used with all ages and both genders. While there are training styles that must consider the age and gender variables. There are several training styles like free weights, weight machines, plyometric training, electrical synthesis, rubber elastics, aquatic medium training and others. There is no doubt that using one of these training styles by the coach will provide the training program with the needed excitement and challenge for players.

Research Problem:

DWI CHAGI is one of the most important kicks used in Takewoondo as it is characterized by a highly technical performance. As a former player of the Egyptian national team of Takewoondo and a current coach of the sport in Tanta Sports Club, the researcher noticed the importance of this particular kick as it can be used alone as a simple kick or in combination with other kicks (like NARA CHAGI and forward circular kick with 360 degrees of spine). It also, can be used from a fixed position on the ground or from jumping or flying positions. Its importance concentrates in its potential use as an offensive kick (smashing attack) or as a counter kick (in counter attack). It is also one of the most used kicks in competitions. By revising several training programs specified for Takewoondo players, it is noticeable that many coaches tend to concentrate on teaching technical performance instead of developing specific physical abilities for this specific skill in an age

where it is necessary to concentrate on all physical abilities of the player. Revising recent Takewoondo regulations and rules revealed a recent amendment of the international rules and regulations of the game for the point count system. According to this amendment one point is awarded for attacking the trunk (chest and abdomen), two points for attacking the head and an additional point when the opponent receives a knock-down kick while the referee counts against him/her. This assures the importance of the muscular power component. Muscular power has a significant and effective role in developing the motor performance in general. Power also is one of the dynamic factors of the motor performance and is considered the main cause of performance progress. It is also important to design specific programs for working muscles in DWI CHAGI. The researcher identified the most important working muscles in the lower extremity and the percentile importance of each muscle. From all that is mentioned, the researcher recognized the importance of designing a training program using modern methods for developing the muscular power and identifying its effect on the technical performance effectiveness besides identifying the most effective method in developing each component of muscular power.

Research Importance:

The scientific importance of this research stems, according to the researcher's knowledge, from being the first study of using weights, plyometric and aquatic medium training methods in Takewoondo. These methods are considered as new trends of sports training in Takewoondo through using the positive effects of each method. The recommended training program may also help in recognizing the weaknesses and strengths of the methods used in developing muscular power and the ability to direct the training process organize it to achieve the highest levels of training abilities for each player, leading to increasing the motivation of players towards training. The current study is an attempt to canonize a training program for one of the most important physical abilities for Takewoondo so that coaches can use it according to their various needs.

Aims:

The current study aims at recognizing the effects of three different training programs using different methods for developing muscular power by recognizing the following:

1- The effect of a training program using weight training on the technical performance effectiveness of DWI CHAGI for Takewoondo players.
2- The effect of a training program using plyometric training on the technical performance effectiveness of DWI CHAGI for Takewoondo players.
3- The effect of a training program using aquatic medium on the technical performance effectiveness of DWI CHAGI for Takewoondo players.
4- Recognizing the differences among the three programs in developing muscular power components and the technical performance effectiveness of DWI CHAGI for Takewoondo players.

Hypotheses:

1- There are statistically significant differences among the pre-, first intermediate-, second intermediate- and post- measurements of the weight training group in favor of the post-measurement.
2- There are statistically significant differences among the pre-, first intermediate-, second intermediate- and post- measurements of the plyometric training group in favor of the post-measurement.
3- There are statistically significant differences among the pre-, first intermediate-, second intermediate- and post- measurements of the aquatic medium training group in favor of the post-measurement.
4- There are statistically significant differences among the pre-, first intermediate-, second intermediate- and post- measurements of the three groups in developing muscular power components and the technical performance effectiveness of DWI CHAGI for Takewoondo players in favor of the post-measurement.

Approach:

The researcher used the experimental approach with three-group-design (experimental) and one pre-, two intermediate- and one post-measurements.

Research Pool and Sample:

Pool:
The main pool of this study was the Takewoondo players of Tanta Sports Club, who are registered to the Egyptian Federation of Takewoondo under 17 years old.

Sample:

The sample was randomly chosen form the Takewoondo players of Tanta Sports Club, who are registered to the Egyptian Federation of Takewoondo under 17 years old. It consisted of (18) players divided into three equivalent groups for initiating the main experiment of the study.

Data Collection Tools:

First; tools and equipments:

Takewoondo mate

A rest meter for measuring heights.

A calibrated medical balance

A stop-watch (Q&Q)

Digital pulse meter.

Sand bag

Mate

Measuring tape.

A complete video recording set.

Ropes.

Floating bar

Hand oars.

Divided boxes with different heights

Medical balls with different weights.

Lead weights with different weights.

Light shoes for walking in water.

Iron rings with different weights.

Iron divided boxes.

Sand bags.

Head guard

Chest guard

Floating dumples.

Skating shoes.

Olympic iron bar.

obeikandl.com

Second; Tests Used:

1- Physical Tests:

- Leg Extension Test.
- Leg Flexion Test.
- Heel Raise Test.
- Power Clean Test.

2- Technical performance effectiveness of DWI CHAGI test.

Third; Data Collection Forms:

1- Data collect form for the studied basic variables.
2- Expert opinion form for identifying the tests used in the study.
3- Data collection for the tests' results.
4- Expert opinion form for identifying the suitability of the recommended training program components.

Fourth; The recommended training program:

A training program for Takewoondo junior players under 17 years old using different methods (prepared by the researcher).

Statistical Treatment:

Statistical treatments were done in the Statistics Center of Faculty of Physical Education – Tanta University, using SPSS software. The following statistical treatments were used as they were suitable for the nature of the current study:

- Means.
- Standard Deviation.
- Siekliness.
- (t) Test.
- Analysis of Variance.
- Improvement Factor.

Findings:

According to the sample of the study and the used approach and procedures, the researcher concluded the following:

1- There are statistically significant differences among the pre- and first intermediate- measurements of the three groups in the general preparation phase in favor of the first intermediate- measurement.
2- There are statistically significant differences among the pre- and second intermediate- measurements of the three groups in the specific preparation phase in favor of the second intermediate- measurement.
3- There are statistically significant differences among the pre- and post- measurements of the three groups in the pre-competition preparation phase in favor of the post- measurement.
4- There are statistically significant differences among the pre- and post- measurements of the three groups on the muscular power variable in favor of the post- measurement.
5- There is an improvement percentage among the pre- and post-measurements of muscular power in the three groups which can be arranged as follows:
   - Plyometric Group.
   - Weight Group.
   - Aquatic Medium Group.
6- There are statistically significant differences among the pre- and post-measurements of the three groups on the technical performance effectiveness variable in favor of the post- measurement.
7- There is an improvement percentage among the pre- and post-measurements of technical performance effectiveness in the three groups which can be arranged as follows:
   - Plyometric Group.
   - Aquatic Medium Group.
   - Weight Group.
8- There are statistically significant differences among the post-measurements of the three groups on the muscular power and technical performance effectiveness variables in favor of the plyometric group.

In the light of the study aims and findings and according to the limits of this age group and the sample of the study, the researcher recommends the following:

obeikandl.com

1- The importance of concentrating on the muscular power component as one of the most important elements of physical fitness in Takewoondo that affects the technical performance level.
2- Using the weight training method at the first phase – general preparation- of the training program for muscular power to establish a strong base for muscular power endurance in Takewoondo players.
3- Using the plyometric training method in preparation phases, especially in pre-competition phase, as it has a greater effect on the technical performance effectiveness in Takewoondo players and it is also very similar to the real performance of the sport.
4- The importance of using various methods for developing muscular power as it is important in beating the muscular power peak in Takewoondo players.
5- The importance of developing new methods for developing muscular powers.
6- The importance of developing the muscular power endurance in age stages before and during teen-aging period so that muscular power can be better developed in the next age stages.
7- The importance of designing similar training programs for other kicks in Takewoondo according to the correct identification of the working muscle groups in these kicks via EMG.
8- The importance of generalizing the use of the recommended training program for developing the performance effectiveness of DWI CHAGI among all Takewoondo players of this age group.
9- The importance of generalizing the use of the recommended training program for developing the performance effectiveness among all players of other sports in this age group.
10- The sports coach should not concentrate only on developing muscular power at the end of the preparation programs as they must be designed according to a controlled program from the beginning of the preparation phase until its end.
11- The importance of initiating similar studies on the same age group to validate these study findings.

Abstract

"A Recommended Training Program Using Some Different Ways for Developing Muscular Strength and Its Effect on the Effectiveness of Performing the DWI – CHAGI for Takewoondo Players"

Marwa Mohamed Talaat Al-Gharabawy*

The current research aims at recognizing the effect of using three different training methods on developing muscular power through recognizing the effect of a recommended training program for developing muscular power using three different training methods (weights – plyometric – aquatic medium) and their effect on the technical performance effectiveness of DWI CHAGI in Takewoondo players. The research also aims at recognizing the differences among the three methods in developing muscular power and technical performance effectiveness of DWI CHAGI in Takewoondo players through an experiment on a sample of (18) Takewoondo players. The researcher designed and initiated the research from 11 – 6 – 2006 to 12 – 9 – 2006.

The recommended training program revealed statistically significant differences among pre- and post- measurements of the three groups on muscular power in favor of post-measurements. The program also showed improvement percentages among pre- and post- measurements of the three groups on muscular power. According to that the groups can be arranged as plyometric, weight then aquatic medium. The recommended training program revealed statistically significant differences among pre- and post-measurements of the three groups on the technical performance effectiveness in favor of post-measurements. The program also showed improvement percentages among pre- and post- measurements of the three groups on the technical performance effectiveness. According to that the groups can be arranged as plyometric, aquatic medium then weight. The program also revealed statistically significant differences among the pre- and post- measurements of the three groups on the muscular power and technical performance effectiveness variables in favor of the plyometric group.

* *Assistant Teacher, Sports Training Dept, Faculty of Physical Education, Tanta University*