

قائمة المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم السيد السيد حجاب : استخدام طريقة فلوب لرفع مستوى الاداء فى
الوثب العالى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .
- ٢ - أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية،
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٣ - أحمد زكى صالح : نظريات التعلم ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ،
١٩٨٣ .
- ٤ - أحمد عبدالهادى يوسف البدرى : اثر استخدام اسلوب التعليم المبرمج فى التدريب
على تحسين الاداء للاعبى الجماز الناشئين ، المؤتمر
العلمى الاول (التربية الرياضيه والبطوله) ، كلية التربية
الرياضيه للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٨-١ ايناير
١٩٨٧ .
- ٥ - أحمد فؤاد حسن حافظ : تأثير استخدام نظام البرمجه على مستوى اللياقنة
البدنية وبعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية
للمرحلة الاعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٦ - اشرف محمد على جابر : دراسة لمدى فاعلية التعليم المبرمج فى تعليم مهارة
ضرب الكره بالرأس لناشئى كرة القدم ، المؤتمر العلمى
للتربية الرياضيه والبطوله ، كلية التربية الرياضية للبنات
بالجزيره ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٨٧ .

- ٧ - السيد محمد السيد جاد : تحديد انسب طرق الوثب العالى لتلاميذ المرحلة
الابتدائية (دراسة تجريبية تشمل النقوس والسرجيه والمقصيه) ،
 مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، العدد
 الرابع ، ١٩٨١ .
- ٨ - امال صادق - فؤاد أبو حطب : علم النفس التربوى ، الطبعة الثالثة ، مكتبة
 الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٩ - انور بدر العابد : دور التقنيات التربوية فى ضوء استراتيجيه التربية العربية،
مجلة التربية ، اللجنة الوطنية القطريه للتربية والثقافة
 والعلوم ، العدد الرابع والستون ، ابريل ١٩٨٤ .
- ١٠ - انور محمد الشرقاوى : التعلم نظريات وتطبيقات ، مكتبة الانجلو المصرية ،
 القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ١١ - جابر عبدالحميد : سيكولوجية التعلم ، دار النهضة العربية ، القاهرة ،
 ١٩٧٢ .
- ١٢ - حلمى لطفى الجمل ، عبدالنبي اسماعيل الجمال ، مديحه محمد الامام :
فعالية التعليم المبرمج فى تعلم بعض خطفات المصارعة
للناشئين ، مؤتمر تاريخ وعلوم الرياضه ، كلية التربية
 الرياضيه للبنات بالمنيا ، جامعة المنيا ، يناير ١٩٨٨ .
- ١٣ - حمدى عبدالمنعم : بناء اختبار معرفى فى الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية
الرياضيه للبنين بالقاهرة تخصصى كره طائرة ، مؤتمر
 الرياضه للجميع ، كلية التربية الرياضيه بالقاهرة ،
 جامعة حلوان ، ١٥ - ١٧ مارس ١٩٨٤ .

- ١٤ - رمزية الغريسيب : التعلم دراسة نفسيه توجيهيه ، مكتبة الانجلو -
المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ١٥ - زكى درويش واخرون : الوثب والقفز ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ١٦ - زكى درويش : العوامل المؤثره على انخفاض مستوى مسابقات الميـدان
والمضمار بجمهورية مصر العربية . بحث منشور ، مجلة
دراسات وبحوث التربية الرياضيه ، المجلد السادس ، العدد
الثانى ، يوليو ١٩٨٣ .
- ١٧ - سعد يسن زكى : التعليم البرنامجى واهميته فى المدارس المصرية ، صحيفة
المكتبات المصرية ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ،
اكتوبر ١٩٧٤ .
- ١٨ - سفابسيلام تيارجان : التعليم المبرمج للعاملين محو الاميه ، ترجمة فخر الدين
القلال ، المنظمة العربية للترجمة والثقافة والعلوم ، القاهرة ،
١٩٧٧ .
- ١٩ - سلوى موسى عسل : التنبؤ بالمستوى الرقى للوثب العالى (بطريقة الظهـر
VLOP) بدلالة بعض القياسات الانثروبومترية والصفات
البدنيه ، بحث منشور ، مجلة رابطته خريجي معاهد
وكليات التربية ، نوفمبر ١٩٨٨ .
- ٢٠ - سليمان على حسن ، زكى محمد درويش : التحليل العلمى لمسابقات الميـدان
والمضمار ، درا المعارف بمصر ، ١٩٨٣ .
- ٢١ - سمير عبدالعال : استخدام التعليم المبرمج فى تدريس ماده الميكانيكـا
رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ،
القاهرة ، ١٩٧٤ .

٢٢ - سهام محمد سويلم : اثر استخدام الطريقة الغربية والمقصيه على مستوى ارتفاع
الوثب بطريقة فوسيرى (فلوب) ، بحث منشور ، مجلة
 دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، العدد
 الثانى ، اغسطس ١٩٨١ .

٢٣ - سوسن محمدالسيد عماره : اثر بعض المهارات الحركية الاساسية على تنمية الجانب
المعرفى لبعض المواد الدراسيه لتلاميذ المرحلة الابتدائية ،
 رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالجزيـره ،
 جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .

٢٤ - شعبان عيد حسانين : دراسة تجريبية لفاعلية الوسائل التعليمية فى تعلم
مهارة المتابعة فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية
 التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،
 ١٩٧٨ .

٢٥ - صفوت احمد على حسانين : تأثير طريقة البرمجه على تنمية الصفات البدنية
وتعلم المهارات الحركية فى درس التربية الرياضيه بالمرحلة
الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضيه
 للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ .

٢٦ - طلعت منصور : التعلم الذاتى وارتقاء الشخصية ، مكتبة الانجلو المصرية ،
 القاهرة ، ١٩٧٧ .

٢٧ - عادل محمود عبدالحافظ : التحليل البيوميكانيكى للارتقاء فى الوثب العالى
بطريقة النقوس ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه
 للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

٢٨ - عاطف زكى ابوالاسعاد : تأثيراستخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات
الميدان والمضمار ، احد المتطلبات الدراسية للحصول على
 درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،
 ١٩٨٥ .

- ٢٩ - عبدالمجيد احمد منصور : سيكولوجية الوسائل التعليمية ووسائل تدريس اللغوة العربية ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٠ .
- ٣٠ - عبدالفتاح لطفى : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركى ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٧٢ .
- ٣١ - عبله محمد احمد ابراهيم فرحات : اثر استخدام التعليم المبرمج على الادراك الحركى ومستوى الاداء فى التعبير الحركى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٣٢ - عثمان حسين رفعت : اثر استخدام نظام البرمجه فى تنمية اللياقه البدنيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ٣٣ - عثمان لبيب فراج : اتجاهات حديثه فى التربية والتعليم (التعليم المبرمج) ، مجلة التربية الحديثه ، العدد الثالث ، الجامعه الامريكية ، القاهرة ، ١٩٦٧ .
- ٣٤ - عثمان لبيب فراج : التعليم المبرمج وتكنولوجيا التعلم ، مجلة التربيه الحديثه ، العدد الثالث ، الجامعة الامريكية ، السنه (٤٤) فبراير ١٩٧١ .
- ٣٥ - عزيز حنا داود : قراءات ودراسات فى التربية وعلم النفس ، الجزء الثانى ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٠ .
- ٣٦ - عصام احمد حسن السيد : تأثير استخدام التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات المصارعه الرومانيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .

- ٣٧ - عصام عبدالخالق مصطفى : استخدام التعليم المبرمج فى تدريس علم التدريب
الرياضى لكليات التربية الرياضية ، بحث منشور ، دراسات
وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثامن ، العدد السادس ،
نوفمبر ١٩٨٥ .
- ٣٨ - عفت حسن شفيق ، فتنات جبريل : بناء اختبارمعلومات فى السباحة ،المؤتمر
العلمى الرابع لبحوث ودراسات التربية الرياضية ، الاسكندرية
فبراير ١٩٨٣ ، جزء ثانى
- ٣٩ - على حسنين محمد حسب الله : اثر التعليم الذاتى فى تعلم مهارات برامج
الالعب فى المرحلة الاعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضيه للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ٤٠ - على عبدالمنعم حسن البنا : اثر استخام التعليم المبرمج فى تعليم مهارة
القفزه الداخليه المتكورة على حصان القفز ، بحث منشور ،
مؤتمر الرياضه للجميع ، كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٥ - ١٧ مارس ١٩٨٤ .
- ٤١ - على عبدالمنعم حسن البنا : اثر طريقه البرمجه فى تنمية الجلد العضلى واثرها فى
مستوى التحصيل الحركى فى الجمباز، بحث منشور ، المؤتمر
الدولى (مؤتمر الرياضه للجميع فى الدول النامية) ، كلية
التربية الرياضيه للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٣ - ٧ يناير
١٩٨٥ .
- ٤٢ - على محمود عبيد : تأثير بعض الوسائل البصرية المبرمجه فى تعليم الوثب
العالى للتلاميذ الصم والبكم ، بحث منشور ، مستخلصات
بحوث المؤتمر العلمى الثانى (تطور علوم الرياضه) كلية التربية
الرياضيه للبنين بالمنيا ، جامعة المنيا ، ٢٤-٢٦ مارس ١٩٨٧ .

- ٤٣ - عنايات احمد عبدالفتاح : استخدام التعليم المبرمج فى كليات التربية الرياضيه
(بحث تجريبى على مسابقة دفع الجله) رسالة دكتوراه
كلية التربية الرياضيه للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان
١٩٨٠ .
- ٤٤ - فخر الدين القلا : المراحل الاساسية فى اعداد البرنامج التعليمى اونكيبك
البرمجى ، مجلة التربية الحديثة ، العدد الثالث ، الجامعة
الامريكية ، ديسمبر ١٩٧١ .
- ٤٥ - فؤاد أبو حطب ، سيد أحمد عثمان : التقويم النفسى ، الطبعة الثانية ،
مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٦ .
- ٤٦ - فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ،
١٩٧٩ .
- ٤٧ - مجدى عزيز ابراهيم : وسائط الاتصال فى عملية التعليم والتعلم ، مكتبسة
الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٤٨ - محمد السيد خليل : برنامج مقترح لتعليم الوثب العالى بطريقة فوسبرى (فلوب)
لطلاب كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهرة ، بحث منشور ،
مؤتمر الرياضه للجميع ، كلية التربية الرياضيه للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٥ .
- ٤٩ - محمد بطل عبدالخالق . العلاقة بين بعض مكونات القدرة الحركية والمستوى
الرقمى للوثب العالى بالطريقة الظهيرية ، بحث منشور
مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهم ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٤ .
- ٥٠ - محمد بطل عبدالخالق : التمرينات الخاصه واثرها على المستوى الرقمى للوثب
العالى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٤ .

- ٥١ - محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ،
الطبعة الرابعة ، ١٩٧٩ .
- ٥٢ - _____ : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف بمصر القاهرة ،
الطبعة الخامسة ، ١٩٧٧ .
- ٥٣ - محمد حسن علاوى ، محمد نصرالدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ،
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٥٤ - محمد سامى عبدالعظيم مليك : التعليم الذاتى اسلوب جديد فى نحو الامية ،
مجلة التربية ، السنة العاشرة ، العدد الثالث و الاربعون ،
- ٥٥ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، دار
الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الاولى ، ١٩٧٩ .
- ٥٦ - محمد محمود عبدالسلام : اثر المعرفة وتنمية الصفات البدنية الخاصة فى مستوى
اداء مجموعة حركات دوران الحوض فى رياضة الجمباز ،
المؤتمر العلمى الرابع لبحوث ودراسات التربية الرياضيه
جامعة حلوان ، فبراير ١٩٨٣ (الجزء الثانى) .
- ٥٧ - محمد هانى محمد عبدالله : اثر استخدام طريقتى سكونوكراودر للبرمجيه
النظرية فى تعليم الوثب الطويل يدرس التربيه الرياضيه
للف الاول الاعدادى ، رساله ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٥٨ - محمود عبدالفتاح عنان : بناء اختبار معرفى فى سباحة المنافسات لطلبة كليه
التربية الرياضية بالقاهرة ، المؤتمر العلمى الرابع
لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، فبراير
١٩٨٣ (الجزء الثانى) .

- ٥٩ - مديحه حسن احمد فريد : استخدام الفيديو على رفع مستوى الاداء المهارى والرقمى
فى الوثب العالى (بطريقة فلوب) ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .
- ٦٠ - مديحة ممدوح سامى ، وفاء محمد امين : المرجع فى مسابقات الميدان والمضمار
للفتيات الاسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٦١ - مرفت مصطفى احمد هلال : اثر استخدام التعليم المبرج فى تعلم سباحة الزحف
على البطن للمتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضيه للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .
- ٦٢ - نبيله احمد عبدالرحمن ، سعدية عبدالجواد شичه ، مديحه محمداسماعيل
العلوم المرتبطه بمسابقات الميدان والمضمار) دار المعارف
بمصر ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٦٣ - نبيل محمدابراهيم : تقييم الهيكل التنظيمى للاتحاد المصرى لالعاب القوى ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٦٤ - نفرتينى حناسليمان حنا : اثر استخدام طريقتى فوسبرى والسرجيه على المسنوى
الرقمى للوثب العالى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضيه للبنات بالرزاقيق ، جامعة الرزاقيق ، ١٩٨٥ .
- ٦٥ - ولبرشرام : التعليم المبرمج اليوم وغدا ، ترجمة عثمان لبيب فراج ، مكتبة
نهضة مصرالعربية ، ١٩٦٦ .

- 66 - **Barbar, A.L.,**: The Development of Written and Audio Self-Instructional Program for Selected Folk Dance, Completed Research, Vol. 12, (2, 15), 1979.
- 67 - **Cooper, John, M., and Others:** Track and Field for Coach and Athlete, Second Edition, Prentice Hall, New Jersey, 1970.
- 68 - **Cretzmeyer, Francis X., and Others:** Track and Field Athletics, Eighth Edition, The C.V. Mosby Company, Saint Louis, 1974.
- 69 - **Demaria, C.R.,**: A Writen Program Of Self Instruction for the tennis serve, M.S. Physical Health, Physical Education and Recreation, Vol. 15, 1972.
- 70 - **Dennis, K.L., Amelia, M.L., and Katherine, F.H.,**: Programmed Instruction VS. Cahort Instruction for teaching an open Motor Skills, The Physical Education, A publication of Phi. Epsilon Rappa, Hraterrity, Vol. 43(4): 176-181, 1986.
- 71 - **Dysan, Graffry, H.G.,**: The Mechanics of Athletics, 6th Ed., University of London Press Ltd., 1973.
- 72 - **Federico, J.R.,**: A comparison of an individualized formance assessment of Handicapped Children, Dissertation Abstracts International, Vol. 41(11), University Microfilms - International, 1980.
- 73 - **Foreman, Ken.,**: Coaching track and Field Techniques, Fourth Edication, Wm. C. Brown Company Publishers, Dubuque, Iowa, 1982.

- 74 - Francis, P.K.,: Developing selected observational skills in physical education teachers using an individualized learning program, Dissertation abstracts international, Vol. 47(5): 1647, University Microfilms International, 1986.
- 75 - Grabbe, M.T.,: Athletics for women, Stanley Paul, London, 1962.
- 76 - Hallis A.C., A Written program of Self-Instruction for Learning the Cartweel in Gymnastics, M.S. Physical Education, Completed Research, Health, Physical Education and Recreation, Vol. 12, 1970.
- 77 - Jacoby, Ed.,: Applied techniques in track and Field, Leisure Press, New York, 1982.
- 78 - Kenneth, J. Doherty.,: Modern track and field, 6th Ed., Englewood Cliffs, Prentice Hall Inc., N.J., 1962
- 79 - Lewis, D.M.,: The effect of participation in an individualized instructional program on the physical fitness of Severely Aetarded Female, Adolescents, Dissertation Abstracts International, vol. 43(7): 2277-2278, University Microfilms International, 1983.
- 80 - Robison, T., Clarence, and Others: Modern Techniques of track and Field, Lea & Febiger, Philadelphia , 1973.

- 81 :- Ronald, Y., Marten, U.,: Information Processing in motor skills, Library of Congress in Publication Data, New York, 1976.
- 82 - Sharan, G.,: The effect of individualized instruction in physical edfucation on student teachers and their students, Dissertation Abstracts International, Vol. 42(1): 1647, 1981.
- 83 - Tamecker, G.,: Track and Field Technique, Mcgraw-Hill Company, 1970.
- 84- Vantassel, A.M.,: Written Self-Instructional Program for Learning the lay-up shot in Basket Ball, Physical Education in Completed Research, Health, Physical Educational and Recreation, Vol. 12, 1970.

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى

خاص بالسادة الخبراء فى مجال ألعاب الميدان والمضمار
دراسة حول الأهمية النسبية لمراحل الأداء الفنى لمسابقة

الوثب العالى " بطريقة VLOP

الاسم :

المهنة :

عدد سنوات الخبرة :

برجاء تفضل سيادتكم بتوزيع (١٠) درجات على مراحل الأداء الفنى لمسابقة

الوثب العالى بطريقة VLOP وفقا للأهمية النسبية لكل منها وجهة نظر سيادتكم

م	مراحل الأداء الفنى	توزيع الدرجة
١	الاقتراب	
٢	الارتقاء	
٣	المروق	
٤	الهبوط	
	الدرجة الكلية	١٠

ولسيادتكم جزيل الشكر . . .

الباحثة

مرفت محمد أمية

م.م بقسم مسابقات الميدان والمضمار

بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

القياسات الجسميه (الانثروبومترية) الاختبارات البدنية الخاصه

بتكافؤ العينة قيد البحث

١ - قياس الطول باستخدام الرستاميتير :

- يقف المختبر في وضع معتدل بحيث يستند الظهر على القائم الرأسى ويكون ملامسا له في ثلاث نقاط : العقبين وعضلات الساق الخلفية - الاليتين اللوحين . ويكون وضع الرأس معتدلا ، يحرك المؤشر الافقى لاسفل حتى يلامس سطحه السفلى اعلى الرأس .
- يحسب طول القامه بواسطة قراءة التدرج بالسنتيمتر .

٢ - قياس الوزن باستخدام ميزان طبي :

قبل القياس يجب عمل اختبار للميزان نفسه :

- يقف المختبر في منتصف القاعدة (المساحة) للميزان حيث انه عند الوقوف على الحد الامامى فان الثقل يقل بمقدار يتراوح من (١٠٠ : ١٥٠ جم) كما ان الوقوف على موخره القاعدة قد يزيد من الوزن الحقيقى بنفس النسب السابقه .

- يحسب الوزن بقراءة الميزان بالكجم

٣ - قياس طول الطرف العلوى :

- من وضع الجلوس على مقعد (بدون ظهر) يتم قياس طول الطرف العلوى من حافة المقعد وحتى اعلى نقطة فى الجمجمه . يستخدم جهاز الرستاميتير على ان يكون الصفر موازيا للمقعد . كما يلاحظ ان يلمس المختبر القائم بالمنطقة التى بين اللوحين مع استقامة الجذع وشده لاعلى والنظر للامام .

٤ - قياس طول الطرف السفلى :

يتم قياس طول الطرف السفلى باستخدام شريط القياس من المدور الكبيـر
 للرأس العليا لمفصل الفخذ وحتى الارض .

٥ - قياس عرض الكتفين وعرض الحوض :

يستخدم فى القياس جهاز البلقوميتـر وهو يشبه البرجل ، بحيث يثبت
 طرفيه عند نقطتى القياس ، حيث يعبر التدرج الذى فيه عن عرض المنطقـة
 المقاسه .

٦ - اختبار قوة عضلات الرجلين :

غرض الاختبار : قياس القوة الايزومتريه للعضلات الماده (الباسطه)

- للرجلين ، حيث تدل نتائجه على القوه الكليه لهما
- الادوات اللازمة : جهاز ديناموميتر

وصف الاداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعده ، ويثبت به من اعلى السلسله الحديدية
 التى تنتهى بالبار الحديدى .

- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط
 طرفاه فى نهايتى البار الحديدى .

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا يديه
 بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .

- يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتى يصل بالبارالحديدى فوق الفخذيـن
 بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدى والمختبر فى هذا الوضع .

- عند اعطاء الاشارة بالبده يقوم المختبر بمد الرجلين لاعلى لاجراخ اقصى قوة
 ممكنه .

حساب الدرجة :

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج افضلها مقربة الى اقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .

٧ - اختبار الوثب العمودي لسارجنت :غرض الاختبار :

• قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لاعلى

الادوات اللازمة :

- حائط امس لايقبل ارتفاعه من الارض عن ٣٦٠ م
- قطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط
- قطع طباشير ، قطعه من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة
- خط على الارض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم

وصف الاداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير لانقل طولها عن ٢/٢سم ثم يقف مواجهها للوجه ، ويمد الذراعين عاليا لاقصى مايمكن ويحدد علامه بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبين للارض
- يقف المختبر بعد ذلك مواجه للوجه بلاجانب ، بحيث تكون القدمين على خط ال ٣٠ سم
- يقوم المختبر بمرجه الذراعين لاسفل والى الخلف مع ثنى الجذع للامام ولاسفل وثنى الركبتين الى وضع الزاويه القائمة فقط
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لاعلى مع مرجحه الذراعين بقوة للامام ولاعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن ، حيث

حيث يقوم بوضع علامه بالطباشير على اللوحه او الحائط فى اعلى نقطه

• يصل اليها

– يقوم المختبر بمرجه الذراع القريبه للامام ولاسفل عند الهبوط

حساب الدرجة :

يعطى المختبر من ٣ الى ٥ محاولات متتاليه وتحسب له نتيجة احسن محاولة

– ودرجة المختبر هى عدد السنتمرات بين الخط الذى يصل اليه من وضع

الوقوف والعلامه التى يصل اليها نتيجة الوثب لاعلى مقربه لاقرب اسم

٨ – اختبار ثنى الجذع خلفا من الوقوف :

• غرض الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري

• الادوات اللازمة : حزام من الجلد او القماش ، شريط قياس

وصف الاداء :

من وضع الوقوف امام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام ، يقوم المختبر

بثنى الجذع للخلف الى اقصى مدى ممكن ، يجب عدم تحريك القدمين ، يجب

الثبات عند اخر مسافه يصل اليها المختبر لمدة ثانييتين

حساب الدرجة :

– لكل مختبر محاولتان تحسب له افضلها

– تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر

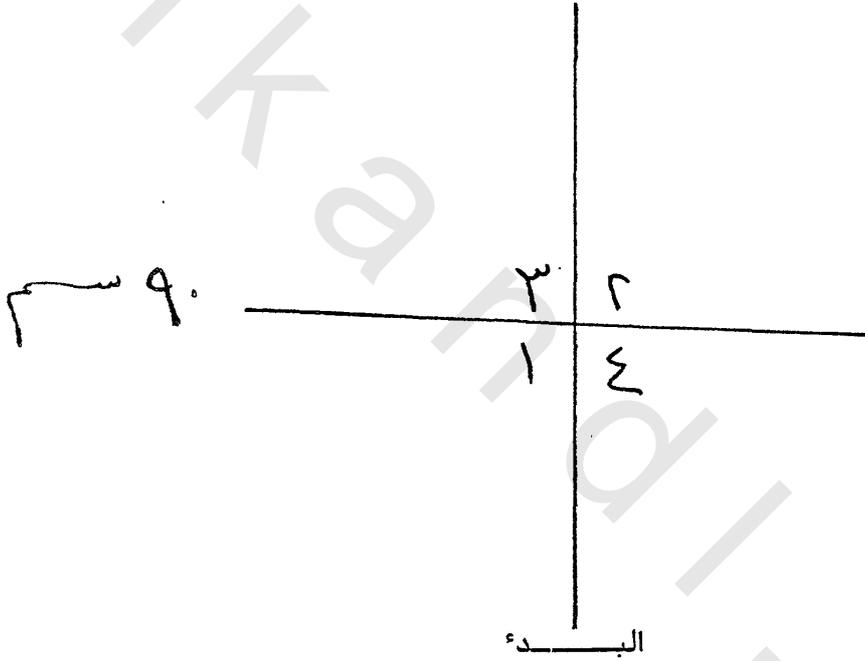
٩ – اختبار الوثبة الرباعية (١٠ ث) :

• غرض الاختبار : قياس القدرة على تغييراوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب

• الادوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف

الاجراءات : منطقة فضاء مربعة الشكل 2×2 م .

- يرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بينهما 90° وطول كل منهما 90 سم .
- تقسم منطقة الوثب الى اربع مناطق متساوية ، ثم ترقم بارقمم ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ في اتجاه عقربى الساعة وبالوان واضحة وثابتة لاتسهل ازلتها .
- يحدد خط للبدء كما هو مبين بالشكل .



وصف الاداء :

- يقف المختبر خلف خط البدايه المحدد بالشكل
- عند اعطائه الاشاره بالبدء يقوم بالوثب بالقدمين معا المنطقه رقم ١ ثم الى المناطق ٢، ٣، ٤ ثم الى ١ ويستمر فى الاداء بهذه الصوره حتى يصدر الامر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار (١٠ ات) .

حساب الدرجة :

- يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية مناسبة للراحه .

— درجة المختبر هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها القدمين معاً
المناطق الصحيحة المحدده وبدون لمس أى خط من خطوط المناطق

• الاربعة المقرره لاداء الاختبار

— تحتسب للمختبر نتائج احسن محاولة

١ — اختبار ٣٠ م عدو فى منحنى من البدء الطائر :

• غرض الاختبار : قياس السرعة القصوى فى منحنى

• الادوات اللازمة : مضمار لالعاب القوى

— عدد ٢ ساعة ايقاف

الاجراءات :

تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية أول وخط بداية
ثان على بعد ٢٠م من الخط الاول ، وخط نهايه على بعد ٣٠م من
الخط الثانى

— تخطط بالمنطقة عدد ٢ حارة لاجراء الاختبار

وصف الاداء :

— يقف المختبر فى وضع الاستعداد خلف خط البداية الاول

— عند اعطاء اشاره البدء ، يقوم المختبر بالعدد بسرعة

— يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثانى ويقف رافعاً

ذراعين لاعلى ، وعندما يقطع متسابقة خط البدء الثانى ، يقوم المراقب

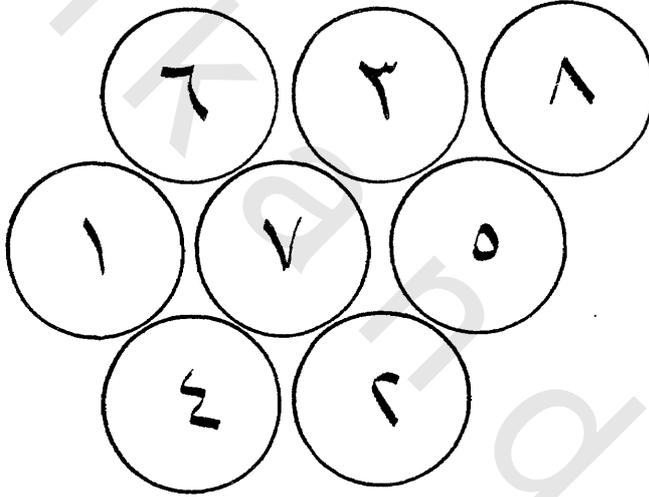
بخفض ذراعه لاسفل ، حينئذ يقوم الميقاتى بتشغيل الساعه مع هذه

• الاشارة

— توقف الساعه عند اجتياز المختبر خط النهاية

حساب الدرجة :

- يوفى كل متسابقين الاختبار معا لضمان عامل المنافسة .
- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والاخرى ٥ ق للراحة .
- يحتسب للمختبر احسن زمن يسجله فى المحاولتين لاقرب $\frac{1}{10}$ من الثانية

١١ - اختبار الدوائر المرقمه :

الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .

الادوات : ساعة ايقاف .

يرسم على الارض (٨) دوائر قطر كل منها (٦٠سم) وترقم

كما بالشكل .

مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) ، عند سماع

اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (٢) ثم الى

(٣) ثم الى (٤) باقصى سرعة .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه عبر الثمانى دوائر .

يحسب لكل مختبر مره واحده فقط .

مرفق رقم (٤)

الصورة ا

اختبار الذكاء وغير اللفظي

اقتباس وإعداد

دكتور عطية محمود هينا

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية بجامعة عين شمس

الدرجة
العمر العقلي
العمر الزمني
نسبة الذكاء

الإسم
المدرسة
السنة الدراسية
تاريخ الميلاد
المسن
تاريخ الاختبار

في كل مستطيل من المستطيلات الأربعة التالية نجد خمسة أشكال واحد منها يختلف عن الأربعة الأخرى أو لا يتفق معها أو لا يتماشى مع أى شكل آخر . والمطلوب منك أن تضع X على هذا الشكل .

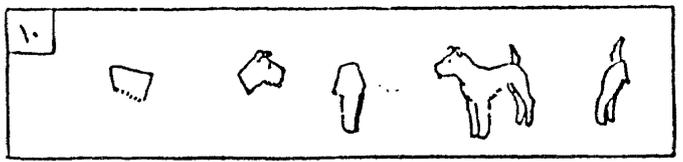
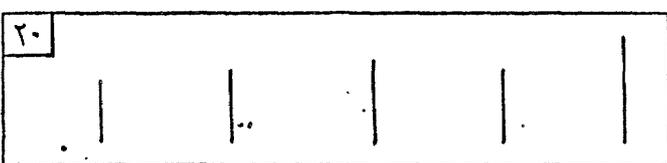
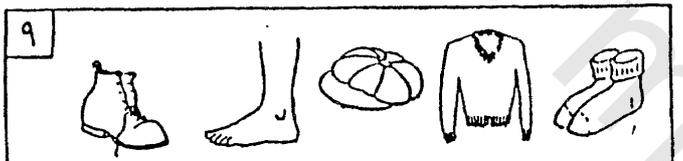
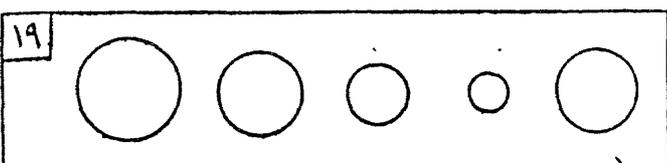
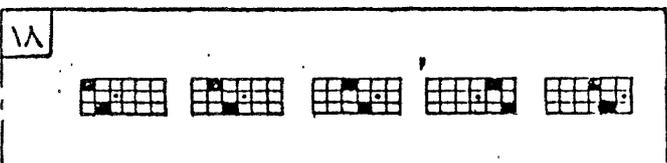
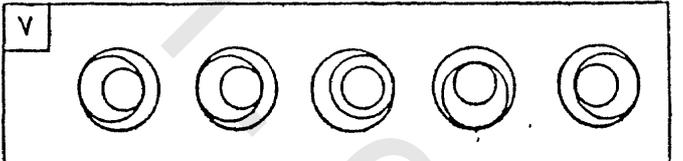
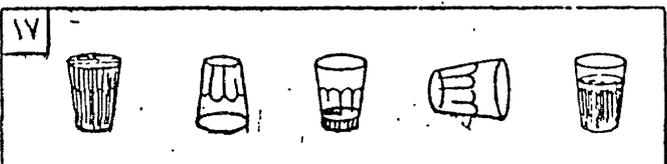
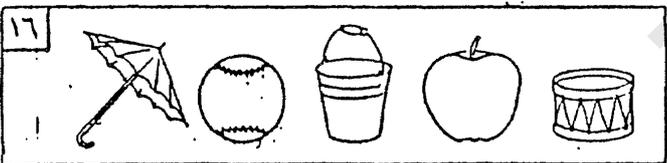
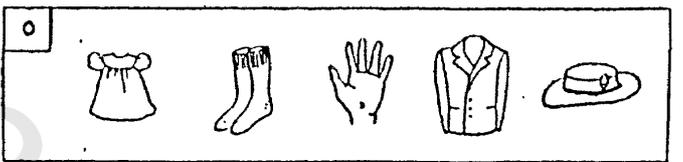
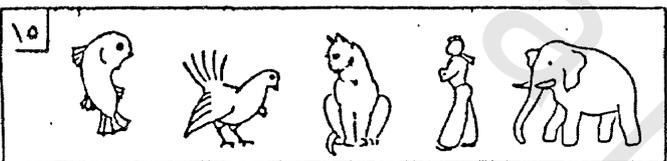
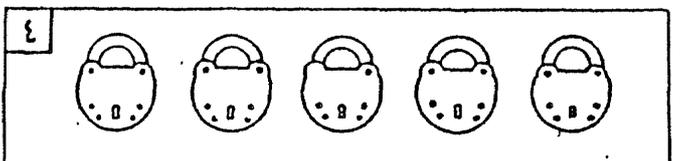
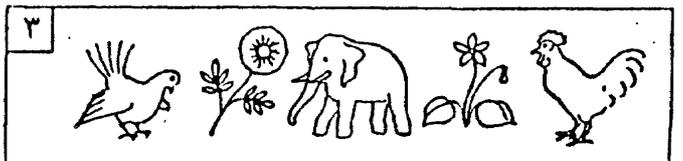
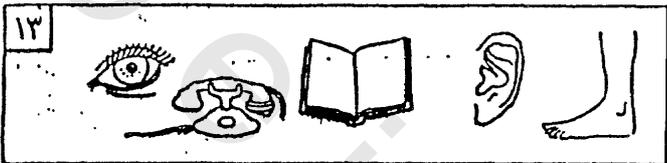
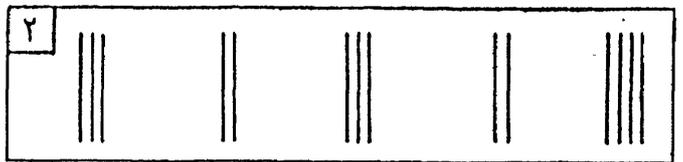
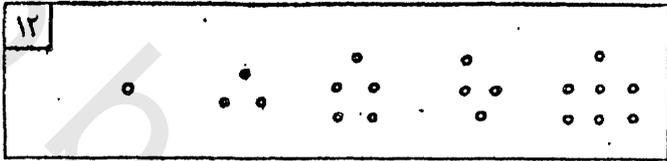
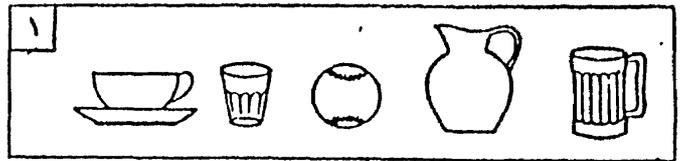
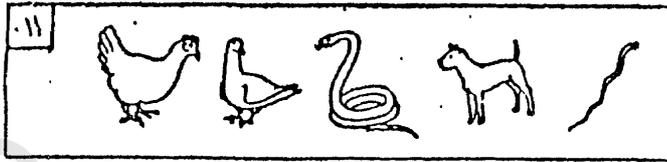
أمثلة :

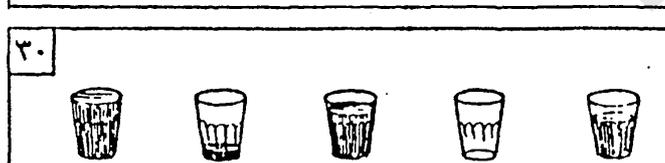
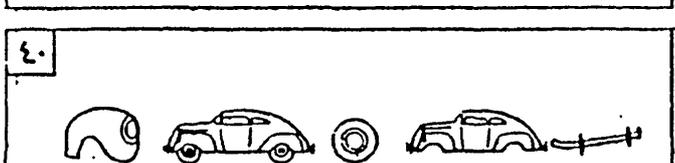
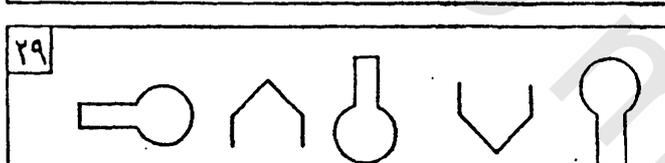
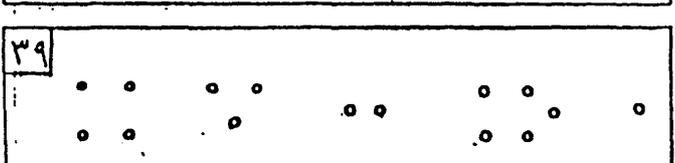
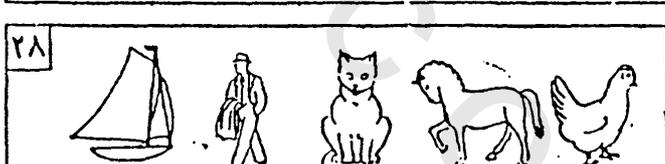
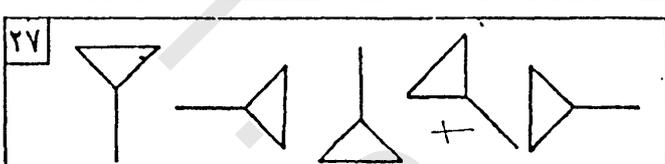
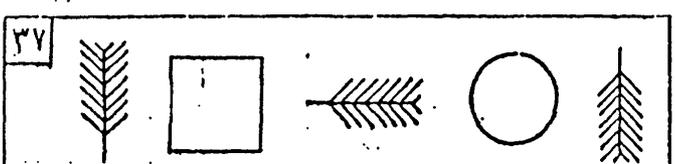
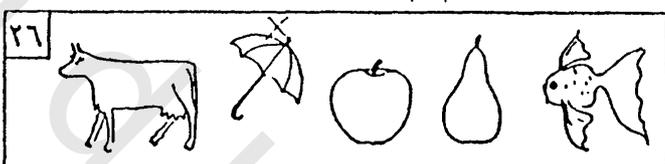
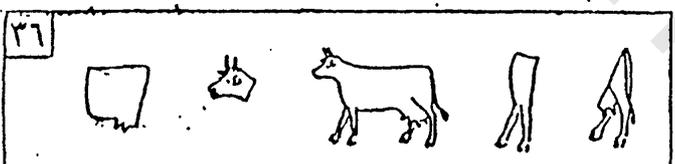
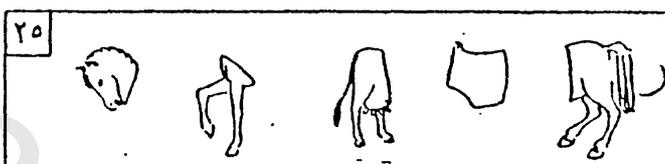
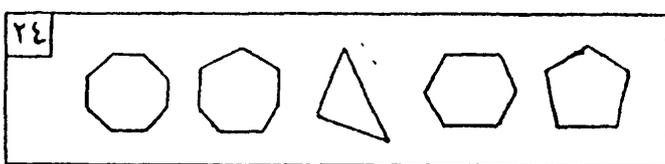
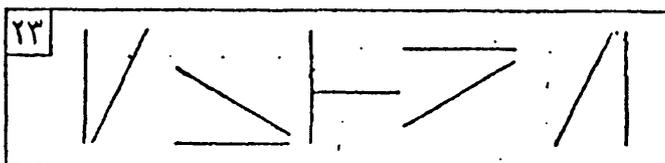
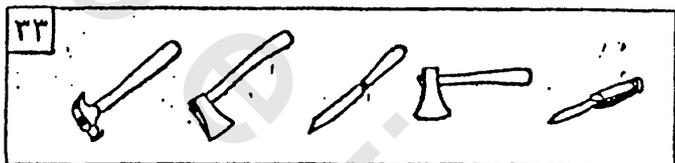
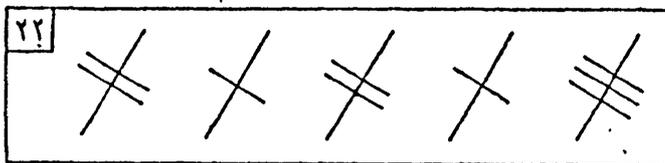
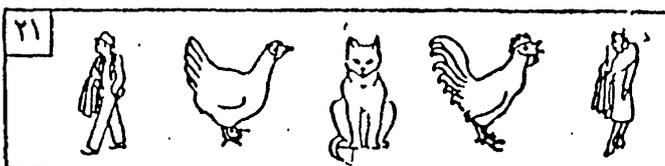
أنظر المستطيل (1) ثم استخرج الشكل المخالف وضع عليه علامة X وقم بنفس الشيء بالنسبة للمستطيلات ب ، ج ، د

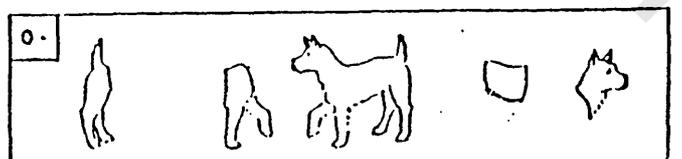
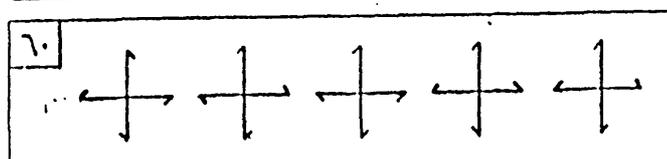
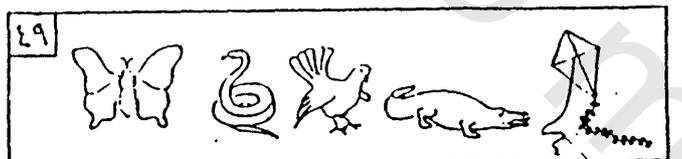
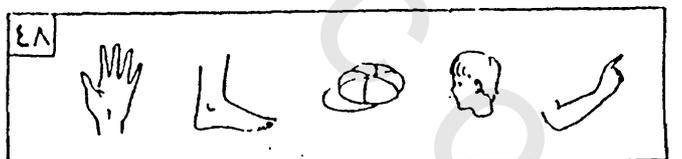
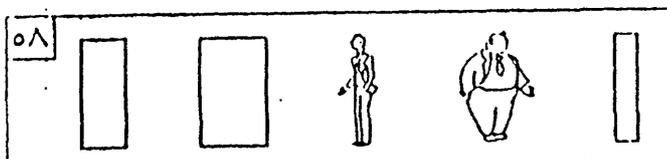
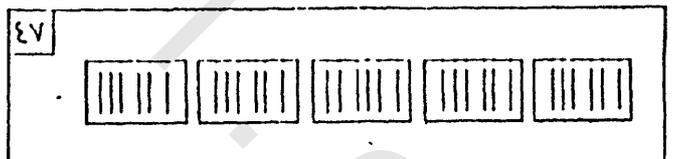
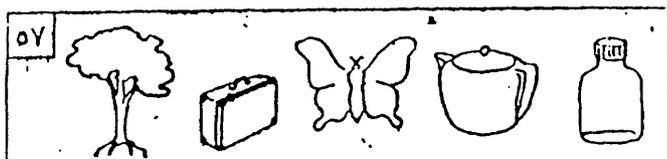
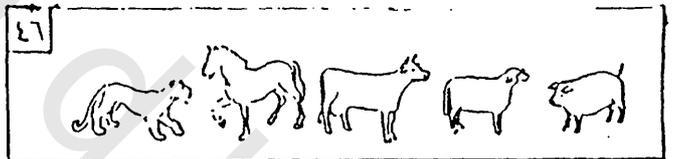
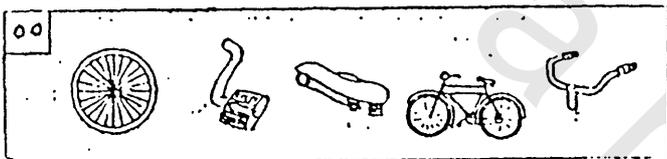
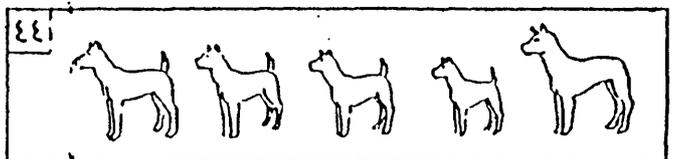
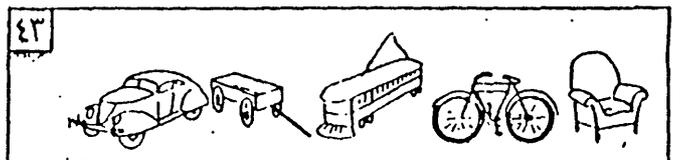
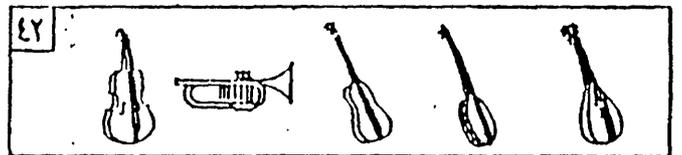
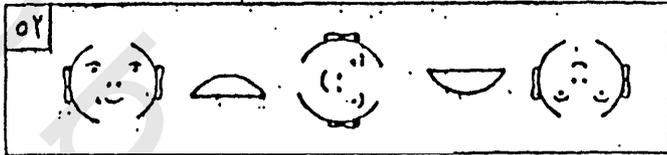
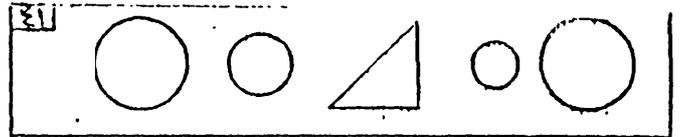
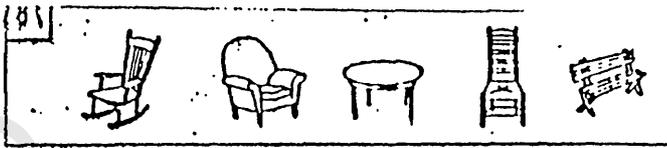
ج	
ا	
د	
ب	

لا تفتح هذه الكراسة حتى يؤذن لك

وعند ما يؤذن لك افتح الكراسة وقم بنفس العمل ، أى ضع علامة X على الشكل المخالف في كل سؤال







((مرفق ٥))

الاختبار المعرفي

" الصورة النهائي "

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

الاستاذ الفاضل / ٠٠٠

تحية طيبة ٠٠٠ وبعد

تقوم الباحثة مرفت محمد محمد أمين باعداد رسالة الدكتوراه وعنوانها :

" بناء برنامج تعلم ذاتى لتعليم الناشئات الوثب العالى "

ونظرا لاهمية قياس الجانب المعرفى لهذا البرنامج وعدم توافر اختبارات معدة
للناشئات فى هذا المجال ٠٠٠ فقد قامت الباحثة بتصميم اختبار معرفى للناشئات فى مسابقة
الوثب العالى بطريقة VLOP .

ولما كانت خبرتكم فى هذا المجال يعتد بها ، رجاء التفضل بابداء الرأى كخبير
فيما يلى :

١ - مدى مناسبة الابعاد التى تبنتها الباحثة لتصميم هذا الاختبار ومدى مناسبة النسب
المئوية للابعاد الاربعة :

أ - الاداء الفنى ٤٠ % .

ب - القانون ٣٢٥ % .

ج - معلومات عامه ١٢٥ % .

د - الصحة والامان ١٥ % .

٢ - مدى تحقيق الاختبار لهدف قياس الجانب المعرفى لمسابقة الوثب العالى بطريقه
VLOP .

.....

.....

٣ - مدى مناسبة الاسئلة لهذه المرحلة السنيه

.....

.....

ولسيادتكم جزيل الشكر لحسن تعاونكم معنا ،

الباحثه مرفت محمد محمد أمين

م٠م بقسم مسابقات الميدان والمضمار

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

(١)

اختبار معرفي في مسابقة الوثب العالي بطريقة
فلوب للناشئات

الى اللاعبات الناشئات :

امامك عدد من الأسئلة ، إنها ليست اختبارا
ولكن من اجابتك على هذه الأسئلة سيتم الحكم
على برنامج التدريب المتبع ، وبالتالي التعرف على
مدى استفادتك من هذا البرنامج

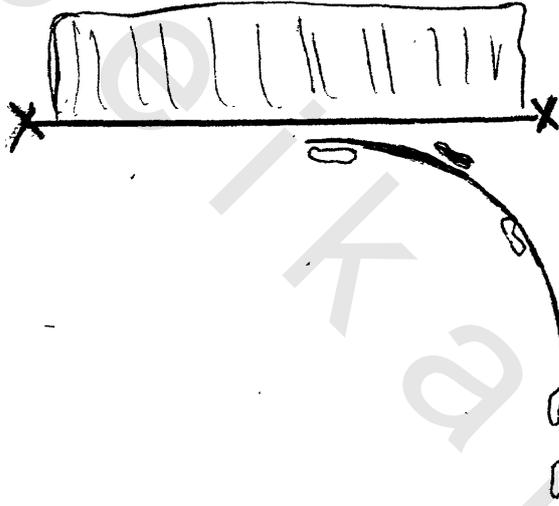
والآن قبل الاجابة على الأسئلة أرجو تنفيذ التعليمات
التالية :

- * اقرئي كل سؤال بعناية .
- * اقرئي اجابات كل سؤال بعناية .
- * تذكرى أن لكل سؤال اجابة واحدة صحيحة
فقط من بين الاجابات
- * أكثر من علامة على السؤال الواحد تحسب
الاجابة خطأ .
- * تخضع درجة لكل اجابة خطأ من درجة الاختبار
الكلى .
- * زمن الاجابة على الاختبار (.ه دقيقة)

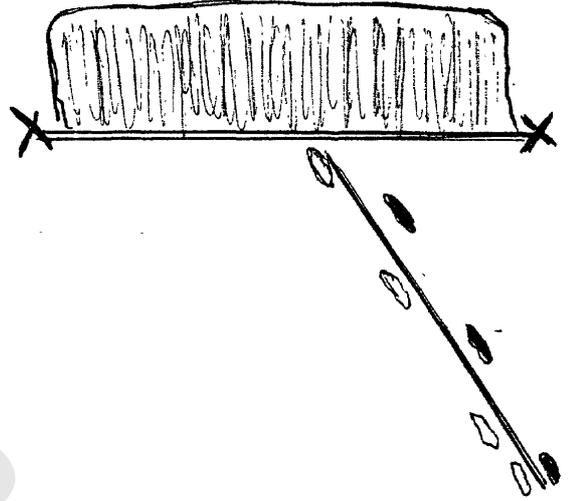
(٤)

اولا : اختاري الشكل الصحيح للحركة ثم ضعي رقم الشكل الصحيح بين القوسين

١- طريقة الاقتراب في الوثب العالي بطريقة قلوب كما في الشكل ()

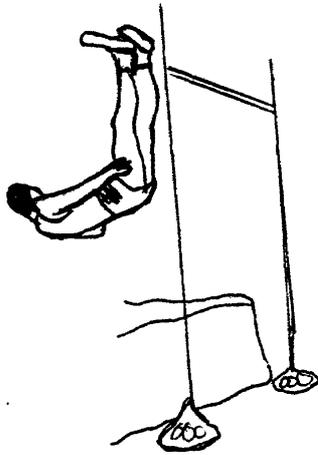


(٤)

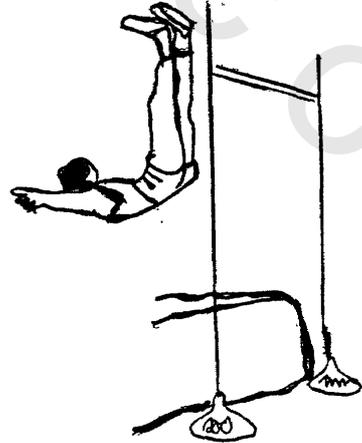


(١)

٢- الهبوط السليم في الوثب العالي بطريقة قلوب كما في الشكل ()



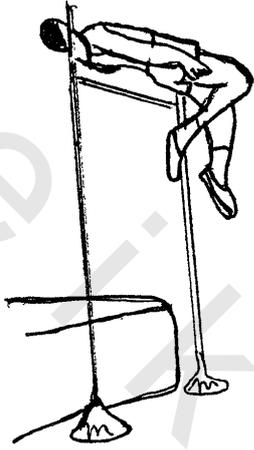
(٤)



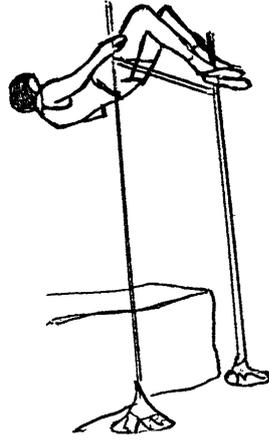
(١)

(٣)

٣- اثناء تعدية العارضة في الوثب العالي بطريقة فلوب تكون
الكتفين والمحوض كما في الشكل ()

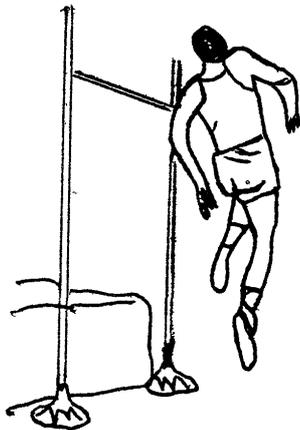


(٢)

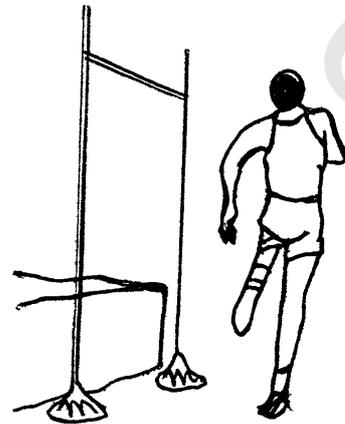


(١)

٤- يكون جسم لاعب الوثب العالي بطريقة فلوب في لحظة
الارتقاء كما في شكل ()



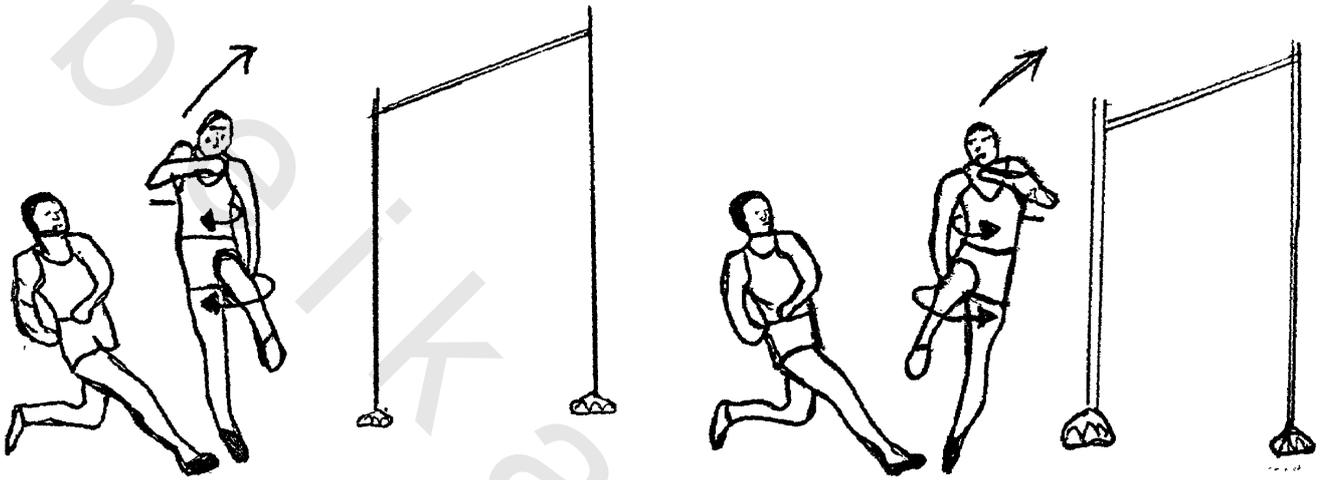
(٢)



(١)

(٤)

٥- بعد الإرتقاء يستدير اللاعب إلى الناحية كما في الشكل
()



(٢)

(١)

ثانياً: اختاري الإجابة الصحيحة من بين الإجابات
الخطأ وضعي علامة (س) بين القوسين أمامها:

٦- يتم ترتيب اللاعبين في مسابقة الوثب العالي حسب:

- أ- () الطول
- ب- () الوزن
- ج- () القرعة
- د- () حسب تسجيل اسمائهم في المسابقة

(٥)

٧- أول مرة تم الوثب فيها بطريقة فلوب كان :

- أ () في القاهرة عام ١٩٨٣
ب () في المكسيك عام ١٩٦٨
ج () في أمريكا عام ١٩٨٥
د () في روسيا عام ١٩٢٠

٨- يتم الهبوط في الوثب العالي بطريقة فلوب على :

- أ () الجذع
ب () الرجل الحرة
ج () الكتفين
د () الذراعين

٩- يجب على اللاعب في بداية التدريب :

- أ () التدريب على الوثب مباشرة
ب () تناول بعض السكريات
ج () أخذ بعض الادوية المنشطة
د () عمل تشخيص (احماء) للجسم

١٠- لكل متسابقة وثب عالي على نفس الارتفاع :

- أ () ٣ محاولات
ب () ٦ محاولات
ج () تستمر في الوثب حتى تعدية العارضة
د () محاولة واحدة فقط

(٦)

١١ - الخطوة الأخيرة في الإقتراب تكون :

- أ () طويلة وسريعة
ب () قصيرة وسريعة
ج () بأى اتساع
د () قصيرة وبطيئة

١٢ - يطرد اللاعب من سباق الوثب العالى :-

- أ - () إذا أدى ٣ محاولات فاشلة في نفس الارتقاء
ب - () إذا لم يستطع تخطى العارضة .
ج - () إذا تسبب في وقوع العارضة
د - () إذا صدر منه أخلاق غير مهذبة ضد حكم أو لاعب .

١٣ - الرقم العالى للوثب العالى للسيدات هو :

- أ - () ١٠٠ متر
ب - () ١٠٣ متر
ج - () ١٠٨ متر
د - () ١٠٩ متر

١٤ - عدم التوافق بين خطوات الإقتراب والارتقاء في الوثب العالى بطريقة فلوب تكون :

- أ - () خطأ قف
ب - () خطأ قانونى
ج - () خطأ فنى وقانونى
د () لا يعتبر خطأ

(٧)

١٥- المتسابق الذي يتأخر عن أداء محاولته في الوثب العالي دون عذر مقبول :

- ١- () يشطب من المسابقة
- ب- () يؤدي المحاولة
- ج- () تحسب محاولته فاشلة
- د- () حسب رأى المحكم

١٦- بعد انتهاء اللاعب من أداء كل محاوله في مسابقه الوثب العالي يجب أن :

- ١- () يتناول بعض السكريات
- ب- () يستمر في الوثب في مكان آخر
- ج- () يؤدي بعض التمرينات العنيفة
- د- () يرتدى بدلة التدريب فوق الزي الرياضى

١٧- أحدث طريقة في الوثب العالي :

- ١- () طريقة فلوب
- ب- () الطريقة السرجية
- ج- () الطريقة الغربية
- د- () الطريقة المقصية

١٨- ارتفاع اللاعب في مسابقة الوثب العالي عبارة عن :

- ١- () آخر ارتفاع استطاع أن يخطيه
- ب- () مجموع محاولاته الصحيحة
- ج- () اول محاوله صحيحه له
- د- () آخر ارتفاع لم يستطع أن يتخطاه

(٨)

١٩ - يتم الارتقاء في الوثب العالي بطريقة فلوب :

- ١- () بالقدمين معاً .
- ب- () بالقدم القريبة من عارضة الوثب .
- ج- () بالقدم البعيدة عن عارضة الوثب .
- د- () بأى القدمين .

٢٠ - بعد الارتقاء في الوثب العالي بطريقة فلوب يواجه اللاعب العارضة :

- ١- () بجانب الأيسر
- ب- () بالذراعين
- ج- () بجانب اليمين
- د- () بالظهر

٢١ - أثناء تعدية العارضة في الوثب العالي بطريقة فلوب تكون الذراعين :

- ١- () لأعلى
- ب- () لأسفل
- ج- () بجانب الجسم
- د- () في مستوى الكتف

٢٢ - في الوثب العالي تسقط اللاعب على :

- ١- () حشائش حضراء .
- ب- () مراتب استنجدية
- ج- () رمال ناعمة
- د- () نشارة خشب

(٩)

٢٣- أول مرة تشترك فيها السيدات في الدورات الأولمبية
كان عام :

- ١- () في باريس ١٩٠٠
- ب- () في لوس انجلوس ١٩٣٢
- ج- () في طوكيو ١٩٦٤
- د- () في امستردام ١٩٢٨

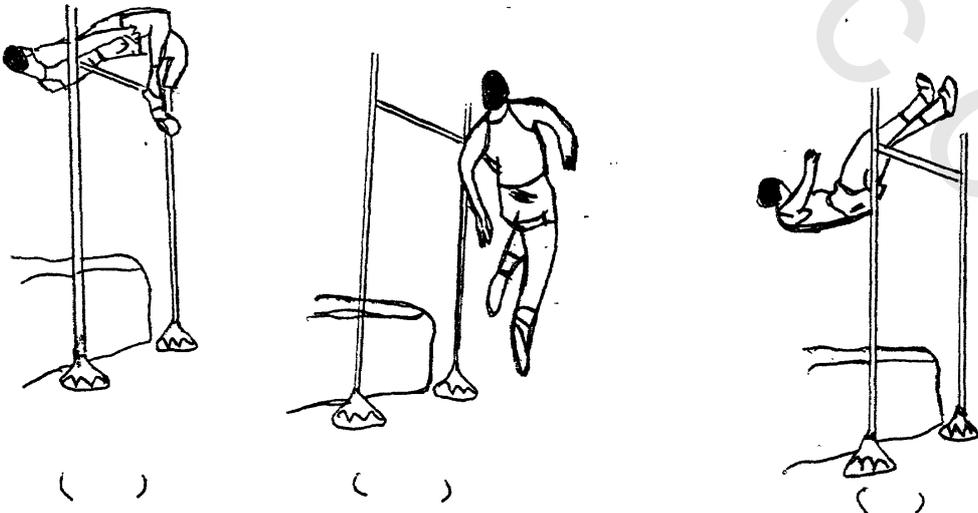
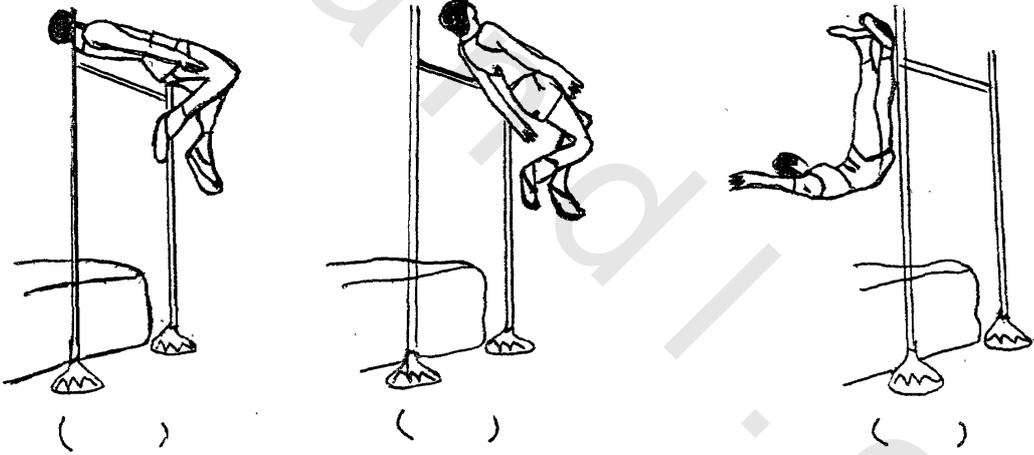
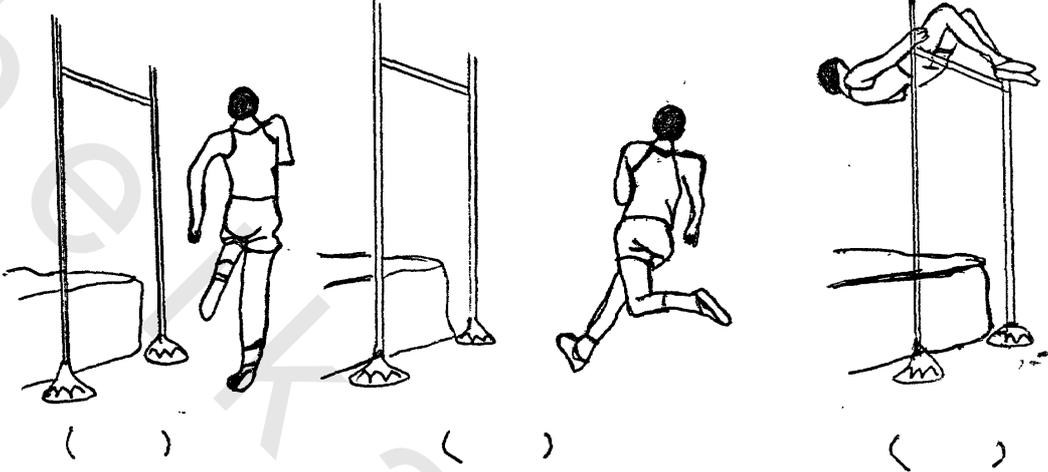
٢٤- زمن مسابقة الوثب العالي عبارة عن :

- ١- () زمن فوز أحد اللاعبين
- ب- () زمن عمل محاولة لجميع اللاعبين
- ج- () ساعة
- د- () يقررها الحكم العام

(١٠)

ثالثاً : امامك عدد من الصور غير المرتبة لمراحل الاداء

التي للوثب العالي بجزئية قلوب - رتبها :-



(١١)

رابعاً : ضعي علامه (س) امام العبارة الصحيحة

وعلامه (x) امام العبارة الخاطا فيما يلي :

- ٢٦- يجب أن يكون اتجاه حاملي العارضة لبعضهما
()
- ٢٧- يجب اجراء كشف طبي على اللاعبين بعد الإنتهاء
من مسابقة الوثب العالي .
()
- ٢٨- يمكن للمتسابق الوثب العالي أن يؤدي المحاولة في زمن
لايزيد عن $1\frac{1}{2}$ دقيقة
()
- ٢٩- يسمح للاعب الوثب العالي بتناول بعض الأدوية
المنشطة لتساعده على تحقيق إرتفاع احسن له
()
- ٣٠- من العادات الصحية السليمة استعمال ادوات الزميلة
كالمناشف والشرابات والاحذية
()
- ٣١- يختلف مكان نقطة الارتقاء في الوثب العالي بطريقة
قلوب من لاعب لآخر
()
- ٣٢- يعود الشخص الرياضي إلى حالته الطبيعية أسرع من
الشخص غير الرياضي بعد الانتهاء من النشاط الرياضي
()
- ٣٣- تختلف طريقة الاداء الفني للوثب العالي بطريقة قلوب للسيدات
عن الرجال
()

(١٢)

٣٤- لسمح للاعب الوثب العالي بأن يضع منديل صغير على العارضة لمساعدته على رؤيتها .
()

٣٥- في الوثب العالي بطريقة قلوب تبدأ مرحلة الهبوط بعد تعدية مقعده اللاعب للعارضة
()

٣٦- من العادات الصحية السليمة الاستحمام بعد كل تدريب
()

٣٧- يجب أن يعلن الحكام عن الارتفاع الذي ستبدأ به مسابقة الوثب العالي .
()

٣٨- الارتفاع قريب جداً من العارضة في الوثب العالي بطريقة قلوب خطأ قانوني
()

٣٩- إذا اسقط الهواء العارضة وكان اللاعب قد بدأ محاولته تحسب محاولته فاشله
()

٤٠- يجب أن تقطع جميع ملابس التي الوثب العالي بطريقة قلوب طريقة الاقتراب في الخطوات
()

(١٣)

مفتاح تصحيح الاختبار

رقم السؤال	الاجابة الصحيحة	رقم السؤال	الاجابة الصحيحة	رقم السؤال	الاجابه الصحيحة
١	٢	١٥	ج	٢٩	×
٢	١	١٦	د	٣٠	×
٣	٢	١٧	أ	٣١	✓
٤	١	١٨	أ	٣٢	✓
٥	٢	١٩	ج	٣٣	×
٦	ج	٢٠	د	٣٤	✓
٧	ب	٢١	ج	٣٥	✓
٨	ج	٢٢	ب	٣٦	✓
٩	د	٢٣	د	٣٧	✓
١٠	أ	٢٤	أ	٣٨	✓
١١	ب	٢٥	٦٠٥٠٨٠٣٠٢ ٤٠٧٠١٠٩	٣٩	×
١٢	د	٢٦	✓	٤٠	×
١٣	ب	٢٧	×		
١٤	أ	٢٨	✓		

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
جامعة حلوان

علم نفسك بنفسك

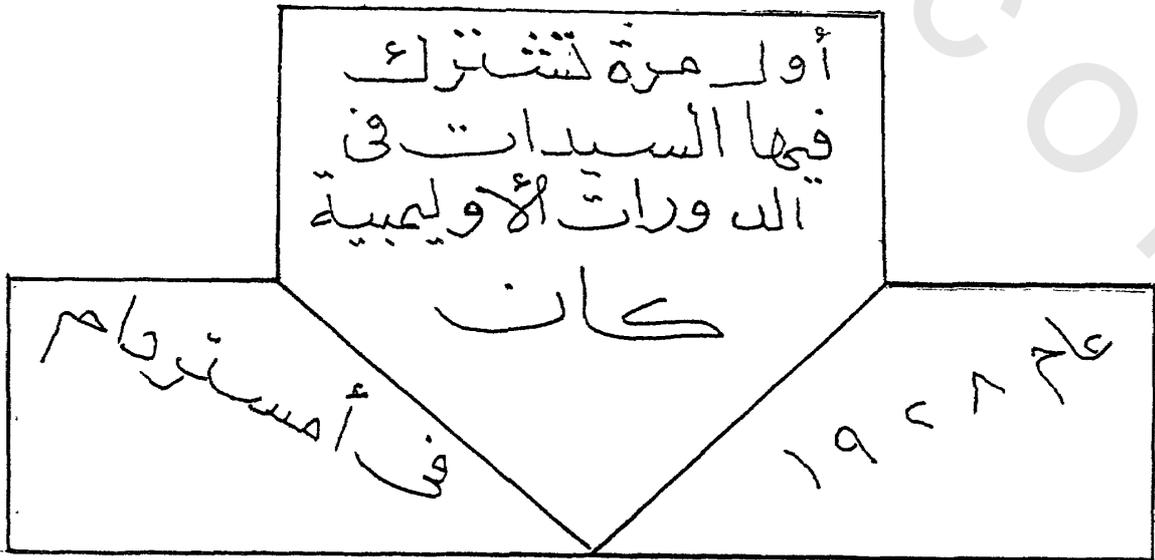
الوثبات الى بطرقة قلب

تحت اشراف

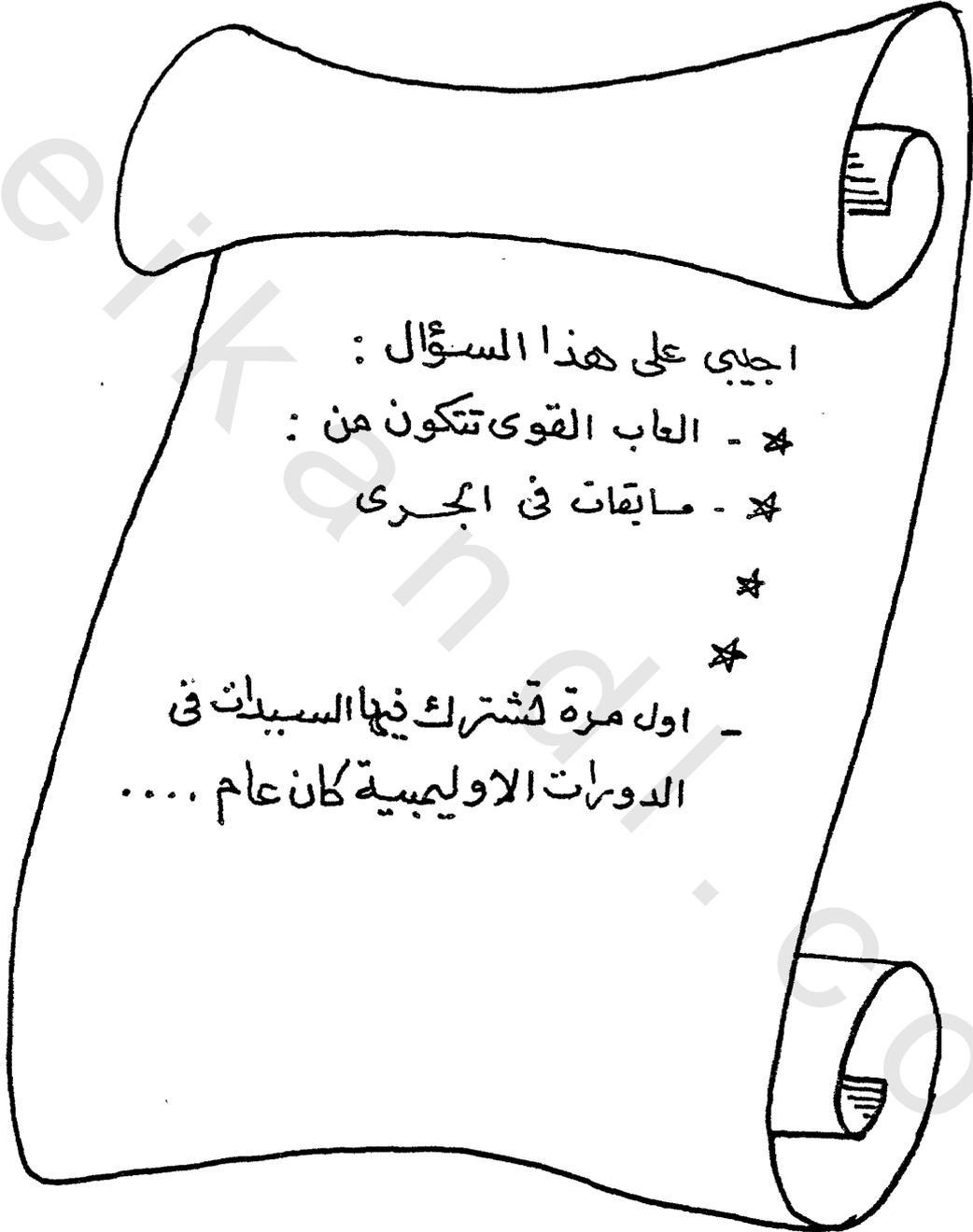
ا.د. نبيلة السيد منصور فاه
ا.د. محمد امين المفتاح

اعداد
مرفت محمد امين

(٢)



(٣)



* اذا لم تستطعى الاجابة على السؤال أو جزء منه

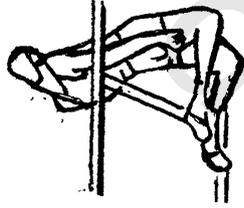
ارجعى الى صفحة (٢)

* اذا استطعتى الاجابة انتقلى الى الجزء التالى

(٤)

مسابقة الوثب العالى

احدى مسابقات العاب القوى الكثيرة
ويعارسها النساء والرجال بنفس
الطريقة و بنفس الادوات



وتحاول لاعبة الوثب العالى

الوثب أعلى ما يمكن حتى تتخطى
(تعدى) أعلى ارتفاع

(٥)

لاعبة الوثب العالي يجب أن يتوافر عندها
بعض عناصر اللياقة البدنية الهامة وهي:

إخراج أقصى قوة لديك في
أقل زمن ممكن .

قدرة عضلات الرجلين

قوة
عضلات الرجلين

السرعة الحركية

المرونة

إداء الحركة في أوسع مدى لها .
قدرة تك على تغيير اتجاهك أو
وضع جسمك بسرعة على الأرض
أو في الهواء .

الرشاقة

ربط أكثر من حركة مع بعضها
بطريقة صحيحة .

التوافق

(٦)



★ إذا لم تستطعي الإجابة على السؤال أو جزء منه

الرجعي الى صفحة (٥)

★ إذا استطعت الإجابة انتقلي إلى الجزء التالي

(٧)



★ الرقم العالمى للسيدات فى الوثب العالى هو

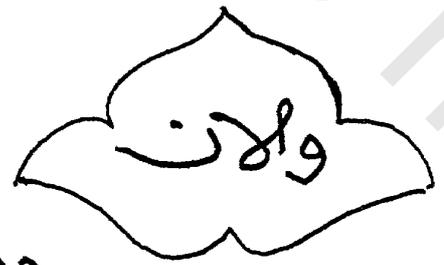
٧.٠ متر ووثبته اندر نوفا

★ الرقم المصرى للسيدات فى مسابقة الوثب العالى هو

٦.١ متر ووثبته هى حسين فراج

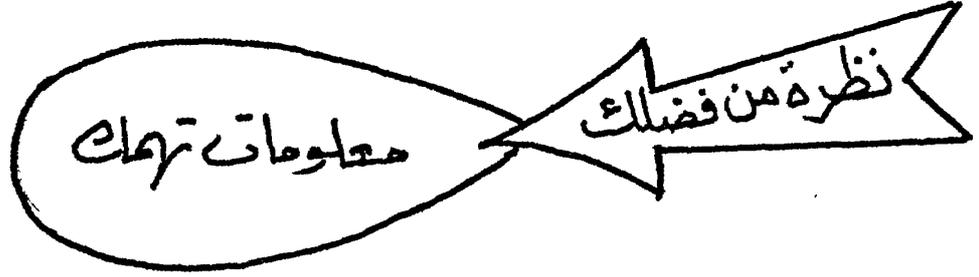
★ السنتمتر الواحد هام جداً فى مسابقة

الوثب العالى ويحتاج لتدريب كثير جداً حتى يمكن وثبه.



لاحظى الفرق بين رقم العالم
ورقم مصر للسيدات... الفرق
كبير جداً

(٨)



الوثب العالي له عدة مراحل تسمى مراحل الأداء الفني وهي :

١- مرحلة الاقتراب

٢- مرحلة الارتقاء

٣- مرحلة المروق (تعدية العاضة)

٤- مرحلة الهبوط

وهذا التقسيم لا يلاحظه احد

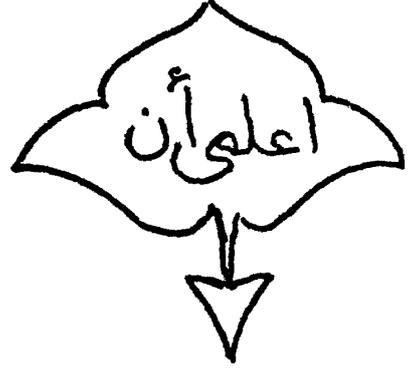
لأن هذه المراحل تؤدي في حركة واحدة مرتبطة ببعضها .

(٩)



* إذا لم تستطعى الاجابة بالترتيب على
السؤال ارجعى الى صفحة (٨)
* إذا استطعتى الاجابة انتقلى الى الجزء التالى

(١٠)



لتعدية العارضة (المروق) / أكثر من طريقه

وكل لاعبة تختار الطريقة التي تستطيع أن ترتفع بها

اعلى ما يمكن وأحدث طريقة في العالم هي:

طريقة الوثب بالظهر (فلوب)

ويسجل بها أحسن ارتفاعات ..

وأول شخص استخدمها هو

ريتشارد ثوسبري

في دورة المكسيك الاولمبية عام

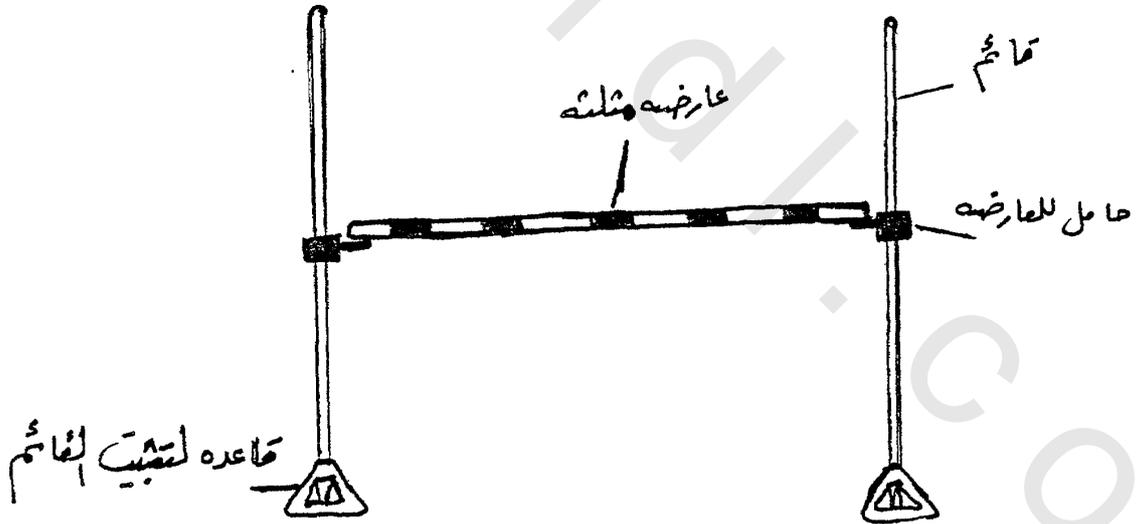
١٩٦٨

(11)

والآن

تعرّف على الاجهزة والادوات التي
تستخدم في الوثب العالي

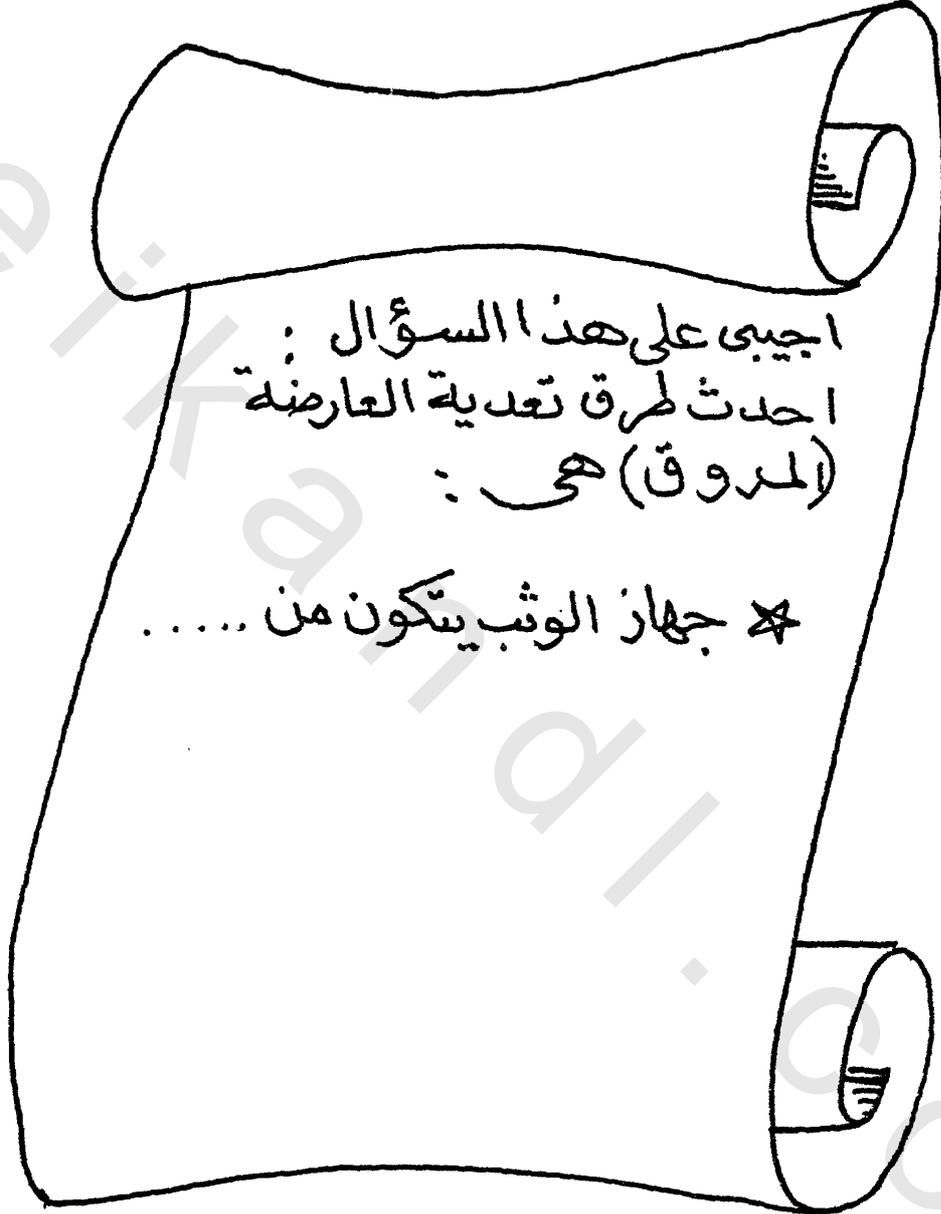
✳ جهاز الوثب : قائمين وعارضة



✳ مراتب اسفنجية لراحة الهبوط .

✳ متر صلب (مازورة) .

(١٤)

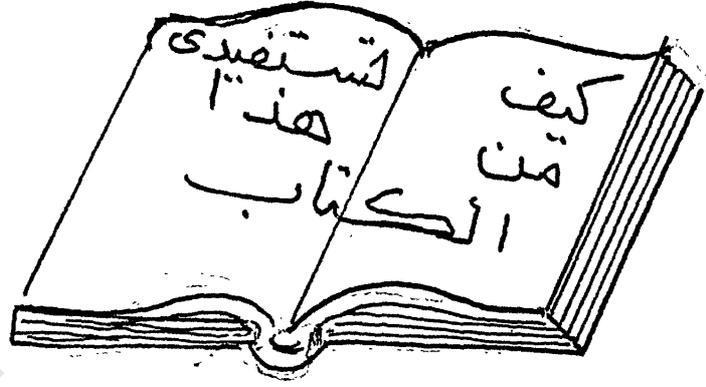


اجيبى على هذا السؤال :
احدث طرق تعدية العارضة
(المروق) هي :

✳ جهاز الوثب يتكون من

✳ إذا لم تستطعي الاجابة على السؤال
او جزء منه ارجعي إلى صفحة (١٠)
٦ صفحة (١١)

✳ اذا استطعت الاجابه فانتقلي إلى الجزء التالى



✦ اقرئي هاتين الصفحتين بدقة
✦ يمكنك تأدية دروس هذا الكتاب في أي مكان
يناسبك - النادي أو مركز الشباب أو المدرسة

✦ يمكنك أن تختاري الوقت المناسب لك لتمارسي تمارين
كل درس - في الصباح الباكر - بعد عودتك من
المدرسة أو في حصة التربية الرياضية .

✦ ضعي هذا الكتاب بطريقة تساعد على سهولة
القراءة وسرعة تنفيذ ما يطب منك .

✦ اقرئي كل درس بعناية وحضري الأدوات التي
ستستخدم في التمارين ، وارسمي الخطوط المطلوب
رسمها - قبل البدء في الدرس حتى يكون أدائك
للتمارين متصل

✦ افحصي جميع الصور والرسوم في كل درس بدقة
فذلك سيساعدك على أداء التمارين بطريقة
صحيحة .

(١٤)

✳ يجب أن تسيرى حسب ما يطلب منك تماماً وبالترتيب كما هو موضح بالكتاب .

✳ لا تتلقى من جزء الى جزء آخر الا بعد اتقانك لهذا الجزء أو إذا طلب منك ذلك .

✳ إذا لم تكملى الدرس . . . ابدئى المرة القادمة من أول الدرس (الاحماء) .

✳ قد يطلب منك أن تجيبى على بعض الاسئلة أو القيام بعمل معين تنفيذية مباشرة .



طريقة تحطية العارضة (المروق) في هذا الكتاب
هى طريقة الوثب بالظهر (قلوب)

✳ إذا أحسستى بأنك مصابة . أو شعرتى بأى ألم في عضلات جسمك اذهبى فوراً الى المدرس أو المدرب أو طبيب النادى أو المركز

(١٥)

كل درس من دروس الوثب العالي
بطريقة فلوب يتكون من

الجزء الأول

الإحماء (التسخين)

* اعداد جسمك وعضلاتك بالتدريج
قبل ممارسة الوثب .
* حماية عضلاتك ومفاصلك من الإصابة
أو الشعور بالألم .

وياعدك على

الجزء الثاني

الاعداد الرياضي

* اكتساب عناصر اللياقة البدنية (سرعة
ومرونة ، رشاقة ، توافق ، قوة عضلات الرجلين
، القدرة)
* زيادة كفاءة أجهزة جسمك كالقلب والرئتين
..... الخ .

وياعدك على

الجزء الثالث

الجزء التعليمي

* تعلم طريقة الاداء الفنى للوثب العالي
بطريقة فلوب
* اكتساب بعض المعلومات الخاصة
بمسابقة الوثب العالي .

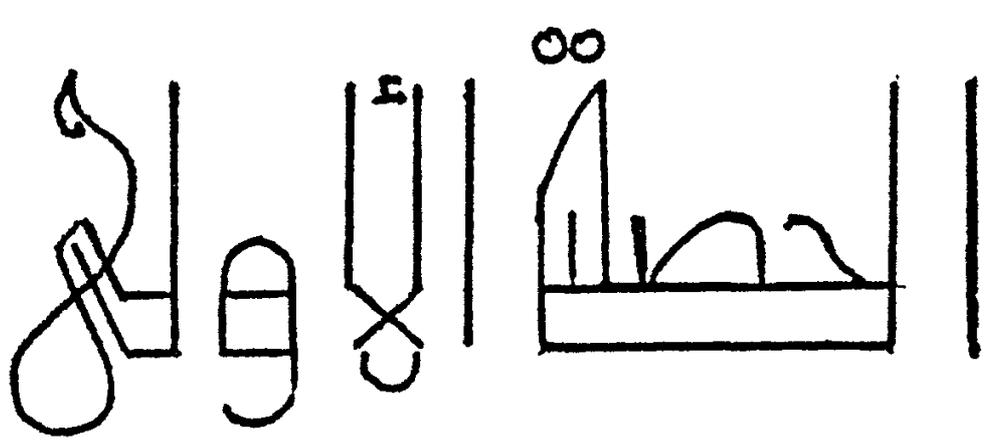
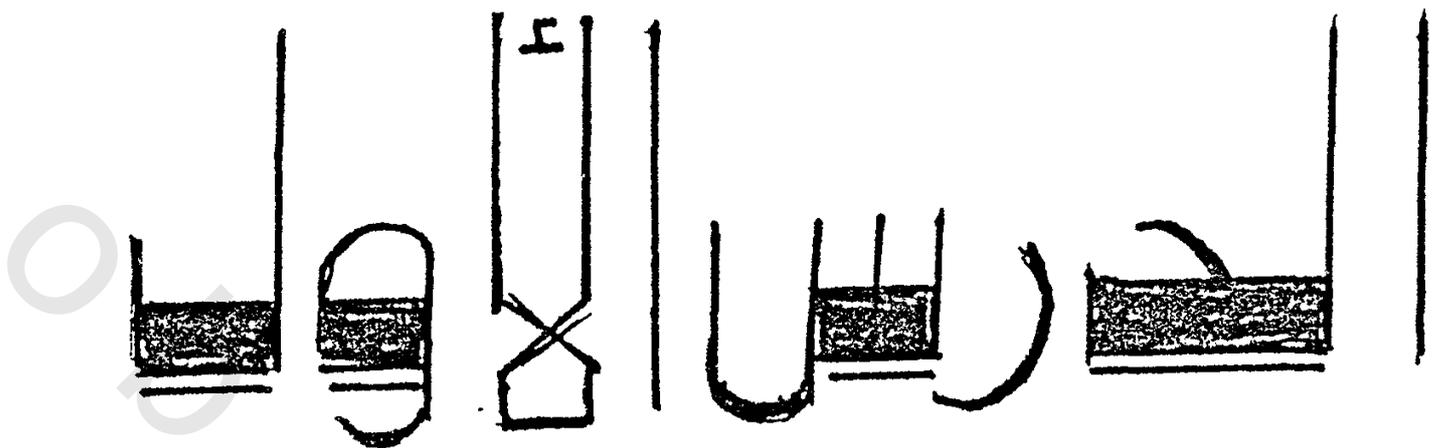
وياعدك على

الجزء الرابع

النشاط التام

* الرجوع الى حالتك الطبيعية التي
بدأت فيها
* اكتساب بعض العادات الصحيحة
السليمة

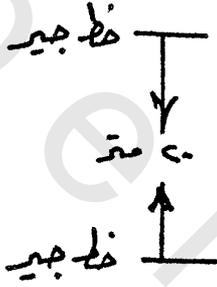
وياعدك على



الإصماء (التخمين)

الجزء الأول

في البداية



١٠- يسمى خطين من الجبر المائنة بينهما حوالي ٢٠ متر
* إذا لم تجدى جبر ضعي عصا فيه أو هبلية أو أطوان أو طوب أو أى علامة .

. اجري ببطء من الخط الأول إلى الخط الثاني .
. ارجعي شيئا إلى الخط الأول .
. كرري الجري ببطء من الخط الأول إلى الخط الثاني .
. ارجعي شيئا إلى الخط الأول .

بعد ذلك

. الجري بأقصى سرعة من الخط الأول إلى الخط الثاني .
. ارجعي جريا بظهورك للخط الأول .
. كرري الجري للخط الثاني بوجرك .
. ارجعي جريا بظهورك إلى الخط الأول .

ثم

تكون قدراتي
الإصماء بطريقة
صحيحة

ظهر عرق وتفتك زادت سرعة
أو قلبك يدق بسرعة
أو شعرت عند أدائك التمايم بخفة صدرك

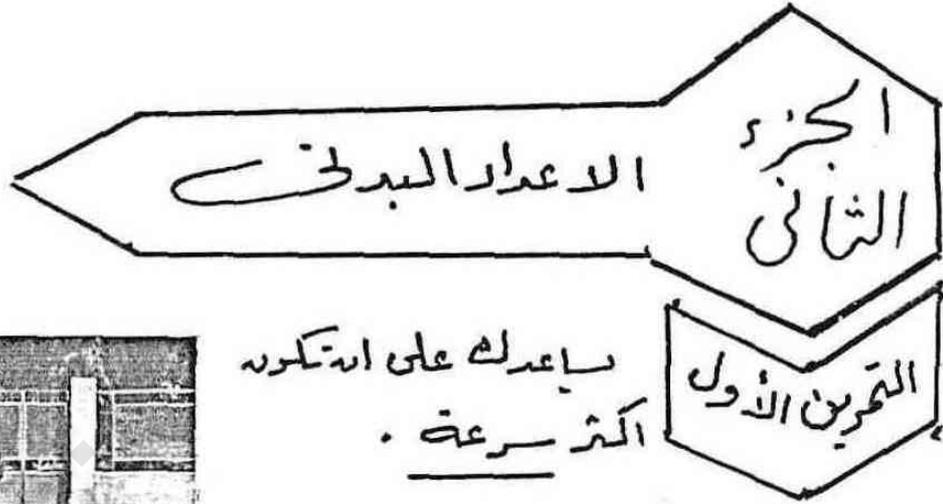
فإذا

لم يحدث لهذا كرري العمل السابق بحذبه ونشاط

وإذا

ثم انتقل إلى الجزء الثاني

(١٨)



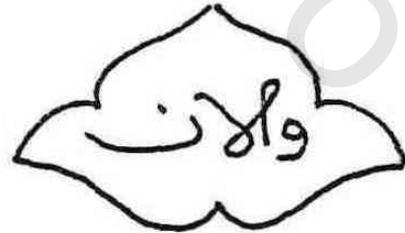
باعدك على ان تكونه
أكثر سرعة .

✦ قف على آخر خطوط الجير
✦ الجري في المكان بأقصى سرعة
وارفعي الركبة عماليا في مستوى
الحوصه باستمرار ١٠ مرات .

لمس الرجلين للأرضه (بميد و شمال) تحب مرة

✦ راحة بالتي البطيء ٢٠ متر والرجوع

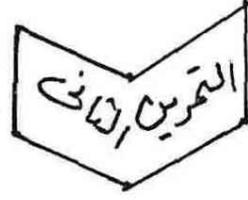
كرري التمرينه السابقه ٣ مرات



والراهه بين كل مرة وأخرى بالتي بطيء ٢٠ متر
والرجوع .

(١٩)

باعدك على ان تكوني
الثر مرونت .



☆ قفي والرجليه متباعدتيه قليلا

☆ اضغطي (اثن) الجزع
لأفضل بقوة وارجعي بسرعة



☆ اضغطي (اثنه) الجزع للخلف
بقوة وارجعي بسرعة



عدم ثني الركبتين

☆ كرري التمرينه السابقه (ضغظ الجزع للأمام وللخلف)
١٥ حره مستقرا .

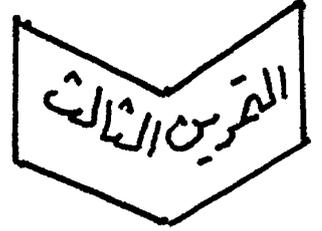
☆ راحة باطنى البطنى ٢٠ متر والرجوع

☆ كرري التمرينه ١٥ حرة أخرى

وراحة باطنى البطنى ٢٠ متر والرجوع

(٢٠)

ساعدك على انه تكوني
أكثر شاقة



* ايسي خطيه المسافة بينها ١٠ متر

* قفي خلف خط البداية

* اجري بأقصى سرعة والمشي بيده

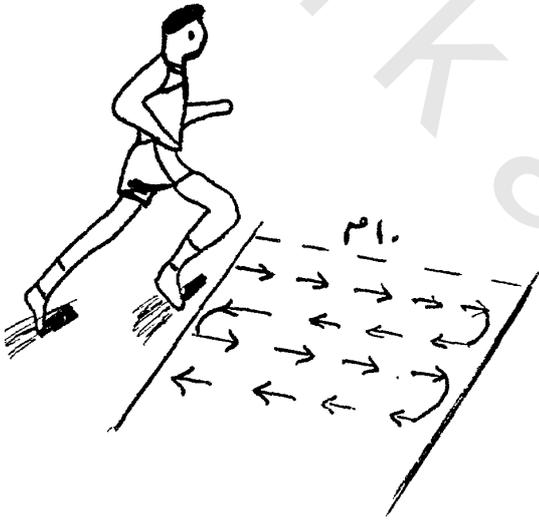
خط النزايه

* ارجعي بأقصى سرعة والمشي خط البداية

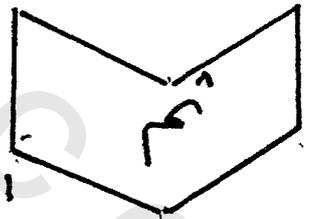
* اجري للمشي خط النزايه مره ثانية بأقصى

سرعه

* ارجعي لخط البداية بأقصى سرعة



الراحة بالمشي البطي و منه خط البدايت
الى خط النزايه والرجوع



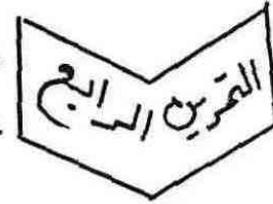
كرري التمرينه (٣) مرات والراحة

بالمشي البطي و بعد كل مره



(٢١)

لهذا التمرية بنى لديك
عضد القدرة .



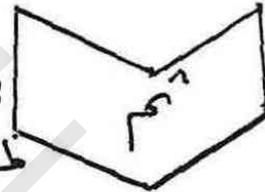
* قف وجانبك مواجهاً ما في يديك
بفردتين لأعلى .

* أطلب من أي شخص تحديد عمودية
عند أطراف أصابعك على الحائط .

* اثنه الركبتين قليلاً واترك الذراعين
بجانب الجسم

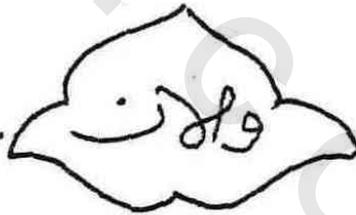


الوقوف لأعلى ومحاولة
طس مافة أعلى من الحائط
المرسوم على الحائط .



كرري التمرية بالبو

١٠ مرات .

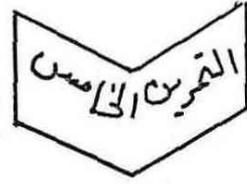


سجلى لنفسك :

كم مرة طس فوق الحائط

(٢٢)

لهذا التمرية ينفي لديك
قوة عضلات الرجلين

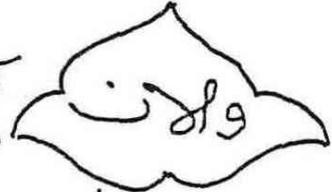


✳ قف أمام شيء مرتفع (سلم - صيف -
مقعد سويدي - صندوق)

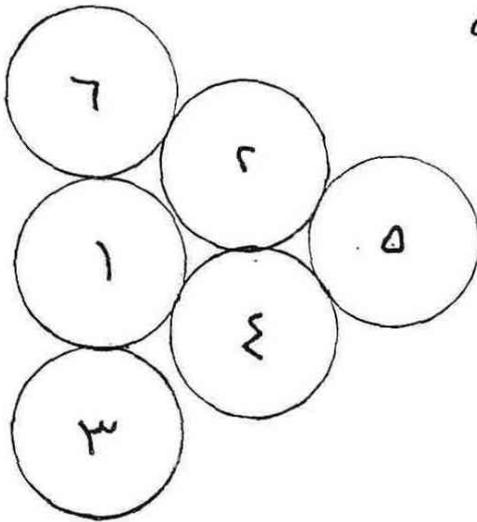
✳ الوثب بالقدمين للصعود فوق الرصيف
والنزول (١٠) مرات
الرامه بالمتى البطي و مافة ١٠ متر
والرجوع



كرر التمرية السابقه
٣ مرات والرامه بالمتى
البطي و ١٠ متر والرجوع بعد كل مرة



لهذا التمرية ينفي
التوافق لديك



✳ احضري ٦ اطوار وضعيها
كالرسم ورقمها

✳ قفي داخل الطوره (١)

✳ الوثب بالقدميه الى

الطوره (٤) ثم (٣)

ولهكذا حتى ترهبي الى (١)

✳ كرري التمرية السابقه (٣) مرات

✳ الرامه بالمتى البطي و ١٠ م والرجوع

الجزء التعليمي

الحزب الثالث

كريد رجل الـ لقاء

رجل الـ لقاء

★ لدى الرجل التي يتطبع لشخص الوئب
عليه لفوه امان مافه أو الوئب
عليه للأمام العدم مافه
أى انزا - الرجل الذقوى عند الشخص
ويمكن انه تكونه الرجل اليمين
أو الرجل الشمال .



هددى لبقك رجل الـ لقاء

★ ١ - اسمى خطيه المافه بينهما ١٠ ٢



★ الجبل على الرجل اليمين سه خط
البدايه وحتى خط النزايه
اجبى مشيا بطيئا
★ الجبل على الرجل الشمال سه خط
البدايه حتى خط النزايه
اجبى مشيا بطيئا



أى رجل أديتي الجبل

عليه احنه ؟

الاجابة . الرجل

(٢٤)



٢٠ * الوئب في المكانه على الرجل ليميه
اعلى ما يمكنه ١٠ مرات .
* الوئب في المكانه على الرجل لشمال
اعلى ما يمكنه ١٠ مرات

أى رجل وئبى عليه
احسن وأعلى ؟
الاجابة الرجل



٢١ * قفى امام السلم

- صعود السلم بسرعة بالجبل على الرجل
اليمنه والتزول
- صعود السلم برعه بالجبل على الرجل
الشمال والتزول

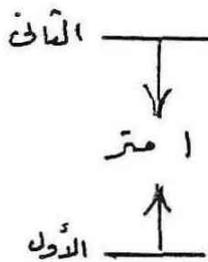


أى رجل كانت أسرع في
صعود السلم ؟
الاجابة الرجل

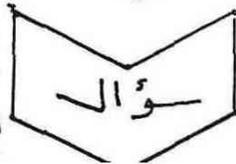


٢٢ * اسى خطين المسافه بينهما ١ متر

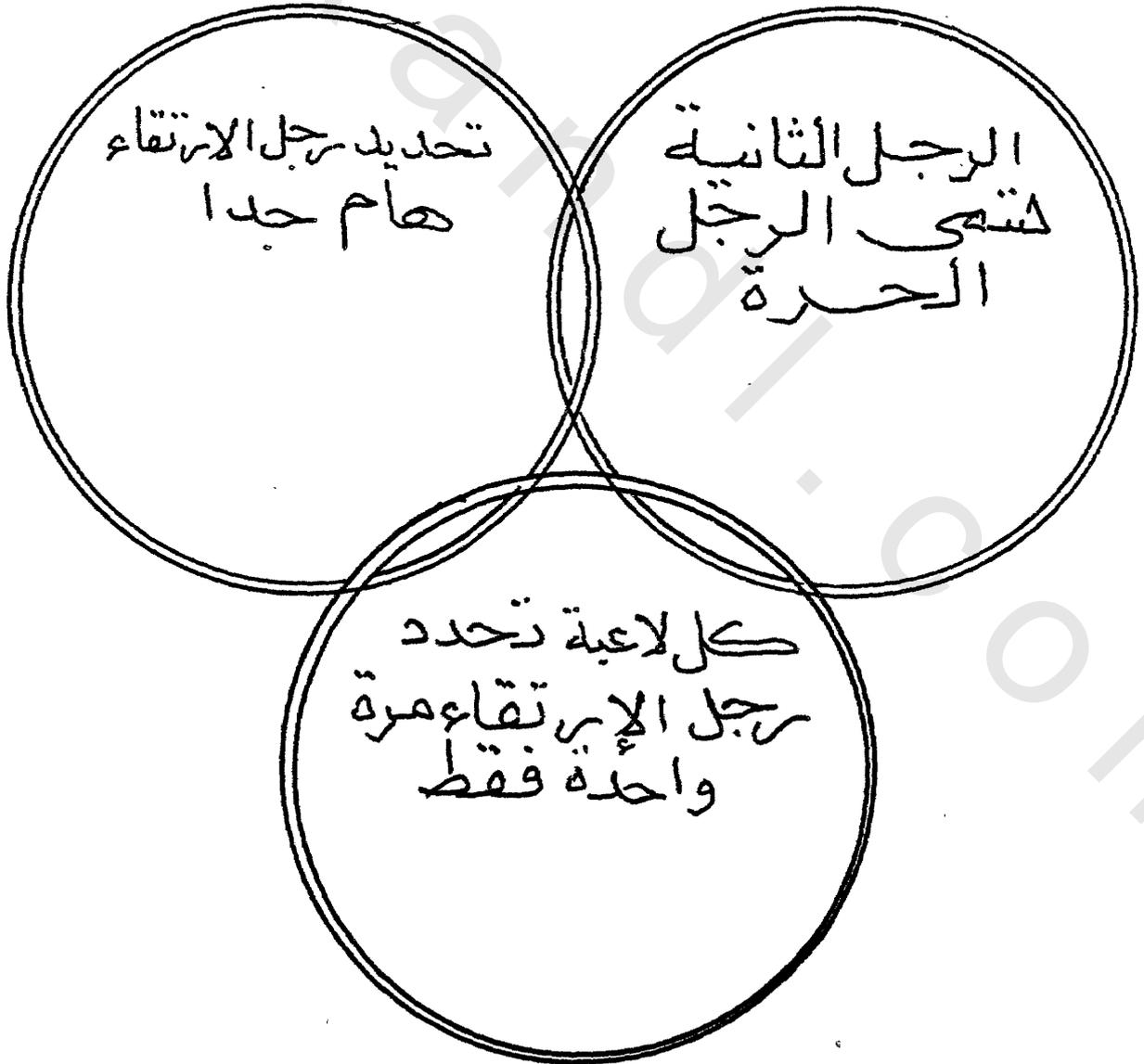
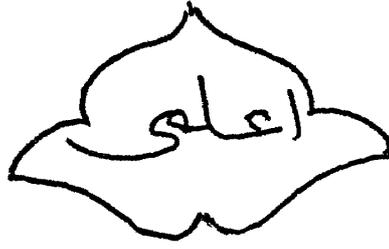
- اجرى واخطى الخط الاول الرجل اليمنى
والوئب عليها لتعدية الخط الثانى
كررى التمره ٥ مرات .
- اجرى واخطى الخط الاول بالرجل الشمال
والوئب عليها لتعدية الخط الثانى
كررى التمره ٥ مرات .



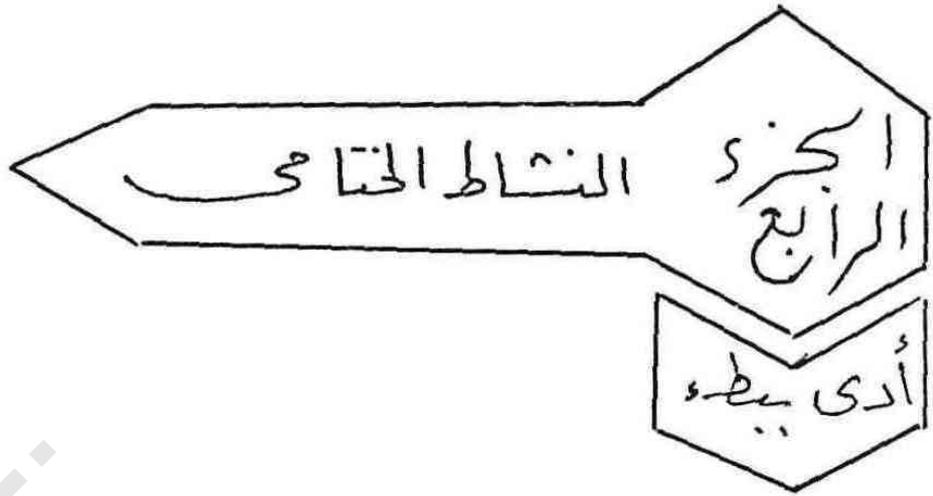
أى رجل كانت أفضل في اداء التمرين ؟
الاجابة الرجل



(٢٥)



(٢٦)



* المشي البهيم وحول الملعب أو مكانه ليقربه



* قفى والقديين مفتوحته وارتقى
ذراعيك لأعلى .

هذى نفس عميقه من الألف
اشنى جذعك لأسفل ببطء واخرى
النفس من الفهم

ارفعى الجذع والذراعين لأعلى مع
أخذ نفس عميقه من الألف مرة اخرى .

اشنى الجذع لأسفل واخرى النفس من
الفهم .

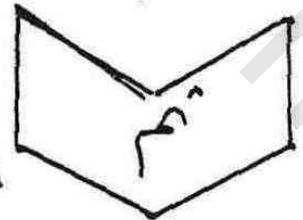
كررى ذلك (٥) مرات



اذلهى للتخلص من الصدغ

بالدستخام انه امكنه اد تخفيف الصدغ

لحيه زهايك لتنزل ويدستخام .





اجيبى على هذا السؤال :

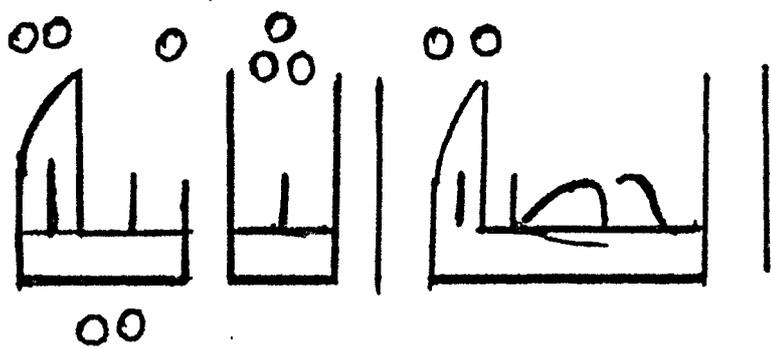
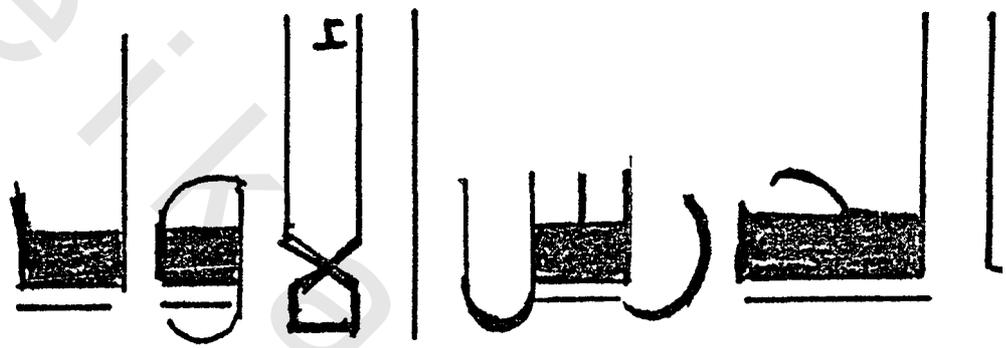
★ رجلك الارتفاع وهى الرجل

★ ورجلك الحرة وهى الرجل

★ إذا لم تستطعي الإجابة ارجعي وأدى تمارين

صفحة ٢٤٢٢٣

★ إذا استطعتي الإجابة فانتقلي للحصة الثانية

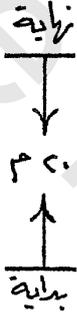


الجزء الأول
الأسماء (التخمين)

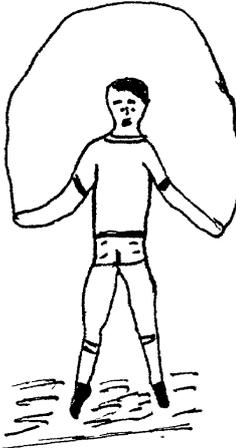
في البداية

اذكري

بأهمية الأسماء قبل
ممارسة النشاط الرياضي



- ✗ اسمي خطين من الجير المسافة بينها حوالي ٣٠٠ .
- ✗ الجري الخفيف من خط البداية إلى خط الزايبة وإيجي شيئا
- ✗ كرري التمرين السابق مرتين .



- ✗ على الرجل اليميني ١٠ مرات
- ✗ على الرجل الشمال ١٠ مرات
- ✗ على الرجلين ١٠ مرات

تم الوثب
في المكان

✗ الرامه بالحقى الطيىء من خط
البداية لخط الزايبة والرجوع .

- خط الجبل (٣) مرة بالرجليه
- احدى من خط البداية لخط الزايبة

والآن

- والرجوع
- كرري خط الجبل (٣٠) مرة اخرى بالحقى

فاذا

ظهور عرقه وتنفسك زائد سريره
فليلك يده بسرعة
عزنى بخفه حركتك وانك تروى
القاييه
الاصحاء بطريقه صحيحه
تكون
قد اديت

واذا

لم يجدن لهذا كبرى العمل السابق بحرية
ونشاط
تم انتقالى الى الجزء الثالث

(٢٠)



الحزب الثاني
الاعداد البدنية

التمرين الأول لهذا التمرين ينفي قوة عضلات الرجلين

✳ قفى على خط البداية (٢٠) متر
✳ الوثب بالقدم حتى خط النهاية

مراعى

عمل أكبر عدد ممكن من الوثبات
منه خط البداية حتى خط النهاية .



ثم

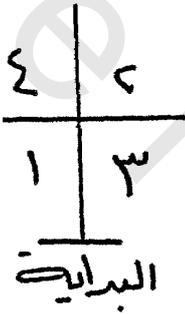
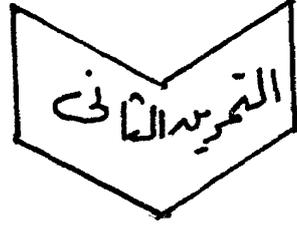
الراحة باليمنى واليسرى الى خط البداية
✳ كررى التمرين السابق مرة اخرى والراحة

جلى لنفك

المحاوله	١	٢
عدد الوثبات		

(٣١)

لهذا التمرين يعني الرشاقة
والتوافق



★ ارسى خطيه متعامديه

على المدرسه بالطباشير

انظري الرسم ←

★ رقى كما في الشكل

★ رقى عند خط البداية

★ الوثب بالقدمه من ١ الى ٢

الى ٣، الى ٤ ثم الى ١ وهكذا

★ استمرى في الوثب

لمتى أحد الخطوط توقفي

إذا افطان الوثب بالترتيب توقفي



★ الزامه بالمتى البطى مسافه ٢ متر والجموع



كجلى لنفك

٢	١	المحاوله
		عدد الوثبات

(٢٢)



لهذا التمرية بنهي عن قصر
المرونة

التمرين الثالث

* فقي مرصقة وجريك لأي حائط.
* أطلبى من أي زميلة تثبتت موضعك
حتى لا يتعد عن الحائط

* اثنى هذمك للخلف إلى أقصى
مدى ممكنه ١ - ٢



* ابعثي المرصقة الحائط ٣ - ٤

١- عدم رس الرأس للخلف
٢- عدم ثني الركبتين

أعلى

* كرري التمرية أكبر عدد ممكنه من المرات .

كجلى لنفك

والآن

١- كم مرة استطعت أداء التمرية ؟
٢- استطعت أداء التمرية مرة

(٢٣)

لهذا التمرية ينفي عنصر السرعة

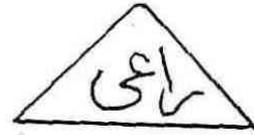


★ قفى مائة ٥٠ سم أى حائط وادعى
خط بالجير.



★ قفى بالتمرية خلف لهذا الخط وضعى يديك
على الحائط .

★ الجرى فى المكان بأقصى سرعة مع
رفع الركبتين للأمام ٢٠ مرة



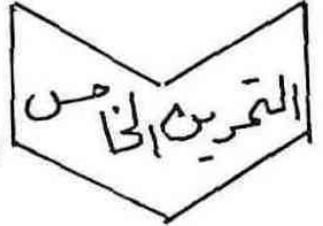
★ لا تحبى عدد المرات التى
تسمى الجير بأى قدم

★ الراحة بالتى البطى ٢٠ م والرجوع

★ كررى التمرية ٣ مرات والراحة
باطى البطى بعد كل مرة .

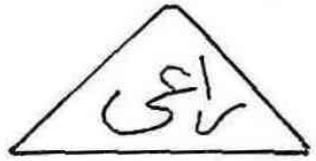
(٣٤)

لهذا التمرية ينفي
قوة عضلات الرجلين



- ★ قفني أمام شيء مرتفع (مقعد سويدي)
- ★ الوثب بالقدم للصعود فوق المقعد والتزول .
- ★ كرري التمرية ١٠ مرات
- ★ راهب بطني البطن مسافة ١٠م والرجوع

أه تجلس آمن عليه



على طرف المقعد الريدي اشارة
أرائك التمرية .

- ★ كرري التمرية ٣ مرات والراحة
- بطني البطن بعد كل مرة

(٢٥)

الجزء التعليمي
الحزب الثالث

تعالى كيف ترفع العارضة

١- اظهري القائم والعارضة
في مكان التمرين

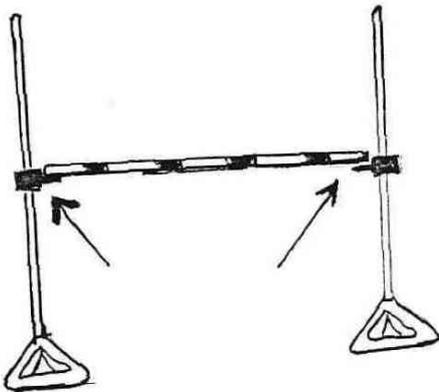
٢- اظهري متر (مازوره) وفضل
انه يكونه من الصلب .

بديئة

ولان



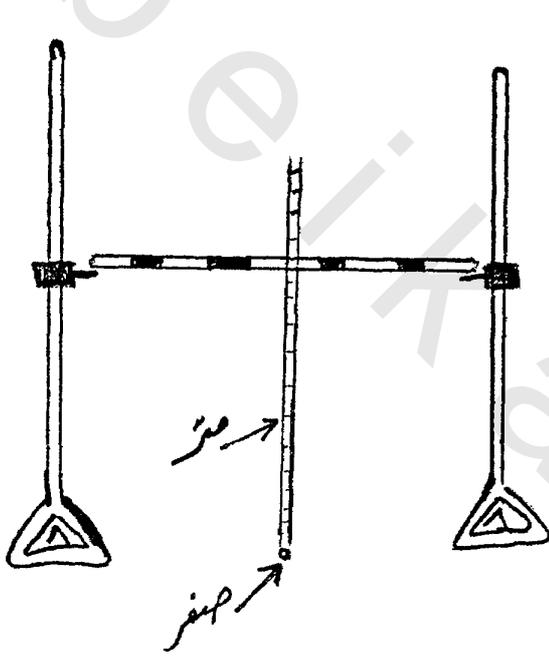
- * استعيني بزميلتي
- * كل زميلة تقف عند قائم .
- * قفي عند منتصف العارضة بالخط
- * افقى التمرين بحيث يكونه الصف على
- سطح الارض وقبلى ٦٠ عند العارضة



لا تظلى
لمر في العارضة
على الحاملين

* اظلى من زميلتيك حريك الحامل من يمين
الرقم ٦٠ سم عند العارضة بالخط

(٢٦)



ساعي

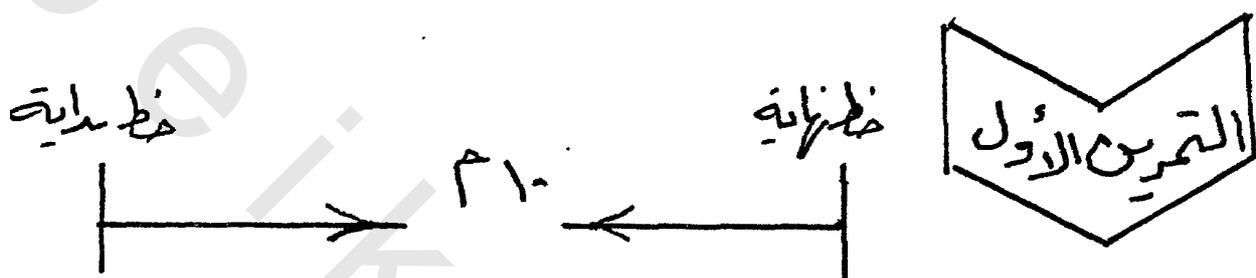
★ أنه يكونه الخاطيه في
مستوى واحد في مواجعه لبعضها البعض
★ أنه يكونه المتر مفرد ومزدود
إذا كانه من غير الصلب ، ويمكنه
الاستعانة زميله ثالثة لمك
المتر من طرف الصفر .



★ ارفعى العارضه الى ٩٥ سم
انزل العارضه الى ٧٥ سم
ارفعى العارضه الى ١٠٥ سم
انزل العارضه الى ٤٠ سم

(٢٧)

تمارين لتنمية قدم الارتقاء



- * الجبل على قدم رجل الارتقاء من خط البداية وحتى خط النهاية
- * ارجعي بالجبل على قدم الرجل مرة الى خط البداية
- * الراجعة بالمشي البطيء من خط البداية وحتى خط النهاية والرجوع
- * كرري التمرين السابق ٣ مرات والراجعة بالمشي البطيء بعد كل مرة

انه توزع مرات التماسيد على الرجلين
الائتية حتى لا تقوى رجل على حدة
الرجل الأخرى .





التحريم الثاني

☆ قفى أمام جواز الوتب
(القائمة والعاضة)

☆ العاضة على ارتفاع ٤٠ سم .

☆ الوتب برجل الارتفاع و تقديرة العاضة إلى

الناحية الأخرى وإرجعي شيئاً طالك لأول .

☆ كرري الوتب بالرجل الحرة وإرجعي .

رابعي

☆ عدم لمس العاضة أو ارتفاعها .

☆ كرري التحريم السابق ١٠ مرات .

☆ الرامة بالمتى الطبيعي ١٠ أم والرجوع .

التحريم الثالث

☆ ضعي ٥ أطوان كما بالشكل

☆ الجبل على رجل الارتفاع منه

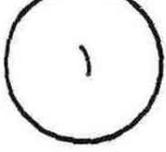
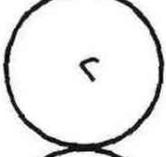
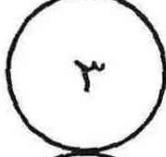
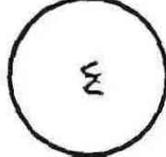
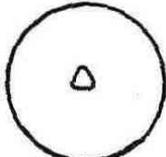
الطوف ١ إلى ٢ إلى ٣ إلى ٤ ثم ٥

☆ إرجعي شيئاً لنقطة البداية

☆ كرري التحريم السابق ٥ مرات

☆ كل مرة عبارة عن الجبل بالرجل الحرة

ورجل الارتفاع .



البداية

(٤٠)

الكرد الرابع الكتاب

هذا الجزء

يساعدك على الرجوع الحائلك الطبيعية التي بدأت منها



✧ المتى مول اللعب أو الحطاه الذي تؤدي فيه التمرية (المدرسة، المركز أو النادي)

✧ قفي والرجليه مفتوحين قليلا والذراعاه مفردتان أمام الجسم .

✧ افتحى الذراعاه للجانب ببطء مع أخذ نفس عميق (شريحه) من التدف

✧ ارجعي بالذراعاه أمام الجسم ببطء واخرجي النفس (زفير) من الفم .

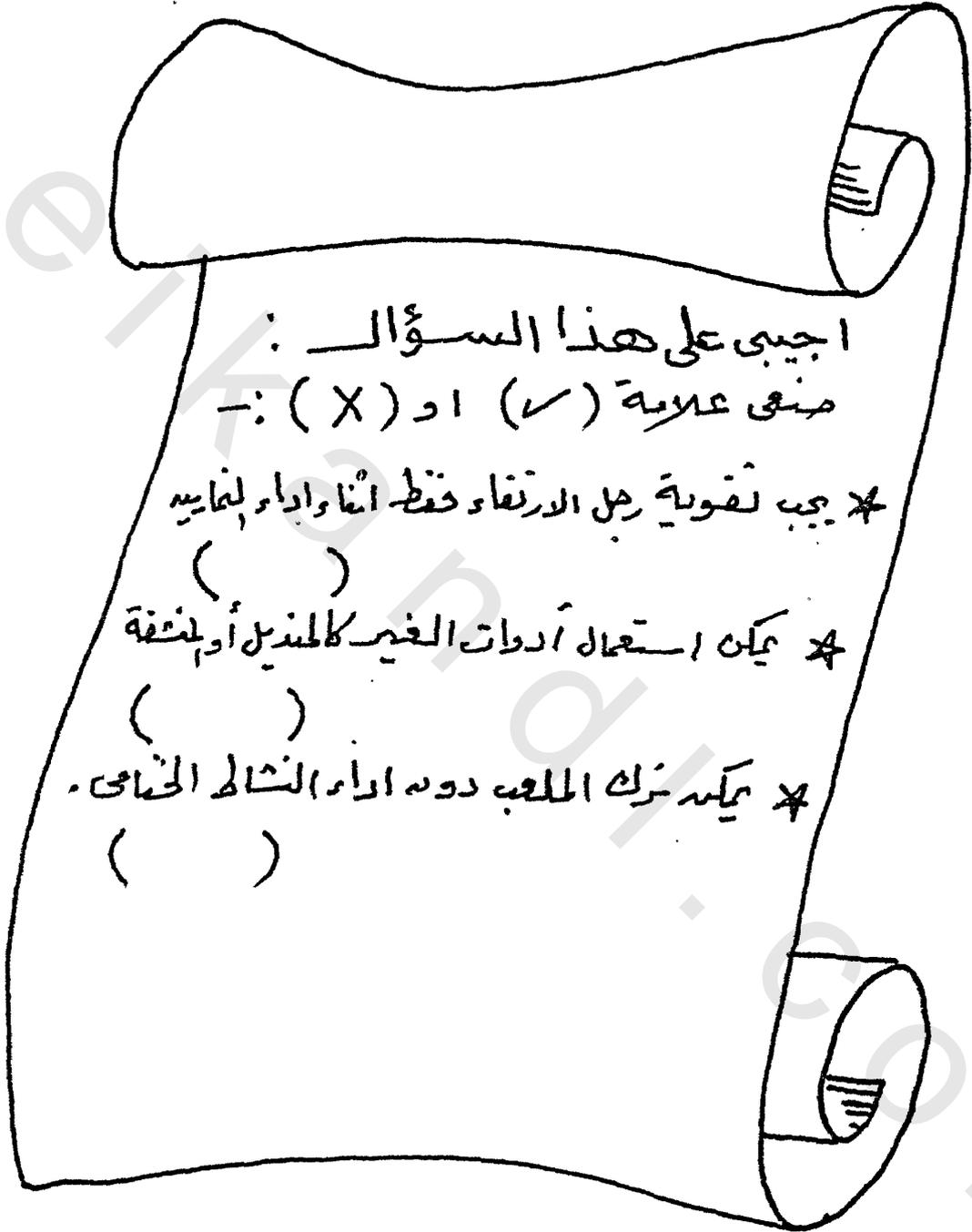
✧ كرري التمرية السابقه ٥ مرات .

✧ ارتدى بدلة التدريب حتى لا تصابي بالبرد

✧ تخلصى من العرق بالاستحمام إن أمكنه ولكنه راعى استعمال ادوائك الشخصية فقط



(٤١)



اجيب على هذا السؤال :

منى علامة (✓) او (X) :-

* يجب تقوية رجل الارتفاع فقط أثناء أداء لفائيه

()

* يمكن استعمال أدوات الغير كالمزيد أو المنشفة

()

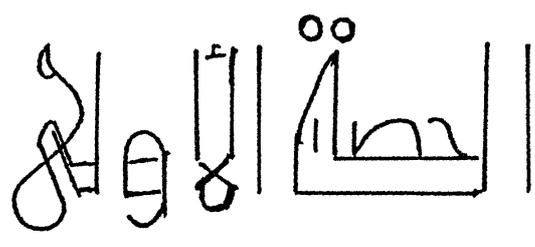
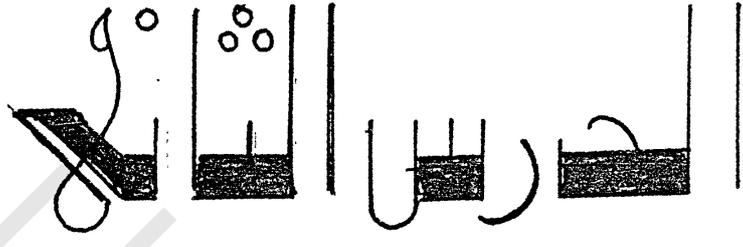
* يمكن ترك اللاعب دونه أداء النشاله الخاصه .

()

* إذا لم تطبىعى الدمايه على هذا السؤال أو خبر منة ايجي

الى صفحة (٣٧) ، (٤٠)

* اذا انطقتى الدمايه فانتقل الى الدرس التالى .



الجزء الأول الأسماء (التخمين)

في البداية

اذكري

بالهبة الأصوات قبل
مماية النشاط الرياضي

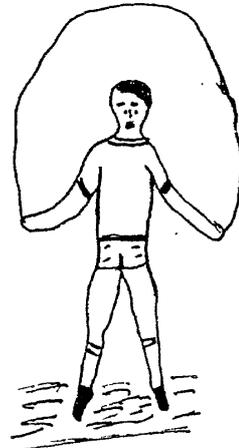


- ✗ اسمى خطين منه الجير المسافة بينها هو الى ٣٠٠ .
- ✗ الجري الخفيف منه خط البداية الى خط النهاية وايحي مشيا
- ✗ كرري التمرين السابق مرتين .



- ✗ على الرجل اليمينه ١٠ مرات
- ✗ على الرجل الشمال ١٠ مرات
- ✗ على الرجلين ١٠ مرات
- ✗ الرامه بالمشى البطيئ منه خط البداية لخط النهاية والرجوع .

تم الوجب
في المكان



- خط الجبل (٣) مره بالرجليه
- المشى منه خط البداية لخط النهاية والرجوع

والآن

- كرري خط الجبل (٣٠) مره اخرى واطي

فاذا

ظهور عرق وتنفسك زادن سرعه
فليك يدف سرعه
شعرت بخفه حركتك وانف تزدى
المقايمه
تكوني قد اديتي
الأسماء بطريقه صحيحه

واذا

لم يجدن لهذا كرري العمل السابق بحريه
ونشاط
ثم انتقل الى الجزء الثالث

(٤٤)



التمرين الثاني
الإعداد البدني

التمرين الأول

- يبنى قوة عضلات الرجلين
- * الوقوف على أطراف الأصابع
- * ثني الركبتين تماماً
- * فرد الركبتين والوقوف



- ساعي
- عدم ميل الخنجر للأمام
 - عدم لمس الكفين للأرض
 - * كرري ثني وفرد الركبتين ١٠ مرات
 - ثم الراحة بالثني البطيء ٢٠ م و الرجوع
 - * كرري التمرين السابق ٣ مرات والراحة
 - بالثني البطيء ٢٠ م بعد كل مرة

التمرين الثاني
ينهي السرعة

- * الجري بأقصى سرعة مسافة خط البداية
- خط النهاية والرجوع متباطئاً
- * كرري التمرين السابق ٥ مرات
- * الراحة بالثني البطيء ٢٠ م والرجوع



(٤٥)



بني المرونة

التحريم الثالث

- ✳ الرقود على الأرض (على الظهر)
- ✳ العمل قبالة
- ✳ الرجوع إلى الرقود

هادئ تقريبا المسافة بين

اليدين والرجلين في القبضة

لثلاثي أكثر مرونة

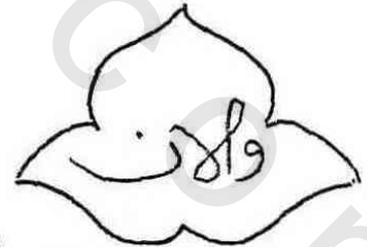
✳ استعني بأي زجاجة أو بالمدس أو

المدرج لتقليل كل مرة المسافة بين

اليدين والرجلين بالمنتقم

✳ كرري التمرين ٥ مرات

رابع

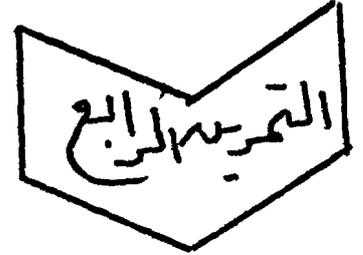


جاء لفتاك

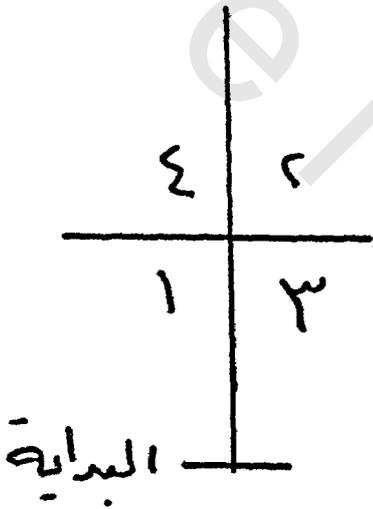
	٥	٤	٣	٢	١	المحاولة
						المسافة بين اليدين والرجلين

(٤١)

بني الرئافه والتوافق



* الوتبا بالقديمه من ١ الى ٢ الى ٣ الى ٤ ثم الى ١ وهكذا .



طيني أمد الخطوط توقفي
انظرن الوتبا بالترتيب توقفي



* الرامة بالتي الطير ٢٠ م والرجوع
* كرري التحريم مرة أخرى



بجاني لتفك

	٢	١	المحاوله
			عدد الوتبات

(٤٧)

بني فدرة عصرت له عليه



☆ قفى امام اسم (٣ درجات)

☆ الوثب بالقدية لأول درجة والتزول

بالقدية

☆ الوثب بالقدية لثاني درجة والتزول

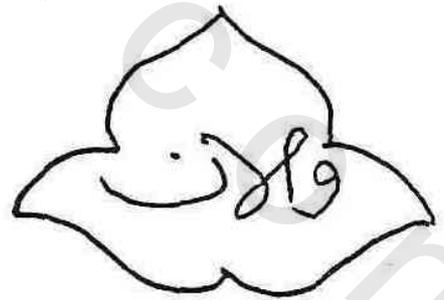
بالقدية

☆ كررى التقريب السابع (الوثب من

الدرجة الأولى حتى الدرجة الثالثة)

١٠ مرات

☆ الراحة بالثقب البطينى ٢٠ ح والرجوع



لهراطة حتى الوثب للدرجة الثالثة

بسهولة (نعم ام ك)



الحزب الثالث
الجزء التعليمي

تعلمى مرحلة الارتقاء في الوثب العالي بطريقة فلوب .

طريقة الازداد



☆ يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة

☆ قفى بعيداً عن العارضة بحوالي ٥٠ سم
ورميك الحرة ناحية العارضة أما
رجل الارتقاء لتخلف قليلاً



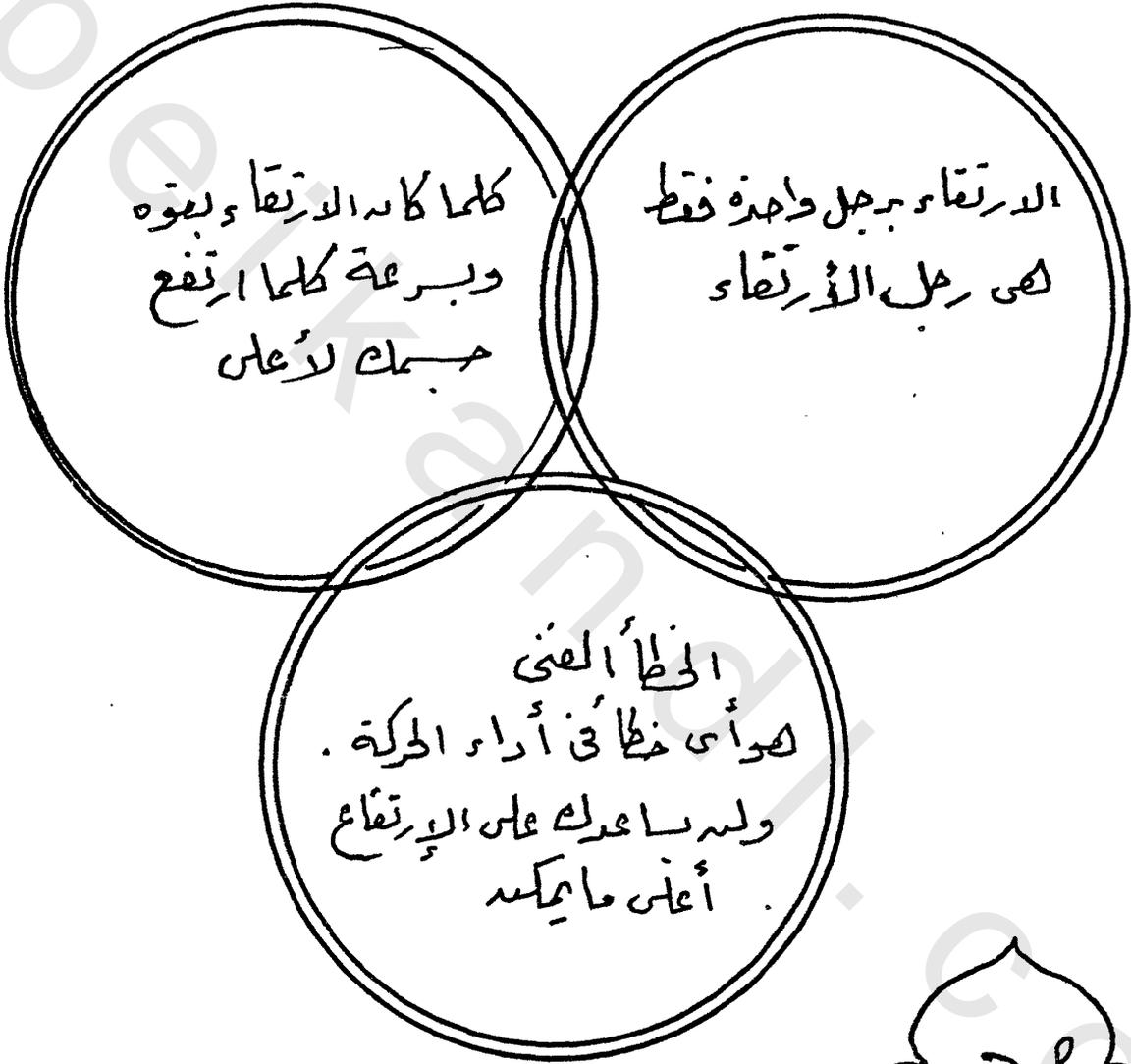
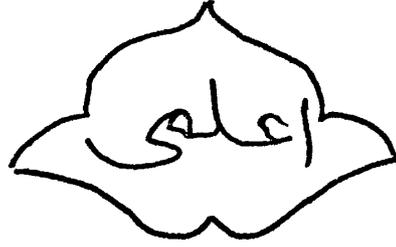
☆ مد رجل الارتقاء لضرب الأرض
أمام العارضة بقوة بكعب قدم الارتقاء

☆ مزججى رميك الشمال للأمام مع
تغيراً من الركبة والدوران ربع لفة
ناحية رجل الارتقاء .
وبذلك يصبح ظهره مواجراً العارضة



☆ مزججى ذراعك (الذي ناحية رجل الارتقاء)
والدكتاف إلى أعلى لتساعد في رفع الجسم
لأعلى والوثب على قدم الارتقاء للأعلى .

(٤٩١)



انظري للمصدر وافهمي الشرح
ومادى الاداء الصحيح .

★ تكرى الأداء أكبر عدد ممكن حتى
تؤدى الحركة احسن .

الجزء الرابع
الكتاب

هذا الجزء

يساعدك على الرجوع الى مالك الطبيعية التي بدأت منها



* المتى حول الملعب أو المطاه الذى تؤدى فيه التمرية (المدسة، المركة أو الفارى)

* قفى والرهليه مفتوحينه قليلا والذراعاه مفردتاه أمام الجسم .

* افتحى الذراعاه للجانب ببطء مع أخذ نفس عميق (شريحه) من الدف

* ارجعى بالذراعاه أمام الجسم ببطء واضربى النفس (زفير) من الفم .

* كررى التمرية السابقه ٥ مرات .

* ارتدى بدلة التدريب حتى لا تصابى بالبرد

* تخلصى من العرق بالاستحمام إن أمكنه ولكنه راعى استعمال ادوائك الشخصيه فقط



(٥١)



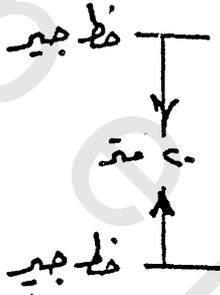
أجيبني على هذا السؤال
أما
* كونه الدواء (يعرفه) ناميه
...
* يتم الارتقاء من الوجب العالي برجل
... فقط
* كلما كان الارتقاء ... 6 ...
... كما ترفع الجسم لعل
* الخطأ القتي هو

* إذا لم تنطعني الدليل على السؤال أو جزء منه
فارجعني إلى الأصحاحات (٤٨ ٤٩ ٥٠)

* إذا استطعت النجاة انقلها إلى المهمة الثانية

الجزء الأول الإصماء (التخمين)

في البداية



١٠- يسمى خطين من الجير المسافة بينهما حوالي ٢٠ متر
* إذا لم تجدى جير ضعي عصايتيه أو هيليه أو أطوانه أو طوب أو أى علايه .

. اجري ببطء من الخط الأول إلى الخط الثاني .
. ارجعي شيئا إلى الخط الأول .
. كرري الجري ببطء من الخط الأول إلى الخط الثاني .
. ارجعي شيئا إلى الخط الأول .

بعد ذلك

. الجري بأقصى سرعة من الخط الأول إلى الخط الثاني .
. ارجعي جريا بظهورك للخط الأول .
. كرري الجري للخط الثاني بوجهك .
. ارجعي جريا بظهورك إلى الخط الأول .

ثم

تكوني قد ارتيتي
الإصماء بطريقة
صحيحة

ظهر عرق وتفتك زادت سرعة
أو تلبك يدك بسرعة
أو شعرت عند ارتك النمايه بخفة حركتك

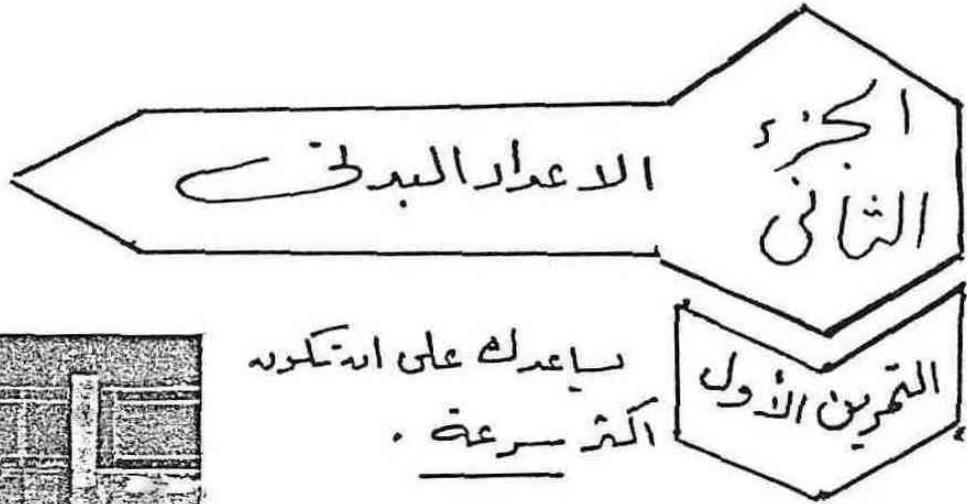
فإذا

لم يحدث لهذا كرري العمل السابق بحذبه ونشاط

وإذا

تم انتقالك للجزء الثاني

(٥٤)



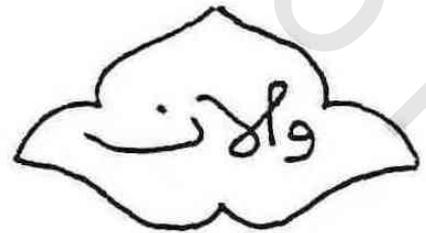
ساعدك على إتلاوه
أكثر سرعة .

✦ قف على آخر خطوط الجير
✦ الجري في المكان بأقصى سرعة
وارفعي الركبة عاليًا في مستوى
الحوصه باستمرار ١٠ مرات .

لمن الربطين للأصم (بميد و شمال) تحب مرة

✦ إراحة بالتي البطيء ٢٠ متر والرجوع

كرري التمرين السابق ٣ مرات



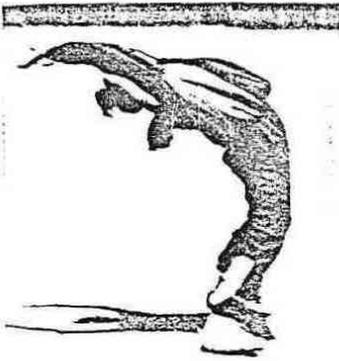
والراحة بين كل مرة وأخرى بالتي بطيء ٢٠ متر
والرجوع .

يساعدك على ان تكوني
التمر مرونك .

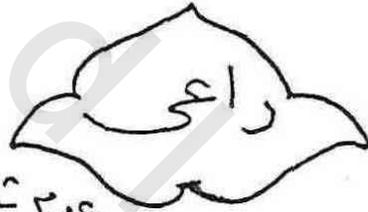


☆ قفي والرجليه متباعديه قليلا

☆ اضغطي (اثنه) الجزع
لدخل بقوة دايجي بسرعة



☆ اضغطي (اثنه) الجزع للخلف
بقوة دايجي بسرعة



عدم تنفي الركبتين

☆ كرري التمرين السابق (ضبط الجزع للأمام وللخلف)
١٥ حره متفرار .

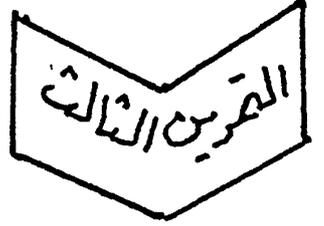
☆ راحة بالتي البطي ٢٠ متر والرجوع

☆ كرري التمرين ١٥ مرة أخرى

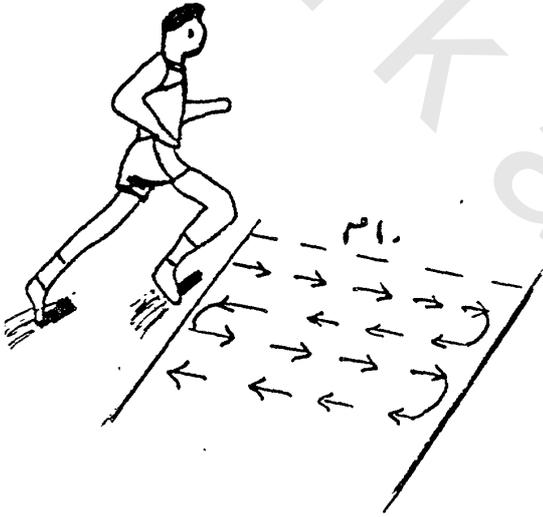
وراحة بالتي البطي ٢٠ متر والرجوع

(٥٦)

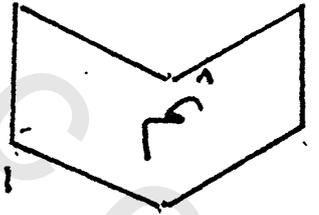
باعدك على انه تكوني
أكثر شاقّة .



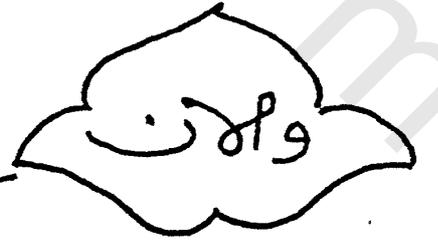
- * ايسي فطيرة المسافة بينهما ١٠ متر
- * قفي خلف خط البداية
- * اجري بأقصى سرعة والمشي بيده
- خط النزاية
- * ارجعي بأقصى سرعة والمشي خط البداية
- * اجري للمشي خط النزاية مرة ثانية بأقصى سرعة
- * ارجعي لخط البداية بأقصى سرعة



الراحة بالمشي البطيء منه خط البدايات
الى خط النزاية والرجوع



كرري التمرين (٣) مرات والراحة
بالمشي البطيء بعد كل مرة .



(٥٧)



هذا التمرين ينمي لديك
عضلة القدرة .

التمرين الرابع

* قف وجانبك مواجها مانك ويديك
مفردتين لأعلى .

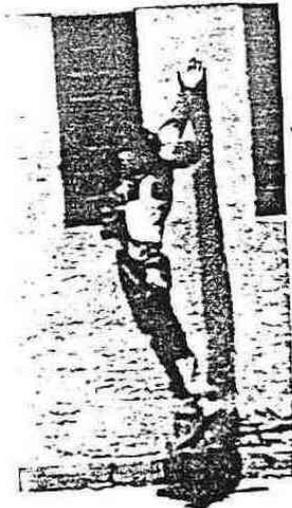
* أطلبني من أي شخص تحديد عمليتي
عند الطرف اصابعك على الحائط .



* اثنه الركبتين قليلا واتركي الذراعين
بجانب الجسم

الوقوف لأعلى ومحاولة
طس مائة أعلى من الحائط
المرسوم على الحائط .

التمرين



كرري التمرين السابق
١٠ مرات .

والآن

سجلى لنفسك :
كم مرة طستى فوق الحائط

لهذا التمرية ينفي لديك
قوة عضلات الرجلين

التمرين الخامس



✳ قف أمام شيء مرتفع (سلم - صيف -
مقعده - حديد - صندوق)

✳ الوثب بالقدمين للصعود فوق الرصيف
والنزول (١٠) مرات

الراحة بالمتى البطيء ١٠ متر
والرجوع

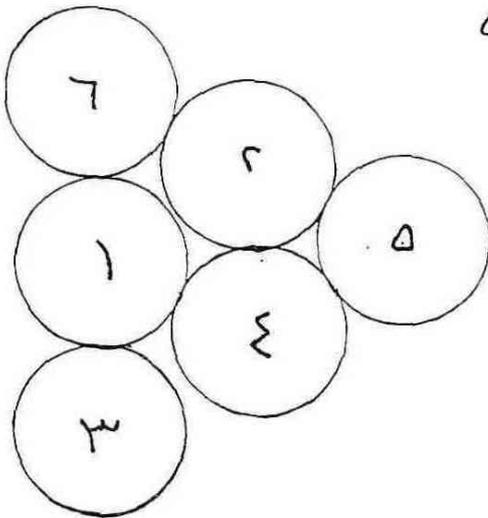


كرري التمرية السابق
٣ مرات والراحة بالمتى
البطيء ١٠ متر والرجوع بعد كل مرة

ولان

لهذا التمرية ينفي
التوافق لديك

التمرين السادس



✳ احضري ٦ الهواء وضعيها
كالرسم ورقمها

✳ قفي داخل الصورة (١)

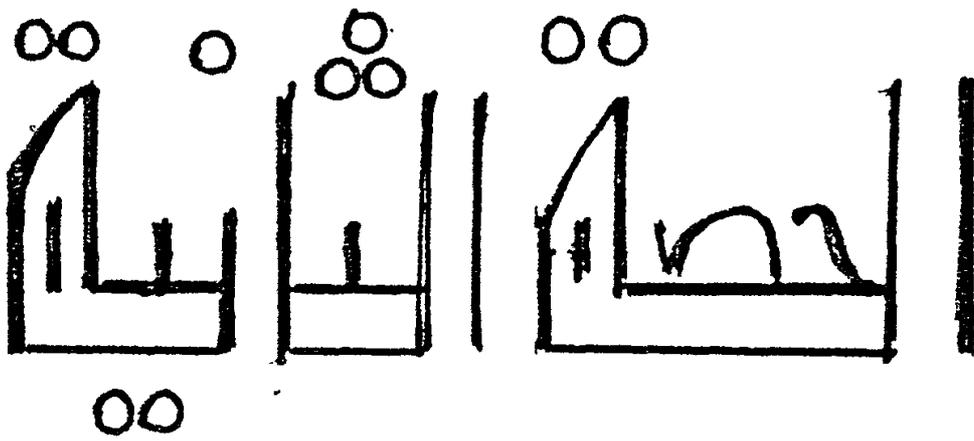
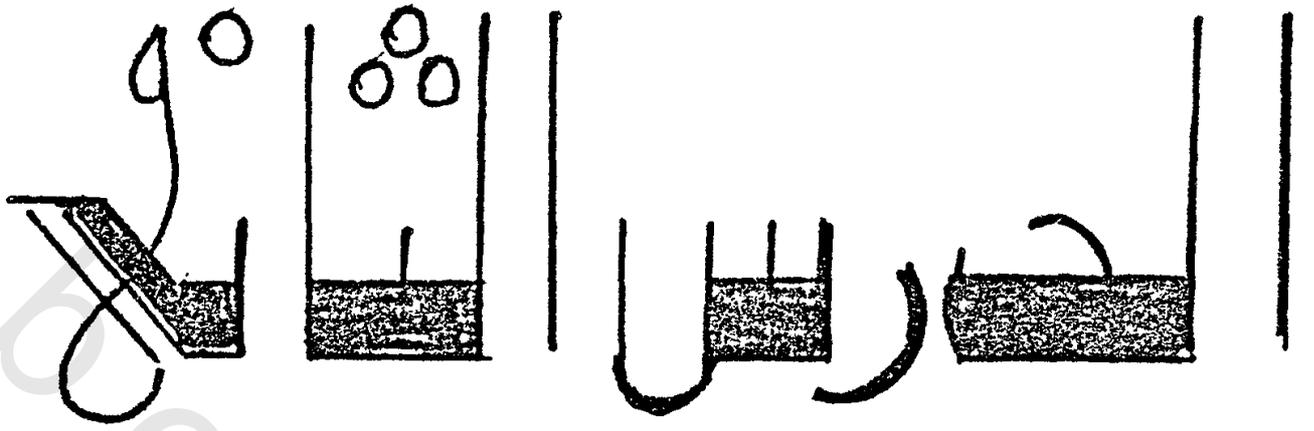
✳ الوثب بالقدمين الى

الصورة (٤) ثم (٣)

ولهذا هي ترهبي الى (١)

✳ كرري التمرية السابق (٣) مرات

✳ الراحة بالمتى البطيء ١٠ م والرجوع



المحور الثالث الجزء التعليمي

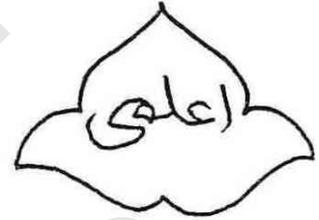
كيف تحدد مكان الارتقاء لنقك
* امضى جراز الوتب العالي (الناضين والعاضة)



* قفى عند منصف العاضة
دد جريك لأ

* انتدى عند العاضة حتى تصير
الطرف أصابعك ملامسة العاضة
والذراعين مفردتين
* مكانه الرجلية هو مكان الارتقاء لك
ويسمى (نقطة الارتقاء)

نقطة الارتقاء هي
النقطة التي تتوق في باقتم
الارتقاء الأرض قبل الوتب



الارتقاء بعيداً من
العاضة فلما قفى يسبب
الوتب للأمام وليس
لأعلى

الارتقاء قريباً من العاضة
فلما قفى يسبب سقوط
العاضة عند مخرج الرجل
الحرّة

تمارين على طريقة أداء مرحلة الارتقاء

التمرين الأول



✳ قفى بقدم ارتقاك على نقطة الارتقاء

✳ الوثب لأعلى مرتين على قدم الارتقاء

ثم
الدوران بع لفة ناحية
قدم الارتقاء (يصبح ظهرك مواجها
للعاضة)

✳ كررى التمرين (١٠) مرات

✳ الراحة باطى البطن ١٠ م والرجوع



التمرين الثاني

✳ قفى و قدم ارتقاك على نقطة
الارتقاء والرجل الحرة للخلف فظهرة

✳ مرر جس الرجل الحرة للأمام وهي
مثنية من الركبة والدوران بع دورة
(يصبح ظهرك مواجها للعاضة)
والرجل الحرة تصبغ امام الجسم

(٦١)

☆ قدم الارتقاء تصبغ على الكمران
الأصابع لتترك الأرض

☆ كمرى التمرية بطيئة (١٠) مرات

☆ الراحة بالمشي البطيء ١٠ مرات والرجوع

التمرين الثالث

☆ نفس التمرية السابق مع رفع الذراع
جهة قدم الارتقاء لأعلى حتى مستوى
الرأس

☆ كمرى التمرية (١٠) مرات بطيئة



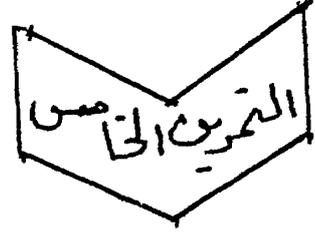
التمرين الرابع

☆ نفس التمرية السابق بسرعة والوثب
لأعلى على قدم الارتقاء

☆ كمرى التمرية (١٠) مرات

☆ الراحة بالمشي البطيء ١٠ مرات والرجوع

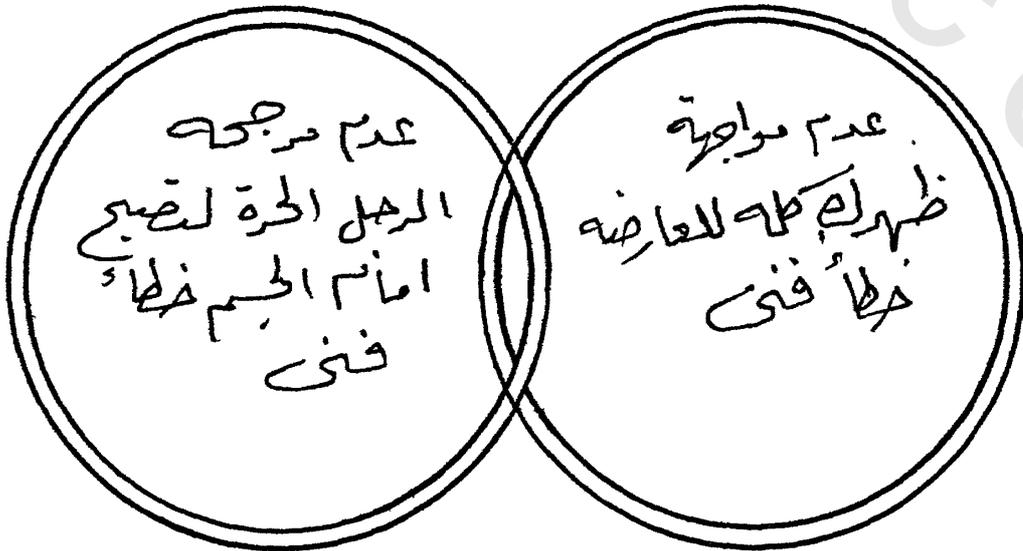
(٦٢)



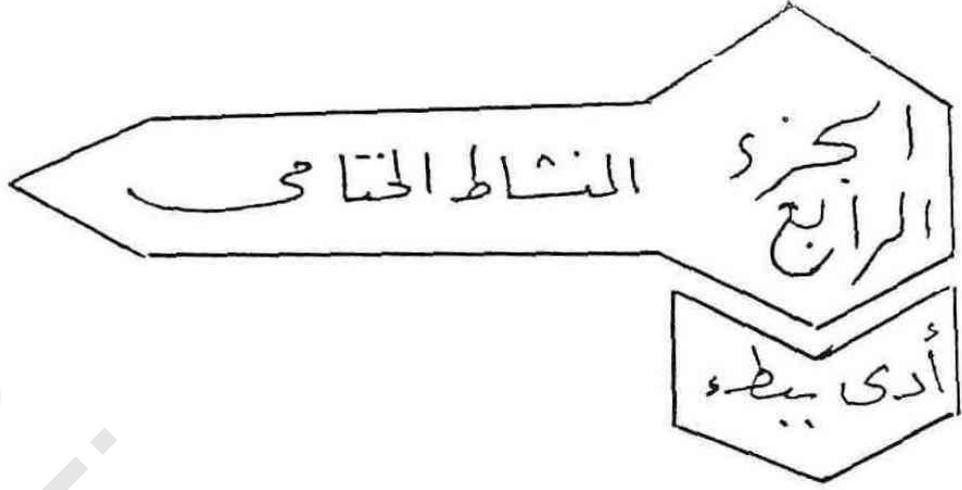
★ ارفعى العارضة اعلن ما يمكنه بمساعدة زميلة

★ ادى التحرير السابق مع الوثب اعلن
ما يمكنه على قدم الاتقاء لمحاولة
العارضة برالك والنزول بالقديم

★ كررى التحرير أكبر عدد ممكنه من المرات



(٦٢)



✦ المشي البهيم وحول الملعب أو مكانه ليقترنه



✦ قفى والقدمين مفتوحين ورفع ذراعيك لأعلى .

هذي نفس عميق من الألف
اشئ جذعك لأفعل يبطر واخرى
النفس من الفهم

ارفعى الجذع والذراعين لأعلى مع
أخذ نفس عميق من الألف مرة اخرى .

اشئ الجذع لأفعل واخرى النفس من
الفهم .

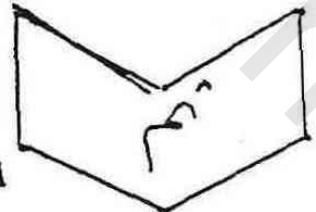
كررى ذلك (٥) مرات

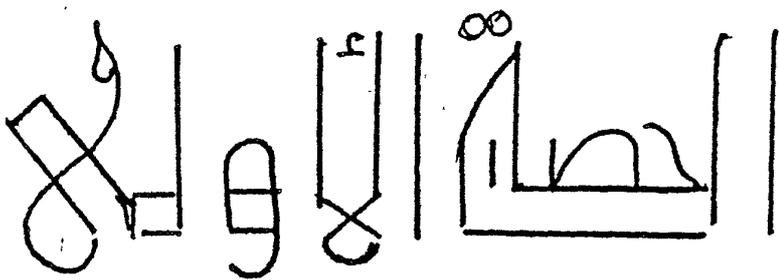
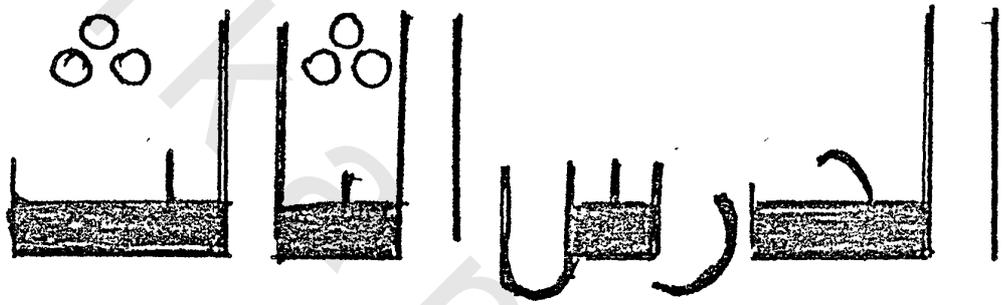


اذهبي للتخلص من الفهم

بالاستحمام انه امكنه او تخفيف الفهم

لحيه ذهابك للمنزل والاستحمام .

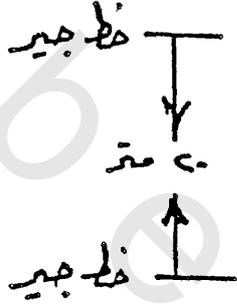




الجزء الأول

الإصماء (التخمين)

في البداية



١٠- تخمين خطين من الجبر المسافة بينهما حوالي ٢٠ متر
* إذا لم تجدى جبر ضعي عصايتيه أو مبلية أو أطوان أو طوب أو أى علامة .

اجرى ببطء من الخط الأول إلى الخط الثاني .
اهبط شيئا إلى الخط الأول .
كررى الجرى ببطء من الخط الأول إلى الخط الثاني .
اهبط شيئا إلى الخط الأول .

بعد ذلك

الجرى بأقصى سرعة من الخط الأول إلى الخط الثاني .
ارهبى جريا بظهورك للخط الأول .
كررى الجرى للخط الثاني بوجهك .
ارهبى جريا بظهورك إلى الخط الأول .

ثم

تكون قدراتي
الإصماء بطريقة
صحيحة

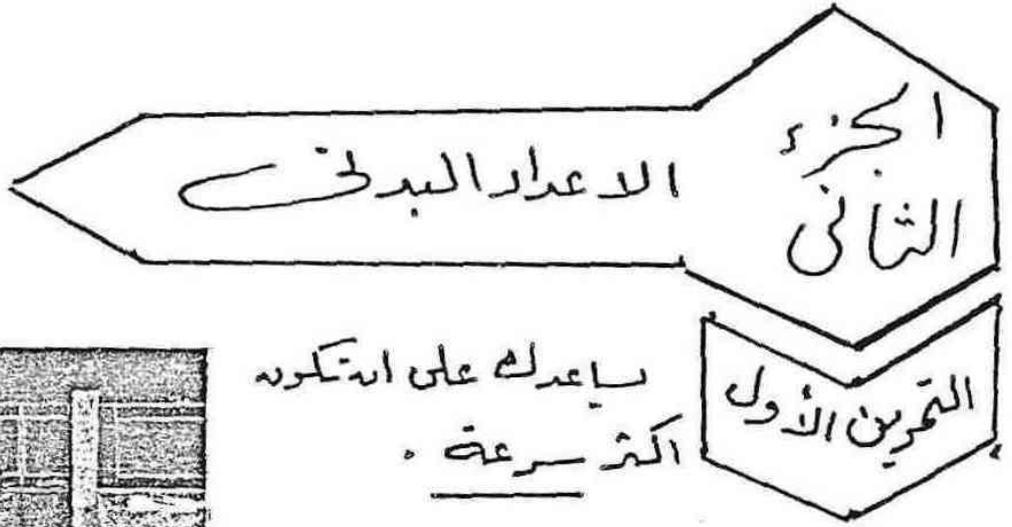
ظهر عروق وتفتك زادت سرعة
أو قلبك يدور بسرعة
أو شعرت عند أدائك التمايم بخفة حركة

فإذا

لم يحدث لهذا كررى العمل السابق جديده ونشاط

وإذا

ثم انتقل إلى الجزء الثاني

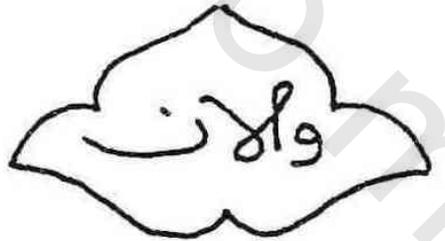


ياعدك على انه تكرر
أكثر سرعة .

✦ قفى على آخر خطوط الجير
✦ الجرى فى المكان بأقصى سرعة
وارفعى الركبة عاليا فى مستوى
الحوصه باستمرار ١٠ مرات .

لمس الرجلين للأرض (بيمينه وشمال) تحب مرة

✦ راحة بالمنى البطيء . ٤٠ متر والرجوع

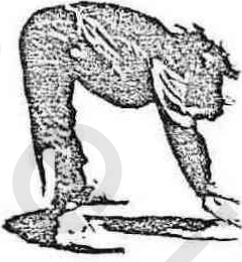
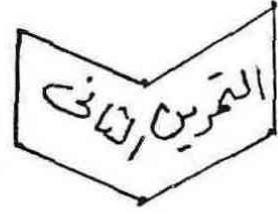


كررى التمرينه السابق ٣ مرات

والراعه بين كل مرة وأخرى بالمنى بطيء . ٤٠ متر
والرجوع .

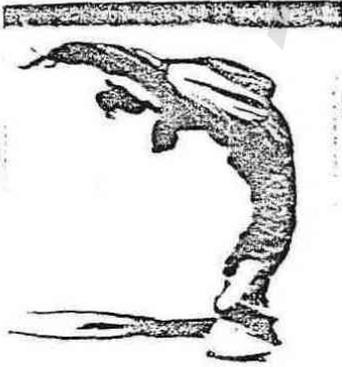
(٦٨)

ياعدك على انه يكون
الثر مرونته .



☆ قفي والرجليه متباعديه قليلا

☆ اضغطي (اثن) الخرج
لدخل بقوة واجهي بسرعة



☆ اضغطي (اثنه) الخرج للخلف
بقوة واجهي بسرعة



عدم ثني الركبتين

☆ كرري التمرين السابق (ضغطة الخرج للأمام والخلف)
١٥ مرة متتالياً .

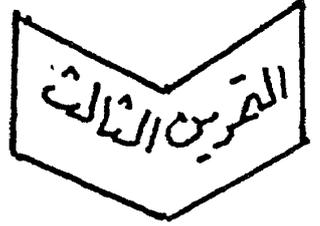
☆ راحة بالتي البطيء ٢٠ متر والرجوع

☆ كرري التمرين ١٥ مرة أخرى

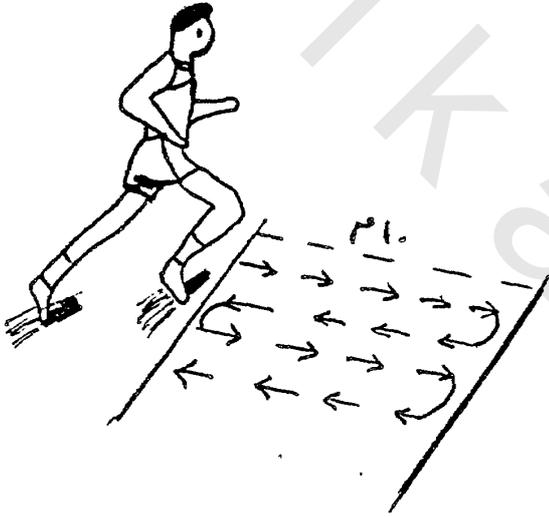
وراحة بالتي البطيء ٢٠ متر والرجوع

(٦٩)

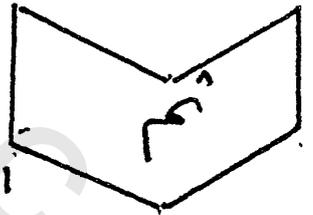
ساعدك على انه تكوني
أكثر شاقّة .



- ✳ ارجعي مظهر المسافة بينهما ١٠ متر
- ✳ قفي خلف خط البداية
- ✳ اجري بأقصى سرعة والمشي بيدك
- خط النهاية
- ✳ ارجعي بأقصى سرعة والمشي خط البداية
- ✳ اجري للمشي خط النهاية مرة ثانية بأقصى سرعة
- ✳ ارجعي لخط البداية بأقصى سرعة



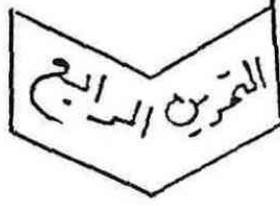
الراحة بالمشي البطيء و منه خط البداية
الى خط النهاية والرجوع



كرري التمرين (٣) مرات والراحة
بالمشي البطيء و بعد كل مرة .



لهذا التمرية بنى لديك
عضد القدرة .



✳ قفى وجانبك مواجبه مانك ويديك
مفردتين لأعلى .

✳ أطبى سه أى شخص تحديد عمليه
عند أطراف اصابعك على الحائط .

✳ اثنه الركبتين قليلا واتركى الزراعيه
بجانب الجسم

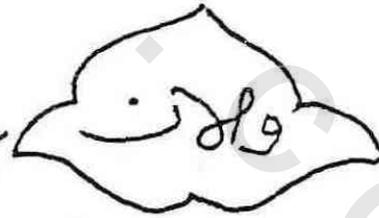


الرتب لأعلى ومحاولة
طس مافه أعلى سه الحظ
المرسوم على الحائط .



كررى التمرية السابقه

١٠ مرات .



سجلى لتفك :
كم حرة طقتى فوق الحظ

(٧١)

لهذا التمرية ينفي لديك
قوة عضلات الرجلين

التمرين الخامس



✦ قفي أمام شيء مرتفع (سلم - صيف -
مقعد سويدي - صندوق)

✦ الوثب بالقدمين للصعود فوق الرصيف
والتدول (١٠) مرات

الراحة بالمتى البطيء مسافة ١٠ متر
والرجوع

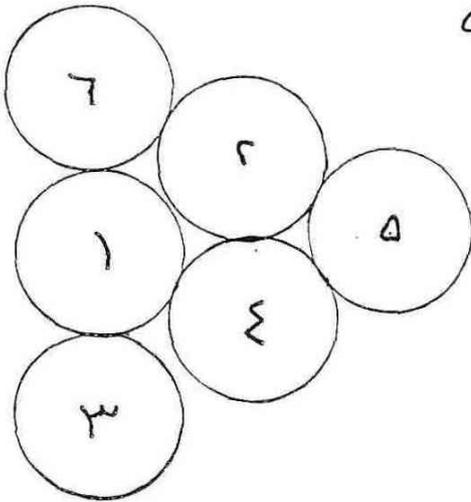


كرري التمرية السابق
٣ مرات والراحة بالمتى
البطيء ١٠ متر والرجوع بعد كل مرة

ولان

لهذا التمرية ينفي
التوافق لديك

التمرين السادس



✦ احضري ٦ الطواق وضعيها
كالرسم ورقمها

✦ قفي داخل الطوق (١)

✦ الوثب بالقدمين الى

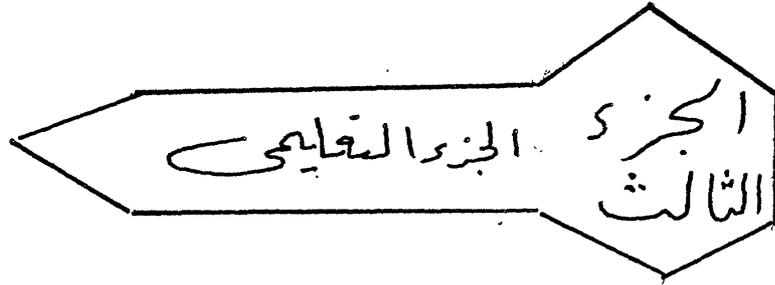
الطوق (٤) ثم (٣)

ولهكذا حتى ترهقي الى (١)

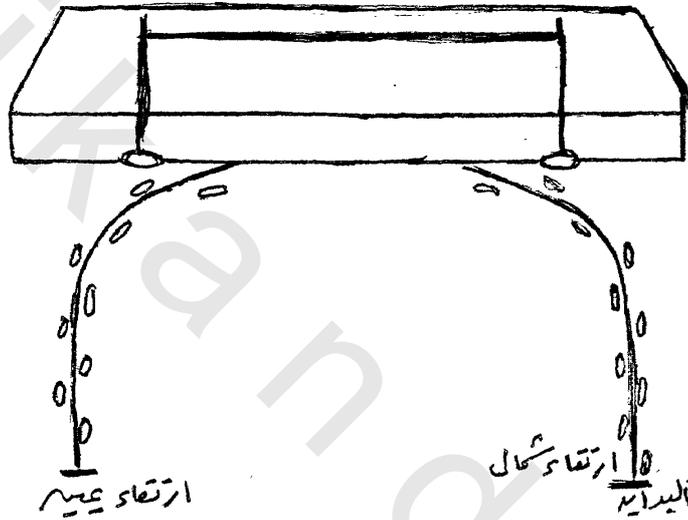
✦ كرري التمرية السابق (٣) مرات

✦ الراحة بالمتى البطيء ١٠ م والرجوع

(٧٤)



تعلمى مرحلة الاقتراب في الوتب العالي بطريقة فلوب



اولاً اعني أنه يكون مكانه الاقتراب (طريقه الاقتراب) ارضه مستوية ليس بها حفرة أو طوب وطولها لا يقل عن (١٥) متر .

طريقة الأداء * في الوتب العالي بطريقة فلوب - يجري (يقتراب) اللاعب في اتجاه العارضة في شكل قوس دائره كما في الشكل * يجري (يقتراب) اللاعب في قوس الداره اولاً في خط مستقيم ثم في منحني نصف دائري . * سرعة اللاعب في الجري تزداد بالتدريج كلما اقترب منه العارضة فتكونه في المستقيم سرعة ثم أسرع في الجزء الدائري

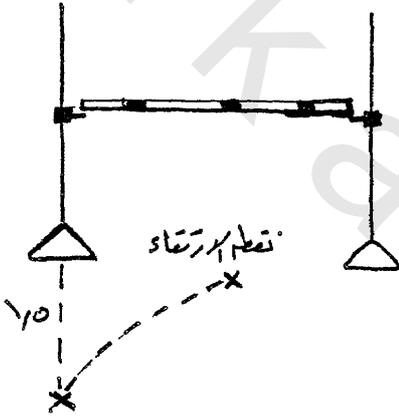
(٧٣)



تعالى كيف ترسمي لثقبك طريقه الاقتراب
وذلك للتربية فقط حتى تتقاربي على
الاقتراب في قوس دائري

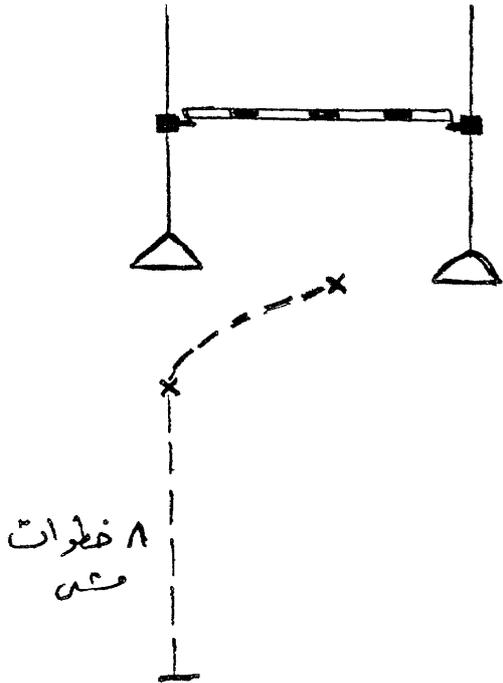
☆ مددى نقطة الارتقاء .

☆ منه القائم الذى يواجه الرجل الحرة صنعي علامه
على بعد ٥٠ متر



☆ اسمى قوس دائرة بالجير من نقطة
الارتقاء وحتى علامه ٥٠ متر

☆ من علامه (٥٠) متر امشي في خط
مستقيم ٨ خطوات متباعدا بصنعي علامه



تكوني قد رسمتي طريقه الاقتراب

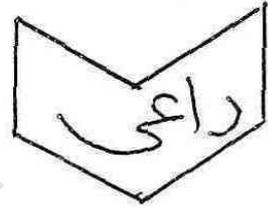
(٧٤)



✳ المشي البطيء على طريق الاقتراب وحتى نقطة الالتقاء
(٢٠ مرة)

✳ الجري الخفيف على طريق الاقتراب وحتى نقطة الالتقاء أكبر عدد
محتمل من المرات .

رجل الالتقاء تحيط على نقطة الالتقاء كل مرة



الجزء الرابع
الكتاب

هذا الجزء

يساعدك على الرجوع الى مالك الطبيعية التي بدأت منها



✦ التي مولد اللعب أو المطاى الذى تؤدى فيه التمرية (المدرسة، المدرسة أو النادي)

✦ قفى والرجليه مفتوحين قلبه والذراعان مفردتان أمام الجسم .



✦ افشى الذراعين للجانب ببطء مع أخذ نفس عميق (شربيق) من التدفق

✦ ابعث بالذراعين أمام الجسم ببطء واضرب النفس (زفير) من الفم .

✦ كرر التمرية السابقه ٥ مرات .



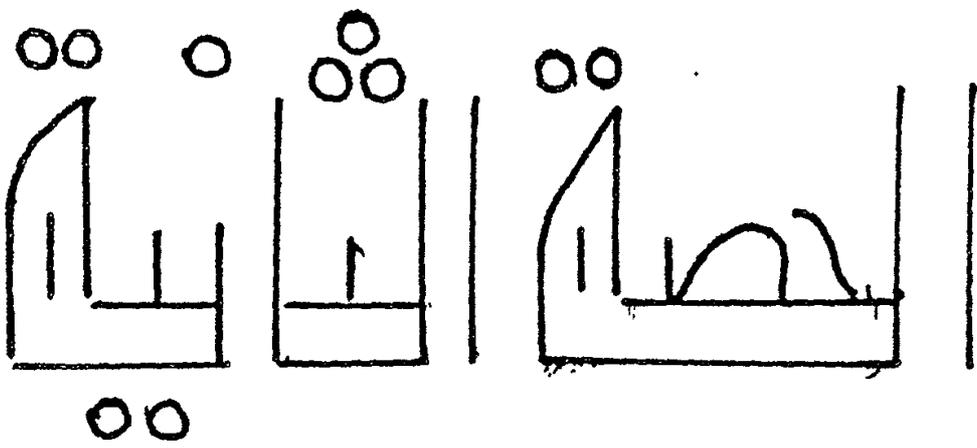
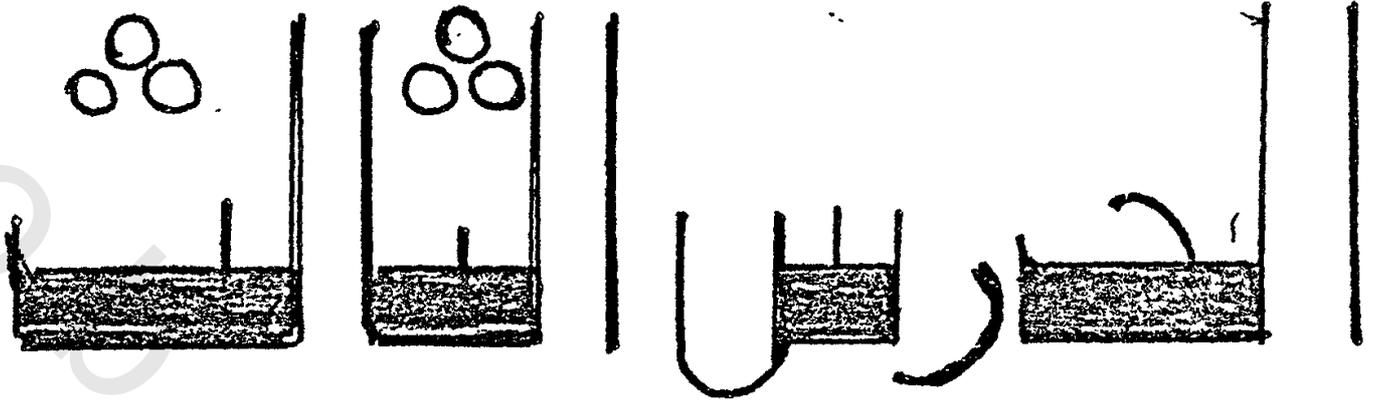
✦ ارتدى بدلة التدريب حتى لا تصابى بالبرد

✦ تكلمى من العرش بالاستحمام به املكه ولكنه راحى استعمال ادواتك الشخصية فقط



إذا لم تطبعي الاجابة على السؤال أو جزء منه
فارجعي الى الصفحات (٧٣، ٧٤)

إذا استطعتي الاجابة فانتهى الى الحصة الثانية.



الكجز الاول الاصماء (التخمين)

في البداية

اذكري

بأهمية الاصماء قبل
ممارسة النشاط الرياضي

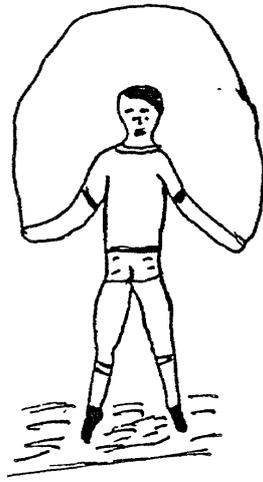


- * ايسى خطين من الجير المسافة بينها حوالي ٣٠٠ .
- * الجري الخفيف من خط البداية الى خط الزايبة وايحي مشيا
- * كبرى التمرية السابق مرتين .



- * على الرجل اليمينه ١٠ مرات
- * على الرجل الشمال ١٠ مرات
- * على الرجلية ١٠ مرات
- * الرامه بالمشى البطي ومنه خط
البداية لخط الزايبة والرجوع .

تم الوثب
في المكان



- خط الجبل (٣٠) مره بالرجليه
- المشى من خط البداية لخط الزايبة
والرجوع

والآن

- كبرى خط الجبل (٣٠) مره اخرى بالمشى

فاذا

ظهر عرق وتنفسك زاد سرعة
فليك يدك بسرعة
شعرت بخفه حركتك وانغ تودي
المقاييه

تكون
قد اديت
الاصماء بطريقه صحيحه

لم يجدن هذا كبرى العمل السابق بحديه
ونشاط
تم انتقالن الى الجزر الثاني

واذا

(٧٩)



الكرد
الثاني
الاعداد البدئية

المتميز الأول
لهذا التمرين ينمي قوة عضلات اليدين

✳ قف على خط البداية (٤٠) متر
✳ الوثب بالقدمين حتى خط النهاية

رابع

عمل اليد عدد مملته من الوثبات
منه خط البداية حتى خط النهاية .



ثم

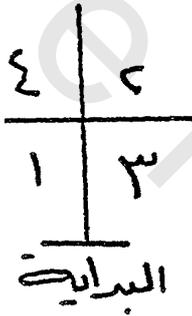
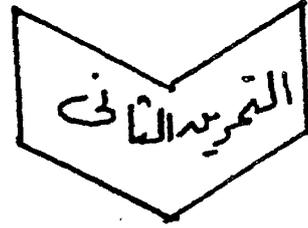
الراحة باليدين اليمنى والخط البداية
✳ كرري التمرين السابق مرة اخرى والراحة

جلى لنفك

المحاوله	١	٢
عدد الوثبات		

(١٠)

لهذا التمرين يعني الرشاقة
والتوافق



★ ارسى خطيه متعامديه

على المدرسه بالطباشير

انظري الرسم ←

★ رسي كما في الشكل

★ قفي عند خط البداية

★ الوثب بالقدمه من ا إلى ٢

إلى ٣، إلى ٤ ثم إلى ١ وهكذا

★ استمري في الوثب

لمتى أحد الخطوط توقفي

إذا اخطأت الوثب بالترتيب توقفي



★ الزامه بالمتى البطي و مسافه ٥ متر والجموع



كلبي لنفك

٢	١	المحاوله
		عدد الوثبات

(٨١)



لهذا التمرية ينفي عنك
المرونة



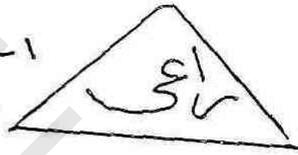
✳ قفي ملاحظة وجربك لأي حائط.
✳ أظبي سه أي صيلة تثبت هومك
حتى لا يتعد سه الحائط

✳ اثني هذعك للخلف إلى أقصى
مدى ممكنا ١ - ٢



✳ اعني لارصقة الحائط ٣ - ٤

١- عدم رس الرأس للخلف
٢- عدم تني الركبتين



✳ كرري التمرية أكبر عدد ممكنه سه المرات.

جلى لنفك



١- كم مرة استطعتي اداء التمرية ؟
٢- استطعت اداء التمرية مرة

(٨٢)

لهذا التمرية ينفي عنصر السرعة

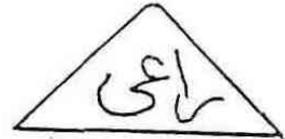


✦ قفى مائة ٥٠ سم أى حائط وادسى
خط بالجير .



✦ قفى بالقدم خلف لهذا الخط وضعى يدك
على الحائط .

✦ الجرى فى المكان بأقصى سرعة مع
رفع الركبتين للأمام ٢٠ مرة



✦ لا تحبى عدد المرات التى
تلمسى الجير بأى قدم

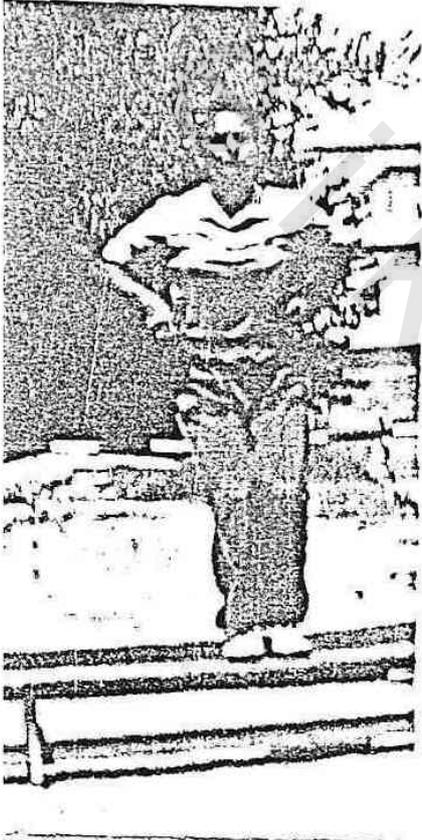
✦ الراهه بالتي البطى ٢٠ م والرجوع

✦ كررى التمرية ٣ مرات والراهه
باطتى البطى بعد كل مرة .

(٨٣)

لهذا التمرية في
قوة عضلات الرجلين

التمرين الخامس



* قفني أمام شيء مرتفع (مقدسويدي)
* الوثب بالقدمين للصعود فوق المقعد
والترويل .

* كرري التمرية ١٠ مرات
* راهب بالطنى البطنى ١٠ م والرجوع

راعى
أنه يجلس آمن عليه
على طرف المقعد الريدى اشارة
أرائك التمرية .

* كرري التمرية ٣ مرات والراحة
الطنى البطنى بعد كل مرة

تمارين على مرحلة الاقتراب والارتقاء

- ☆ حفزي جهاز الوثب العالي .
- ☆ افعي العارضة الى ٦٠ سم .
- ☆ افسح قوس الدائرة (طريقه الاقتراب)

التمرين الاول

☆ قفي على بعد مخطوة منه

نقطة الارتقاء .

☆ قفي على الرجل الحرة ورجل الارتقاء

للخلف قليلا .

☆ الارتقاء بقوة برجل الارتقاء والدوران

بع لفة والوثب اعلان ما يملكه .



☆ ادى التمرين ١٠ مرات ببطء

☆ كرري التمرين ١٠ مرات بسرعة

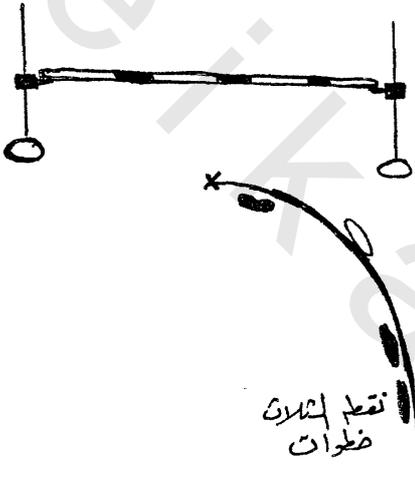
☆ الراحة بالتي البطيء ١٠ م وارجوع



☆ من نقطة الارتفاع حتى ٥ خطوات
مشيا عاديا على طريقه الاقتراب
تم صنعى علامة .



٥ خطوات بالتي العادي = ٣ خطوات جرى
٤ » » » = ٢ خطوة جرى



☆ قفى على هذه العلامة برمبك الحرة
وويل الارتفاع للخلف قليلا .
☆ الجرى (الاقتراب) ٣ خطوات وارتفاع
بقوة والدوران يبع لفة والوثب اعلى ما يمكنه



الخطوة قبل الاخير
(الثانية) تكون كبيرة

هذه الستا خطوات
كاملة جدا

لو كانت الخطوة
الاخير كبيرة جدا
الارتفاع يكون ضعيف

الخطوة الاخير
تكون قصيرة وسريعة

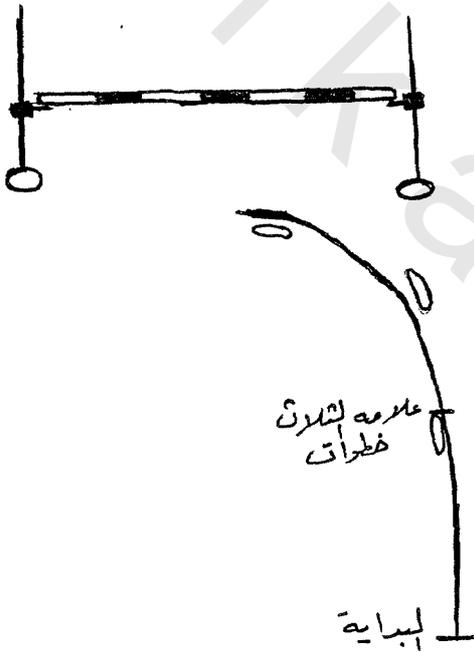
ولان

كررى القريه السابيه ٢٠ مرة ثم اجمه
بالحتى البطنى ٢٠ م والرجوع

التمرين الثالث

سه علامه المرات فطوات اضيفى فطونيه

في الخيط المستقيم



الجرى ٥ فطوات

(٢) في المستقيم ٦ م في قوس الدائره

والارتقاء بمرحل الارتقاء والدوران ربع

لفه والوثب اعلان ما يمكنه .

كررى القريه ١٠ مرات

الراجه بالحتى البطنى ٢٠ م والرجوع

التمرين الرابع

ضيفى فطونيه

على الخيط المستقيم

الاقتراب سه (٧) فطوات جريا

(٤) في المستقيم ٣٦ فطوات بلاهيرة

الارتقاء بقوة بمرحل الارتقاء

والدوران ربع لفه والوثب اعلان ما يمكنه .

راخى

السرعة تزداد كلما اقتربنا من العارضة

كررى القريه (١٠) مرات

الراجه بالحتى البطنى ١٠ م والرجوع

التمرين الخامس

- * صيفي خطواته على الخط المستقيم
- * أدى نفس التمرين من الاقتراب وخطوات
- * كررى التمرين (١٠) مرات
- * الراهه بالمشى الطبي ١٠ م والرجوع



التمرين السادس

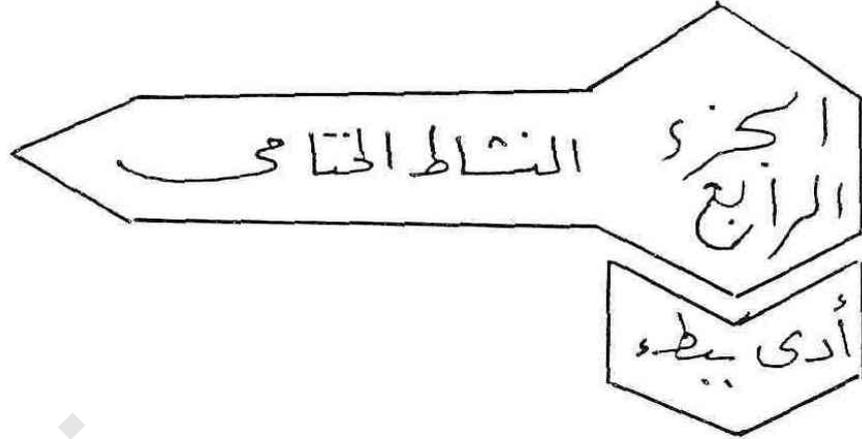
- * ارفعى العارضه بماعده
- * عليه اعلى ما يمكنه
- * الاقتراب منه وخطوات والارتفاع
- * بقوة والدوران يعلفه والوثب اعلى
- * ما يمكنه ومحاولة لمس العارضه برأسك
- * كررى التمرين ١٠ مرات
- * الراهه بالمشى الطبي ٥٠ م والرجوع

التمرين السابع

- * نفس التمرين السابق
- * مع التزول على القدمين بعد الوثب
- * كررى التمرين أكبر عدد ممكنه من المرات
- * الراهه بالمشى الطبي ٥٠ م والرجوع

يسم لك وضع
علامات على طريق
الاقتراب منك وضع علامة
السنن خطوات الاخيريه

التوافيق
الاقتراب من القوس بمره
والارتفاع بقوة لها اجدا
وباعدك على تحقيق اعلى
ارتفاع



✦ المشى البهيم وهو الملعاب أو كانه البقره

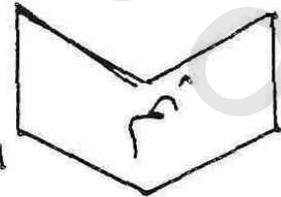
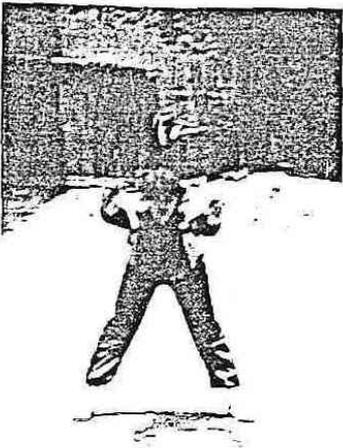


✦ قفى والقدمين مفتوحين وارفعي ذراعيك لأعلى .

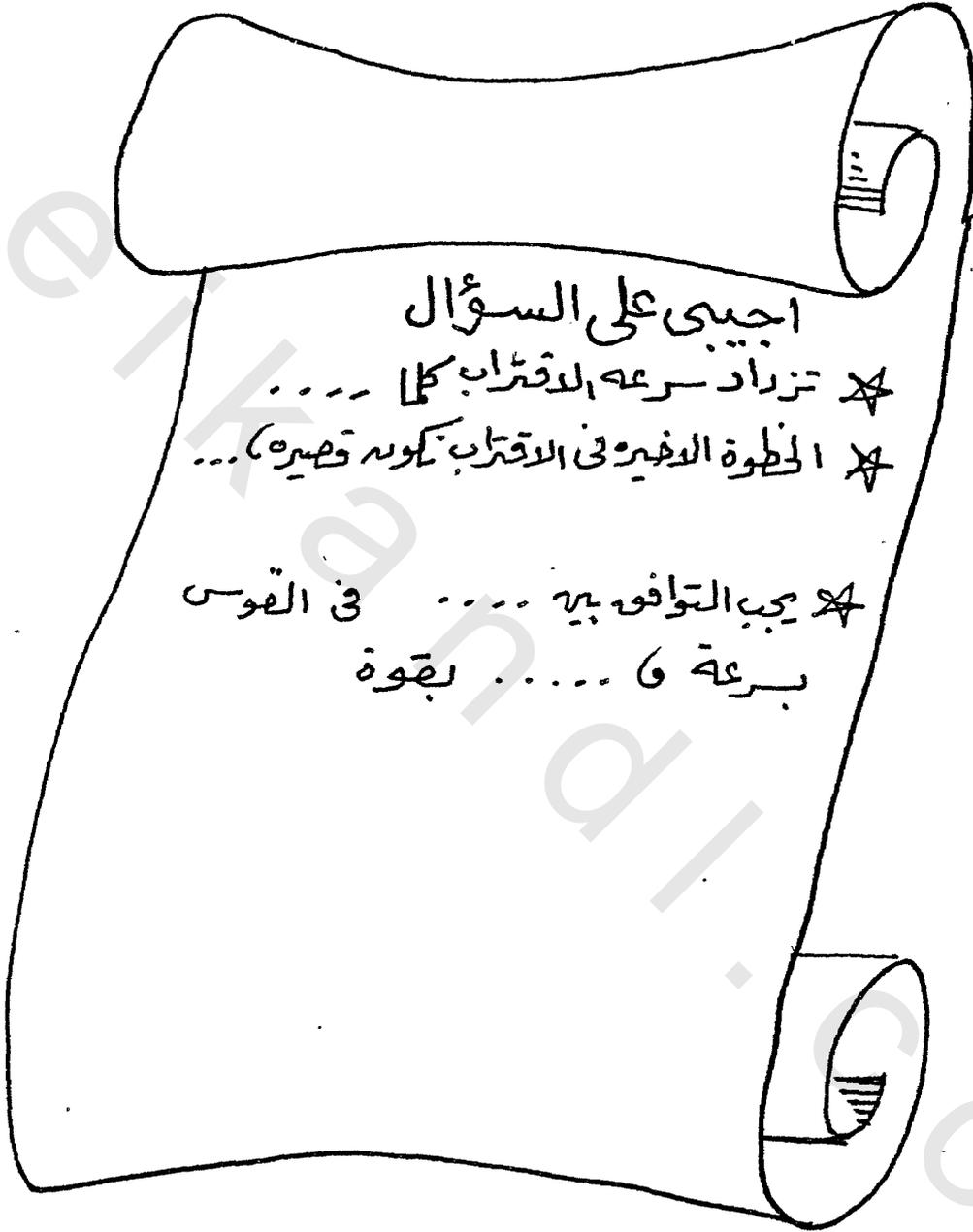
هذي نفس عميقه من الألف
اشي جذلك لأفعل بيده واخرى
النفس من الفهم

ارفعي الجذع والذراعين لأعلى مع
أخذ نفس عميقه من الألف مرة اخرى .
اشي الجذع لأفعل واخرى النفس من
الفهم .

كرري ذلك (٥) مرات



اذهبي للتخلص من الصدق
بالاستحمام انه امكنه او تخفيف العرق
لحيه زهايك لتقلد والاستحمام .

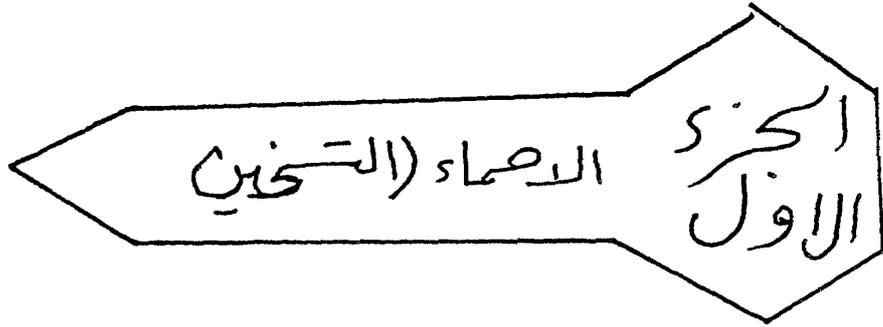


* اذا لم تطبعى الاجابة على السؤال او جزئ منه
ارجى الى الصفحات (٨٠-٨٧)

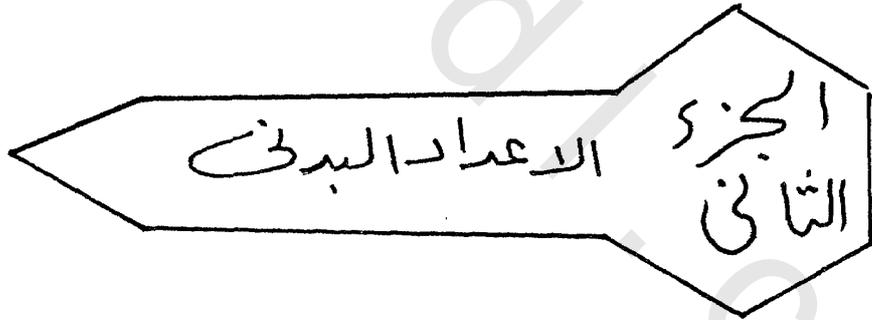
* اذا اخطى الاجابه فانتقل الى الدرس الرابع

البرهان على ان

البرهان على ان



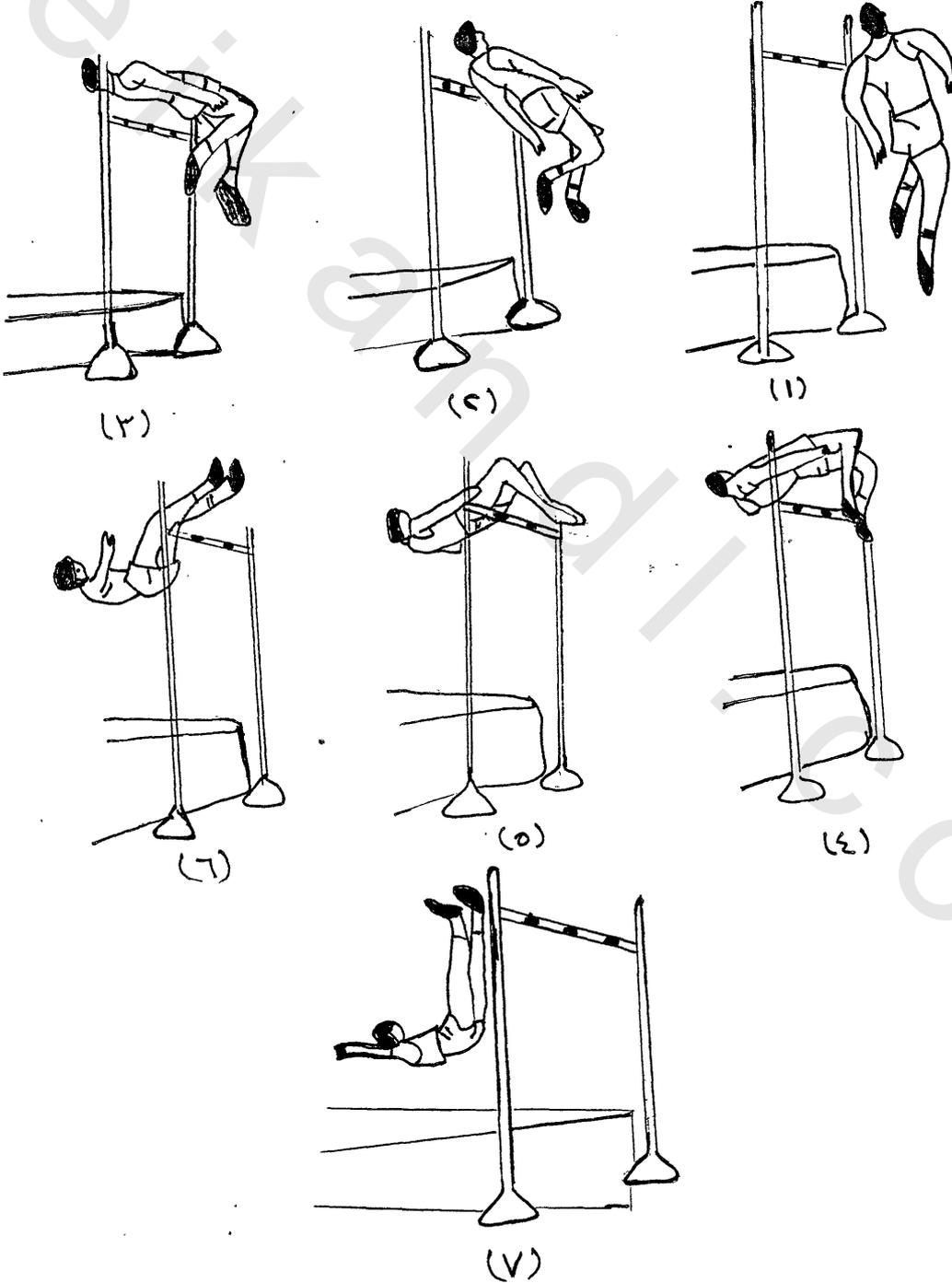
✳ ادى الاصماء بنفك واذلرك بألهمه لهذا الجزء
 جزو بعد عضرتك واحجزه بملك للصحل الذى
 تقوم به تربية



✳ ادى تربية لتتمة الرعة
 ✳ « « « قوة عضرت الرجلين
 ✳ « « « المرونة
 ✳ « « « الرقاقة
 ✳ « « « قدرة عضرت الرجلين
 ✳ « « « التوافق
 ✳ كررى كل تربية كما سجد وتعلمنى ولدتنى الرامة

الجزء التعليمي الثالث

تعلمى مرحلة تحطى العارضة (المروحة) والهبوط السليم



(٩٣)

انظري للصورة جيدا وافهمي الشرع

طريقة الاداء

✳ عندما يترك اللاعب الذميه يراه
العاصمه نظره وتكون الزراعيه جانبا
الجسم (صوره ١٦١)

✳ تبدأ مرحلة (المروحة) بتعدية
الاكتاف للعاصمه مع دفع الفخذيه
للأمام والرجليه مثبتتين من لكتيه
(صوره ٢)

✳ ارفعي الورك والمقعد للأمام
وزعلي (مثل القبه) لتديه لعاصمه
صوره (٤)

✳ تبدأ مرحلة الريبه عندما تقري

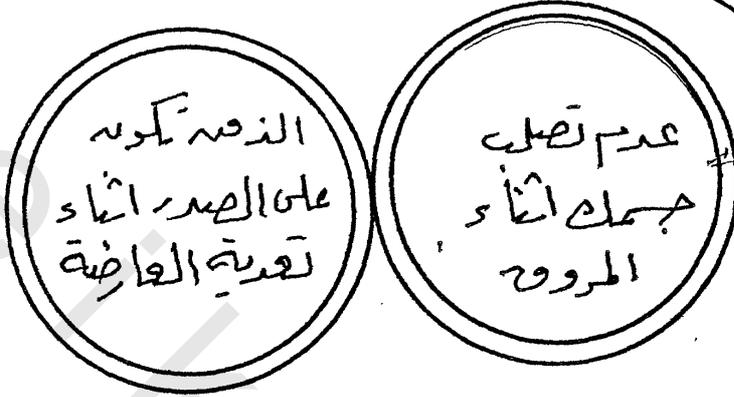
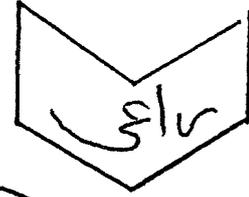
المقعد العاصمه فافرضي الرجليه

ببرمه لأفان صوره (٥) (٧٦٦)

✳ حركي الزراعيه للاس المراتب

والريبه اولد على الكتيه

ثم الجنب ثم باقي الجسم

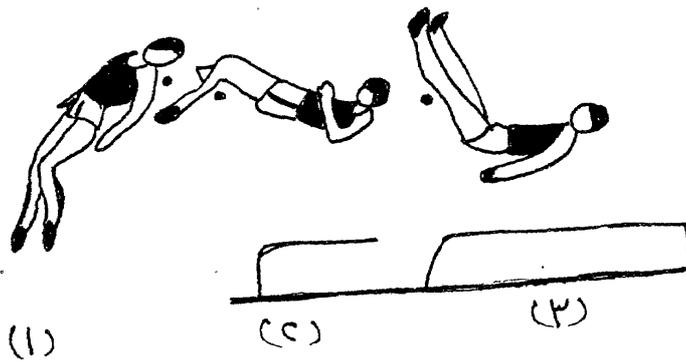


ولان

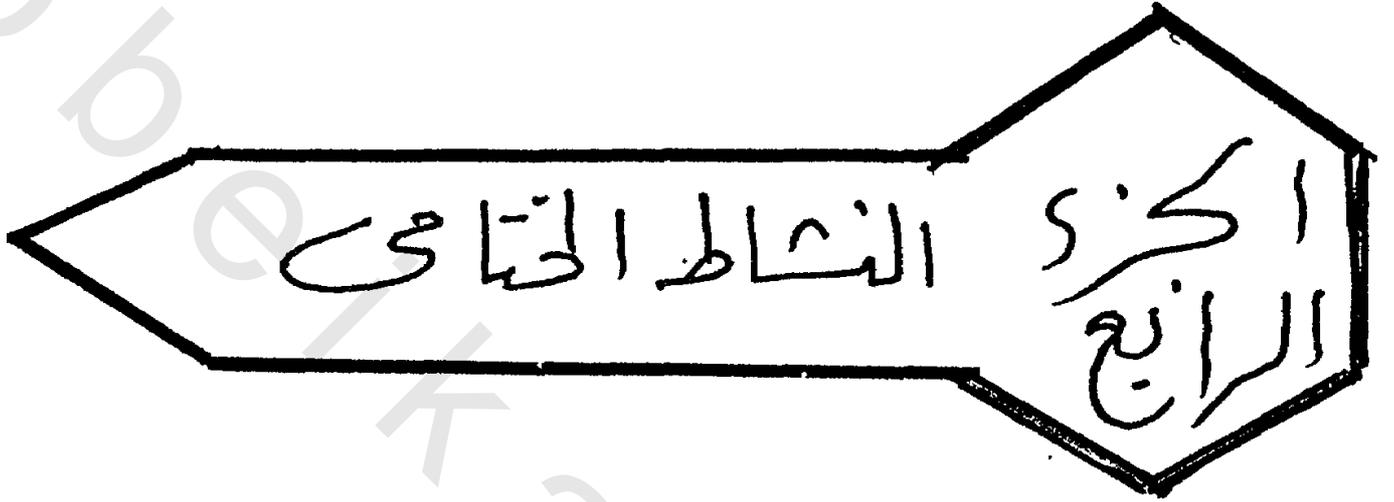
* صغى المراتب و تقى وظهرك مواجه لى على نقطة
الارتقاء بالرجلين .

* انظرى للصورة وهاونى الازمان الضبط .

* كررى الازمان الكبر عدد ممكنه من المراتب حتى
تتقنى لهذا الجزء .



(٩٥)



أرى النشاط الخاضع لنفسه وأذكره
أنه لهذا الجزء ساعدك على الرجوع
لحالة الطبيعة التي بدأت بها

فلا تتركى الملعوب دونه أداء
لهذا الجزء

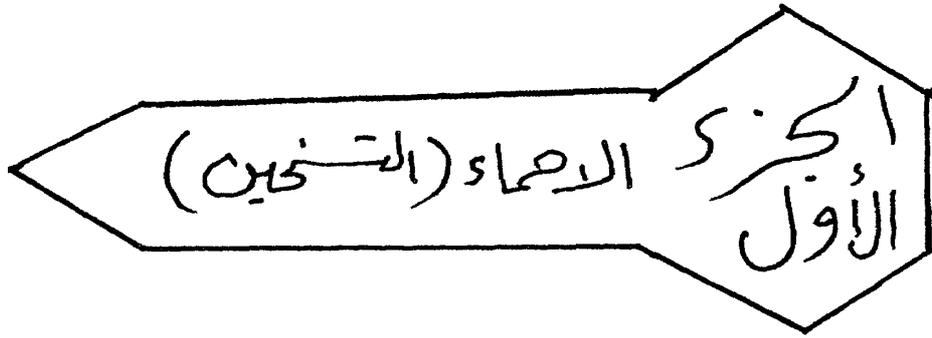


* اذا لم تطيعى الدجاية على السؤال او جزء منه
فاجرعى الى الصفحات (٩٢، ٩٤)
* اما اذا تطيعى الدجاية فانتقل الى
المصحة الثانية .

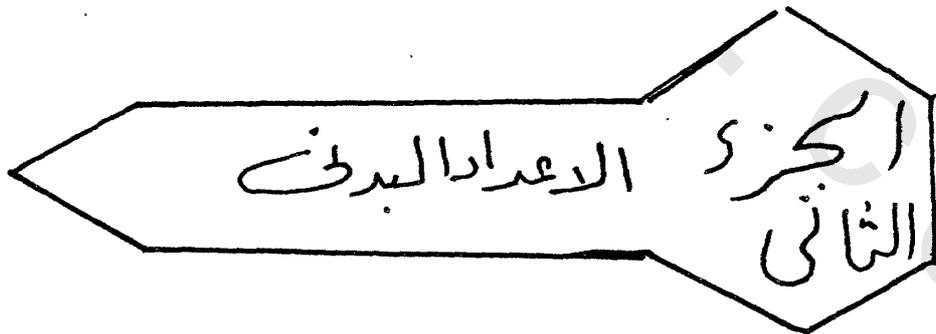
الرسالة الرابعة

الرسالة الخامسة

(٩٨)



* أدى الأسماء بنفسك وأذكرك بأهمية
لهذا الخبر وزود حبيك من أصابة
عضداتك ومفاصلك .



* أدى ه تمارين لتقوية الصفات البدئية
الإمامة للإمامة الوئب العالي

* كرى كل تمريه كما سبوا ارتعالماتى

الجزء التعليمي الثالث

تمارين على مرحلتى المرونة والربوط



بداية
امضى الفاتحين والعاضة
واكبر عدد من المراتب الاسفنجية الى
مكانة التمرين
* افنى العاضة الى (٦٠) سم

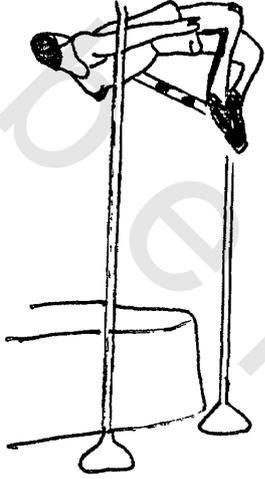
سراحي
انه يراجه كل حامل الاض
وانه يكون طرفا العاضة عليها .

**والان
الى**
التمرين الاول

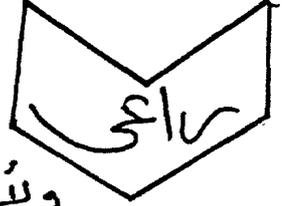


* قفى على مفق سويدي وظهرك
سراجه للعاضة .
* لسوفك الطابى من اى زميلة
الجلوس على طرف المقعد
* الوئب لتخطى العاضة والربوط
على الظهر .

(٦٠٠)

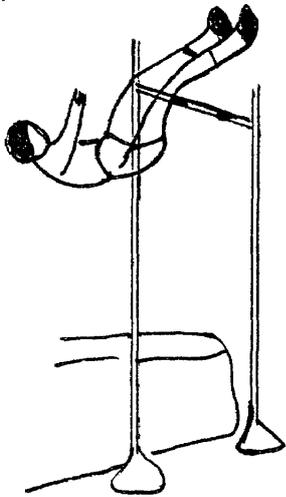


وضع المقعد والحوصله للقدمين
ولأعلى (قبّة) عند نهاية العارضة



* كرري التمرين أكبر عدد ممكنه
* الراحة بالتي البطي ر ٢٠ م ثم الرجوع

التمرين الثاني



* ارفعي العارضة ٥ م (٣٦٥)
* كرري التمرين السابق ١٠ مران
* الراحة بالتي البطي ر ٣٠ م والرجوع



فرد الرجلين عند بداية الربوط

التمرين الثالث

* ارفعي العارضة ٥ م (٣٧٠)
* كرري التمرين السابق أكبر عدد ممكنه
لديقانه الاداء
* الراحة بالتي البطي ر ٢٠ م والرجوع

(١٠١)

التمرين الرابع



* انزلي العارضة الى (٣٦٠) وابعدي
المفعد السويدي .

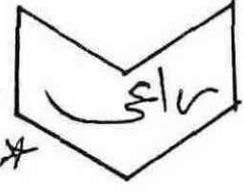
* الوقوف على الأرجحة وظهورك مواجها للعارضة
* الوثب لقوية العارضة والرجول على الظرف:

عدد عمل درصبة بعد الرجول .

* كبرى التمرين ١٥ مرة

* الرامة بالمثني البطن ٣٠٠

والرجوع



التمرين الخامس

* ارفعي العارضة ٣٥ (٦٥)

* كبرى التمرين السابعة ١٠ مرات .

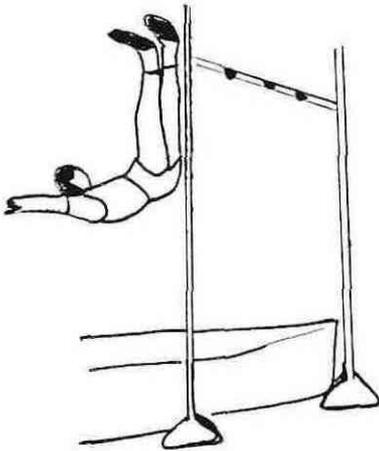
* الرامة بالمثني البطن ١٠٠م والرجوع

التمرين السادس

* ارفعي العارضة ٥٣٣ (٣٧٠)

* كبرى التمرين السابعة الكبر عدد ممكنه من المرات

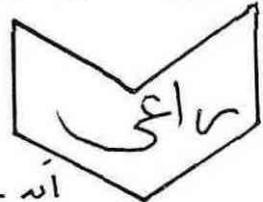
حتى تتقني الآداء .



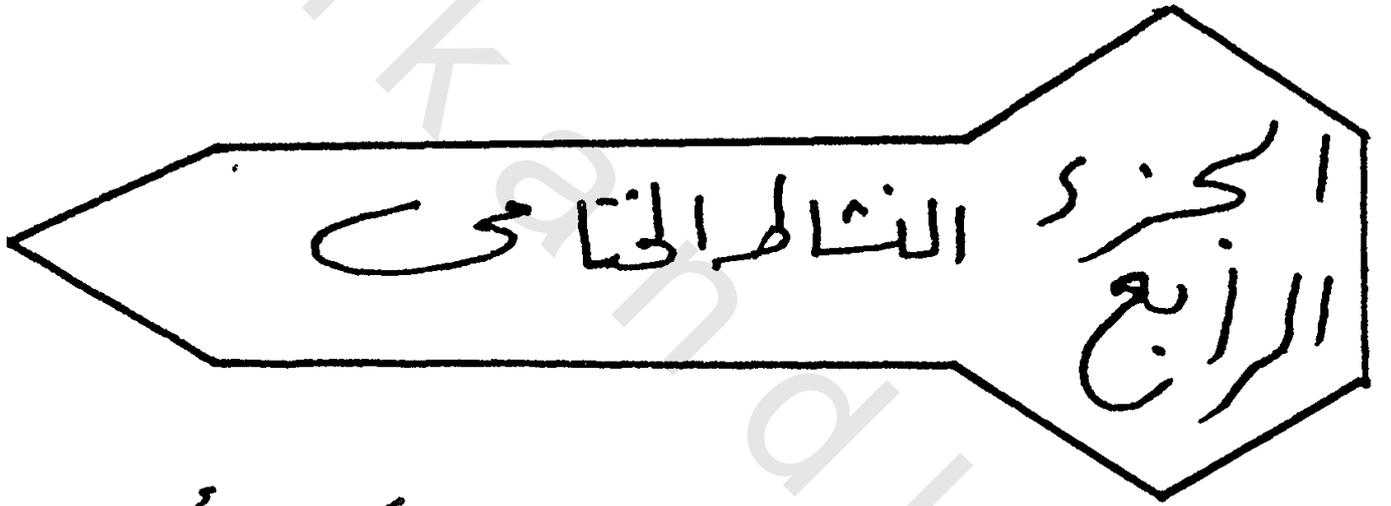
انه سقوط العارضة يثير الى

خطأ في أدائك فادلي كل مرة الآداء

الصحيح حتى لا تخط العارضة .

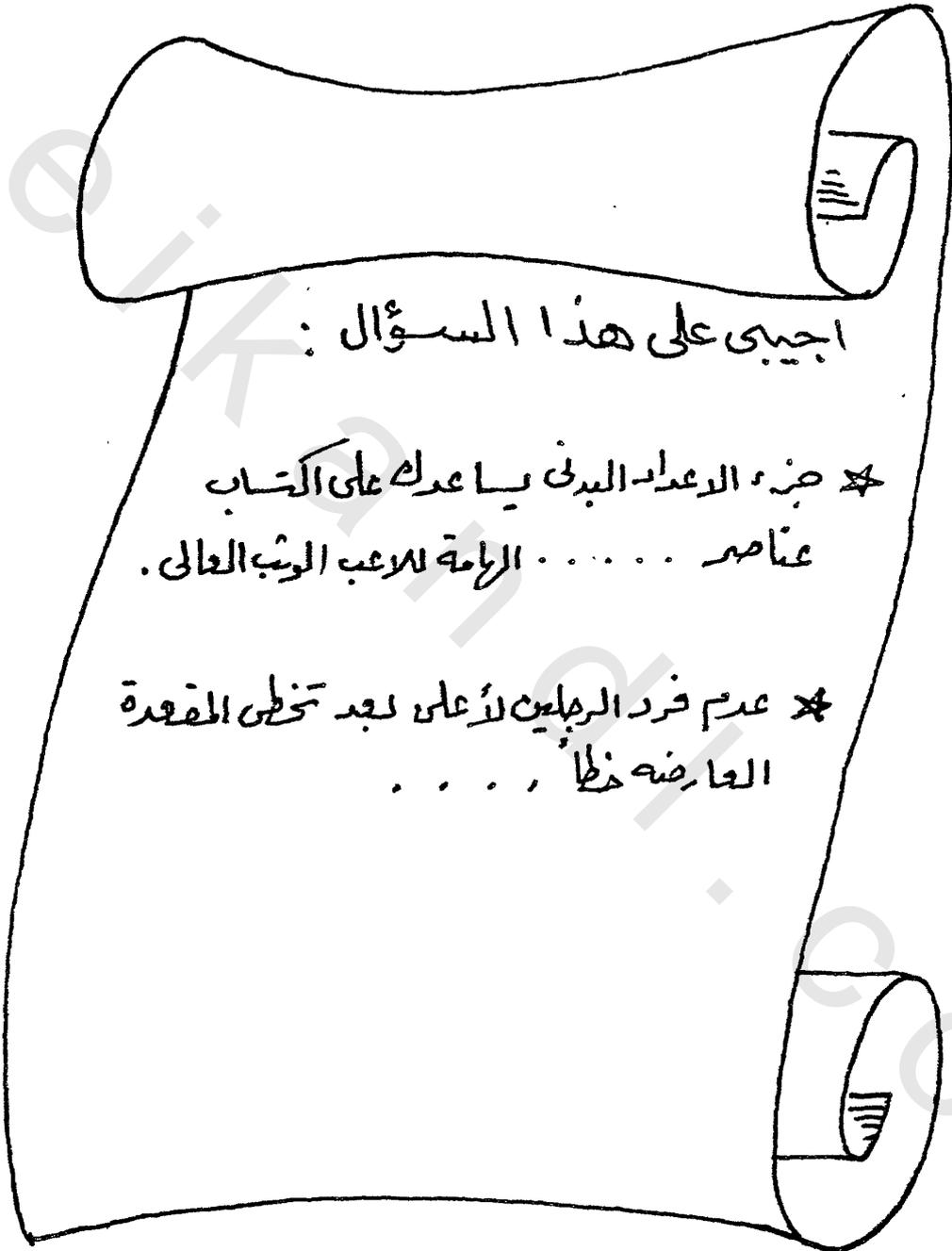


(١٠٢)



أدى النشالم الحناحي بقتك وازكري بأنه
بعد انهاء التمريض يجب أخذ حمام لذالة
العروق .

(١٠٣)



اجيبى على هذا السؤال :

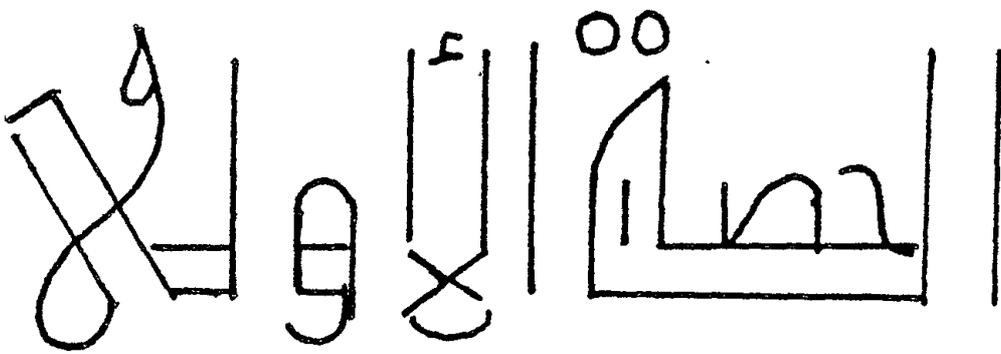
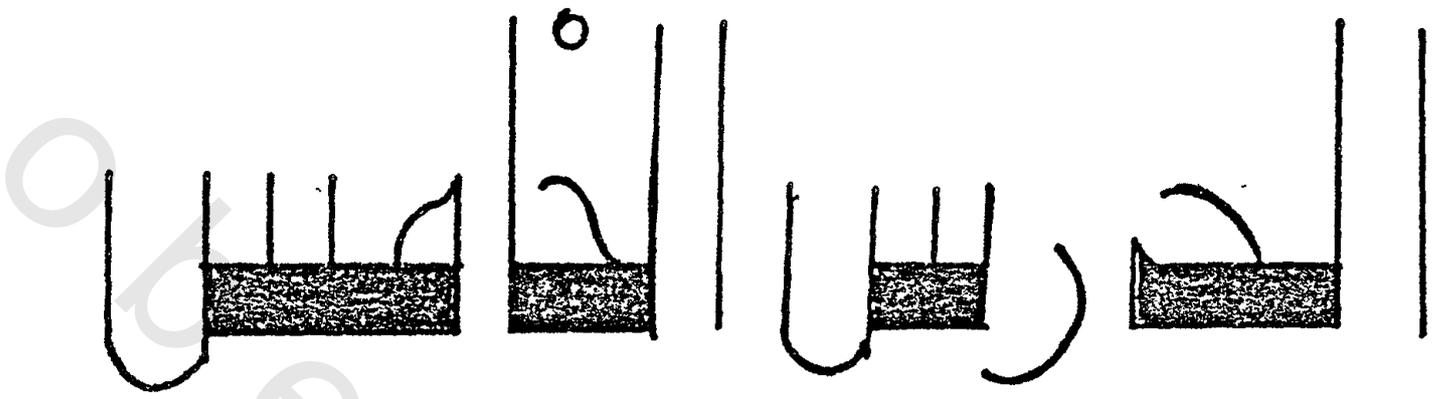
* جزء الاعداء البدني يا عدك على الكتاب
عناصر الرامة للاعب الوثب العالى .

* عدم فرد الربيعين لأعلى بعد تخطى المقعدة
العارضة خطأ

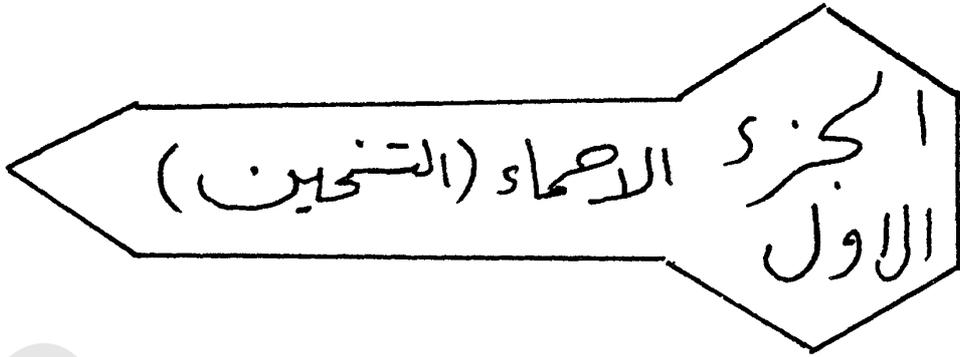
* اذا لم تطيعى الالهابة على التوال او جزر منه

ارمى للصمات (١٥) ٩٢

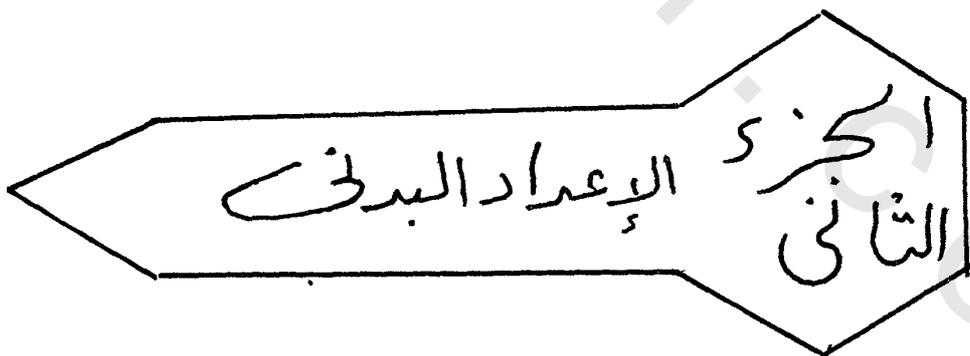
* اذا استطعتى الالهابة فانتقل الى اليمين الخامس .



(١٠٥)



* قومي بالاصحاء اللازم لاعداد مضمون
جسمك وتربيته اجزائه بالتدرج
للعمل الذي تقومون به .



* قومي بأداء الاعداد البدنية لقلبك
بشرط
الا تقل التمارين عن خمسة
وانه يكرر كل نمرة ١٠ مرات

(١٠٦)

الجزر التعامى الثالث

تعامى قانون ما بقعة الوئب العالى

* يقوم الحكام بعمل قرة بين الاربعة لترتيبهم

* يقوم الحكام برفع العارضة وكل مرة يجب انه يعلىوا عنه الارتفاع .

* اعلامى انه لكل لاعب ٣ محاولات لتخطى كل ارتفاع

تعب المحاولة غير صحيحة (فائله اذا :-

١- قطة العارضة بعد وائىا تعديل

٢- ارتقاء الاربع بالقدمين

٣- تأخذ الاربع منه أداء المحاولة اكثر من ١/٢ دقيقة

بدونه عند مقبول

٤- اذا اقترب الاربع من العارضة وطرس او طس المراتب

ولم يقم بالوئب

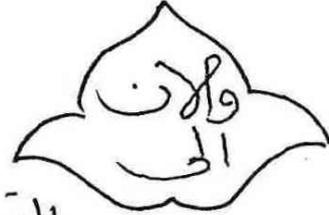
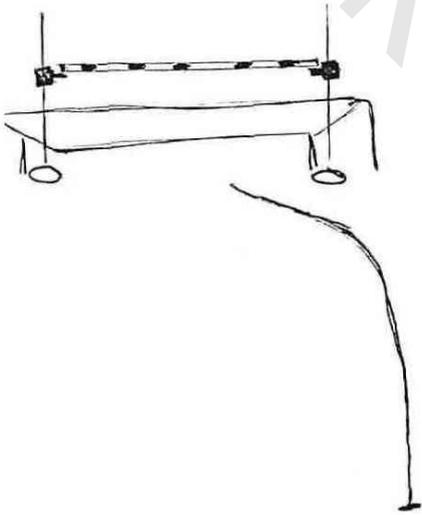
(١٠٧)

تمارين على أداء الوثب العالي بطريقة
فلوب

بداية

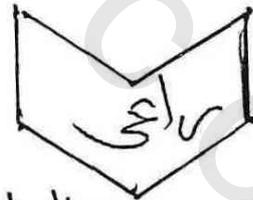
امضى جهاز الوثب وأكبر عدد من المراتب
الاشجية للهبوط عليها وذلك للحفاظ على ارتكاح.

★ ارفعى العارضة الى ٣٦٠
★ ابنى طريق الاقتراب



التمرين الاول

★ من الاقتراب خطوة واحدة
الوثب بالظهر لتخطى العارضة
٣٦٠ و الهبوط.



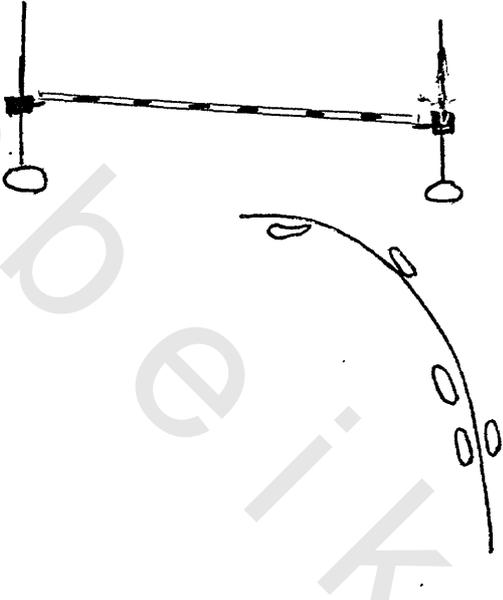
انه يراجع نظرك تماما العارضة

★ كررى التمرين ١٠ مرات .



(١٠٨)

التمرين الثاني



- * منه الاقتراب ٣ خطوات جري الوتد بالظهر
- لتخطه العارضة ٣٦
- * كررى التمرين ١٠ مرات
- * الراحة بالمشى البطيء ٣٠ م والرجوع

أنكرأ بالهيئة المرفقة خطوات التمرين

التمرين الثالث

- * منه الاقتراب ٥ خطوات جري الوتد بالظهر
- لتخطه العارضة ٣٦
- * كررى التمرين (١٠) مرات
- * الراحة بالمشى البطيء ٣٠ م والرجوع

التمرين الرابع

- * منه الاقتراب ٧ خطوات جري الوتد
- بالظهر لتخطه العارضة (٦٠) ٣
- * كررى التمرين (١٠) مرات
- * الراحة بالمشى البطيء ٣٠ م والرجوع

(١٠٩)

التمرين الخامس

- * من الاقتراب ٩ مطروان جري
- الوقت بالظهر لتطعم العارضة (٢٦٠)
- * كرمي التمرية (١٠) مرات
- * الزهرة بالمشي البطيء ٢٠ م والرجوع



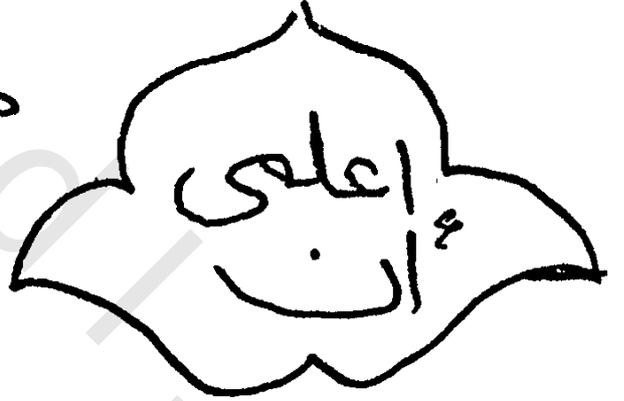
اي عدد من المطروان تعطين سره ما به سوفيات ؟

٧ أو ٩ مطروان

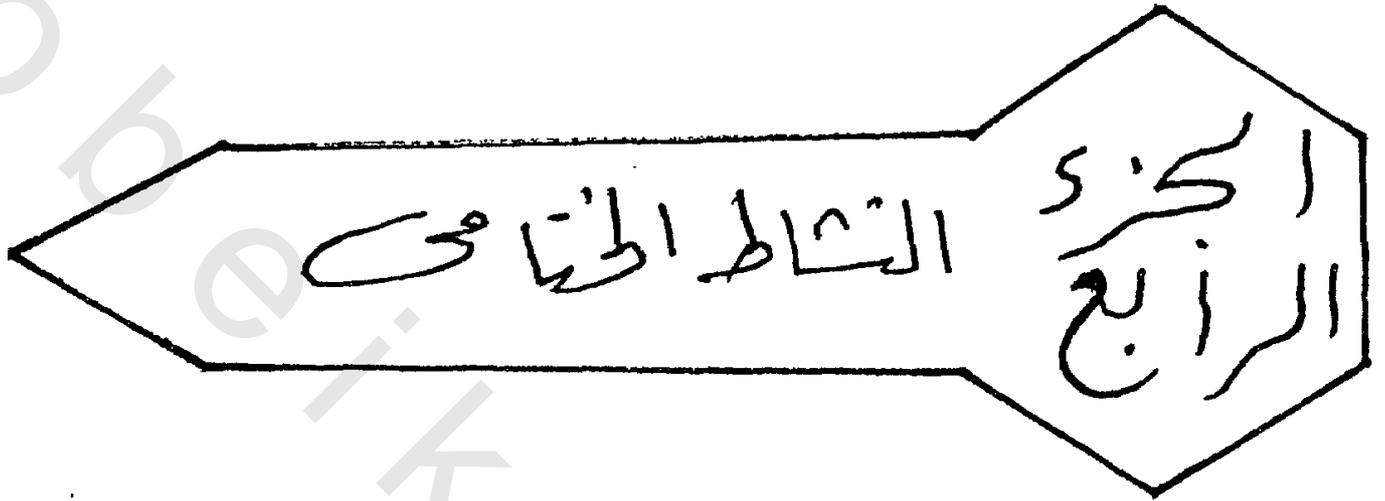
الإجابة

(110)

طول طريقه اقتربك له عدد
الفلوات الذي حددت



(١١٤)

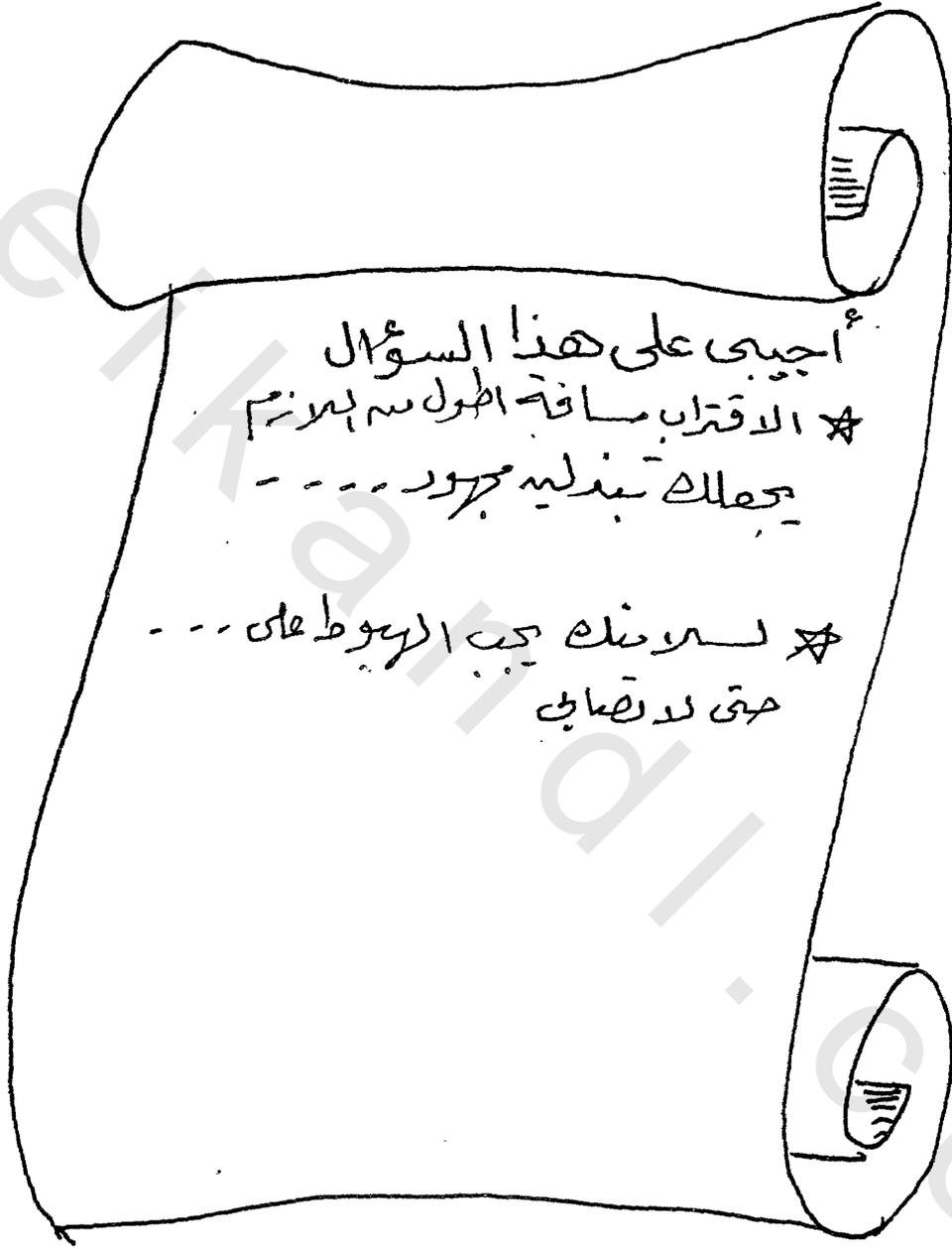


* اري الشام الخاصي بنفسك كما تعلمتني
في الدروس السابقة .

ولله لا تنركي الملعوب قبل اراء هذا
الجزء فزد يا عدك على الرجوع لحالتك
الطبيعية .

* اعلمني انه الشخص الرياضي لهود
لحالة الطبيعه ارفع صد الشخص
غير الرياضي .

(١١٢)

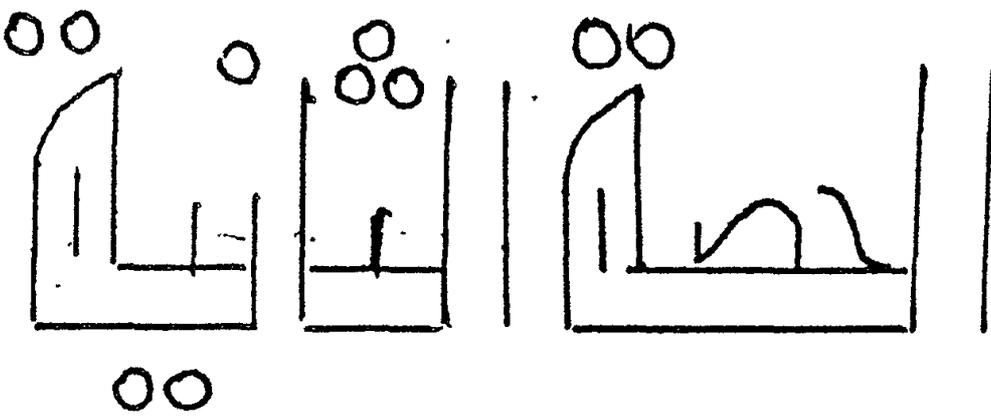
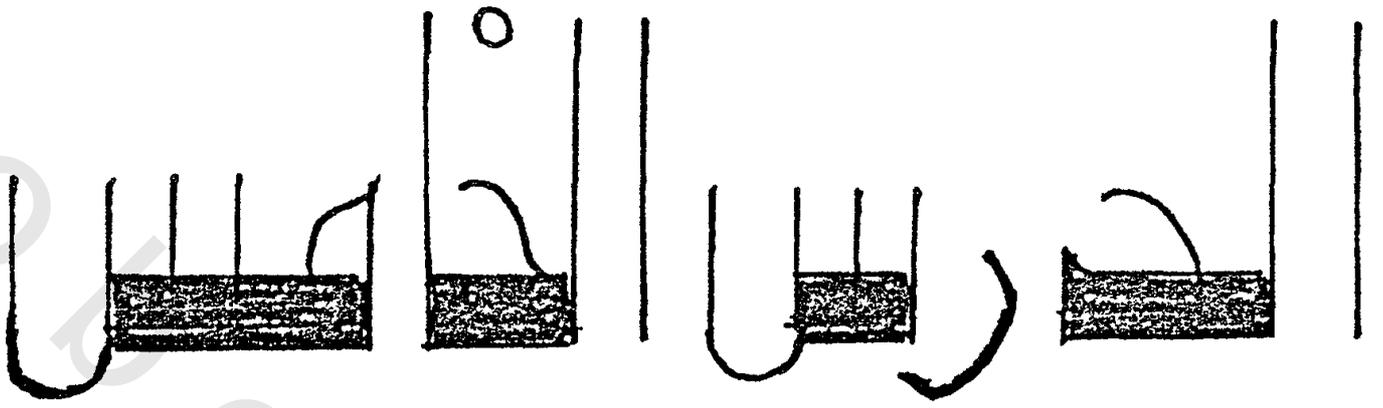


أجيب على هذا السؤال
* الاقتراب سافة الطول سة لبرنم
بجملك تبذلي مجرود - - - -

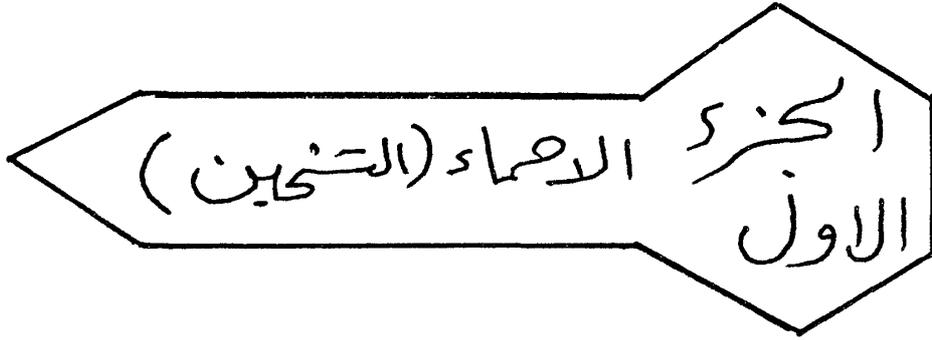
* لسونك جب الريبوط على - - -
حتى لا تقاي

* اذا لم تطبعي اللطابة على السوال أو ضررته
فارجعي الى صفحة (١٠٧، ١٠٩)

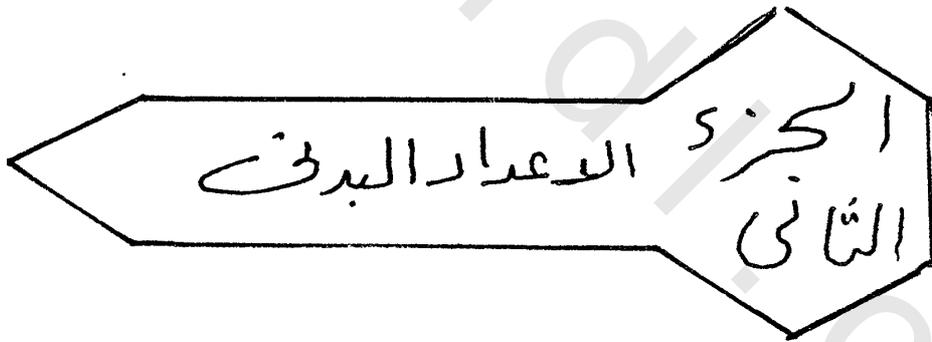
* اذا لم تطبعي اللطابة فانقلني الى الصفحة لثمانته .



(١١٣)

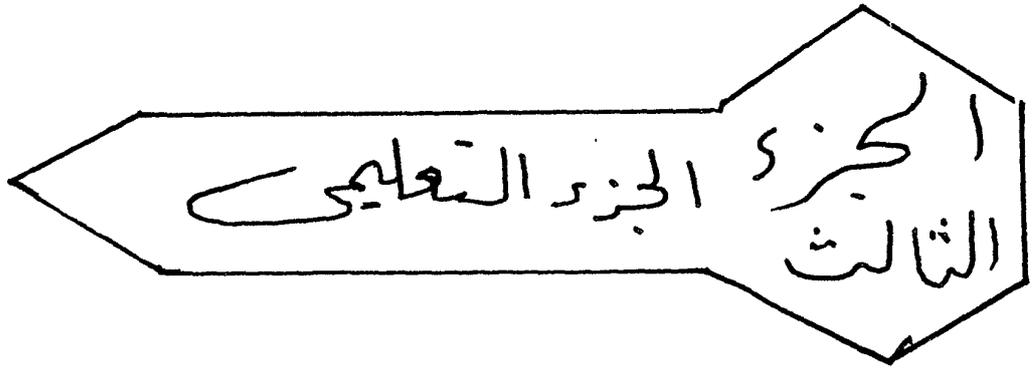


* أدى الاصحاء بنفسك وانكره بأهمية
لهذا الجزء فأرهبه بجماله ونشاطه .



* أدى تمريضه لتنمية الرعدة
* أدى تمريضه .. المرونة
* الرشاقة
* قوة عضلات الربليه .
* قدرة عدد ..
والنظر - لكل تمريضه كما تعلمت .

(١١٤)



الخطأ القانوني

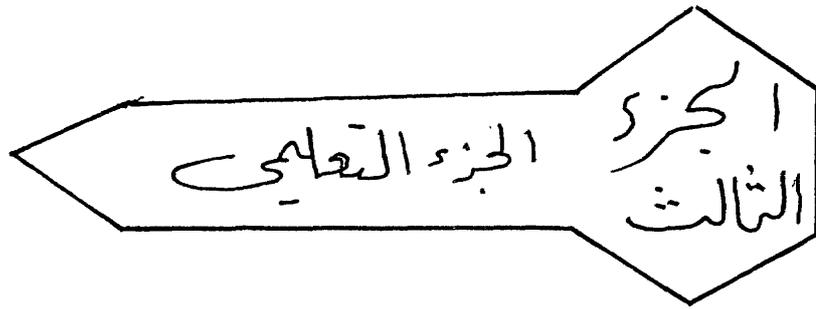
هو خطأ يجب عليه القانونه اللاعب، أما ما يجتنب
محاولة فاشلة أو يطرد للاعب من المابقة.

يطرد اللاعب من مابقة الوقت العالي إذا
صدر منه اختلاف غير مرئي عند اخذ الحكام أو اللاعب

يخرج اللاعب من مابقة الوقت العالي إذا
أدى ٣ محاولات فاشلة في نفس الارتفاع

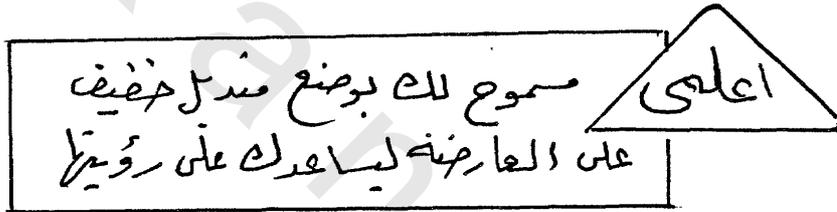
يلغى رقم اللاعب إذا انقضى أنه يحاول ادوية
منظمة لتأخره على تحقيق ارتفاع عالي ...
حتى لو كانه الفائز الأول - كما حدث في دورة
بول مع (بن جونو)

(١١٥)

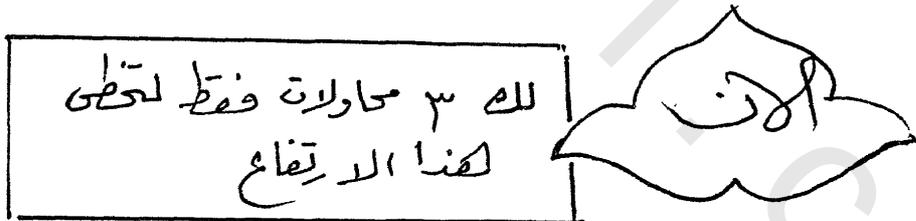


تعلمى كيف يتم بناء الوُجُب العالى

- * امهزى جواز الرتب والمراتب .
- * ارفعى العارضه على ارتفاع (٦٠ سم)



- * حددى طول طريقه اقترابك .



فإذا نجحتى فى تخطى العارضه فى أى محاولة
من المحاولات الثرتة ارفعى العارضه الى (٦٥ سم)
..... وهكذا .

أما اذا لم تنجح الثرت مرات تخرجى من المسابقه
سكان لتفك

صنعى عذرة (س) عند المحاوله الصحية لك عند
كل ارتفاع .

(١١٦)

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	
			٦٠
			٦٥
			٧٠
			٧٥
			٨٠
			٨٥
			٩٠
			٩٥
			١٠٠
			١٠٥
			١١٠
			١١٥

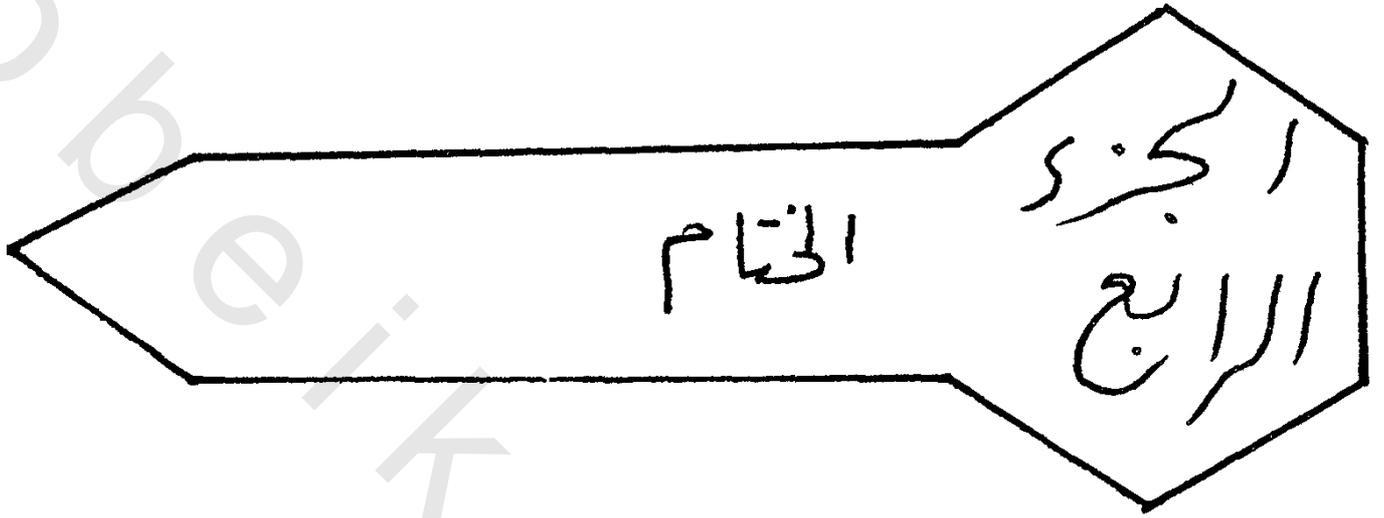
رقمك
هو آخرة ارتفاع
استطعت ان تتخطيه



إذا فل جميع
اللاعبة ما عدا لاعبي واحد
فقط يتم في الوثب حتى
يقبل

زمن
بان الوثب العالي
لهوزمه فوز أحمد اللاعبة

(١١٧)



قومي بالنشاط التامى لتقك وتذكرى
أه ترتدى بدله التدريب على المدربس
الرياضية حتى لا تصابين بالبرد .
وأنه ترتدى رائحة العرق بالاستحمام
بعد التدريب فرائحة العرق تنفر الناس
منك



اجيبى على هذا السؤال

* ينجح اللاعب من جانب الوئب العالى
إذا

* يطرد اللاعب من جانب الوئب العالى
إذا

* زمه جانب الوئب العالى هو

إذا لم تستطيعى الإجابة على السؤال اوجزمينه
فأهبي الى صفحة (١١٤ ١١٥ ١١٦)



إذا وفقتى فى الإجابة تكونى قد التريقتى من تعلم سابقه الوئب العالى
بطريقة فلوب - ولانى تحققى مستوى اعلى لا بد من المذرب .
فأتعينى بمدرس التريبيه الرياضيه أو مدرب أوتب مركزك جانب أو
نادى لتنضمى الى فريق الوئب العالى .

مرفق (٨)

أسماء السادة الحكام

- سالم حسن سالم
مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، الخبره ١٦ سنه .
- ماهر احمد على موسى الشريف
مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم . جامعة حلوان . الخبره ١٦ سنه .
- حمدى عبدالرحيم محمد
مدرس بقسم المواد الصحيه بكلية التربية الرياضيّه للبنين بالهرم
جامعة حلوان ومدرب العاب قوى ولاعب سابق بنادى الزمالك
الرياضى . الخبره ١٥ سنه .

Helwan university
Faculty of physical Education
for girls in Cairo
Department of Field and track events.

Developing a Self-teaching programme to teach young
female the high jumping.

by

Mervat Mohamed Mohamed Amin

Assistant Professor-Department of field and Track events-Faculty
of Physical Education for girls in Cairo.

A Submitted research to obtain the Ph, D.,
in Physical Education

under the supervision of

Dr. Mohamed Amin ElMoftey
Professor in Department of curriculums
and teaching methods in faculty of
Education - Ain Shams University

Dr. Nabila Elsayed Mansour Fayed
Professor and head of department
of field and track events in faculty
of Physical Education for girls in
Cairo.

Cairo

1989

Summary of Research

"DEVELOPING A SELF-TEACHING PROGRAMME TO TEACH YOUNG FEMALE THE HIGH JUMPING"

Introduction:

The absence of a wide basis of high jumping performers is considered as one of the most important problems that impede champions to improve their records in various events.

This study is widely focus on the solution of this kind of problems. However, an attempt is made to develop a self-teaching program to teach young female the high jumping using the Eastern Cut off or Fosbury Flop method.

Statement of Purpose:

This investigation is aimed to:

- 1- Develop a self-teaching program to teach young female the event of high jump using the Fosbury Flop.
- 2- Study the effect of using the suggested program on the level of performance by Flop method.
- 3- Study the effect of the suggested program on the record level using the same method.
- 4- Study the effect of the suggested program on the level of gaining information about the high jumping event using the Flop method.

5- Study the effect of the suggested program on learning the technique of high jumping more rapidly using the Flop method.

Statement of Hypotheses:

- 1- There are significant differences between the group applied the suggested self-teaching program and the group applied the conventional method when comparing the level of performance. The differences are belong to the suggested program group rather than the other group.
- 2- There are significant differences in the record levels between the two groups. The differences are belong to the suggested program group.
- 3- There are significant differences in the level of gaining information about the event between the two groups. The differences are belong to the suggested program group.
- 4- There are significant differences between the two groups when learning the high jumping event quickly. The differences are belong to the suggested program group.

Subjects:

In a cross-sectional study during 1987/1988 two equal groups of 13 young female served as subjects. The first group has been learned the event using the conventional method whereas the second group has been learned the

technique of high jumping using the suggested self-teaching program. The equivalence between the two groups has been obtained using age, length, weight, length of lower limb, length of torso, width of shoulder, strength of leg muscles, power of leg muscles, speed, torso flexibility, agility and coordination.

Equipment:

1- Interview.

2- Measuring tools:

* Age : Birth certificate.

Length: The restameter device - nearest cm.

Weight: Medical weighing device.

* Physical fitness tests.

Procedures:

- Measuring the equivalence between groups have been applied on 27/12/1987 up to 31/12/1987.
- The suggested self-teaching program has been applied for five weeks from 12/1/1988 to 15/2/1988.
- The group applied the conventional method has carried out the second measurement during the period from 16/2/1988 to 17/2/1988, whereas the group applied the suggested program has carried out the second measurement after each subject has completed the program.

Results:

- The suggested self-teaching program has a positive effect on learning high jumping event using the Flop method.
- The suggested self-teaching program has a positive effect on the level of performance of high jumping event when using Flop method.
- The suggested self-teaching program has a positive effect on high jumping record level when using Flop method.
- The suggested self-teaching program has a positive effect on gaining information level when using Flop method.
- The suggested self-teaching program has a positive effect on learning the event of high jumping more rapidly using Flop method.

General Recommendations:

- 1- The use of the suggested self-teaching program can be generalized to teach high jumping event by Flop method throughout the enternal and external activity programs in the elementary school.
- 2- The investigation may be extended so that it can be applied on all school stages for both boys and girls.
- 3- It is important to provide information related to the kind of activity performed by juniors.

4- It is also important to develop and improve the track and field courses for elementary schools so that the method of Flop can be applied in a wider range than the Straddle technique of jumping.

5- Physical education directors must share in making good relationships between schools, youth centers and sporting clubs directors and encourage them to exchange facilities and knowledge.