

## قائمة المراجع

- أولا : المراجع العربية  
ثانيا : المراجع الأجنبية

قائمة المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم سلامة : اللياقة البدنية ، نبع الفكر ، ١٩٦٩ .
- ٢ - أبوالمعالج عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٥ .
- ٣ - أسامة مصطفى رياض : " دراسة مقارنة لبعض اختبارات اللياقة البدنية على الرياضيين " ، رسالة دكتوراة ، كلية الطب ، جامعة الأزهر ، ١٩٧٧ .
- ٤ - السيد محمود جاد : " تأثير بعض طرق الاحماء على نتائج مسابقة الوثب الطويل للناشئين " رسالة دكتوراة ، اسكندرية ، ١٩٧٩ .
- ٥ - أمين الخولى ، اسامة راتب : التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .
- ٦ - ايمان عبدالعزيز نورالدين : " تأثير بعض انواع التعبير الحركى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية " ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٧ - تونديل عبدالغفور مدحت : " تأثير التدريب بالانقال فى التمرينات على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة بعض الاجهزة الحيوية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " ، رسالة دكتوراة ، ١٩٨٠ .
- ٨ - زكى درويش : فن العدو والتتابعات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ٩ - سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مذكرات منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٩٠ .

- ١٠ - عايدة السيد ، غفاف محمود : " تأثير برنامج مقترح للحجل بالحبل على كفاءة اللياقة البدنية للسيدات الغير رياضيات " المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، اسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ١١ - عزت خميس : فسيولوجيا الرياضة ، محاضرات غير منشورة ، الاسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ١٢ - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى ، دار المعارف الطبعة الرابعة ، ١٩٨١ .
- ١٣ - على محمد زكى ، اسامة راتب : تدريب السباحة ، الاسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ، ١٩٨٠ .
- ١٤ - على محمد عبدالرحمن ، طلحة حسين : كينولوجيا الرياضة واسس التحليل الحركى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، د . د .
- ١٥ - عنايات فرج : مناهج وطرق التدريس فى التربية البدنية ، دار النشاط الخارجى ، دار الفكر العربى .
- ١٦ - عنايات لبيب : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات باستخدام الحبل على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى " المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، اسكندرية ، ١٩٨٤ .
- ١٧ - فاروق عبدالوهاب : مبادئ فسيولوجيا التدريب الرياضى ، الطبعة الاولى ، ١٩٨٣ .
- ١٨ - فاطمة عبدالحميد : " دراسة عن التعبير الحركى اساس لاكتساب المهارات اللازمة للاعبة التمرينات والجمباز " ، رسالة دكتوراة ، ١٩٧٣ .

- ١٩ - محمد ابراهيم بلال : " تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة على بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٢٠ - محمد السيد شطا : اصابات الرياضة والعلاج الطبيعى ، دار المعارف ، مصر ، ١٩٢٠ .
- ٢١ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، ١٩٦٩ .
- ٢٢ - \_\_\_\_\_ : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، الطبعة الثانية ، ١٩٢٥ .
- ٢٣ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر ، د . ت .
- ٢٤ - محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩ .
- ٢٥ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ، ١٩٢٩ .
- ٢٦ - محمد عبد الوهاب ، أحمد حجازى : علم التدريب الرياضى ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين اسكندرية ، ١٩٢٨ .
- ٢٧ - محمد يوسف الشيخ ، يس الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ، اسكندرية ، ١٩٦٩ .
- ٢٨ - مها محمد فكرى : " تأثير كل من التمرينات الحرة والوثب بالحبل والجري نفسى المكان على كفاءة العمل البدنى ونسبة الدهون لدى المرأة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، ١٩٨٦ .

٢٩ - موسى فهيم ابراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الكتب الجامعية ،  
الطبعة الاولى ، ١٩٧١ .

٣٠ - نبيل العطار ، زكى درويش : فن الحواجز والموانع ، دار المعارف ، ١٩٦٩ .

٣١ - وفاء لبيب : " أثر انواع الاحماء على السرعة فى سباحة الزحف " ، رسالة ماجستير  
١٩٨٢ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

32 - Barrow, H.M., & McGee,R., : "Apractical Approach to Measurement in Physical Education". 2 nd.ed. Lea and Febiger., Phyladelphia., 1971.

33 - Bucher, C.A., : "Fitness for Collage and Life, Congress Catotogine, Taranto, 1985.

34 - Cratly, B.J., : "Movement Behaviour and Motor Learning", 3 ed.ed., Lea and Febiger Phylodelphia. 1973.

35 - Forrieme, D., : "The Effects of Jogging Rove Timping and Aerobic Dance and body camposition and Maximum Oxygen Uptake. Collage femal Doctoral Dissertation, Brighan Yaung University 1975.

36 - Franklin, B.G., : "The Effect of No warm - up skill warm-up and calisthenic worm - up on selected football skills, Agility and speed." Dissertation Abstracts, 34 : A, No.6.1 1973.

- 37 - Karile, F., : "Effect of Preliminary Passive warming-up, on swimming performance" Res, Quart, 27 : 143 - 51, 1956.
- 38 → Karpovich, D.V., : The Physiology of Athletics. Scholastic coach, 1934.
- 39 - Klafs, C., : Modern Principles of Athletic Training. The C.V. Mosby Company. Saintlavis, 4 the Ed. 1977.
- 40 - Klimen, V., : Physical Culture its Theories and Application, Theory and Practice, No. 16 Moscow, 1970.
- 41 - Ozolen, N., : New Method in Sports Training Physical Culture and Sport, Moscow, 1970.
- 42 - Research Digest : Published quarterly by the President is council on Physical Fitness and Sport, Washington Series 7. No.4, October, 1977.
- 43 - Ronald, A., : Thampsony A-Comparison of an innovation Rope Obstacle course and A-Traditimal Rope Jumping Program Asameans of Devoloping Aenobic Fitness in Collage Age Women, Dissertation Abstracts international Vol, 4.7. No, 03, 1986.

44 - Rayan, A. & Allman, F., : Sports Medicine Academic Press,  
Inc. New Yourk, Saufrancico and London, 1979.

45 - Vero, S., & Jean, H., : " Effect of Warnming Activities  
on Speed, Strength, and Accuracy ". Res Quart,  
28, 1957.

## الملحقات

- ١ - ملحق رقم (١) البرنامج المقترح
- ٢ - ملحق رقم (٢) الاختبارات المستخدمة في البرنامج
- ٣ - ملحق رقم (٣) استمارة الاستفتاء

ملحق رقم ( ١ )

البرنامج المقترح

البرنامج المقترح :

الشهر الأول :

الاسبوع الأول : الوحدة التدريبية الأولى :

التمرينات الحرة :

- ١ - المشى بخطوة منتظمة لمدة دقيقة •
- ٢ - المشى مع ثنى الرقبة يمينا ويسارا بالتبادل •
- ٣ - ( الوقوف فتحا - المد عاليا ) هيل الجذع للامام والضغط •
- ٤ - ( الوقوف ) المشى مع أخذ خطوات واسعة وعمل طعن •
- ٥ - ( وقوف فتحا - ثبات الوسط ) تبادل لفت الجذع يمينا ويسارا •
- ٦ - ( الوقوف فتحا - المد عرضا ) لمس القدم اليمنى بالذراع اليسرى بالتبادل •
- ٧ - ( الوقوف ) الوثب في المكان مرتين وعمل ربع دورة ويكرر التمرين كله • مع عمل نصف دورة •
- ٨ - ( وقوف فتحا - ثبات الوسط ) تبادل ثنى الجذع جانبا مع وضع الذراع فوق الرأس

تمرينات الحبل :

- ١ - ( الوقوف ) الوثب بالارتداد لمدة دقيقة على الموضع •
- ٢ - ( الوقوف ) الجرى مع دوران الحبل أماما •
- ٣ - ( الوقوف ) الوثب مع تبادل الرجلين أماما وخلفا •
- ٤ - ( الوقوف ) الجرى مع عمل خطوة الفجوة •
- ٥ - ( الوقوف ) الوثب مع تقاطع الذراعين ودوران الحبل للخلف •
- ٦ - ( الوقوف ) الوثب مع تقاطع الرجلين •
- ٧ - ( الوقوف ) الوثب في المكان باستمرار بدون ارتداد •

٨ — ( الوقوف ) الوشب مع تبادل فتح وضم الرجلين •

### تمرينات البار :

---

- ١ — ( الوقوف — الوضع الأول للقدمين ) النزول بليبه ( ١ — ٤ ) ببطء والرجوع ( ٥ — ٨ ) •
- ٢ — ( الوقوف — مواجه البار ) رفع أحد الرجلين على البار ، ثنى الرجل الاخرى وفردها •
- ٣ — ( الوقوف ) مرجحة الرجل أماما ، جانبا ، خلفا ويكرر بالقدم الاخرى •
- ٤ — ( الوقوف — مواجه البار ) رفع أحد الرجلين على البار والضغط عليها •
- ٥ — ( الوقوف — مواجهة البار ) رفع أحد الرجلين على البار لفت الجذع والضغط على الرجل الاخرى •
- ٦ — ( الجلوس الطويل — مسك البار باليدين ) الشد على البار والوصول لوضع القبة •
- ٧ — ( الوقوف — مسك البار ) الشد للخارج مع ثنى الجذع ناحية البار والرجوع •
- ٨ — ( الوقوف — مواجه البار ) الشد للخارج ثم الرجوع مع عمل موجه بالجذع •

### الوحدة التدريبية الثانية :

---

بكرر نفس عمل تمرينات الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

### الاسبوع الثاني : الوحدة الثالثة :

---

### التمرينات الحرة :

---

- ١ — المشى مع عمل دورانات الرقبة •
- ٢ — المشى مع عمل تموجات بالاذرع •
- ٣ — الجرى مع تبادل ثنى وفرد الذراعين •

- ٤ - ( الوقوف ) تبادل التوقيت المنخفض والعالي على الموضع .
- ٥ - ( الوقوف فتحا - المد غالبا ) عمل دوران الجذع يسبنا ، أماما ، يسارا ، خلفا .
- ٦ - ( الوقوف فتحا ) دوران الذراعين للخلف بالتبادل مع ميل الجذع خلفا ومحاولة لمس الكعبين .
- ٧ - ( الوقوف ) ميل الجذع للإمام والضغط .
- ٨ - ( الوقوف ) الجرى ثلاثة خطوات والوثب قرفصاء مع الدوران .

#### تمرينات الحبل :

- ١ - ( الوقوف - المد عرضا ) الوثب مع تبديل الرجلين للإمام وللخلف .
- ٢ - ( الوقوف - المد عرضا ) الوثب مع تقاطع الرجلين بالارتداد .
- ٣ - ( الوقوف - المد عرضا ) الوثب في المكان باستمرار لمدة دقيقة .
- ٤ - ( الوقوف ) الجرى مع دوران الحبل أماما ثلاث خطوات والوثب قرفصاء .
- ٥ - ( الوقوف ) الوثب على قدم واحدة مع رفع الأخرى زاوية قائمة .
- ٦ - ( الوقوف ) الوثب على قدم واحدة مع رفع الأخرى للخلف .
- ٧ - ( الوقوف - المد عرضا ) الوثب مع دوران الحبل أماما وتبادل رفع الركبتين غالبا .
- ٨ - ( الوقوف - المد عرضا ) الوثب في المكان بالارتداد .

#### تمرينات البار :

- ١ - ( الوقوف - الوضع الأول للقدمين ) النزول لاسفل بليبه ( ١ - ٨ ) والرجوع للوضع الابتدائي .
- ٢ - ( الوقوف - الوضع الخامس ) مرجحة الرجل خارج البار للإمام والخلف ثم الدوران ويكرر بالرجل الأخرى .

- ٣ - ( الوقوف - الوضع الخامس ) مرجحة الرجل خارج البار بجانب باستمرار ،  
الدوران ويكرر في الجهة الاخرى •
- ٤ - ( الوقوف - الوضع الخامس ) مرجحة الرجل خارج البار للخلف والدوران ويكرر  
في الجهة الاخرى •
- ٥ - ( الوقوف - مواجه البار ) وضع القدم اليمنى على البار ثم - زحلقة المرجل  
لابعد مسافة •
- ٦ - يكرر نفس التمرين السابق بالرجل اليسرى •
- ٧ - ( الوقوف - مواجه البار ) وضع القدم اليمنى على البار والضغط عليها •
- ٨ - يكرر نفس التمرين السابق مع الضغط على القدم التي على الارض •

#### الوحدة التدريبية الرابعة :

---

- يكرر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات

#### الاسبوع الثالث : الوحدة الخامسة

---

#### التمرينات الحرة :

---

- ١ - المشى خطوات منتظمة مع تبادل رفع الارجل زاوية قائمة للأمام •
- ٢ - المشى خطوات منتظمة مع تبادل رفع الارجل زاوية قائمة للجانب •
- ٣ - المشى خطوات منتظمة مع تبادل رفع الارجل للخلف •
- ٤ - الجرى الخفيف لمدة دقيقة •
- ٥ - ( الوقوف - فتحا - المد عرضا ) النزول لاسفل مع ثنى الركبتين ثم الرجوع  
للوضع الابتدائي •
- ٦ - ( الوقوف - فتحا - المد عاليا ) الضغط بعينا يسارا في المنتصف ، عاليا •

- ٧ — ( الوقوف فتحاً — المد غالباً ) دوران الجذع يمينا أماما يسارا خلفا .
- ٨ — الجرى خطوتين وعمل نجمة .

#### تمرينات الحبل :

- ١ — ( الوقوف ) الحجل على قدم واحدة مع رفع الاخرى زاوية قائمة .
- ٢ — ( الوقوف — المد عرضا ) الوشب باستمرار مع تقاطع الذراعين .
- ٣ — ( الوقوف — المد عرضا ) الوشب مع تقاطع الرجلين .
- ٤ — الجرى للامام مع عمل وثبة الفجوة .
- ٥ — ( الوقوف ) الوشب مع تبديل الارجل أماما وخلفا .
- ٦ — ( الوقوف ) الوشب على قدم واحدة بالتبادل .
- ٧ — ( الوقوف ) الوشب في المكان بالتوقيت مع دوران الحبل أماما .
- ٨ — ( الوقوف ) الوشب بالارتداد مع دوران الحبل أماما .

#### تمرينات البار :

- ١ — ( الوقوف — الوضع الأول للقدمين ) عمل ثنى نصفى ثم الوقوف على أطراف الاصابع ويكرر في الوضع الثانى والثالث . ثم الدوران للجهة الاخرى .
- ٢ — ( الوضع الثالث للقدمين ) فرد الرجل أماما ، ثم رفعها عن الارض بزاوية ٩٠ درجة والرجوع للوضع الابتدائى ويكرر للجانب وللخلف ثم للجانب .
- ٣ — ( جلوس القرفصاء ) الجلوس تحت العارضة ومسكها بالذراعين دفع الحوض أماما غالباً ورفع الجسم لوضع التقوس الخلفى .
- ٤ — ( الوضع الثالث للقدمين ) فرد الرجل أماما ، ثم رفعها عن الارض بزاوية ٤٥ درجة والرجوع للوضع الثالث ويكرر في الاتجاهات .
- ٥ — ( الوضع الثالث للقدمين ) الوشب غالباً مع تبديل الارجل في الوضع الثالث أماما وخلفا .

٦ — ( الوضع الأول للقدمين ) الثنى النصفى فى الوضع الأول والثانى والثالث للقدمين ويكرر فى الاتجاه الاخر •

٧ — ( الوضع الثانى للقدمين ) رفع كعب القدم اليمنى ثم خفضها ويكرر للقدم اليسرى ويؤدى ببساطة ثم سريع •

الوحدة التدريبية السادسة :

---

يكرر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

الاسبوع الرابع : الوحدة السابعة :

---

تمرينات حررة :

---

- ١ — المشى مع عمل أوضاع الاذرع •
- ٢ — المشى مع تبادل دوران الذراعين •
- ٣ — المشى مع دوران الرقبة •
- ٤ — الانزلاق الامامى مع تبادل الارجل والدوران •
- ٥ — الجرى ثلاثة خطوات وعمل حلقة •
- ٦ — المشى مع مرجحة الذراعين اماما وخلفا بالتبادل مع ثنى الجذع •
- ٧ — ( الوقوف — ثبات الوسط ) لفت الجذع يمينا ويسارا •
- ٨ — ( الوقوف فتحا — المد عاليا ) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل •

تمرينات الحبل :

---

- ١ — ( الوقوف — المد عرضا ) الوثب بالارتداد مع دوران الحبل اماما •
- ٢ — ( الوقوف ) الحبل على قدم واحدة مع رفع الاخرى زاوية قائمة •

- ٣ — الجرى للامام مع دوران الحبل أماما •
- ٤ — الوثب باستمرار لمدة دقيقة على الموضع •
- ٥ — ( الوقوف ) الجرى مع عمل خطوة الفجوة •
- ٦ — ( الوقوف — المد عرضا ) الوثب مع تبادل فتح وضم الرجلين •
- ٧ — الوثب مع دوران الحبل أماما وفرد الرجلين للامام •
- ٨ — ( الوقوف — المد عرضا ) الوثب في المكان مرتين والنزول قرفصاء •

### تمينات البار :

- ١ — ( الوقوف مواجه البار — الاول للقدمين ) تقوس الجذع للخلف ثم ثنى الجذع أماما •
- ٢ — ( الوضع الثالث للقدمين ) عمل مرجحة للقدم الامامية للامام والجانب والخلسف ويكرر بالدوران •
- ٣ — ( الوقوف — مواجه البار ) رفع إحدى الرجلين على البار عمل ثنى نصفى على القدم الاخرى •
- ٤ — ( الوقوف ) مرجحة الرجلين أماما جانبا خلفا ويكرر بالرجل الاخرى •
- ٥ — ( الوضع الثالث للقدمين ) فرد الرجل أماما ثم رفعها عن الارض بزاوية ٩٠ درجة والرجوع للوضع الثالث •
- ٦ — ( الوقوف — مواجه البار ) وضع القدم اليمنى على البار ثم زحلقه الرجل لبعده مسافة •
- ٧ — من الوضع السابق عمل ثنى نصفى على القدم المرتكزة على الارض •
- ٨ — يكرر نفس التمرين السابق ولكن مع الضغط على القدم المرتكزة على الارض •

### الوحدة التدريبية الثامنة :

- بكرر نفس عمل تمرينات الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

الشهر الثاني :

الاسبوع الخامس : الوحدة التاسعة :

تمرينات حرة :

- ١ - المشى مع عمل تموجات الاذرع •
- ٢ - الجرى مع ثنى وفرد الذراعين من مفصل الكوع للجانب •
- ٣ - ( الوقوف فتحا ) دوران الذراعين للخلف بالتبادل مع سبل الجذع خلفا ومحاولة لمس الكعبين •
- ٤ - ( الوقوف فتحا ) الضغط للامام •
- ٥ - ( الوقوف ) المشى مع أخذ خطوات واسعة وعمل طعن •
- ٦ - ( الوقوف ) الانزلاق الامام وعمل وثبة الفجوة •
- ٧ - ( الوقوف - المد عاليا ) الضغط لاسفل لمحاولة لمس الارض •
- ٨ - ( الوقوف فتحا - المد عاليا ) عمل دوران الجذع يميننا ويسارنا •

تمرينات الحبل :

- ١ - ( الوقوف ) الوثب على الموضع باستمرار مع تبادل فتح وضم القدمين لمدة دقيقة •
- ٢ - ( الوقوف - المد عرضا ) الوثب على الموضع مع تقاطع الذراعين ودوران الحبل خلفا •
- ٣ - ( الوقوف ) الحجل على قدم واحدة مع رفع الاخرى للخلف •
- ٤ - ( الوقوف ) الوثب في المكان مع عمل توقيت ودوران الحبل اماما •
- ٥ - الجرى مع عمل خطوة الفجوة •
- ٦ - ( الوقوف ) الوثب بالارتداد في المكان مرتين وعمل قرفصاء •
- ٧ - ( الوقوف ) الوثب بالقدمين مع التقدم للامام والرجوع للخلف •

- ٨ - ( الوقوف ) الوشب مع رفع القدمين بالتبادل زاوية قائمة •

تمارين البار :

- ١ - ( الوضع الأول للقدمين ) عمل ثنى نصفى لاسفل ( ١ - ٤ ) الرجوع ( ٥ - ٨ )  
٢ - يكرر نفس التمرين السابق مع عمل أوضاع الارجل ( الثانى والثالث والرابع والخامس ) •  
٣ - ( جلوس القرفصاء ) الجلوس تحت العارضة ومسكها بالذراعين عمل تقوس خلفى •  
٤ - ( الوقوف - مواجهة البار ) رفع أحد الرجلين على البار لفت الجذع والضغط عليها •  
٥ - من الوضع السابق لفت الجذع والضغط على الرجل الاخرى •  
٦ - ( الوقوف مواجهة البار ) الشد للخارج ثم الرجوع مع عمل موجه بالجذع •  
٧ - ( الوضع الثالث للقدمين ) اللمس أماما :  
أ - النزول ثنى نصفى فى الوضع الرابع •  
ب - نقل ثقل الجسم على القدم الامامية والرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ويكرر •  
٨ - يكرر نفس التمرين السابق ولكن فى الوضع الثانى •

الوحدة التدريبية العاشرة :

- يكرر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات

الاسبوع السادس : الوحدة الحادية عشر :

تمينات حرة :

- ١ - المشى مع رفع وخفض الذراعين جانبا •

- ٢ — المشى مع عمل دوران بالكتف •
- ٣ — الجرى مع ثنى الذراعين عرضا ثم مدعما جانبا •
- ٤ — ( وقوف فتحا ) ميل الجذع أماما والضغط •
- ٥ — ( الوقوف — الذراعان عاليا ) ميل الجذع أماما وثنى الجذع أماما أسفل ثم رفع الجذع عاليا ببطء •
- ٦ — الوثب في المكان مرتين وعمل نصف دورة يمينًا ويسارًا •
- ٧ — ( وقوف فتحا — الذراعان أماما — ميل ) لف الجذع مع مرجحة ذراع جانبا •
- ٨ — ( وقوف فتحا — ثبات الوسط ) تبادل ثنى الجذع جانبا مع وضع الذراع فوق الرأس

#### تمرينات الحبل :

- ١ — ( الوقوف ) الوثب في المكان مع دوران الحبل ورفع الرجل الاخرى خلفا •
- ٢ — ( الوقوف ) الوثب مع دوران الذراعين بالتقاطع للأمام •
- ٣ — ( الوقوف ) الجرى مع دوران الحبل أفقيا تحت الرجلين •
- ٤ — ( الوقوف ) الجرى وعمل وثبة الفجوة مع ثنى الرجل خلفا •
- ٥ — ( الوقوف ) الجرى والوثب عاليا مع ثنى الرجلين خلفا •
- ٦ — ( الوقوف ) الوثب مع دوران الحبل أماما وعمل وثبة الكومات •
- ٧ — ( الوقوف ) الوثب مع دوران الحبل ورفع الرجل اليمنى زاوية قائمة ويكرر باليسرى •
- ٨ — ( وقوف — المد عرضا ) الوثب بالحبل في اتجاهات مختلفة •

#### تمرينات البار :

- ١ — ( الوضع الخامس للقدمين ) رفع الرجل الامامية باسببة ( ١ — ٢ ) والنزول بها للوضع الخامس خلفا في الثنى النصفى ( ٣ — ٤ ) والرجوع للوضع الابتدائى ( ٥ — ٨ ) •
- ٢ — من الوضع السابق باطموحة للأمام ( ١ — ٢ ) عمل روند جامب للخلف ( ٣ — ٤ )

- ثقل الرجل الخلفية للإمام والوثب عليها ( ٥ - ٦ ) الدوران وسحب القدم للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) •
- ٣ - ( الوقوف أحدى الرجلين على البار ) ثنى ركبة قدم الارتكاز لوضع السثنى النصفى ( ١ - ٤ ) الرجوع للوضع الابتدائي ( ٥ - ٨ ) ويكرر بالرجل الأخرى •
- ٤ - ( جلوس القرفصاء ) مسك البار بالبدن والشد للوصول لوضع التقوس الخلفى •
- ٥ - ( الوضع الأول للقدمين ) عمل ثنى نصفى ( ١ - ٤ ) الرجوع ( ٥ - ٨ ) •
- ٦ - يكرر نفس التمرين السابق من الوضع الثانى للقدمين •
- ٧ - ( الوضع الثالث للقدمين ) مرجحة الرجل للإمام والجانب والخلف ويكرر بالرجل الأخرى •
- ٨ - ( الوضع الأول للقدمين ) لمس الرجل الخارجية للجانب فى الوضع الثانى ( ١ - ٢ ) عمل ثنى نصفى ( ٣ - ٤ ) نقل ثقل الجسم على القدم الخارجية ( ٥ - ٦ ) سحب الرجل الأخرى للوصول للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) •

الوحدة التدريبية الثانية عشر :

- يكرر نفس الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

الاسبوع السابع : الوحدة الثالثة عشر :

تمرينات حرة :

- ١ - المشى للإمام مع دوران الرقبة •
- ٢ - المشى مع دوران الذراعين بالتبادل •
- ٢ - ( الوقوف ) ثنى الركبتين نصفاً ومد الذراعين ألياً والرجوع •

- ٤ - ( وقوف - المد عرضا ) تبادل الطعن جانبا مع ثنى الركبة •
- ٥ - ( وقوف - ثبات الوسط ) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين أماما ثم جانبا •
- ٦ - ( وقوف - المد عاليا ) تبادل الطعن أماما •
- ٧ - ( الوقوف فتحا - المد عرضا ) تبادل ثنى الجذع للإمام والخلف مع دوران الذراعين بالتبادل •
- ٨ - ( وقوف ) الوثب في المكان مرتين مع عمل دورة كاملة لليمين ويكرر لليساار •

#### تمرنات الحبل :

- ١ - ( الوقوف ) الوثب بالارتداد على الموضع لمدة دقيقة •
- ٢ - ( الوقوف ) الوثب للإمام والخلف •
- ٣ - ( الوقوف ) الوثب جهة اليمين ثم جهة اليسار •
- ٤ - ( الوقوف ) الوثب في المكان مع ثنى الركبتين كاملا •
- ٥ - ( الوقوف ) الوثب مع دوران الحبل افقيا تحت الرجلين •
- ٦ - ( الوقوف ) الوثب على قدم واحدة بالتبادل •
- ٧ - ( الوقوف ) الوثب بالارتداد على شكل مربع •
- ٨ - ( الوقوف ) الوثب في المكان مع ضم القدمين باستمرار •

#### تمرنات البار :

- يكرر نفس عمل الوحدة الاولى •

#### الوحدة التدريبية الرابعة عشر :

- يكرر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

الاسبوع الثامن : الوحدة الخامسة عشر :

تمرنات الحرة :

- ١ - المشى بخطوات منتظمة •
- ٢ - الجرى الخفيف لمدة دقيقة •
- ٣ - ( الوقوف ) الانزلاق الجانبي يميناً ثم الدوران والانزلاق يساراً •
- ٤ - المشى للأمام ثلاث خطوات وفرد إحدى القدمين ولمسها باليد العكسية والرجوع للخلف ورفع الأخرى زاوية قائمة •
- ٥ - ( رقود ) ثنى الجذع أماماً ولمس الركبتين بالرأس •
- ٦ - ( رقود القرفصاء ) ثنى الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين •
- ٧ - ( رقود فتحة ) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط •
- ٨ - ( رقود فتحة ) عمل طاحونة بالقدمين •

تمرنات الحبل :

- ١ - ( الوقوف ) الجرى مع دوران الحبل أماماً •
- ٢ - ( الوقوف ) الوثب مع تقاطع الذراعين ودوران الحبل للخلف •
- ٣ - ( الوقوف ) الجرى مع عمل خطوة الفجوة •
- ٤ - ( الوقوف ) الوثب مع تبادل فتح وضم القدمين •
- ٥ - ( الوقوف ) الوثب مع دوران الحبل أماماً وتبادل رفع الركبتين عالياً •
- ٦ - ( الوقوف ) الوثب على قدم واحدة مع رفع الأخرى للخلف •
- ٧ - ( الوقوف ) الوثب في المكان باستمرار •
- ٨ - ( الوقوف ) الوثب مع دوران الحبل أفقياً تحت الرجلين •

تمرنات البار :

- بكرر نفس عمل الوحدة الثالثة

الوحدة التدريبية السادسة عشر :

يكبر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

الشهر الثالث :

الاسبوع التاسع : الوحدة السابعة عشر :

تمرينات حرة :

- ١ - ( الوقوف ) المشى بخطوة منتظمة وعمل أوضاع الاذرع •
- ٢ - ( الوقوف ) الجرى الخفيف لمدة دقيقة •
- ٣ - المشى مع عمل دورانات للكتف •
- ٤ - ( الوقوف - ثبات الوسط ) لغت الجذع يميناً ويساراً •
- ٥ - المشى خطوات منتظمة مع تبادل رفع الارجل زاوية قائمة للامام •
- ٦ - الانزلاق الجانبي وعمل كومات بالدوران •
- ٧ - ( الوقوف فتحة - ثبات الوسط ) ثنى الجذع للجهة اليمنى مع فرد السذراع اليسرى مائلاً أعلى والضغط ويكرر للجهة اليسرى •
- ٨ - ( الوقوف فتحة - المد عالياً ) دوران الجذع •

تمرينات الحبل :

- ١ - ( الوقوف ) الوثب مع عمل توقيتات منخفضة •
- ٢ - ( الوقوف ) الوثب في المكان باستمرار لمدة دقيقة •
- ٣ - ( الوقوف ) الوثب مع تبادل الرجلين للامام والخلف •
- ٤ - ( الوقوف ) الوثب في المكان عدتين ثم عمل تقوس للخلف •
- ٥ - ( الوقوف ) الوثب على قدم واحدة ووضع الاخرى على المشط •
- ٦ - ( الوقوف ) الوثب مع عمل توقيتات عالية •

- ٧ — ( الوقوف ) الوثب مع عمل جرى في المكان •
- ٨ — ( الوقوف ) الوثب بالارتداد على الموضع •

تمرينات البار :

---

- يكرر نفس عمل الوحدة الخامسة •

الوحدة السادسة رابعة عشرة :

---

- يكرر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

الاسبوع العاشر : الوحدة التاسعة عشر :

---

تمرينات حرة :

---

- ١ — المشى بخطوات منتظمة على أطراف الأصابع •
- ٢ — تبادل التوقيت المنخفض والعالي •
- ٣ — الجرى الخفيف لمدة دقيقة مع عمل دوائر صغيرة بالبدن •
- ٤ — المشى مع رفع الذراعين جانبا غالبا بالتبادل مع الشهيق اثناء الرفع والرفير اثناء الخفض •
- ٥ — ( الوقوف ) تموج الذراعين والجذع •
- ٦ — الجرى ثلاث خطوات وعمل وثبة القرفصاء مع الدوران •
- ٧ — ( الوقوف فتحا — المد عرضا ) الضغط أماما وخلفا بالتبادل •
- ٨ — الحجل للإمام وللخلف •

تمرينات الحبل :

---

- ١ — ( الوقوف ) الوثب على الموضع باستمرار مع تبادل فتح وضم القدمين •

- ٢ - ( الوقوف ) الحجل على قدم واحدة مع رفع الاخرى للخلف •
- ٣ - ( الوقوف ) الجرى مع عمل خطوة الفجوة •
- ٤ - ( الوقوف ) الوثب في المكان مع عمل توقيت ودوران الحبل أماما •
- ٥ - ( الوقوف ) الوثب مع دوران الذراعين بالتقاطع للامام •
- ٦ - ( الوقوف ) الوثب مع دوران الحبل أماما وعمل وثبة الكومات •
- ٧ - ( الوقوف ) الوثب بالارتداد على الموضع لمدة دقيقة •
- ٨ - ( الوقوف ) الوثب بالارتداد على شكل مربع •

تبادل البار :

• يكرر نفس الوحدة السابعة •

الوحدة التدرجية العشرين :

• يكرر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

الاسبوع الحادي عشر : الوحدة الحادية والعشرين :

تمرينات حرة :

- ١ - المشي مع ثني الذراعين عرضا - ثم مد هما جانبا •
- ٢ - ( وقوف - المد غالبا ) ميل الجذع أماما •
- ٣ - ( الوقوف ) المشي أماما ( ١ - ٤ ) عمل سوستة في المكان ( ٥ - ٨ ) •
- ٤ - ( الوقوف ) مرجحة الرجل اليسرى أماما والظعن ويكرر •
- ٥ - ( الوقوف - المد غالبا ) ثني الجذع للجهة اليمنى والرجوع ويكرر للجهة اليسرى •
- ٦ - المشي مع عمل دورانات للكتف •

- ٧ - ( الوقوف ) لفت الجذع وضغطه جهة اليسار مع مرجحة الذراعان جانبا •
- ٨ - ( الوقوف فتحا - المد عاليا ) دوران الجذع •

### تمرينات الحبل :

---

- ١ - ( الوقوف ) الوشب مع رفع إحدى القدمين زاوية قائمة ويكرر بالرجل الأخرى •
- ٢ - ( الوقوف ) الوشب في المكان عدتين ثم الوشب وعمل قرفصاء •
- ٣ - ( الوقوف ) الوشب بالارتداد في المكان لمدة دقيقة •
- ٤ - ( الوقوف ) مرجحة الحبل لليمين ثم لليساار والوشب مع دوران الحبل للخلف
- ٥ - ( الوقوف ) الوشب مع ثنى إحدى القدمين للخلف ويكرر بالرجل الأخرى •
- ٦ - ( الوقوف ) الوشب مع تبديل الرجلين أماما وخلفا •
- ٧ - ( الوقوف ) الوشب مع ثنى إحدى الرجلين ثم فردها أماما والتبديل •
- ٨ - ( الوقوف ) مرجحة الحبل للجانب ثم الوشب وتغيير الاتجاه •

### تمرينات البار :

---

- يكرر نفس عمل الوحدة التاسعة •

### الوحدة التدريبية الثانية والعشرين :

---

- يكرر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

### الاسبوع الثاني عشر : الوحدة الثالثة والعشرين :

---

### تمرينات حرة :

---

- ١ - المشى مع عمل دورانات للرأس •

- ٢ — المشى مع عمل دورانات وتزوجات للذراعين •
- ٣ — المشى خطوتين ثم رفع القدم اليمنى أماما غالبا ويكرر اليسرى •
- ٤ — الجرى الخفيف لمدة دقيقة •
- ٥ — المشى للامام ( ١ — ٤ ) عمل حجل بالدوران ( ٥ — ٨ ) •
- ٦ — ( الوقوف ) الطعن الجانبى العميق على القدم اليمنى والتبديل على القدم اليسرى •
- ٧ — الانزلاق الامامى مع تبديل الارجل •
- ٨ — الجرى للامام ثلاث خطوات وعمل وثبة الكومات •

#### تمرنات الحبل :

- ١ — ( الوقوف ) الوثب فى المكان باستمرار لمدة دقيقة •
- ٢ — ( الوقوف ) الوثب بالارتداد على القدم اليمنى والتبديل •
- ٣ — ( الوقوف ) الوثب على القدمين مع تقاطع الذراعين •
- ٤ — ( الوقوف ) الوثب على القدمين مع تباكل فردهما أماما •
- ٥ — ( الوقوف ) الجرى مع عمل وثبة الفجوة •
- ٦ — ( الوقوف ) الجرى خطوتين ثم الوثب مع ثنى الرجلين خلفا •
- ٧ — ( الوقوف ) الوثب مع فتح وضم القدمين •
- ٨ — ( الوقوف ) مرجحة الحبل يمينا ويسارا ثم الوثب مع دوران الحبل للخلف •

#### تمرنات البار :

- يكرر نفس عمل الوحدة الحادية عشر •

#### الوحدة التدريبية الرابعة والعشرين :

- يكرر نفس عمل الوحدة السابقة مع زيادة عدد التكرارات •

ملحق رقم ( ٢ )

-

الاختبارات

## اختبارات القدرة العضلية :

### الوثب العمودي من الثبات : Vertical Jump

يعتبر هذا الاختبار أفضل اختبارات القدرة العضلية وأكثرها شيوعاً حيث ابتكره سارجنت Sargent ويعرف في بعض الأوساط العلمية باسم اختبار الوثب لسارجنت .

### الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين :

### الادوات :

- ١ - سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلى ٢٤٠ سم .
- ٢ - مانيزيا .

### مواصفات الاداة :

- يغمس المختبر أصابع اليد الممبزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه الممبزة بجانب السبورة .
- يقوم المختبر برفع الذراع الممبزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالإصابع على السبورة مع مراعاة عدم رفع الكعبين عن الأرض .
- يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه .
- من وضع الوقوف يمرج المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي . إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد الممبزة وعلى كامل امتدادها .
- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما وتعتبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقداره ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية المقاسة بالسنتيمتر .

أختبار الرشاقة :

اختبار جرى الزجراج : Zig - Zag Runttest

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة على تغيير الاتجاه اثناء الجرى •

الادوات المستخدمة :

شريط قياس ، ساعة إيقاف ، عدد ٤ كرسى أو حواجز ألعاب القوى •

الاجراءات :

- أ - ميدان للجرى يقام على ارض صلبة طوله ٩ متر وعرضه ٢ متر •
- ب - يرسم خط البداية طوله ٠ ١٨ متر وسمكه ٥ سم •
- ج - توضع أربعة حواجز فى مواجبة خط البداية بحيث يكون الحواجز الاول منها على بعد ٠ ٣٦ متر من هذا الخط والمسافة بين كل خط والاخر ٠ ١٨ متر •
- د - تحدد نقطتين عند طرفى البداية والنهاية ولتكن هاتين النقطتين أ ، ب •

وصف الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية وعند الطرف الايمن للخط عند النقطة ( أ ) •
- عند اعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر فى الجرى بين الحواجز على شكل ( 8 ) ثم يسدور المختبر حول الحواجز الاخير ، ثم يستمر فى الجرى بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعند ما يصل الى الحواجز الاول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الاخير عند النقطة ( ب ) •
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويتم حساب وتسجيل الزمن •

## اختبار المرونة :

### اختبار ثنى الجذع من الوقوف :

( Scott and French Standing Bending Reach Test )

## الغرض من الاختبار :

- قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثنى للامام من وضع الوقوف •

## الأدوات المستخدمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٢٠ سم مقسمة بخطوط الى وحدات كل تساوي ١ سم ويفضل أن تكون حدود هذا التدريج في مدى ١٠ سم •
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى اهتزاز •

## الاجراءات :

- يثبت المقياس ( المسطرة ) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى علس حافة المقعد أو المنضدة والنصف الاخر أسفل الحافة •
- يلاحظ أن نقطة التدريج ( صفر ) تكون في مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب •

## وصف الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانب المقياس •
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الاصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لاقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لاسفل موازية المقياس •

### تعليمات الاختبار :

---

- يؤدى الاختبار بدون تصلب فى عضلات الذراعين والجذع والرقبة •
- يؤدى الاختبار من وضع فرد الركبتين •
- يكون ثنى الجذع لاسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثنى لاسفل •
- بفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للاحماء والتدريب على الاختبار قبيل القياس مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة •
- يجب على المختبر توجيه نظره لاسفل المقياس •
- يجب على المختبر أن يحتفظ بوضعه النهائى مدة تتراوح من ٢ — ٣ ثانية حتى يسهل حساب الدرجة •

### ادارة الاختبار :

---

- محكم : يقوم بمراقبة الاداء وحساب الدرجات •
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج •

### حساب الدرجات :

---

درجة المختبر هى أقصى نقطة على المقياس يصل اليها المختبر من وضع ثنى الجذع  
• أما ما أسفل •

### قياس السعة الحيوية للركبتين :

---

- تقاس بالاسبيروميتر بالمنتيمتر المكعب •
- تقف الطالبة مواجهة الاسبيروميتر مسكة بالمبسم المثبت فى نهاية الانبوبة •
- عمل شهيق وزفير تمهيدى مرة أو مرتين — نفس عميق قبل الاختبار •
- أخذ أعمق شهيق ممكن •
- خروج الزفير بطيئا فى مبسم لبوق أنبوبة الاسبيروميتر مع مراعاة عدم تسرب هواء الزفير من

الانف •

- ملاحظة المؤشر على الجهاز لمعرفة أقصى ارتفاع وصل اليه •
- تؤدي هذه التجربة ثلاث مرات وتسجيل أحسن قراءة •
- براعى تغيير البسم عند اختبار كل طالبة ووضعها في مطهر •

مرفق رقم ( ٣ )

الدرجة						العنصر
صفر	١	٢	٣	٤	٥	
						رشاقة
						مرونة
						قدرة
						سرعة
						توازن

## ملخص البحث

### مشكلة البحث :

من المعروف أن التمرينات الفنية الحدبثة من الانشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بطابع جمالى ينعكس من خلال الربط الفنى بين التمرينات الاساسية وحركات الباليه الراقصة والحركات الاكروبياتية ، هذا بجانب المهارات الفنية المتنوعة عند استخدام الادوات البدوية المتعددة للتمرينات وهذا يحتاج من اللاعبة قدرة على الاستمرار فى بذل الجهد لفترة غير قصيرة مع دوام تتالى الحركات والمهارات الفنية المختلفة واخراجها بصورة فنية عالية مع تأخر الاحساس بالتعب . حيث أن التعب يحد من مقدرة اللاعبة وقد يكون التعب الناتج هذا لعدم كفاية الاجهزة الحيوية أو قصور فى عناصر اللياقة البدنية والحركية لذلك وجهت الباحثة اهتمامها بتنمية عناصر اللياقة الحركية وتحسين السعة الحيوية للطالبات عن طريق استخدام برنامج أحماء تقوم فيه الطالبات ببعض التمرينات الحرة وبعض التمرينات باستخدام الجبل وبعض التمرينات على البار .

### أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- ١ - وضع برنامج أحماء منوع
- ٢ - التعرف على أثر الاحماء المنوع على بعض عناصر اللياقة الحركية والسعة الحيوية
- ٣ - التعرف على أثر الاحماء العادى على بعض عناصر اللياقة الحركية والسعة الحيوية

### فروض البحث :

- ١ - توجد فروق داله بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض عناصر اللياقة الحركية والسعة الحيوية لصالح القياس البعدى .
- ٢ - توجد فروق داله بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض عناصر اللياقة الحركية والسعة الحيوية .

- ٣ - توجد فروق داله بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لبعض عناصر اللياقة الحركية والسعة الحيوية لصالح المجموعة التجريبية •
- ٤ - تزداد نسبة التحسن فى متغيرات البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة •

#### عينة البحث :

تم اختيار العينة عمدا من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنسات بالقاهرة وتضم عينة البحث ( ٦٠ ) طالبة تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وعدد كل منهما ( ٣٠ ) طالبة وقيل تنفيذ التجربة قامت الباحثة بتكافؤ العينة من حيث السن ، الوزن ، الطول ، عناصر اللياقة الحركية ، السعة الحيوية •

#### أدوات البحث :

- ١ - اختبار الوشب العمودى من الثبات لقياس القدرة •
- ٢ - اختبار الجرى زجراج لقياس الرشاقة •
- ٣ - اختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة •
- ٤ - رمتا ميتر لقياس الطول •
- ٥ - ميزان طبي لقياس الوزن •
- ٦ - الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية •
- ٧ - ساعة إيقاف •
- ٨ - شريط قياس •
- ٩ - مسطرة مدرجة •

كما وضعت الباحثة برنامجا تدريبيا أشتمل على ( ٢٤ ) وحدة تدريبية بواقع  
 وحدتين أسبوعيا .

### التجربة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من صدق الفروض بأن قامت بأجراء  
 القياس القبلي للاختبارات السابقة للمجموعتين التجريبية والضابطة ثم قامت بأجراء  
 التجربة على المجموعة التجريبية باستخدام برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة الحركية  
 وتحسين السعة الحيوية أستغرق ( ١٢ ) أسبوع بمعدل وحدتين في كل أسبوع وتلى ذلك  
 القياس البعدي للمجموعتين ثم عولجت احصائيا باستخدام :  
 - اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين عند مستوى معنوية ( ٠٥ ر ) .

### نتائج البحث :

تدل نتائج المقارنات التي أجريت للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي  
 والبعدي على ما يلي :

- ١ - أظهرت النتائج أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة غير دال  
 احصائيا عند مستوى ( ٠٥ ر ) في اختبارات الرشاقة ، المرونة ، القدرة ،  
 السعة الحيوية .
- ٢ - أظهرت النتائج أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية دال  
 احصائيا عند مستوى معنوية ( ٠٥ ر ) ويدل ذلك على أن البرنامج التجريبي  
 له اثر ايجابي على المجموعة التجريبية في تنمية عناصر اللياقة الحركية وتحسين  
 السعة الحيوية .
- ٣ - أظهرت المقارنات التي تمت بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي  
 في عناصر اللياقة الحركية والسعة الحيوية أن الفروق بين المجموعتين دال احصائيا  
 عند مستوى ( ٠٥ ر ) لصالح المجموعة التجريبية . ونستدل من ذلك على أن

البرنامج التجريبي أقوى أثر من البرنامج التقليدي في تنمية عناصر اللياقة الحركية والسعة الحيوية •

٤ - تدل نتائج المقارنات في نسبة التحسن أن البرنامج التجريبي أقوى أثرا من البرنامج التقليدي فقد أدى تحسن المجموعة التجريبية بنسبة أكبر من تحسن المجموعة الضابطة في عناصر اللياقة الحركية والسعة الحيوية •

والنتائج السابقة تحقق فروض البحث •

الاستنتاجات :

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على كفاءة تنمية عناصر اللياقة الحركية حيث وجد نسبة تحسن في عناصر الرشاقة ، المرونة والقدرة •
- ٢ - يؤثر البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا على كفاءة تحسين السعة الحيوية •
- ٣ - هناك علاقة ايجابية بين نوع الاحماء وتنمية عناصر اللياقة الحركية وتحسين السعة الحيوية •

التوصيات :

- ١ - توصي الباحثة بالاهتمام بالاحماء في بداية الدرس وكذلك أن يحتل الاحماء أهمية خاصة في دروس التمرينات الغنية الحديثة •
- ٢ - توصي الباحثة بأهمية استخدام الحبال في الاحماء لتحسين الكفاءة التنفسية للطلبات
- ٣ - توصي الباحثة بأهمية الكشف عن برامج تدريبية أخرى متنوعة لتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية وكذلك لتحسين الكفاءة النفسية وبيان ما يكون لها من الأثر الايجابي أو عدمه في رفع مستوى الاداء الفني في التمرينات •
- ٤ - توصي الباحثة باجراء بحوث أخرى مماثلة على عينات أخرى •

Helwan University  
Faculty of Physical Education for Girls  
Cairo  
—

EFFECT OF WARM - UP IN THE MODERN ARTISTIC EXERCISES  
CLASS ON SOME ELEMENTS OF MOTOR FITNESS  
AND VITAL CAPACITY  
—

SUPMITTED BY

Sana'a Mahmoud Mamoun Masoud  
Assistant Dept. of Exercises, Gymnastics and Dance  
—

Supervised By

Prof.Dr Anayat Mohamed Ahmed Farag  
Dept. of Exercises, Gymnastics and  
Dance Ex-Deen of Faculty of Physical  
Education for Girls, Cairo, Helwan  
University

Prof.Dr Trindil Abdel Ghafour  
Dept, of Exercises, Gymnastics  
and Dance Faculty of Physical  
Education for Girls, Cairo,  
Helwan University.

Submitted in Partial Fulfilment for the requirements of Master  
Degree in Physical Education, Faculty of Physical  
Education for Girls, Cairo, Helwan University.  
—

1993 A.D - 1413 A.H  
—

## Research Summary

### Research Problem :-

It is known that the modern artistic exercises are among the Competitive sportive activities having aesthetical sense reflected through the artistic connection among basic exercises, dancing ballet movements and acrobatic movements beside several artistic skills for using the various handy instruments which requires a player to have the ability to effort continuously for along period with the continuous performing of the various artistic skills and movements sequencely and creatively, and also to have a delayed tire feeling capability as tire may limit the ability of the player and that may be due to a short or defect in the bio-systems or in the motor and physical fitness elements , thus the researcher had focused her concern to developing the motor efficiency elements and improving the female students vital capacity by using a warming-up program in which the students perform some free exercises, robe exercises, and some bars exercises .

### \* Research aims :-

This research aims to :-

- 1- Set a multifarious warming - up program .
- 2- Identify the effect of the multifarious warm up on some elements of motor fitness and vital capacity .
- 3- Identify the effect of the usual traditional warm-up on some elements of motor fitness and vital Capacity .

### \* Research hypothesis :-

- 1- There are statistically indicative differences between the pre and post measures regarding some elements of motor fitness and vital capacity in behalf of the post-measures of the experimental group .
- 2- There are non-statistically indicative differences between the pre and post measures of the control group regarding some elements of motor fitness and vital capacity .
- 3- There are statistically indicative differences regarding some elements of motor fitness and vital capacity between the experimental group (who used the multivarious warm-up) and the control group (who used the usual traditional warm-up) in behalf of the experimental group.

- 4- The rate of improvement in the research variables increases for the experimental group other than the control group.

\*Research Samples:-

The research sample consisted of 60 female students intentionally selected among the third years students of faculty of physical education for girls in Cairo, they were divided equally into an experimental group and a control group, both groups were equated according to age, weight height motor fitness elements and vital capacity

\* Research instruments :-

- 1- Stand-still vertical jump test to measure the power .
- 2- Zig-zag run test to measure the agility .
- 3- Standing-bending-reach test to measure flexibility .
- 4- Restameter to measure height .
- 5- Medical weighter to measure weight .
- 6- Dry spirometer to measure vital capacity .
- 7- Stop watch .
- 8- Measuring tape .
- 9- Yardstick .

The researcher also set a training program included (24) .  
training units, 2 units per week .

\* The experiment:-

The researcher used the experimental method to assure the validity of the hypothesis, she carried out the pre-measures of the previously mentioned tests for both the control and experimental groups then she carried out the experiment on the experimental group using a suggested program to develop the motor fitness elements and to improve the vital capacity, the program lasted for 12 weeks (24 units , 2 units week), then the researcher carried out the post measures for both groups . The data were treated statistically using the (T) test to calculate the indicative differences at a selected level of (0.05).

\* Research results :-

Comparisons made between the pre and post measures for the experimental and control groups indicate the following :-

- 1- Differences between the pre and post measures for the control group were not statistically indicative at the (0.05) level regarding the agility, flexibility, power, and vital capacity tests .
- 2- Differences between the pre and post measures for the experimental group were statistically indicative at the (0.05) level which indicates the positive effect of the experimental program on developing motor fitness elements and improving vital capacity .
- 3- There are statistically indicative differences at the (0.05) level between the control and experimental groups in behalf of the latter regarding the post-measures of motor fitness elements and vital capacity which indicates the stronger effect of the experimental program compared with the usual traditional program on developing motor fitness elements and

improving vital capacity .

- 4- Comparisons of the improving percentage indicates that the experimental program had a stronger effect than the traditional usual program as the improving percent of the experimental group was higher than that the control group regarding motor fitness elements and vital capacity . Thus all the research results approve the research hypothesis .

\* Conclusions :-

- 1- The suggested program affects positively on developing the motor fitness elements such as agility , flexibility, and power .
- 2- The suggested program affects positively on improving the vital capacity .
- 3- There is a positive relationship between the type of warming-up on one side and the development of the motor fitness elements and the improvement of the vital capacity on the other side .

\* Recommendations :-

- 1- The researcher recommends of paying more attention to warming-up at the begining of the class and to give it a special importance in the modern artistic exercises .
- 2- The researcher recommends the importance of using robes during warming-up to improve the respiration efficiency of the students .
- 3- The researcher recommends the importance of setting other multivarious training programs to develop motor and physical fitness elements and also to improve the psychological efficiency and examine its effect on improving the technical performance level of the exercises .

- 4- The researcher recommends to carry-out similar researchs on other samples .