

المراجع

أولاً: المراجع العربية
ثانياً: المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية

١. إبراهيم أحمد سلامة : الاختبار والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠ ، ص ١٧ .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، ١٩٨٥، ص ٩ ، ١١ ، ص ، ٢٠٧ ، ٢٠٨ .
٣. _____ : التدريب الرياضى، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠ ، ص ١٢٣ ، ١٣٣ ، ١٤٠ .
٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٣ ، ص ٩٠-٩٧ .
٥. أحمد السيد لطفى : دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركى لدى متسابقى الحواجز ، رسالة دكتوراه "غير منشورة" ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩١ ، ص ١٣ .
٦. أحمد الهادى يوسف : تكنولوجيا الحركة فى الجمباز ، مطبعة التونى ، ١٩٩٢ ، ص ٢٦٦ .
٧. _____ : أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز ، دار المعارف ، ١٩٩٧ ، ص ١٧-١٩ .
٨. أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، الطبعة العاشرة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٢ ، ص ١٣٨ .
٩. أحمد محمد خاطر و على فهمى الببكي : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٩٦ ، ص ٢٢٨ ، ٢٢٩ ، ٣٣٨ ، ٣٣٩ ، ٤٢١ ، ٤٦٥ - ٤٦٨ .
١٠. أديل سعد شنودة ، سامية فرغلى منصور : الجمباز الفنى - مفاهيم - تطبيقات" ، ملتقى الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ ، ص ٦٢ ، ٦٣ ، ٩٨ .

١١. إسلام أمين زكى عبد الوكيل : تأثير تنمية التوافق العضلى العصبى لأطفال مدارس الجميز تحت ٨ سنوات على مستوى الأداء المهارى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ ، ص ٩٢-٩٨ .
١٢. السيد عبد المقصود عامر : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، ١٩٨٦ .
١٣. _____ : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ ، ص ١٦-١٩ ، ٩٨-١١٣ ، ١٢٠-١٢٦ ، ١٥٨-١٧٣ ، ٤٢٤-٤٢٥ .
١٤. أمين أنور الخولى ومحمود عبد الفتاح عنان وعدنان درويش جلون : التربية الرياضية المدرسية دليل لمعلم الفصل وطالب التربية العملية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ ، ص ٧٧ .
١٥. الاتحاد العربى السورى : قواعد التقط للجميز الفنى للسيدات ، ٢٠٠١ ، ص ٣٨ ، ٣٩ .
١٦. أيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ ، ص ١٠٠ .
١٧. _____ : اللياقة الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ ، ص ١٦٤ ، ١٧٣ .
١٨. بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ١١٣ .
١٩. تراجى محمد عبد الرحمن : دراسة عاملية للقدرات التوافقية ، المؤتمر العلمى الأول ، الرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ ، ص ١٧٨-١٩٧ .
٢٠. ترنديل عبد الغفور : تأثير التدريب بالأثقال فى التمرينات على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة بعض الأجهزة الحيوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٠ ، ص ٣٧-٣٩ ، ٤٣ .

٢١. تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٦٤، ص ٣٨٣، ٣٩٣.
٢٢. جمال علاء الدين وآخرون: أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثبة العمودية للناشئين، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٨٠، ص ٩٣.
٢٣. حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة" الطبعة الرابعة، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٧، ص ٦٤، ٢٠٧، ٢٠٩، ٢٧٩.
٢٤. خيرية إبراهيم السكرى و محمد جابر بريقع: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦: ١٨ سنة، الجزء الثانى، منشأة المعارف، ٢٠٠١، ص ٦٣، ٦٤.
٢٥. سامية فرغلى منصور: القدرات الحركية المرتبطة بالأداء المهارى على أجهزة جمباز البنات، رسالة دكتوراه "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٢، ص ٤١.
٢٦. سعد جلال: الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربى، الطبعة الثانية، ١٩٩٣، ص ٢٠٧، ٢٠٨.
٢٧. سعد جلال و محمد حسن علاوى: علم النفس التربوى الرياضى، دار المعارف، القاهرة، الطبعة السابعة، ١٩٨٢، ص ١٥١.
٢٨. سميرة أحمد الدرديرى: العلاقة بين التوافق العضلى العصبى ومستوى الأداء الرياضى لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة القاهرة، ١٩٨٠، ص ١٢.
٢٩. سوسن عبد المنعم و نايبة العبد و محمود محمد عباس: الجمباز وطرق تدريسه، الشركة القومية للتوزيع، ١٩٦٩، ص ١.

٣٠. سوسن عبد المنعم وآخرون: الأسس الميكانيكية والمجموعات التكنيكية فى الجمباز، دار المعارف، ١٩٧٧، ص ١٢٦ ، ١٤٢ ، ٧٦ ، ٤٨ .
٣١. صباح السيد فاروق: أساسيات جمباز الأنسات، بدون ، ٢٠٠٠، ص ٧٥ ، ٩٤ .
٣٢. طارق محمد بدر الدين ويحيى محمد زكريا الحريرى : العلاقة بين التوافق النفسى والتوافق العضلى العصبى والأداء المهارى لناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة بمحافظة الإسكندرية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد ١٦ ، ١٩٩٢ ، ص ١٧١ - ١٨٣ .
٣٣. طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين و مصطفى كامل أحمد و سعيد عبدالرشيد : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص ٥٩ .
٣٤. عائشة عبد المولى السيد : التماثل الحركى للأداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ ، ٢٧-٦٧ ، ١٢٥ ، ١٢٦ .
٣٥. عادل عبد البصير على : العلاقة بين القوة العضلية ومستوى الأداء الحركى للناشئين فى الجمباز فى ج.م.ع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى للتربية الرياضية للمعلمين بالهرم ، ١٩٧٤ ، ص ٣٨٣ .
٣٦. _____ : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ٩٥ - ١٠٠ .
٣٧. عابدة السيد محمد حسين: دراسة عاملية تجريبية للمتغيرات البدنية والحركية . والفسىولوجية والنفسية المسهمة فى التوازن الثابت والحركى لدى طالبة كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، رسالة دكتوراه " غير منشورة " ، ١٩٧٩ ، ص ١٤ ، ١٣٧ ، ١٧١ .

٣٨. عايدة محمود رضا : تأثير الإيقاع على الأداء الحركى للتمرينات الفنية ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، ١٩٧٣ ، ص ١٣-١٦ .
٣٩. عبد العزيز أحمد النمر وناريمان محمد على الخطيب : تدريب الأتقال - " تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم التدريبي " ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ ، ص ٦٧ - ٧٠ .
٤٠. عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد على الخطيب ، الإعداد البدنى والتدريب بالأتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ٢٠٠٠ ، ص ٢٩ ، ٧ ، ٤٠ ، ٤٩ ، ٩١ ، ١٦٦ ، ١٦٥ .
٤١. عبد اللطيف فؤاد إبراهيم: المناهج وأسسها وتنظيماتها وتقويم أثرها، الطبعة الرابعة ، مكتبة مصر ، دراسات تربوية ونفسية ، ١٩٧٥ ، ص ١٤٣ .
٤٢. عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجميز العصرية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٩٥ ، ص ٤٥-٤٧ ، ٤٤٢-٤٤٥ .
٤٣. عثمان حسين رفعت ، محمد عبد الغنى عثمان ، سعيد إمام حسين ، إسماعيل أبو زيد : تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات - دراسة مرجعية تحليلية ، المؤتمر العلمى "الرياضة والمبادئ الأولمبية ، التراكمات والتحديات " ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٤ ، ص ٢٢٥-٢٣٧ .
٤٤. عزت محمود الكاشف : التدريب فى رياضة الجميز ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٨٧ ، ص ١٢ ، ١٤ ، ٢٥ .
٤٥. _____ : الانتقاء فى رياضة الجميز ، مكتبة النهضة المصرية ١٩٨٧ ، ص ١٢ ، ٢٥ .
٤٦. _____ : انتقاء ناشئى الجميز "بنين - بنات" ، الإدارة العامة للبحوث الرياضية ، ١٩٩٤ ، ٣ ، ٨ ، ٩ .

٤٧. عزة عمر عبد الحليم : أثر تشكيل مقترح لتنمية التوافق الحركى ببعض الوحدات الدراسية على الأداء المهارى فى درس التربية الرياضية لتلميذات الصف الرابع لمرحلة التعليم الأساسى، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ ، ص ١٨ .
٤٨. عزيز حنا داود و زكريا زكى استاسيوس : دراسات فى علم النفس ، الجزء الأول ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٠ ، ص ١٤٧
٤٩. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، الطبعة الثامنة ، دار الكتب الجامعية، ١٩٩٤ ، ص ٦٦ - ١١١ ، ١٤١ ، ١٤٩ .
٥٠. عصام محمد أمين حلمى و يحيى النقيب و محمود بسيونى: دراسة تطور بعض القدرات الحس حركية لدى أطفال المرحلة السنية من (٦-١٣) سنة، دراسات وبحوث، المجلد العاشر، العدد الأول، جامعة حلوان، ١٩٨١م، ص ١٥٨-١٦٠ .
٥١. على على عيد العزازى : اثر تنمية بعض أشكال القوة على سرعة ومستوى أداء بعض القفزات على الحصان ، رسالة دكتوراه " غير منشورة " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٦ ، ص ٣٨-٤٠ .
٥٢. على فهمى البيك : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الحادية عشر ، ١٩٩٠ ، ص ٧٤ - ٩٢ .
٥٣. عماد الدين نوفل أحمد : تأثير برنامج لتدريبات التوافق العضلى العصبى على ترقية الحالة البدنية والوظيفية للأطفال من ٩-١٢ سنة ، كلية التربية الرياضية ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس والثلاثون ، ١٩٩٩ . ص ٦٢-٧٩ .
٥٤. غطاس عبد الملك خشبة و محمود أحمد الحفنى : الموسيقى النظرية ، دار الكتاب العربى ، ١٩٧٧ ، ص ٤٠ .

٥٥. فضيلة حسين سرى : جملات البنات ، نبع الفكر ، ١٩٦٩ ، ص ١٥٩ .
٥٦. فكرية أحمد قطب : تنمية توازن قوة العضلات الأمامية والخلفية العاملة في وضع الوقوف على اليدين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ ، ص ٢٠ .
٥٧. فؤاد البهى السيد : علم النفس الأخصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ ، ص ١٢٦ - ١٣٣
٥٨. محروس محمد قنديل و عماد الدين نوفل أحمد : تأثير تنمية القوة العضلية باستخدام نوعين من الانقباض العضلى ، ملخصات بحوث مؤتمرات كليات التربية الرياضية ، الجزء الثالث ، ١٩٩٠ - ١٩٩٤ ، ص ٤٩ .
٥٩. محمد إبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص ٢٣٧-٢٤٥ .
٦٠. _____ : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف، ١٩٩٧ ، ص ٥١ ، ٦٤ .
٦١. محمد حامد الأفندى : علم النفس الرياضى والأسس النفسية للتربية الرياضية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٥ ، ص ٢٦٩ ، ٢٧١ .
٦٢. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩١ ، ص ٩٣ ، ١٢٤ ، ١٣٣ .
٦٣. _____ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص ٩١ - ١٠٥ .
٦٤. محمد حسن علاوى و أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٠ ، ص ٧٢ - ٧٩ .
٦٥. محمد حسن علاوى و سعد جلال : علم النفس التربوى الرياضى ، دار المعارف، ١٩٧٥ ، ص ١٦٦ .
٦٦. محمد حسن علاوى و محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، ١٩٨٧ ، ص ٩٢ .

٦٧. محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى، ١٩٩٩ ، ص ٢٤٠ ، ٣٨٩ ، ٣٩٣ ، ٤٠٧ .
٦٨. محمد صبحى حسانين ، أحمد كسرى معانى : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ١٧-٢٧ .
٦٩. محمد نصر الدين رضوان : دراسة عاملية للقدرات الحركية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٧٧ ، ص ٨٢ .
٧٠. مسعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ ، ص ٢٥٠ ، ٢٥١ .
٧١. _____ : المدخل لعم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١ ، ص ٦٤ .
٧٢. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة " ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ ، ص ١٢٥ - ١٤٥ .
٧٣. ملكة أحمد رفاعى: الأهمية النسبية لبعض قدرات التوافق الحركى لمستوى الأداء المهارى على أجهزة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، المجلس الأعلى للجامعات، المؤتمر العلمى الأول، "دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى المعاصر"، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٨ - ٢٠ ديسمبر ، ١٩٨٦ ، ص ٦٣٧ - ٦٤٨ .
٧٤. موسى فهمى إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، ١٩٧١ ، ص ١١٠ .
٧٥. ميرفت محمد أحمد : القوة العضلية النسبية للرجلين والذراعين وديناميكية الدفع وعلاقتها بمستوى الأداء الحركى فى بعض مهارات الشقلبات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٧ .

٧٦. ناريمان محمد على الخطيب، تأثير برنامج التدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبى الجمباز فى مرحل ما قبل البلوغ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٩٢، ص ٣٨٩-٤٠١.
٧٧. نبيل عبد المنعم محمود ، محمد احمد الشامى: تأثير تنمية القدرة العضلية على مستوى أداء بعض السلاسل الأكروباتية للناشئين، بحث منشور ، المجلد الرابع للبحوث، المؤتمر العلمى الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، الجزيرة بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠، ص ٢٥٦-٢٥٨.
٧٨. نبيلة محمود صبرى : دراسة مقارنة لتأثير بعض الصفات الحركية على مستوى الأداء المهارى للاعبات الدرجة الأولى للجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٨١ ، ص ٢٩ ، ٣٠ .
٧٩. هازة : أصول التدريب ، ترجمة عبد على نصيف ، جامعة بغداد ، العراق ، ١٩٧٥ ، ص ٢١٤-٢٢٥ .
٨٠. هالة يوسف حسن مندور: تأثير برنامج تربية رياضية مقترح على تنمية التوافق الحركى لدى الأطفال من سن (٦-٩) سنوات، دراسة تجريبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٣ ، ص ٦١-٦٤.
٨١. هدايات أحمد حسنين: أثر برنامج للتدريب بالانتقال على القوة العضلية ومستوى الأداء المهارى للاعبات الفريق القومى للجمباز بمصر، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان العدد ١٥ يوليو، ١٩٩٢، ص ٢٠٥ ، ٢٣١.
٨٢. ويلارد اولسون: تطور نمو الأطفال، ترجمة إبراهيم حافظ، السيد محمد عثمان، سامى على الجمال، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٦٢، ص ٤٧ ، ٤٨

٨٣. ياسر السيد عاشور: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية فى الجمباز، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، الجزيرة، القاهرة، المجلد الرابع للبحوث، المؤتمر العلمى الثالث ١٧-١٩، أكتوبر ٢٠٠٠، ص ٢٧٨.
٨٤. يسن كامل حبيب : دراسة مقارنة لأثر البيئة فى القدرة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بين الريف والحضر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان، ١٩٧٩ ، ص ٦٥ .
٨٥. _____: برنامج تمارينات مقترح لتنمية القوة العضلية وتأثيره على مستوى الأداء الحركى للطلاب فى بعض أجهزة الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثالث عشر والرابع عشر، يناير- أبريل، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٢ ، ص ٢٦٣ .

- 86.Adams, J.E. : Injury to the throwing arm California Medicine, 1965 ,
102: 127-132.
- 87.Ainsworth, J.L. : The effect of isometric -resistive exercise with the
Exert- Genie on strength and speed swimming.
Doctor thesis, University of Arkansas, 1970,65 72 .
- 88.American Academy of pediatrics, weight training and weight lifting,
information for the pediatrician, the physical and
sports medicine, 1983, P. 57-61.
- 89.American Academy of pediatrics, strength training, weight and
power lifting, and body building by children and
adolescents, pediatrics, 1990 , P. 801-803.
- 90.Barrow, H. and Mc Gee, : A Particle Approach to measurement in
physical education, 3rd, Ed., Lea and Feigners
Philadelphia, 1978, P. 98 -127.
- 91.Bass, R. I., : "An Analysis of the components of semi - circular canal
function and of static and dynamic balance" R.Q.;
AAHPER Publication, 1939, P. 33.
- 92.Baumgartner, T.A., Wood ., S.S : Development of shoulder -girdle
strength - endurance in elementary children in the
Res. Quarterly, Vol, 552 , 1984, P. 169-171.
- 93.Blanksby, B., Gregor, J. : Anthropometric, Strength and
physiological Changes in male and female
swimmers with progressive resistance training.
Australian Journal of sport science 1981, P. 1 : 3-6.

94. Blimkie, C. J.R., Ramsay, J., Sale, D., Mac Dougall, D., Smith, K. :
Effects of 10 weeks of resistance training on strength development in prepubertal boys. In Oseid & Carlsen (Eds) Children and exercise XIII, Human kinetics publishers, Champaign, 1989, P. 183- 197.
95. Blume : Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositionen zur Untersuchung der koordinativen Fähigkeiten. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1978, H. 27-29.
96. Brian Z. Sharkey, Ph D., Fitness and health, 4th, university of Montana, Human Kinetics, 1997, P. 138-147.
97. Broer, M.D., : "Efficiency of human movement" W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1973. P. 38.
98. Buchmann, G., U. A. : Terminologie Gerätturnen, sportverlag berlin, 1972, H. 121, 228, 238.
99. Cameron Joe Blimkie & Alain Marion, resistance training during preadolescence: Issue and recommendations, sports medicine 1993, P, 389 -407.
100. Clark A.H., : Application of measurement to health and physical education, 4th ed., prentice Hall Englewood cliffs, N.J., 1967, P. 11, 12, 202, 275.
101. Code of points - Women's Artistic Gymnastics, valid 2001, P. 31 -32.
102. Cameron Joe Blimkie & Alain Marion: Resistance training during preadolescence, issue and recommendations, sports medicine, Vol 70, 1999, P. 1-3.
103. Cumbee, F.Z : A Factorial analysis of motor coordination, R.Q., Vol. 25, No, 4, December, 1954, P. 15.

104. David C. Nieman , Dr PH : The exercise health connection ,
Appalachian state University, Human Kinetics,
1998, P. 269 -270.
105. Fait, H. F. : Special Physical education Adopted Corrective
developmental, 3rd ,W.B., Saunders, Philadelphia,
1972, P. 272.
106. Flek, S.J., W. Kramer : Designing resistance training programs
2nd ed. Champaign III Inois. Human Kinetics Books,
1997, P,38-45.
107. Frances Z. Cumbee,: Factorial analysis of motor coordination
variables for third and for the grade girls , May,
1957, P. 28.
108. Gerald S. , Gorge, : " Biomechanics of women's gymnastics,
prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, N. J. 07632,
1980 , P. 77-126.
109. Günter, S., : Mororisch Tests prüfmethoden in der forschung
und der sportpraxis" Theorie und praxis der korper
Kultur, 12: 1067 wissen schaftliches organ des
staatlichen kimitess für korper kultur und sport bein,
Ministerrat der DDR, 1963, H. 12: 1067.
110. Harold G. Seachore : "Some relatinships of fine and gross motor
abilities" R.Q. May, 1942, P. 13.
111. Hettinger Th., Therie U . : "Praxis der K.K.H. 1957 H. 115
112. Hirtz, P., Strukture und Entwicklung koordinatiren Lesitung
Voraussetzungen Berschulkindern" Thoekio und
proxis der korperkuller, 26 ff, 1976, H. 390.

113. Hockey , R., V., : Physical fitness, the path way of health following, 2nd the C.v. Mosby Company, Saint Lawis, 1973, P. 94.
114. Hooks, G., : Application of weight training to athletics , 2nd ed., prentice Hall Inc., Englewood Cliffs , N.J., U.S.A., 1962, P. 46, 94.
115. Jacobson , B. & Kulling F. : Effect of resistive weight training in prepubescent, the Journal of Orthopedic and sports physical therapy, 1989, P. 96- 99.
116. James Hesson : Weight training for life, 3rd Morton , publishing company , 1995, P. 21.
117. Jensen G.R. and Fisher, A.C.,: Scientific basic of athletic conditioning, Philadelphia, Lea, Febiger , 1972, P. 68, 178-1189,190.
118. Johnson , and Nelson , J.K., : "Practical measurements for education Ph. Ed." 2nd (ed.) Burgess publishing company , Minneapolis , Minnesota, 1974, P. 337.
119. Kiphard , E.J. : Der körper koordinations test Für Kinder (KTK), in der modifizierung nach schilling, weicheim, 1972, H. 115.
120. Klafs , C.E. & Arnheim, D.D., : Modern Principles of athletic training , 3rd ed., Saint Louis, C.V. Mosby Co. 1973, P. 74-82.
121. Kraus , H., : Therapeutic exercise in pediatrics , medical clinics of North Ame, 1973, P. 629.

122. Larson, L. A. : Foundations of physical activities, New York ,
Mc Millan, 1976, P. 29.
123. Masker Frank & Others, : A Guide to Gymnastics " the
Macmillan Company , New York, Collier,
Macmillan Limited , London, 1968, P. 6.
124. Mathews D.K & Fox E. L. , : The physiological basis of
physical education and athletic, 2nd ed.,
Philadelphia, W.B., Saunders Co., 1978, P. 58 107,
134-161.
125. Mazur, L.J., Yetman , R.J., Risser, W.L. Weight training
injuries: Common injuries and preventative
methods sports medicine, 1993, P. 16 (1): 57- 63.
126. Montoye, H. T., : An Introduction to measurement in physical
education , London , Allyn & Bacer Boston, Inc.,
1978, P. 53.
127. Morehouse L. & Miller, A.T., : Laboratory manual for
physiology of exercise, mosby company, Saint
Louis, 1972, P 15-16.
128. Nils, G. , Carl R., Nicholas T., & Wallace, R., : A Synopsis of
the Vestibular system , Paris Masson, et, Cie,
1972, P. 7.
129. Ozmun , J.C. Mikesky, A.E., : Surburg , P.R. : Neuromuscular
adaptations following prepubescent strength
training medicine and science in sports.

130. Ramsay , J.A., Blinkie, C.J.R., Smith, K., Garner, S., Macdougall, J.D. et al. : Strength training effects in prepubescent boys. *Medicine and science in sports and exercise*, 1990, P. 605-614.
131. Robert N. Singer: *The learning of motor skills*, Macmillan publishing Co., Inc., New York, London, 1982, P. 65.
132. Sale D.G.,: *Strength training in children perspectives in exercise science and sports medicine*, 1993, P. 165 -216.
133. Scott, G.M: *Analysis Human Motion* 2nd ed. Appleton century , craft, New, York , 1936, P. 158.
134. Seashore, H.G., : *The development of beam walking test and its use in measuring development of balance in children*; R. Q. , 18 AAHP publication, 1967, P. 247.
135. Thomas R. Baechle, Roger W. Eaul : *Fitness Weight training , fitness spectrum, series*, Creighton university Omaha, Nebrasks, Human Kinetics, 1995, P. 10,14.
136. Weltman , C. Janney , & F. Katch : *Effects of hydraulic resistance strength training on serum lipid levels in prepubertal boys* *American Journal of diseases of Children*, 1986.
137. Westcott, W., : *Sterngh Fitness physiological principles and training techniques*, 4th ed., WCB, Brown & Ben church publishers, Dubuque Loa,1995,P3.

مرفقات البحث

مرفق رقم (١)

خطاب موجه للنادى الأولمبى السكندرى للسماح باجراء التجربة

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

الأستاذة الدكتور/ة وكيلة الكلية للدراسات العليا

تحية طيبة وبعد،،

مقدمه لسيادتكم الدراسة / سماح بطوطة صالح محمد بقسم / التدريب الرياضى
وعلوم الحركة.

المقيدة بمرحلة / الماجستير عن العام الجامعى ٢٠٠١ / ٢٠٠٢ .

يرجاء التكرم بالموافقة على منحى خطاب موجه للنادى الأولمبى السكندرى بمحافظة
الإسكندرية، وذلك لتسهيل مهمتى بخصوص جمع البيانات ومعلومات وتطبيق البرنامج
الخاص بموضوع دراستى وهو:

"تقنين الأحمال التدريبية بالأنقال لتنمية القوة العضلية
وأثره على تنمية التوافق للحركات الأرضية لناشئات
الجمباز الفنى".

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،

المشرف

ا.د / عايدة السيد محمد

مقدمته لسيادتكم

سماح بطوطة صالح

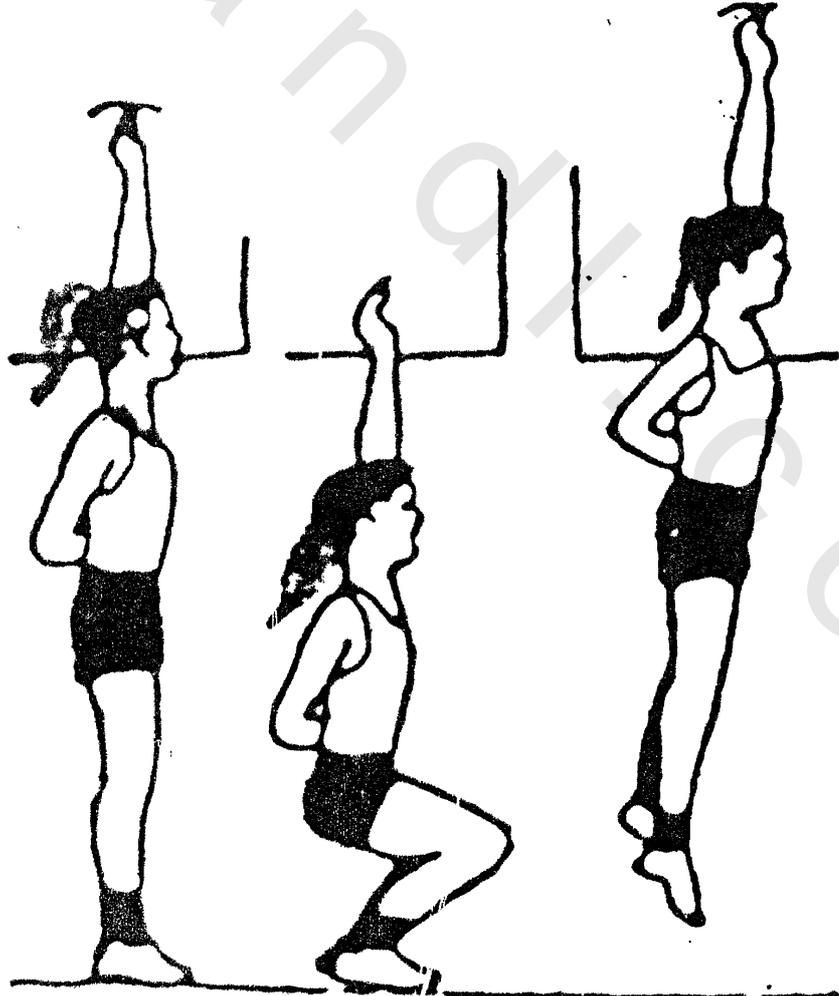
الدراسات العليا

مرفق رقم (٢)
اختبارات البحث

Vertical Jump Test

● اختبار الوثب العمودي

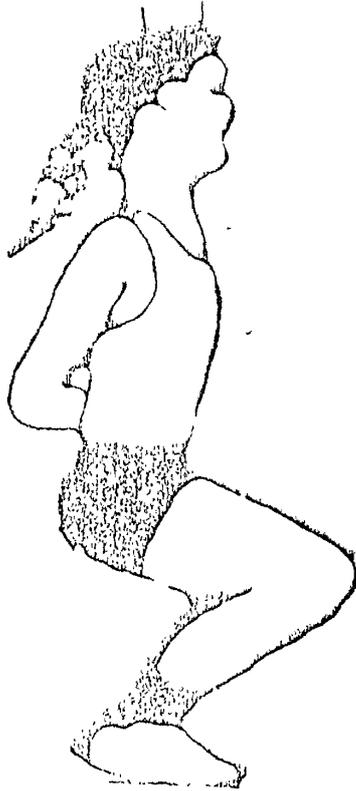
- الهدف من الاختبار : لقياس القوة المميزة للسرعة للرجلين .
- الأدوات اللازمة : مكان مناسب للوثب، شريط قياس، حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن ٣,٦ م.
- وصف الأداء: يقف المختبر مواجه للوحة بالجانب ويمد الذراع المفضلة عالياً لأقصى مدى ممكن ووضع علامة عند أصبعه الأوسط ووضع الذراع الأخرى خلف الظهر، يغمس الفرد أصابعه بالطباشير ثم يقوم بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى، ينادى على المختبر بالوثب لأعلى ثم لمس اللوحة.
- تقييم الاختبار : يعطى المختبر ثلاثة محاولات وتسجل أفضل محاولة وذلك بحساب الفرق بين العلامتين و تؤخذ القياسات لأقرب سم
- تعليمات الاختبار : يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات



Sequence Jump Test

● اختبار الوثبات المتتالية :

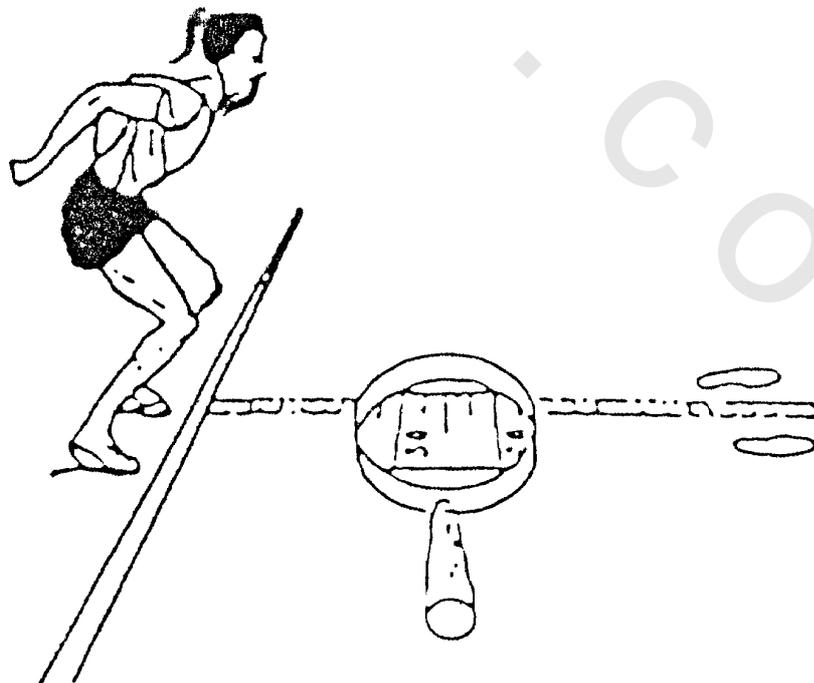
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف - دائرة ترسم على الأرض قطرها قدمان.
- وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب في المكان لأقصى عدد ممكن داخل الدائرة المرسومة خلال الزمن المحدد.
- تقييم الاختبار: يسجل للمختبر عدد الوثبات التي قام بها خلال ١٥ ث.
- تعليمات الاختبار: يتم الوثب بالقدمين معاً داخل الدائرة المرسومة.
- ملحوظة: يؤدي هذا الاختبار في مدة ١٥ ث لقياس القوة المميزة بالسرعة، كما يؤدي هذا الاختبار في مدة ٣٠ ث لقياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .



Standing Broad Jump Test

اختبار الوثب العريض :

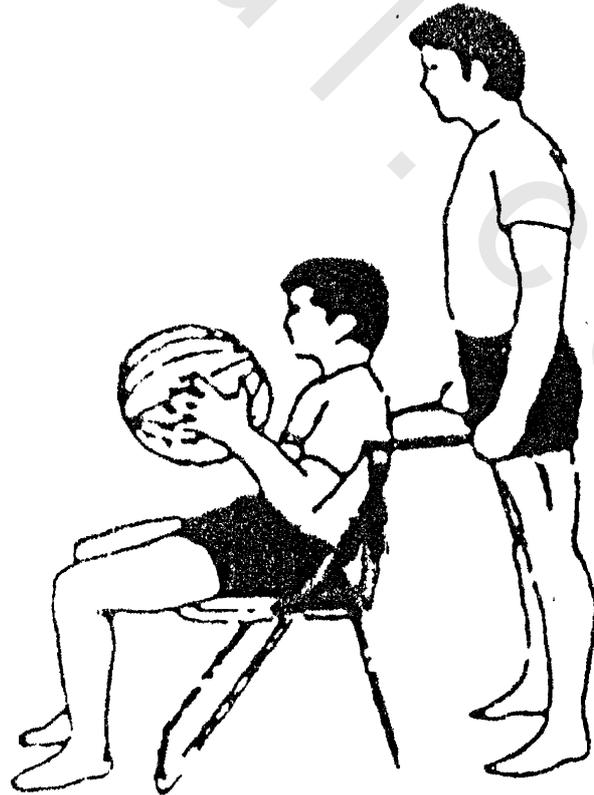
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب خال من العوائق وغير أملس بعرض ١,٥ م وطول ٣,٥ م.
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، ثم يقوم بمرجه الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً والوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجه الذراعين أماماً.
- تقييم الاختبار : يعطى المختبر ثلاثة محاولات وتحسب أفضل محاولة. قياس المسافة من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض.
- تعليمات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية مباشرة مع تباعد القدمين قليلاً. يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات



● اختبار رمى كرة طبية " ٢ كجم " :

Two Hand Medicine Ball put test

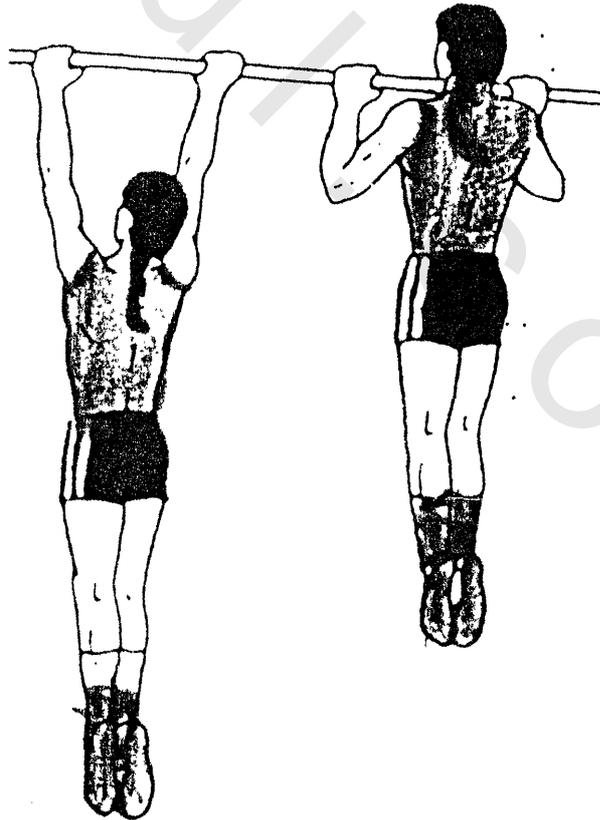
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين.
 - الأدوات اللازمة: منطقة فضاء مستوية، كرسى كرات طبية وزن ٢ كجم، حبل ، شريط قياس مثبت على الأرض مقسم إلى سنتيمترات.
 - صف الأداء: يجلس المختبر على الكرسى ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وأسفل مستوى الذقن، ويشترط ملاصقة الجذع للكرسى، ويتم التحكم بذلك بلف حبل حول صدر المختبر، ويتم دفع الكرة للأمام باليدين.
 - تقييم الاختبار: يعطى المختبر ثلاثة محاولات، تحسب نتيجة أفضل محاولة حيث تقاس المسافة من حافة الكرسى الأمامية وحتى أقرب نقطة هبطت عندها الكرة.
 - تعليمات الاختبار: يعطى المختبر محاولة مستقلة فى بداية الاختبار كتدريب على الأداء.
- عندما يهتز المختبر ويتحرك الكرسى أثناء الأداء لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.



- اختبار الشد على العقلة

Pull- ups test

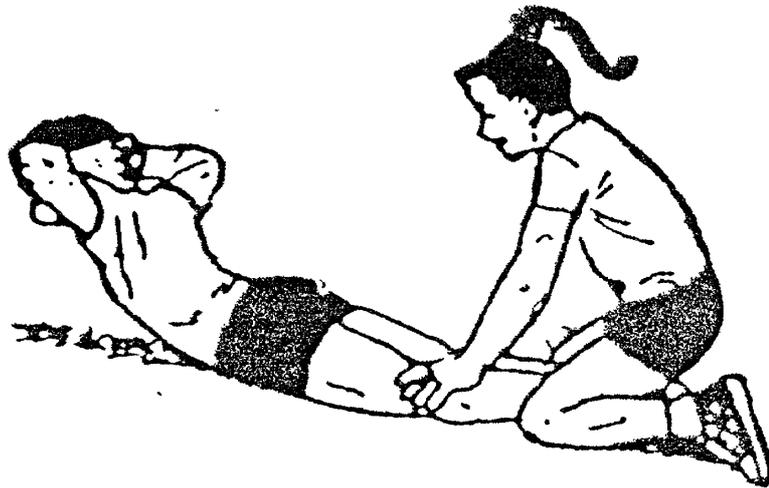
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين.
- الأدوات اللازمة: عقلة قابلة للتغيير فى الارتفاع حيث لا تلامس قدمى المختبر الأرض ، مرتبة، ساعة إيقاف
- وصف الأداء: عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالتعلق بالمسك من اعلى ويبدأ بالشد بالذراعين لدفع جسمه حتى يصل بذقنه فوق عارضة العقلة ثم ينزل بجسمه حتى تصبح الذراعين ممدودة بالكامل.
- تقييم الاختبار: تحتسب أكبر عدد من مرات الشد فى مدة ١٥ ثانية تعطى محاولة واحدة فقط.
- تعليمات الاختبار: يعلق المختبر على جهاز العقلة والجسم مفرد والرأس بين الذراعين .
- يجب أن يصل المختبر بذقنه فوق عارضة العقلة ثم ينزل بجسمه مفرداً تماماً حتى تحتسب عدة صحيحة.



اختبار الانبطاح رفع الجذع لأعلى

Reverse Sit – Trunk Up test

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميز بالسرعة للظهر " الجذع "
- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف
- وصف الأداء: من وضع الانبطاح على الأرض والذراعين خلف الرقبة يقوم الزميل بتثبيت الرجلين على الأرض وعند سماع الإشارة يقوم المختبر برفع الجزء العلوي من الجسم (الجذع) أعلى ما يمكن ثم يقوم لوضع الانبطاح مع مراعاة رفع منطقة الصدر والبطن عن الأرض.
- تقييم الاختبار: تحتسب عدد مرات التكرار الصحيحة خلال فترة زمنية (١٥) ثانية.
- تعليمات الاختبار: إعطاء نموذج قبل الاختبار.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بتكرار أكبر عدد ممكن من رفع الجذع لأعلى من الانبطاح خلال ١٥ ث.
- يراعى رفع منطقة الصدر والبطن لأبعد ما يمكن عن الأرض.



اختبار الجلوس من الرقود

Sit- up Test

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للبطن .
- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف
- وصف الأداء: من وضع الرقود على الظهر وثنى الرجلين، تقاطع الذراعين أمام الصدر وبمساعدة زميل يثبت الرجلين عند الركبة يرفع المختبر الجذع لأعلى ليصل إلى الوضع العمودي على الأرض ثم يعود لوضع الرقود على الظهر وملامسة اللوحين للأرض.
- تقييم الاختبار: يحسب للمختبر عدد مرات التكرار الصحيحة خلال ١٥ ثانية.
- تعليمات الاختبار: إعطاء نموذج قبل البدء فى الاختبار.
- يجب لمس الذراعين للفخذين والوصول لوضع الجلوس ثم العودة لوضع الرقود على الظهر وملامسة اللوحين للأرض لاحتسابها عدة صحيحة.

Adjusted pull – test

اختبار الشد المعدل

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين وحزام الكتفين .
- الأدوات اللازمة: البار السفلى للعارضتان المختلفتا الارتفاع - صندوق مقسم ساعة إيقاف.
- طريقة الاختبار: من وضع التعلق على البار السفلى للعارضتان المختلفتا الارتفاع وسند الرجلين على صندوق مقسم مع تثبيتها بواسطة مساعدة (فى وضع زاوية قائمة) تقوم المختبرة بالشد لأعلى للوصول بالجسم للوضع المائل المستقيم وملامسة الصدر للبار والرجوع للوضع الأسمى.
- تعليمات الاختبار: الذراعان مفرودتان تماماً، والرأس بين الذراعين
- الاحتفاظ بالزاوية القائمة بين الجذع ومفصل الفخذ
- الفرد الكامل للركبتين أثناء الأداء
- عند نهاية ثنى الذراعين تكون الرأس والجذع والرجلين على استقامة واحدة دون ظهور أى زوايا فى الجسم.
- التسجيل: قياس اكبر عدد من التكرارات الصحيحة فى زمن ١٥ ثانية .

اختبار الضغط المعدل ثنى - الذراعين ٣٠ ث

Adjusted Push – up test

- الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلى للذراعين والكتفين
- الأدوات اللازمة: مكان مناسب يسمح بأداء الاختبار
- وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل مع الارتكاز على الركبتين بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم، ثم يقوم زميل بوضع كف يده أسفل صدر المختبر ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء حيث يبدأ ثنى الذراعين للمس ظهر كف يد الزميل ثم العودة لفرد الذراعين.
- التسجيل: يستمر المختبر فى تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات تحسب عدة واجدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثنى الذراعين ومدهما بالطريقة الصحيحة وتحسب عدد التكرارات الصحيحة حتى التعب.
- تقييم الاختبار: تستبعد المحاولات التى تؤدى بالشكل التالى
 - إذا لم تلمس الصدر للأرض
 - إذا لم تنثنى الذراعان وتفرد كاملة

اختبار قوة القبضة اليمني واليسرى :

Hand Grip Strength Test

- الهدف من الاختبار: قياس القوة العامة .
 - الأدوات اللازمة: جهاز مانوميتر
 - وصف الأداء: يمسك المختبر المانوميتر بقبضة يده ثم يقوم بالضغط بقبضة اليد على الجهاز لمحاولة إخراج أقصى قوة.
 - تقييم الاختبار: يعطى المختبر محاولتين لكل قبضة اليمني واليسرى وتحسب قراءة التدرج الأفضل لكل قبضة .
 - تعليمات الاختبار: يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو أى شئ خارجي.
- يعطى للمختبر محاولتين متتاليتين، وتحسب له أفضل النتائج

Back muscles strength test

اختبار قوة عضلات الظهر :

- الهدف من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الظهر.
- الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مياس مدرج مثبت به سلسلة حديد طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم.
- وصف الأداء: تتخذ المختبرة وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ثم تقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل لتقبض على البار الحديدي باليدين.
- يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبرة من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بالشد باليدين لأعلى، بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.
- تقييم الاختبار: يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحتسب أفضلهما مقربة إلى أقرب رطل أو نصف كجم.
- تعليمات الاختبار: يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة الديناموميتر
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.
- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

Leg muscles Strength- test

اختبار قوة عضلات الرجلين :

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما. (قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين)
- الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر كما في الاختبار السابق
- وصف الأداء: يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبرة تمكنها من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي
- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على القاعدة ثم تقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج.
- تقوم المختبرة بثني الرجلين قليلاً حتى تصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط في البار الحديدي والمختبرة في هذا الوضع.
- عند إعطاء إشارة البدء تقوم المختبرة بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.
- تقييم الاختبار: يعطى لكل مختبرة محاولتين متتاليتين وتحتسب أفضلها.
- تعليمات الاختبار: يجب على المختبرة أن تحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وليس بالدفع فجأة أو مرة واحدة.

تابع مرفق رقم (٢)
أختبارات التوافق الحركي
الاختبار الأول

اختبار التوافق البدني للأطفال K. T. K.

الأدوات المستخدمة في الاختبارات

Back Balance

(١) التوازن للخلف

ثلاثة عارضات للتوازن يبلغ طول كل منها ثلاثة أمتار وارتفاعها ثلاثة سنتيمترات، بينما يبلغ العرض السير ٣سم، ٥، ٤سم، ٦سم. يثبت عند النهاية السفلى لكل عارضة وعلى أبعاد تبلغ حوالى ٥٠ سم عوارض تبلغ مقاييسها (١٢ × ٢ × ٥) سم. يبلغ ارتفاع العارضة بالعوارض ٥سم. توضع إحدى اللوحتين المستخدمتين فى الاختبار الرابع عند نهاية العارضة التى يبدأ عندها التوازن حيث تستخدم كمكان للوقوف.

One leg Skip

(٢) التخطي بقدم واحدة

١٢ مستطيل من الإسفنج تبلغ مقاييس كل منها (٥٠ × ٢٠ × ٥) سم .

Right , left Jump

(٣) الوثب لليمين واليسار :

- ١- مستطيلين من الخشب تبلغ مقاييس كل منهما (٦٠ × ٢٠ × ٨,٠) سم يتصلان ببعضهما بحافة خشبية مستطيلة تبلغ مقاييسها (٦٠ × ٤ × ٢) سم.
- ٢- ساعة إيقاف

Side transfer

(٤) النقل للجانب

- ١- لوحتين من الخشب تبلغ مقاييس كل منهما (٢٥ × ٢٥ × ١,٥) سم يثبت أسفل كل منهما أربعة قطع دائرية من المطاط ارتفاع كل منها ٣,٧سم.
- ٢- ساعة إيقاف

طريقة أداء الاختبارات

(١) التوازن للخلف

الهدف : لقياس القدرة على التوازن

أ- الأعداد للاختبار

تجهز عارضات التوازن الثلاث (٦ - ٤,٥ - ٣) سم توضع أحد اللوحات المستخدمة في الاختبار الرابع عند نهاية العارضة ٦ سم التي يبدأ عندها التوازن.

أداء الاختبار

يكمن واجب هذا الاختبار في السير للخلف على كل عارضة من عارضات التوازن الثلاث (٦ سم - ٤,٥ سم - ٣ سم) ثلاث مرات - يقوم المختبر بأداء الاختبار أمام الأطفال حيث يسير للأمام على العارضة ٦ سم حتى نهايتها ثم يثبت للخطوة مع وضع القدمين بجوار بعضها ثم يسير على العارضة مرة أخرى للخلف.

يوصى (كإعداد للاختبار) بأن يؤدي كل طفل التدريب السابق على كل عارضة من العوارض الثلاث قبل أداء الاختبار على كل (السير على العارضة مرة للأمام ومرة للخلف). عند الإعداد للاختبار يجب مراعاة أن يكمل الطفل السير للخلف وحتى نهاية العارضة (عند ملامسة أحد القدمين للأرض أو القدمين مما يجب متابعة التدريب من نفس المكان الذي لامست فيه قدم الطفل الأرض حتى يتعلم تقدير طول العارضة تقديراً سليماً وحتى يطمئن إلى مسار عمليات التوازن عند أداء الاختبار، إذا لامست إحدى قدمي الطفل أو الاثنتين معاً الأرض فيجب أن يبدأ من جديد من عند اللوحة الموضوعية في بداية العارضة لأداء المحاولة التالية.

يؤدي الإعداد للاختبار (كما ذكر سابقاً) على كل عارضة بالسير فوقها مرة للأمام ومرة للخلف يلي ذلك بداية الاختبار حيث يسير الطفل فوق كل عارضة ثلاثة مرات للخلف. وبذلك يقوم الطفل بتسعة محاولات (سليمة) على العارضات الثلاث.

توجيهات الاختبار

عاوزين قبل ما نؤدي الاختبار نتمرن الأول على التوازن. حتمشى على العارضة دي لغاية اللوحة دي وتستتي هناك شوية - القدمين يكونوا جنب بعض. وبعدين ترجع لورا بحرص بحيث ما تلمش رجلك الأرض جنب العارضة. (بعد ما نتمرن حبيداً للاختبار).

حتمش تانى على اللوحة وبعدين ترجع لورا أنا حصد كام خطوة حتمشها على العارضة. ولما رجلك تلمس الأرض جنب العارضة ترجع على طول للوحة وتبدأ من جديد.

تقييم الاختبار

يتم حساب عدد مرات القدم على العارضة عند السير للخلف بالطريقة التالية:

يقف الطفل ثابت على اللوحة - لا يتم حساب ملامسة أول قدم للعارضة (كنقطة) ويتم حساب النقطة الأولى عندما تترك القدم الثانية اللوحة الخشبية وتمس العارضة (حيث يبدأ عندها التوازن الفعلي) وهنا يبدأ المختبر في عدد النقاط (الخطوات) بصوت عال. يتم إحصاء عدد الخطوات إلى أن تلمس أحد القدمين الأرض أو يصل الطفل إلى ثمانى نقاط (خطوات) عند أداء الاختبار على ١٣٠ طفلاً لم تحدث حالة واحدة قطع فيها طفل مسافة الثلاثة أمتار (طول العارضة) في أقل من ثمانية خطوات.

إذا حدث وقطع طفل المسافة في أقل من ثمانية خطوات فتحسب أيضاً ثمانية نقط. عند التوازن للخلف يتم حساب نتائج ثلاثة محاولات سليمة لكل عارضة وجمع هذه النتائج سوياً. وبذلك نحصل من كل عارضة على مجموعة قيم المحاولات الثلاثة وفي النهاية يتم جمع كل قيم العوارض الثلاثة في مجموع كل.

أقصى عدد من النقط يمكن أن يحرزه الطفل أثناء كل محاولة (على كل عارضة) ثمانية نقاط وبذلك يكون أقصى عدد من النقط يمكن أن يحرزه الطفل في الاختبار كله $3 \times 3 \times 8 = 72$.

(ج) التخطى بقدم واحدة

(أ) الإعداد للاختبار: يتم إعداد اثني عشرة قطعة إسفنج.

الهدف: القدرة على التمييز الحس حركي عضلي .

(ب) أداء الاختبار:

يكمن واجب الاختبار في تخطى قطعة أو قطع الإسفنج الموضوعه فوق بعضها بأحد القدمين.

يقوم المختبر بأداء الاختبار بأن يتخطى قطعة الإسفنج الموضوعه بالعرض في طزريق اتجاه الجرى بعد اقتراب من مسافة حوالى ٥,٥ متر . تتم التخطية على قدم واحدة. يتم تحديد الارتفاع الذى يبدأ من عنده الاختبار تبعاً لنتيجة الإعداد للاختبار وكذا تبعاً لسن الطفل. ويهدف ذلك إلى التوصل إلى أن يؤدي الأطفال من ذوى مراحل العصر المختلفة نفس عدد المحاولات تقريباً إلى أن يصلوا إلى حدود مستواهم عند الإعداد للاختبار يجب أن يؤدي كل طفل محاولتين على كل قدم. بالنسبة للأطفال من سن ٥ إلى ٦ سنوات فيكون الإعداد

للاختبار عبارة عن الحبل على قدم واحدة لخمسة خطوات بدون قطعة الإسفنج (الارتفاع صفر) ويكرر ذلك مرتين بالنسبة لكل قدم. إذا نجح الطفل في أداء ذلك تبدأ أولى محاولات الاختبار المحسوبة من ارتفاع ٥ سم.

يجب أداء ذلك على كل قدم (اليمنى واليسرى) على حدة. إذا أخفق الطفل فتبدأ أولى محاولات الاختبار المحسوبة من الارتفاع صفر. بالنسبة للأطفال ابتداء من سن السادسة فيبدأ الإعداد للاختبار من ارتفاع ٥ سم (قطعة إسفنج واحدة) لكل من القدم اليمنى واليسرى. إذا أخفق الطفل في أداء ذلك تبدأ أولى المحاولات المحسوبة من ارتفاع صفر. أما إذا المحاولات المحسوبة من الارتفاع المذكور والمناسب لعمره.

إذا لم يستطع الطفل عند أدائه للمحاولة الأولى المحسوبة أداء الاختبار من الارتفاع المذكور والمناسب لسنة فلا تحتسب هذه المحاولة ويبدأ الطفل المحاولة الأولى من ارتفاع ٥ سم.

الارتفاع المناسب لكل سن لأداء المحاولة الأولى المحسوبة

من ٦ - ٧ سنوات	٥ سم	قطعة إسفنج واحدة
من ٧ - ٨ ، ،	١٥ سم	٣ قطع إسفنج
من ٩ - ١٠ ، ،	٢٥ سم	٥ قطع إسفنج
من ١١ - ١٤ سنة	٣٥ سم	٧ قطع إسفنج

عند محاولة تخطية قطعة الإسفنج يجب أن يكون تحت تصرف الطفل مسافة مناسبة للاقتراب (١,٥ تقريباً).

يجب على المختبر مسك قطعة الإسفنج وضغطها أمام الأطفال وبصورة للجميع حتى يرمى الأطفال ويتأكدون من عدم خطورة الاختبار.

بعد التخطية يجب أن يحبل الطفل على نفس مرتين على الأقل حتى يمكن التأكد من أن الطفل مسيطراً على جسمه تماماً وحتى يتم تقييم المحاولة كمحاولة ناجحة. يؤدي الطفل على كل ارتفاع ثلاثة محاولات كحد أقصى.

توجيهات الاختبار:

حسبداً من هنا الحجل على رجل واحدة. حتعدى حنة السفنج دى وحتجبل بعد كده حجلتين على نفس القدم على الأقل وطول المحاولة كلها ممنوح أن رجلك الثانية لتلمس الأرض وإلا تعتبر المحاولة فاشلة.

تقييم الاختبار

يتم تقييم كل محاولة (لكل ارتفاع) بالطريقة التالية:

المحاولة الناجحة	الأولى	٣ نقط
	الثانية	نقطتين
	الثالثة	نقطة واحدة

عندما تبدأ المحاولة الأولى بارتفاع أكثر من ٥ سم تعطى لكل محاولة أولى ناجحة بالنسبة لكل ارتفاع (٥سم) لكل قطعة إسفنج ٣ نقاط.

تعتبر المحاولة فاشلة إذا لامست القدم الثانية الأرض، أو لامست قطعة الإسفنج أو الحجل لأقل من خطوتين على نفس القدم بعد تخطية المانع.

إذا أخفق الطفل فى تخطية أحد الارتفاعات الثلاثة مرات فلا يتم متابعة المحاولات إلا إذا حصل الطفل أثناء تخطيته الارتفاعين (السابقين) الأقل مجتمعين ٥ نقاط.

وبالنسبة لكل الحالات الأخرى يعتبر الاختبار لهذا القدم منتهياً ولا تعطى محاولات أخرى. يتم تطبيق ذلك على كل قدم على حدة.

عند تخطية الارتفاع ٦٠ سم (١٢ قطعة إسفنج) وارتفاع صفر (٥ حجلات) يمكن التوصل إلى تسجيل ٣٩ نقطة لكل قدم أى ٧٨ نقطة لكلا القدمين كحد أقصى.

(٣) الوثب يمين ويسار:

الإعداد للاختبار : يضع المختبر اللوحتين على الأرض ويكون مستعداً بساعة الإيقاف.

الهدف : القدرة على التوجيه المكاني والقدرة الإيقاعية .

أداء الاختبار:

يكمن واجب الاختبار فى الوثب من فوق الحافة الخشبية يميناً ويساراً بكلتا القدمين فى وقت واحد ويسرع ما يكمن لمدة ١٥ ثانية.

يقوم المختبر بأداء الاختبار أمام الأطفال حيث يقف على أحد جانبي الحافة الخشبية (فوق أحد المستطيلين) ويثب بالقدمين معاً في نفس الوقت يميناً ويساراً عبر الحافة الخشبية.

كأعداد للاختبار يوصى بأداء خمسة وثبات

يوص بتجنب عدم هبوط القدمين في وقت واحد أو عدم الارتقاء بهما سوياً بقدر الإمكان. ومن ناحية أخرى لا يحتسب الأداء خاطئ طالما تخطت القدمان من فوق الحافة الخشبية إلى الناصية المقابلة.

إذا لامس الطفل الحافة الخشبية أو ترك اللوحة أو أوقف الوثب لحظة قصيرة فيجب عدم إيقاف المحاولة. ويجب أن يحث المختبر الطفل على متابعة الاختبار بقوله أكمل... أكمل. أما إذا لم يتصرف الطفل بما يتناسب مع النداء فتوقف المحاولة بعد شرح وأداء نموذج آخر.

إذا تسببت بعض المثيرات الخارجية المزعجة في التأثير على مسار الاختبار (صيحة مفاجئة مثلاً) فلا يتم تقييم المحاولة وتعاد (دون أن تحتسب). يجب عدم السماح بأكثر من محاولتين غير محسوبيتين.

يجب أن يتم أداء محسوبيتين

توجيهات الاختبار:

حتقف بالقدمين متلاصقين جنب الحافة الخشبية ولما أدى الإشارة تثبت بأسرع ما يمكنك للجانب يمين ويسار الحافة الخشبية باستمرار لغاية ما أقولك قف. إذا لامست الحافة الخشبية ماتقفش ولكن كمل الوثب.

تقييم الاختبار:

يتم حساب عدد الوثبات التي يؤديها الطفل أثناء محاولتين ناجحتين هذا تحتسب نقطة عند وثب الطفل للناحية المقابلة ونقطة عند عودته.. وهكذا). تستمر كل محاولة ١٥ ثانية يتم جمع عدد النقاط التي تم التوصل إليها أثناء محاولتين ناجحتين.

(٤) النقل للجانب

الإعداد للاختبار : توضع اللوحتان على الأرض بحيث تبعد كل منها عن الأخرى مسافة تعادل نصف عرض لوحة تقريباً. يجب أن يتوافر مسافة حوالى من ٣ إلى أربعة أمتار خالية من أية عوائق فى الاتجاه الذى سيتم فيه النقل.

الهدف : القدرة على التوجيه المكاني والتلبية السريعة مع الالتزام بالإيقاع الحركي .

أداء الاختبار

يمكن الواجب فى نقل اللوحتين للجانب خلال محاولتين محسوبتين تستمر كل منها ٢٠ ثانية لأقصى عدد من المرات. وفى البداية يؤدى المختبر الاختبار بالطريقة التالية:
يقف على اللوحة التى جهة اليمين (من اللوحتين الموجودتين أمامه) يمسك اللوحة اليسرى باليدين وينقلها إلى يمينه ثم ينتقل فوقها. ثم يعاود مسك اللوحة اليسرى باليدين.. وهكذا (يمكن أن يتم النقل لليمين أو اليسار حسب رغبة الطفل.
إلا أنه من ناحية أخرى يجب الحفاظ على الاتجاه الذى اختاره الطفل أثناء أدائه للمحاولة الثانية).

يجب أن يوضح المختبر عند أدائه للاختبار أن الهدف الأساسى منه هو سرعة النقل. ويجب أن يشير إلى أن وضع اللوحة بعيداً جداً أو قريباً جداً للجانب وكذا وضعها بصورة غير سليمة يمكن أن يؤثر تأثيراً غير مناسب على المستوى الذى يتم قياسه.

إذا تسببت بعض المثيرات الخارجية المزعجة فى التأثير بصورة واضحة على انتباه الطفل يجب إعادة التجربة دون تقييم. عند الارتكاز على اليدين أو عندما يتم نقل اللوحة بيد واحدة يجب أن يحث المختبر الطفل على متابعة الاختبار بقوله أكمل... أكمل.

ويعطى تعليمات نظرية تتناسب مع كل حالة لتصحيح الخطأ الذى يؤديه الطفل. أما إذا لم يتعرف الطفل بما يتناسب مع النداء فتوقف المحاولة بعد شرح جديد وأداء نموذج جديد. يجب عدم السماح بأكثر من محاولتين غير محسوبتين.

تؤدى محاولتين متتاليتين تستمر كل منها لمدة ٢٠ ثانية. ويجب إعطاء الطفل بين كل محاولة (أخرى فترة راحة قدرها عشرة ثوان على الأقل). يجب أن يقوم المختبر بعد النقاط بصوت عال. كذلك يجب أن يتخذ وضعاً قريباً من الطفل (يجب ألا تزيد المسافتين عن مترين بقدر الإمكان) وأن يتحرك مع الطفل فى اتجاه النقل الذى اختاره يهدف هذا السلوك إلى ضمان أن يتم نقل اللوحة للجانب وليس للأمام.

بعد أداء المختبر للنموذج يسمح للتلميذ بتجربة أداء الاختبار حيث يقوم بنقل اللوحة ما بين ثلاثة وخمسة مرات وفي هذا الصدد تعطى التعليمات التالية:

توجيهات الاختبار

حتمف على اللوحة دى وتمسك اللوحة الثانية بإيديك الاثنتين وتنقلها جنبك إلى الناحية الثانية. وبعدين تنتقل عليها. وبعدين تأخذ اللوحة اللى بقت فاضية وتنقلها جنبك الناحية الثانية مرة أخرى. حنتمرن دلوقت عليها الأول. وأنا حعد لنقط بصوت على حاول تنقل اللوحات الأكبر عدد من المرات لأن هى دى اللى ححتاسب أوعى رجلك تلمس الأرض. وأول ما أدى الإشارة تنقل اللوحات بأقصى سرعة ممكنة لغاية ما أقول قف.

تقييم الاختبار:

يتم احتساب عدد مرات نقل اللوحة وكذا عدد مرات انتقال الطفل من الأخرى خلال ٢٠ ثانية . تحتسب نقطة عندما يأخذ الطفل اللوحة التى على يساره (مثلاً) وتلمس الأرض على يمينه وتحتسب النقطة الثانية عندما ينتقل الطفل بقدميه الاثنتين إلى اللوحة الأخرى. ثم تحتسب النقطة الثالثة عندما ينقل اللوحة التى على يساره إلى يمينه مرة أخرى.. وهكذا يتم تسجيل القيم التى تم التوصل إليها أثناء محاولتين محصورتين وفى النهاية يتم جمعها.

الاختبار الثاني للتوافق الحركي

Turn overcome Seat test

اختبار تخطى المقعد بالدوران :

- هدف الاختبار: قياس القدرة على التوافق الكلي للجسم والربط بين الجري والوثب بالدوران والهبوط .
- الأدوات اللازمة: شريط لاصق
- مقعد سويدي ارتفاع ٣٠سم، شريط قياس طول ٥م
- يرسم خط بالشريط اللاصق بين المقعد السويدي للجري عليه حتى خط النهاية عمودى على المقعد السويدي.
- وصف الأداء: تقف المختبرة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء تجرى ثم ترنقى بالقدمين معاً للوثب ثم اللف لفة كاملة بالجسم فى الهواء والمروق فوق لمقعد السويدي ثم تكلمة الجرى فى اتجاه النهاية عند الخط المرسوم مباشرة.
- تقييم الاختبار: تقدر الدرجة (٣) إذا أدى الاختبار على الوجه الأكمل تماماً

- تقدر الدرجة (٢) إذا لم ترتبط الحركات ببعضها ببعض أو تحريك الجذع للخلف فى اتجاه عكسى اتجاه الجرى.

- تقدر الدرجة (صفر) إذا لم تتجه القدمان كاملة بعد اللف لاتجاه الجرى

تعليمات الاختبار: أن يكون الارتقاء بالقدمين معاً.

- ضرورة مواجهة القدمين لاتجاه الجرى عند الهبوط وعدم تحريك الجذع خلفاً بعد الدوران.

- ممنوع التوقف بعد اللف مباشرة

- الاستمرار فى الجرى بعد اللف مباشرة فوق الخط المستقيم المرسوم.

تابع جملة الحركات الأرضية للناشئات تحت ٨ سنوات ٢٠٠١ - ٢٠٠٢

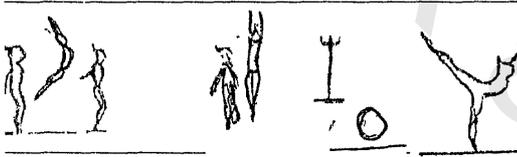
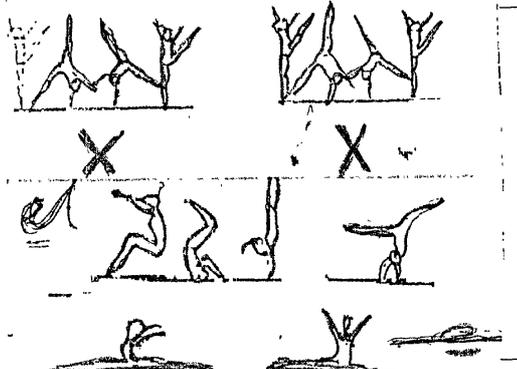
الاتحاد المصرى للجىماز

اللجنة الفنية للجىماز الفنى سيدات

إجباريات مستوى تحت ٨ سنوات بنات

الحركات الأرضية

للموسم الرياضى ٢٠٠١ / ٢٠٠٢

التمرين / المهارة	القيمة	التوضيح
البطولة الأولى		
١- من الوقوف ثنى الذراعين على الصدر- ثنى الجذع يمينا وشمالاً أربع مرات فقرة القطة فى مكان مع تحريك الذراعين جانباً أربع مرات وتكرر عمل موجه بالجسم مع الذراعين.	٠,٥	
٢- الجرى الشقلبية الأمامية السريعة على اليدين (هاند سيرنج) مرتين. الهبوط فى الأولى برجل ورجل والهبوط فى الثانية بالأرجل الاثنتين.	٢	
البطولة الثانية		
تتفد اللاعبة ما جاء فى البطولة الأولى بالإضافة إلى		
٣- الوثب لأعلى مع فرد الجسم والهبوط تم القفز لأعلى مرة أخرى مع فرد الجسم والدوران ربع لفة لتغيير الاتجاه.	١	
٤- عمل ميزان والثبات عدد (٢) ثانية الجرى وعمل عجلة ثم عجلة مع ربع لفة.	١	
البطولة الثانية		
تتفد اللاعبة ما جاء فى البطولة الأولى والثانية بالإضافة إلى		
٥- الجرى وعمل عجلة مرتين الأخيرة مع ربع لفة للجلوس الطويل. عمل باك رول للوقوف على اليدين مع فتح الأرجل الثبات (الباك رول الأرجل مفرودة) عدد (٢) ثانية ادخال الرجل الخلفية بين اليدين الهبوط جراند كار بالطول ثم بالعرض الثبات فى الأخيرة عدد (٢) ثانية الضم وعمل زاوية والوقوف لفة ربع لفة لتغيير الاتجاه	٢,٥	
٦- ثنى الركبتين واليدين على الكتفين فرد الذراعين مائلاً أعلى مع فرد الرجل اليمنى خلفاً تكرر مرتين - ثم تكرر بالرجل اليسرى مرتين أيضاً- عمل شاسيه ايب ثم الدوران والثانية زاوية	٠,٥	
البطولة الرابعة		
تتفد اللاعبة ما جاء فى البطولة الأولى والثانية والثالثة بالإضافة إلى :	٢,٥	
٧- الجرى عمل رواند أوف ٢ باك دايف وتأخذ وضع النهاية حر.		



مرفق رقم (٤)

استمارة لتحديد مكونات التوافق لجملة الحركات الأرضية

الدرجة	مكونات التوافق					أجزاء الجملة الخاصة بمكونات التوافق
	إيقاع توقيت	توازن	تلبية سريعة	توجيه مكاني	تمييز حسي عضلي	
٠,١	+			+	+	-البداية ثنى الذراعين على الصدر، ثنى الجذع يميناً ويساراً ٤ مرات
٠,٢	+			+	+	- وثبة القطع في المكان مع تحريك الذراعين جانباً ٤ مرات
٠,٢		+			+	- عمل موجه بالجسم
٠,٥		+	+		+	- الربط بين الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين برجل ورجل والشقلبة الأمامية السريعة الهبوط على القدمين
٠,٢٥	+			+		-الوثب لأعلى فرد الجسم والهبوط
٠,٥				+		-الوثب أعلى مع فرد الجسم واللف ربع لفة
٠,٥		+				-ميزان أمامي (الثبات ٢ث)
٥	+		+			-الربط بين الشقلبة الجانبية والشقلبة الجانبية برفع لفة
٠,٥	+	+			+	-درجة خلفية للوقوف على اليدين والثبات ٢ث
٠,٧٥						-توقيت فرد مفصلي الكتف والحوض-ادخال الرجل الخلفية
٠,٢٥						-جراند كان طول ثم بالعرض ثبات ٢ث
٠,١				+	+	- ثنى الركبتين واليدين على الكتفين فرد الذراعين مائلا اعلى مع
٠,٢						فرد الرجل اليمنى خلفاً (مرتتين)
٠,٢						-ليب
						-لفة كاملة
٠,٥	+		+			الربط بين الروند أوف و ٢ باك دايف
٠,٥				+	+	النهاية ثنى الرجل الأمامية فوق الأخرى للنزول على الأرض وضع
						نهاية
٥,٧٥						المجموع (درجة التوافق لجملة الحركات الأرضية)

مرفق (٥)

استمارة تقييم جملة الحركات الأرضية للناشئات تحت ٨ سنوات

اسم المحكمة /

اسم اللاعبة /
رقم اللاعبة /

ملاحظات	الدرجة الكلية	مجموعة الأخطاء	قيمة الخصم					الدرجة المخصصة	الحركات الأرضية
			.٥	.٣	.٢	.١	.٠,٠٥		
							٠.١	<ul style="list-style-type: none"> -من الوقوف ثنى الذراعين على الصدر ثنى الجرع يميناً ويساراً أربع مرات -ونسبة القطعة فى المكان مع تحريك الذراعين جانبياً أربع مرات -عمل موجه بالجسم 	
							٠.٧٥	<ul style="list-style-type: none"> -الاقتراب لأداء الشقبة الأمامية السريعة على اليدين برجل ورجل -يلبها شقبة أمامية سريعة والهبوط على القدمين -الربط بينهما 	
							٠.٥	<ul style="list-style-type: none"> -أخذ خطوات بين المهارتين -السقوط قبل إتمام المهارة السقوط بعد أداء المهارة 	
							٠.٢٥	<ul style="list-style-type: none"> -خطأ فى أوضاع الجسم أثناء الوثب 	
							٠.٥	<ul style="list-style-type: none"> (الرأس، الذراعين، الرجلين، الجرع) -فرد غير كامل للجسم أثناء اللف -عدم دقة اللف 	
							٠.٥	<ul style="list-style-type: none"> -اختلال التوازن -رفع الرجل الخلفية أقل من المستوى الأفقى -انخفاض الصدر عن المستوى الأفقى -ثنى ركية رجل الارتكاز 	
							٠.٥	<ul style="list-style-type: none"> -مسافة الجرى مبالغ فيها -أخطاء فى أوضاع الجسم -أخطاء فنية فى الأداء -أخذ خطوات بين المهارتين 	
							٠.٥	<ul style="list-style-type: none"> -من الاقتراب أداء الشقبة الجانبية - شقبة جانبية بربع لفة - الربط بينهما مباشرة 	

ملاحظات	الدرجة الكلية	مجموعه الأخطاء	قيمة الخصم					الدرجة المخصصة	الحركات الأرضية
			.٥	.٣	.٢	.١	٠,٠٥		
							٠,٥	من الجلوس طولا ، درجته خلفية للموقوف على يدين واليدين ٢ ث توقيت فرد مفصلي الحوض والكتفين من وضع الوقوف على اليدين فتح الرجلين ١٨٠ ادخال الرجل الخلفية متنية بين اليدين الهبوط جراندا ار بالطول ثم بالعرض الثبات فى الأخيرة (٢ ث)	
							١,٠	ثني الركبتين واليدين على الكتفين فرد الذراعين انلا اعلى مع فرد الرجل اليمنى خلفا تكرر مرتين ثم الرجل اليسرى مرتين -ليب فة كاملة	
							٠,١		
							٠,٢		
							٠,٢		
							٠,٢٥	-شقلبة جانبية بربع لفة -٢شقلبة خلفية سريعة -الربط بينهم	
							٠,٧٥		
							٠,٥		
							٠,٥	ثنى الرجل الأمامية فوق الأخرى ثم مداها أماما للترنول على الأرض وأخذ وضع النهاية	

مرفق رقم (٦)

أسماء الخبراء أعضاء هيئة التدريس

والمدرّبين والحكام في تدريبات القوة العضلية بالأثقال

المدرّبين والمدرّبات

كابتن / محمد السيد

كابتن / سوسن بدر الدين

كابتن / حسني فراج

كابتن / علا علي

كابتن / سعاد سعيد

كابتن / ايمان محمد

كابتن / نرفين محمود محمد

كابتن / أسماء محمد

كابتن / زيزي الشيشتاوي

كابتن / محمد مذكور

أعضاء هيئة التدريس

أ.د / عايدة السيد محمد

أ.د/ عائشة عبد المولى

أ.م . د / ايمان سليمان

أ.م . د / فكرية أحمد

م / مها محمد

مرفق رقم (٧) أسماء السادة الحكام

أ.د . عايدة السيد محمد

أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية
الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية - حكم دولى أنسات

أ.د. عائشة عبد المولى

أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية
الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية -حكم دولة أنسات

أ.م. د إيمان سليمان طه

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة "جمباز فنى
الكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية - حكم جمباز
فنى .

كابتن / سعاد أحمد سعيد

أخصائى رياضى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
لاعبة دولية - حكم دولى أنسات

كابتن / إيمان محمد حسن عارف

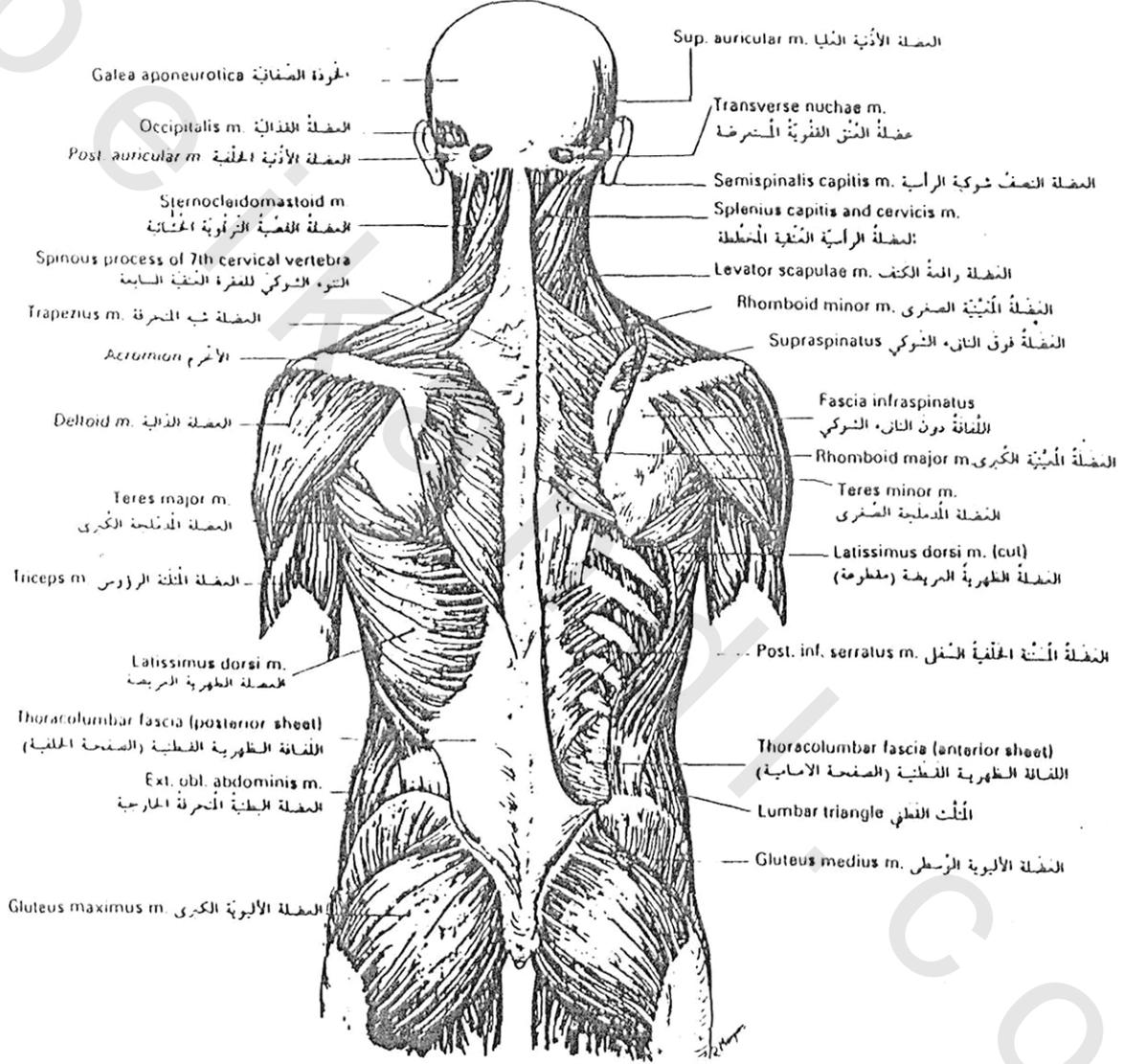
بكالوريوس تربية رياضية - جامعة الإسكندرية - مدربة وحكم
جمباز فنى

كابتن / زيزي الشيشتاوي

بكالوريوس تربية رياضية - جامعة الإسكندرية - مدربة وحكم
جمباز فنى

مرفق رقم (٩)

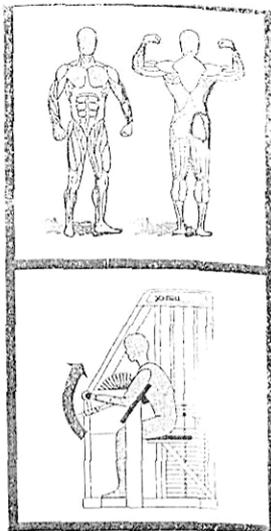
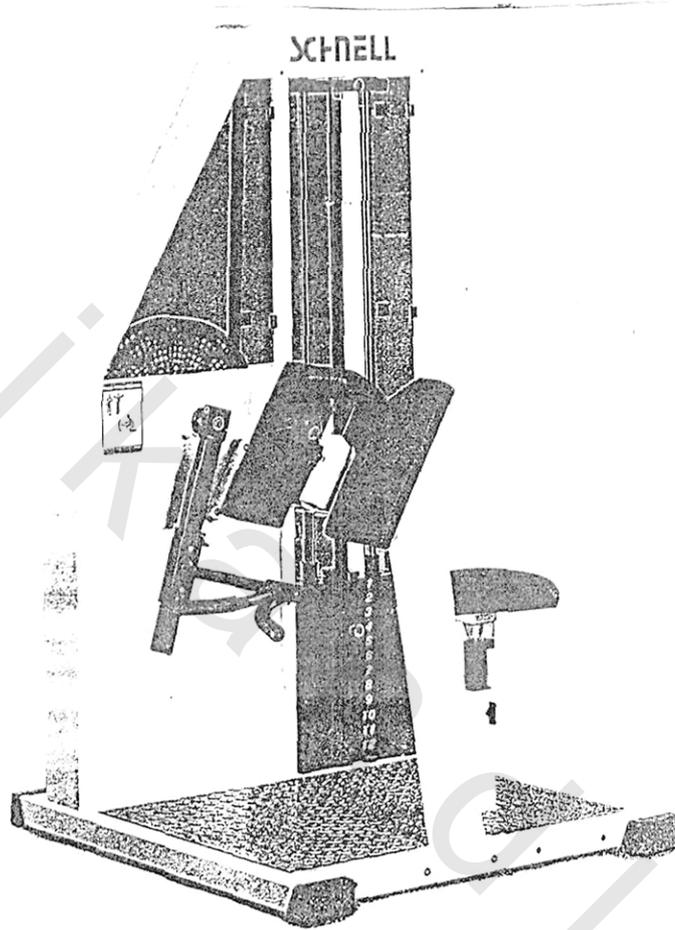
العضلات العاملة في جملة الحركات الأرضية



Muscles of Trunk, Posterior View

عضلات الجذع - ينظر خلفي

مرفق (١٠)
بعض أجهزة الانتقال والعضلات العاملة عليها

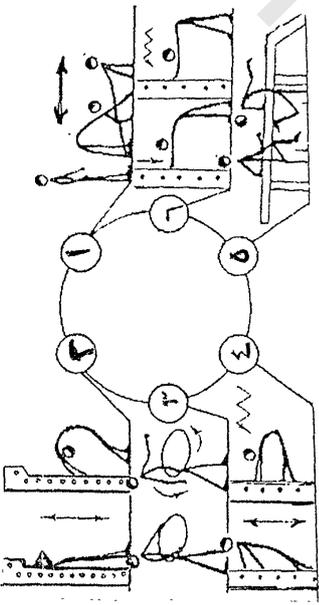
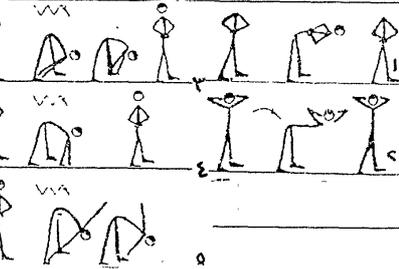


BICEPSMASCHINE

تشن ومد الزراعين
- العضلات الرأسية

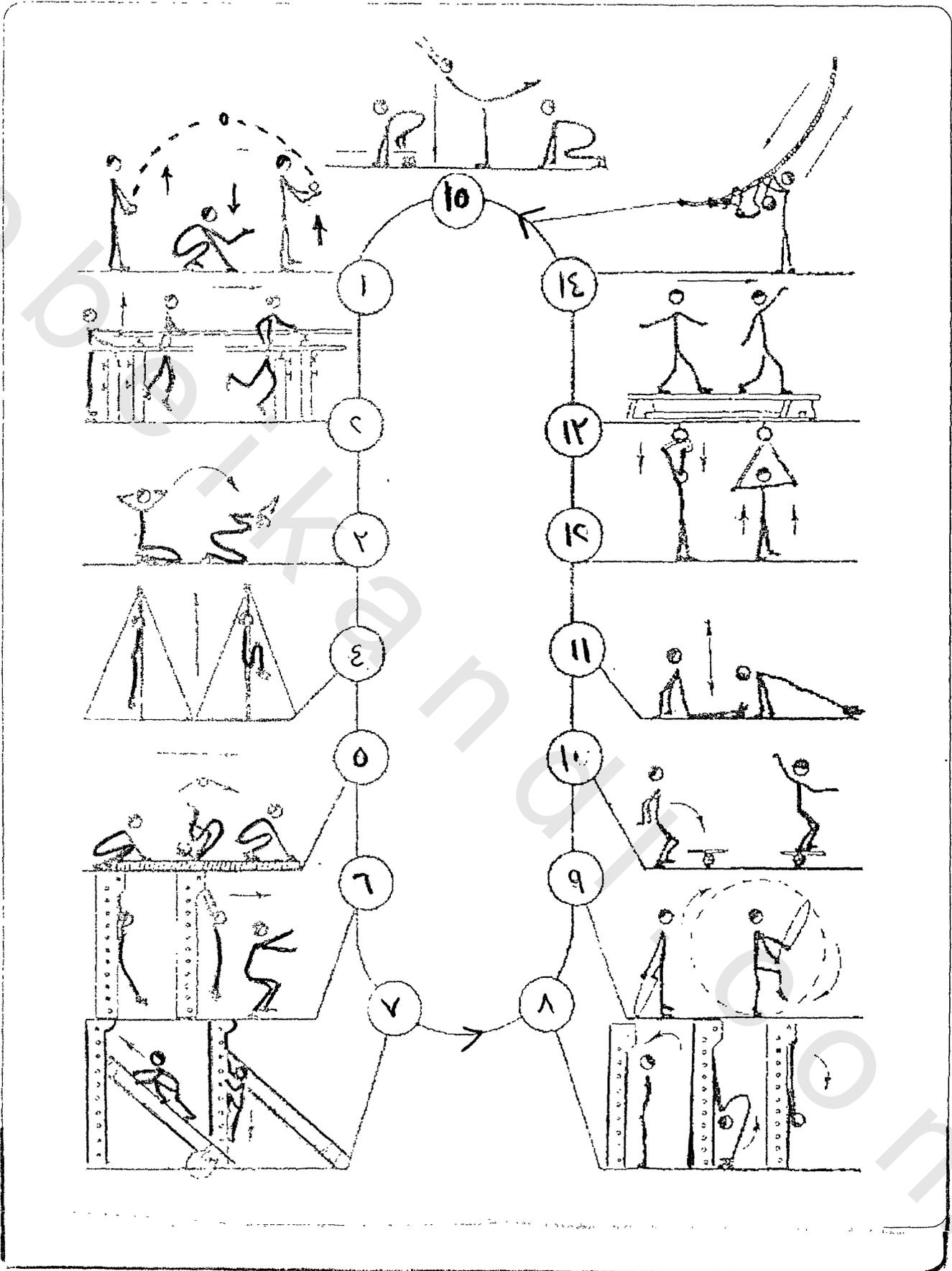


مرفق رقم (١١)
نموذج لتقنين الأحمال التدريبية بالأثقال في الأسبوع الأول من فترة التأسيس

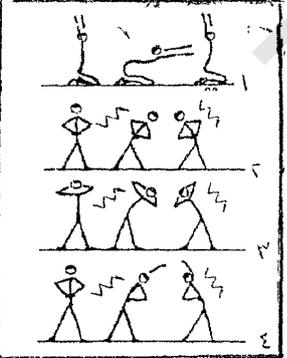
الأحد + الخميس		الزمن (ق)	الهدف	أجزاء الوحدة
النموذج	المحتوي			
	<p>- المشي والجري حول مسحة الحركات الأرضية - الزحلقة في جميع الاتجاهات - أوضاع مختلفة من الذراعية.</p> <p>- التناوب بين الحجل والوثب والبغثرة . - الوقوف والقدمان متباعداً قليلاً أمام مقعد سويدي مستعرض والوثب بالقدمين معاً للصعود على المقعد ويكرر الأداء</p>	٥	إحماء عام	الجزء الإعدادي
	<p>١- وقوف السقوط الأمامي للوصول إلى وضع الوقوف على أربع (اليدين والقدمين) ثم المشي أماماً باليدين للوصول إلى وضع الانبطاح المائل .</p> <p>٢- وقوف الظهر مواجه لعقل الحائط ، ومسك عقل الحائط باليدين من أعلى الرأس ، دفع المقعدة للأمام لعمل تقوس خلفي</p> <p>٣- وقوف الطوق حول الجذع ، تدوير الحوض و الطوق على الجانبين</p> <p>٤- وقوف القدمين على عقل الحائط والمسك باليدين أماماً ، تبادل وضع القدمين لأعلى عقل الحائط .</p> <p>٥- وقوف على قدم واحدة ورفع ركية الرجل الأخرى بموازاة عارضة التوازن والسند بأحد اليدين على العارضة التقوس خلفاً مع دفع الرجل الحرة للخلف .</p> <p>٦- وقوف مواجهة لعقل الحائط ، مسك عقل الحائط باليدين في مستوى الجذع ، ضغط المنكبين لأسفل .</p>	١٠	إحماء خاص	
	<p>١- تدريبات العضلات المدورة للكتفين ٢- الجذب لأسفل ٣- رفع الذراعين جانباً بالدمبلز ٤- تمرينات البطن . ٥- ثني الرجلين بالثقل . ٦- رفع الذراعين للأمام والخلف بالدمبلز . ٧- القرفصاء ونصف أو رفع الثقل بالرجلين . ٨- الدفع أمام الصدر</p>	٢٠-٣٠	تدريبات الأثقال	الجزء الرئيسي
	<p>١- وقوف فتحاً ، مع ثبات الوسط ، ميل الجذع أماماً ٢- يكرر التمرين بتشبيك اليدين خلف الرأس ٣- وقوف فتحاً ، مع ثبات الوسط ، ثني الجذع أماماً وأسفل ولمس القدمين باليدين بالتبادل . ٥- نفس التمرين الأول مع لمس القدمين باليدين بالتبادل .</p>	٥	تهديئة	الجزء الختامي

تابع مرفق رقم (١١)

الثلاثاء		الزمن (ق)	الهدف	أجزاء الوحدة
النموذج	المحتوى			
	<p>١-وقوف فتحاً.حمل كرة تنس باليدين أمام الجسم.رمى الكرة لأعلى و الأمام ثم ثنى الركبتين ولمس الأرض بأحد اليدين ثم الوقوف لالتقاط الكرة.</p> <p>٢-من وضع الارتكاز على المتوازي . المشي أماماً باليدين.</p> <p>٣-جثو . تشبيك اليدين خلف الرأس . ثنى الجذع أماماً.</p> <p>٤-التعلق على العقلة بالمسك المواجه ثنى الركبتين كاملاً على الصدر كما هو موضح بالشكل رقم (٤-٥٠٨).</p> <p>٥-إقعاء . دحرجة أمامية منكورة وخلفية .</p> <p>٦-التعلق بالمسك العلوي و الظهر مواجه لعقل الحائط دفع الجسم أماماً للوثب إلى أبعد نقطة هبوط ممكنة مع ثنى الركبتين و الذراعين أماماً.</p> <p>٧-الصعود بالقدمين و اليدين على مستوى مائل (مقعد سويدي) مسنود على عقل الحائط ثم الهبوط على عقل الحائط.</p> <p>٨-وقوف مواجه لعقل الحائط وعلى بعد مناسب. ثنى الجذع أماماً أسفل مع المسك باليدين عالياً ورفع الرجلين لأعلى للوصول إلى وضع التعلق المقلوب على عقل الحائط.</p> <p>٩-وقوف . مسك الحبل باليدين خلفاً. الوثب بالقدمين بالتبادل .</p> <p>١٠-وقوف . ثنى الركبتين و الذراعين خلفاً أمام عارضة موضوعة على ثقل كروي الشكل. الوثب بالقدمين على العارضة و محاولة الاتزان عليها لأكبر زمن ممكن.</p> <p>١١-جلوس طويل. سند الكفين على الأرض خلف الجسم. رفع الحوض عالياً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل المعكوس.</p> <p>١٢-الوقوف فتحاً. مسك المقاومة المعلقة عالياً بجهاز الحلق. خفض الذراعين جانباً.</p> <p>١٣-السير أماماً على عارضة مقعد سويدي مقلوب.</p> <p>١٤-تسلق حبل مائل بالقدمين و اليدين.</p> <p>١٥-وقوف على أربع (على اليدين و القدمين) مع ثنى الركبتين قليلاً ، عمل ميزان أمامي ثم اتخاذ وضع الجثو الأفقي .</p>	١٥	إجماء عام	الجزء الإعدادي



تدریب دائری للإحماء

	<p>١ - ثني الرسغ او تدوير الرسغ . ٢ - ثني الذراعين بالبار . ٣ - رفع الرجلين أمام سن التعلق . ٤ - الجذب للصدر من الثني أماماً بالرامباز ٥ - ثني ومد الذراعين من الارتكاز على اليدين . ٦ - الدفع أمام الصدر على مستوى مائل بالرامباز . ٧ - انطعن بالأثقال . ٨ - الدفع أمام الصدر مع تضيق المسافة بين القبضتين ،</p>	٣٠-٢٠		الجزء الرئيسي
	<p>١ - جثو والذراعين ، ميل الجذع للأمام . ٢ - وقوف فتحاً ، مع ثبات الوسط ، ثني الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل . ٣ - نفس التمرين السابق مع تشبيك اليدين خلف الرأس . ٤ - نفس التمرين السابق مع رفع الذراعين غالباً بالتبادل.</p>	٥	تهديئة	الجزء الختامي

ملخص البحث

تقنين الأحمال التدريبية بالأثقال

لتنمية القوة العضلية وأثره على تنمية

التوافق الحركى للحركات الأرضية

لناشئات الجمباز الفنى

اسم الدراسة : سماح بطوطة صالح

من منطلق أساس أن تنمية القوة يرجع الى تغيرات الانقباضات داخل العضلة أو المجموعة العضلية وأن التكيفات المثارة بواسطة الأثقال هي الميكانيزم الفسيولوجى الأساسى لاكتساب القوة للأطفال من (٦ - ٨) سنوات ، وأن هذه التكيفات العصبية تتضمن اتصالا متزايدا بين الجهاز العصبى والألياف العضلية الموجودة حيث يحدث تغير فى الممرات العصبية ورد فعل العضلة بالاضافة الى تحسين التوافق بين عضلات الوحدة الحركية .

ونتيجة للتدريب بالأثقال تتحسن المقدرة الوظيفية للجهاز العصبى ويكتسب الأطفال زيادة فى القوة العضلية ، فالزيادة المكتسبة فى القوة لدى الأطفال فى مرحلة ما قبل البلوغ يمكن أن تعزو الى زيادة النشاط العصبى العضلى وبتحسن التوافق الحركى والاداء التكنيكي للحركات الأرضية .

وهذا ما دعى الباحثة لتقنين الأحمال التدريبية بالأثقال لتنمية القوة العضلية وتحسن التوافق الحركى للحركات الأرضية لناشئات الجمباز الفنى من (٦-٨) سنوات .

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

هدف الدراسة

تقنين الأحمال التريبية بالأثقال الحرة والأجهزة للناشئات تحت ٨ سنوات بهدف تنمية القوة العضلية والمتمثلة فى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والقوة القصوى ومعرفة تأثيرها على تنمية التوافق الحركى للحركات الأرضية .

فروض البحث

- فروض الدراسة العامليه

- تتجمع المتغيرات التى تقيس القوة العضلية والمتمثلة فى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والقوة القصوى فى فئات متعددة.
- تسهم متغيرات القوة العضلية قيد البحث فى عامل أو عوامل التوافق الحركى كما يسفر عنها التحليل العاملى فى هذا البحث

فروض الدراسة التجريبية

- توجد فروق دالة إحصائياً فى قياسات القوة العضلية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً فى قياسات التوافق الحركى للحركات الأرضية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.
- تتفاوت النسبة المئوية لتحسين متغيرات القوة العضلية والتوافق الحركى والأداء المهارى للحركات الأرضية.
- توجد بعض متغيرات القوة الأكثر تنبؤاً بمستوى الأداء الفنى والتوافق الحركى والأداء المهارى الكلى للحركات الأرضية

منهج البحث

استخدمت الباحث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى للدراسة العاملية ، والمنهج التجريبي للدراسة التجريبية وذلك لملائتهما لطبيعة البحث .

عينة البحث

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من النادي الأولمبي وبلغ عددهن (١٢) ناشئة من ٦ - ٨ سنوات منهم (٩) ناشئات للدراسة العملية والتجريبية و(٣) ناشئات للدراسة الاستطلاعية

أدوات جمع البيانات

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للحركات الأرضية
 - اختبارات القوة
 - اختبارات التوافق الحركى
 - تقييم مستوى الاداء المهارى للحركات الأرضية
 - تدريبات الأتقال الحرة والأجهزة
- حيث تم استخدام عدد (١٦) اختبار قوة عضلية ، وعدد (٦) اختبارات لقياس التوافق الحركى .

خطوات إجراء البحث

-خطوات إجراء الدراسة العملية

- ◆ ترشيح الاختبارات الخاصة بالقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة .
- ◆ إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الثبات - الصدق العاملى) .
- ◆ تطبيق الاختبارات على عينة البحث الأصلية
- ◆ التحليل العاملى للاختبارات المختارة لتحديد وتصنيفها على عوامل يمكن تفسيرها الى قدرات
- ◆ تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالقوة الأكثر تشبعا على العوامل المستخلصة

خطوات إجراء الدراسة التجريبية

- عمل استمارة تقييم لجملة الحركات الأرضية للناشئات تحت ٨ سنوات
- عرض الاستمارة على الخبراء من الحكام الدوليين للوقوف على عناصر التوافق الحركى و العناصر الفنية للجملة الأرضية وتحديد أهم الأخطاء وقيمة خصم كل منها.

• القياس القبلي لاختبارات القوة المستخلصة على عينة البحث وقياس التوافق الحركي وتقييم مستوى الاداء الخاص بالتدريب بالأقال .

• تنفيذ البرنامج لمدة (١٢) اسبوع .

القياس البعدي لاختبارات القوة وقياس التوافق الحركي وتقييم مستوى الاداء لجملة الحركات الأرضية .

المعالجات الاحصائية للدراسة

١- استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى ومعاملات الالتواء للاختبارات

٢- التحليل العاملي وذلك باتباع الخطوات التالية :

- مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات

- مصفوفة العوامل قبل التدوير

- مصفوفة العوامل بعد التدوير

- تفسير العوامل المستخلصة

- تحديد الاختبارات المرشحة للدراسة التجريبية

- اخبار (ت)

- الانحدار المتعدد

- نسبة التحسن

نتائج البحث

تم استخلاص ٦ عوامل من مصفوفة الاختبارات بعد التدوير أمكن تفسيرهم على النحو التالي :

-القدرة على التوافق الحركي

-القدرة على القوة المميزة بالسرعة

-القدرة على القوة القصوى

-القدرة على التوافق بين الذراعين والرجلين

- القدرة على تحمل القوة للرجلين
- القدرة على توافق الجسم الكلى
- امكن استخلاص عدد ١٢ اختبار لقياس القوة العضلية و كأساس للدراسة التجريبية
- اظهرت النتائج تحسن جميع قدرات القوة العضلية بعد تنفيذ البرنامج كما اظهرت تحسن جميع قدرات التوافق الحركى ومستوى الاداء للحركات الارضية
- اظهرت نتائج الانحدار المتعدد ان عدد (٢) اختبار كان لديها القدرة على التنبؤ بالتوافق الحركى والاداء الفنى ومستوى الاداء الكلى للحركات الأرضية

التوصيات

- ضرورة استخدام التدريب بالأثقال الحرة والأجهزة لتنمية القوة العضلية لناشئات الجمباز .
- ضرورة استخدام اختبارات القوة العضلية لتقويم البرامج التدريبية الموضوعة ومعرفة مدى التقدم الحادث .

مستخلص البحث :

تقنين الأحمال التدريبية بالانتقال لتنمية القوة العضلية وأثره على تنمية التوافق الحركي للحركات الأرضية لناشئات الجمباز الفني .
اسم الباحثة : سماح بطوطه صالح .

تهدف هذه الدراسة إلى :

- تقنين الأحمال التدريبية بالانتقال الحرة والأجهزة لناشئات تحت (٨ سنوات) بهدف تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، ومعرفة تأثيرها على تنمية التوافق الحركي المرتبط بمستوي الأداء المهاري للحركات الأرضية .
- وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٩) لاعبات من ناشئات الجمباز الفني من سن ٦ - ٨ سنوات واختيرت العينة بطريقة عمدية من النادي الأولمبي وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي والتجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .
- واستخدمت الباحثة اختبارات للقوة العضلية والتوافق الحركي .
- لتحديد أهم الاختبارات التي لها ارتباط بالتوافق الحركي باستخدام التحليل العاملي .
- وأسفرت نتائج الدراسة العملية على عدد من الاختبارات الخاصة بالقوة العضلية والتي لها ارتباط قوى بالتوافق الحركي .
- كما أسفرت نتائج الدراسة التجريبية عن تحسن القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة تحمل القوة بعد تنفيذ برنامج التدريب بالانتقال كما استخلصت الباحثة عدد اختبارين يقيسا القوة المميزة بالسرعة تحمل القوة يصلح أن يكونا منبئين بالتوافق الحركي والأداء المهاري لجملة الحركات .

Alexandria University
Faculty of physical education for girls
Sport training and Movement Science Department

**Evaluation of training loads with weigh Development
of strength and its effect on motor Coordination
for floor exercise for artistic
Gymnastics adolescent**

Thesis submitted by

Samah Batota Saleh Mohamed

Demonstrator of sport training and movement science

Submitted in partial fulfillment of Requirement for master

Degree in physical education

Supervisors

Prof.Dr.Aida Elsaid Mohamed

Prof.Of gymnastics faculty of

Physical education for girls

Alexandria University

Dr.Fekria Ahmed Kotb

Assist Prof. Faculty of physical
education for girls

Alexandria University

Dr.Maha Mohamed Amin

Prof. Faculty of physical
education for girls

Alexandria University

Alexandria 2004

Thankful

**I wish to express my thanks to
the Academy of scientific Research
and Technology for its support in
preparation of thesis**

Summary

Evaluation of Training Loads with Weights for Development of Strength and its Effect on Motor Coordination for Floor Exercise for Artistic Gymnastics Adolescent

The researcher: Samah Batota Saleh

The base of force development is a result of the contraction within the muscle or the muscles group.

The existing neural adaptation with the loaded training is the basic physiological mechanism for acquisition strength for the children (6-8) years in the pre puberty - these neural adaptations include increasingly contact between neural system and muscular fibers, where there is a change in the neural passages for activating neural fibers and improving motor accommodation between neural signs and the muscular reaction, in addition to improving the accommodation between the motor unit muscles as a result of ballast training the functional ability of the neural system will be improved and the children acquire increase the muscular strength with children in the pre puberty stage may be as a result of the increase neural activity, both of the motor accommodation and the technical performance of the floor movements.

That's why the researcher evaluating loaded training with ballast for developing muscular strength and improving the motor accommodation for the floor movements with artistic gymnastics beginners (6-8) years.

Aim of the Study:

Evaluating the loaded training with free ballast and boards with beginners under (8) years to develop the muscular force (force distinguished with speed, force enduring, extreme force and recognizing its effect on developing the motor coordination for the floor movements group.

The research hypothesis:

The Factorial Study hypothesis

- The muscular force tests are in factorial types, which we can interpret in abilities forms to measure of muscular force with The beginners of Artistic Gymnastics:

1. The Variables which measure the muscular force collected . Which are power force endurance, Maximum Strength in several types.
2. the muscular power variables contribute in a factor or movement coordination factor and the factorial analysis as a result of this research.

The experimental Study hypothesis :

1. There are statistical significant differences in the muscular force measurement between succeeding, preceding measurement of the succeeding measurement.
2. There are statistical significant differences in the over all movement coordination measurements for the floor movements between the succeeding, preceding measurements for the succeeding measurement.

3. there are variety in the percentage of improving variables of muscular strengths movement coordination and skillful performance for the floor movements .
4. there are some strength variables which is more predicatable of technical performance level, motor coordinations over all skillful performance for the floor movements .

The research method:

The researcher utilized the descriptive method with survey way for the factorial study with the experimental method for the experimental study because it is suitable for the research.

9 for the factorial study and experimental study's , 3 for the explorer experiment .

The research sample:

She chose the sample with the premeditated way from the (Olympy Club) it was (12) from the beginners (6-8) years.

Tools of Data collecting:

- The application of evaluation of the skillful performance level of the floor movements.
- Force tests.
- Motor accommodation tests.
- The force loaded training and broads.

She utilized (16) tests of muscular force (6) tests for measuring the motor accommodation.

Research steps:

The steps of factorial study :

1. Electing the tests of extreme force, force distinguished with speed and force endurance.
2. Carry out the scientific modulus of the (validity - veracity).
3. Applying tests on the origin sample of the test.
4. Factoral analysis of tests to determine classifying these tests on a factor that can be interpreted to abilities.
5. Determining the most important tests related to force which is the most absorbed.

The Steps of the Experimental Study

1. Designing an evaluating application for the floor movements group (under 8 years).
2. Submitting the application to the experts (international judges) to determine the motor accommodation elements, technical elements of the floor group, the important mistakes.
3. The succeeding measurement of force tests from the research sample and measuring the motor accommodation evaluating performance level.
4. Applying the program of loaded training for (10) weeks.
5. The proceeding measurement of force tests measuring the motor accommodation, evaluating the performance level of the floor movements group.

Statistical deals:

1. Accounting the medium, standard deviation - flexure modules of the tests.
2. Factoral analysis with the following steps:
 - Category of tests correlation coefficient.
 - Category of factors before turning.
 - Category of factors after turning.
 - Interpreting the resulting factors.
 - Determining tests experimental study.
 - Multiple descending.
 - Improvement percentage.

Results:

There are six factors from tests category after turning we can interpret it as follow:

- The motor accommodation ability.
- The factor distinguished with speed ability.
- Extreme force ability.
- Accommodation of Arms, legs, ability.
- The force of the legs endurance ability.
- The overall of body accommodation ability.

We can conclude (12) tests for measuring the muscular force as a base of experimental study.

- The results clarified that there is improvement of all motor accommodation abilities, performance level of the floor movements.

- The results of multiple descending clarified that there are (2) tests have the ability of predicting of performance, over all performance level of the floor movements.

Recommendations:

1. It's necessary to utilize free loaded training and with boards for developing the fore with gymnastics beginners.
2. It's necessary to utilize tests of muscular force for evaluating raining programs and recognizing the progress.

Abstract

Evaluation of Training Loads with Weights for Development of Strength and its Effect on Motor Coordination for Floor Exercise for Artistic Gymnastics Adolescent

The researcher: Samah Batota Saleh

This study aims at evaluating the loaded training with free ballast and boards with the beginners from (6 - 8) years in order to developing the extreme force, the force distinguished with speed, force endurance to recognize its effect on developing the motor accommodation related to the skillful performance level for the floor movements.

The study was carried out on a sample of (12) (female players from the artistic gymnastics beginners (6-8) years.

The sample was selected premeditatedly from the "Olimpy Club" the descriptive survey experimental method was used because it's suitable for the research.

The researcher utilized muscular force, motor accommodation tests to determine the most important tests related to motor accommodation with factorial analysis.

The results of factorial study on a number of tests related to muscular force, which is related to motor accommodation.

The results of the experimental study clarified the improvement of extreme force, force distinguished with speed, force endurance after applying the training program with ballast, the researcher created (2) tests to measure force distinguished with speed, endurance force, to predict the motor accommodations and skillful performance for the floor movements group