

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

ثالثا : المراجع من شبكة الاتصالات العالمية (Inter-net)

أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم سالم الكسار وآخرون: موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨ .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣- _____ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ٥- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي ، ط٤ ، دار الكتاب الحديث، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٦- أسامة أحمد عبد العزيز النمر: تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة الإطالة - التقصير وتمارين المقاومة القذفية، والتمارين المركبة على اللياقة العضلية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، ٢٠٠٣ .
- ٧- أسامة محمد إبراهيم أبو طبل: أثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية ولأداء في مسابقة الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩ .
- ٨- أسامة محمد عبد الفتاح الجميزي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهاري للاعبين هوكي الميدان ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ .
- ٩- إلهام عبد الرحمن محمد : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربة الساحقة وبعض

القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الإسكندرية، العدد الثاني عشر ، ١٩٩٧ .

الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠ .

تأثير استخدام التدريب البلومتركس على الإنجاز الرقمي في السباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦ .

نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا القوة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٩ .

فسولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٤ .

التدريب البليومتري (تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئة)، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة، العدد السادس عشر، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٨ .

الكرة الطائرة (استراتيجيات تدريبات الدفاع) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .

تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء في سباحة الصدر ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠ .

تأثير تدريبات البلومترك المركب على مستوى أداء بعض الوثبات للاعبات الجمباز الإيقاعي، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، كلية التربية

١٠- أئين وديع فرج :

١١- السيد عبد الحافظ علي:

١٢- السيد عبد المقصود :

١٣- بسطويسي أحمد :

١٤- بهاء الدين إبراهيم سلامة :

١٥- زكي محمد درويش:

١٦- زكي محمد محمد حسن :

١٧- زياد محمد أمين:

١٨- زيزيت عزيز صبحي:

الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، العدد السابع، ديسمبر ٢٠٠٣.

١٩- سحر مصطفى محمد عبد العال: جهاز مقترح لقياس وتنمية المرونة لمسابقة الوثب العالي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨.

٢٠- سوزان صلاح الدين طنطاوي: النمط الهندسي لوثبة الفجوة في الجمباز الإيقاعي للوصول إلى الأداء الأمثل باستخدام الحاسب الآلي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤.

٢١- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب (القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة : ٣٠٠ تمرين مصور) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧.

٢٢- علم الحركة التطبيقي ، جزء أول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٢٣- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ ،

٢٤- عادل عبد البصير: النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٢٥- عادل عبد البصير علي : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٢٦- عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب: التدريب الرياضي: تدريب الأثقال (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٦.

٢٧- عبد العزيز النمر : تأثير استخدام أسلوبين تدريبيين بالأثقال للاعبين كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية

التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ،
المجلد الثالث، العدد الثالث، سبتمبر ١٩٩١ .

- ٢٨- عبد المنعم إبراهيم هريدي: استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة بالوثب الطويل وأثرها على الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٢٩- عبلة محمد أحمد فرحان : دراسة فاعلية تدريبات البوليمترك على مهارة الوثب في التعبير الحركي ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٣٠- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع: التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧ .
- ٣١- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، دار المعارف ، ١٩٩٤ .
- ٣٢- _____ : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- ٣٣- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، دار المعارف، ط٨، القاهرة، ١٩٩٧ .
- ٣٤- علي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التوني، الإسكندرية، ١٩٩٢ .
- ٣٥- عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠١ .
- ٣٦- فاروق عبد الوهاب : التدريب البليومتري ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الإدارة المركزية والبحوث الشبابية والرياضية ، مطابع الأهرام التجارية ، قليوب ، ١٩٩٤ .

٣٧- _____: التدريب البليومتري ، المجلس الأعلى للشباب

والرياضة ، الإدارة المركزية والبحوث الشبابية
والرياضية ، مطابع الأهرام التجارية ، قليوب ،
١٩٩٨ .

٣٨- فتن طه إبراهيم البطل:

تأثير البرنامج المقترح وفقا لنمط الإيقاع الحيوي
على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء
الفني للاعبات الجمباز الإيقاعي ، المجلة العلمية
للتربية البدنية والرياضة، العدد التاسع عشر،
٢٠٠٠ .

٣٩- ليديا موريس إبراهيم برسوم: تأثير برنامج مقترح للوثب العميق على القدرة

العضلية للرجلين ومستوى الأداء لبعض الوثبات
في التمرينات الإيقاعية التنافسية، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٥ .

٤٠- ليلى زهران:

الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات
الفنية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٧ .

٤١- محمد إبراهيم شحاتة:

دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ،
الإسكندرية ، ١٩٩٢ .

٤٢- _____: التدريب بالانتقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية،

١٩٩٧ .

٤٣- _____: تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربي ،

القاهرة ، ٢٠٠٣ .

٤٤- محمد حسن علاوي :

علم التدريب الرياضي، ط٣، دار المعارف،
القاهرة ، ١٩٩٤ .

٤٥- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر

العربي، ٢٠٠١ .

٤٦- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، جزء أول، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤

٤٧- محمد عبد الحميد بلال : تأثير التدريب البليومتري - الكهربى على تنمية القوة الانفجارية للرجلين وعلاقتها بأداء اللاعبين لبعض المبادئ الأساسية في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ .

٤٨- محمد فتحي هندي : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ .

٤٩- محمد محمد حسن جلال : تأثير التدريب البليومتري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الكاراتيه مرحلة (١١-١٣)، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤ .

٥٠- محمد يوسف الشيخ : الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة للتمارين الرياضية ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥ .

٥١- _____ : الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها ، دار المعارف (مطبعة الانتصار بكوم الدكة) ، ١٩٨٦ .

٥٢- محمود حمدي محمد إبراهيم عبد الكريم : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الإرسال والضرب الساحق للاعبين الناشئين في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الدولى "استراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية في ضوء التطوير التكنولوجى والثورة المعلوماتية" ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .

- ٥٣- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق
وقيادة) ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٩٨ .
- ٥٤- _____ : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق
وقيادة) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
٢٠٠١ .
- ٥٥- مها محمد أحمد أمين: دراسة عاملية للقدرات البدنية المرتبطة بأداء
الشقبة الخلفية على اليدين ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات
بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤ .
- ٥٦- _____ : تأثير التدريب البليوميترك على بعض
المتغيرات البيوميكانيكية وتحسين أداء مهارة
الشقبة الأمامية على اليدين، رسالة دكتوراه غير
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات
بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠ .
- ٥٧- نائرة العبد: التمرينات الحديثة (أصولها ومكوناتها)، دار
المعارف، القاهرة، ١٩٨٦ .
- ٥٨- ناجي أسعد: التدريب البليومتري، الكتاب العلمي، المجلة
العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كتاب
علمي دوري يصدر عن معهد البحرين الرياضي،
العدد الثاني ، ١٩٩١ .
- ٥٩- ناريمان محمد علي الخطيب : أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة
العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات الجمباز ،
مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان ، المجلد
الثالث، العدد الثالث، سبتمبر ١٩٩١ .
- ٦٠- نجله عبد المنعم بحيري :
تأثير تدريبات البليوميترك على تنمية القوة المميزة
بالسرعة للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي

لرمي الرمح لتلميذات الثانوية الرياضية
بالزقازيق ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ،
٢٠٠٤ .

دراسة عاملية لبعض العوامل المؤثرة في مستوى
أداء الجمباز الإيقاعي لاختيار الناشئات من سن
(٨-١٤) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ،
جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ .

٦١- نعمة السيد محمد :

٦٢- هدى ضياء الدين عبد الحميد المهدي: أثر تنمية المرونة على القوة العضلية
بأنواعها الثلاثة في المرحلة السنية من ١٨ - ٢٣
سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة
حلوان ، ١٩٧٨ .

٦٣- : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على رفع
مستوى الأداء في التمرينات الحديثة ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

٦٤- هدى محمد محمد الخضري: تأثير بعض تدريبات صندوق الوثب على معدل
ضربات وقوة عضلات الرجلين وعلاقتها بزمن
سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية
التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، مجلة
نظريات وتطبيقات ، العدد الثلاثون ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ .

٦٥- وجيه أحمد شمندي:
الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة
خطاب ، القاهرة ، ١٩٩٣ .

٦٦- ياسر محمد دبور :
تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء
المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، المؤتمر العلمي

الثاني "نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر
والعالم العربي"، كلية التربية الرياضية ، جامعة
أسيوط ، ١٩٩٦ .

٦- ياسمين البحار وسوزان طنطاوي: أسس تدريب الجمباز الإيقاعي ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤ .

- 68- Baechle, Thomas R. & Earle, Roger W.; Essentials of Strength Training and Conditioning; 2nd ed.; Human kinetics; National strength and conditioning Association; 2000.
- 69- Brittenham, Dean & Greg, Brittenham; Strong Abs and Back; Human Kinetics; 1997.
- 70- Bompa, Tudor O.; Total Training for Young Champions; Human Kinetics; 2000.
- 71- Carr, Gerry; Mechanics of Sports; Human Kinetics; U.S.A; 1997.
- 72- Chu, Donald A.; Jumping into Plyometrics: 100 Exercises for Power & Strength; 2nd ed.; Human Kinetics; 1999.
- 73- Dintiman, George Blough et al.; Sports Speed; 2nd ed.; Human Kinetics; 1998.
- 74- Foran, Bill; High-performance Sports Conditioning; Human Kinetics; 2002.
- 75- Hebert, Mike; Insights and Strategies for Winning Volleyball; University of Illinois ; Leisure press, Champaign, Illinois; 1991 .
- 76- International Gymnastics Federation; Code of Points, Rhythmic Sportive Gymnastics; Copyright by FIG; Switzerland; 2004.
- 77- Jasterjemskaia, Nadejda & Titov, Yuri; Rhythmic Gymnastic: Hoop-Ball-Clubs-Ribbon Rope; Human Kinetics; 1999.
- 78- Malone, Terry R. & Sanders, Barbara; " Strength Training and the Athletic Female ", Chapter 13; The Athletic Female ed. by Arthur J. Pearl; Human kinetics Publishers; American Orthopaedic Society for Sports Medicine; Champaign, U.S.A; 1993.
- 79- Martine, David E. & Coe, Peter N.; Training Distance Runners; Leisure Press; Champaign, Illinois, U.S.A, 1992.
- 80- Mc Gilvray, Jennifer A. & Haslam, Robert; The Effect of Resistance and Plyometric Training on the Vertical Jump and Flexibility Performance of Female Dancers; Abstracts of Completed Research-Vol. 70, No. 1 (Supplement); Research

Quarterly for Exercise and Sport;
Bridgewater State College, 1999.

- 81- Moran & Mc Glynn; Dynamic of Strength Training Sports and Fitness; Brown Publishers; U.S.A; 1990.
- 82- Moran, Gary T. & Mc Glynn, George; Dynamics of Strength Training and Conditioning; 2nd ed.; WcB/Mc Graw-Hill; 1997.
- 83- Peszek, Luan; The Gymnastics Almanac; Lowell Hous; 1998.
- 84- Radcliffe, James C. & Farentinos, Robert C.; Plyometrics: Explosive Power Training; 2nd ed.; Human Kinetics; 1985.
- 85- Rogers, Joseph L.; U.S.A Track & Field Coaching Manual; Human Kinetics; 2002.
- 86- Sigmon, Chip; 52-week Basketball Training; Human Kinetics; 2003.

ثالثاً : المراجع من شبكة الاتصالات العالمية (Inter-net) :

- 87- Chu, Donald A.; [<http://www.powerbasketball.com/donchu.html>]; Plyometric Training for Youth; 2004.
- 88- Croxdale, Kenny & Morris, Tom; [<http://www.strengthcats.com/plyobenchpress.htm>]; plyometric Bench Press Training for More Strength & Power; 2002.
- 89- Faigenbaum, Avery D. & Chu, Donald A.; [<http://www.USA-gymnastics.org/publications/technique/2003/3/Plyometrictraining.html>]; Plyometric Training for Children & Adolescents; 2003.
- 90- Griner, Brenda G. et al.; [<http://www.The sport journal. Org/2003 journal / Vo. 16 – No.3/ dancers. Html-29k->]; Plyometrics: jumping for Dancers; 2003
- 91- Hutchinson, Mark R. et al.; [<http://www.msse.com/pt/re/ms-se/fulltext.00005768-199810000-00012.html-37k->]; Improving Leaping Ability in Elite Rhythmic Gymnasts; 1998.
- 92- Radcliffe, James C. & Farentions, Robert C.; [<http://www.jumpusa.com>]; High-Powered Plyometrics; Human Kinetics; 2002.
- 93- Santana, Juan Carlos; [<http://www.performbetter.com>]; Plyometric Training; part I; 2000.

- 94- Waehner P.; Hardcore Cardio et al.; [http://www.toneinhome.com/new_page_29.htm]; Plyometric Training: Jumping Towards your Goal, 2004.
- 95- World Sports Science Workbook; [<http://www.by23fd.bay23.hotmail.msn.com>]; How weight training releases the awesome power of 'plyometric training'; 2004.

المرفقات

- مرفق رقم (١) : بيان من نادي سبتورتج الرياضي بالإسكندرية عن المدربة لوبوف لوماكينا.
- مرفق رقم (٢) : بيان من الاتحاد المصري للجماز عن المدربة نتيانا جورتشكيفا .
- مرفق رقم (٣) : الأسئلة التي تم توجيهها لكل من المدربتين.
- مرفق رقم (٤) : استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أنسب التدريبات البليومترية للبرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق رقم (٥) : أسماء السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي والجماز الإيقاعي.
- مرفق رقم (٦) : جدول بأسماء التدريبات البليومترية التي استخدمت في البرنامج التدريبي .
- مرفق رقم (٧) : استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس بعض القدرات البدنية المرتبطة بالبحث .
- مرفق رقم (٨) : أسماء السادة الخبراء في مجالات الاختبارات والمقاييس والتدريب الرياضي والجماز الإيقاعي .
- مرفق رقم (٩) : أسماء الاختبارات البدنية التي استخدمت في البحث .
- مرفق رقم (١٠) : أسماء محكمات الجماز الإيقاعي .
- مرفق رقم (١١) : استمارة صممتها الباحثة لتقييم وثبة الحلقة ذات الصعوبة (C) .
- مرفق رقم (١٢) : صورة فوتوغرافية لـ (جينوميتر المفاصل الكبيرة) .
- مرفق رقم (١٣) : صورة فوتوغرافية لـ (الجهاز الرقمي لقياس الوثب العمودي من الثبات) .
- مرفق رقم (١٤) : صورة فوتوغرافية للأدوات التدريبية المستخدمة في البحث (شرايح ضناديق الوثب - الكرات الطبية - المقعد السويدي) .
- مرفق رقم (١٥) : البرنامج التدريبي .

مرفق رقم (۱)



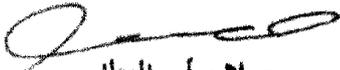
نادي الإسكندرية الرياضي سبورتنج

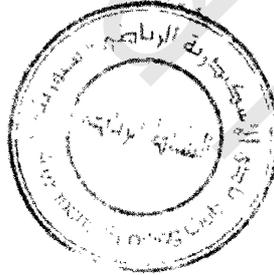
إفادة

هذه إفادة من نادي الإسكندرية الرياضي " سبورتنج " بأن المدربة الروسية / لوبوف لوماكينا وشهرتها (لوبسا) (MISS . LUPOF VICTRONOVA) كانت تعمل كمدير فني للجهاز الإيقاعي بالنادي بموجب عقد رسمي وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٢/١١/١ إلى ٢٠٠٣/١٠/٣١ و جدد التعاقد لعام آخر بناءً على قرار مجلس إدارة النادي بجلسته بتاريخ ٢٠٠٣/١٠/٢٢ لمدة سنة اعتباراً من ٢٠٠٣/١١/١ إلى ٢٠٠٤/١٠/٣١

وهذه إفادة من النادي بذلك لتقديمها لأغراض البحث المقدم من المدرسة / آسيا علي سليمان محمد - المقيمة بمرحلة الماجستير عن العام الجامعي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ بناءً على طلبها ودون أدنى مسئولية على النادي بما ورد فيها .

مدير الشؤون الرياضية


صلاح أبو العطا



مرفق رقم (۲)



الاتحاد المصرى للجيمناز

تأسس عام ١٩٣٦

القاهرة فى ١١ / ٨ / ٢٠٠٥

رقم القيد (١٤٥)

أفـادة

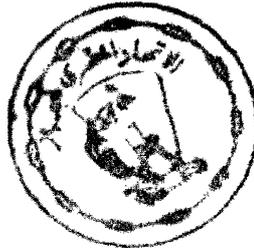
هذه أفادة من الاتحاد المصرى للجيمناز بأن
المدرية / **TATIANA GORCHKOVA** (تاتيانا جورتشكوفا) روسية الجنسية قد عملت
لدى الاتحاد كمدرية للمنتخب القومى للجيمناز الايقاعى خلال الفترة من ٢١/٣/٢٠٠٢ وحتى
٢١/٣/٢٠٠٣ .

وهذه أفادة من الاتحاد بذلك لتقديمها لاغراض البحث المقدم من الدارسة / أسيا على سليمان
محمد المقيدة بمرحلة الماجستير عن العام الجامعى ٢٠٠٤/٢٠٠٥ بناء على طلبها دون أننى
مسئولية على الاتحاد بما ورد فيها ،،

عضو مجلس إدارة الاتحاد

والمكتب التنفيذى

لواء / نظمى أحمد نديم



مرفق رقم (۳)

الأسئلة التي تم توجيهها لكل من المدربتين

- ١- ما رأيك - كمدربة حالية أو لاعبة سابقة - في مستوى الأداء الفني لمهارات الوثب عند لاعبات الفرق المصرية ، وبشكل خاص ماذا ترين في مستوى الأداء الفني لوثبة الحلقة ذات درجة الصعوبة (C) ؟
- ٢- في ضوء دراستك السابقة في مجال التربية الرياضية ومن خلال خبرتك العملية الحالية ما هي القدرات البدنية التي تؤدي إلى نجاح الأداء الفني للوثب وتحديداً لوثبة الحلقة ، وما درجة امتلاك لاعباتنا لهذه القدرات في رأيك ؟
- ٣- ما هي الأسباب التي تلمسينها بنفسك والتي ساعدت اللاعبات في روسيا (على سبيل المثال) على إحراز هذا التفوق العالمي والأولمبي في الجمباز الإيقاعي.. وذلك بالمقارنة باللاعبات في مصر ؟
- ٤- هل تعتقدين أن وثبة الحلقة من الأهمية بحيث تجعل اللاعبات يقبلن على استخدامها في الجمل الحركية والتدرب على الأشكال المختلفة لأداء هذه الوثبة أثناء التمرين ؟

مرفق رقم (۴)

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أنسب التدريبات البليومترية للبرنامج التدريبى المقترح

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان :

" تأثير برنامج تدريب بليومتري لتنمية القدرة الانفجارية على مستوى الاداء
الفنى لوثبة الحلقة فى الجمباز الايقاعى "

وتهدف هذه الاستمارة إلى إختيار أنسب التدريبات البليومترية الخاصة بتنمية
القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع، وأثر هذه التنمية على مستوى الاداء الفنى
لوثبة الحلقة فى الجمباز الايقاعى للمرحلة السنوية من ١٢ إلى ١٣ سنة .

وإهداءا بأرائكم السديدة وخبراتكم العلمية والميدانية البناءة ، والتي سيكون لها
أكبر الاثر فى وضع البرنامج التدريبى المقترح ، ترجو الباحثة إبداء رأيكم بوضع علامة
(√) امام التقدير المناسب للتمرين .

ولكم جزيل الشكر والتقدير على تعاونكم الهادف البناء

الباحثة

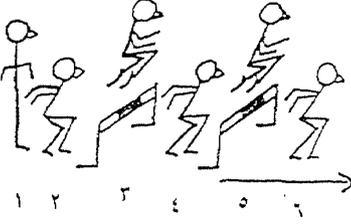
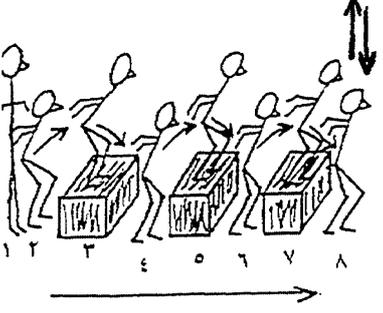
الاسم :

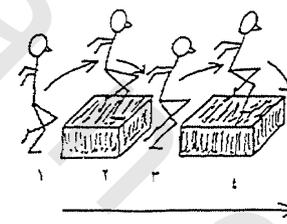
الوظيفة :

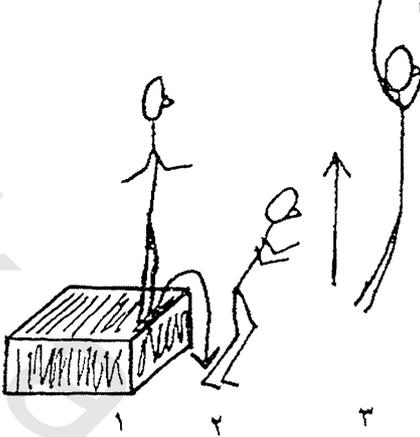
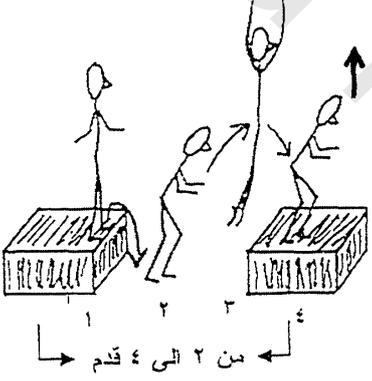
الدرجة العلمية :

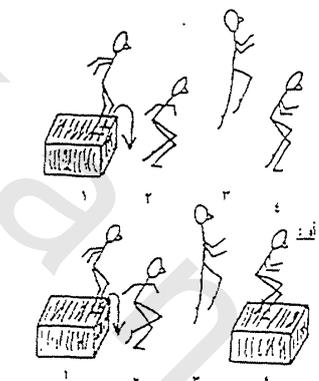
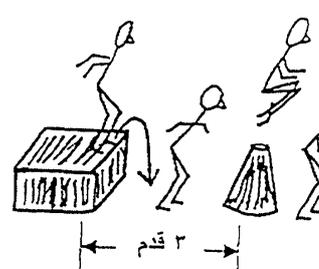
عدد سنوات الخبرة :

م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
١	<p>الوثب من الوقوف ثم اللمس: (وقوف فتحا) ، ثني الركبتين ثم الوثب انفجاريا لأعلى للوصول ولمس هدف معلق على الرأس (أو علامة على الحائط) ، ويجب مراعاة عدم الخطو قبل الوثب .</p>					
٢	<p>الوثب أماماً فوق القمع : (وقوف فتحا. مواجه للأقماع (تقف المؤدية في نهاية " ٦ إلى ١٠ " أقماع ، ويكون ارتفاع القمع من " ٨ إلى ١٢ " بوصة . ويتم الوثب للأمام من فوق كل قمع مع الحفاظ على المسافة بين القدمين ، ويكون الهبوط على القدمين معاً في نفس اللحظة . ويراعى استخدام مرجحة من الذراعين ، والعمل أيضا على تقليل الزمن المستغرق عند ملامسة الأرض بعد كل مانع .</p>					

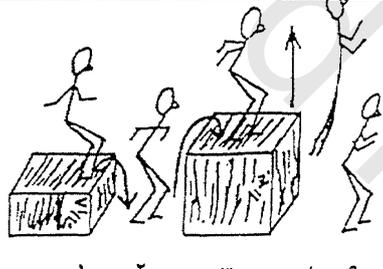
م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب لحد ما	غير مناسب
٣	<p>الوثب فوق الحاجز :</p> <p>(وقوف . مواجه لقاطرة من الحواجز) ، الوثب للأمام فوق حاجز (أو مانع) ، يكون ارتفاعه من ١٢" إلى ٣٦" بوصة ، تحدد المسافة بينها تبعا لقدرات المؤدية . ويجب أن يكون الوثب بالقدمين معاً ، كما يجب أن تكون الحركة من مفصلي الحوض والركبتين بحيث يكون الجذع عموديا ومستقيما ومن الضروري عدم تحريك الركبتين بشكل منفصل أو للجانبين . ويتم عمل مرجحة بالذراعين للحفاظ على اتزان الجسم ولحسب ارتفاع أكبر .</p>				
٤	<p>الوثب المتعدد من صندوق إلى صندوق :</p> <p>(وقوف فتحاً . مواجه لقاطرة من الصناديق) ، الوثب بالقدمين معاً على أول صندوق ثم الهبوط منه على الأرض في الجانب الآخر للصندوق ، على صندوق ثاني فالهبوط على الأرض</p>				

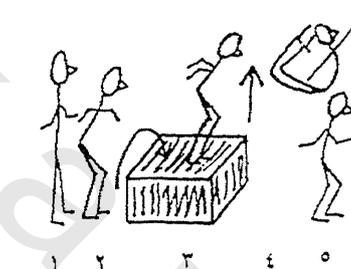
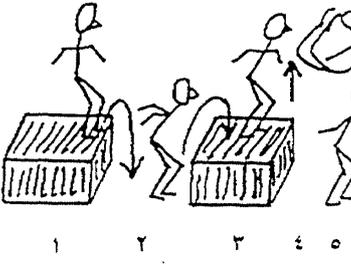
غير مناسب	مناسب لحد ما	مناسب	مناسب جدا	طريقة الأداء	التمرين
					<p>م</p> <p>بالجانب الآخر ثم على الصندوق الثالث ... وهكذا . وبعد الوثب لأعلى من على آخر صندوق تمشي المؤدية لنقطة البداية لاستعادة الشفاء . ويتم الأداء على " ٣ إلى ٥ " صناديق بنفس الارتفاع من " ١٢ إلى ٤٢ " بوصة تبعاً لقدرة المؤدية.</p>
					<p>٥</p> <p>الوثب المتعدد بقدم واحدة من صندوق إلى صندوق : (وقوف على قدم واحدة . مواجهه لقاطرة من الصناديق)، الوثب على الصندوق الأول حيث يكون الهبوط على الصندوق بقدم الارتفاع ، ثم الوثب نحو الأرض ويكون الهبوط على نفس القدم . ويتم التكرار بنفس الطريقة ، ثم يتم الأداء باستخدام الرجل الأخرى. ومن الضروري أن تكون المؤدية في أعلى فورمة رياضية وأعلى تركيز لمنع حدوث إصابة . ويكون ارتفاع الصندوق من " ٦ إلى ١٢ " بوصة ثم يزداد</p>

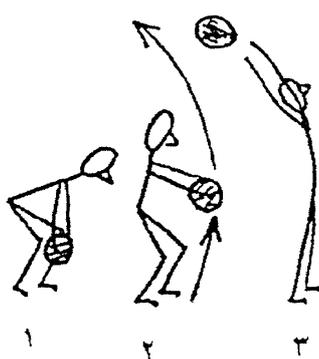
م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
	الارتفاع إلى "١٨" ثم إلى "٢٤" بوصة مع مرور الوقت .					
٦	<p>الوثب العميق :</p> <p>(وقوف . فوق الصندوق . أصابع القدمين قريبة من الحافة الأمامية للصندوق) ، الخطو من على الصندوق والسقوط نحو الأرض بالقدمين معاً ، وفورا يتم الوثب بسرعة لأعلى بحيث تكون فترة ملامسة الأرض قصيرة كلما أمكن . ويكون ارتفاع الصندوق "١٢" بوصة .</p>					
٧	<p>الوثب العميق نحو صندوق آخر :</p> <p>(وقوف فتحاً . على صندوق . مواجه لصندوق ثاني . أصابع القدمين قريبة من الحافة الأمامية للصندوق) ، الخطو من على الصندوق والهبوط على القدمين ثم الوثب فوق الصندوق الثاني ثم الهبوط بخفة . ويجب أن يكون الوثب من على الأرض سريعاً كلما أمكن .</p>					

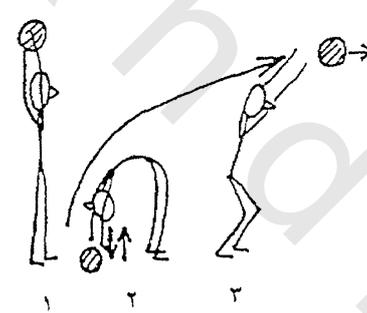
غير مناسب	مناسب لحد ما	مناسب	مناسب جدا	طريقة الأداء	التمرين	م
					ويتم الأداء من على صندوقين متساويين في الارتفاع ، يتم وضعهما على بعد من "٢ إلى ٤" أقدام . ويلاحظ أن الارتفاع والمسافة تعتمد على مقدرة المؤدية.	
					<p>٨</p> <p>الوثب العميق برجل واحدة : (وقوف . فوق الصندوق . أصابع القدمين قريبة من حافة الصندوق) ، الخطو من على الصندوق والهبوط على قدم واحدة ، وعند ذلك يتم الوثب لأعلى مسافة ممكنة . ولمزيد من الصعوبة يتم الوثب إلى صندوق آخر بعد الوثب لأعلى . ويكون ارتفاع الصندوق من "١٢ إلى ١٨" بوصة .</p>	
					<p>٩</p> <p>الوثب العميق ثم فوق المانع: (وقوف فتحاً. فوق صندوق . أصابع القدمين قريبة من حافة الصندوق) ، الخطو من فوق الصندوق ، وبعد الهبوط مباشرة يتم الوثب</p>	

م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
	<p>فوق المانع . ويكون ارتفاع الصندوق من " ١٢ إلى ٤٢ " بوصة ، وارتفاع المانع من " ٢٨ إلى ٣٦ " بوصة . ويتم وضع المانع على بعد " ٣ " أقدام من الصندوق .</p>					
١٠	<p>الفجوة السريعة : (وقوف فتحاً . ثني الركبتين . مواجهة صندوق على بعد " ١٥ إلى ٢٠ " بوصة . الذراعين مثنية من الكوعين بجانب الجسم) ، الوثب بطريقة انفجارية للأمام نحو صندوق ارتفاعه " ١٢ " إلى " ٢٤ " بوصة بمساعدة مرجحة نشطة من الذراعين . وأثناء التحرك في الهواء يتم الاحتفاظ بالركبتين لأعلى وأمام الحوض ، ويتم ثني الرجلين أسفل المقعدة . وعند الهبوط على الصندوق بكامل القدمين تتخذ المؤدية وضع نصف إقعاء لامتصاص صدمة الهبوط ، وبعد ذلك وبشكل فوري يتم الاندفاع للأمام مرة أخرى ، وهذه المرة يحدث فرد</p>					

غير مناسب	مناسب لحد ما	مناسب	مناسب جدا	طريقة الأداء	التمرين
					<p>وامتداد للجسم بكامله . وينتهي الأداء بالهبوط بالقدمين على الأرض مع ثني الرجلين . ويجب أن تؤدي الوثبة الأولى نحو الصندوق بسرعة كلما أمكن مع الارتفاع الكافي فقط للوصول للصندوق . وفي الوثبة الانفجارية الثانية (من على الصندوق) يتم التركيز بالإسراع في وضع العضلات تحت حمل الإطالة بعد الوثب من على الصندوق مباشرة .</p>
					<p>فجوة الوثب العميق : (وقوف . فوق الصندوق المنخفض . أصابع القدمين بالقرب من حافة الصندوق . الذراعين بجانب الجسم) ، البدء بالسقوط من فوق الصندوق المنخفض بالقدمين معاً على الأرض ، وبشكل فوري يتم الوثب إلى الصندوق المرتفع والذي يبعد عن الصندوق الأول بمسافة مناسبة . وبعد ذلك يتم الدفع بقوة كلما أمكن لأعلى</p>

غير مناسب	مناسب لحد ما	مناسب	مناسب جدا	طريقة الأداء	التمرين	م
					وللأمام . وتستخدم حركة الذراعين مع الإطالة الكاملة للجسم . وتكمل الحركة بالهبوط بالقدمين وتثني الرجلين لامتناس صدمة الهبوط .	
					<p>وثبة الحلقة من على صندوق:</p> <p>(وقوف . مواجه لصندوق ارتفاعه من " ١٢ إلى ١٨ " بوصة ، وعلى بعد " ٢ " قدم)، الوثب فوق الصندوق ليتم الدفع عموديا بشكل فوري كلما أمكن ليتم أداء شكل الحلقة في الهواء بدفع الرجلين للخلف مع فتح الركبتين قليلا وتقوس الجذع خلفا . ويتم الهبوط على الأرض في وضع مستقيم وفي أقرب مكان للصندوق.</p>	١٢
					<p>وثبة الحلقة من الوثب العميق:</p> <p>(وقوف . فوق صندوق ارتفاعه " ١٨ " بوصة . أصابع القدمين بالقرب من حافة الصندوق الأمامية)، السقوط من فوق الصندوق</p>	١٣

غير مناسب	مناسب لحد ما	مناسب	مناسب جدا	طريقة الأداء	التمرين	م
					<p>والهبوط بالقدمين معاً على الأرض ، ليتم الوثب بشكل فوري إلى الصندوق الآخر (١٨ بوصة أيضاً) والذي يبعد عن الصندوق الأول بمسافة "٢" قدم ، حيث يتم الهبوط بالقدمين معاً أيضاً . وبعد ذلك يتم الدفع بقوة لأعلى واتخاذ شكل الحلقة في الهواء بتقوس الجذع ومرجحة الرجلين خلفا والذراعين جانبا. ويتم الهبوط بالقدمين مع ثني الرجلين قليلاً.</p>	م
					<p>الرمي للخلف: (وقوف فتحاً. على بعد مناسب أمام الزميلة . مسك كرة طيبة أمام الجسم) ، عمل ثني نصف حتى تكون الكرة بين الرجلين ، ثم قذف الكرة خلفا وفوق الرأس لتتسلمها الزميلة . يجب الحرص على ألا يتم الثني من الركبتين ولكن من مفصلي الحوض ، مع الحفاظ على استقامة الظهر.</p>	١٤

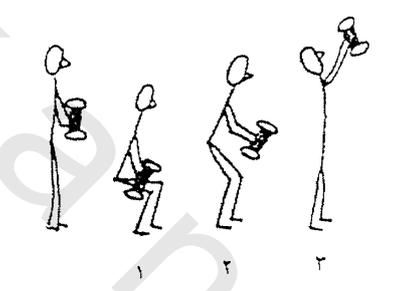
م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب	
١٥	الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف : (ثني نصفي . مواجهة صندوق ارتفاعه من "١٢ إلى ٤٢" بوصة . مسك كرة طيبة) ، الوثب فوق الصندوق ثم إلى الأرض من الجهة الأخرى للصندوق ، ثم يتم قذف الكرة خلفا في أضيق قوس طيران .						
١٦	تنطيط الكرة من التقوس خلفا ثم التمرير للأمام: (وقوف فتحاً . مسك كرة سلة أعلى الرأس . فرد الذراعين) ، يتم التقوس خلفاً في وضع القبلة وقبل الوصول للأرض بمسافة مناسبة يتم دفع الكرة نحو الأرض وعندما ترتد تمسكها المؤدية مرة أخرى لتعود إلى الوضع الابتدائي حيث تقوم بدفع الكرة بقوة نحو الزميلة الواقفة أمامها على بعد "٢" متر تزداد حسب المستوى التدريبي .						

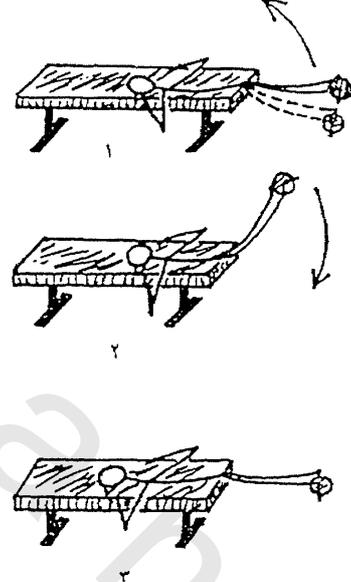
م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
١٧	<p>قبض عضلات البطن على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي :</p> <p>(جلوس طويل . على الكرسي . قصبه الساق أسفل وسادة الضبط . المقعدة على الحافة الأمامية لوسادة الجذع . مسك الكرة على الرأس) ، الرجوع بالجذع للخلف ولأسفل حتى يصل لمستوى موازي للأرض ، ثم يتم الرفع حتى زاوية ٤٥° فوق المستوى الأفقي ليتم دفع الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة للأمام . ثم العودة مرة أخرى للوضع الموازي للأرض . ويتم التكرار مع مراعاة أن يكون الأداء متدرجا تبعا للمستوى التدريبي ، ويجب الحذر من المد الزائد في أسفل الظهر أثناء الأداء .</p>					

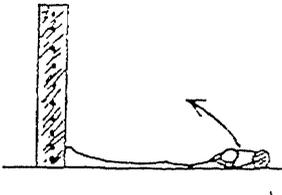
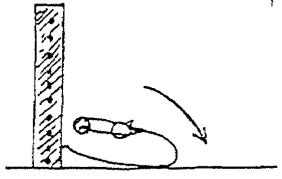
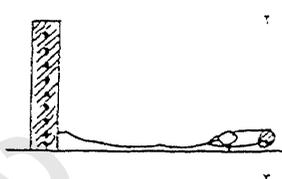
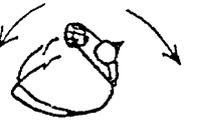
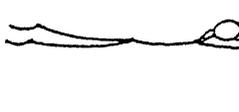
م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
١٨	الانقباض البسيط بالكرة الطبية : (رقود . القدمين باتساع الكتفين . ثني الركبتين ٩٠ . مسك الكرة الطبية في مستوى الصدر) ، رفع الجذع بسرعة حتى يصل إلى "٤٥" عن الأرض . ثم الرجوع للخلف بالجذع حتى يصل إلى الأرض مرة أخرى . ويجب ثني الذقن على الصدر ، أيضاً يجب الحرص على عمل استدارة خفيفة أو تحذب بالظهر للوقاية من المد الزائد في أسفل الظهر أثناء الأداء ، الذي يتم بسرعة معتدلة .	<p>١</p> <p>٢</p> <p>٣</p>				

م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
١٩	<p>الانقباض المتقدم بالكرة الطبية :</p> <p>(رقود . القدمين باتساع الكتفين . ثني الركبتين ٩٠ . مسك الكرة الطبية أعلى الرأس)، رفع الجذع عن الأرض إلى ٤٥ حيث يتم دفع الكرة في مستوى أعلى الرأس لأبعد مسافة ممكنة للأمام . ثم يتم الرجوع بالجذع أثناء استلام الكرة حتى يصل إلى الأرض مرة أخرى . ويتم ثني الذقن على الصدر ، كما يجب عمل تحذب خفيف بالظهر لتفادي المد الزائد في أسفل الظهر أثناء الأداء .</p>					

م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
٢٠	قبض عضلات الظهر من على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي : (انبطاح . على الكرسي . سند العقبين بوسادتي الضبط . الحوض على الوسادة الأساسية . مسك الكرة الطبية مع فرد الذراعين) ، قبض عضلات أسفل الظهر وعضلات الإلية لرفع الجذع لأعلى حتى يصل لمستوى أعلى قليلا من المستوى الموازي للأرض حيث يتم قذف الكرة الطبية للخلف . ويتم الرجوع للوضع المستقيم حيث يتم التكرار على الفور مرة أخرى .					
٢١	قبض عضلات الظهر باستخدام الكرة الطبية : (انبطاح . مسك الكرة الطبية خلف الرأس) ، قبض عضلات أسفل الظهر وعضلات الإلية لرفع الجذع بعيدا عن الأرض ثم يتم العودة إلى الأرض مرة أخرى ويراعى التكرار					

م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
	<p>فوراً. مع الالتزام بوزن خفيف للكرة يزداد مع التقدم في المستوى التدريبي .</p>					
٢٢	<p>المرجحة الرأسية بالانتقال: (وقوف فتحاً . مسك ثقل باليدين معاً وزنه من ١٥" إلى ٣٠" باوند . فرد الذراعين لأسفل بين الرجلين. الظهر مستقيم . الرأس لأعلى)، تتم مرجحة الثقل لأعلى ثم لأسفل وذلك بمقاومة قوة الدفع الناتجة عن الثقل بعمل جهد فرملة نشط لبدء الحركة في الاتجاه الآخر. ويجب محاولة أن يتركز المجهود في عضلات حزام الكتف وأعلى الظهر وتقليل عمل الحوض والرجلين .</p>					

غير مناسب	مناسب لحد ما	مناسب	مناسب جداً	طريقة الأداء	التمرين	م
					<p>المد الزائد العكسي:</p> <p>(انبطاح . على مقعد سويدي أو صندوق مقسم . وضع كرة طبية بين القدمين . مسك المقعد باليدين)، يتم تثبيت الجذع حتى مفصلي الحوض على المقعد ، حيث تكون الرجلين حرة في الهواء وفي مستوى أفقي مع الأرض . يتم دفع الرجلين لأسفل قليلاً للنقر بأصابع القدمين على الأرض (حيث يكون المقعد منخفضاً ، ثم يتم دفع الرجلين معاً لأعلى ارتفاع ممكن . ويتراوح وزن الكرة بين " ٣ إلى ٥ " باوندات . ويجب مراعاة أن تكون الرأس في وضعها الطبيعي بدون شد في عضلات الرقبة ، بالإضافة إلى الحرص على قبض عضلات البطن أثناء أداء هذا التمرين .</p>	٢٣

م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جدا	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
٢٤	<p>دفع الجذع خلفا بالكرة الطبية للمس عقل الحائط:</p> <p>(انبطاح . تثبيت القدمين على العقلة الثانية أو الثالثة . مد الذراعين بجانب الرأس . مسك الكرة الطبية باليدين) ، تقوم المؤدية برفع الجذع لأعلى وللخلف لتحاول لمس عقل الحائط بالكرة الطبية ، ثم الرجوع للوضع الابتدائي مرة أخرى .</p>	  				
٢٥	<p>تسليم وتسلم الكرة الطبية من القفوس خلفا:</p> <p>(انبطاح فتحاً . الذراعين مفرودتين بجانب الرأس . مسك كرة طبية) ، تقوم المؤدية بدفع الجذع لأعلى وللخلف وفي نفس الوقت يتم دفع الرجلين لأعلى وللأمام بحيث يتخذ الجسم الشكل المقوس تماماً ليتم وضع الكرة الطبية بين القدمين ثم الرجوع للوضع الابتدائي مرة أخرى . ويتم تكرار الأداء بدفع الرجلين والجذع لأعلى ولكن مع تسلم الكرة باليدين .</p>	    				

م	التمرين	طريقة الأداء	مناسب جداً	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب
٢٦	تسليم وتسلم الكرة الطبيعية من وضع القبة : (وقوف فتحاً . الذراعين عاليا . مسك الكرة الطبيعية باليدين) ، تقوم المؤدية بأداء القبة خلفاً لوضع الكرة بين القدمين ، ثم العودة للوقوف ، ثم الميل بالجذع أماماً ولأسفل لتتسلم الكرة من بين القدمين .					

مرفق رقم (۵)

أسماء السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي والجمباز الإيقاعي

عدد سنوات الخبرة (بالسنة)	الوظيفة	الاسم
١٤	أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .	١- أسامة محمد إبراهيم أبو طبل
٢٩	أستاذ تدريب (كرة طائرة) بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .	٢- إلهام عبد الرحمن محمد
٣٠	أستاذ ألعاب القوى بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .	٣- سامي إبراهيم نصر
٢٨	أستاذ تمرينات بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان ، ورئيس اللجنة الفنية للجمباز الإيقاعي بالاتحاد المصري للجمباز .	٤- سامية أحمد كامل الهجرسي
٤٣	أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .	٥- عائشة عبد المولى السيد
٣١	أستاذ ألعاب القوى بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .	٦- عبد المنعم إبراهيم محمد هريدي

عدد سنوات الخبرة (بالسنة)	الوظيفة	الاسم
٢٥	أستاذ ورئيس قسم الإدارة الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .	٧- عفاف عبد المنعم درويش
٢٥	أستاذ غير متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .	٨- عواطف عبد الهادي
٣٨	أستاذ الجمباز بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ورئيس سابق للجنة الفنية للجمباز الإيقاعي للاتحاد المصري للجمباز وحكم دولي جمباز إيقاعي مستوى (ب) .	٩- ماجدة محمد إسماعيل صبحي
٢٧	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية ، كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الإسكندرية .	١٠- منى محمود عبد الحليم عمر
٣٤	أستاذ الجمباز بقسم التمرينات والجمباز ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.	١١- ناريمان محمد علي الخطيب

مرفق رقم (٦)

أسماء التدريبات البليومترية التي استخدمت في البرنامج التدريبي

- ١- الوثب من الوقوف ثم اللمس .
- ٢- الوثب المتعدد من صندوق إلى صندوق .
- ٣- الوثب العميق .
- ٤- الوثب العميق نحو صندوق آخر .
- ٥- الفجوة السريعة .
- ٦- فجوة الوثب العميق .
- ٧- وثبة الحلقة من على صندوق .
- ٨- وثبة الحلقة من الوثب العميق .
- ٩- الرمي للخلف .
- ١٠- الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف .
- ١١- قبض عضلات البطن على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي .
- ١٢- الانقباض المتقدم بالكرة الطبية .
- ١٣- قبض عضلات الظهر على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي .
- ١٤- قبض عضلات الظهر باستخدام الكرة الطبية .
- ١٥- المد الزائد العكسي .
- ١٦- تسليم وتسلم الكرة الطبية من التقوس خلفاً من وضع الانبطاح (*).

(*) تم تعديل هذا التدريب بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية (الأولى) إلى التقوس خلفاً من الانبطاح مع حمل الكرة الطبية باليدين .

مرفق رقم (۷)

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات التى تقيس بعض القدرات البدنية المرتبطة بالبحث

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان :

" تأثير برنامج تدريب بليومتري لتنمية القدرة الانفجارية على مستوى الاداء
الفنى لوثبة الحلقة فى الجمباز الايقاعى "

وتهدف هذه الاستمارة إلى تحديد أهم الاختبارات التى تقيس كل من : القدرة
الانفجارية والمرونة والرشاقة .

وإهداءا بأرائكم السديدة وخبراتكم العلمية والميدانية البناءة ، والتى ستكون
المرشد الامين عند وضع الاختبارات المناسبة لطبيعة الدراسة ، ترحو الباحثة إبداء رأيكم
بوضع علامة (√) امام الاختبار المناسب .

ونكم جزيل الشكر والتقدير على تعاونكم الهادف البناء

الباحثة

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

أولاً: القدرة الانفجارية (رجلين - جذع):-

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
١	الوثب العمودي من الثبات	<p>أ-الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.</p> <p>ب-الادوات :</p> <p>سبورة (تثبت على حائط، بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الارض ١٥٠ سم على ان تتدرج بدءا من ١٥١-٣٠٠سم)- مانيزيا.</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>- تغمس المختبرة أصابع اليد المميزة بالمانيزيا ،ثم تقف بحيث تكون ذراعها المميزة بجانب السبورة .وتقوم المختبرة برفع الذراع المميزة على كامل إمتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ،ويجب ملاحظة عدم رفع العقبين من على الارض.</p> <p>- يسجل الرقم الذي يتم وضع العلامة امامه.</p> <p>- من وضع الوقوف تمرجح المختبرة الذراعين اماما عاليا ثم اماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفا، وبعد ذلك تمرجح الذراعين اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة تستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل إمتدادها .</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		<p>د- قواعد الاختبار :</p> <p>عند أداء العلامة الاولى يجب عدم رفع العقبين من على الارض ، وأن تكون الكتفان على إستقامة واحدة .</p> <p>هـ- التسجيل :</p> <p>- تعبر المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية عن مقدار ما تتمتع به المختبرة من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمترات .</p> <p>- لكل مختبرة ثلاث محاولات يسجل لها أفضلهم .</p>		
٢	الثلاث وثبات	<p>أ- الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .</p> <p>ب- الادوات :</p> <p>شريط قياس .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>تقف المختبرة مستقيمة قريبا من خط البداية وتقوم بالوثب كما يلي :</p> <p>- فى الوثبة الاولى :تقوم المختبرة بالوثب بالارتقاء بالقدمين ثم الهبوط على القدم اليمنى .</p> <p>- فى الوثبة الثانية : ترتقى بالقدم اليمنى مع مرجحة الرجل اليسرى للامام للهبوط</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	وافق	لا أوافق
		<p>عليها.</p> <p>- فى الوثبة الثالثة : ترتقى اللاعبة بالقدم اليسرى مع مرجحة الرجل اليمنى أماما للهبوط على القدمين ، مع مرجحة الذراعين أثناء الوثب .</p> <p>د- قواعد الاختبار :</p> <p>- يجب أن تؤدى المختبرة بتوالى ، و دون لحظات توقف .</p> <p>- يجب أن تحاول المختبرة إنجاز أكبر مسافة ممكنة فى كل وثبة .</p> <p>هـ- التسجيل :</p> <p>- يتم قياس المسافة لكل محاولة وتسجل أفضلها .</p> <p>- يسمح للمختبرة بأداء الاختبار مرة واحدة للاحماء ، وثلاث محاولات كاختبار .</p>		
٣	الوثبات المتتالية فى المكان	<p>أ- الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .</p> <p>ب- الادوات :</p> <p>ميزان للوزن - جهاز قياس الطول - ساعة إيقاف - ترسم دائرة على الارض قطرها قدمان .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>تقف المختبرة داخل الدائرة والذراعان</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		<p>ثبات الوسط. وعند سماع إشارة البدء تقوم بالوثب في المكان إلى أقصى عدد ممكن في زمن (١٥ ثانية).</p> <p>د- قواعد الاختبار :</p> <p>- يتم الوثب داخل الدائرة المرسومة على الأرض .</p> <p>- أن يتم الوثب بالقدمين معا .</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>يتم تسجيل عدد الوثبات الصحيحة التي قامت بها المختبرة في زمن (١٥ ثانية).</p>		
٤	الوثب العريض من الثبات	<p>أ- الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس القدرة الانفجارية للرجلين بالوثب للامام .</p> <p>ب- الادوات :</p> <p>مكان مناسب للوثب وغير امس وخالى من العوائق بعرض (١,٥ متر) وطول (٣,٥ متر) - شريط قياس - طباشير ملون .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>تقف المختبرة خلف خط البداية والقدمان متباعدتين قليلا، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج - ثم تبدأ المختبرة بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للامام قليلا ، ثم تقوم</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		<p>بالوثب للامام لابعد مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام .</p> <p>د-قواعد الاختبار:</p> <p>- على المختبرة أن تقاوم السقوط للخلف بعد الهبوط .</p> <p>- يتم قياس المسافة من أقرب عقب لخط البداية بعد الوثب .</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>لكل مختبرة ثلاث محاولات ،تحتسب أفضلهم .</p>		
٥	رفع الجذع لاعلى من الانبطاح في (١٠ اث)	<p>أ- الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس القدرة الانفجارية لعضلات الظهر .</p> <p>ب- الادوات :</p> <p>ساعة إيقاف - أوراق وبطاقات تسجيل .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>- تأخذ المختبرة وضع الانبطاح على الارض.</p> <p>- الذراعان خلف الرقبة .</p> <p>- تثبيت الرجلين على الارض بواسطة الزميلة .</p> <p>- تقوم المختبرة برفع الجزء العلوى للجذع لاعلى ما يمكن .</p> <p>- العودة للوضع الاصلى .</p>		

م	اسم الاختبار .	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		<p>د- قواعد الاختبار :</p> <p>- إعطاء نموذج قبل البدء فى التسجيل .</p> <p>- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بتكرار أكبر عدد ممكن من تكرار رفع الجذع لاعلى من الانبطاح فى زمن (١٠ ث).</p> <p>- يجب رفع منطقة الصدر والبطن لابتعد ما يمكن عن الارض .</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>- يتم تسجيل عدد المرات التى تستطيع المختبرة أدائها برفع الجذع لاعلى فى زمن (١٠ ث).</p> <p>- يجب أن تتواجد محكمتان ،حيث تقوم محكمة بملاحظة شروط اداء الاختبار،والاخرى باحتساب عدد مرات الاداء وملاحظة ساعة الايقاف .بالاضافة إلى وجود مسجل .</p>		
٦	<p>القدرة العضلية</p> <p>لمجموعات العضلات</p> <p>المادة المفصلى</p> <p>الفخذين</p>	<p>أ- الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس القدرة الانفجارية للمجموعات العضلية المادة لمفصلى الفخذين .</p> <p>ب- الادوات:</p> <p>حصان قفز - ساعة إيقاف .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>- إنبطاح على الحصان ،وتثبيت الحوض</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	لاوافق	وافق
		<p>على الحصان والرجلين لاسفل ،مع تشبيك اليدين مع الحصان .</p> <p>- تقوم المختبرة برفع الرجلين عاليا بأقصى سرعة حتى يصل مشطى القدمين للعلامة المحددة .</p> <p>د- قواعد الاختبار:</p> <p>- يراعى مد الركبتين أثناء الحركة .</p> <p>- يراعى عدم ثنى الذراعين أو السحب بالذراعين .</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>يتم تسجيل عدد المحاولات الصحيحة في زمن (١٠ اث).</p>		
٧	<p>القدرة العضلية</p> <p>لمجموعات العضلات</p> <p>المتنية لمفصلي</p> <p>الفخذين</p>	<p>أ- الغرض من الاختبار:</p> <p>قياس القدرة الانفجارية للمجموعات العضلية المتنية لمفصلي الفخذين .</p> <p>ب- الادوات :</p> <p>حصان قفز - ساعة إيقاف .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>- رقاد على الحصان ،وتثبيت الحوض على الحصان والرجلين لاسفل مع تشبيك اليدين أسفل الحصان .</p> <p>- تقوم المختبرة برفع الرجلين (١٠٩٠) بأقصى سرعة .</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	لوافق	لا أوافق
		<p>د- قواعد الاختبار :</p> <p>يراعى مد الركبتين أثناء الحركة .</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>يتم تسجيل عدد المحاولات الصحيحة في زمن (١٠ ث) .</p>		
٨	زمن الـ ١٠ ثنيات	<p>أ- الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس القدرة الانفجارية لعضلات البطن والعمود الفقري .</p> <p>ب- الادوات:</p> <p>ساعة إيقاف - مسطرة مدرجة .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>تقف المختبرة مستقيمة مع رفع الذراعين عاليا والكفين للامام للمس المسطرة التي تمسك بها الزميلة ويكون اللبس بأصابع المختبرة ، وعند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بثني الجذع للامام ولمس الارض ثم العودة لوضع الوقوف ولمس المسطرة، ويتم التكرار لـ (١٠) مرات .</p> <p>د- قواعد الاختبار :</p> <p>عدم ثني الذراعين أو الركبتين .</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>- يتم تسجيل الزمن المستغرق في أداء الـ (١٠) تكرارات .</p> <p>- يسمح للمختبرة بمحاولة واحدة كاختبار .</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	وافق	لا أوافق
٩	الجلوس من الرقود في زمن (٢٠ث)	<p>أ- الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس القدرة الانفجارية لعضلات البطن.</p> <p>ب- الأدوات :</p> <p>ساعة إيقاف- أوراق وطاقات تسجيل .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>- تأخذ المختبرة وضع الجلوس على الارض، والذراعان خلف الرقبة .</p> <p>- تثبيت الرجلين على الارض بواسطة الزميلة .</p> <p>- تقوم المختبرة برفع الجذع للوصول لوضع الجلوس الطويل، ثم العودة للوضع الاصلى .</p> <p>د- قواعد الاختبار :</p> <p>- عدم ثنى الركبتين أثناء الاداء .</p> <p>- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بتكرار أكبر عدد ممكن من المرات في زمن (٢٠ث).</p> <p>- إعطاء نموذج قبل البدء في التسجيل .</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>تسجيل عدد المرات التي تستطيع المختبرة القيام بها للوصول لوضع الجلوس الطويل في زمن (٢٠ث).</p>		

ثانيا : المرونة :-

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
١	معامل المرونة - الاختبار الاول: (مرونة حزام الكتفين)	<p>• الغرض من الاختبار :</p> <p>قياس المرونة العامة للجسم ، ويتضمن ثلاثة قياسات ، وهى :</p> <p>أ- الغرض من الاختبار الاول :</p> <p>قياس مرونة حزام الكتفين .</p> <p>ب- الادوات :</p> <p>شريط قياس .</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>- تقف المختبرة وظهرها مواجه للحائط والذراعان فى الوضع الاقوى ، مع مواجهة راحة اليد للامام . وتقوم المختبرة بدفع العمود الفقرى للامام بالتدرج ، مع ملاحظة الاحتفاظ بلامسة الحائط بأطراف الاصابع ، ويتم الدفع للامام لاقصى مدى ممكن .</p> <p>د- قواعد الاختبار :</p> <p>- عدم ثنى الركبتين .</p> <p>- أن تبقى الاصابع ملامسة للحائط وبمستوى أفقى مع الذراعين .</p> <p>- أن يتم القياس فور وصول المختبرة إلى أقصى دفع بالصدر للامام .</p> <p>هـ- التسجيل :</p> <p>يتم قياس المسافة بين نقطة تقع على</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		العمود الفقري (وفي نفس مستوى الكتفين) والحائط، ليتم قسمة هذا الناتج على المسافة بين الكفين .		
٢	- الاختبار الثاني : (مرونة العمود الفقري بثنى الجذع اماما)	أ- الغرض من الاختبار الثاني: قياس مرونة العمود الفقري بثنى الجذع اماما . ب- الأدوات: شريط قياس . ج- طريقة الاداء : من وضع الجلوس الطويل فتحا، بحيث تكون المسافة بين القدمين (٢ ابوصة) ، تقوم المختبرة بثنى الجذع اماما لاقصى مدى ممكن . د- قواعد الاختبار: - عدم ثنى الركبتين . - لا تزيد المسافة بين القدمين عن (١٢ ابوصة) - يتم القياس فور وصول المختبرة إلى أقصى ثنى للامام . - إستقامة العمود الفقري تماما أثناء الثنى اماما . هـ- التسجيل: بمجرد ان تصل المختبرة لاقصى ثنى ممكن ، يتم قياس البعد بين أعلى عظمة		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		القص والنقطة المواجهة على الارض ، ويقسم ناتج القياس على طول المختبرة.		
٣	- الاختبار الثالث: (مرونة الظهر بالتقوس خلفا)	<p>أ- الغرض من الاختبار الثالث: قياس مرونة العمود الفقري بتقوس الظهر خلفا .</p> <p>ب- الادوات : شريط القياس .</p> <p>ج- طريقة الاداء: من الانبطاح على الارض والذراعين في الوضع الافقى، تقوم المختبرة برفع الصدر عن الارض لاقصى مدى ممكن .</p> <p>د- قواعد الاختبار: - ضم الرجلين تماما . - عدم رفع الرجلين عن الارض . - تثبيت الذراعين جانبا وفي مستوى أفقى .</p> <p>هـ- التسجيل: يتم قياس البعد بين أعلى عظمة القص والارض، ثم يقسم ناتج القياس على طول المختبرة.</p> <p>● التسجيل: ويتم استخراج معامل المرونة من المعادلة التالية:</p> $\text{درجة المرونة} = \frac{\text{إنتشاء الكتفين}}{\text{إمتداد الذراعين}} + \frac{\text{إنتشاء الجذع}}{\text{الطول}} - \frac{\text{تقوس الظهر}}{\text{الطول}}$		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
٤	إختبار الكوبرى:	<p>أ- الغرض من الاختبار:</p> <p>قياس مرونة الجسم، وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر.</p> <p>ب- الادوات:</p> <p>مسطرة مدرجة.</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>تتخذ المختبرة وضع الكوبرى (القبة) ،وتقوم بتحريك اليدين والرجلين لكي يقتربا لاقصى مسافة ممكنة.</p> <p>د- قواعد الاختبار:</p> <p>- يراعى أن تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين بحد أقصى .</p> <p>- يجب فرد الذراعين تماما أثناء الاداء.</p> <p>- يجب وضع الكفين والقدمين بكاملهما على الارض.</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>- يجب أن يتواجد مسجل لتسجيل النتائج، بالإضافة إلى مساعد يقوم بقياس المسافة بين أطراف أصابع اليدين وعقبى القدمين .</p> <p>- تعطى المختبرة ثلاث محاولات ،يسجل لها أفضلهم .</p> <p>- تأخذ المختبرة فترة دقيقة واحدة للراحة بعد كل محاولة .</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
٥	ثنى الجذع من الوقوف	<p>أ- الغرض من الاختبار:</p> <p>قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثنى للامام من الوقوف.</p> <p>ب- الادوات:</p> <p>مقياس مدرج (من الخشب) أو مسطرة طولها حوالي (٢٠سم)، مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوى (اسم) ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى (٠ اسم) - مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبرة بدون حدوث أى إهتزاز.</p> <p>ج- طريقة الاداء :</p> <p>- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المقياس.</p> <p>- تقوم المختبرة بثنى الجذع أماما أسفل بحيث تصبح أصابع اليدين أمام المقياس .ومن هذا الوضع تحاول المختبرة ثنى الجذع لاقصى مدى ممكن بقوة وببطء ،مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لاسفل موازية للمقياس.</p> <p>د- قواعد الاختبار:</p> <p>- يؤدى الاختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة .</p> <p>- يجب فرد الركبتين أثناء الاداء.</p>		

لا أوافق	لوافق	شرح الاختبار	اسم الاختبار	م
		<p>- يجب أن تتظر المختبرة إلى أسفل المقياس.</p> <p>ه- إجراءات الاختبار:</p> <p>- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والـنصف الآخر أسفل الحافة .</p> <p>- تكون نقطة التدرج (صفر) في مستوى حافة المقعد، على أن تميز الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب، أما الدرجات التي تقع في النصف السفلي بالموجب .</p> <p>و- التسجيل:</p> <p>- تكون درجة المختبرة هي أقصى نقطة على المقياس تستطيع المختبرة الوصول إليها من ثني الجذع اماما أسفل .</p> <p>- تعطى المختبرة محاولتين للحماء قبل القياس . مع ملاحظة ان يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة .</p>		

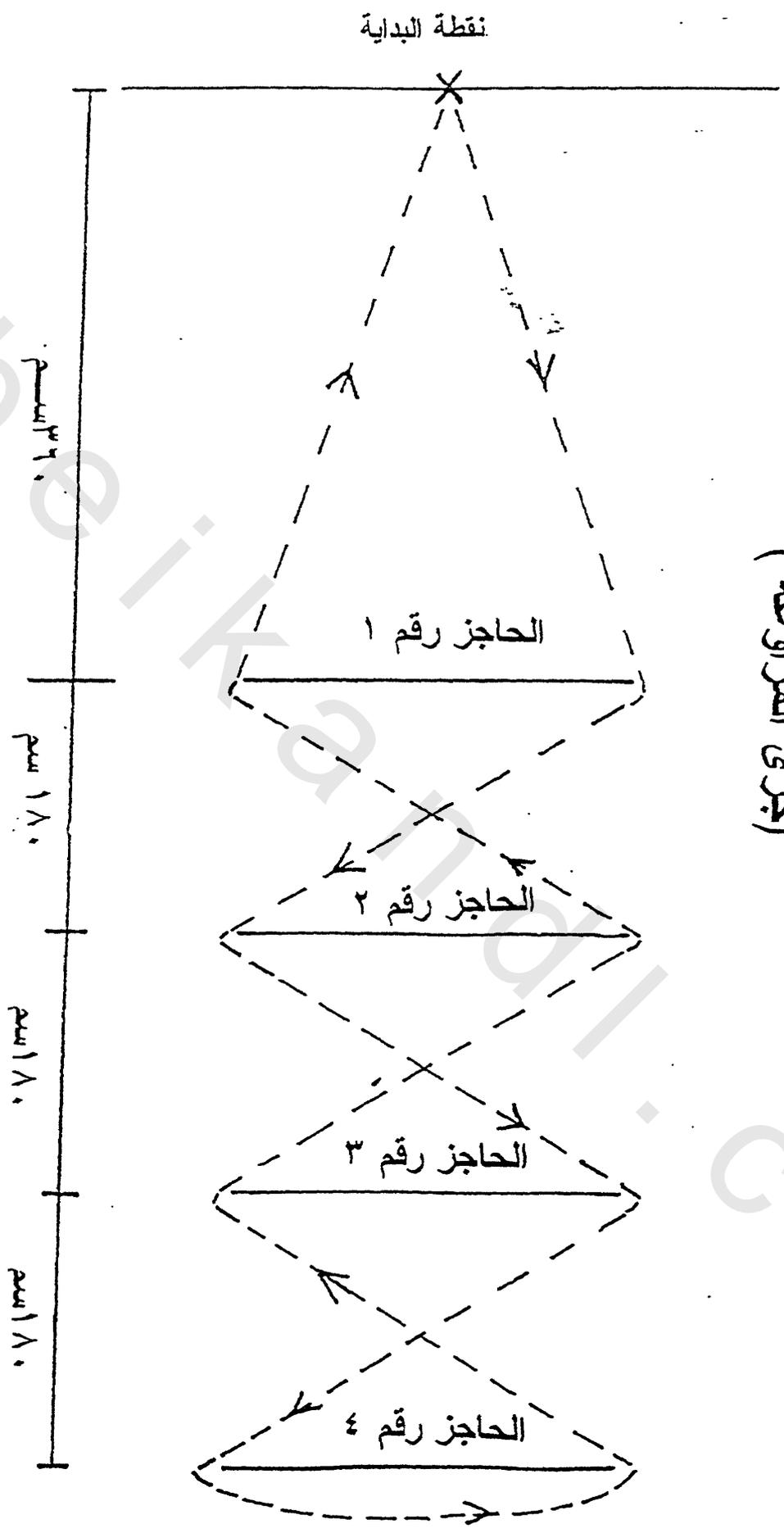
م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	او افق	لا أو افق
٦	اختبار المرونة الايجابية لمفصل الفخذ فى حركة البسط	<p>أ - الغرض من الاختبار:</p> <p>قياس المرونة الايجابية لبسط مفصل الفخذ (الأيمن والأيسر) من وضع الانبطاح.</p> <p>ب - الأدوات:</p> <p>المنقلة المدرجة لقياس الزوايا، أو جهاز الجينوميتر.</p> <p>ج - طريقة الأداء:</p> <p>تتخذ المختبرة وضع الانبطاح، والذراعان أماما على امتداد الجذع، والرأس بين الذراعين. ثم يتم رفع الرجل اليمنى خلفا عاليا الى أقصى مدى ممكن. ثم يكرر نفس القياس للرجل اليسرى.</p> <p>د - قواعد الاختبار:</p> <p>- يجب أن تثبت المختبرة الرجل المرفوعة عند أقصى مدى ممكن لها.</p> <p>- يراعى عدم دوران القدم.</p> <p>- يجب أن يتم تثبيت الحوض على الأرض أثناء رفع الرجل (يمكن الاستعانة بالزميلة لتثبيت الحوض على الأرض).</p> <p>- يراعى أن تكون الرأس فى وضعها الأصلي بين الذراعين.</p> <p>- يجب مراعاة ثبات الصدر على الأرض أثناء الأداء.</p> <p>- يجب أن يتم فرد الركب والأمشاط.</p> <p>هـ - إجراءات الاختبار:</p> <p>يوضع مركز المنقلة على المدور الكبير، ويكون المؤشر موازيا للرجل المرفوعة.</p> <p>و- التسجيل:</p> <p>يتم تسجيل أقصى زاوية وصلت إليها رجل المختبرة.</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	لوافق	لا أوافق
٧	اختبار تحديد اتساع الكتفين	<p>أ - الغرض من الاختبار:</p> <p>تحديد أقصى مدى حركي لمفصلي الكتفين.</p> <p>ب - الأدوات:</p> <p>عصا مدرجة بالسنتيمتر.</p> <p>ج - طريقة الأداء:</p> <p>- تقوم المختبرة بمسك العضا باليدين أمام الجسم، بحيث تكون الذراعين موازية للأرض ومستعرضة مع الجسم.</p> <p>- تقوم المختبرة من هذا الوضع برفع الذراعين (وهما ممسكتين بالعصا) أماما عاليا خلفا أسفل، أى الدوران بالذراعين عاليا خلفا أسفل.</p> <p>د - قواعد الاختبار:</p> <p>- يجب أن تكون المسافة بين قبضتي اليدين مناسبة لمستوى مرونة الكتفين.</p> <p>- يجب فرد المرفقين تماما أثناء الأداء.</p> <p>- يجب ثبات الجذع رأسيا أثناء أداء الاختبار.</p> <p>هـ - التسجيل:</p> <p>- تعبر المسافة بين قبضتي اليدين عن درجة المختبرة.</p> <p>- لكل مختبرة محاولة واحدة للإجماء، ومحاولة واحدة كاختبار.</p>		
٨	اختبار رفع الكتفين	<p>أ - الغرض من الاختبار:</p> <p>قياس مستوى المرونة الايجابية لرفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح.</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		<p>ب - الأدوات:</p> <p>قائم مقسم الى وحدات كل منها تساوى " ١ سم " .</p> <p>ويثبت عموديا على الأرض، مع مراعاة أن تكون بداية الترقيم من أسفل القائم، ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض، بحيث يسهل تحريكها لأعلى ولأسفل.</p> <p>ج - طريقة الأداء:</p> <p>- تتخذ المختبرة وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين، حيث تقبض المختبرة على القائم العرضي وتقوم برفعه لأعلى ولأقصى ما يمكن.</p> <p>د - قواعد الاختبار:</p> <p>- يجب الاحتفاظ بلامسة الذقن للأرض أثناء الأداء.</p> <p>- مراعاة فرد المرفقين ورسغى اليدين تماما.</p> <p>- يجب أن يكون امتداد الذراعين باتساع الكتفين.</p> <p>- يجب الثبات قليلا بعد رفع الذراعين.</p> <p>هـ - إجراءات الاختبار:</p> <p>- يقاس طول الزراع للمختبرة، وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الأخرى حتى السطح العلوي للقائم أثناء قيام المختبرة بالقبض عليه، بحيث تكون الذراعان ملامستان للأرض، كذلك يكون القائم ملامسا للأرض أمام المختبرة.</p> <p>و - التسجيل:</p> <p>- تقاس المسافة من الأرض حتى أسفل العصا مباشرة، وتسجل أحسن محاولة من ثلاث محاولات؛ بحيث يكون بعد كل محاولة دقيقة للراحة.</p> <p>- يضرب ناتج القياس فى ١٠٠ ثم تقسم النتيجة على طول زراع المختبرة.</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
١	الجرى المتعرج بين الحواجز (جرى المراوغة)	<p>أ- الغرض من الاختبار: قياس رشاقة الجرى وتغيير الاتجاه.</p> <p>ب- الادوات: ساعة إيقاف-أربعة حواجز ألعاب قوى، توضع الحواجز الاربعة على خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والذي يليه (١٨٠سم)، والمسافة بين الحاجز الاول وخط البداية (٣٦٠ سم)، ويكون خط البداية موازيا للحواجز ويطول (١٨٠سم).</p> <p>ج- طريقة الاداء : - تقف المختبرة عند نقطة البداية وعند إعطاء إشارة البدء ترقد على الظهر ثم تنهض وتقوم بالجرى مستخدمة خط السير الموضح بالشكل التالي إلى أن تصل إلى نقطة النهاية.</p> <p>د- قواعد الاختبار: - يجب إتباع خط السير الموضح بالشكل . - إذا أخطأت المختبرة في خط السير، يجب وقف الاختبار وإعادته بعد أن تحصل المختبرة على الراحة الكافية . - غير مسموح بلمس الحواجز أثناء الجرى .</p> <p>هـ- التسجيل: تسجيل زمن أداء المختبرة طبقا لخط السير الموضح ابتداء منذ إعطاء إشارة البدء وحتى الوصول إلى خط النهاية .</p>		

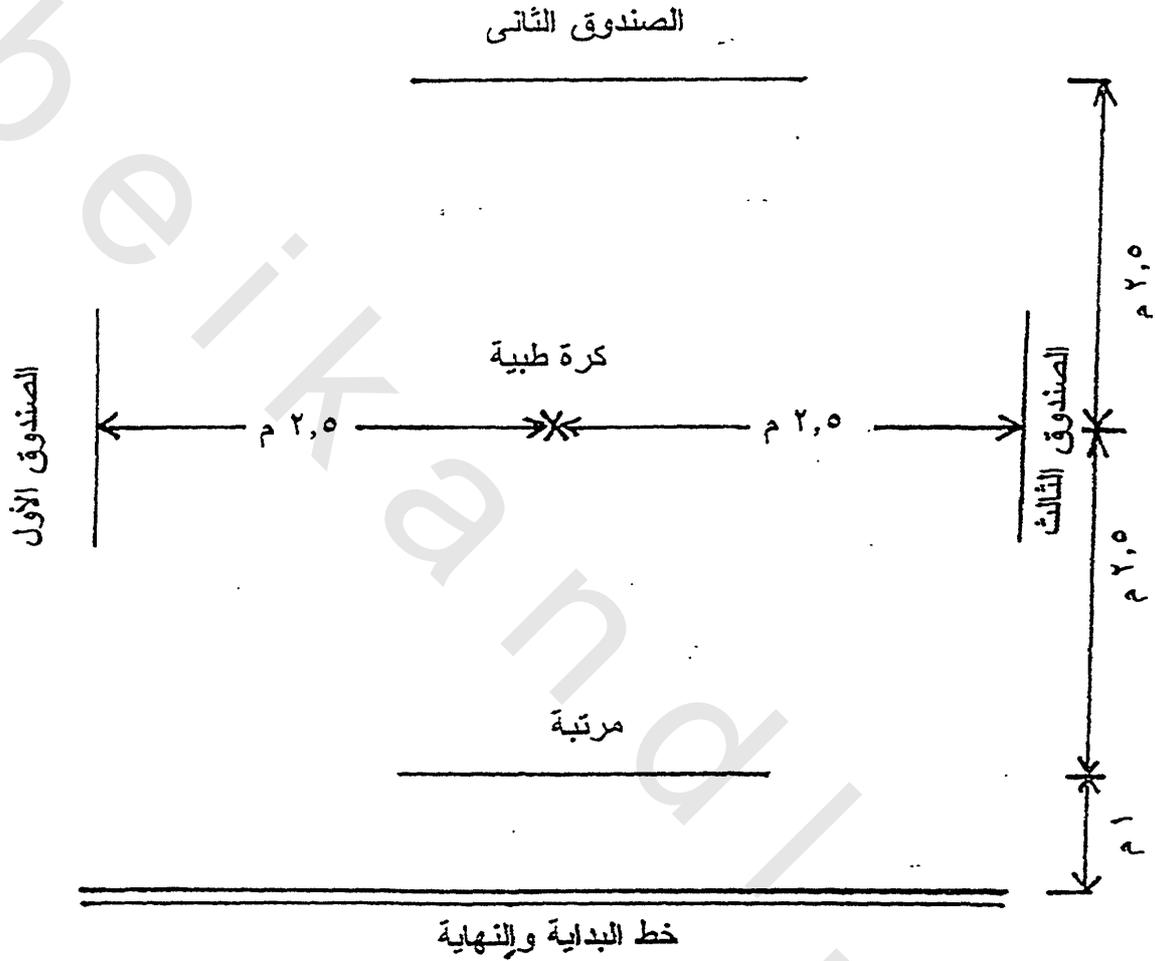
اختبار الجرى المتعرج بين الحواجز
(جرى المراهقة)



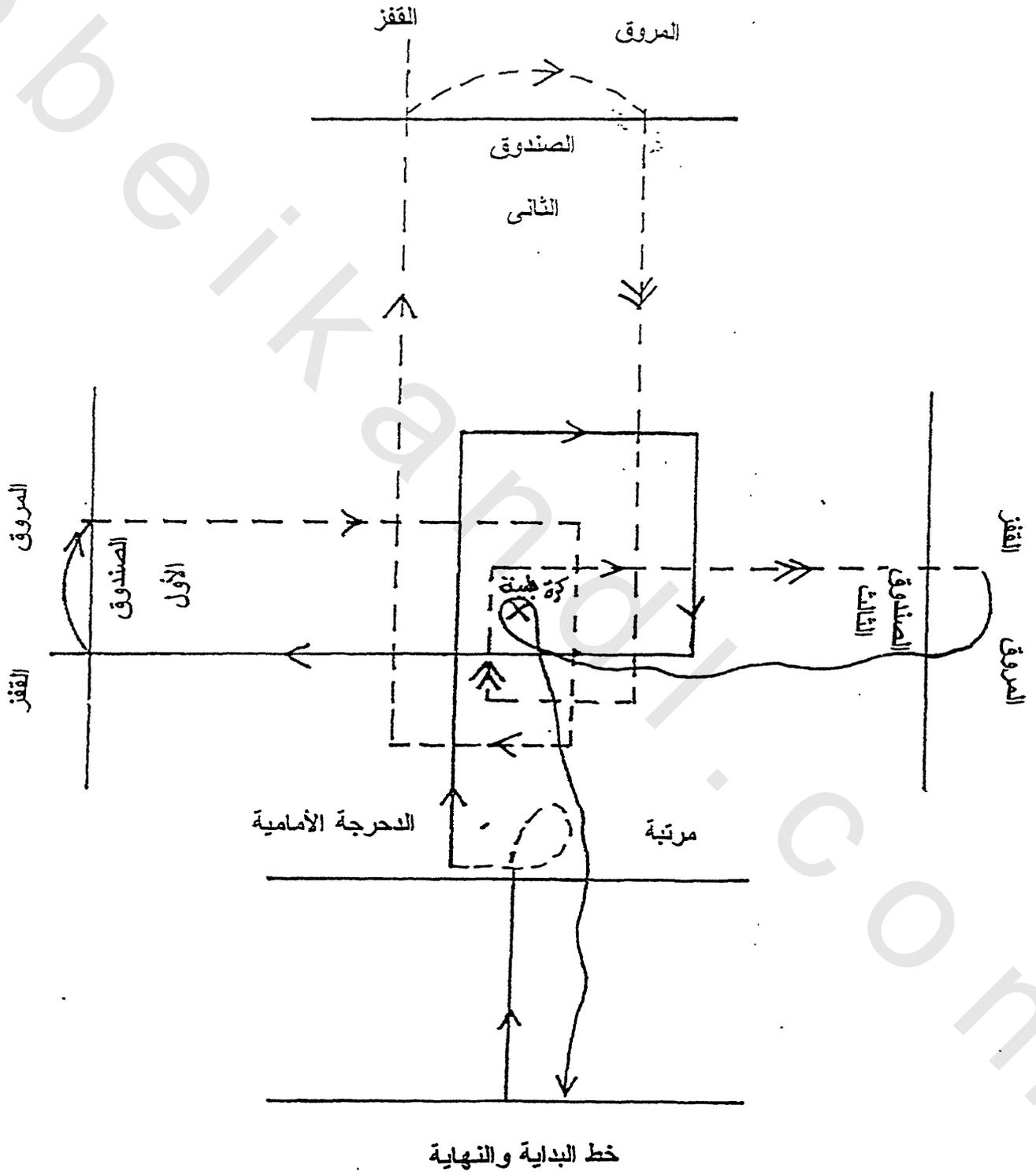
م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	لوافق	لا أوافق
٢	إختبار B.L.T (الجرى مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم)	<p>أ- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة العامة .</p> <p>ب- الادوات: ثلاث قطع من صندوق القفز المقسم - مرتبة - كرة طبية - ساعة إيقاف.</p> <p>ج- مواصفات الاداء: توضع الكرة فى منتصف مربع مرسوم على الارض ،طول ضلعه (٥متر) - وتوضع كل قطعة من قطع الصندوق الثلاثة على احد الاضلاع المرسومة من المربع ، ويكون للصندوق على حافته الطولية .وتوضع المرتبة على الضلع الرابع من المربع وفى الجهة الداخلية منه.وعلى بعد متر واحد من المرتبة يرسم خط البداية ، ويكون أيضا بمثابة خط النهاية ،وترسم خطوط جيرية حول الكرة توضح مسار الحركة أثناء الاختبار .</p> <p>د- طريقة الاداء : تقف المختبرة خلف خط البداية ،وعند سماع إشارة البدء ، تبدأ بعمل درجة أمامية على المرتبة ثم عمل دورة يمين الكرة الطبية وتقوم بتعدية الصندوق الاول والمروق بداخله وتكمل بالجرى من يمين الكرة ثم تعدية الصندوق الثانى والمروق بداخله وهكذا بالنسبة للصندوق الثالث</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		<p>ثم تكمل بالجرى من يمين الكرة حتى خط النهاية.</p> <p>هـ- قواعد الاختبار:</p> <p>- لكل مختبرة محاولة للتجربة ومحاولة للتقييم، وإذا لمست الكرة الطيبة وتغير موضعها فتعتبر المحاولة فاشلة وتعاد .</p> <p>- غير مسموح بالاقتراب من خط البداية بالمشى أو الجرى .</p> <p>- غير مسموح بتغيير الاتجاه قبل الوصول إلى الكرة .</p> <p>- يجب أن تكون الكرة على يمين المختبرة دائما أثناء تغيير الاتجاه .</p> <p>- مسموح بالدرجة والتعدية من على الصندوق والمروق داخله بأى طريقة تتبع .</p> <p>و- التسجيل:</p> <p>يسجل الزمن من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى خط النهاية، وذلك لأقرب (١٠/١) من الثانية .</p>		

إختبار " B.L.T. " الجرى مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم



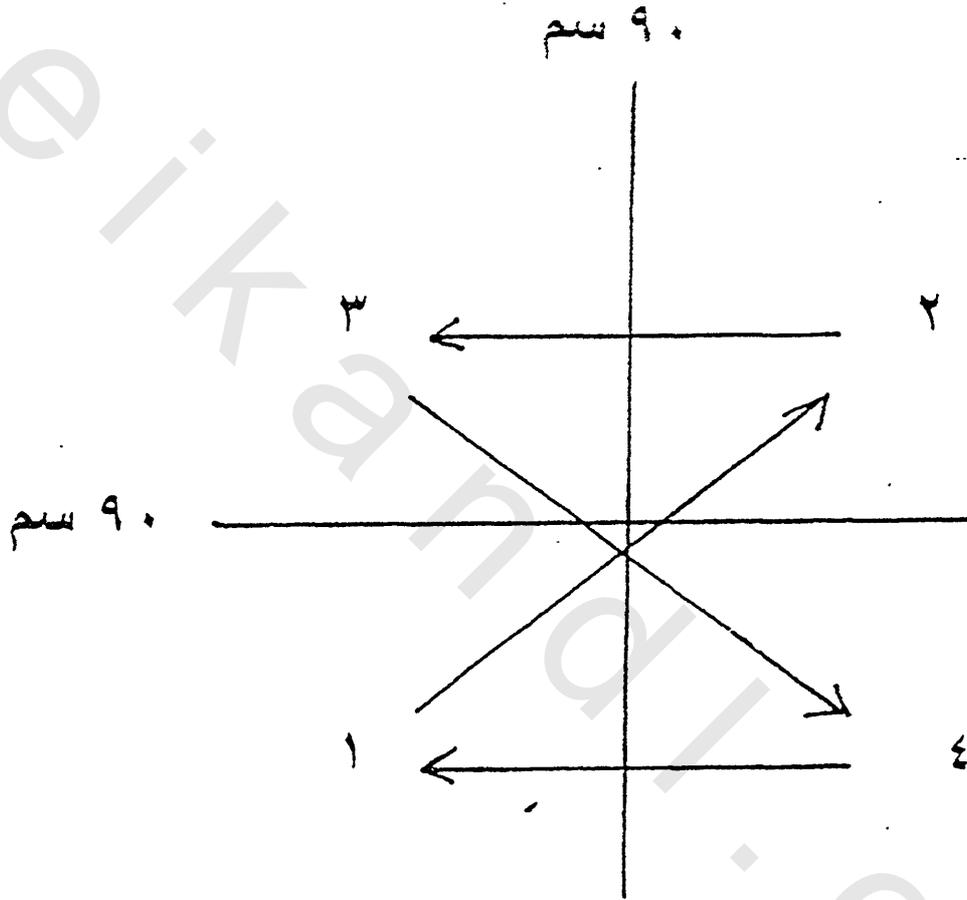
اختبار " B.L.T " (تابع)



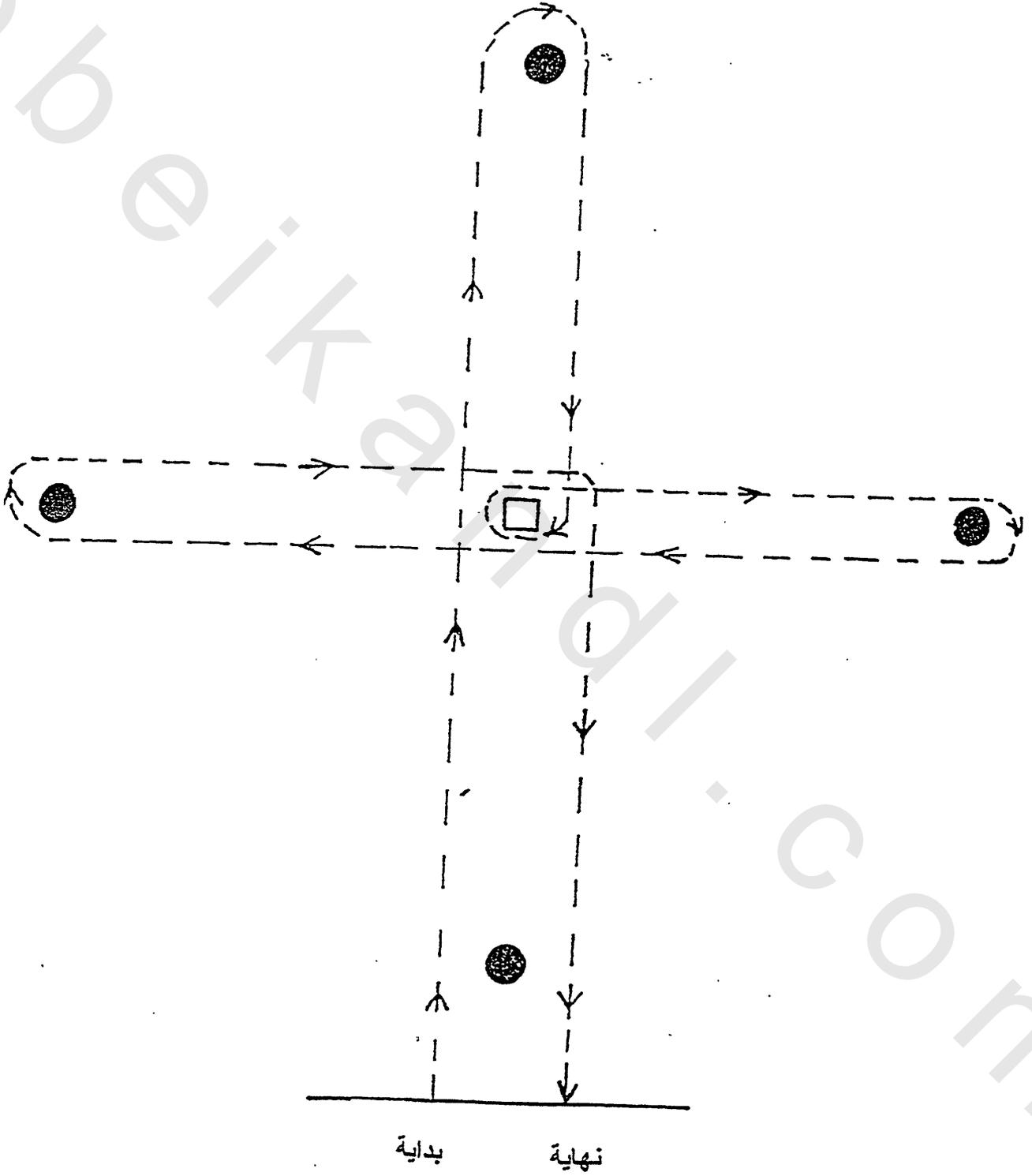
م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	لوافق	لا أوافق
٣	الوثبة الرباعية فى زمن (١٠ ث)	<p>أ- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم عن طريق الوثب .</p> <p>ب- الأدوات: شريط قياس - ساعة إيقاف - منطقة فضاء مربعة الشكل (٢×٢م). يرسم عليها خطان متقاطعان بزاوية (٩٠)، وطول كل منهما (٩٠سم) . وتقسم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية وترقم ١، ٢، ٣، ٤ فى اتجاه عقارب الساعة .</p> <p>ج- طريقة الاداء: - تقف المختبرة خلف خط البداية . - بعد إعطاء إشارة البدء، تقوم المختبرة بالوثب بالقلمين معا إلى المنطقة رقم (١) ثم إلى المناطق ٢، ٣، ٤ بالترتيب ثم تعود إلى المنطقة رقم (١) مرة أخرى ، ويستمر الاداء بهذه الصورة لمدة (١٠ ث).</p> <p>د- قواعد الاختبار : - يجب ألا تزيد أو تقل الخطوط عن (٩٠سم) . - يجب ترقيم مناطق الوثب بأرقام كبيرة وثابتة . - تكون الأرقام مكتوبة على مسافات متساوية من الخطين المتقاطعين .</p> <p>هـ- التسجيل: - تعطى المختبرة محاولتين بينهما فترة راحة</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
		مناسبة . - تحتسب نتائج أحسن محاولة . - تكون درجة المختبرة هي: عدد المرات التي تلمس فيها القلمين معا المناطق الصحيحة في زمن (٠ آت).		

اختبار الوثبة الرباعية
في زمن (١٠ ث)



الجري متعدد الاتجاهات



م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	اوافق	لا اوافق
٥	الانبطاح المائل من الوقوف فى زمن (١٠ اث)	<p>أ- الغرض من الاختبار:</p> <p>تحديد رشاقة إتخاذ أوضاع الجسم فى الموضع (دون تأثير السرعة الانتقالية).</p> <p>ب- الادوات:</p> <p>ساعة إيقاف .</p> <p>ج- طريقة الاداء:</p> <p>فى هذا الاختبار تمر المختبرة بالاوضاع التالية :</p> <p>١- الوقوف .</p> <p>٢- تثنى الركبتين كاملا، مع وضع الكتفين على الارض(سلاميات الاصابع للامام والكفان بإتساع الكتفين).</p> <p>٣- قذف الرجلين خلفا للوصول إلى الانبطاح المائل.</p> <p>٤- قذف الرجلين أماما للوصول إلى الوضع (٢).</p> <p>٥- الوقوف.</p> <p>د- قواعد الاختبار:</p> <p>- يجب ضمان وصول المختبرة إلى نهاية كل وضع من الاوضاع المذكورة فى طريقة الاداء بحيث يراعى الآتى :</p> <p>- فى وضع الوقوف تكون الركبتان مفرودتان تماما والجسم مستقيم وعمودى على الارض.</p> <p>- فى وضع القرفصاء تكون الرجلين مشيتان تماما والكفان على الارض بإتساع الكتفين .</p>		

م	اسم الاختبار	شرح الاختبار	وافق	لا أوافق
		<p>- فى وضع الاتبطاح المائل يكون الجسم مفرودا تماما .</p> <p>- عدم التوقف خلال أداء الاختبار .</p> <p>- إذا انتهت المختبرة دون أن تصل إلى وضع الوقوف تلغى المحاولة التى بدأتها المختبرة ولم تستكملها .</p> <p>هـ- التسجيل:</p> <p>تسجل عدد المرات الصحيحة فى زمن (١٠ ث).</p>		

مرفق رقم (۸)

أسماء السادة الخبراء في مجالات الاختبارات والمقاييس والتدريب

الرياضي والجمباز الإيقاعي

عدد سنوات الخبرة (بالسنة)	الوظيفة	الاسم
١٤	أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .	١- أسامة محمد إبراهيم أبو طبل
٣١	أستاذ ألعاب القوى بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية	٢- عبد المنعم إبراهيم محمد هريدي
٢٥	أستاذ ورئيس قسم الإدارة الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.	٣- عفاف عبد المنعم درويش
٢٤	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .	٤- محمد حازم محمد محمد أبو يوسف
٢٧	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .	٥- منى محمود عبد الحليم عمر
٢٦	أستاذ اختبارات ومقاييس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .	٦- هالة يوسف أحمد محمد مندور

مرفق رقم (۹)

أسماء الاختبارات البدنية التي استخدمت في البحث^(*)

- ١- الوثب العمودي من الثبات (**).
- ٢- الوثب العريض من الثبات .
- ٣- رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في (١٠ ث)
- ٤- القدرة العضلية للعضلات المادة لمفصلي الفخذين .
- ٥- معامل المرونة :
 - مرونة حزام الكتف .
 - مرونة العمود الفقري بثني الجذع أماماً .
 - مرونة الظهر بالتقوس خلفاً .
- ٦- المرونة الإيجابية لمفصل الفخذ (الأيمن والأيسر) في حركة البسط .
- ٧- اختبار (B.L.T) الجري مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم .
- ٨- الوثبة الرباعية في زمن (١٠ ث) .

(*) رجعت الباحثة عند اختيارها لهذه الاختبارات إلى المراجع أرقام : (١٩) ، (٣٥) ، (٥٥) ، (٥٦) ،

(٦١) ، (٦٢) ، (٦٣) .

(**) بناء على إجراء الدراسة الاستطلاعية (الثانية) تم استخدام الجهاز الرقمي لقياس الوثب العمودي مر

مرفق رقم (۱۰)

أسماء محكمات الجمباز الإيقاعي

الاسم	البيانات الشخصية	الوظيفة
١- إيمان السيد	حاصلة على ماجستير في مجال الإدارة الرياضية في الجمباز الإيقاعي ، وحاصلة على دورات تحكيم وتدريب دولية من عام (٢٠٠٠-٢٠٠٤) بتقدير جيد جداً.	مدربة جمباز إيقاعي ببنادي سبورتنج الرياضي بالإسكندرية ، وعضو اللجنة الفنية والمسابقات بمنطقة الإسكندرية للجمباز.
٢- إيمان عبد الله عبد الحميد قطب.	- تحكيم بطولات المنطقة والجمهورية منذ عام ١٩٩١ وحتى الآن. - تحكيم بطولات دولية (بطولة الأربع قارات ١٩٩٥ - بطولة سبورتنج الدولية ١٩٩٨) . - اجتازت عدة دورات محلية للجمباز الإيقاعي، بالإضافة إلى دورة التدريب الدولية للجمباز الإيقاعي عام (٢٠٠١). - اجتازت عدة دورات تحكيم محلية للجمباز الإيقاعي ،	- مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. - مدربة بنادي سموحة الرياضي منذ عام (١٩٩٨) إلى (٢٠٠٢).

الاسم	البيانات الشخصية	الوظيفة
	بالإضافة إلى اجتياز دورتي التحكيم الدوليتين عام (١٩٩٧) و عام (٢٠٠١) على التوالي.	
٣- سماح أحمد صلاح الدين.	<ul style="list-style-type: none"> - حاصلة على العديد من الدورات الخاصة برياضة الجمباز الإيقاعي والمرتبطة بعلوم مختلفة : • علم التدريب : بدورة إعداد المدربين بالاتحاد المصري للجمباز . • القانون الدولي للجمباز الإيقاعي : بدورة التحكيم الدولية. - حكمت العديد من بطولات الجمهورية في الجمباز الإيقاعي . - اشتركت في تنظيم دورة الإدارة الرياضية بالتعاون مع رابطة المرأة العربية . 	<ul style="list-style-type: none"> - مدرس مساعد بقسم الإدارة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. - حكم جمباز إيقاعي محلي (درجة أولى).
٤- ياسمين سمير	<ul style="list-style-type: none"> - لاعبة سابقة في منتخب مصر للجمباز الإيقاعي. 	<ul style="list-style-type: none"> - حكم دولي للجمباز الإيقاعي من عام

الاسم	البيانات الشخصية	الوظيفة
	- شاركت في بطولة العالم للجمباز الإيقاعي وبطولة الأربع قارات.	(٢٠٠٠) إلى (٢٠٠٤) . - عضو في لجنة الإشراف على الجمباز بنادي سبتورتنج. - نائب رئيس منطقة الإسكندرية للجمباز .

مرفق رقم (۱۱)

استمارة صممتها الباحثة لتقييم وثبة الحلقة ذات الصعوبة (C)

• القياس :

• اسم المحكمة :

احتساب المهارة كصعوبة صحيحة = (٠,٣)		درجة تقييم الأداء الفني للوثبة تساوي (٠,٤)				الاسم	م
لا تحتسب	تحتسب	درجة الأداء = الفني (٠,٤) مجموع (الخصومات)	مجموع الخصومات	أخطاء الأداء وقيم الجزاء عليها عند أداء الوثبة			
				عدم الارتفاع الكافي عن الأرض أثناء الطيران (خصم ٠,٢)	الافتقار إلى المدى الحركي المطلوب للكل الأساسي أثناء الطيران (خصم ٠,١)	عدم وضوح الشكل الأساسي للوثبة (خصم ٠,١)	
						آيات محمد زكي	-١
						آية مجدي عبد المنعم	-٢
						أسماء السيد محمد	-٣
						رانا محمد خليل	-٤
						ريهام محمد محمد	-٥
						سمر أحمد محمد	-٦
						شاهنده محمد عادل	-٧
						شيرين أحمد عبدالعزيز	-٨
						علياء طارق إبراهيم	-٩
						فاطمة الزهراء أحمد هريدي	-١٠
						كريمان وليد محمد	-١١
						لبنى نعيم فتح الله	-١٢
						ندی محمد نجيب	-١٣
						ياسمين محمد وفائي	-١٤

مرفق رقم (۱۲)

جينوميتر المفاصل الكبيرة



مرفق رقم (۱۳)

الجهاز الرقمي لقياس الوثب العمودي من الثبات



مرفق رقم (۱۴)

صورة فوتوغرافية للأدوات التدريبية المستخدمة في البحث (شرائح صناديق
الوثب - الكرات الطبية - المقعد السويدي) .



مرفق رقم (١٥)

البرنامج التدريبي

- زمن الوحدة التدريبية : (٤٥ ق)
- زمن الإحصاء : (١٠ ق)
- زمن الجزء البليومتري : (٣٠ ق)
- زمن الجزء المهاري : (٥ ق)

- الأسبوع : الأول
- الحجم : (٧٥%)

الراحة بين المجموعات	الجرعة التدريبية			المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
	عدد المجموعات	التكرارات (%)	الشدة			
	١	%٧٥	٢٥سم	١- التمرين الأول : الوثب من الوقوف ثم للمس .	%٧٥	الأولى
	١	%٨٠	٢٥ سم	٢- التمرين الثاني : الوثب العميق		
٦٠ ث	٢	%٧٥	٢ كجم	٣- التمرين الثالث : الرمي للخلف		
	١	%٧٥	٢ كجم	١- التمرين الأول : الرمي للخلف	%٧٥	الثانية
٦٠ ث	٣	%٧٥	٢ كجم	٢- التمرين الثاني : الانقباض المتقدم بالكرة الطيبة		
٦٠ ث	٢	%٨٠	٢٥سم	٣- التمرين الثالث : الوثب من الوقوف ثم للمس		

(تابع الأسبوع الأول)

الوحدة التدريبية		الجرعة التدريبية				المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرارات (%)	الشدة	الجم	الجم			
٦٠ ث	٢	%٧٥	سم ٢٢٥	١- التمرين الأول : الوثب من الوقوف ثم للمس			%٧٥	الثالثة
٦٠ ث	٢	%٨٠	سم ٢٥	٢- التمرين الثاني : الوثب المتعدد من صندوق إلى صندوق				
٦٠ ث	٢	%٧٥	كجم ٢	٣- التمرين الثالث : الرمي للخلف			%٧٥	الرابعة
٦٠ ث	١	%٨٠	كجم ٢	١- التمرين الأول : الرمي للخلف				
٦٠ ث	٢	%٧٥	سم ٢٥	٢- التمرين الثاني : الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف			%٧٥	الرابعة
٩٠ ث	٣	%٧٥	سم ٢٢٥	٣- التمرين الثالث : الوثب من الوقوف ثم للمس				

(تابع الأسبوع الثاني)

الجرعة التدريبية				المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرارات (%)	الشدة			
٩٠ ث	٣	%٧٥	٢٥ سم	١- التمرين الأول : الوثب المتعدد من صندوق إلى صندوق	%٧٥	الثالثة
٩٠ ث	٢	%٨٠	٢٥ سم	٢- التمرين الثاني : الوثب العميق		
٦٠ ث	٢	%٧٥	٢٥ سم و ٢ كجم	٣- التمرين الثالث : الوثب من على صندوق ثم الرمي للخلف		
٩٠ ث	٣	%٧٥	٢٥ سم و ٢ كجم	١- التمرين الأول : الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف	%٧٥	الرابعة
٣٠ ث	٢	%٧٥	٢ كجم	٢- التمرين الثاني : الانقباض المتقدم بالكرة الطبية		
٩٠ ث	٣	%٨٠	٢٥ سم	٣- التمرين الثالث : الوثب المتعدد من صندوق إلى صندوق		

- الأسبوع : الثالث
- الحجم : (٨٥%)

الجرعة التدريبية				المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرارات (%)	الشدة			
٣٠ ث	٣	%٨٠	٢٥٠ سم	١- التمرين الأول : الوثب من الوقوف ثم للمس .	%٨٥	الأولى
٣٠ ث	٣	%٨٥	٣٠ سم	٢- التمرين الثاني : الوثب العميق		
٣٠ ث	٤	%٩٠	٣ كجم	٣- التمرين الثالث : الانقباض المتقدم بالكرة الطبية		
٦٠ ث	٤	%٨٠	٣ كجم	١- التمرين الأول : الرمي للخلف	%٨٠	الثانية
٣٠ ث	٤	%٨٥	٣ كجم	٢- التمرين الثاني : الانقباض المتقدم بالكرة الطبية.		
٩٠ ث	٢	%٨٠	٣٠ سم	٣- التمرين الثالث : الوثب العميق		

(تابع الأسبوع الثالث)

الجرعة التدريبية		المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات			
٦٠ ث	٣	%٨٥	٣٠ سم	الثالثة
٣٠ ث	٥	%٨٥	٢٥٠ سم	
٦٠ ث	٣	%٨٥	٣ كجم	
٦٠ ث	٢	%٩٠	٣٠ سم و ٣ كجم	الرابعة
٣٠ ث	٤	%٨٠	٢ كجم	
٦٠ ث	٢	%٨٠	٣٠ سم	

- الأسبوع : الرابع
- الحجم : (٨٠%)

الراحة بين المجموعات	الجرعة التدريبية			المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
	عدد المجموعات	التكرارات (%)	الشدة			
٩٠ ث	٣	%٧٥	٣٠ سم	١- التمرين الأول : الوثب المتعدد من صندوق إلى صندوق .	%٧٥	الأولى
٦٠ ث	٢	%٨٠	٣٠ سم	٢- التمرين الثاني : الفجوة السريعة		
٣٠ ث	٥	%٧٥	٣ كجم	٣- التمرين الثالث : قبض عضلات البطن على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي		
٣٠ ث	٤	%٨٥	٣ كجم	١- التمرين الأول : قبض عضلات البطن على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي	%٨٠	الثانية
٣٠ ث	٤	%٧٥	١ كجم	٢- التمرين الثاني : قبض عضلات الظهر على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي.		
٩٠ ث	٣	%٨٠	٣٠ سم	٣- التمرين الثالث : الفجوة السريعة		

(تابع الأسبوع الرابع)

الجرعة التدريبية				المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرارات (%)	الشدة			
٩٠ ث	٣	%٨٠	٣٠ سم	١- التمرين الأول : الوثب العميق نحو صندوق آخر .	%٧٥	الثالثة
٩٠ ث	٥	%٧٥	٣٠ سم	٢- التمرين الثاني : الوثب المتعدد من صندوق إلى صندوق .		
٣٠ ث	٣	%٧٥	١ كجم	٣- التمرين الثالث : قبض عضلات الظهر على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي .		
٣٠ ث	٥	%٨٥	١ كجم	١- التمرين الأول : قبض عضلات الظهر على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي .	%٩٠	الرابعة
٦٠ ث	٣	%٩٠	٣٠ سم و ٣ كجم	٢- التمرين الثاني : الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف .		
٩٠ ث	٣	%٩٠	٣٠ سم	٣- التمرين الثالث : الفجوة السريعة .		

- الأسبوع : الخامس
- الحجم : (٨٥%)

الجرعة التدريبية			المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرارات (%)			
٩٠ ث	٣	%٩٠	٣٥ سم	%٨٥	الأولى
			١- التمرين الأول : الوثب المتعدد من صندوق إلى صندوق .		
٩٠ ث	٣	%٨٠	٣٥ سم		
٦٠ ث	٤	%٨٠	٣ كجم	%٨٠	الثانية
			٢- التمرين الثاني : الوثب العميق .		
٦٠ ث	٣	%٨٠	٣٥ سم و ٣ كجم		
٩٠ ث	٤	%٩٠	٣ كجم	%٨٠	الثانية
			١- التمرين الأول : الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف .		
٩٠ ث	٣	%٨٥	٣٥ سم		
			٢- التمرين الثاني : الانقباض المتقدم بالكرة الطبية .		
٩٠ ث	٣	%٨٥	٣٥ سم	%٨٠	الثانية
			١- التمرين الأول : الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف .		
٩٠ ث	٣	%٨٥	٣٥ سم		
			٢- التمرين الثاني : الانقباض المتقدم بالكرة الطبية .		
٩٠ ث	٣	%٨٥	٣٥ سم	%٨٠	الثانية
			١- التمرين الأول : الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف .		
٩٠ ث	٣	%٨٥	٣٥ سم		
			٢- التمرين الثاني : الانقباض المتقدم بالكرة الطبية .		
٩٠ ث	٣	%٨٥	٣٥ سم	%٨٠	الثانية
			١- التمرين الأول : الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف .		
٩٠ ث	٣	%٨٥	٣٥ سم		
			٢- التمرين الثاني : الانقباض المتقدم بالكرة الطبية .		

(تابع الأسبوع الخامس)

الوحدة التدريبية		الجرعة التدريبية				المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرارات (%)	الشدة	السرعة				
٦٠ ث	٤	%٨٥	٣٥ سم	١- التمرين الأول : الوثب العميق نحو صندوق آخر .	%٨٥	الثالثة		
٩٠ ث	٤	%٨٠	٣٥ سم	٢- التمرين الثاني : الفجوة السريعة .				
٣٠ ث	٤	%٨٥	٣ كجم	٣- التمرين الثالث : قبض عضلات البطن على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي.				
٩٠ ث	٢	%٨٥	٣٥ سم و ٣ كجم	١- التمرين الأول : الوثب من على الصندوق ثم الرمي للخلف	%٨٠	الرابعة		
٣٠ ث	٣	%٨٠	٣ كجم	٢- التمرين الثاني : قبض عضلات البطن على الكرسي الروماني أو المقعد السويدي.				
٦٠ ث	٤	%٨٠	٣٥ سم	٣- التمرين الثالث : الفجوة السريعة.				

- الأسبوع : السادس
- الحجم : (٩٥%)

الجرعة التدريبية		المحتوى		حجم الوحدة	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	التكرارات (%)	الشدة		
٩٠ ث	٣	%٨٥	٣٥ سم		
١٢٠ ث	٣	%٩٠	٣٥ سم		
٩٠ ث	٤	%٩٠	٣ كجم		الأولى
٦٠ ث	٤	%٩٥	١ كجم		
٦٠ ث	٢	%١٠٠	٣ كجم		
٩٠ ث	٢	%١٠٠	٣٥ سم		الثانية

(تابع الأسبوع السادس)

الجرعة التدريبية		المحتوى	حجم الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات			
١٢٠ ث	٣	%٩٠	٢٥ سم و ٣٥ سم	الثالثة
١٢٠ ث	٣	%٩٥	٣٥ سم	
٦٠ ث	٥	%٨٥	١ كجم	
٩٠ ث	٣	%١٠٠	٣ كجم	الرابعة
٦٠ ث	٣	%٩٥	٣ كجم	
٩٠ ث	٢	%١٠٠	٣٥ سم	

ملخص البحث

عنوان البحث : تأثير برنامج تدريب بليومتري لتنمية القدرة الانفجارية على مستوى الأداء الفني لوثبة الحلقة في الجمباز الإيقاعي .

اسم الباحثة: آسيا علي سليمان محمد

تعتبر الوثبات والفجوات إحدى المجموعات الأساسية في مجموعات الحركات الإيجبارية التي تحتل مكانة بارزة في جمل الجمباز الإيقاعي بشقيه الفردي والجماعي ، وتصنف الوثبات والفجوات في الجمباز الإيقاعي تبعاً للوضع الذي يتخذه الجسم أثناء مرحلة الطيران ، وأهم هذه الأوضاع هي : وضع الفجوة ، وضع الغزالة ، وضع الحلقة.

وتعد وثبة الحلقة بمختلف أشكالها من أهم الوثبات في جمل الجمباز الإيقاعي لما لها من أهمية في درجة صعوبتها وتعدد أشكال أدائها .

ووثبة الحلقة بالقدمين والهبوط على قدمين ، وفيها تتم مرجحة الرجلين للخلف مع ثني الركبتين أثناء ثني الجذع كاملاً للخلف ، حتى تتلامس الرأس مع القدمين.

وتعتبر القدرة الانفجارية شرطاً أساسياً لنجاح عملية الارتقاء في رياضات الوثب عامة ، ونظراً لأن وثبة الحلقة بالارتقاء بالقدمين هي أحد عناصر الوثب في الجمباز الإيقاعي ، فإن نجاح أدائها يحتاج بالضرورة إلى القدرة الانفجارية.

وتعتبر التدريبات البليومترية أفضل الطرق لتطوير القدرة الانفجارية ، فهذه التدريبات هي إحدى الوسائل التي تهدف إلى ربط القوة بحركات سريعة لإنتاج القدرة ، وهي تدريبات أساسية في رياضات الدفع والرمي والوثب، وكذلك الجمباز الإيقاعي ، ذلك لأن مهارات الوثب ذات أهمية أساسية لمتطلبات الأداء الحركي والتي يتخذ فيها الوثب والبراعة في أدائه مكانة هامة .

ونظراً لأن المرحلة العمرية من ١٢ إلى ١٣ سنة للفتيات اللائي يمارسن الجمباز الإيقاعي تعتبر أفضل فترة في حياة الفتاة لتنمية القدرة الانفجارية ، فقد اختارت الباحثة المرحلة العمرية من ١٢ إلى ١٣ سنة كعينة لتطبيق دراسة تهدف إلى تحسين الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين ، وذلك من خلال استخدام أسلوب التدريب البليومتري

المناسب للفنيات في هذه الفئة العمرية بدون خوف من مواجهة مشاكل التضخم العضلي أو حدوث إصابات بالأربطة والمفاصل.

ومن ذلك ترى الباحثة ضرورة تقنين برنامج تدريبي يسهم في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع ، ودراسة أثر هذه التنمية على مستوى الأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب بليومتري لتنمية القدرة الانفجارية ، وأثره على مستوى الأداء الفني لوثة الحلقة في الجمباز الإيقاعي ، ويتحقق ذلك من خلال التعرف على تأثير:

- ١- برنامج التدريب البليومتري في تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع للفنيات في المرحلة العمرية من ١٢ - ١٣ سنة.
- ٢- تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع على مستوى الأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين للفنيات في المرحلة العمرية من ١٢-١٣ سنة.

فروض البحث:

- ١- وجود فروق معنوية بين القياس القبلي الأول والقياس القبلي الثاني والقياس البعدي للقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٢- وجود فروق معنوية بين القياس القبلي الأول والقياس القبلي الثاني والقياس البعدي في مستوى الأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٣- وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للقدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام مبادئ التشريح وعلم الحركة لوصف المهارة قيد الدراسة، وكذلك المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وذلك بتطبيق القياس القبلي / البعدي.

٢- مجالات البحث:

• المجال الزمني : تم تطبيق إجراءات الدراسة في الفترة من ٢٢ أغسطس ٢٠٠٤ إلى ٩ ديسمبر ٢٠٠٤ .

• المجال المكاني: تم تنفيذ جميع إجراءات الدراسة بمدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية الإعدادية الثانوية للبنات بمحافظة الإسكندرية.

٣- عينة البحث:

عينة قوامها (١٤) فتاة بالمرحلة العمرية ١٢-١٣ سنة من طالبات المرحلة الإعدادية بمدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية الإعدادية الثانوية للبنات بالإسكندرية للعام الدراسي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ .

٤- أدوات البحث:

أ. استمارة استطلاع آراء الخبراء :

- استمارة استطلاع رأي خاصة بوثبة الحلقة بالقدمين .
- استمارة استطلاع رأي خاصة بالتدريبات البليومترية.
- استمارة استطلاع رأي خاصة باختبارات القدرة البدنية.

ب) اختبارات القدرات البدنية:

وشملت هذه الاختبارات ما يلي:

- اختبارات القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع ، وهي:

- الوثب العمودي من الثبات.

- الوثب العريض من الثبات
- رفع الجذع لأعلى من الانبطاح في (١٠) ثوان.
- القدرة العضلية لمجموعات العضلات المادة لمفصلي الفخذين.
- اختبارات المرونة ، وهي :
 - معامل المرونة
 - المرونة الإيجابية لمفصل الفخذ (الأيمن والأيسر) في حركة البسط .
 - اختبارات الرشاقة ، وهي:
 - اختبارات (B.L.T) الجري مع تغيير كل من اتجاه وأوضاع الجسم.
 - الوثبة الرباعية في (١٠) ثوان.
- ج. تحليل المتغيرات الكينماتيكية كمؤشر لمستوى أداء وثبة الحلقة بالقدمين ، وهذه المتغيرات هي:
 - الزمن.
 - المسافة (الرأسية - الأفقية - المحصلة).
 - السرعة (الرأسية - الأفقية - المحصلة).
 - العجلة (الرأسية - الأفقية - المحصلة).
- د. تقييم الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين من خلال التحكيم.
- هـ- تصميم البرنامج التدريبي:
 - قامت الباحثة بتحديد حجم الحمل التدريبي في الأسبوع ثم في كل وحدة تدريبية ، وذلك على مدار (٦) أسابيع.
 - قامت الباحثة بتحديد زمن الوحدة التدريبية بما تشمله من إحماء وجزء رئيسي (بليومتري) وجزء مهاري ، ثم تحديد المقدار والنسبة المئوية لزمن كل جزء بالوحدة التدريبية على مدار (٦) أسابيع.

- قامت الباحثة باستخدام الأسلوب الفترتي المرتفع الشدة ، وذلك لملاءمته لأسلوب التدريب البليومتري المستخدم لتنمية القدرة الانفجارية.

- استغرق إجراء البحث (٦) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية (٤٥ دقيقة).

٦- ضبط المتغيرات بين مجموعتي البحث :

- خصائص أفراد العينة (السن - المسافة بين الكفين - طول الجذع - طول الرجلين - الطول الكلي - الوزن).

- المتغيرات البدنية.

- المتغيرات الكينماتيكية.

- متغيرات تقييم المحكمات للأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين.

٧- الدراسة الأساسية :

- تم تطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بمتغيرات السن والمتغيرات الأنثروبومترية، والمتغيرات البدنية ، والكينماتيكية ، ومتغيرات تقييم المحكمات للأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين ، كقياس قبلي أول لجميع أفراد عينة البحث.

- تم تنفيذ فترة إعداد تنمية القوة الأساسية لجميع أفراد عينة البحث لمدة (٤) أسابيع .

- تم تطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمتغيرات الكينماتيكية ، ومتغيرات تقييم المحكمات للأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين، كقياس قبلي ثانٍ لجميع أفراد عينة البحث.

- تم تنفيذ البرنامج البليومتري المقترح على المجموعة التجريبية، في حين اشتركت المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جزء الإحماء والجزء المهاري من الوحدة التدريبية.

- تم تطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمتغيرات الكينماتيكية ومتغيرات تقييم المحكمات للأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين، كقياس بعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٨- المعالجات الإحصائية:

- معامل ألفا كرونباخ الثبات - اختبار (ت) لإجراء التكافؤ بين المجموعتين - اختبار (ت) للقياس المزدوج على مجموعة واحدة - اختبار (ت) الفروق بين المجموعتين.

٩- النتائج:

أسفرت النتائج عن :

- ظهور أثر تطبيق البرنامج البليومتري المقترح في تنمية القدرة العضلية للرجلين والجذع ، بالإضافة إلى تنمية القدرة الانفجارية للرجلين والجذع ، وكذلك تحسن بعض قياسات المرونة والرشاقة كنتائج فرعية للبرنامج المقترح.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي الأول والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات الكينماتيكية وفي متغيرات الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وفي متغيرات الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين.

١٠- التوصيات:

- استخدام أسلوب التدريب البليومتري في برامج إعداد لاعبات الجمباز الإيقاعي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع (والذراعين أيضا).
- إجراءات أبحاث أخرى باستخدام الأسلوب البليومتري على بعض المهارات الأخرى في مجال الجمباز الإيقاعي.
- إجراء أبحاث مقارنة باستخدام التدريب البليومتري على عينات مختلفة من حيث المستوى التدريبي .
- استخدام الأسلوب البليومتري المقنن في تدريب الأطفال والمراهقين من الجنسين .

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريب بليومتري- لتنمية القدرة الانفجارية على مستوى الأداء الفني لوثبة الحلقة في الجمباز الإيقاعي.

اسم الباحثة : آسيا علي سليمان محمد .

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج بليومتري مقترح على القدرة العضلية لعضلات الرجلين والجذع ، وأثر ذلك على مستوى الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين، على عينة مكونة من (١٤) فتاة بالمرحلة العمرية من ١٢ إلى ١٣ سنة من طالبات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية الإعدادية الثانوية للبنات بالإسكندرية، حيث قسمت هذه العينة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وهي التي طبق عليها البرنامج البليومتري المقترح. وقد استغرق تطبيق البرنامج (٦) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، وسبق تنفيذ البرنامج تطبيق فترة تدريبية لإعداد القوة العضلية الأساسية لجميع أفراد عينة البحث لمدة (٤) أسابيع . وقد أسفرت نتائج البحث عن:

١- ظهور أثر تطبيق البرنامج البليومتري المقترح في تنمية القدرة العضلية للرجلين والجذع ، بالإضافة إلى تحسن بعض قياسات المرونة والرشاقة كنتائج فرعية للبرنامج المقترح.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي الأول والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات الكينماتيكية وفي متغيرات الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وفي متغيرات الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين.

ALEXANDRIA UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS, DEPARTMENT OF PHYSICAL
TRAINING AND KINETICS.

**EFFECT OF A PLYOMETRIC TRAINING PROGRAM IN
DEVELOPING THE EXPLOSIVE POWER ON LEVEL
OF THE TECHNICAL PERFORMANCE OF THE RING
JUMP IN RHYTHMIC GYMNASTIC**

A THESIS PRESENTED BY
ASIA ALY SOLIMAN MOHAMED

Reader at The Department of Physical Training and Kinetics,
Faculty of Physical Education For Girls, Alexandria University

**Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for M.S. in Physical Education**

Supervised by

Prof. Dr. HUDA DIAA ALDEN ABD ALHAMID ALMAHDY
Professor at the dep. of Physical Training and Kinetics,
Faculty of Physical Education for Girls,
Alexandria University

Prof. Dr. YASMIN HASAN ALYALBAHAR
Professor of Training (Rhythmic Gymnastics) at the dep. of
Physical Training and Kinetics, Faculty of Physical
Education for Girls,
Alexandria University

Assistant Prof. Dr. SUZAN SALAH ALDEN TANTAWY
Assistant Professor at the dep. of Physical Training and Kinetics,
Faculty of Physical Education for Girls,
Alexandria University

2005

SUMMARY

EFFECT OF A PLYOMETRIC TRAINING PROGRAM IN DEVELOPING THE EXPLOSIVE POWER ON LEVEL OF THE TECHNICAL PERFORMANCE OF THE RING JUMP IN RHYTHMIC GYMANASTIC.

ASIA ALY SOLIMAN MOHAMED

Jumps and leaps are considered as the main part of the compulsory movement groups that occupies an eminent place in rhythmic gymnastic routines; individual or collective. In rhythmic gymnastics, jumps and leaps are classified according to the ways that the body takes during the takeoff phase. The most important attitudes are: leaps, stags, rings.

Having a highly difficulty degree in competitions, and due to its polymorphic performance, different ring jumps are the most important jumps in rhythmic gymnastics.

Ring jump with both feet is one of the jumps that conducted with uplifting and landing on feet, in which backward swinging of both legs occurs with flexing both knees while bending the abdominal trunk strictly backwards so as the head comes into a touch with feet.

Explosive power is a substantial prerequisite for the success of takeoff in jumping sports in general. And since the ring jump with both feet is an essential component in rhythmic gymnastics, therefore the success of its performance necessarily needs the so called explosive power.

As plyometric training is a mean that correlates strength with quick movements to produce power, it is considered to be the best way to develop the explosive power. And, as much as jump skills are of great importance for movement prerequisites in which jump and know-how-to-do are crucial, plyometric training is a primal shoving, throwing and jumping sports, and in rhythmic gymnastics as well.

The age of 12 – 13 years, for girls who practice rhythmic gymnastics, is considered to be the best period in their life to develop the

explosive power. So, the researcher marked out for this age of 12 – 13 years as a sample for applying her research study which aims at improving the technical performance of ring jump with both feet by using a plyometric training appropriate to girls in this age, with no fear of facing muscle hypertrophy problems or without making injuries in ligaments or joints.

Thereafter, the researcher supposes that it is of great importance to regulate a training program that helps to develop explosive power in the muscles of legs and trunk, and to study the effect of this on the level of the technical performance of the ring jump with both feet as well.

Objectives :

- 1- To recognize the effect of a plyometric training program in developing explosive power within the muscles of legs and trunk in 12 – 13 years girls.
- 2- To recognize the effect of developing explosive power within the legs and trunk on the level of the technical performance of the ring jump with both feet in girls of 12 – 13 years.

Hypotheses :

- 1- Presence of significant differences between the first and second pre-test measurements on the one hand and the post-test measurement on the other hand for explosive power within legs and truck muscles in behalf of the experimental-group's post-test measurement.
- 2- Presence of significant differences between the first and second pre-test measurements on the one hand and the post-test measurement on the other hand in the level of the technical performance of the ring jump with both feet in behalf of the experimental-group's post-test measurement.
- 3- Presence of significant differences between the experimental and control groups in the post-test measurement for legs-and-trunk's explosive power in behalf of the experimental group.

- 4- Presence of significant differences between the experimental and the control groups in the post-test measurement for the technical performance of the ring jump with both feet in behalf of the experimental group.

Procedures:

1- The method:

Descriptive method & Empirical method based on two groups (experimental and control), and pre-post tests, were used.

2- Domains:

- The temporal domain:

This research-study's steps were carried out from August to December 2004

- The spatial domain:

All steps were carried out at Cleopatra Sporting Experimental preparatory / Secondary School for Girls at Alexandria

3- The Sample:

An intentional sample of preppie-girls who study at Cleopatra Sporting Experimental Preparatory/Secondary School for girls (20004 – 2005)

4- Tools:

- a) Questionnaires to know drillmaster's considerations:

- Questionary made-up for ring jump with both feet.
- A questionnaire made-up for plyometric training.
- A questionnaire made-up for physical abilities.

- b) Tests made-up for physical ability:

- Tests for legs-and-trunk-muscles' explosive power.
 - vertical jump.

- wide jump.
 - Lifting trunk upward from grovel (10 sec.)
 - Explosive power for extensor muscle group of both hip joints.
- Flexibility tests:
- Flexibility coefficient, for : flexibility of shoulder girdle-flexibility of backbone (with bending frontally and backward).
 - Active flexibility of the both hip joints for extension.
- Agility tests:
- (B.L.T) test.
 - Quadruplicate jump (10 sec.).
- c) Kinematically variable analysis as a pointer for the level of the ring jump performance with both feet:
- Time.
 - Distance (vertical- Horizontal- Resultant)
 - Velocity (vertical- Horizontal- Resultant) evaluating.
 - Acceleration (vertical- Horizontal- Resultant)
- d) Technical performance of the ring jump with both feet by judgments.

5- Empirical program planning:

The researcher had:

- determined the magnitude of the training load per week, and in every training unit for six weeks.
- Determinated the time of the training unit (warming up, plyometric part, technical part), and the time and percentage of every training unit for six weeks.

- Determinated the content of the plyometric and technical training, and distributed them into every training unit in the course of 6 weeks.
- The researcher used a high intensity periodic way of training which is appropriate for the plyometric ways of training that used in developing of the explosive power.
- Research procedures took up six weeks, (4) training units per week. The training time was 45 minutes.

6- Controlling the variables of the both groups of the research study:

- The characteristics of the sample subjects (age – length of the shoulder – length of trunk – length of the leg – total length – weight)
- Physical variables.
- Kinematic variables.
- Variables in judges evaluation, for technical performance in ring jump with both feet.

7- The main research study:

- Measurements and tests for age, anthropometric, physical and kinematic variables, and the variables in judges evaluation for technical performance in ring jump with both feet, applied to all subjects of the study sample, all, were the first pre-test measuring.
- A preparation period for four weeks was carried out for developing basic strength for all subjects of the sample.
- Measurements and tests for the physical and kinematic variables, and of variables in evaluation of judges for technical performance in ring jump with both feet, were applied to all subjects of the sample as a second per-test measuring procedure.
- Where as both – experimental and control – groups were involved in warming up part and in technical part of the

training unit, the proposed plyometric program had been applied to the experimental group.

- Measurements and tests of the physical and kinematic variables, and of the variables evaluation of the judges for technical performance in ring jump with both feet, were applied to both experimental and control group as a post-test measuring procedure.

8- Statistical treatment:

Alpha kronbakh Coefficient for stability – (t) test to make parity between both groups – (t) test for measuring the same group (2) times – (t) test differences between both groups.

9- The results:

- The effect of the proposed plyometric program applied for developing the explosive power of both legs and trunk was specific, and there was improvement in flexibility-and-agility's measurements as side results of the proposed program.
- There were statistically significant differences between first pre-test and post-test measurements in behalf of the post-test measurement in some kinematic variables and in variables of technical performance in ring jump with both feet.
- There were statistically significant differences between experimental group and control group on behalf of the experimental group in some kinematic variables and in the variables of technical performance of the ring jump with both feet.

10- Recommendations:

- The researcher has recommended to use plyometric training system in preparing programs for rhythmic gymnastic players in order to develop explosive power in legs and trunk muscles, and in muscles of the arms as well.

It is recommended to carry out more researches in other skills of rhythmic gymnastics by plyometric training system.

It is recommended to make comparative studies on different samples by different levels of plyometric training.

The researcher has also recommended to use regulated plyometric training systems for children and teenagers.

Abstract

EFFECT OF A POLYMERIC TRAINING PROGRAM IN DEVELOPING THE EXPLOSIVE POWER ON LEVEL OF THE TECHNICAL PERFORMANCE OF THE RING JUMP IN RHYTHMIC GYMNASTIC.

This research study aimed at learning the effect of a proposed polymeric training program in developing the Explosive power on the level of the technical performance of the ring jump with both feet. The sample included (14) preppies (12 to 13 years old) studding at Cleopatra Sporting Experimental Preparatory / Secondary School for Girls at Alexandria. The (14) girls were divided into two groups; one of them was a control group, and the other was the experimental one, to which the proposed Plyometric training program was applied. The program took up(6)weeks,(4)times per week. Before applying the Plyometric training program, a (4)weeks training was carried out to develop muscular strength for all subjects of the research sample.

The results were:

1. The effect of the proposed Plyometric training program was clear in developing the explosive power for legs and trunk. Also improvements in the measures of flexibility and agility were observed as side results of this proposed program.
2. Statistically significant differences were found between the first pre-test and post-test measurements in behalf of the post-

test measurements in some kinematic variables and in the variables of the technical performance of the Ring Jump with both legs.

3. Statistically significant differences were found between the experimental group and the control group in behalf of the experimental group in some kinematic variables and in the variables of the technical performance of the Ring Jump with both legs.