

قائمة المرفقات

- مرفسق (١) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة .
- مرفسق (٢) : يوضح عدد التكرارات لكل قدرة من القدرات التوافقية طبقاً لأراء الخبراء
- مرفسق (٣) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفسق (٤) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة .
- مرفسق (٥) : يوضح عدد التكرارات لكل اختبار طبقاً لأراء الخبراء .
- مرفسق (٦) : الاختبارات المستخلصة لقياس القدرات التوافقية لناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة .
- مرفسق (٧) : التمرينات المختارة بالبرنامج التدريبي لتطوير وتنمية القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمح الرمح تحت ١٦ سنة .
- مرفسق (٨) : تمرينات المرونة والإطالة .
- مرفسق (٩) : استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفسق (١٠) : استمارة تسجيل المتغيرات (قيد البحث) .

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية
المرتبطة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / حازم عبد التواب بإجراء بحث بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقعى لناشئ رمى الرمح " ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، فالرجاء من سيادتكم المساهمة بأفكاركم البناءة فى تحديد أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة من وجهة نظر سيادتكم .

ونشكركم على حسن تعاونكم لإثراء البحث العلمى

٥

الباحث

| ملاحظات | لا أوافق | أوافق | القدرة التوافقية الواجب توافرها في ناشئ رمى الرمح | م |
|---------|----------|-------|---|-----|
| | | | القدرة على (الإدراك الحس حركى بالمسافة). | ١- |
| | | | القدرة على التوافق الكلى للجسم . | ٢- |
| | | | القدرة على التوازن الحركى . | ٣- |
| | | | قدرة المرونة . | ٤- |
| | | | قدرة الرشاقة . | ٥- |
| | | | قدرة توافق العين والذراع / العين والقدم . | ٦- |
| | | | القدرة الانفجارية للرجلين . | ٧- |
| | | | القدرة الانفجارية للذراعين . | ٨- |
| | | | القدرة على المروق من خلال حيز ضيق . | ٩- |
| | | | التوافق العضلى العصبى . | ١٠- |
| | | | قدرة السرعة . | ١١- |
| | | | القدرة على الإحساس العضلى الحركى . | ١٢- |
| | | | القدرة على التعلم الحركى . | ١٣- |
| | | | قدرة تحمل القوة العام . | ١٤- |
| | | | القدرة على تقدير الوضع . | ١٥- |
| | | | القدرة على التكيف . | ١٦- |
| | | | القدرة على دقة الأداء . | ١٧- |
| | | | القدرة على التحكم فى الحركة . | ١٨- |
| | | | القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية . | ١٩- |
| | | | القدرة على الإحساس بـ (التوازن ، الإيقاع) . | ٢٠- |
| | | | القدرة على التوافق البصرى . | ٢١- |
| | | | القدرة على التعديل . | ٢٢- |

مرفق (٢)

يوضح عدد التكرارات لكل قدرة من القدرات التوافقية طبقاً لأراء الخبراء

| عدد التكرارات | ٢٠ | ١٩ | ١٨ | ١٧ | ١٦ | ١٥ | ١٤ | ١٣ | ١٢ | ١١ | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | القدرات التوافقية | م |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------|----|
| ١٣ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | ١ | ١ | - | - | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | - | - | ١ | القدرة على التعلم الحركي | ١٣ |
| ١٢ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | - | - | - | - | - | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | ١ | - | ١ | قدرة تحمل القوة العام | ١٤ |
| ٨ | - | - | ١ | - | ١ | - | - | - | - | - | ١ | ١ | ١ | - | - | ١ | - | ١ | - | - | القدرة على تقدير الوضع | ١٥ |
| ٨ | ١ | ١ | ١ | ١ | - | - | - | ١ | - | - | ١ | - | ١ | - | - | - | ١ | - | - | - | القدرة على التكيف | ١٦ |
| ٢٠ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | القدرة على دقة الأداء | ١٧ |
| ١٥ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | - | ١ | ١ | - | ١ | ١ | ١ | - | القدرة على التحكم فسي الحركة | ١٨ |
| ٦ | ١ | - | ١ | - | ١ | ١ | - | - | - | - | - | - | ١ | ١ | - | - | - | - | - | - | القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية | ١٩ |

| عدد التكرارات | ٢٠ | ١٩ | ١٨ | ١٧ | ١٦ | ١٥ | ١٤ | ١٣ | ١٢ | ١١ | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | القدرات التوافقية | م |
|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ١٤ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | - | ١ | - | ١ | ١ | - | - | - | ١ | ١ | القدرة على الإحساس بـ (التوازن ، الإيقاع) | ٢٠ |
| ١١ | - | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | - | - | ١ | ١ | ١ | - | - | - | - | ١ | - | ١ | القدرة على التوافق البصري | ٢١ |
| ١٣ | ١ | - | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | - | - | - | ١ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | القدرة على التعديل | ٢٢ |

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء (*)

شروط الخبير :

وقد راعى الباحث أن يكون الخبير بدرجة وظيفية أستاذ دكتور فى تخصص مسابقات الميدان والمضمار وتخصص الاختبارات والمقاييس .

| م | اسم الخبير | الدرجة الوظيفية |
|-----|-----------------------------|--|
| ١. | أحمد فكرى سيلمان | أستاذ ورئيس قسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية . |
| ٢. | أحمد ماهر أنور | أستاذ مسابقات الميدان والمضمار - قسم المناهج وطرق التدريس - ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث سابقاً - جامعة حلوان . |
| ٣. | أحمد لطفى السيد | أستاذ بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية . |
| ٤. | سمير عباس عمر | الأستاذ المتفرغ بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية . |
| ٥. | طارق عز الدين أحمد | الأستاذ بقسم علوم الحركة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ . |
| ٦. | عادل عبد الحليم حيدر | الأستاذ بقسم علم النفس ووكيل كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ . |
| ٧. | عادل محمود عبد الحافظ | الأستاذ المتفرغ بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية . |
| ٨. | عبد الحليم محمد عبد الحليم | الأستاذ المتفرغ بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية . |
| ٩. | عبد العظيم عبد الحميد السيد | الأستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار وعميد كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق . |
| ١٠. | عبد النعم إبراهيم هريدى | أستاذ بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية . |
| ١١. | على محمود عبيد | أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة طنطا. |
| ١٢. | عويس على الجبالي | أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان . |
| ١٣. | محمد السيد خليل | أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . |

| م | أسماء الخبير | الدرجة الوظيفية |
|-----|----------------------|--|
| ١٤. | محمد العريبي شمعون | أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان . |
| ١٥. | محمد عبد الفتى عثمان | أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان . |
| ١٦. | محمد محمد الضهراوى | الأستاذ بقسم الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق . |
| ١٧. | محمد محمد عبد العال | أستاذ بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الأسكندرية . |
| ١٨. | محمد نصر الدين رضوان | أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس الرياضى سابقاً - بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان . |
| ١٩. | محمد فتحى محمود | أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان . |
| ٢٠. | محمود محمد أحمد عيس | الأستاذ بقسم الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق . |

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات لقياس
القدرات التوافقية الخاصة بناشي رمى الرمح تحت ١٦ سنة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى

السيد الأستاذ الدكتور /

يقوم الباحث/ حازم عبد التواب عبد الرحيم بإجراء بحث بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقعى لناشئ رمى الرمح " ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

فالرجاء من سيادتكم المساهمة بأفكاركم البناءة فى تحديد أهم الاختبارات لقياس القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ٦ اسنة من وجهه نظر سيادتكم .

ونشكركم على حسن تعاونكم لإثراء البحث العلمى

دكتور

فوقية السعيد بسرغوت

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ

بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

أشرف رشاد شلبى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

غادة محمد عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

الباحث

١- القدرة (الإدراك الحس حركى بالمسافة)

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|---|-------|----------|
| ١. | <p>اختبار الإدراك الحس بمسافة الرمي :</p> <p>الإجراءات :</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر على بعد ثلاثة أمتار من السلة . - يقوم المختبر برمي ٥ كرات تنس داخل السلة وهو مبصر . - يطلب من المختبر رمي ٥ كرات تنس داخل السلة مع غزل حاسة البصر . <p>طريقة التسجيل : تحسب عدد المحاولات الصحيحة حيث تحسب كل محاولة صحيحة بدرجتان .</p> | | |
| ٢. | <p>اختبار إدراك المسافة الخلفية :</p> <p>الإجراءات :</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف الطالب وقوف الوضع أماماً بالرجل اليسرى بحيث تكون عقب القدم على خط البداية على صغر التدرج . - يحرك الطالب رجلة اليسرى خلفاً ليضع مشط قدمها على الخط (خط النهاية) العمود على التدرج ٦٠سم ويحاول الإحساس بهذه . - الحركة مع تدوير مشطها خارجاً . - يعطى الطالب ثلاث محاولات تمهيدية وهو مبصر . - ثم تعصب عينا المختبر ويعطى ثلاث محاولات اختيارية . <p>طريقة التسجيل : يحسب الخطأ المطلق لكل محاولة من المحاولات الثلاث الاختيارية . ثم نوجد المتوسط لليم هذه الأخطاء المطلقة .</p> | | |
| ٣. | <p>اختبار إدراك المسافة الأمامية :</p> <p>الإجراءات :</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر بحيث يكون مشط قدمه اليمنى خلف خط البداية وعقب قدمه اليسرى على خط النهاية . - يقوم المختبر بحركة خاطفة يتم فيها وضع القدم اليمنى بحيث يكون عقبها على خط النهاية ، مع تحريك الرجل اليسرى خلفاً والاحتفاظ بالتوازن . - يعطى المختبر ثلاث محاولات تمهيدية وهو مبصر للإدراك الإحساس بالمسافة الأمامية للقدم اليمنى <p>طريقة التسجيل : يحسب الخطأ المطلق فى كل محاولة من محاولات الثلاث الاختيارية ثم نوجد المتوسط لهذه الأخطاء المطلقة .</p> | | |

٢- القدرة على التوافق الكلى للجسد :

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|---|-------|----------|
| ١. | <p>اختبار ربط الحبل :</p> <p>مواصفات الأداء :</p> <p>يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحددة ، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين يكرر هذا العمل خمس مرات .</p> <p>طريقة التسجيل :</p> <p>يسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس التي يقوم بها المختبر .</p> | | |
| ٢. | <p>اختبار الجرى على شكل ٨ :</p> <p>مواصفات الأداء :</p> <p>يقف المختبر على القائم الأيمن لأحد القائمين عند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى على شكل حرف ٨ ، حيث يقوم بعمل أربع دورات (الدورة تنتهى فى نفس المكان الذى بدأ منه المختبر)</p> <p>طريقة التسجيل :</p> <p>يسجل للمختبر الزمن الذى يقطع فيه الأربع دورات .</p> | | |
| ٣. | <p>اختبار الحبو فى شكل 8 :</p> <p>مواصفات الأداء :</p> <p>يتخذ المختبر وضع الحبو بجانب أحد الكرسيين ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالحبو على القدمين واليدين ، على أن تكون الحركة على شكل ٨ ، يستمر المختبر فى الأداء إلى أن يتم أربع دورات (الدورة تنتهى فى المكان الذى بدأ منه المختبر الاختبار) .</p> <p>طريقة التسجيل :</p> <p>يحسب للمختبر الزمن يقطع فيه الأربع دورات .</p> | | |

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|--|-------|----------|
| ١ | <p>اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي :</p> <p>مواصفات الأداء :</p> <p>يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى ٥ ثواني ، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى ، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة ، مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر فيها أي جزء .</p> <p>حساب الدرجات :</p> <p>- يمنح المختبر ٥ نقط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح .</p> <p>- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى ٥ ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار ٥٠ درجة .</p> <p>- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشلة في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبه أو أي جزء آخر من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التي عليها الدورة أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم وفي حالة حدوث أي خطأ من أخطاء الهبوط السابعة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى ٥ ثوان .</p> <p>- إذا ارتكب المختبر أي خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فانه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية .</p> <p>أ - إذا لمس الأرض أي جزء من جسمه غير مشط القدم التي عليها الدور تحريك القدم أثناء وضع التوازن .</p> <p>وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة التي عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الأخرى بالقدم التي عليها الدور .</p> | | |

| لا أوفق | أوافق | الاختبار | رقم الاختبار |
|------------|-------|--|-----------------|
| | | <p>اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات :</p> <p>وصف الأداء:</p> <p>يبدأ المختبر الوقوف على قدم واحدة على العلامة x ثم يقوم بالوثب بهذه القدم إلى العلامة (أ) مع الهبوط على نفس القدم ويحاول التوازن في هذا الوضع لمدة أقصاها ٥ ثوان ، ثم يقوم بالوثب بنفس القدم إلى العلامة (ب) والهبوط بنفس القدم ثم التوازن لمدة أقصاها ٥ ثوان ، ثم يكرر هذا الأداء أربع مرات أي لعدد مرتين في كل جانب .</p> <p>حساب الدرجات :</p> <p>يستطيع المختبر أن يحصل على ٨٠ نقطة كحد أقصى ٥ نقاط للهبوط الصحيح على العلامة (أ) ، ٥ نقاط للتوازن الصحيح على نفس العلامة ، ٥ نقاط للهبوط الصحيح على العلامة (ب) . ٥ نقاط على التوازن الصحيح على العلامة (ب) ثم التكرار مرة أخرى للعلامة (أ) ثم العلامة (ب) بعد ذلك يكرر نفس الأداء السابق مع استبدال العلامة (ب) بالعلامة (ج) .</p> | .٢ |
| | | <p>اختبار الشكل الثماني:</p> <p>مواصفات الأداء:</p> <p>يقف المختبر على حافة الجهاز وفوق خط البداية يقوم المختبر بالمشي على حافة الجهاز لعمل دورة كاملة بالمواجهة تنتهي بتخطية بكلتا القدمين لخط البداية (النهاية) ثم يقوم بالمشي لعمل دورة كاملة أخرى عكس الدورة الأولى (الظهر في اتجاه خط السير) حتى يتجاوز خط البداية بكلتا القدمين ، إذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض على أن يعود مرة أخرى إلى حافة الجهاز من نفس مكانة سقوطه .</p> <p>طريقة التسجيل:</p> <p>يسجل للمختبر عدد المرات التي فقد فيها الاتزان خلال الدورتين (الأمامية والخلفية) فكلما قل عدد مرات فقد الاتزان دل ذلك على ارتفاع درجة الحرارة الاتزان عند المختبر .</p> | .٣ |

| لا أوفق | أوافق | الاختبار | رقم الاختبار |
|------------|-------|---|-----------------|
| | | <p>اختبار ثني الجذع من الوقوف :</p> <p>وصف الأداء:- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنصة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس . يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليد في مستوى واحد وأنه تتحرك لأسفل موازية للمقياس . حساب الدرجات : درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .</p> | ١ . |
| | | <p>اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل :</p> <p>وصف الأداء :</p> <p>- يقوم المختبر بالجلوس طويلاً مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض . - يحاول المختبر مد الذراعين أماماً على استقامتها وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن . حساب الدرجات : تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه وتسجل نتائج أحسن الأرقام الثلاث محاولات متتالية .</p> | ٢ . |
| | | <p>اختبار إطانة (مد) الجذع من وضع الانبطاح :</p> <p>وصف الأداء :</p> <p>يتخذ المختبر الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن . حساب الدرجات :</p> <p>تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القص Supras Tanal notch . بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل وتسجل النتائج أحسن الأرقام الثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة .</p> | ٣ . |

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|---|-------|----------|
| ١ | <p>اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)</p> <p>وصف الأداء :</p> <ul style="list-style-type: none"> - يتخذ المختبر وضع الوقوف على أرض صلبة وملساء (وضع البدء). - وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الركبتين والركبتان بين الذراعين . - قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل . - قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع الوقوف . - يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار . <p>حساب الدرجات :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي: - ثني الركبتين كاملاً ، قذف الرجلين خلفاً ، قذف الرجلين أماماً للوقوف . - عندما ينتهي الوقوف المحدد للاختبار (١٠ ث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة والتي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربعة السابقة فمثلاً عندما ينتهي الزمن والمختبر في وضع الانبطاح المائل (ب) يحتسب له درجتان عند هذا الوضع وهكذا | | |
| ٢ | <p>اختبار الخطوة الجانبية (١٠ث):</p> <p>وصف الأداء :</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين - وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بأخذ خطوات جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمين خط الجانب . - يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة خلال زمن (١٠ ث) . <p>حساب الدرجات :</p> <ul style="list-style-type: none"> - توزيع درجات الاختبار بين خط المنتصف والخطوط الأربعة الجانبية التي تقع على بعد مسافات متساوية من هذا الخط . - تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو | | |

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|---|-------|----------|
| | يلمس إحدى الخطوط الجانبية وذلك على النحو التالي : إذا تحرك المختبر إلى الناحية اليمنى فإنه يقطع الخط الأول فيأخذ درجة . ثم يلمس خط الجانب بالقدم اليمنى فتصبح درجته (٢) فيقطع الخط الأول في الناحية الأولى في الناحية اليسرى فتصبح درجته (٥) ، ثم يلمس خط الجانب فتصبح درجته (٦) وهكذا حتى يسمع المختبر إشارة التوقف بعد انتهاء زمن (١٠ث). | | |
| ٣. | اختبار الجري الزجراجي: وصف الأداء - يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) . - عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الحواجز على شكل (٨) . - ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير ، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الأخير عند النقطة (ب) . حساب الدرجات : درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار من لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١٠/١ من الثانية . | | |

٦- القدرة الانفجارية للتراعين :

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|--|-------|----------|
| ١. | اختبار دفع الكرة الطبية (٢ كجم) وصف الأداء: - يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهاً لمنطقة الرمي واصفاً الكرة على إحدى يديه ، واليد الأخرى تسند من فوق الكرة . - يتحرك المختبر بالجانب في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة الـ ٥،٥ م ، وعندما يصل الخط يدفع بالكرة من الجانب كما في دفع الجلة ، بحيث لا يتعدى خط الاقتراب. | | |

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|---|-------|----------|
| | <p>حساب الدرجات :</p> <p>للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية ، والأداء الخاطئ يحتسب كمحاولة ، وإذا جاءت المحاولات الثلاث:</p> <p>- تسجل المحاولة لأقرب ١٥ سم من أقرب ناحية خط البداية .</p> <p>- تحسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث .</p> | | |
| .٢ | <p>اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) باليدين :</p> <p>وصف الأداء:</p> <p>- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون أمام الصدر وتحت الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي.</p> | | |
| | <p>- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.</p> <p>- تتم الحركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط .</p> <p>حساب الدرجات :</p> <p>- درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب ١٥ سم .</p> <p>درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث .</p> | | |
| .٣ | <p>اختبار رمى ثقل وزنه ٩٠٠ جم من مستوى الكتف :</p> <p>وصف الأداء:</p> <p>- يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة للرمى ممسكاً بالثقل في إحدى يديه .</p> <p>- عندما يعطى المختبر إشارة البدء يقوم بالتحرك في حدود المسافة المسموع بها وهي ١,٨ م للقيام برمى الثقل في اتجاه منطقة الرمي .</p> <p>حساب الدرجات :</p> <p>درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة.</p> | | |

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|---|-------|----------|
| ١. | <p>اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة :</p> <p>مواصفات الأداء:</p> <p>يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في التصويب.</p> <p>طريقة التسجيل :</p> <p>١. إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات .</p> <p>٢. إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان .</p> <p>٣. إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة .</p> <p>٤. إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر.</p> | | |
| ٢. | <p>اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة :</p> <p>مواصفات الأداء:</p> <p>يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير للمختبر الحق في استخدام أي من القدمين</p> <p>طريقة التسجيل :</p> <p>نفس أسلوب التسجيل المستخدم في الاختبار السابق</p> | | |

| رقم الاختبار | الاختبار | أوافق | لا أوافق |
|--------------|--|-------|----------|
| ٣. | <p>اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة :</p> <p>مواصفات الأداء:</p> <p>يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على الدوائر محاولاً إصابة الدائرة الصغرى .</p> <p>طريقة التسجيل :</p> <p>١ - إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر ثلاث درجات.</p> <p>٢ - إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر درجتان.</p> <p>٣ - إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة لها) يحسب للمختبر درجة واحدة .</p> <p>٤ - إذا أصابت الكرة خارج الدوائر الثلاث يحسب للمختبر (صفر).</p> | | |

مرفق (هـ)

يوضح هذه التكرارات لكل اختبار طبقاً لأراء الخبراء

ترتيب أسماء المسادة الخضراء مرفق رقم (٢)

| عدد التكرارات | ترتيب أسماء المسادة الخضراء مرفق رقم (٢) | | | | | | | | | | | | | | | | الاختبارات | الفترة الخاصة بتأهيل ربي الربيع تحت ١٦ أسبوعاً | ٢ | | | | | |
|---------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|------------|--|---|---|--|---|----------------|---|
| | ٢٠ | ١٩ | ١٨ | ١٧ | ١٦ | ١٥ | ١٤ | ١٣ | ١٢ | ١١ | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | | | | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | |
| ٧ | - | - | ١ | ١ | - | ١ | - | - | - | ١ | - | - | - | - | ١ | - | - | ١ | ١ | ١ | اختبار ثقي الذئب من الموقوف | ١ | الفترة المرونة | ٤ |
| ٨ | - | - | ١ | ١ | - | ١ | - | - | ١ | - | - | - | - | - | ١ | - | - | ١ | ١ | ١ | اختبار ثقي الذئب للأمام من وضع المطوس الطويل | ٢ | | |
| ١٧ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | - | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | اختبار إطالة (مد) الذئب من وضع الانطاج | ٣ | الفترة المرونة | ٥ |
| ١٢ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | - | ١ | - | ١ | - | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | اختبار الانطاج المائل من الوقت (١٠ ث) | ١ | | |
| ٢ | - | - | - | - | ١ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | ١ | - | - | ١ | - | - | اختبار الانطاج المائل الجانبية | ٢ | الفترة المرونة | ٥ |
| ٢٠ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١٠ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | اختبار جرى الزجاج | ٣ | | |
| ٣ | - | - | - | ١ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | ١ | - | - | ١ | - | - | اختبار دفع الكرة الطبية (٢٣جم) | ١ | الفترة المرونة | ٦ |
| ٢ | - | - | - | - | - | ١ | - | - | - | - | - | - | - | - | ١ | - | - | ١ | - | - | اختبار دفع الكرة الطبية (٢٣جم) باليد | ٢ | | |
| ٢٠ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | اختبار ربي الكرة الطبية (٢٣جم) باليد | ٣ | الفترة المرونة | ٦ |
| ٢٠ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | اختبار ربي الكرة الطبية (٢٣جم) باليد | ٣ | | |

| عدد التكرارات | ترتيب أسماء السادة الخبراء مرفق رقم (٢) | | | | | | | | | | | الاختبارات | م | القدرات التوافقية الخاصة بنائس رضى الراج تحت امانة | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|---|--|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--|
| | ٢٠ | ١٩ | ١٨ | ١٧ | ١٦ | ١٥ | ١٤ | ١٣ | ١٢ | ١١ | ١٠ | | | | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ٩٠٠ جم من مستنوى الكنف . | | | |
| ٢٠ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة | ١ | | |
| ١٠ | ١ | ١ | - | ١ | - | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | ١ | ١ | ١ | - | ١ | - | ١ | - | ١ | اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة | ٢ | | |
| ٢ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | ١ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | اختبار التصويب باليد على السوائل المتداخلة | ٣ | | |

القدرة على دقة الأداء

مرفق (٦)

الاختبارات المختارة لقياس القدرات التوافقية الخاصة بناشئ
رعى الريح تحت ١٦ سنة طبقاً لأراء السادة الخبراء

| م | القدرة | الاختبار |
|----|--|--|
| ١. | القدرة على (الإدراك الحس حركى بالمسافة) | اختبار الإدراك الحسى بمسافة الرمى . |
| ٢. | القدرة على التوافق الكلى للجسم . | اختبار نظ الحبل . |
| ٣. | القدرة على التوازن الحركى . | اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكى . |
| ٤. | القدرة على المرونة . | اختبار إطالة (مد) الجذع من وضع الانبطاح . |
| ٥. | القدرة على الرشاقة . | اختبار الجرى الزجزاجى . |
| ٦. | القدرة الانفجارية للذراعين . | اختبار رمى ثقل وزنه ٩٠٠ جم من مستوى الكتف . |
| ٧. | القدرة على دقة الأداء . | اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة . |

اختبار الإدراك الحسي بمسافة الرمي :



الغرض من الاختبار: قياس الإدراك الحس حركي
بمسافة الرمي .

الأدوات اللازمة : كرة تنس - سلة - نظارة
سياحة سوداء أو عصابة للعينين .

وصف الأداء :

- يقف المختبر على بعد ثلاثة أمتار من السلة .
- يقوم المختبر رمي ٥ كرات تنس داخل السلة وهو مبصر .
- يطلب من المختبر رمي ٥ كرات تنس داخل السلة مع عزل حاسة البصر .

طريقة التسجيل :

تحتسب عدد المحاولات الصحيحة حيث تحتسب لكل محاولة صحيحة درجتان .

(٧٨)

اختبار نط الحبل :



الغرض من الاختبار: قياس التوافق الكلي .

الأدوات اللازمة :

حبل طوله ٢٤ بوصة ، بحيث يعقد
من طرفية على أن تكون المسافة بين
العقدتين ١٦ بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة ؛ بوصات
خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل .

وصفا الأداء :

يمسك المختبر من الأماكن المحددة ، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين كما هو واضح بالشكل يكرر هذا العمل خمس مرات .

توجيهات :

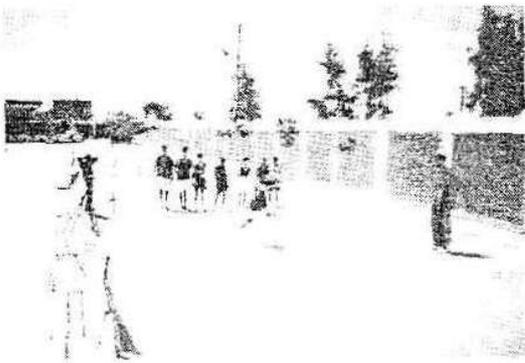
- (١) يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .
- (٢) بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معاً .
- (٣) يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط ، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب .
- (٤) يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب .
- (٥) أى مخالفة للشروط تنفى المحاولة .

طريقة التسجيل :

يسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر.

(٥٨ : ٤١٥ ، ٤١٦)

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي :



الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

مستوى السن والجنس : لتلاميذ وتلميذات المرحلتين الإعدادية والثانوية .

تقويم الاختبار :

- بلغ معامل موضوعية الاختبار ٠,٩٧ عند قيام اثنين من الباحثين بتسجيل النتائج لعدد ٢٥ مختبراً كل حدة .

- بلغ معامل ثبات الاختبار ٠,٧٥ حينما أجرى فى أيام منفصلة .
- سجل هذه الاختبار معامل ارتباط بلغ ٠,٤٦ مع اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم .

الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- ١١ علامة مقاساتها أبوصة $\frac{4}{3} \times$ أبوصة مع تثبيتهم على الأرض كما فى الشكل رقم (١٠١)

وصف الأداء :

يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ فى الوثب على العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات فى وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى ٥ ثوان ، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم فى كل مرة مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر فيها أى جزء .

إدارة الاختبار :

- ملاحظ : لتسجيل أخطاء الهبوط وأخطاء التوازن والقيام بعد الخمس ثوان بصوت مسموع للمختبر .
- مسجل : للنداء على المختبرين وتسجيل نقاط الهبوط والتوازن لكل علامة على حدة .

حساب الدرجات :

- يمنح المختبر ٥ نقاط لكل علامة فى حالة الهبوط الصحيح .
- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى ٥ ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار ١٠٠ درجة .

- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشلة في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبة أو أى جزء آخر من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التى عليها الدور ، أو فشلة في تغطية العلامة بمشط القدم وفى حالة حدوث أى أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التى عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى ٥ ثوان .
- إذا ارتكب المختبر أى خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء وضع التوازن .

معايير الاختبار :

للاختبار معايير تم استخراجها فى ضوء اختبار ١٠٠ تلميذه من المدارس الثانوية بولاية تكساس الأمريكية والدرجة الخام ١٠ تعادلها الدرجة الثانية ٦٧ والدرجة الخام ٢٣ تعادلها الدرجة الثانية ١٤ .

(٥٥ : ٣٢٦ - ٣٢٨)

اختبار إطالة (مد) الجذع من وضع الانبطاح :



الغرض من الاختبار : قياس القدرة على إطالة (مد) الجذع من (التفوس للخلف من وضع الانبطاح).

مستوى السن والجنس : من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للتطبيق على البنين والبنات .

تقويم الاختبار :

- بلغ معامل ثبات الاختبار ٠,٨٩ بين أحسن ثلاث محاولات تم تسجيلها فى أيام مختلفة .
- تم التحقق من الصدق المنطقى للاختبار عن طريق الخبراء المحكمين .

- بلغ معامل الموضوعية ٠,٩٦ عند مقارنة درجات اثنين من المحكمين لمجموعة ٢٥ مختبراً.

الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة .

الإجراءات :

يفاس طول الجذع للمختبر وهو جالس على الأرض أو على معقد بدون ظهر وظهره ملاصق للحائط باستخدام شريط قياس يبدأ أثر قيمة من أعلى ، من نقطة بداية القياس وهي الحفرة القص حتى سطح الأرض أو سطح المعقد الذي يجلس عليه المختبر.

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الاتبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن .

إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- مساعد : يقوم بقياس طول الجذع وقياس مسافة الأداء

حساب الدرجات :

تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القص بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل وتسجل نتائج أحسن والأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة .

اختبار الجري المزجاجي :



الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري .

مستوى السن والجنس : مراحل السن من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

تقويم الاختبار :

- سجل جاك كلايتون Jack chation معامل موضوعية لهذا الاختبار مقدار ٠,٩٨ كما سجل " محمد مصر رضوان " معامل موضوعية لهذا الاختبار مقدار ٠,٨١٢
- للاختبار معامل ثبات مقدار ٠,٩٣٤ بالنسبة لتلاميذ المدارس الثانوية ، ومعامل ثبات مقدار ٠,٨٠٢ بالنسبة للبنات .
- سجل " جيتس وشيفيلد Gates and Sheffield معامل لهذا الاختبار في قياس القدرة على تغيير الاتجاه هو ٠,٨٤١ كما سجل " جونسون ونيون " معامل ارتباط مقدار ٠,٨٢ وذلك مع مجموع درجات محك يتكون من مجموع الدرجات التائية لعدد ستة عشر اختباراً تقيس الرشاقة .

الأدوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ كراس أو حواجز لألعاب القوى .

الإجراءات :

- ميدان للجري يقام على أرض صلبة طوله ٩م وعرضه ٢م .
- يرسم خط للبداية طوله ١,٨٠م وسمكه ٥سم .
- توضع أربعة حواجز أو كراس في مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد ٣,٦٠م من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط والآخر ١,٨٠م .
- تحدد نقطتان عن طرفي خط البداية والنهاية وتكون هاتان النقطتان أ ، ب .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر فى الجرى بين الكراس أو الحواجز على شكل (8) .
- تم يور المختبر حول الأخير ، ثم يستمر فى الجرى بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

إدارة الاختبار :

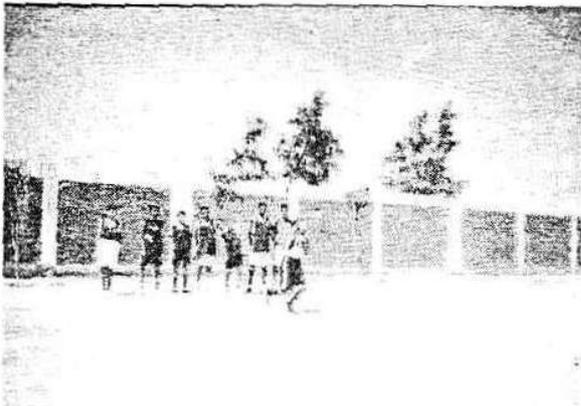
- مساعد : يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن .
- مسجل : ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل الزمن .

حساب الزمن :

درجة كل مختبر هى الزمن الذى يستغرقه فى أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية .

(٥٥ : ٢٤٤-٢٤٦)

اختبار رمى ثقل وزنه ٩٠٠ جرم من مستوى الكتف :



الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف .

مستوى السن والجنس : مراحل السن من ١٢ سنة إلى مرحلة الجامعة ، للبنين والبنات .

تقويم الاختبار:

- للاختبار معامل ثبات بلغ ٠,٠٩٤ ، وقد تم حسابه على عينة من تلاميذ المدراس فيما بين ٣ على ١٧ سنة .
- للاختبار معامل صدق بلغ ٠,٠٨٥ ، وهو عبارة عند معامل الارتباط بين الاختبار وبين اختبار رمى الكرة الناعمة الذى وضعته الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية والترويح كمقياس للكفاءة فى المرمى (القدرة العضلية)

الأدوات اللازمة :

- ثقل حديدى جله زنة ٩٠٠ حجم ، مع ملاحظة أن يكون حجم الثقل صغيراً فى مستوى حجم كرة الهوكى أو الكرة الناعمة .
- شريط قياس .
- علامات معدنية صغيرة مرقمة من (١-٣) .

الإجراءات :

- منطقة فضاء مستوية تتناسب مساحتها مع سن المختبرين .
- تحديد منطقة للاقتراب بخطين المسافة بينهما ١,٨٠ م .
- تخطيطي منطقة الرمي بخطوط عرضية متوازية المسافة بين كل خط والأخر ١/٤م .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة للرمى ممسكاً بالثقل فى إحدى يديه .
- عندما يعطى المختبر إشارة البدء يقوم بالتحرك - فى حدود المسافة المسموح بها وهى ١,٨ م للقيام برمى الثقل فى اتجاه منطقة الرمي .
- يتم رمى من منطقة الاقتراب المبنية بالشكل السابق .
- يتم رمى الثقل من فوق اليد وبحيث تكون الكرة فى مستوى أعلى من مستوى الكتف وفى اتجاه منطقة الرمي .

- يعطى كل مختبر ثلاث محاولات متتالية .
- على المختبرين أن ينتظروا بعيداً عن منطقة الرمي حتى ينتهى كل مختبر من أداء محاولاته .

إدارة الاختبار :

- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين ، وملاحظة النداء وخاصة فى منطقة الاقتراب ، وتسجيل النتائج .
- عدد مراقبين : ومهمتهم قياس المسافات وإرجاع الكرات على منقطة الاقتراب بعد كل ثلاث محاولات .

حساب الدرجات :

درجة المختبر هى : المسافة التى يسجلها فى أحسن محاولة محسوبة لأقرب ١/٤م من نقطة الهبوط حتى خط البداية ، وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة يكون الشريط متعامد على خط البدء .

معايير الاختبار :

سجل " ميكى فونتانا M Fontana " بجامعة لوزيانا مقياس تقدير لدرجات هذا الاختبار لعدده تلاميذ المدارس فيما بين سن ١٣ إلى ١٧ سنة وكان المقياس على النحو التالى :

| الدرجات بالمتر | مستوى الأداء |
|----------------|--------------|
| ٣٣,٠٠ فأكثر | ممتاز |
| ٣,٠٠ - ٣٢,٧٠ | جيد |
| ٢٢,٨٠ - ٢٩,٧٠ | متوسط |
| ٢١,٠٠ - ٢٢,٥٠ | ضعيف |
| ٢٠,٧٠ - ٠٠,٠٠ | ضعيف جداً |

اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة :

الغرض من الاختبار : قياس دقة الأداء .



مستوى السن والجنس : حقق هذا الاختبار معادلات علمية عالية على تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدينة الجيزة من ١٢-١٥ سنة .

الأدوات اللازمة :

- خمس كرات تنس أويد ، حائط أمامة أرض ممهدة .
- يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة إبعادها موضحة بالشكل الحد السفلى للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ١٨٠سم .
- يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير ، للمختبر في استخدام أي من اليدين في التصويب .

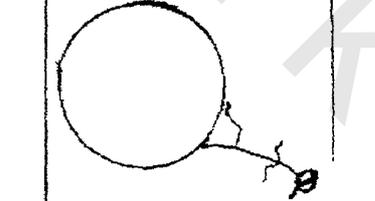
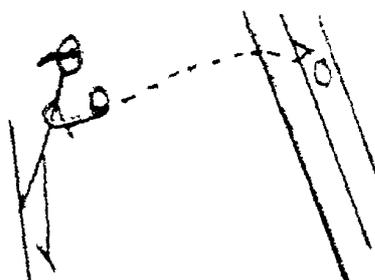
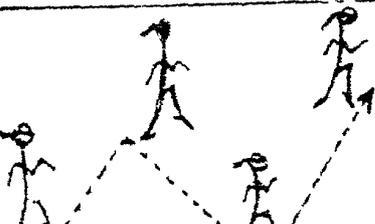
التسجيل :

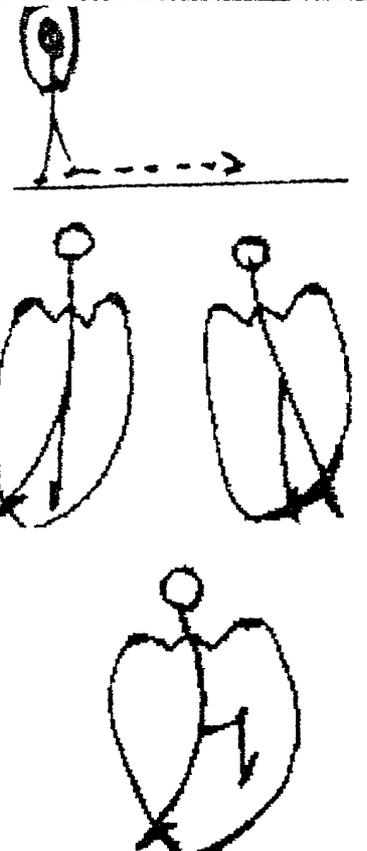
- (١) إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- (٢) إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان .
- (٣) إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة .
- (٤) إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر .

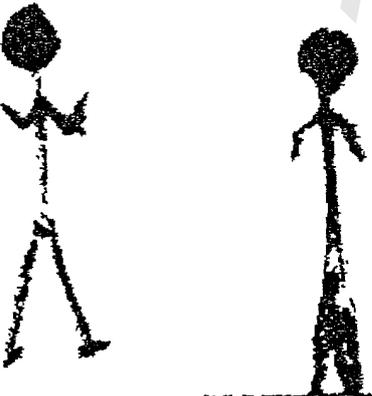
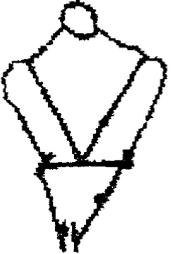
مرفق (٧)

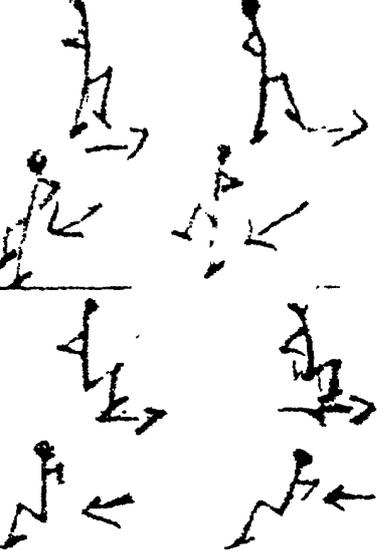
التمرينات المختارة لتنمية القدرات التوافقية الخاصة

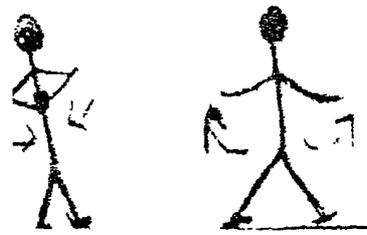
لناشئ رضى الريمج تحت ١٦ سنة

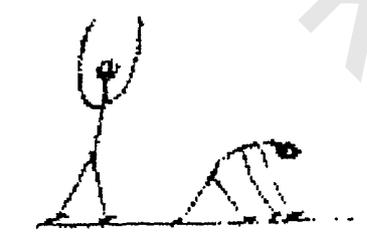
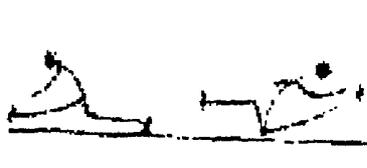
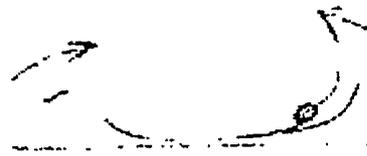
| الرسـم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ١٦ سنة | م |
|---|---|--|---|
|  | <p>١- (وقوف) الوثب العريض بالقدمين لمسافات محددة . - يكرر نفس التمرين السابق مع عزل حاسة البصر . (٧٨) .</p> | <p>١. القدرة على التوجيه المكاني (الإدراك الحسي حركي بالمسافة)</p> | |
|  | <p>٢- (وقوف) المشى أماماً مسافة محددة مع عزل حاسة البصر (عصابة للعينين) . (٧٨)</p> | | |
|  | <p>٣- (وقوف) الجرى حول دائرة مسافة محددة مع عزل حاسة البصر (عصابة للعينين) . (٧٨)</p> | | |
|  | <p>٤- (وقوف) - مسك كرة طيبة بأحد اليدين) رمي الكرة لمسافات محددة على خطوط متوازية مرسومة على الأرض . يكرر التمرين باليد الأخرى . (٧٨)</p> | | |
|  | <p>١- (وقوف) الجرى مع تغير الاتجاه عند سماع الصفارة . يكرر نفس التمرين مع عزل حاسة البصر . (٧٨)</p> | <p>القدرة على التوجيه المكاني : (الإدراك الحس حركي بالاتجاه)</p> | |
|  | <p>٢- (وقوف) الوثب لأعلى مع تغيير الاتجاه . يكرر نفس التمرين مع عزل حاسة البصر . (٧٨)</p> | | |
|  | <p>٣- (وقوف) الجرى بين خطين متوازيين . يكرر نفس التمرين السابق مع عزل حاسة البصر . (٧٨)</p> | | |

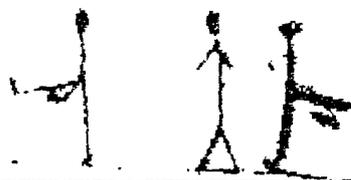
| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ١٦ سنة | م |
|---|--|---|---|
|  | <p>٤- (وقوف) المشى على خط مرسوم على الأرض معصوب العينين والتعرف على مدى انحراف اللاعب عن الخط المستقيم. (٧٨)</p> | | |
|  | <p>٥- (الوقوف - خطان متوازيان) الحبل مع التقدم للأمام يمينا ويساراً فوق الخطان المرسومان على الأرض. - يكرر نفس التمرين السابق مع عزل حاسة البصر. (٧٨)</p> | | |
|  | <p>١- أ- (وقوف - مسك الحبل) الجرى أماماً مع دوران الحبل أماماً. (٣٤ - ٤٣٧) ب- (وقوف - مسك الحبل) الوثب جانباً مع دوران الحبل. (٣٤-٤٣٧). ج- (وقوف - مسك الحبل) الحبل على قدم واحدة جانباً مع دوران الحبل أماماً. (٣٤-٤٣٧)</p> | <p>٢. القدرة على التوافق الكلى للجسم</p> | |

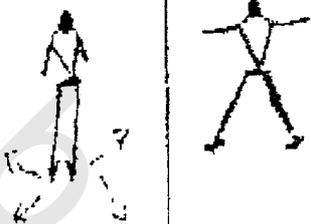
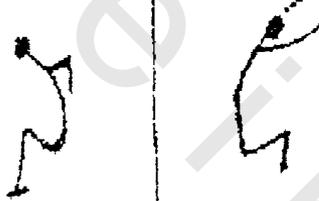
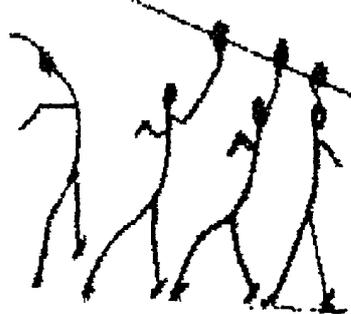
| المرح تحت ٦ اسنة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | الرسم |
|------------------|--|---|--|
| | | د- (وقوف - مسك الحبل) الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل أماماً وخلفاً . (٣٤ : ٥٢١) |  |
| | ٢-١- (وقوف) الوثب لأعلى برفع الرجلين ثم فتحهما مع ملامسة المشطين باليدين. (٣٤٢ : ٥١) ب- (وقوف - ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين أماماً وخلفاً. (٣٤٢ : ٥١) ج- (وقوف) الوثب لأعلى من ثني الرجلين واتجاه الركبتين خارجاً لملامسة الساقين باليدين أماماً. (٣٤٢ : ٥١) | |    |
| | ٣- (وقوف على الكتفين - قرفصاء - سند الظهر باليدين) تبادل مد الرجلين عالياً مع رسم دائرة بالقدمين. (٣٥ : ٢٨٩) | |  |

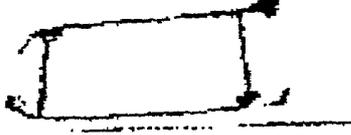
| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ٦ اسنة | م |
|---|--|---|---|
|  | <p>٤- (انبطاح) قذف الرجلين أماماً ثم دفع الأرض والوثب عالياً مع تكور الجسم لملامسة الركبتين للمرفقين . (٣٥ : ٤٦١)</p> | | |
|  | <p>٥- (وقوف . الذراعين جانباً لأسفل) ثبات الوسط ثم انتشاء عرضاً ثم رفع الذراعين عالياً ثم التصفيق مرتين ثم الانتشاء عرضاً ثم ثبات الوسط ثم خفض الذراعين جانباً لأسفل مع الوثب بالقدمين معاً . (٦٠ : ١٣٤)</p> | | |
|  | <p>٦- (اقعاء . دفع الأرض بالكفين) ومد الجسم للسقوط للأمام (انبطاح مائل) مع تبادل رفع الرجلين ثم الاقعاء فالوقوف . (٣٥ : ٤٧)</p> | | |
|  | <p>١- (وقوف) المشى مع رفع الرجل والتصفيق اليدين أسفلها . (٣٥ : ٤٧٥)</p> | <p>٣ . القدرة على التوازن الحركي</p> | |
|  | <p>٢- أ- (وقوف الحجل بقدم واحدة لرسم مربع) . (٣٥ : ٢٥)</p> <p>ب- (وقوف) الحجل بالقدمين معاً لرسم مربع . (٣٥ : ٢٥)</p> | | |

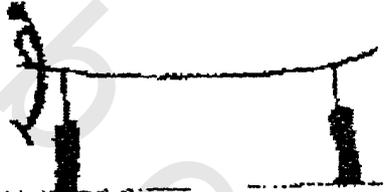
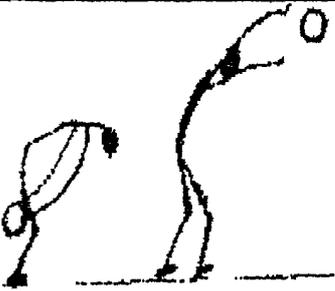
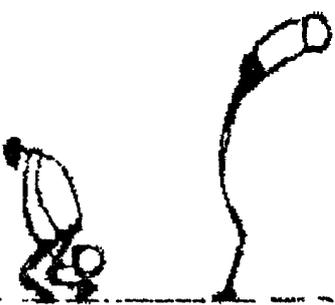
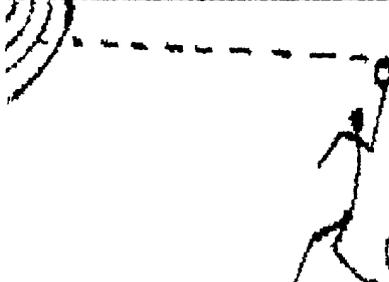
| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ٦ اسنة | م |
|---|--|---|---|
|  | <p>٣- (انبطاح) دفع الأرض باليدين والتصفيق ثم عمل لفة حول المحور الرأس ورفع الجذع والرجلين للوصول لجنوس التوازن على المعقدة. (٣٥ : ٤٦٨)</p> | | |
|  | <p>٤- (الوقوف على كرة بقدم واحدة) تحرك الرجل الحرة فى مختلف الاتجاهات ، ويكرر بالرجل الأخرى (كرات طبية أو كرة شراب) (٥٢ : ١٤٥)</p> | | |
|  | <p>٥- السير على عارضة أو مقعد سويدي مقلوب. (٥٢ : ١٤٥)</p> | | |
|  | <p>٦- (وقوف) عمل ميزان. (٥٢ : ١٤٥)</p> | | |
|  | <p>أ- مرونة الذراعين : ١- (وقوف فتحاً - انثناء عرضاً) مد الذراعين أسفل ثم رفع الذراعين جانباً . (٣٤ : ١٦٨)</p> | <p>٤. قدرة المرونة</p> | |
|  | <p>٢- (وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً بالتبادل . (٣٥ : ١٦٩)</p> | | |

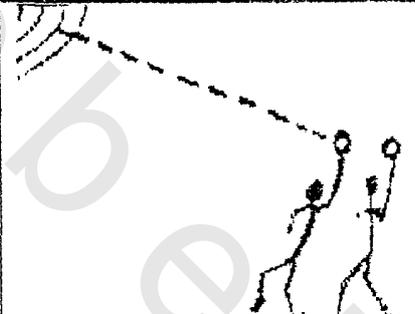
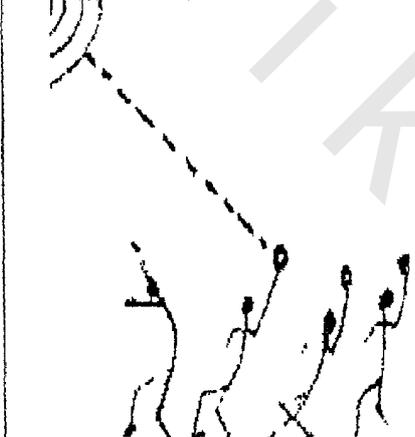
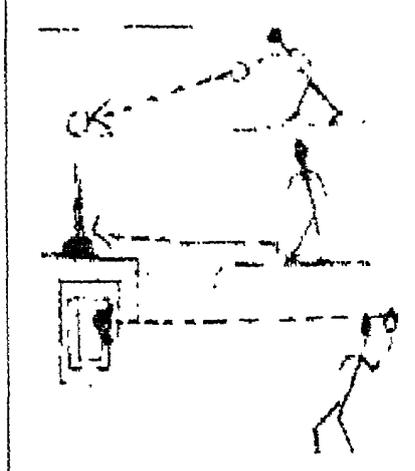
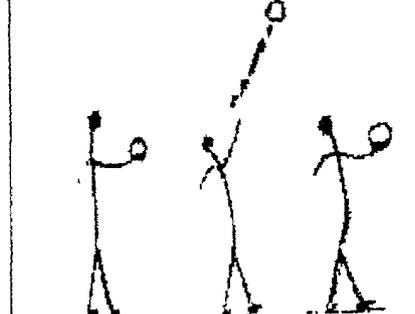
| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ١٦ سنة | م |
|---|---|---|---|
|  | <p>٣- (وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراعين أماماً جانباً عالياً ثم خفضهما أسفل خلفاً (١٧٠ : ٣٥).</p> | | |
|  | <p>٤- (وقوف فتحاً - الذراعان أماماً) تبادل ثنى الذراعين على الصدر مع لف الجذع جانباً. (١٧١ : ٣٤)</p> | | |
|  | <p>ب- مرونة الجذع أو العمود الفقري : ١- (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم . (٦٤ : ٦٧)</p> | | |
|  | <p>٢- (وقوف فتحاً . تشبيك اليدين خلف الرقبة . ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط لقصى مدى . (٦٤ : ٦٨)</p> | | |
|  | <p>٣- جلوس الحاجز (ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول بكفى اليدين لملاسة مشط قدم الرجل الأمامية . (٣٥ : ٤٧٤)</p> | | |
|  | <p>٤- (انبطاح الذراعين عالياً) رفع الصدر الرجلين معاً لأعلى ما يمكن . (٣٥ : ٤٧٣)</p> | | |
|  | <p>ج- مرونة الحوض : ١- (وقوف . ثبات الوسط) الطعن أماماً . يكرر التمرين مع تبديل الرجل الأخرى . (٣٥ : ٤٧٣)</p> | | |

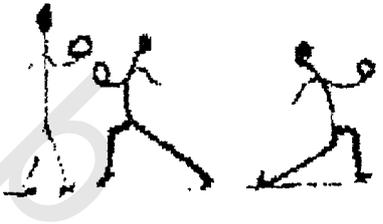
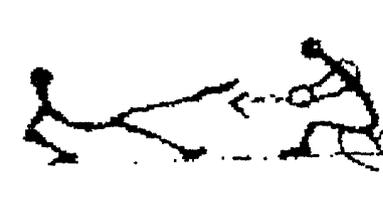
| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة | م |
|---|--|---|---|
|  | <p>٢- (وقوف نصفاً . مواجهه الحاجر سند الرجل الحرة . الركبتان مثنيتان قليلاً . مسك الحاجر باليدين) . (٦٤ : ٦١)</p> | | |
|  | <p>٣- (رقود . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة . (٥٥ : ٦٤)</p> | | |
|  | <p>د- مرونة الرجلين : ١- (وقوف . الذراعان جانباً) رفع الرجل أماماً عالياً بالتبادل مع التصفيف باليدين أسفل الرجل . (٥١ : ٣٠٦)</p> | | |
|  | <p>٢- (وقوف) تبادل رفع الرجلين جانباً ولمس أسفل الركبة باليد مفتوحة . (٥١ : ٣٠٦)</p> | | |
|  | <p>٣- (وقوف . الذراعان جانباً) مرجحة الرجل أماماً لملامسة كف اليد المعاكسة بمشط القدم . (٥١ : ٣٠٧)</p> | | |
|  | <p>١- (وقوف . تقاطع الرجلين) ثنى الرجلين للوصول إلى وضع " جلوس تربيعة " (٥١ : ٣٤١)</p> <p>٢- (وقوف) الوثب في المكان بالقدمين معاً . (٥١ : ٣٤١)</p> | <p>٥. القدرة على الرشاقة</p> | |
| | <p>٣- (وقوف) الوثب أماماً جانباً بالقدمين .</p> | | |

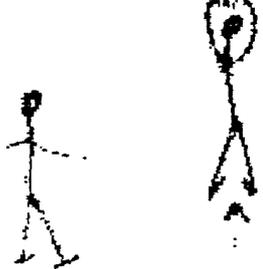
| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة | م |
|---|---|---|---|
|  | <p>٤- (وقوف) الوثب لأعلى بفتح بالقدمين الذراعين جانباً عالياً. (٥١ : ٣٤٢)</p> | | |
|  | <p>٥- (وقوف) الوثب لأعلى مع ضم الركبتين على الصدر (٥١ : ٣٤٢).</p> <p>٦- (وقوف) الوثب لأعلى مع ثني الرجلين خلفاً ورفع الذراعين عالياً. (٥١ : ٣٤٢)</p> | | |
|  | <p>٧- الجرى بالكرة حول خمسة قوائم مثبتة عمودياً على الأرض. (٥١ : ٣٤٦)</p> | | |
|  | <p>ب- قدرة الرشاقة الخاصة برمي الرمح:</p> <p>١- ثقل منزلق على بار (عقلة) بمستوى مائل من أسفل إلى أعلى من وضع الوقوف الرجل أماماً . مسك الثقل بأحد اليدين والأخرى أماماً . التقدم للأمام ورفع الثقل على البار لأعلى : (٦٠ : ١٣٨)</p> | | |
|  | <p>٢- نفس التمرين السابق مع عمل ثلاث خطوات تنتهي بالقفوس خلفاً ثم دفع الثقل . (٦٠ : ١٣٨)</p> | | |

| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة م |
|---|---|---|
|  | <p>٣- نفس التمرين السابق مع عمل خمس خطوات .</p> | |
|  | <p>التمرين التاسع والستون : رمى صولجان - بطريقة رمى الرمح من الثبات (وقوف . فتحاً جانبياً . مواجهه قطاع الرمي . الذراع اليمنى جانبياً . مسك ثقل . الذراع اليسرى انثناء عرضاً) - لف القدمين والجذع المواجه المكعب مع رفع الذراع اليمنى عالياً خلفاً ثم ميل الجذع والذراع اليمنى أماماً لرمى الثقل أبعد مسافة (٦٤ : ١٣٠) .</p> | |
|  | <p>أ- تمرينات عامة : ١- (انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين الرقع الجسم والتصفيق باليدين والقدمين معاً كلاً على حدة . (٣٥ : ٤٧٥)</p> | <p>٦ . القدرة الانفجارية للذراعين</p> |
|  | <p>٢- (وقوف الذراعان أماماً . مسك قدمي الزميل)ثنى الذراعين . - انبطاح مائل عميق بمساعدة الزميل . (٥٢ : ١٩٢)</p> | |
|  | <p>٣- (رعود مواجه . الذراعان أماماً . إسناد قدمي الزميل باليدين) . - (انبطاح افقى - مواجهه . إسناد القدمين على يد الزميل</p> | |

| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة | م |
|---|--|---|----|
| | ومسك قدمي الزميل (ثنى الذراعين معاً . | | |
|  | ٤- (ارتكاز على أحد طرفي المتوازي) ثنى الذراعين انثناء كامل . (٣٥ : ٥١٩) | | |
|  | ب- تمارينات خاصة بالرمي: ١- (وقوف . مسك ثقل بالدين أمام الصدر) ثنى الركبتين نصفاً ثم مدهما مع مد الذراعين أماماً عالياً لرفع الثقل لأطول مسافة . (٦٤ : ١٠٩) | | |
|  | ٢- (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً . مسك ثقل باليدين) ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول بالثقل خلفاً بين السرجين ثم مد الجذع عالياً لرمي الثقل أماماً عالياً لأبداً مسافة للأمام . (٦٤ : ١١٠) | | |
|  | ٣- (وقوف فتحاً الذراعان عالياً مسك ثقل باليدين) ثنى الجذع أماماً أسفل وخفض الذراعين أماماً أسفل مائلاً خلفاً بثني الرجلين ثم رفع الجذع والذراعين للخلف . (٦٤ : ١١٠) | | |
|  | ١- (وقوف . الرجل أماماً) تمرير الكرة بيد واحدة على هدف مرسوم على حائط على بعد ٣-٥ م ، ثم استقبال الكرة باليدين . (٦٠ : ١٤٠) | القدرة على دقة الأداء | ٧. |

| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمي الرمح تحت ٦ اسنة | م |
|---|--|---|------------|
|  | <p>٢- نفس التمرين السابق بعد خطوة ورفع الركبة من على بعد ٥-٨ م من الحائط . (٦٠ : ١٤٠)</p> | | |
|  | <p>٣- نفس التمرين السابق من الاقتراب ٢-٣ خطوات ثم التمرير على بعد ٨-١٠ م . (٦٠ : ١٤٠)</p> | | |
|  | <p>٤- تصويب كرة يد على (كرة ، صولجان ، مكعب ، ... الخ) ٥- التصويب بالقدم على هدف. ٦- تصويب الكرة باليد على (دائرة مرقمة مرسومة لى الحائط ، هدف مرسوم على الحائط ويقسم إلى مربعات رقمية) . (٥٢ : ١٤٦)</p> | | |
|  | <p>أ- تمارينات لتنمية توافق العين والذراع : ١- (وقوف . ذراع أماماً كرة على الكف . نصف ثبات الوسط) المشى أماماً مع قذف الكتف عالياً ثم لقفها .</p> | <p>قدرة توافق العين والذراع / العين والقدم</p> | <p>٨ .</p> |

| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة | م |
|---|---|---|---|
|  | <p>٢- (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً . الكرة على أحد الكفين) قذف الكرة جانباً لليد الأخرى واستقبالها والذراع مثنية مع تبادل الركبتين . (٣٤ : ٣٦١)</p> | | |
|  | <p>٣- (وقوف . الوضع أماماً . كل زميل معه كرة أمام الصدر) تبادل قذف الكرتين أماماً عالياً بين الزميلين . (٣٤ : ٣٦٢)</p> | | |
|  | <p>٤- (وقوف . انحناء . الكرة على الأرض أمام القدمين) دحرجة الكرة أماماً بيد واحدة في اتجاه حاجز عند ارتدادها يتم استقبالها باليد الأخرى . (٣٤ : ٣٦٢)</p> | | |
|  | <p>ب- تمرينات لتنمية توافق العين والقدم</p> <p>١- (رقود الرجلين زاوية قائمة . الكرة على باطن القدمين) تبادل رفع المشطين عالياً بدون أن تسقط الكرة على الأرض . (٣٤ : ٣٧٢)</p> | | |
|  | <p>٢- (جلوس القرفصاء . مواجهة الكرة بين القدمين) تبادل مد الركبتين لتمرير الكرة للزميل ولقف الكرة لوضعها بين القدمين . (٣٤ : ٣٧٩)</p> | | |
|  | <p>٣- (وقوف نصفاً . الكرة على القدم الحرة) مد الركبة أماماً لرفع الكرة عالياً . (٣٤ : ٣٨٠)</p> | | |

| الرسم | التمرينات الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة | م |
|---|---|---|-------------|
|  | <p>٤- (وقوف . مواجه للعصا) الحجل عالياً أماماً من وفق العصا . جثو للزميل الأخر مواجه جنب الزميل مسك العصا من طرفها أفقية أماماً . (٤٠٢ : ٣٤)</p> | <p>التوافق العضلي العصبي</p> | <p>٩ .</p> |
|  | <p>١- (وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراعين أماماً جانباً عالياً ثم خفضهما أسفل خلفاً . (١٧٠ : ٣٥)</p> | | |
|  | <p>٢- (وقوف) تبادل الطعن أماماً مع رفع الذراعين جانباً . (١٧٣ : ٣٤)</p> | | |
|  | <p>٣- (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً عالياً والتصفيق باليدين فوق الرأس . (١٨١ : ٣٤)</p> | | |
|  | <p>٤- (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عالياً . (١٧٣ : ٣٥)</p> | | |
|  | <p>٥- (وقوف موجه . انثناء . مسك العصاتين متوازيتين من الطرفين) مد الذراعين عالياً ثم خفض الذراعين جانباً أسفل . (٣٨٧ : ٣٥)</p> | | |
|  | <p>٦- (وقوف . وضع العصا على راحة اليد من طرفا السفلى عمودية أمام الجسم والمشى أماماً مع توازن العصا . (٣٨٨ : ٣٥)</p> | <p>القدرة الانفجارية للرجلين</p> | <p>١٠ .</p> |

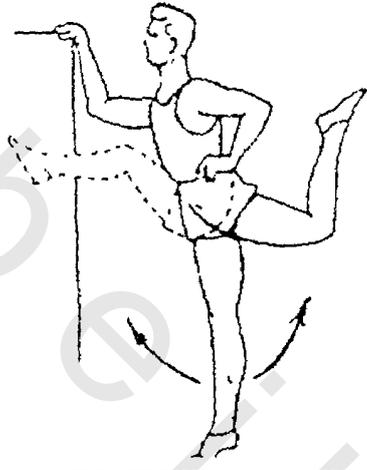
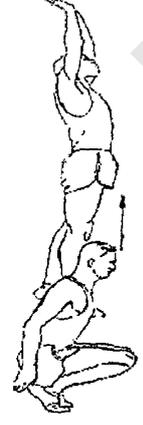
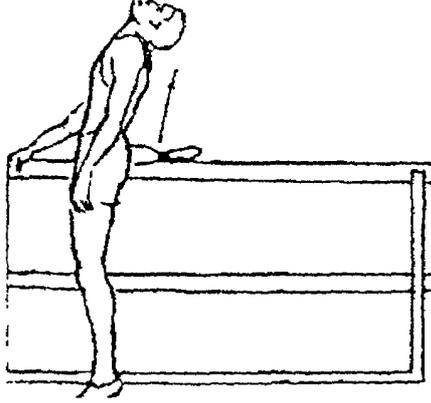
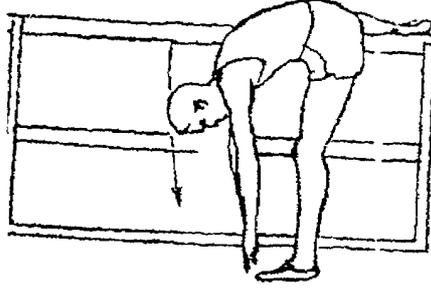
| الرقم | التمارين الخاصة لتنمية القدرة | القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة م |
|---|---|---|
|  | <p>١- (إقعاء . الذراعان أماماً) الوثب أماماً مع تكور الجسم . (٤٦٣ : ٣٥)</p> | |
|  | <p>٢- (وقوف مواجه مجموعة من الحواجز الوثب أماماً وتعدية الحاجز أو مع حمل كرة) . (٤٧١ : ٣٥)</p> | |
|  | <p>٣- (إقعاء) المشى أماماً . (٤٧٥ : ٣٥)</p> | |
|  | <p>٤- (وقوف عال مواجه صندوق مقسم) الوثب والهبوط بين الصناديق ثم الوثب لأعلى لسطح الصندوق واللف نصف لفة وتكرار التمرين . (٢٧٢ : ٣٥)</p> | |
|  | <p>٥- (رقود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً بالتدريج . (١٩٨ : ٣٤)</p> | |
|  | <p>٦- (وقوف) الحجل أماماً مع تبادل رفع الركبتين أماماً ومرجحة الذراعين أماماً وخلفاً . (٢٨٣ : ٣٤)</p> | |

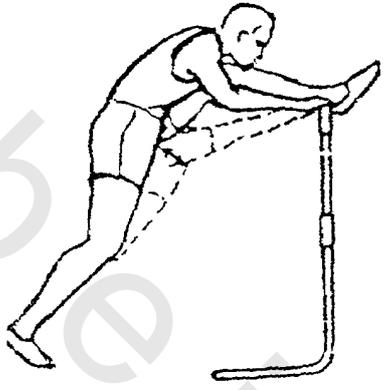
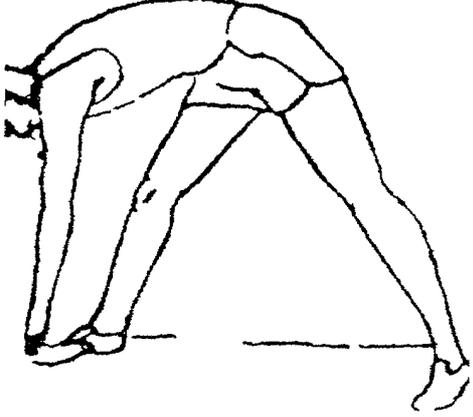
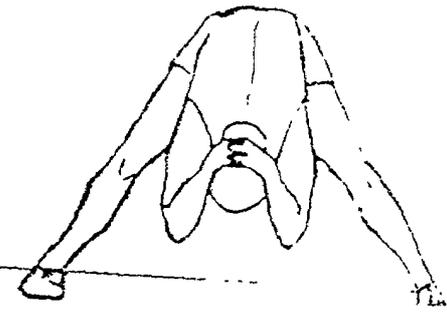
مرفق (٨)

تمرينات المرونة والإطالة

تمريبات المرونة والإطالة :

| م | التمرين | الرسم |
|----|---|-------|
| ١. | (رقود . الذراعان عالياً . ثنى أحد الرجلين . القدم بجوار المقعدة والأخرى على امتداد الجسم - رفع الجذع عالياً أماماً أسفل) . (٥٣ : ٦٤) | |
| ٢. | (رقود . الذراعان عالياً) . رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً للمس الأرض خلفاً بالمشطين . (٥٤ : ٦٤) | |
| ٣. | (رقود . الذراعان عالياً) . تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة . (٥٥ : ٦٤) | |
| ٤. | (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) تقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى ممكن . (٥٦ : ٦٤) | |

| م | التمرين | الرسم |
|----|---|---|
| ٥. | (وقوف . نصفاً . مواجهه . جانباً . لقائم مثبت السند بأحد الذراعين . والأخرى ثبات الوسط) مرجحة الرجل الحرة أماماً خلفاً (٥٧ : ٦٤) |  |
| ٦. | (إقعاء) . مد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً ومرجحة الذراعين أماماً عالياً للوصل لأقصى ارتفاع . (٥٨ : ٦٤) |  |
| ٧. | (وقوف . نصفاً . الجانب مواجه الحاضر سند الرجل الحرة مسك الذراع مواجهه للحاجز) . ثنى الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى ضغط الجذع . (٦٠ : ٦٤) |  |
| ٨. | (وقوف . نصفاً . الجانب مواجه الحاجز . سند الرجل الحرة مسك الذراع مواجهه للحاجز) ثنى الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى مع ضغط الجذع . (٦٠ : ٦٤) |  |

| م | التمرين | الرسم |
|-----|---|---|
| ٩. | (وقوف نصفاً . مواجه الحاجز سند الرجل الحرة . الركبتان مثنيتان قليلاً . مسك الحاجز باليدين) مد الركبتين مع السقوط بالحوض للأمام ولأسفل . (٦٤ : ٦١) |  |
| ١٠. | (جلوس طويل . الذراعان عالياً) . ثنى الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى . (٦٤ : ٦٥) |  |
| ١١. | (رفود . اليدين خلف الرأس . تشبيك) . رفع الجذع عالياً للمس الركبتين بالمرفقين . (٦٤ : ٦٦) |  |
| ١٢. | (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ، تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم . (٦٤ : ٦٧) |  |
| ١٣. | (وقوف فتحاً . تشبيك خلف الرقبة) ، ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط لأقصى مدى . (٤ : ٦٨) |  |

مرفق (٩)

استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبي المقترح

استمارة استطلاع رأي

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد.

يقوم الباحث / حازم عبد التواب عبد الرحيم بإجراء بحث بعنوان
" تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي لناشئي

رمي الرمح "

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية .
فالرجاء من سيادتكم المساهمة بأفكاركم البناءة في معرفة مدى تحقيق البرنامج
التدريبي المقترح في تطوير القدرات التوافقية الخاصة وتحسين المستوى
الرقمي لناشئي رمي الرمح تحت ٦ اسنه من وجهه نظر سيادتكم .

ونشكركم على حسن تعاونكم لإثراء البحث العلمي.

إشراف

دكتور

فوقية السيد بسرغوت

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ

بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

دكتور

أشرف رشاد شلبي

غادة محمد عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

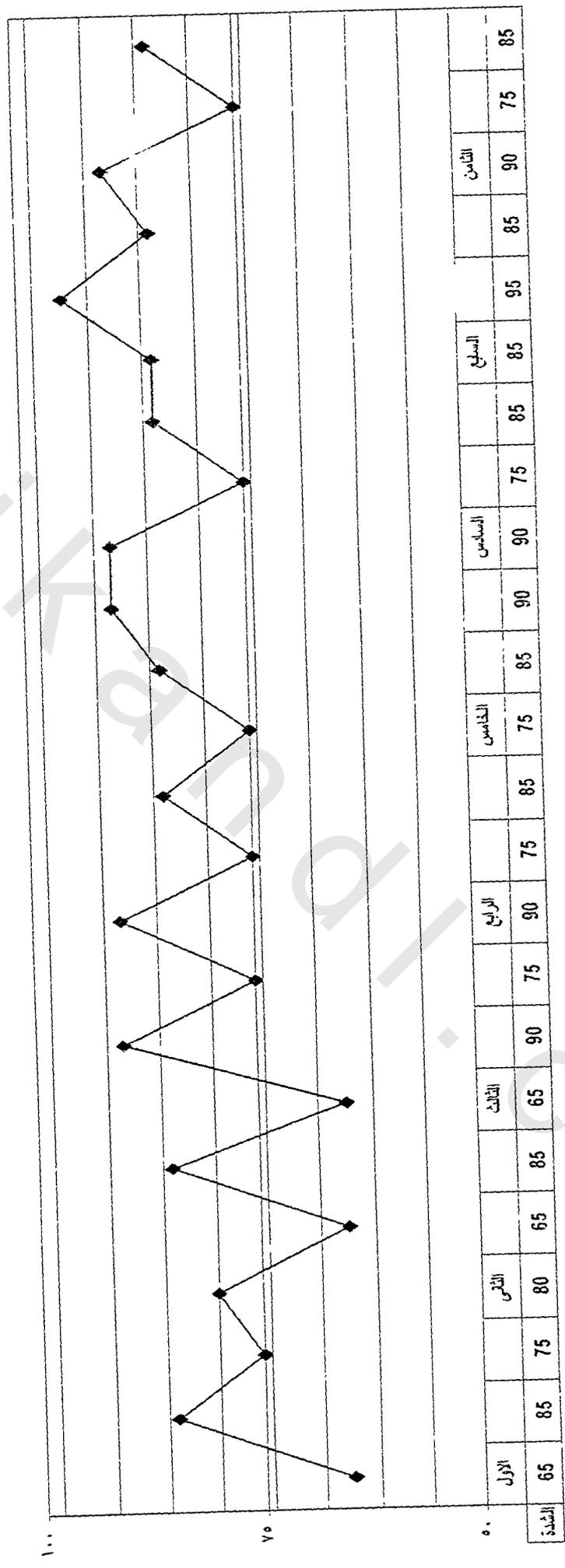
كلية التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

جامعة طنطا

توزيع شدات أسابيح البرنامج التدريبي المقترح :



شكل يوضح الشدات والأحمال المستخدمة في البرنامج التدريبي

الاسبوع الاول :

تتكون الوحدة التدرسية من ثلاثة اجزاء رئيسية :

- الإحصاء؛ في بداية كل وحدة تدرسية ويتضمن ما يلي :

١. الجري الخفيف لمدة من ٥:٧ق

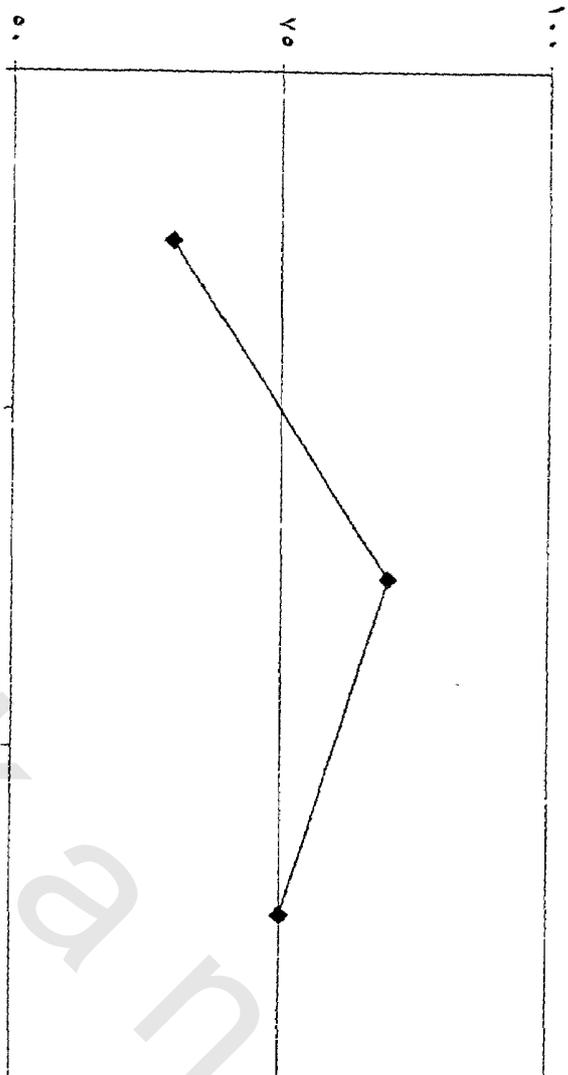
٢. تمرينات مرونة وإطالة لمدة من ٣:٥ق

مرفق (٨)

- الجزء الرئيسي؛ ويتضمن ما يلي :

١. التمرينات التوافقية

٢. التكنيك



- التهيئة؛ سماع موسيقي من وضع (الرقود على الظهور. الذراعان جانباً) مع غلق العينين .

- الفترة؛ فترة الأعداد الخاص.

- المرحلة السنوية؛ المرحلة الإعدادية {١٣-١٥} سنة .

- الهدف العام للتدريب: تطوير القدرات التوافقية وتحسين المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح.
- مكان التدريب: المدرسة الرياضية بالعمار بكفر الشيخ.
- زمن الوحدة التدريبية: ٩٠ ق

| التعديل مقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|------------------|-------------|-------------|----------------|---|---------------------|----------------------|---|-----------------|-------|
| | أوافق | لا أوافق | | | | | | | |
| | | | | وسائل تحقيق الأهداف *أنظر جزء الإحصاء *الجزء الرئيسي : ١- (التمرينات التوافقية) (وقوف. مسك الحبل) الوثب بالقدمين معاً مع دوران الحبل أماماً وخلفاً (وقوف. مسك الحبل) الجري أماماً مع دوران الحبل أماماً. * (تكنيك): ١- (وقوف- القبض على الرمح) بحيث يسمح للاعب اختيار القبضة التي يشعر بأنها مريحة بالنسبة له. ٢- (وقوف. الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) الجري الخفيف للخلف حتى سماع الصفارة ثم يقوم اللاعب بالجري للإمام وعند وصوله للرمح بحمله ويأخذ وضع الاستعداد ٣- (وقوف. حمل الرمح) مع أخذ وضع الاستعداد والرمي لمسافة ٥م تقريباً. | حبل رمح | ١٠ ٣٥ ٣٥ ١٠ | تنمية القدرة علي التوافق الكلي للجسم+تحسين التكنيك | ٦٥% | الأحد |

| التعديل مقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|------------------|--------------|---------------|----------------|--|--|----------------------|---|--------------|---------|
| | لا أو أفق | رأى أو أفق | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | ١ | ٤- اقتراب ٥ ، ٧ ، ٩ خطوات ثم عمل خطوات للرمي ثم عمل الرمي لمسافة بسيطة. *تؤدي التكرارات من ٨ : ١٠ مسرات *مجموعات، فترة الراحة بين التكرارات ٣٠ ثانية وبين المجموعات ٣٠ و ١٥ق *أنظر جزء التهيئة. | | | | | |
| | | | ٢ | *أنظر جزء الإحصاء. *الجزء الرئيسي : ١- (التمرينات التوافقية) (وقوف ذراع أماما والكرة على الكف) المشي أماما مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها . (وقوف فتحة . الذراعين جانب الكرة على أحد الكفين) قذف الكرة لجانب اليد الأخرى واستقبالها والذراع متباعدة مع تبادل ثني الركبتين (وقوف .الوضع أماما .كل زميل كرة أمام الصدر) تبادل قذف الكرتين أماما عاليا بين الزميلين . (وقوف .انحناء الكرة على الأرض أمام القدمين) دحرجة الكرة أماما بيد واحدة وفي اتجاه حاجز عند ارتداده يتم استقبالها باليد الأخرى *٢- (تكنيك) : ١- (وقوف .مسك الرمح) الجري في المكان ثم أخذ وضع الاستعداد عند سماع الصفارة ٢- (وقوف .مسك الحبل) الجري لمسافة ٣٠م تدرج | كرة يد أو تنس رمح صولجان خشبي أو كرة طبية | ١٠ ٣٥ ٣٥ ١٠ | تنمية قدرة توافق العين و الذراع +تحسين التكنيك | ٨٥% | الاثنين |

| التعديل مقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|------------------|-------------|-------|------------------|---|-------------------------|----------------------|--|-----------------|-------|
| | لا أوافق | أوافق | | | | | | | |
| | | | | <p>في السرعة مع ملاحظة الجري علي المشطين ٣- يقوم اللاعب بالاقتراب الكامل ثم عمل خطوتان ثم الرمي باستخدام كرة طبية أو صولجان خشبي ٤- يكرر نفس التمرين باستخدام الرمح. * تؤدي التكرارات من ٦: ٨ مرات * ٣ مجموعات ، فترات الراحة بين التكرارات ٦٠ ثانية وبين المجموعات ٣٠ واق * أنظر جزء التهدئة.</p> | | | | | |
| | | | ١ ٢ ٣ ٤ | <p>* أنظر جزء الإجماء * الجزء الرئيسي: ١- (التمرينات التوافقية) (رقود). الرجلين زاوية قائمة. الكرة علي باطن القدمين) تبادل رفع المشطين عالي بدون أن تسقط الكرة علي الأرض. (جلوس قرفصاء. مواجهه الكرة بين القدمين) تبادل مد المركبتين لتميرير الكرة للزميل واقف الكرة لوضعها بين القدمين. (وقوف تصنعا. الكرة علي القدم الحرة) مد الكبة أماما لدفع الكرة عاليًا. (وقوف. مواجهة للعصا) الحجل عاليًا أماما من فوق العصا. جثو للزميل الأخر مواجهه جنب الزميل. مسك العصا من طرفها أفقية. * ٢- (تكديك) : ١- (وقوف. حمل الرمح مع أخذ</p> | كرة يد أو قدم رمح | ١٠ ٣٥ ٣٥ ١٠ | تنمية قدرة توافق العين والقدم+تحسين التكديك | ٧٥% الثلاثاء | |

| التعديل مقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|------------------|----------------|-----------------|----------------|---|---------------------|-------|------------|--------------|-------|
| | لا أو اوافق | رأى أو اوافق | | | | | | | |
| | | | | <p>وضع الاستعداد (تم الرمي مسافة ٥م تقريبا. ٢- اقتراب ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٣ ، ١٧ خطوة ثم الرمي لمسافة بسيطة ٣- رمي الريح من الثبات ومن اقتراب بسيط ثم عمل خطوتين وثلاث وأربع خطوات ثم الرمي * تؤدي التكرارات من ٤:٦ مرات * ٣ مجموعات ، فترة الراحة بين التكرارات ٤٥ ثانية وبين المجموعات ٥٤٥ واق * أنظر جزء التهيئة</p> | | | | | |

الأسبوع الثاني :

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية :

- الإحماء : في بداية كل وحدة تدريبية ويتضمن ما

يلي :

١- الجري الخفيف لمدة من (٧:٥) ق

٢- تمرينات مرونة وإطالة لمدة من (٥:٣) ق

مرفق (٨)

- الجزء الرئيسي : ويتضمن ما يلي :

١- التمرينات التوافقية

٢- التكنيك

- التهدئة : تدليك مسحي خفيف مع التركيز على تدليك

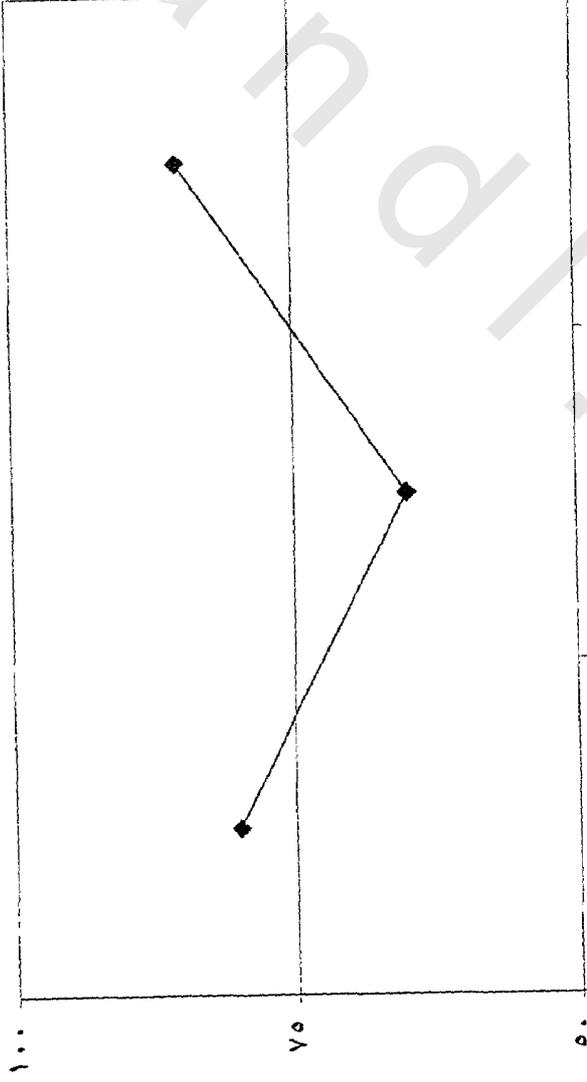
عضلات ومفاصل الكتف والمرفق لمدة ١٠ دقائق.

- الفترة : فترة الإعداد الخاص

- المرحلة السنوية : المرحلة الإعدادية { ١٥-١٣ سنة

- لهدف العام للتدريب : تطوير القدرات التوافقية وتحسين المستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح.

- مكان التدريب : المدرسة الرياضية بالعمار بكفر الشيخ



الأسبوع الثاني

• زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

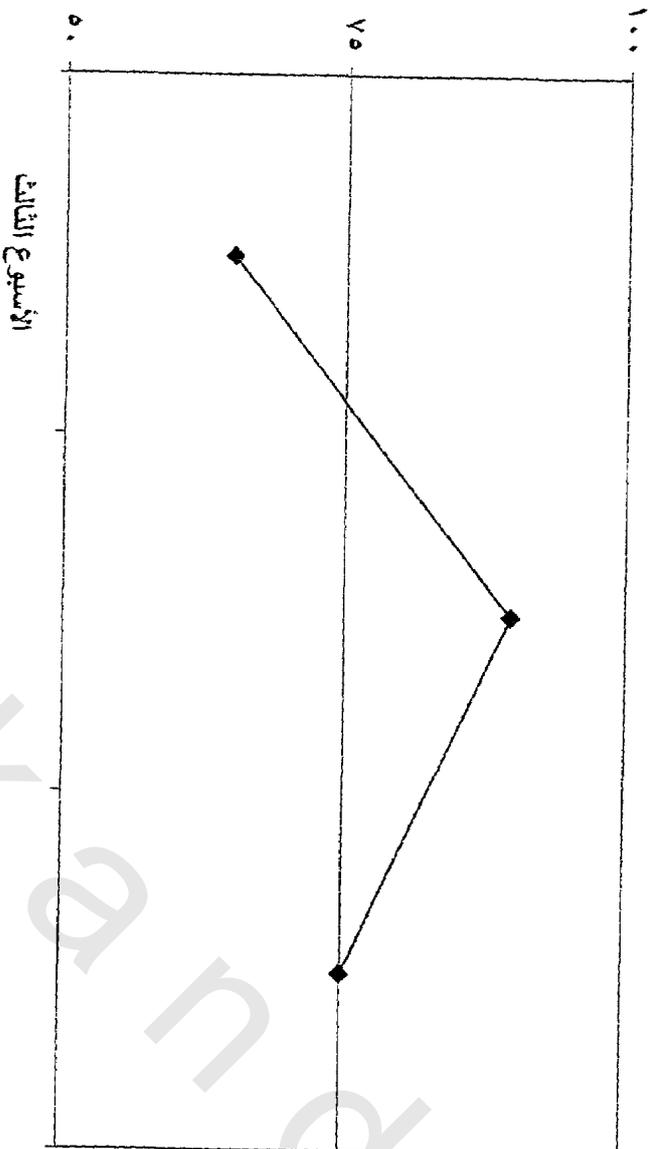
| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|-------|-------------|--|----------------------------|-------|---|-----------|-------|
| | لا أو أقل | أوافق | | | | | | | |
| | | | ١ | *أنظر جزء الإجماع *الجزء الرئيسي : ١- (التمرينات التوافقية) (وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين أماما جانبا عاليا ثم خفضهما أسفل خلفا (وقوف) تبادل الطعن أماما مع رفع الذراعين جانبا عاليا (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا عاليا والتصفيق باليدين من فوق الرأس (أنبطاح مائل) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عاليا (وقوف) وضع العصا على راحة اليد من طرفها السفلى عمودية أمام الجسم والمشي أماما مع توازن العصا (تكنيك):- | عصا كرات طبية رمح | ١٠ | تنمية القدرة على التوافق العضلي العصبي +تحسين التكنيك | %٨٠ | الأحد |
| | | | ٢ | ١- رمي كرات طبية بالذراعين وبذراع واحدة وباستخدام أوزان مختلفة (٣كجم وحتى ٥ كجم) -٢ رمي رمح ثقيل من الثبات ثم من اقتراب بسيط ثم من خطواتين وثلاث خطوات ثم الرمي -٣ (وقوف) وضع الرمي والرمي من الثبات مع ملاحظة أن مفصل كوع الذراع الرامية يقود الحركة والتقوس *تسؤدى التكرارات من ١٠:٨ مرات * ٢ | | | | | |
| | | | ٣ | | | | | | |
| | | | ٤ | | | | | | |

| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التصرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|-------|---|--|------------------------|----------------------|----------------------------------|-----------|----------|
| | لا أو اوافق | أوافق | | | | | | | |
| | | | ٧ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ (٦٥) | <p>بمشط القدم * ٢ - (تكنيك):</p> <p>١ - (إقتراب مع تحديد العلامات الضابطة لمسافة الاقتراب وخطوات الرمي لمسافة بسيطة ٢ - رمي الرمح بأخذية ثقيلة أو باستخدام أوزان معقولة بالرجلين من الثبات ومن الحركة وخطوتين بعد الاقتراب</p> <p>* تؤدي التكرارات من ٤: ٦ مرات ٣*٢ مجموعات، فترة الراحة بين التكرارات ٥٠ ثانية وبين المجموعات ٣٠ و١٥ دقائق</p> <p>أنظر جزء التهيئة .</p> <p>* أنظر جزء الإحصاء</p> <p>* الجزء الرئيسي:</p> <p>١- (التمرينات التوافقية)</p> <p>(الجري بالكرة حول خمسة أقصاع أو قوائم مثبتة عموديا على الأرض) (وقوف) تقطع الرجلين) ثني الرجلين للوصول إلى وضع "جلوس تريبس" (وقوف) الوثب في المكان بالقدمين معا مع فتح وضخ الرجلين وأمام وخلفا وعمل (*) (وقوف) الوثب أماما جانبا خلفا بالقدمين. (وقوف) الوثب</p> | أقصاع | ١٠ ٣٥ ٣٥ ١٠ | تنمية قدرة الرشاقة+تحسين التكنيك | %٨٥ | الثلاثاء |
| | | | | | رمح ملاعب مختلفة | | | | |

| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|----------|-------------|--|------------------|-------|------------|-----------|-------|
| | أوافق | لا أوافق | | | | | | | |
| | | | | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | | | | |
| | | | | <p>لأعلى بفتح القدمين مع رفع الذراعين جانبا عاليا. (وقوف) اللوثب لأعلى مع ضم الركبتين علي الصدر مرة، وثني الرجلين خلفا مرة * ٢- (تكنيك) :-</p> <p>١- اقتراب كامل ثم عمل الخمس خطوات التوافقية أو الخطوات الجانبية مع رمي الرمح.</p> <p>٢- اقتراب كامل ثم عمل الخمس خطوات التوافقية أو الخطوات الجانبية ورمي الرمح في اتجاه الريح</p> <p>٣- وضد اتجاه الريح</p> <p>٤- اقتراب كامل ثم عمل الخمس خطوات التوافقية أو الخطوات الجانبية ورمي الرمح من الجري على أرضي مختلفة من حيث الصلابة والتنوع</p> <p>* تؤدي التكرارات من ٣: ٥ مرات ٥ مجموعات.</p> <p>* مجموعات ، فترة الراحة بين التكرارات ا١٠ وبين المجموعات ٥ دقائق</p> | الأراضي | | | | |

الاسبوع الثالث :

- تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية :
- الإحصاء ؛ في بداية كل وحدة تدريبية ويتضمن ما يلي :
 ١. الجري الخفيف لمدة من (٧:٥)ق
 ٢. تمرينات مرونة وإطالة لمدة من (٣:٥)ق مرفق (٨)
- الجزء الرئيسي ؛ ويتضمن مايلي :
 ١. التمرينات التوافقية . ٢ . التكنيك .
 - التهنئة ؛ - ممارسة لعبة كرة سلة لمدة ١٠ دقائق (دون التقيد بالقانون)
 - الفترة / فترة الإعداد الخاص .
 - المرحلة المسبقة / المرحلة الإعدادية "١٥ : ١٣" سنة
 - هدف التدريب / تطوير القدرات التوافقية وتحسين المستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح .
 - مكان التدريب / المدرسة الرياضية بالعمار بكفر الشيخ .
 - زمن الوحدة التدريبية / ٩٠ق

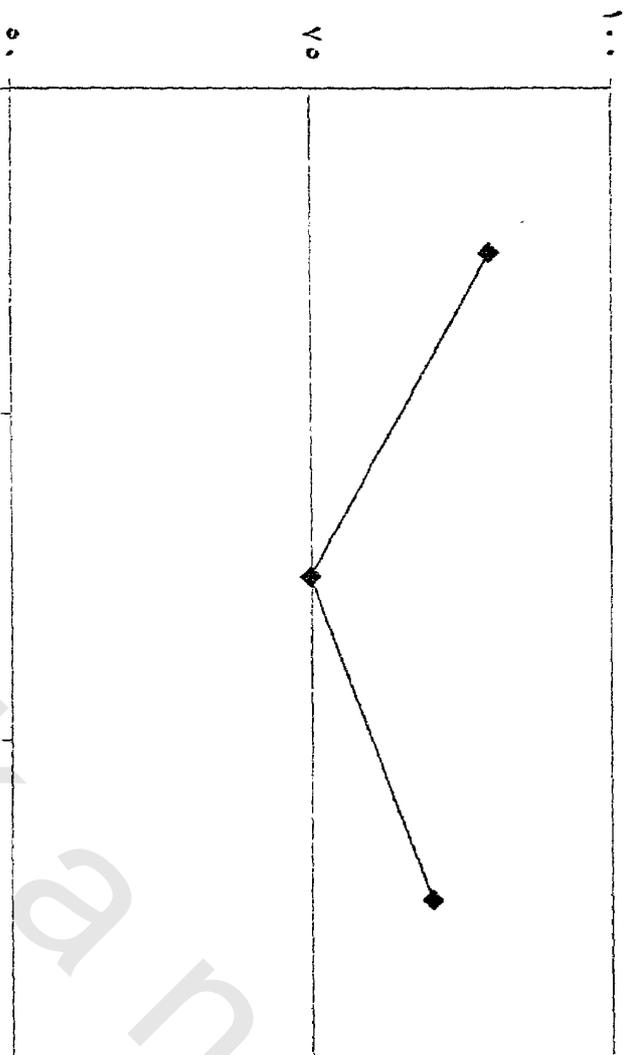


| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|----------|-------------|--|-------------------------------|--------------|---------------------------------------|-----------|-------|
| | أوافق | لا أوافق | | | | | | | |
| | | | | <p>وسائل تحقيق الأهداف</p> <p>* انظر الإحصاء</p> <p>* الجزء الرئيسي : ١ - التمرينات التوافقية : (وقوف) المشى أماماً لمسافة محددة. (وقوف) الجرى حول دائرة مسافة محددة . (وقوف - مسك كرة طبية بأحد اليدين) رمى الكرة لمسافات محددة على خطوط متوازية مرسومة على الأرض . تكرار التمرينات السابقة مع عزل حاسة البصر ()</p> <p>* (التنكيك)</p> <p>١ - (وقوف . الرمح عمودي على الأرض أمام الجسم) الجرى الخفيف للخلف حتى سماع الصفارة ثم يقوم اللاعب بالجرى للأمام وعند وصوله للرمل لرمح يأخذ الاستعداد كاملاً الرمح .</p> <p>٢ - يقوم اللاعب بالاقتراب الكامل ثم عمل خطوات وثلاثة وأربعة وخمسة ثم الرمي باستخدام كرة طبية أو صولجان خشبي (مع ملاحظة أن تؤدي كل مرة على حدة)</p> <p>٣ - يكرر نفس التمرين السابق باستخدام الرمح .</p> <p>* تؤدي التكرارات من ٨ : ١٠ مرات ٢ x مجموعة ، فترة الراحة بين التكرارات ٦٠ ثانية وبين المجموعات ١٢٠ ثانية (٢ ق)</p> <p>انظر التهديئة .</p> | عصاية للعينين | ١٠ ق ٣٥ ق | تنمية قدرة الإدراك الحس حركي بالمسافة | | |
| | | | ٢ ٣ ٤ | | رمح ، كرة طبية أو صولجان خشبي | ٣٥ ق | + تحسين التنكيك | ٦٥ % | الأحد |

| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|--------|-----------------------|---|---|---|------------|-----------|-------|
| | لا أو أقل | أو أقل | | | | | | | |
| | | | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ | <p>*أنظر جزء الإحماء :</p> <p>الجزء الرئيس : ١- (التمرينات التوافقية) : وقوف (الجرى مع تغيير الاتجاه عند سماع الصفارة .) وقوف (الوثب لأعلى مع تغيير الاتجاه .) وقوف (الجرى بين خطين متوازيين .) وقوف (المشى على خط مرسوم على الأرض) وقوف - خطان متوازيان (الحجل مع التقدم للأمام يميناً ويساراً فوق الخطان المرسومان على الأرض .) تكرار التمرينات السابقة مع عزل حاسة البصر) . ٢ - تكنيك :</p> <p>١- (وقوف وضع الرمي بدون أداة) الرمي ثم اخذ وثبه للأمام يتم فيها تقديم قدم الارتكاز للمحافظة على الاتزان . ٢- (وقوف وضع الرمي) الرمي باستخدام كرة طيبة أو صولجان خشبي ثم وثبه للأمام يتم تقديم قدم لارتكاز للمحافظة على الاتزان . ٣- تكرار التمرين السابق مع الرمي باستخدام الرمح . * تدرى التكرارات من ٣ : ٥ مسرات x ٣٠ مجموعات ، فترة ، الراحة بين التكرارات ٣٠ ثانية وبين المجموعات ٣٠ ، اق . أنظر جزء التهدئة .</p> | <p>عصابة للعينين</p> <p>١٠ اق ٣٠ اق</p> | <p>تنمية قدرة الإدراك الحس حركي بالاتجاه</p> <p>+ تحسين التكنيك</p> | ٩٠ % | الاثنين | |
| | | | | | | ١٠ اق | | | |

| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|----------|----------------------------|--|--|----------------|--|-----------|----------|
| | أوافق | لا أوافق | | | | | | | |
| | | | | <p>أنظر الإحماء *</p> <p>الجزء الرئيسي : ١ (التمرينات التوافقية) : (وقوف مسك الحبل) الجرى أماماً مع دوران الحبل أماماً وخلفاً .</p> <p>(وقوف) الوثب لأعلى برفع الرجلين ثم فتحهما مع ملامة المشطين باليدين ، (وقوف . ثبات الوسيط) تبادل فتح وضم القدمين . أماماً وخلفاً . (وقوف) الوثب لأعلى مع ثني الرجلين باتجاه الركبتين خارجاً لملامة الساقين باليدين أماماً .</p> <p>٢ - (تكتيك) " ١ - الجرى فى المكان ثم أخذ وضع الاستعداد عند سماع الصفارة .</p> <p>٢ - الاقتراب الكامل باستخدام علامات مع حمل الرمح ثم لمسافة بسيطة</p> <p>٣ - الاقتراب الكامل ثم الرمي بعد خطوتين .</p> <p>٤ - الاقتراب الكامل ثم الرمي بعد ثلاثة خطوات ثم خمسة خطوات مع المحافظة على الاتزان بعد الرمي .</p> <p>*تؤدى التكرارات من ٣ : ٥ x مجموعات فترة الراحة بين التكرارات ٣٠ ثانية وبين المجموعات ١،٣٠ .</p> <p>أنظر جزء التهدئة</p> | حبل | ١٠ اق ٣٥ اق | تنمية قدرة التوافق الكلى للجسم + تحسين التكتيك | %٧٥ | الثلاثاء |
| | | | ١ أ ٢ أ ب ج | | رمح ، وضع علامات عند نهاية وبداية خطوات الرمي ونهايتها | ١٠ اق | | | |

الاسبوع الرابع :



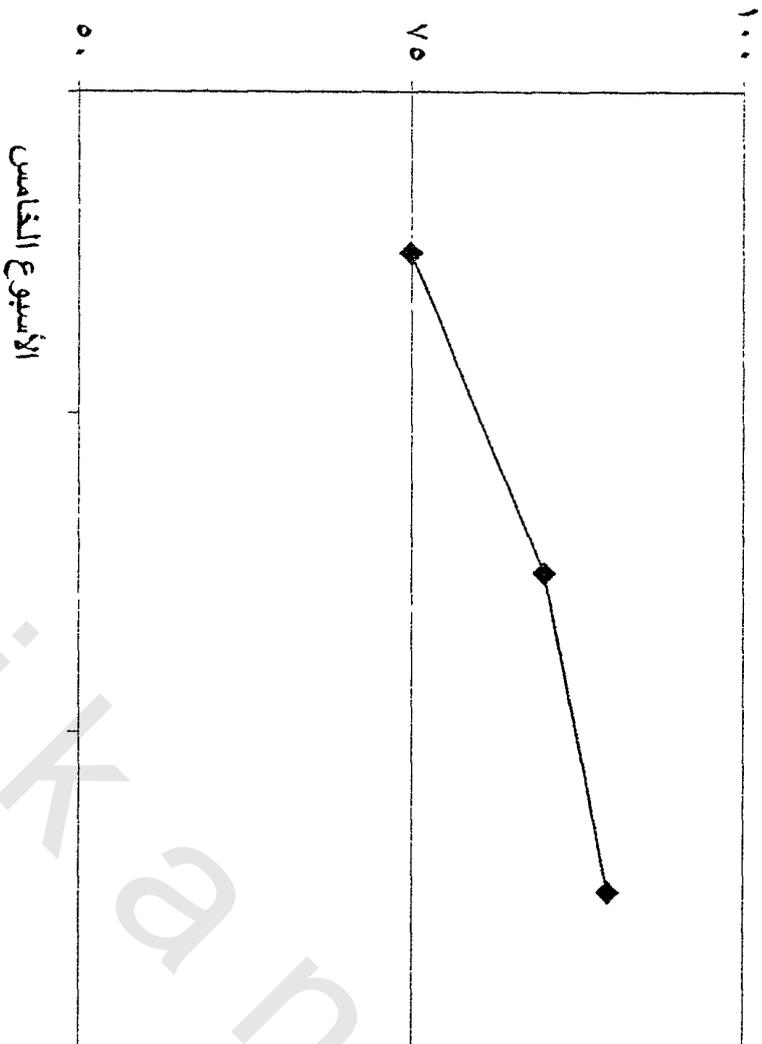
- تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة اجزاء رئيسية ؛
- الإحصاء ؛ في بداية كل وحدة تدريبية ويتضمن ما يلي:
 - ١- الجري الخفيف لمدة من (٧:٥)ق
 - ٢- تمرينات مرونة وإطالة لمدة من (٥:٣)ق مرفق (٨) .
- الجزء الرئيسي ؛ ويتضمن مايلي:
 - ١- التمرينات التوافقية
 - ٢- التكنيك .
- التمهلة ؛ ممارسة لعبة الكرة الطائرة لمدة ١٠ دقائق (دون التقيد بالقانون)
- الفترة؛ فترة الإعداد الخاص .
- المرحلة السنوية ؛ المرحلة الإعدادية "١٥:١٣" سنة
- هدف التدريب؛ تطوير القدرات التوافقية وتحسين المستوي الرياضي.
- مكان التدريب ؛ المدرسة الرياضية بالعمار بكفر الشيخ.
- زمن الوحدة التدريبية ؛ ٩٠ ق

| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|----------|-----------------------------------|---|---------------------------------|--------------|---|-----------|-------|
| | أوافق | لا أوافق | | | | | | | |
| | | | ١ ٢ (ب، أ) ٤ ٥ ٦ ٣ | <p>ووسائل تحقيق الأهداف</p> <p>* انظر الإحصاء</p> <p>* الجزء الرئيسي : ١- التمرينات التوافقية : (وقوف) المشى أماماً مع رفع الرجل والتصنيف باليدين من أسفلهما ، (وقوف) الحجل بالقدمين واحدة لرسم مربع ، (وقوف) الحجل بالقدمين معاً لرسم مربع . (الوقوف على كرة بقدم واحدة) تحريك لرجل الحرة في مختلف الاتجاهات ، يكرر بالرجل الأخرى . (السير على عارضة أو معقد سويدي مقلوب) (وقوف) عمل ميزان مع الحجل ممسكاً (انبطاح) دفع الأرض باليدين والتصنيف ثم عمل لغة المحور الرأس ورفع الجذع والرجلين للوصول للتوازن على المقعدة .</p> <p>* ٢- (التكنيك)</p> <p>١- (حمل الرمح في وضع الاستعداد) المشى ثم الهرولة ثم الجرى متدرج في السرعة لمسافته ٣٠م مع الملاحظة الجرى على المشطين .</p> <p>٢- يقوم اللاعب بالاقتراب الكامل ثم ثلاث خطوات والرمى باستخدام كرة طبية أو صولجان خشبي .</p> <p>٣- يكرر نفس التمرين السابق باستخدام الرمح .</p> <p>* تؤدي التكرارات من ٤ : ٦ مرات × ٣ مجموعات ، فترة الراحة بين التكرارات ٦٠ ثانية و بين المجموعات ١،٣٠ ق</p> <p>انظر جزء التهيئة</p> | عصابة للعينين | ١٠ ق ٣٥ ق | تنمية القدرة على التوازن الحركي + تحسين التكنيك | %٩٠ | الأحد |
| | | | | | كرة ، رمح ، طبية أو صولجان خشبي | ١٠ ق | | | |

| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم | | |
|-----------------|-------------|-------|-------------|---|------------------|-------|------------|--------------|---------------------------------------|------|---------|
| | لا أو أفق | أوافق | | | | | | | | | |
| | | | ١ | * أنظر جزء الإحصاء : الجزء الرئيس : ١ - التمرينات التوافقية (: ١ - مرونة الذراعين : (وقوف فتحاً أثناء عرضاً مد الذراعين أسفل ثم رفع الذراعين جانباً . (وقوف) رفع الذراعين جانباً علانياً بالتبادل . (وقوف دوران الذراعان بالتبادل أماماً وخلفاً . ب - مرونة الجذع : (وقوف : فتحاً الذراعان علانياً) تبادل ثني الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم . (وقوف فتحاً . تشبيك اليدين خلف الرقبة) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط لأقصى مدى . ج - مرونة الحوض : (وقوف ثبات الوسيط الطعن أماماً يكرر التمرين مع تبديل الرجل الأخرى . ٢ - (تكديك) : ١ - رمي رمح من النباتات مع التركيز على التقوس للخلف وكوع الذراع الرامسى بقود الحركة وينطلق الرمح بزوايه ٣٢ : ٣٥ . ٣ - رمي الرمح بعد خطوات خطوات ثم أربعة خمسة بدون اقتراب . ٤ - الاقتراب الكامل ثم خطوات ثلاث الرمي في علامات محددة . * تؤدي التكرارات مسن ٢ : ٣ مرات x ٣ مجموعات ، فترة الراحة بين التكرارات ٢٥ ثانية وبين المجموعات ٢٥ ، ١٠ ق . أنظر التمهيد . | | | رمح | ١٠ : ٣٥ ق | تنمية قدرة المرونة + تحسين التكديك | ٧٥ % | الاثنين |
| | | | ٢ | | | | | | | | |
| | | | ١ | | | | | | | | |

| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|----------|-------------|---|--------------------------------|--------------|------------------------------------|-----------|----------|
| | أوافق | لا أوافق | | | | | | | |
| | | | ١ | * أنظر الإحصاء الجزء الرئيسي : ١ (التمرينات التوافقية) : وقوف تقاطع (تتي الرجلين للوصول إلى وضع جلوس تريبع . ووقوف الوثب في المكان بالقدمين معاً ، (ووقوف) الوثب على مع يتي الرجلين خلفاً ورفع الذراعين جانباً عالياً . (ووقوف) الوثب لأعلى مع ضم الركبتين على الصدر . (ووقوف) الوثب التوب لأعلى مع تتي الرجلين خلفاً ورفع الذراعين عالياً . (ووقوف) الوثب لأعلى ممررة مع ضم الركبتين على الصدر . ومرة أخرى تتي الرجلين خلفاً . الجري بالكرة حول خمسة أقماع أو قوائم مئبته عمودياً على الأرض) . | أقماع أو قوائم + كرة قدم أو يد | ١٠ ق ٣٥ ق | تنمية قدرة الرشاقة + تحسين التكنيك | %٨٥ | الثلاثاء |
| | | | ٢ | | رمع وكرة طبية أو صولجان خشبي | ٣٥ ق | | | |
| | | | ٣ | | | ١٠ ق | | | |
| | | | ٤ | | | | | | |
| | | | ٥ | | | | | | |
| | | | ٦ | | | | | | |
| | | | ٧ | | | | | | |

الاسبوع الخامس :



- تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية :
- الإحماء : في بداية كل وحدة تدريبية ويتضمن ما يلي:
 - ١- الجري الخفيف لمدة من (٧:٥)ق
 - ٢- تمرينات مرونة وإطالة لمدة من (٥:٣)ق مرفق (٨)
- الجزء الرئيسي : ويتضمن مايلي:
 - ١- التمرينات التوافقية
 - ٢- التكنيك .
- التهيئة : (رقود . نصفاً) الذراعان جانباً مع مرجحة الرجلين وخلق العينين لمدة ١٠ دقائق مع سماع موسيقى هادئة.
- الفترة : فترة الإعداد الخاص .
- المرحلة السنوية : المرحلة الإعدادية "١٥:١٣" سنة
- هدف التدريب : تحسين المستوي الرياضي لرامي الرمح.
- مكان التدريب : المدرسة الرياضية بالعمار بكفر الشيخ.

| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة العمل | اليوم |
|-----------------|-------------|------|-------------|---|------------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------|---------|
| | لاوافق | وافق | | | | | | | |
| | | | ٤ | * أنظر جزء الإحماء : الجزء السريريس : ١- التمرينات التوافقية (تصويب كرة يد على كرة يد على كرة ١ ، صولجان ، مكعب ، {.....}) التصويب بالقدم على هدف . (تصويب الكرة باليد على هدف مرسوم على الحائط مقسم إلى مربعات رقمية) ٢- (تكنيك : ١-) وقوف . الاقتراب الكامل ثم عمل خمس خطوات التوافقية ثم الرمي بطون أداة والمحافظة على الاتزان عن طريق أخذ وثبة للأمام يتم تقديم قدم الارتكاز للمحافظة على الاتزان . | كرة تنس | ١٠ اق ٣٥ اق | تنمية القدرة على دقة الأداء | ٨٥% | الاثنين |
| | | | ٥ | ٢- تكرار نفس التمرين السابق باستخدام كرة طليخة أو صولجان خشبي . تكرار نفس التمرين السابق باستخدام الرمح . * تؤدي التكرارات من ٨ : ١٠ مرات ٣ مجموعات ، فترة الراحة بين التكرارات ٣٠ ثانية وبين المجموعات دقيقتان . أنظر جزء التهيئة . | كرة رمح ، كرة طليخة أو صولجان خشبي | ٣٥ اق | + تحسين التكنيك | | |
| | | | ٦ | | | | | | |

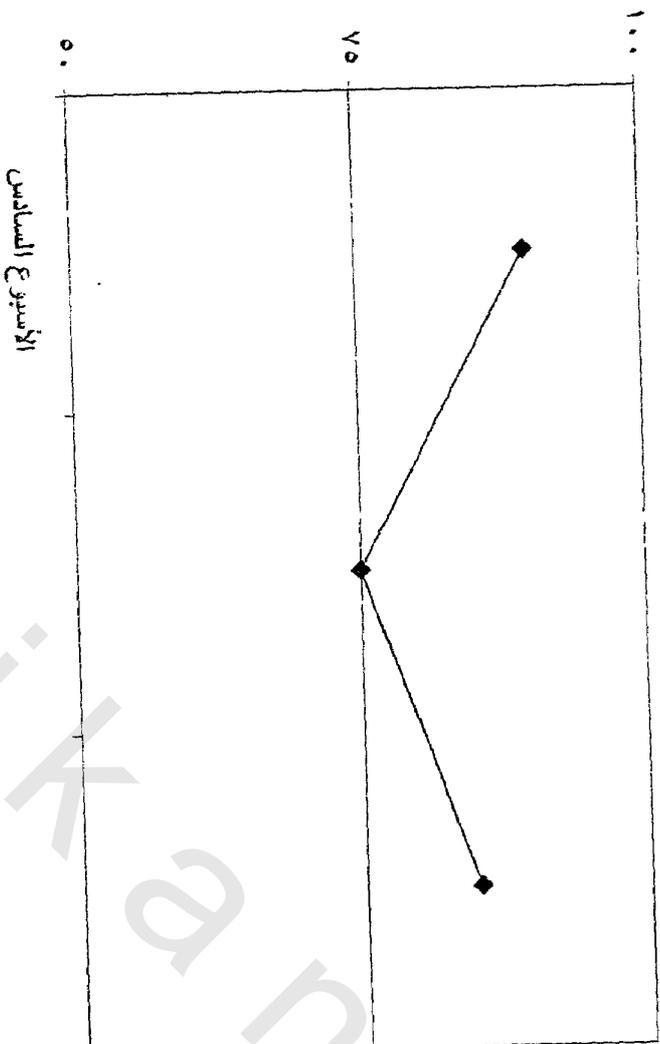
| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأموات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|-------|------------------|--|---|------------|---|-----------|----------|
| | لا أوافق | أوافق | | | | | | | |
| | | | | وسائل تحقيق الأهداف | كرة يد أو قدم | ١٠ق ٣٥ق | تنمية قدرة توافق العين والذراع ، العين والقدم | | الثلاثاء |
| | | | ١ ٢ ١ ٢ | <p>*أنظر جزء الإحصاء :</p> <p>*الجزء الرئيسي : ١ - (التمرينات التوافقية) : (وقوف بذراع أماما كرة على الكف . نصف ثبات الوسط) المشي أماما مع قذف الكرة عاليا ثم لقفها . (وقوف فتحها . الذراعان جانبيا . الكرة على أحد الكفين) قذف الكرة جانبيا لليد الأخرى واستقبالها والذراع مثنية مع تبادل ثنسي الركبتين . (رقدو الرجلين والذراع قائمة . الكرة على باطن القدمين) تبادل رفع المشطين عاليا بدون أن تسقط الكرة على الأرض . (جلوس القرفصاء - مواجهة الكرة بيمين القدمين) تبادل مد الركبتين لتمرير الكرة للزميل ولقف الكرة لوضعها بين القدمين .</p> <p>* ٢ - (تنديك) :</p> <p>١ - اقترب كامل تحديد علامات لضبط مسافة الاقتراب ومسافة خطوات الرمي والرمي بدون أداة .</p> <p>٢ - اقترب كامل مع تحديد علامات لضبط مسافة الاقتراب ومسافة خطوات الرمي والرمي باستخدام كرة طبيعية (٣ كجم) .</p> <p>٣ - اقترب كامل مع تحديد علامات لضبط مسافة الاقتراب ومسافة خطوات الرمي باستخدام الرمح .</p> <p>* تؤدي التكرارات من ٤ : ٦ مرات x مجموعتان ، فتره الراحة بين التكرارات دقيقة وبين المجموعات دقيقتان .</p> <p>أنظر جزء التهيئة .</p> | رمح ، كرة طبية (٣ كجم) + علامات (أقماع) | ٣٥ق | | | |
| | | | | | | ١٠ق | | | |

- تكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية :
- الإحماء ؛ في بداية كل وحدة تدريبية ويتضمن ما يلي :

- ١- الجري الخفيف لمدة من (٧:٥)ق
- ٢- تمرينات مرونة وإطالة لمدة من (٥:٣)ق مرفق (٨)

- الجزء الرئيسي ؛ ويتضمن مايلي :
- ١- التمرينات التوافقية
- ٢- التنكيك .

- التهيئة ؛ جرى خفيف مع مرحة الأرعين لمدة ٥ (دقائق) ثم جرى لدرجة لمدة (٥ دقائق) تنتهي بالمشي .
- الفترة : فترة الإعداد الخاص .
- المرحلة السنية : المرحلة الإعدادية "١٥:١٣" سنة
- هدف التدريب : تطوير القدرات التوافقية وتحسين المستوي الرياضي للرمح .
- مكان التدريب : المدرسة الرياضية بالمعمار بكفر الشيخ .



• زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق

| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|-------|-------------|---|------------------|--------------|--|-----------|-------|
| | لا | أوافق | | | | | | | |
| | | | ٣ ٤ ٥ | <p>* انظر الإحماء * الجزء الرئيسي :</p> <p>١ - (التمرينات التوافقية) : (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبيا عاليا والتصنيف باليدين فوق الرأس : (انبطاح مائل) تبادل رفع الذراع والرجل المعاكسة عاليا . (وقوف مواجهه . انثناء مسك العصاتين متوازنين من الطرفين) مد الذراعين عاليا ثم خفض الذراعين جانبيا أسفل . (وقوف وضع علي راحة اليد من طرفها السفلي أمام الجسم) والمشى اماما مع توازن العصا .</p> <p>٢ - (تكتيك)</p> <p>١ - (وقوف في وضع الرمي) المدرب خلف اللاعب ومسك بالرمح من المؤخرة ويقوم بتوجيه خط مسار الرمح .</p> <p>٢ - (وقوف بالدخول بالحوض والجذع ليصل على وضع النقوس للخلف أثناء الرمي ثم يرمى الكرة على حائط به دوائر ليصيب هذه الدوائر .</p> <p>٤ - تكرر نفس التمرين السابق باستخدام صولجان خشبي .</p> <p>* تؤدي التكرارات من ٣ : ٥ مرات x مجموعتان ، فترة الراحة بين التكرارات ٥٠ ثانية وبين المجموعات ١,٣٠ ثانية .</p> <p>* انظر جزء التهدئة</p> | عصابتين | ١٠ ق ٣٥ ق | تنمية قدرة التوافق العضلي العصبي + تحسين التكتيك | %٩٠ | الأحد |
| | | | | رمح ، كرة طبية | | ١٠ ق | | | |

| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|-------|------------------|---|------------------------------------|--------------|--|-----------|---------|
| | لا أو أقل | أوافق | | | | | | | |
| | | | ١ ٢ ٣ ٤ | <p># أنظر جزء الإجماع :</p> <p>الجزء الرئيسي : ١- التمرينات التوافقية (إلقاء . الذراعان أماماً) الوثب أماماً مع تكور الجسم . وقوف - مواجه مجموعة من الحواجز (الوثب أماماً وتعدية الحواجز بدون شئ أو باستخدام كرة (حمل كرة) (إلقاء) المشي أماماً . (وقوف . مواجه صندوق مقسم) الوثب والهبوط بين الصناديق ثم الوثب لأعلى لسطح الصندوق و اللف نصف لفة وتكرار التمرين .</p> <p>٢- (تكنيك) :</p> <p>١- اقتراب خطوة ثم أخذ وضع الرمي ورمي كرة طبية أو صولجان خشبي .</p> <p>٢- اقتراب ٣ خطوات ثم أخذ وضع الرمي وضع الدخول بالحوض ثم الجذع ليصل إلى وضع التقوس للخلف) ثم الرمي باستخدام كرة أو صولجان خشبي .</p> <p>٣- تكرار التمرين (١ ، ٢) مع استخدام الرمي .</p> <p>* تؤدى التكرارات من ٤ : ٦ مرات × ٣ مجموعات ، فترة الراحة بين التكرارات ٢٠ ثانية وبين المجموعات ٢٠ ثانية .</p> <p>* أنظر جزء التهيئة .</p> | <p>٥ حواجز + كرة يد أو قدم</p> | ١٠ ق ٣٥ ق | <p>تنمية القدرة الانفجارية للرجلين + تحسين التكنيك</p> | ٧٥% | الاثنين |

الاسبوع السابع :

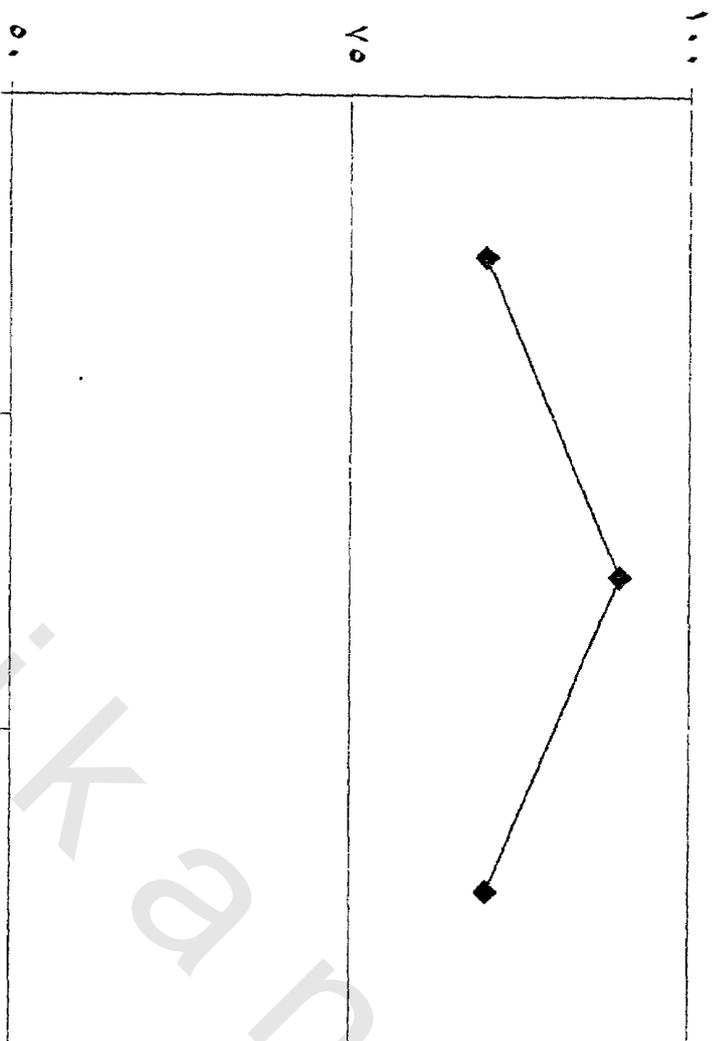
تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة اجزاء رئيسية :

- الاحماء : في بداية كل وحدة تدريبية ويتضمن ما يلي :
- ١- الجري الخفيف لمدة من (٧:٥)ق
- ٢- تمرينات مرونة وإطالة لمدة من (٣:٥)ق مرفق (٨)

الجزء الرئيسي : ويتضمن مايلي :

- ١- التمرينات التوافقية
- ٢- التنكيك .

- التهيئة : ممارسة ألعاب صغيرة مثل شد الحبل وغيرها لمدة ١٠ دقائق .
- الفترة : فترة الإعداد الخاص .
- المرحلة السنوية : المرحلة الإعدادية "١٥:١٣" سنة
- هدف التدريب : تطوير القدرات التوافقية وتحسين المستوي الرقمي لمسابقة رمي الرمح .
- مكان التدريب : المدرسة الرياضية بالعمار بكفر الشيخ .
- زمن الوحدة التدريبية : ٩٠ ق



| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التعرّيب | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المستخدمة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|----------|-----------------------|--|-------------------|----------------|--|-----------|-------|
| | أوافق | لا أوافق | | | | | | | |
| | | | | <p>وسائل تحقيق الأهداف</p> <p>* أنظر الإحصاء * الجزء الرئيسي :</p> <p>١ - التمرينات التوافقية (وقوف) وقوف . الوضع أماما . كل زميل معه كرة أمام الصدر (تبادل قذف المرئين أماما عاليا بين الزميلين) وقوف انحناء . الكرة على الأرض أمام القدمين) ودرجة الكرة أماما بيد واحدة فسي اتجاه حاجز عند ارتدادها يتم استقبالها باليد الأخرى . (وقوف نصفاً . الكرة على القدم الحرة) مد الركبة أماما الكرة عاليا . وقوف . مواجه للعصا (الحجل عاليا أماما من فوق العصا . جنبو للزميل الآخر مواجه جنب الزميل ومسك العصا من طرفها أفقية أماما .</p> <p>٢ - (تكتيك) ١ - يحمل اللاعب الرمح من فوق الكتف أمام مقطع الرمي يقوم بالدخول بالحوض والجذع ليصل إلى وضع النفوس للخلف . ٢ - (وقوف في وضع الرمي) يقوم المدرب أو بمساعدة الزميل يمسك مؤخرة الرمح ويقوم بتوجيه خط مسار الرمح مع المقاومة .</p> <p>٣ - يقوم اللاعب بالرمي الرمح من الثبات . * يقوم التكرارات من (٣ : ٥) مرات ٣ مجموعات ، فترة الراحة بين التكرارات ٤٠ ثانية وبين المجموعات ٤٠ , ١٠ اق .</p> <p>* أنظر جزء التهيئة</p> | كرة يد عصا | ١٠ اق ٣٥ اق | تنمية قدرة توافق العين والذراع ، وتوافق العين والقدم + تحسين التكتيك | %٨٥ | الأحد |
| | | | ١ ٣ ٤ ب ٤ | | | | | | |

| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التعديل | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة العمل | اليوم | | |
|-----------------|-------------|------|-------------|---|------------------|--------------|------------------------------------|-----------|---------|--|--|
| | لاوافق | وافق | | | | | | | | | |
| | | | ١ | *أنظر جزء الإحصاء *الجزء الرئيس : ١ (التمرينات التوافقية) : أ - مرونة الذراعين : (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراعين أماما جانبيا عليا ثم خفضهما أسفل خلفا . (وقوف فتح الذراعان أماما) تبادل ثنى الذراعين على الصدر مع لف جانبيا . ب - مرونة الجذع : (جلوس الحاجز) ثنى الجذع أماما أسفل للوصول بكفى البدين لملامه مشط قدم الرجل الأمامية . ج - مرونة الحوض : (وقوف نصفا . مواجه الحاجز سند الرجل الحرة) . الركبتان مثنيتان قليلا مسك الحاجز باليدين (مد الركبتين مع السقوط بالحوض للأمام وللأسفل . (رقود . الذراعان جانبيا) تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الرجل للذراع المقابل . د . مرونة الرجلين : (وقوف) تبادل لرفع الرجلين جانبيا ولمس أسفل الركبة باليد مفتوحة . (وقوف الذراعان جانبيا) مرجحة أماما لملامه كف اليد المعاكسة بمشط القدم . | | | | | | | |
| | | | ٢ | ١ - (تكنيك) : اقتراب كامل ثم خطوة للرمي ثم أخذ وضع الرمي ورمي الرمح . ٢ - اقتراب كامل ثم عمل ثلاثة خطوات للرمي ثم أخذ وضع الرمي ورمي الرمح . *تؤدي التكرارات من ٤ : ٦ مرات x مجموعتان ، فترة الراحة بين التكرارات ٣٠ ثانية وبين المجموعتان دقيقة واحدة . - أنظر جزء التمهئة . | | | | | | | |
| | | | ٣ | | حاجز | ١٠ ق ٣٥ ق | تنمية قدرة المرونة + تحسين التكنيك | ٩٥ % | الاثنين | | |

| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|----------|-------------|--|------------------|--------------|--|-----------|----------|
| | أوافق | لا أوافق | | | | | | | |
| | | | ٥ | أنظر الإحصاء : الجزء الرئيسي : ١ - (التمرينات التوافقية) : (وقوف . الذراعين جانباً) ثبات الوسط ثم انثناء عرضاً الذراعين عالياً ثم التصنيف مرتين ثم الانثناء عرضاً ثم ثبات الوسط ثم خفض الذراعين جانباً لأسفل مع الوثب بالقدمين معاً . (إلقاء . دفع الأرض بالكفين) ومد الجسم للسقوط للأمام (انبطاح مائل) مع تبادل رفع الرجلين ثم الإقعاء فالوقوف . (انبطاح) قذف الرجلين أماماً ثم دفع الأرض والوثب عالياً مع تكرار الجسم لملامسة الركبتين للمرفقين . (وقوف على الكتفين . قرفصاء سن الظهر بالبيدين) تبادل مد الرجلين عالياً مع تكرار الجسم لملامسة الركبتين للمرفقين . ٢ - (تكتيك) : ١ - الاقتراب الكامل ثم عمل خمس خطوات التوافقية ثم اخذ وضع الرمي (بودنا لرمي وبدون أداة) . ٢ - تكرار نفس التمرين السابق باستخدام الرمح . تؤدي التكرارات من (٣ : ٥) مرات ٣ مجموعات ، فترة الراحة بين التكرارات ١٠ ثانية وبين المجموعات ٢٠ ثانية . - أنظر جزء التهيئة . | | ١٠ ق ٣٥ ق | تنمية القدرة على التوافق الكلي للجسم + تحسين التكتيك | % ٩٥ | الثلاثاء |
| | | | ٦ | | | | | | |
| | | | ٤ | | | | | | |
| | | | ٣ | | | | | | |

الاسبوع الثامن :

تكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء رئيسية :

- الإحماء ؛ في بداية كل وحدة تدريبية ويتضمن ما يلي :

١- الجري الخفيف لمدة من (٧:٥)ق

٢- تمرينات مرونة وإطالة لمدة

من (٣:٥)ق مرفق (٨)

- الجزء الرئيسي ؛ ويتضمن مايلي :

١- التمرينات التوافقية

٢- التكنيك .

- التهيئة ؛ تديك اهتزازي ونقري لمدة من (٥ : ٧)

دقائق لمضلات ومفاصل الكتف والمرفق والظهر ثم

دش بارد (٢ : ٣) دقائق .

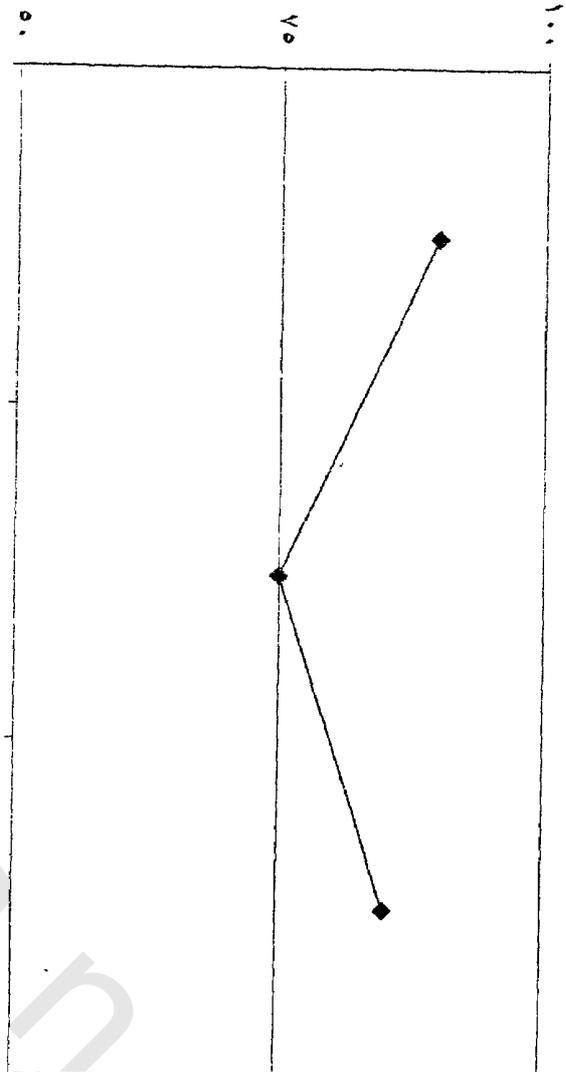
- الفترة ؛ فترة الإعداد الخاص .

المرحلة السنوية ؛ المرحلة الإعدادية " ١٥ : ١٣ " سنة

- هدف التدريب ؛ تطوير القدرات التوافقية وتحسين المستوي المستوي الرياضي.

مكان التدريب ؛ المدرسة الرياضية بالعمار بكفر الشيخ .

- زمن الوحدة التدريبية ؛ ٩٠ ق



| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|-------|-------------|--|------------------|----------------|--|-----------|-------|
| | لا أوافق | أوافق | | | | | | | |
| | | | ١ | <p>*أنظر الإجماء * الجزء الرئيسي : ١ - التمرينات التوافقية (:نقل منزلق على بار (عقلة) بمستوى مائل من أسفل إلى أعلى من وضع الوقوف الرجل أماماً مسكاً الثقل بأحد اليدين والأخرى أماماً . التقدم للأمام ودفع الثقل على البار لأعلى) . (نفس التمرين السابق مع عمل خطوة واحدة تنتهي بالتقوس خلفاً ثم دفع الثقل) (نفس التمرين السابق مع عمل ثلاث خطوات للرمي تنتهي بالتقوس خلفاً ثم دفع الثقل لأعلى)</p> | بار عقلة | ١٠ اق ٣٥ اق | تنمية قدرة الرشاقة الخاصة بالرمي + تحسين التكنيك | | |
| | | | ٢ | <p>١ - (وقوف في وضع الرمي) يقوم اللاعب برمي السرمج من الثبات . ٢ - اقتراب خطوة ثم أخذ وضع الرمي ورمي السرمج . ٣ - اقتراب ثلاثة خطوات ثم أخذ وضع الرمي ورمي السرمج . ٤ - اقتراب خمس خطوات ثم أخذ وضع الرمي ورمي السرمج .</p> <p>*تؤدي التكرارات من (٣ : ٥) مرات x مجموعتان ، فترة الراحة بين التكرارات ٦٠ ثانية وبسبب المجموعات ١٢٠ ثانية .</p> <p>* أنظر جزء التهيئة</p> | رمح | ٣٥ اق | | %٩٠ | الأحد |
| | | | | | رمح | ١٠ اق | | | |

| التعديل المقترح | رأى الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة العمل | اليوم |
|-----------------|-------------|---------|-------------|---------------------|------------------|-------|--|-----------|---------|
| | لا أو أقل | أو أكثر | | | | | | | |
| | | | ١ | | | ١٠ اق | تنمية القدرة الانفجارية للذراعين الخاصة بالرمي + تحسين التكنيك | | |
| | | | ٢ | | | ٣٥ اق | | ٨٥% | الاثنين |
| | | | ٣ | | | | | | |

* أنظر جزء الإحصاء
* الجزء الرئيس :
١- (التمرينات التوافقية) :
أ - (وقوف . مسك ثقل بالدين أمام الصدر) ثنى الركبتين نصفاً ثم مدهما مع مد الذراعين أماماً عاليًا لرفع الثقل لأطول مسافة . (وقوف فتحة . الذراعان عاليًا . مسك ثقل باليدين) ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول بالثقل خلفاً بين الرجلين ثم مد الجذع عاليًا مع الذراعين أماماً مماثلاً عاليًا لا بد مسافة للأمام . الرجلين ثم رفع الجذع والذراعين عاليًا خلفاً لرمي الثقل إلى أبعد مسافة للخلف .
- (تكنيك) : ١- الأقراب الكامل ثم عمل خمس توافقية أو جانبية ثم رمي الرمح من المشي ثم من الهرولة أو الجري الخفيف ثم من الجري المتدرج السرعة (تؤدي كل مرة على حدة) مع ملاحظة أن يقود مفصل الكوع للذراع الرمي الحركة وينطلق الرمح بزواوية (٣٢ : ٣٥) بقوة وسرعة .
* تؤدي التكرارات من ٣ : ٥ مرات x مجموعتان ، فترية الراحة بين التكرارات ٦٠ ثانية وبين المجموعتان ٢٠ ثانية
* أنظر جزء التهيئة .

| التعديل المقترح | رأي الخبراء | | رقم التمرين | وسائل تحقيق الأهداف | الأدوات المساعدة | الزمن | هدف الوحدة | شدة الحمل | اليوم |
|-----------------|-------------|-------|-------------|---|--|-----------------------------|--|-------------|-----------------|
| | لا أوافق | أوافق | | | | | | | |
| | | | | <p>وسائل تحقيق الأهداف</p> <p>أنظر الإحصاء :</p> <p>الجزء الرئيسي :</p> <p>١ - (التمرينات التوافقية) :</p> <p>(وقوف . الرجل أماماً . رمى الكرة بيد واحدة على هدف مرسوم على حائط على بعد ٣ - ٥ م ، ثم استقبال (الكرة باليدين) .</p> <p>(نفس التمرين السابق بعد خطوة ورفع الركبة من على بعد ٥ - ٨ م من الحائط)</p> <p>(نفس التمرين السابق من الاقتراب من ٢ : ٣ خطوات ثم الرمي من على بعد ٨ - ١٠ م) .</p> <p>(نفس التمرين السابق من الاقتراب من ٣ : ٥ خطوات ثم الرمي من على بعد ١٠ - ١٢ م)</p> <p>٢ - (تكبيك) :</p> <p>رمي الرمح في نفس ظروف المنافسات مع وجود محكم ومسجل للرقم .</p> <p>*تؤدي التكرارات من (٦ : ٨) مرات × مجموعتان ، فترة الراحة بين التكرارات ٦٠ ثانية وبين المجموعات ١٢٠ ثانية .</p> <p>- أنظر جزء التهيئة .</p> | <p>كرة تنس ، حائط ارتفاعه</p> <p>رمح</p> | <p>١٠ اقي</p> <p>٣٥ اقي</p> | <p>تنمية القدرة على دقة الأداء الخاصة بالرمي + تحسين التكديك</p> | <p>٧٥ %</p> | <p>الثلاثاء</p> |
| | | | ١ ٢ ٣ | | | | | | |

مرفق (١٠)

استمارة تسجيل المتغيرات (قيود البحث)

ترتيب أسماء السادة الخبراء

| عدد التكرارات | ترتيب أسماء السادة الخبراء | | | | | | | | | | | القدرات التوافقية | م | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|-----|
| | ٢٠ | ١٩ | ١٨ | ١٧ | ١٦ | ١٥ | ١٤ | ١٣ | ١٢ | ١١ | ١٠ | | | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | القدرة على تقدير الوضع | .١٥ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | القدرة على التكيف | .١٦ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | القدرة على دقة الأداء | .١٧ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | القدرة على التحكم في الحركة | .١٨ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | القدرة على التوافق تحت ضغوط زمنية | .١٩ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | القدرة على الإحساس بـ(التوازن ، الإيقاع) | .٢٠ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | القدرة على التوافق البصري | .٢١ |

-- 5 --

| ترتيب أسماء المسادة الجبرام | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|-----|
| عدد التكرارات | ٢٠ | ١٩ | ١٨ | ١٧ | ١٦ | ١٥ | ١٤ | ١٣ | ١٢ | ١١ | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | القدرات التوافقية | م |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | القدرة على التعديل | .٢٢ |

| عدد القرارات | ترتيب أسماء السادة الخبراء مرفق رقم | | | | | | | | | | الاختبارات | م | الفقرات التوافقية الخاصة بنشر في الجمع تحت الرقم ١٢ | | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|--|---|--|
| | ٢٠ | ١٩ | ١٨ | ١٧ | ١٦ | ١٥ | ١٤ | ١٣ | ١٢ | ١١ | | | | ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | المتداخلة | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اختبار التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة | ٢ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اختبار التصويب باليد على السدواتر المتداخلة | ٣ | |

ملخصات البحوث

- ملخص البحث باللغة العربية .**
- مستخلص البحث باللغة العربية .**
- مستخلص البحث باللغة الأجنبية .**
- ملخص البحث باللغة الأجنبية .**



تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى الرقمي لناشئ رمي الرمح

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

مقدم من

حازم عبد التواب عبد الرحيم محمد

أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة كفر الشيخ

إشراف

دكتور

فوقية السيد سعيد بسرفوت

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ

بقسم التدريب الرياضي كلية التربية

الرياضية - جامعة طنطا

دكتور

دكتور

أشرف رشاد شلبي

فائدة محمد عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التدريب الرياضى يعتبر الجزء الأساسى من عملية الإعداد الرياضى باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضى لتحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من الأنشطة الرياضية .

ويعتبر تدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد بماذا نبدأ وكيف نستمر وتطور معرفة واضحة المعالم والأهداف منظمة ودقيقة تسمح فى النهاية بالوصول بالناشئ إلى أعلى مستوى فى المجال التخصص .

وتشمل مسابقات الرمى والدفع فى ألعاب الميدان على : مسابقات هى دفع الجلة - قذف القرص - رمى الرمح - إطاحة المطرقة ، ومن الناحية الفنية تدخل هذه المسابقات تحت إطار رياضات القوة السريعة ويعنى ذلك أنها تدخل ضمن المسابقات التى يتحدد فيها المستوى من خلال مستوى القوة السريعة أى أنها تعتمد على مستوى كل من عنصرى القوة والسرعة .

وتبلورت مشكلة البحث فى ذهن الباحث عندما لاحظ عند تدريب الناشئين لمسابقة رمى الرمح من وضعين الرمى من الثبات والرمى من الحركة ، فعند تدريب الناشئين لرمى الرمح من الثبات وجدت أنهم يقوموا بأداء جزئية وضع الرمى والرمى بطريقة صحيحة والحصول على مسافة جيدة ، أما عند تدريبهم على الرمى من الحركة خاصة بعد الانتهاء من الخطوات الأمامية وبدء الخطوات الجانبية أداء حركات زائدة غير مطلوبة مما يؤدي إلى زيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلى غير المطلوب وبالتالي صعوبة أداء الحركة وكثرة الأخطاء الحركية وبطء فى الأداء الحركى وعدم التسلسل والانسحاب الحركى وبالتالي تقل القوة المميزة بالسرعة فى الذراع الرامى وعليه تقل مسافة الرمى .

وقد أرجع الباحث ذلك إلى افتقاد هؤلاء الناشئين لعنصر التوافق وفى حدود علم الباحث لم يتطرق أحد من الباحثين لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بناشئ رمى الرمح تحت ٦ اسنة والذي يمكن أن يؤثر على تحسين مستوى الأداء والوصول إلى درجة الآلية فى الأداء وبالتالي تحسين المستوى الرقى .

ويستدل الباحث بالأرقام القياسية لمتسابقى رمى الرمح لمختلف المراحل السنوية للموسم التدريبي (٢٠٠٧/٢٠٠٨) على المستوى المحلى للناشئين تحت ١٦ ، تحت ١٨ - تحت ٢٠ وإجراء مقارنة بين لاعبي الدرجة الأولى من حيث الرقم المصرى والعربى والأفريقى والأوليمبيى والعالمى لبيان مدى انخفاض المستوى الرقمى المصرى .

يعد البحث مساهمة علمية لتنمية القدرات التوافقية وتحسين التكنيك والمستوى الرقمى لمتسابقى رمى الرمح تحت ١٦ سنة ، ويساعد فى الوصول لأحد الأسباب التى أدت إلى ثبات المستوى الرقمى المصرى لناشئى رمى الرمح ، وتوجيه أنظار القائمين بالتدريب لمسابقات الميدان إلى مدى أهمية تنمية القدرات التوافقية وخاصة لمراحل الناشئين وتوجيه اهتمام الباحثين نحو البحث عن وسائل جديدة لتنمية القدرات التوافقية كأحد العوامل الهامة لارتفاع بالمستويات الرقمية لمسابقات الميدان .

ينظر البحث نظرة جديدة فى طبيعة البرامج التدريبية لمتسابقى رمى الرمح من حيث التركيز على التمرينات التى تعمل على تحسين مستوى الأداء والوصول إلى درجة الآلية بدلاً من التركيز على تمرينات القوة العضلية ، ومحاولة التوصل إلى توصيات تطبيقية لتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بتنمية القدرات التوافقية وتدريبات تحسين التكنيك .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية فى تحسين المستوى الرقمى لناشئى رمى الرمح .

فروض البحث :

(١) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى القدرات التوافقية قيد البحث .

(٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى المستوى الرقمى

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئ رمى الرمح تحت (١٦) سنة بالصف الثاني والثالث الإعدادي بالمدرسة الرياضية بالعمار بمحافظة بقر الشيخ في العالم الدراسي ٢٠٠٧/٢٠٠٨م والبالغ عددهم ١٨ لاعب ويتراوح السن من ١٤ إلى ١٦ سنة وقد تم استبعاد لاعبين من عينة البحث بسبب : التحاق الأول بالنادي الأهلي والتحاق الثاني بالمدرسة الثانوية العسكرية بحليمة الزيتون وبذلك بلغ إجمالي عينة البحث (١٦) لاعباً وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (٨) لاعبين .

أدوات جمع البيانات :

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف مساعدة الباحث في تحديد ما يلي :

- تحديد الإطار العام للبحث .
 - تحديد الإطار النظري للبحث
 - تحديد محتوى البرنامج التدريبي ومكونات أجزاء الوحدات التدريبية.
- (١) استمارة تسجيل البيانات بمعدلات النمو (الوزن - الطول - السن - العمر التدريبي) .
 - (٢) استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الجسمية .
 - (٣) استمارة باختبارات القدرات التوافقية للمهارة قيد البحث .
 - (٤) المقابلات الشخصية .
 - (٥) الأجهزة والأدوات .

(٦) القياسات الاختبارات المستخدمة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- (١) ميزان طبى (لقياس الوزن) .
- (٢) شريط قياس (لقياس الطول) .
- (٣) جهاز كاسيت (لسماع الموسيقى الهادئة)
- (٤) ساعة إيقاف . (لقياس الزمن) .
- (٥) جير .
- (٦) صولجات .
- (٧) حبال .
- (٨) كور طبية .
- (٩) أرماع .
- (١٠) أقماع .
- (١١) حواجز .

أساليب المعالجة الإحصائية :

- (١) المتوسط الحسابى .
- (٢) الانحراف المعيارى .
- (٣) معامل الالتواء .
- (٤) معامل التفلطح .
- (٥) اختبار دلالة الفروق (ت) للقياسات .
- (٦) معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- (٧) معدل التغير .

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة والمنهج المستخدم وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- (١) استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابى فى تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى على ارتفاع نسبة التحسن فى المستوى الرقمى لناشئ رمى الرمح للمجموعة التجريبية (قيد البحث) .
- (٢) أهم القدرات التوافقية التى تؤثر على المستوى الرقمى لناشئ رمى الرمح المناسبة لطبيعة المرحلة السنية تحت ١٦ سنة هى (القدرة على التوجيه المكانى - الإدراك الحس حركى بالمسافة - القدرة على التوافق الكلى للجسم ، القدرة على التوازن الحركى ، قدرة المرونة ، قدرة الرشاقة ، القدرة الانفجارية للذراعين ، القدرة على دقة الأداء) .
- (٣) أن للبرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على القدرات التوافقية (قيد البحث) .
- (٤) استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى التدريب يساهم بدرجة كبير فى الوصول إلى المستوى التوافقى والمهارى والذى يتطلبه طبيعة النشاط الممارس .

التوصيات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتى :

- (١) تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لتطوير القدرات التوافقية (القدرة على التوجيه المكانى - الإدراك الحس حركى بالمسافة - القدرة على التوافق الكلى للجسم ، القدرة على التوازن الحركى ، قدرة المرونة ، قدرة الرشاقة ، القدرة الانفجارية للذراعين ، القدرة على دقة الأداء) على ناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة .
- (٢) إجراء دراسات مماثلة على باقى مسابقات الميدان وعلى مراحل سنية مختلفة .
- (٣) ضرورة إجراء بطارية خاصة لقياس القدرات التوافقية لمتسابقى رمى الرمح .
- (٤) يجب البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر اللاعب .
- (٥) يجب أن يتصف التدريب الخاص بالقدرات التوافقية بما يلى (تغير وتنوع طريقة تنفيذ الحركة - تنوع التنبيهات والإشارات - تغيير ظروف التنفيذ - تأدية الحركات فى سرعة ودقة) .

- (٦) ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالقدرات التوافقية الخاصة لناشئ رمى الرمح لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .
- (٧) العمل على توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب ناشئ رمى الرمح .
- (٨) ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوى توافقى مهارى ممكن .
- (٩) ضرورة الاهتمام والتركيز فى برامج الناشئين للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة لناشئ رمى الرمح على تدريبات التوافقى لما لها من أهمية كبيرة فى تحسين مستوى الأداء والوصول إلى درجة الآلية ومن ثم تحسين المستوى الرقى .

مستخلص البحث

اسم الباحث : حازم عبد التواب عبد الرحيم محمد

عنوان البحث : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على تحسين المستوى

الرقمي لناشئ رمى الرمح

السنة: ٢٠٠٩م

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية في تحسين المستوى الرقمي لناشئي رمى الرمح .

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة، المسح المرجعي .

استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمعدلات النمو (الوزن - الطول - السن - العمر التدريبي) واستمارة تسجيل البيانات الخاصة بتحديد القدرات التوافقية الخاصة بناشئي رمى الرمح تحت ١٦ سنة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية المختارة (قيد البحث) .

أهم النتائج : استخدام التمرينات المقترحة لها تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى على ارتفاع نسبة التحسن في المستوى الرقمي لناشئي رمى الرمح للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ، وكانت أهم القدرات التوافقية التي تؤثر على المستوى الرقمي لناشئي رمى الرمح المناسبة لطبيعة المرحلة السنية تحت ١٦ سنة هي (القدرة على التوجيه المكاني - الإدراك الحس حركي بالمسافة - القدرة على التوافق الكلي للجسم ، القدرة على التوازن الحركي ، قدرة المرونة ، قدرة الرشاقة ، القدرة الانفجارية للذراعين ، القدرة على دقة الأداء) ، استخدام برامج التدريب المقننة والمبنية على أسس عملية تؤدي إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية غير المقننة ولذلك فقد أشر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً .

Tanta University
Physical Education Faculty
Physical Training Department



Effect of A Training Programme For Developing Some Compatibility- related Abilities On Improving the digital level Of Javelin Throw Beginners

*Among the requirements of getting Master Degree
(MD) in Physical Education*

**A thesis presented by
Hazem Abd El-Tawab Abd El-Reheim Mohamed**

Specialist sports Directorate of Youth and Sport province of Kafr El-Sheikh

Supervisors

Prof. Dr.

Fwkeya Al-Saeed Barghouth

Prof. of Field and Track Competitions

Dept. of Sports Training Faculty

of Physical Education

Tanta University

Asst. Prof. Dr.

Ashraf Rashad Chalaby

Asst.Prof,Dept. of Sports Training

Faculty of Physical Education

Tanta University

Asst. Prof. Dr.

Ghada Mohamed Abdel-Hameed

Asst.Prof,Dept. of Sports Training

Faculty of Physical Education

Tanta University

1430A.H-2009 A.D

Research Summary in English

Research Problem and Introduction:

Sports training is considered the main part of athletic preparation process as it represents the physical , educational and special process based upon using physical exercises with the aim of developing different qualities necessary for the athlete to achieve the highest level possible in a certain kind of sports activities.

Training the beginners is more complicated and more difficult than training adults as working with beginners need a complete knowledge of the beginners' characteristics, qualities ,predispositions ,abilities , attitudes to specify how to begin and how continue in addition to developing a clear form of knowledge with systematic and accurate aims that would finally make the beginner reach the highest level possible in his chosen field.

Competitions of throwing and pushing in field games include four (4) competitions as follows : Shot put-- Discus throw –Javelin throw—Hammer throw. Technically, these competitions are categorized under the fast sports frame which means that they are included into competitions in which level is identified throw the level of fast power ; meaning that they depend of the level of power and speed factors.

Thus, the research problem developed in the researcher's mind when he noticed ; while training the beginners for the javelin throw competition at two positions of throwing : static and dynamic throwing .So, when training the beginners on javelin throw in a static stance ,I found out that they performed the part of throwing stance and throwing process correctly in addition to having a good distance ;but when training them in a dynamic stance ;especially after

finishing the front steps and starting the side ones, there was unnecessary more movements which leads to increasing the exerted effort resulting from the unnecessary muscular work which leads to a difficulty in performing the movement in addition to having too many wrong movements , motor performance slowing down and motor asymmetry and inconsistency ;thereby, the strength characterized by speed in the throwing arm is decreased and as a result , throwing distance is decreased.

The researcher attributed this to the beginners' lacking of the factor of compatibility ,and as far as the researcher knows ,no other researcher has ever tackled the subject of developing the compatibility-related abilities of the javelin throw beginners under the age of sixteen(16) which can have an effect on improving the performance level and reaching the degree of automatic performance and consequently improving the digital level.

The researcher used the records of javelin throw competitors of the different age stages of the (2007/2008) training season on the local level of the beginners under the ages of 16 ,18 and 20 in addition to making a comparison among players of the first degree in relation to the Egyptian, Arabic, African, Olympic and International to show how low the Egyptian digital level is.

This research is considered a scientific contribution for developing the compatibility-related abilities and improving tactics and digital level of the javelin throw competitors under the age of sixteen (16) .It also helps to reach to one of the reasons that led to the stability of the digital level of the javelin throw beginners in addition to attracting the attention of those responsible for training of field competition towards the importance of developing the compatibility-related abilities especially for the beginners ' stages and directing the

researchers' attention towards searching for new means for developing the compatibility-related abilities as one of the important factors for promoting the digital numbers of field competitions.

This research gives a new look in the nature of training programmes of javelin throw competitors in relation to concentrating on kinds of exercises that work on improving the performance level and reach the automatic degree of performance instead of concentrating on exercises of muscular strength ,in addition to making an attempt to develop some practical recommendations to legalize the training loads of developing the harmony –related abilities and tactic improvement exercises .

Research Objectives:

This research aims at identifying the effect of the proposed training programme for developing some compatibility-related abilities in developing the digital level of javelin throw beginners.

Research Hypotheses:

- (1) There are statistically significant differences between the pre-measurement and post –measurement in favour of the post-measurement in the harmony –related abilities under research.
- (2) There are statistically significant differences between the pre-measurement and post –measurement in favour of the post-measurement in the digital level.

Research Procedures:

Research Method:

The researcher made use of the experimental method by using the experimental design of two groups ;one was experimental and the other a control one by performing the pre-and post-measurement of each group.

Research Sample:

Research sample was randomly chosen from the javelin throw beginners under the age of sixteen (16) of the second and third preparatory grades in Sports School of El-Amar in Kafr El-Shiekh Governorate during the 2007/2008 school year .They consisted of eighteen (18) players whose ages ranged from fourteen (14) to sixteen(16) years old .Some players were excluded from the research sample for the following reasons: the first player joined El-Ahly Club and the second joined the Military School in Helmeiyt El-Zaitoun ;thereby, the total number of the research sample became sixteen (16) players who were randomly divided into two equal groups consisting of eight (8) players each.

Tools of Data Collection:

A referential survey of studies , researches and scientific references as an attempt of helping the researcher in specifying the following:

- Specifying the general frame of the research.
- Specifying the theoretical frame of the research.
- Specifying the content of the training programme and elements of the training units.

- (1) Form of data recording with growth rates (weight/height/age/training age).
- (2) Form of data recording related to physical measurements.
- (3) Form of tests of compatibility-related abilities of the skill under research.
- (4) Personal interviews.
- (5) Equipments and tools.
- (6) Measurements of the used tests.

Used equipments and tools:

- (1) Medical scales (for weight measurement).
- (2) Measurement tape (for height measurement).
- (3) A cassette recorder (for listening to quiet music).
- (4) A stopwatch (for measuring time).
- (5) Lime.
- (6) Scepter.
- (7) Ropes.
- (8) Medical balls.
- (9) Javelins.
- (10) Funnels.
- (11) Steeplechase hurdle.

Methods of statistical processing:

- (1) Arithmetic Mean.
- (2) Standard Deviation.
- (3) Coefficient of Torsion.
- (4) Coefficient of Curtosis.
- (5) Test of Difference Significance (T) of measurements.
- (6) Coefficient of Simple Correlation (Pearson).
- (7) Rate of Variation.

Conclusions:

In the light of the research objectives and within the limit of research sample and the used method and the results that could be achieved ,the researcher could achieve the following conclusions:

- (1) Using the proposed exercises has a positive effect in developing the elements of compatibility –related abilities (under research)which led to an increase in the percentage of improvement in the digital level of the javelin throw beginners of the experimental group(under research).
- (2) The most important compatibility –related abilities that affect digital level of the javelin throw beginners suitable for the nature of age stage under sixteen (16) years old are: (ability of space guidance/ Kinesthetic awareness of distance /ability of total body compatibility/ability of motor balance/ability of fitness/explosive power of arms/ability of accuracy of performance).
- (3) The proposed training programme has a positive effect on compatibility-related abilities (under research).
- (4) Using equipments and tools to aid in training contributes a great deal in reaching the skillful and compatibility-related level required by the nature of the practised activity.

Recommendations:

In the light of research results ,the researcher recommends the following:

- (1) Application of the proposed training programme for developing the compatability-related abilities (ability of space guidance /kinesthetic awareness of distance /ability of total body compatibility /ability of kinetic balance/ ability of resiliency /ability of fitness/ explosive power of arms/ability of accuracy of arms).

- (2) Performance of similar studies on the rest of field competitions and on different age stages.
- (3) Necessity of performing a special battery of measuring compatibility-related abilities of javelin throw competitors.
- (4) Development of compatibility-related abilities should begin in an early stage of the player's age.
- (5) The training programme of compatibility-related abilities should have these characteristics (variation and change of movement /variation of clues and signs/ performance of movements quickly and accurately).
- (6) Necessity of using suitable methods and techniques of training to promote compatibility-related abilities of javelin throw beginners to avoid overload phenomenon.
- (7) Making attempts to direct this research and the proposed training programme and its steps of application to those working in the field of training javelin throw beginners.
- (8) Necessity of using equipments and tools aiding in training programmes to reach the best compatibility-related and skillful level possible.
- (9) Necessity of attention and concentration in beginners' programmes of the age stage under sixteen (16) of javelin throw beginners on compatibility-related exercises due to their great importance in improving performance level and reaching an automatic degree and consequently improving the digital level.

Research Abstract:

Researcher's name: Hazem Abd El-Tawab Abd El-Reheim Mohammed

Research Title: Effect of A Training Programme For Developing Some Compatibility- related Abilities On Improving the digital level Of Javelin Throw Beginners.

Year: 2009 A.D.

This research aims at identifying effect of the proposed for developing some compatibility-related abilities on improving the digital level of javelin throw beginners.

The researcher used the experimental method by using the experimental design of two groups: an experimental group and a control one by the pre-and post- measurement of each group and the referential survey.

Form of data recording related to the following rates of growth (weight/ height/ age/ training age) , form of data recording concerning specification of compatibility-related abilities of javelin throw beginners under the age of sixteen(16) and form of data recording concerning specification of tests of selected compatibility – related abilities (under research).

The most important results:

Using the proposed exercises has a positive effect on developing elements of compatibility-related abilities (under research) which led to an increase in the percentage of improvement in the digital level of javelin throw beginners of the experimental group (under research).The most important compatibility-related abilities that affect the digital level of javelin throw beginners that suit the nature characterizing the age stage under the age of sixteen (16) are (ability of space guidance/ kinesthetic awareness of distance / ability of total body compatibility / ability of kinetic balance / ability of resiliency /ability of fitness/ explosive power of arms/ ability of accuracy of performance), making use of legalized training programmes based upon scientific bases leads to a better rate of improvement than illegalized training programmes ; thereby, the training programme had a positive effect.