قائمـــة المراجـــع

أولا : المراجـــع العربيـــــة.

ثانيا : المراجـــع الأجنبيـــــة.

obeikandl.com

المراجع العربية :-

١- أبو العلا عبد الفتاح ، فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ١٩٨٢م .

٢- أبو العلا أحمد ، أحمد عمر روبى ، إنتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، عالم الكتب، القاهرة ١٩٨٦ م .

٣- أحمد محمود محمد إبراهيم ، رياضة الكاراتيه ، مبادىء التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية الشاطبى ، الأسكندرية ١٩٩٤ م .

٤- أحمد نصر الدين سيد ، البرنامج الدراسى العملى وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، دراسة ماجستير غير منشورة ١٩٨٣ م .

٥- أسامة رياض ، دراسة مقارنة لبعض إختبارات اللياقة البدنية على الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الطب ، جامعة الأزهر ١٩٧٧ م .

٦- دليجتش د.ل وآخرون ، دراسة بعض المظاهر الفسيولوجية عند تطور ظاهرة التعب حتى الإجهاد ، مجلد مؤتمر المشاكل الملحة الفسيولوجية للأعمال العضلية ، معهد فينيك للبحوث العلمية لعموم السوفييت للثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ١٩٧٨ .

٧- رابين خبومان ، فسيولوجيا الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو ١٩٨٠ م .

٨- سامى محمد الشربينى ، مجدى أبوزيد ، تأثير برنامج تدريب فترى مرتفع الشدة فى السباحة على وظائف الرئة ، ملخصات البحوث ، مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٨٤ م .

٩- سعد كمال طه ، الرياضة ومبادىء البيولوجى ، مطبعة المعادى ١٩٩١ م .

obeikandl.com

١٠- عادل إبراهيم شتا ، تأثير برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لأفراد الصاعقة بالقوات المسلحة ، دراسة ماجستير غير منشورة ١٩٨٠ م .

١١- عبد الرحمن حافظ ، أثر فترة التدريب الأساسى على بعض عناصر اللياقة البدنيـــة والمتغيرات الفسيولوجية للطلبة الجدد الملتحقين بالكلية الجوية ، دراسة ماجستير غير منشورة ١٩٧٩ م .

١٢- عبد المجيد نعمان ، عبده صالح الوحش ، كرة القدم تدريب وتخطيط ، دار الفكر العربى القاهرة ١٩٧٥ م .

١٣- عصام الدين صالح عبد المجيد ، أثر البرنامج الدراسى العملى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمورفولوجية لطلبة كلية الشرطة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ١٩٨٤م .

١٤- قدرى سيد مرسى ، أثر تخطيط برنامج تدريبى على بعض المتغيرات الفسيولوجيـــة والبدنية للاعبى الفريق لكرة اليد تحت ٢٠ سنة ، مجلة علوم وفنون ، دراسات وبحوث ، المجلد الثانى، العدد الرابع، جامعة حلوان ، القاهرة ١٩٩٠ م .

١٥- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين ، القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربـــى ١٩٨٠م.

١٦- ليلى لبيب وآخرون ، كرة اليد ، دار الشعب ١٩٩٣ م .

١٧- مجدى محمد أبوزيد ، أثر تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفســـى والإنجاز الرقمى لسباحة المنافسات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين – الأسكندرية ١٩٨٣ م .

obeikandl.com

١٨- محسن يس الدورى ، بعض المتغيرات الأنثروبومترية والفسيولوجية والبدنية وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ١٩٨٧ م .

١٩- محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ١٩٨٤ م .

٢٠- ـــــــــــــــ علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة الثانية ١٩٨٣ م

٢١- ـــــــــــــــ علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة الحادية عشر عام ١٩٩٠ م .

٢٢- محمد رضا الوقاد ، محمد العربى شمعون ، أثر برنامج مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لدى الناشئين فى الحرس الوطنى بالمملكة العربية السعودية ، ملخصات البحوث ، مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مارس ١٩٨٤ م .

٢٣- مفتى إبراهيم أحمد ، أبو العنين ، أثر برنامج مقترح لفترة الإعداد على كفاءة عمل الجهاز الدورى التنفسى للاعبى كرة القدم ، ملخصات البحوث ، المؤتمر الدولى للرياضة للجميع فى الدول النامية ، جامعة حلوان ، القاهرة ١٩٨٥ م .

٢٤- هيئة تدريب القوات المسلحة نموذج " ٥٩١" ٩٠٠٠/٦٠/٦ عام ٦٠ .

٢٥- وجيه أحمد شندى ، الكراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ١٩٩٣م .

obeikandl.com

المراجع الأجنبية :-

26- Abu Sitta et al ., "SYNOPSIS of MEDICAL PHYSIOLOGY - BLOOD", Queen Center 1993.

27- Astrand, P.O., and Rodahl , K.R : "Textbook of Work Physiology" , Second Edition , MC Graw - Hill Co., Nt 1977 .

28- Berger . R.A . : "Applied Exercise Physiology" . Saunders Co., Philadelphia 1982.

29- Carpo , R.O. ; Morris . A..H. and Grander, R.M. 1981 AM. Rev. Resp. Dis 123 .

30- Castle, V.M. : "Medical Physiology" , Vol. (2) the c.v.Mosby Co., 1974 .

31- Concu - A ; Marcello-c , "Stroke Volume Response to Progressive Exercise in Athletes Engaged in Different Types of Training" . Eur-J-Appl. Physiol ., 1993 .

32- Cox- MH.; "Exercise Training Programs and Cardio-Respiratory Adaptation". Clin-Sports-Med. 1991 Jan .

33- De. Geus-E. J.; Van Doornen- LJ; de-Visser- Dc; or Lebeke - JF; "Existing and Training Induced Differences in Aerobic Fitness:their Relationship to Physiological Response During Different Types of Stress", 1990 July.

34- Fox, E.L. and Mathews . D.K. "The Physiological Basis Physical Education and Athletics " N,Y,W,B. Saunders Company 1981.

35- Fox, E.L.; Bartels , R.L.; Billings , C.E & O'Berien R. : "Frequency and Duration of Internal Training Programs and Changes in Aerobic Power" . J. Appl. Physiol ., Vol 38 (3) 1975 .

36- Frich, M.H. et al : "The Mechanism of Bradycadlia Evoked by Physical Training". Cardiodogia (5) 1967 .

37- Gonsolazio . F.G. Johnson , R.E. : "Physiological Measurments of Metablic Function in Man".M.C. Grow - Hill Took Co. 1. W.C. 1963 .

openkandil.com

38- Hermansen . L. and Wachthova , M. : "Cappillary Density of Skeletal Muscle in Well Trained and Interained Men". J. Apple. Physiol., 1971 .

39- Hockey , R.V. : "Physical Fitness, The Pathway to Healthful Living", c.v. Mosby Co., St. Louis London .

40- Hollmann, H.: "Hochst - Und Dauer Leislungs - Fahigkeit des Sportlers". Johann Ambrosius Borth, Munich , 1963 .

41- INTERNATIONAL MILITARY Sports Council , C.I.S.M 1986 .

42- INTERNATIONAL MILITARY Sports Council, C.I.S.M REGULATIONS MILITARY PENTATHLON, EDITION 1986 .

43- Jean - Mark , L. & Albert, T. : "Physiological Effects of Training in Elite Swimmers as Measured by a Free Swimming Test " , sport medecine Vol , 21 1981.

44- Kasch , F.W. : "Maximal Oxygen Uptake in Older Male Swimmers During Free Swimming and Stationary Cycling" . Swimming medecine , v. vol, b, 1978 .

45- Khanagry , M.: "Essential of Physiology", 2nd. Faculty of Medecins , Alex, 1973.

46- Knuttgen , H. & Bengt , s. : "Oxygen Uptake Muscle High Energy Phosphates and Lactate in Exercise under Acute Hypoxic Conditions in Man" . acta , physical , Scand . (87) 1973 .

47- Lamp , O.R. : "Physiology of Exercise" , Macmillan Publishing Co., inc. NewYork, Collier - London 1978 .

48- Langley , L. et al . : "Dynamic Anatomy and Physiology", Mc.Graw Hill, Book Co., NewYork 1980 .

49- Mathews , and Fox : The Physiological Basis of Physical Education and 50 Athletics . W.B. saunders Co., Phyladelphia , London, Torento, 1975.

50- Reh. J.; "Aid for Study Introduction into Sports Biology" . Leipzig 1972 .

51- Schneidet et al ; "Physiology of Muscular Activity", 5th ed. saunders Co., Phyladelphia . London , 1933 .

52- Tallat , M. et Gabrawi , B/ Tallat's "Physiology in Medical Practice" 1968 .

53- Van - Hoof R; Dubois - P ; Leysen J; Francois - R: "Predictability of the Individual Outcome of a Physical Training Program of an Army special Forces unit" . 1992 .

54- Zakaria Abdel-Hamid , "HISTOLOGY FOR MEDICAL STUDENTS PART 1" Cairo-University . 1981 .

55- Wilmore , M.S. : "Training for Sport Activity , the Physiological Basis of the Conditioning Process" , 2nd ed. London , allyn and pacon inc , 1982 .

obeikandl.com

الملحقات

١ ميدان موانع الخماسى العسكرى على شكل U .

٢ ميدان موانع الخماسى العسكرى على شكل L .

٣ كيفية عبور المانع الأول من موانع الخماسى العسكرى .

٤ كيفية عبور المانع رقم ٥ ، ٦ من الموانع .

٥ الرماية بالبندقية كبيرة العيار " الوضع راقدا " .

٦ رسم توضيحى للموانع المائية بحمام ٢٥ متر .

٧ رسم توضيحى للموانع المائية بحمام ٥٠ متر .

٨ موانع السباحة ٢٥ متر .

٩ المانع رقم ٢ من الموانع المائية (الحصيرة) .

١٠ المانع رقم ٤ من الموانع المائية .

١١ كيفية عبور المانع المائى رقم ٣ بحمام ٢٥ متر .

١٢(أ) كيفية رمى القنبلة للمسافة .

١٢(ب) كيفية عبور المانع المائى رقم ٣ (الطبلية) لحمام ٥٠ متر .

١٣ ميدان رمى القنابل .

١٤ أداء إختبار الدقة (الدوائر) فى مسابقة رمى القنابل .

١٥ بداية مسابقة إختراق الضاحية .

١٦ جدول تقدير درجات تمرينات اللياقة البدنية ق.م.

١٧ لوحة الترتيب الفردى العام أثناء المسابقات .

١٨ صاحب الرقم القياسى فى مسابقة الرماية .

١٩ إستمارة إستبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية للاعبى الخماسى العسكرى وبيانات عن البرنامج التدريبى ق ، ب ، حـ

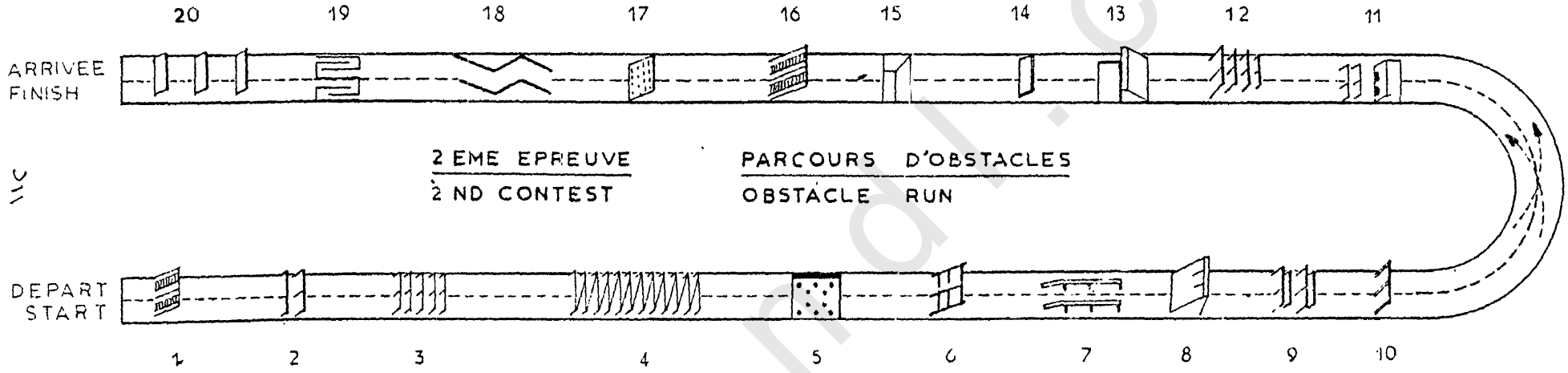
٢٠ البرنامج التدريبى المقترح لتنمية اللياقة البدنية .

٢١ كشف أسماء الخبراء .

٢٢ (أ،ب،جـ،د،هـ)

الدرجات المعيارية لمسابقات الخماسى .

٢٣ جهاز الـ Spiroma x 100 وكيفية تشغيله ق ، ب ، ١ ، ٢

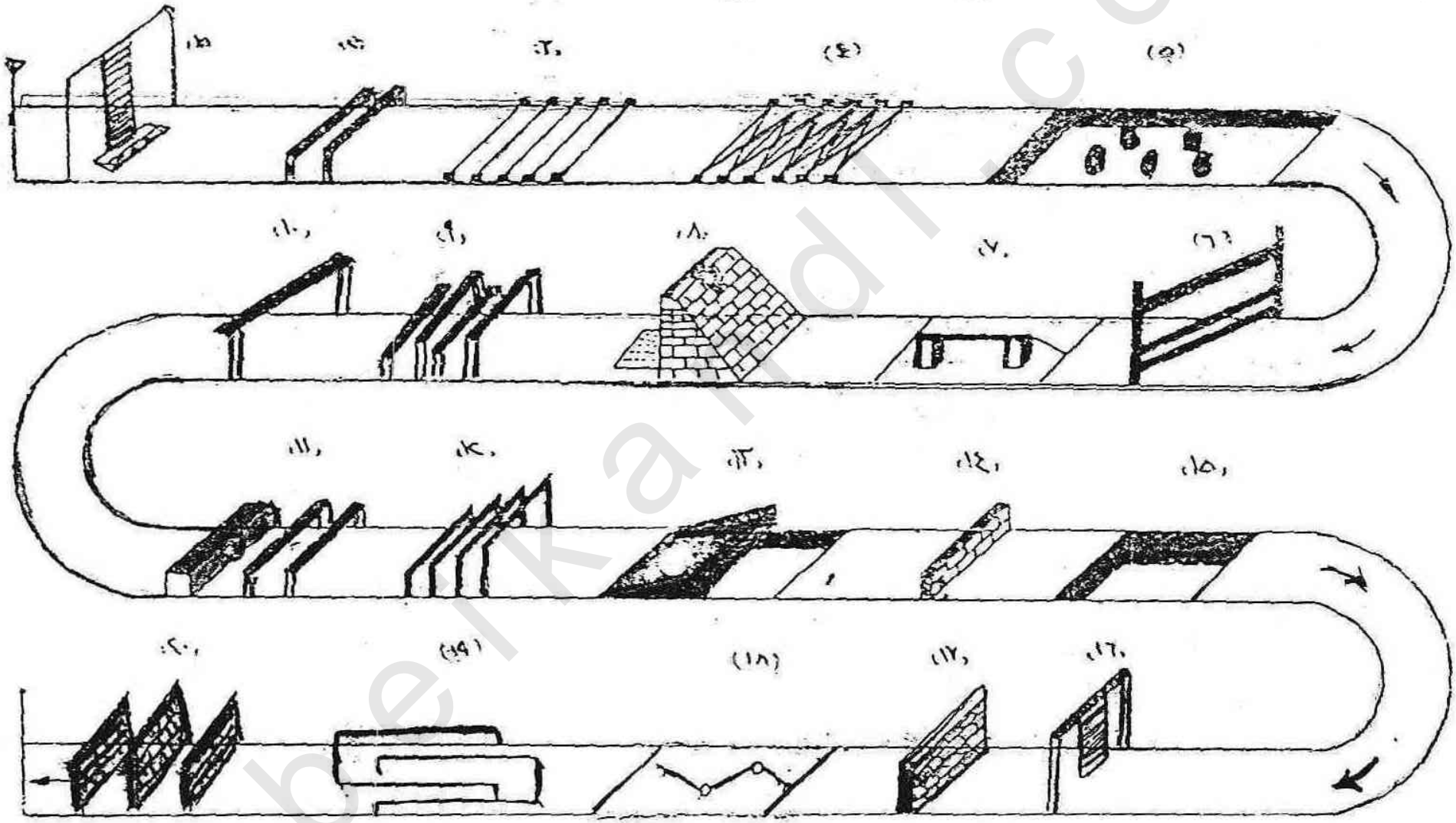


ملحق رقم (١)

أحد أشكال ميدان موانع الخاسى العسكرى

obeikandl.com

ميدان موانع الحماس العسكري

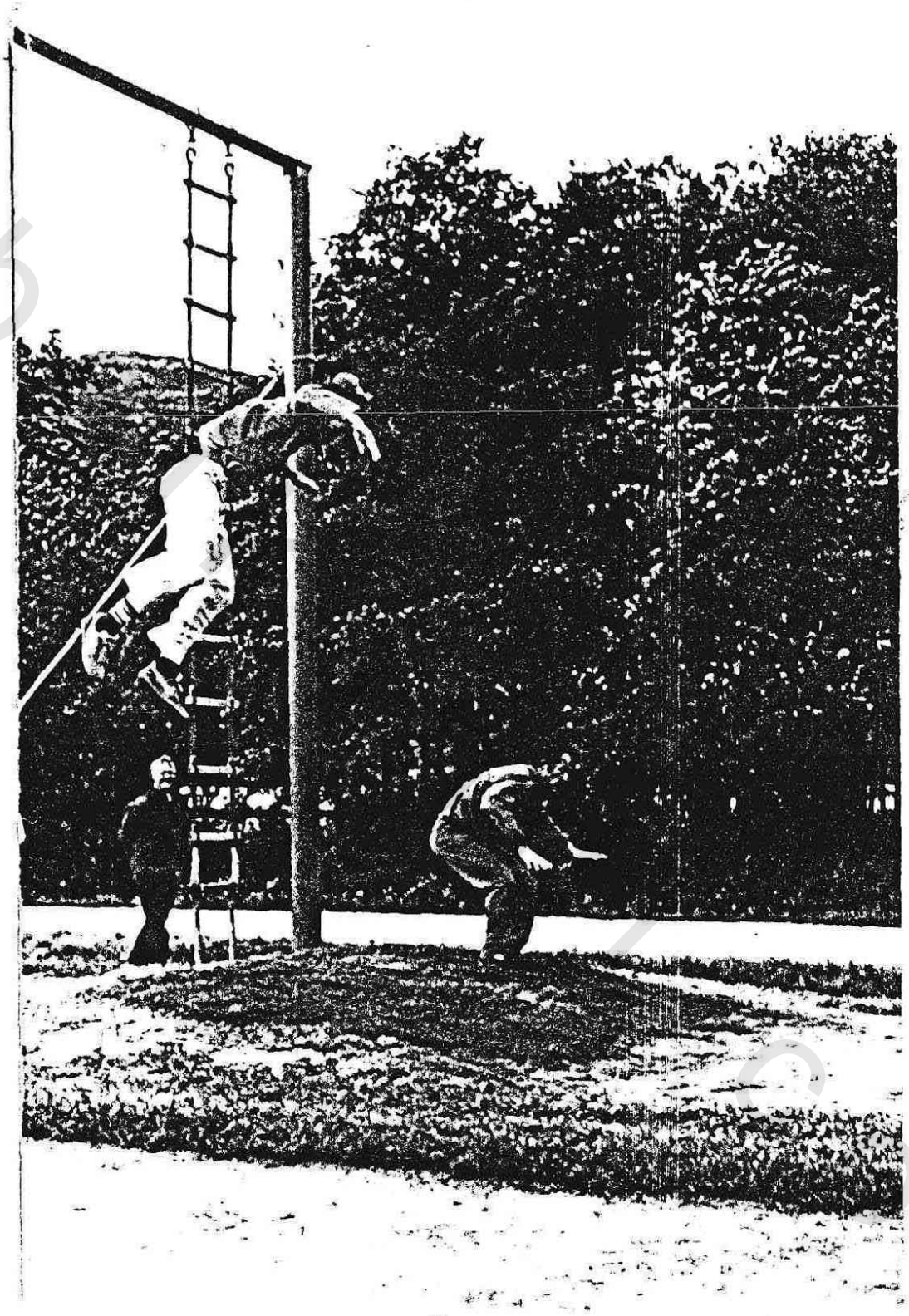


obeikandl.com

ملحق رقم (٢)

أحد أشكال ميدان مسوانسع الخماسى العسكرى

obeikandl.com

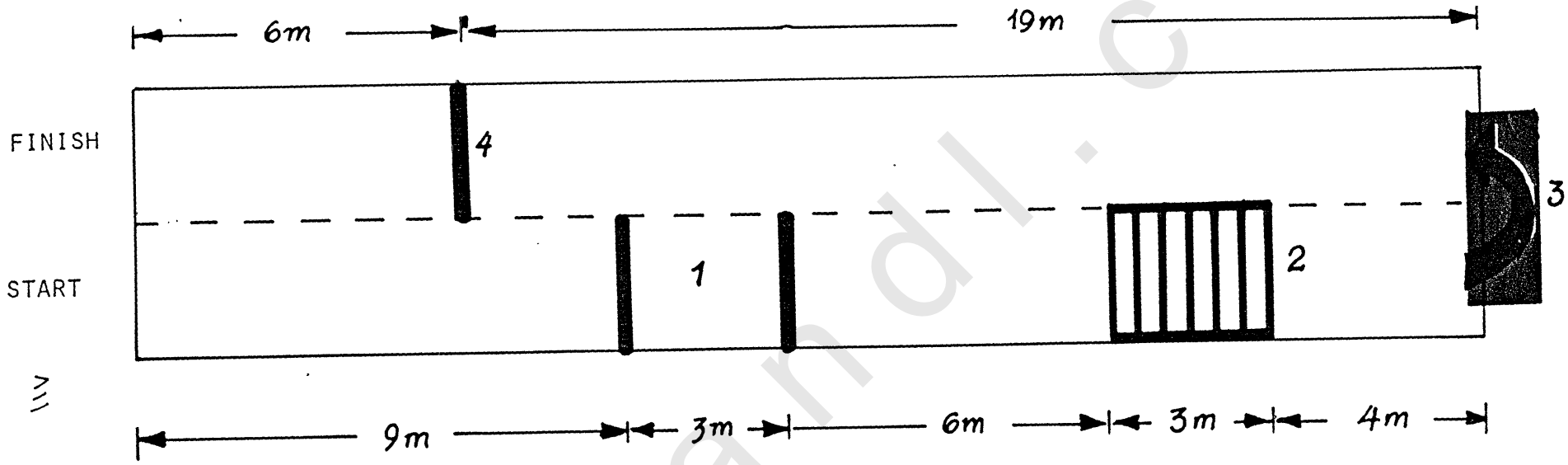


ملحق رقم (٣)

عبور المانـع الأول فى ميدان الموانع

ملحق رقم (٤)

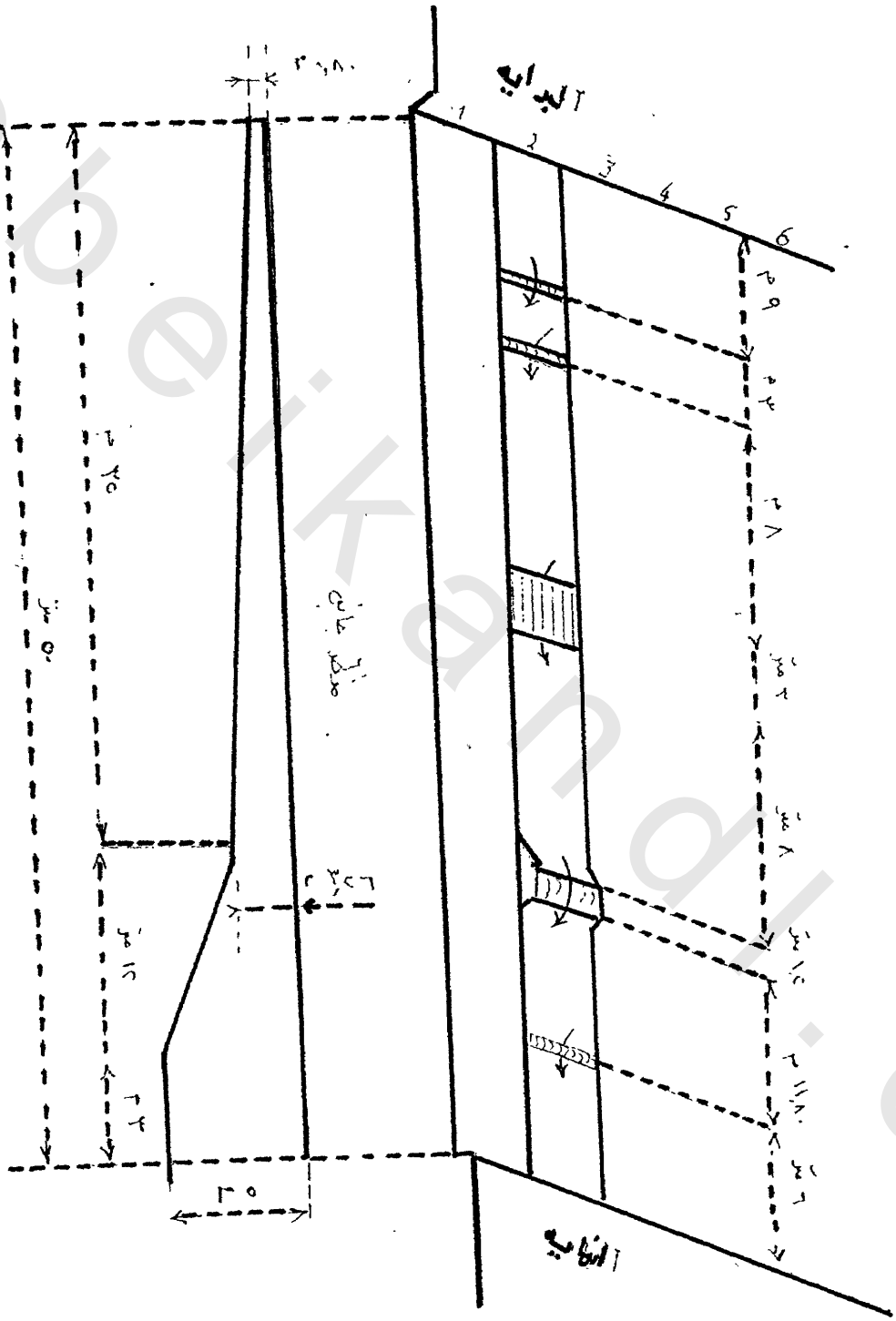
ملحق رقم (٥)



ملحق رقم (٦)

توزيع الموانع المائيه على حمام سباحه ٢٥ متر

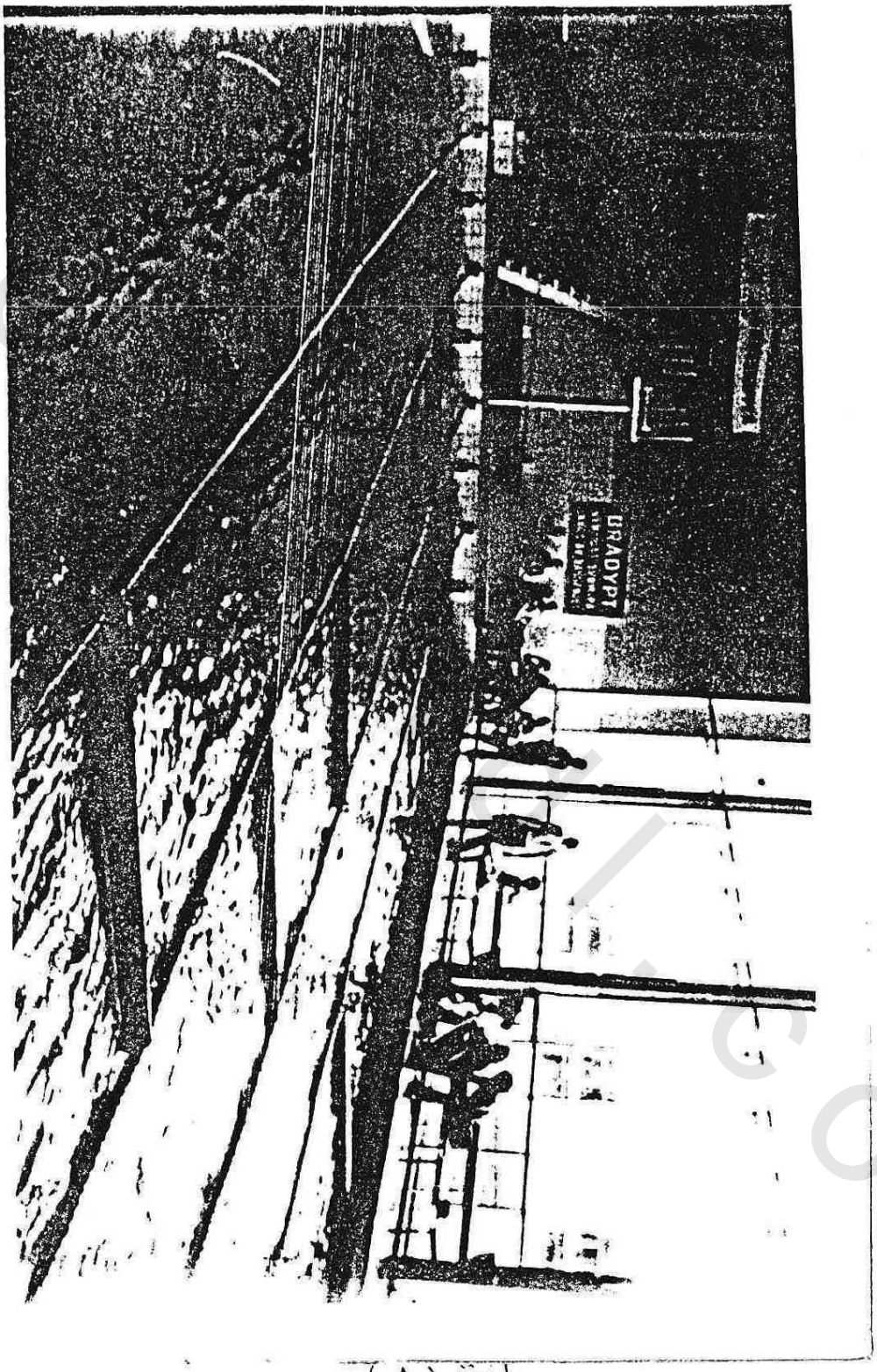
obeikandl.com



ملحق رقم (٧)

توزيع الموانع المائيـــــة على حمام سباحة ٥٠ متر

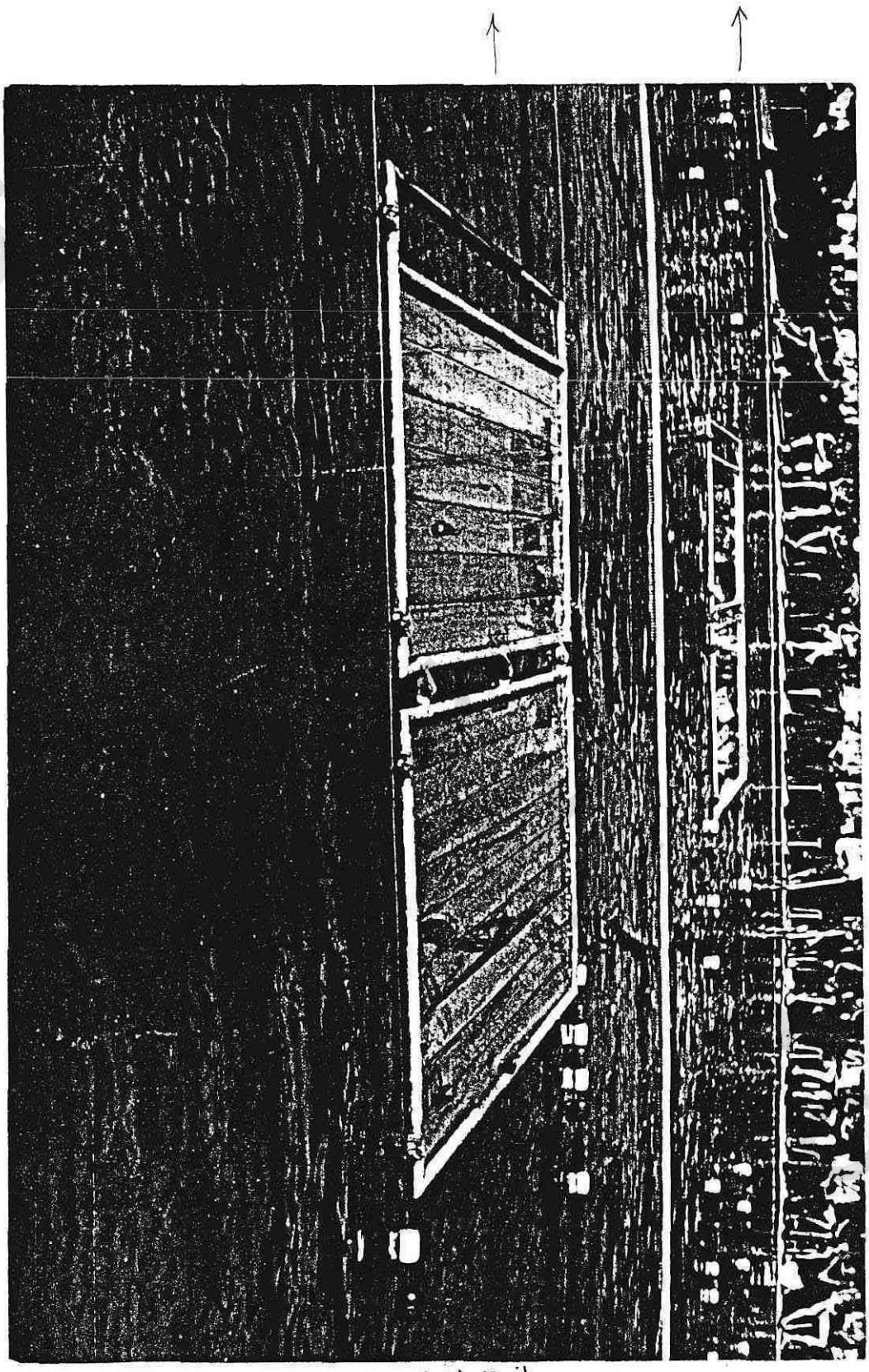
obeikandl.com



ملحق (٨)

موانع السباحه المنفعيـــــــه

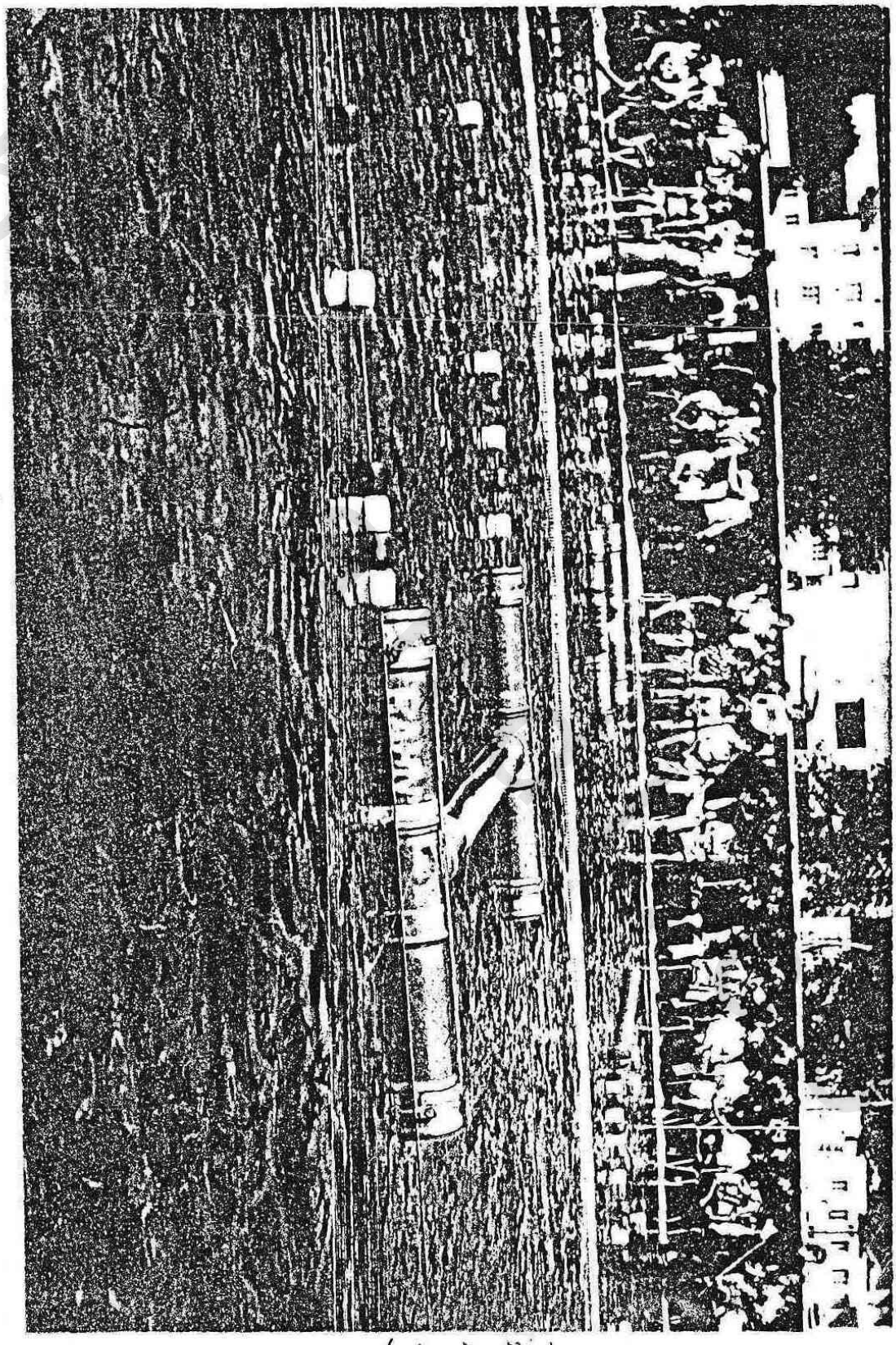
حمام ٢٥ متـــــــر



ملحق (٩١)

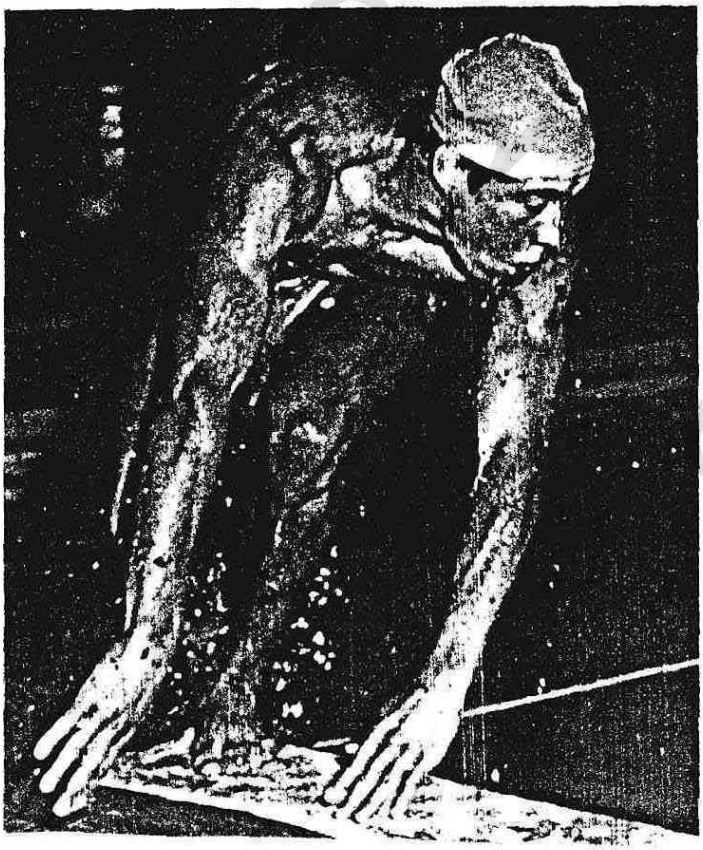
المانع رقم (٢) من موانع السباحـــه

(الحصيـــــره)



ملحق (١٠)

المانع رقم (٤) من مـــولـنع السباحه

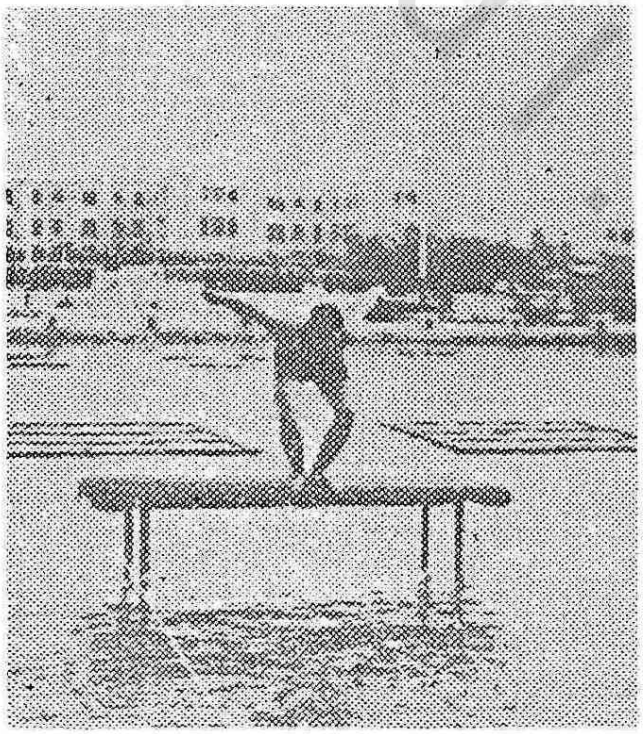


ملحق رقم (١١)

عبور الطابع رقم ٣ في حمام ساخن ٤٥م

obeikan.com

ملحق (١٢ أ)

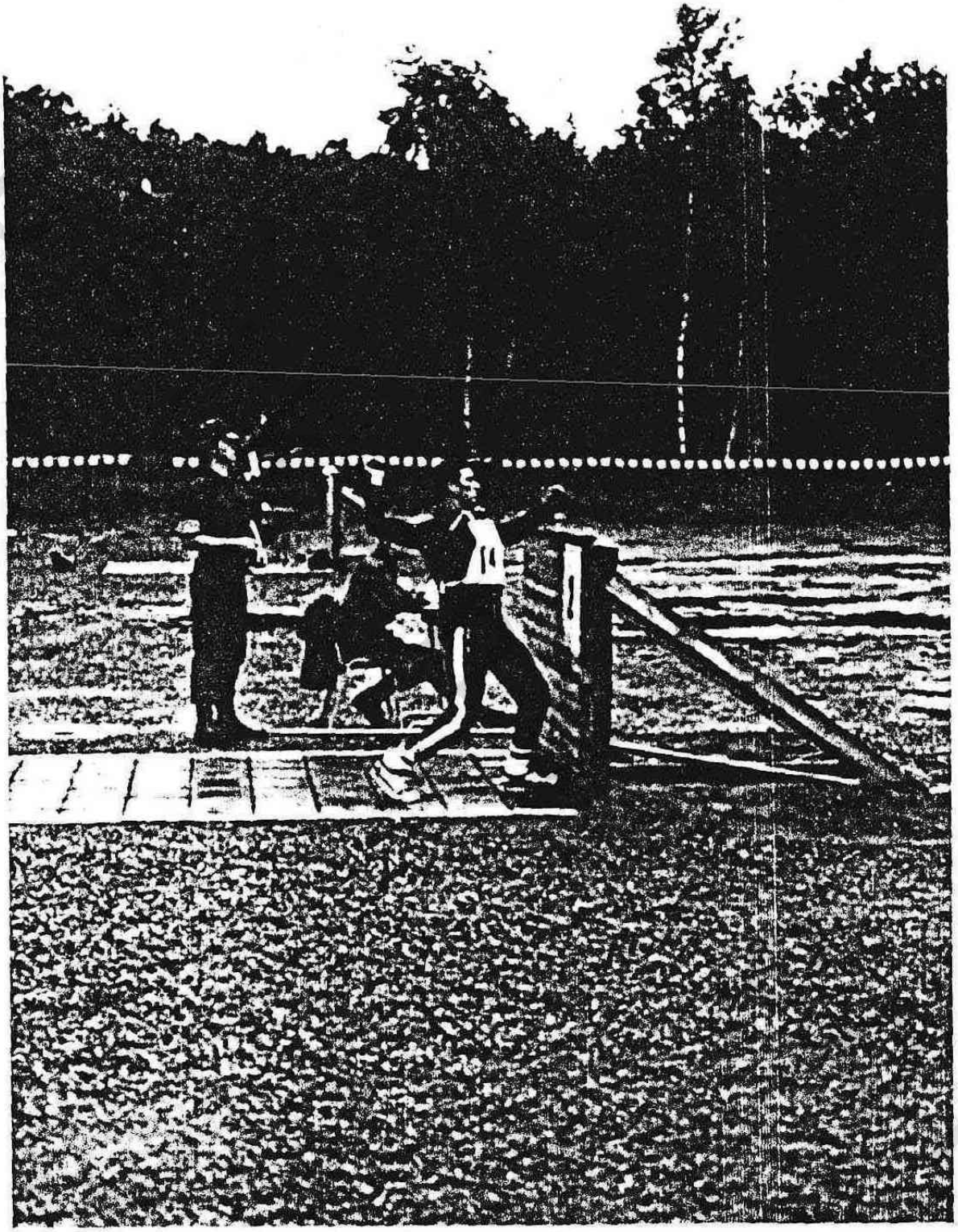


ملحق (١٢ ب)

ملحق (١٣)

ميدان قذف القـــــابل

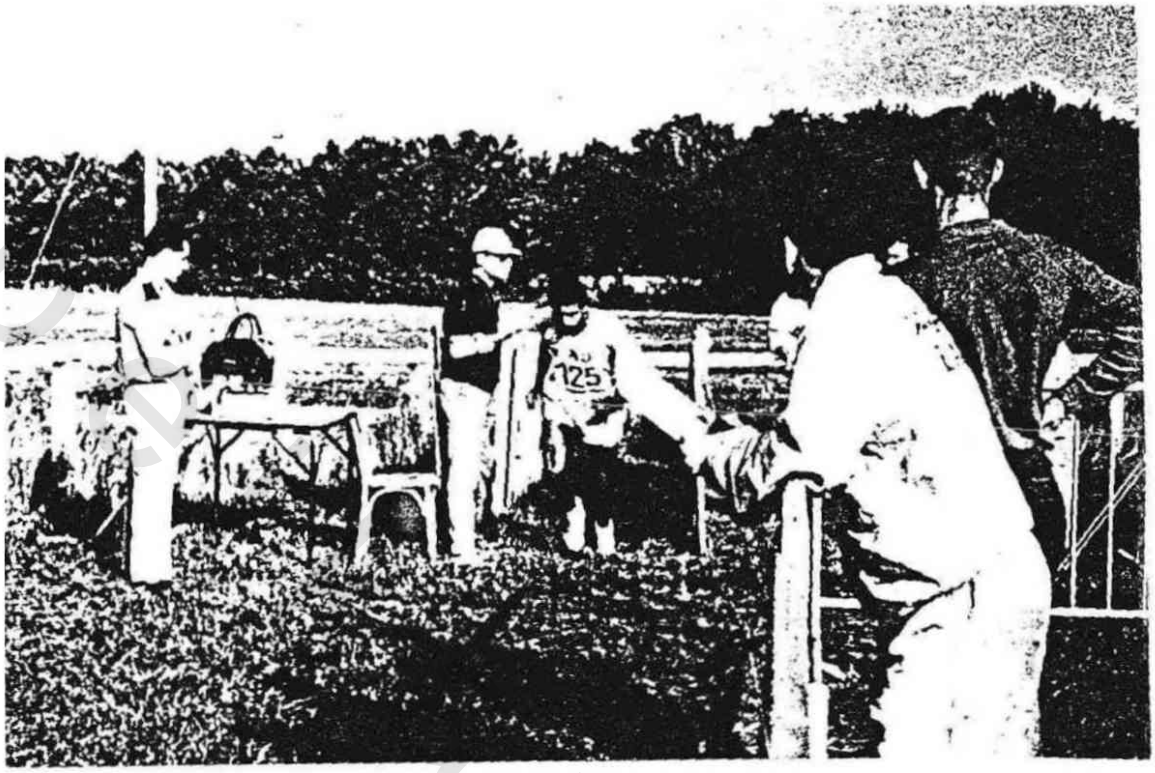
obeikan.com

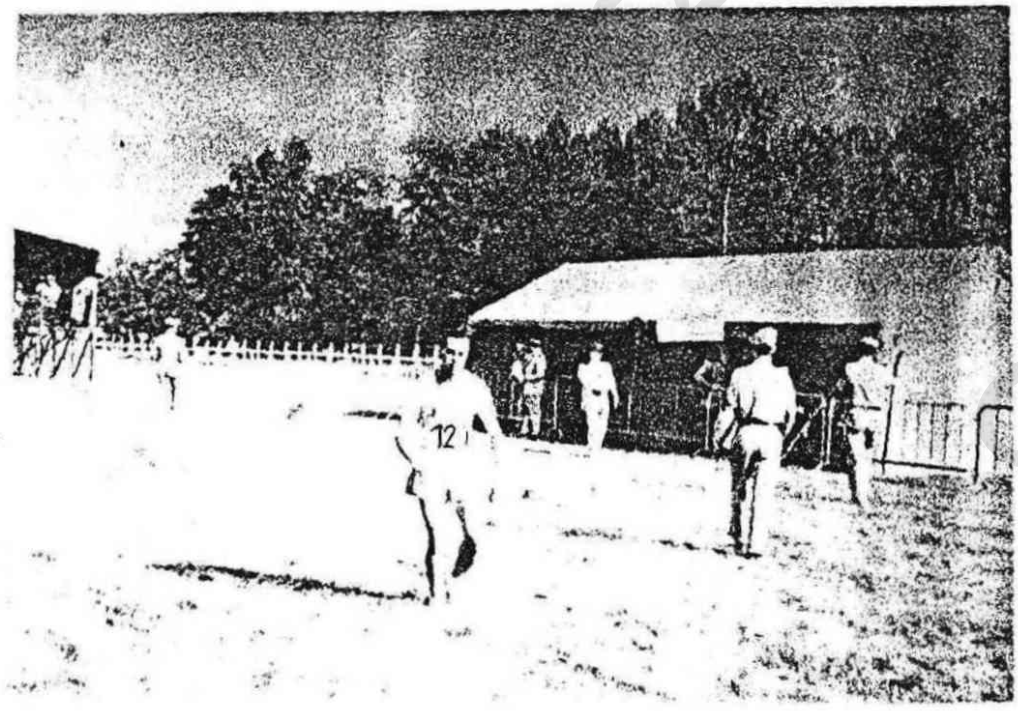


ملحق (١٤)

أداء أختيار الدقـــه (الدوائر)

فى ميـــدان قذف القنابـــل





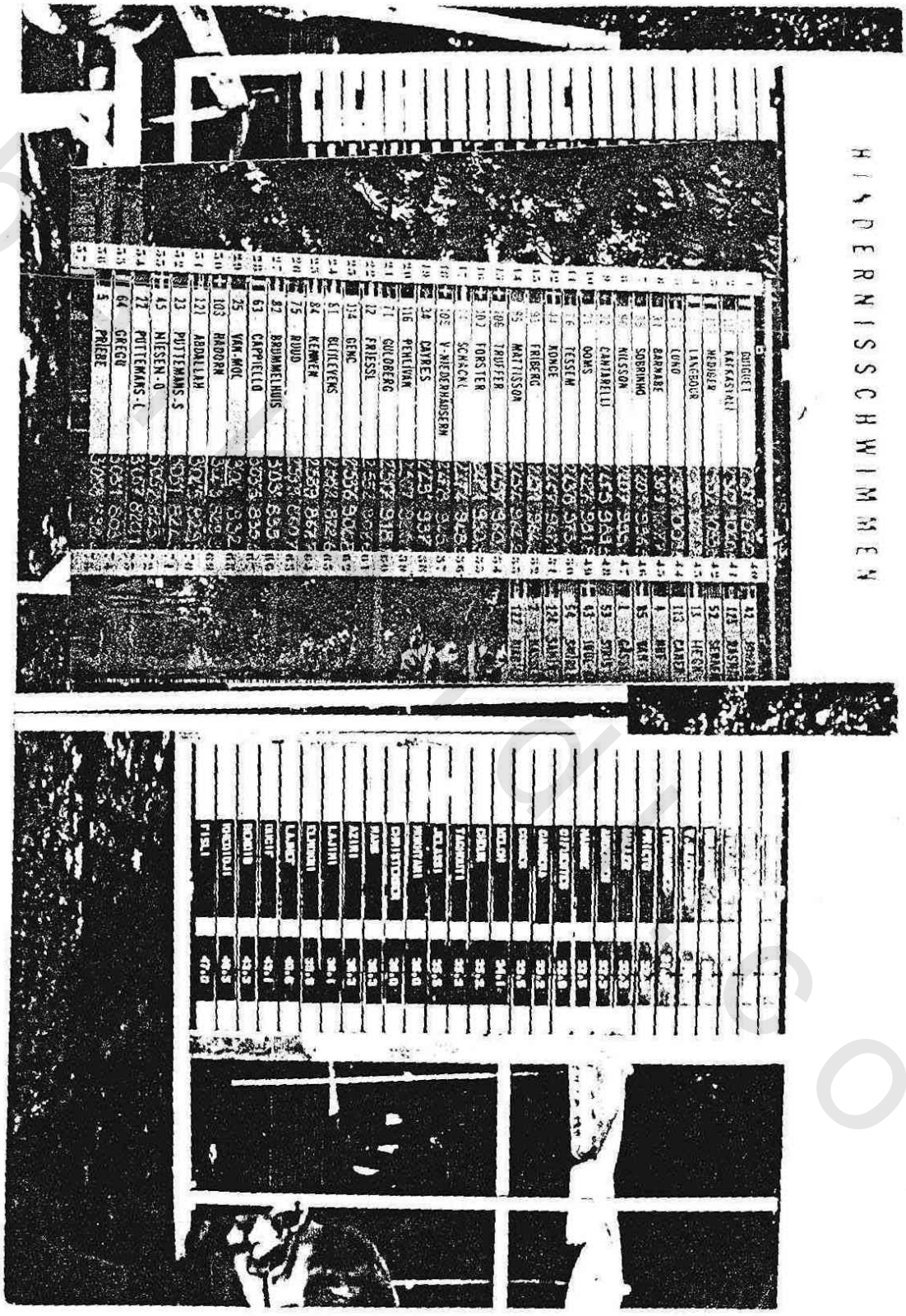
ملحق رقم (١٥)
بداية مسابقة اختراق الضاحيه

ملحق (ب)

جدول تقدير درجات تمرينات اللياقه البدنيه

العقله	الوثب من الثبات												الضغط		البطن		الجرى ٥٥م×٥		١٥ المعدل	
عدد	م	د	م	د	م	د	م	د	م	د	م	د	عدد	د	عدد	د	عدد	د	عدد	د
٢٠	٢٧٥	١٠٠	٢٤٥	١٨٨ر٥	٢١٥	٨٥	١٩٤ر٥	١٥٥	٢٥	٩ر١	٢٣ر٥	٩٥	٥٤	١٠٠	٧٩	١٠٠	٤٤	١٠٠	٤١	١٠٠
١٩	٢٧٤	٩٩ر٩	٢٤٤	١٨٧ر٥	٢١٤	٨٤	١٩٠ر٩	١٥٤	٢٤	٣ر١	٢٣ر٥	٩٤	٥٣	٩٨	٧٨	٩٨	٤٣ر٥	٩٦	٤٠	٩٨
١٨	٢٧٣	٩٩ر٧	٢٤٣	١٨٧	٢١٣	٨٣	١٩٠ر٤	١٥٣	٢٣	٨ر٠	٢٣ر٥	٩٣	٥٢	٩٧	٧٧	٩٧	٤٣	٩٢	٣٩	٩٣
١٧	٢٧٢	٩٩ر٤	٢٤٢	١٨٦ر٤	٢١٢	٨٢	١٨٩ر٨	١٥٢	٢٢	٨ر٠	٢٣ر٥	٩٢	٥١	٩٥	٧٦	٩٥	٤٢ر٥	٨٨	٣٨ر٥	٨٩
١٦	٢٧١	٩٩ر١	٢٤١	١٨٥ر٩	٢١١	٨١	١٨٩ر٣	١٥١	٢١	٧ر٠	٢٣ر٥	٩١	٥٠	٩٢	٧٥	٩٣	٤٢	٨٥	٣٧	٨٥
١٥	٢٧٠	٩٨ر٩	٢٤٠	١٨٥ر٣	٢١٠	٨٠	١٨٧ر٨	١٥٠	٢٠	٧ر٠	٢٣ر٥	٩٠	٤٩	٩١	٧٤	٩٢	٤١ر٥	٨١	٣٦	٨٠
١٤	٢٦٩	٩٨ر٦	٢٣٩	١٨٤ر٩	٢٠٩	٧٩	١٨٧ر٣	١٤٩	١٩	٦ر٠	٢٣ر٥	٨٩	٤٨	٩٠	٧٣	٩١	٤١	٧٨	٣٥	٧٦
١٣	٢٦٨	٩٨ر٣	٢٣٨	١٨٤ر٣	٢٠٨	٧٨	١٨٧ر٦	١٤٨	١٨	٦ر٠	٢٣ر٥	٨٨	٤٧	٨٨	٧٢	٩٠	٤٠ر٥	٧٤	٣٤	٧٢
١٢	٢٦٧	٩٨	٢٣٧	١٨٣ر٨	٢٠٧	٧٧	١٨٧ر١	١٤٧	١٧	٥ر٠	٢٣ر٥	٨٧	٤٦	٨٧	٧١	٨٨	٤٠	٧١	٣٣	٦٧
١١	٢٦٦	٩٧ر٦	٢٣٦	١٨٣ر١	٢٠٦	٧٦	١٨٦ر٥	١٤٦	١٦	٥٠	٢٣ر٥	٨٦	٤٥	٨٧	٧٠	٨٧	٣٩ر٥	٦٨	٣٢	٦٣
١٠	٢٦٥	٩٧ر٤	٢٣٥	١٨٢ر٥	٢٠٥	٧٥	١٨٦	١٤٥	١٥	٩ر٠	٢٣ر٥	٨٥	٤٤	٨٥	٦٩	٨٥	٣٩	٦٥	٣١	٥٩
٩	٢٦٤	٩٧ر٢	٢٣٤	١٨٢	٢٠٤	٧٤	١٨٥ر٤	١٤٤	١٤	٨ر٠	٢٣ر٥	٨٤	٤٣	٨٣	٦٨	٨٣	٣٨	٦٣	٣٠	٥٥
٨	٢٦٣	٩٧	٢٣٣	١٨١ر٤	٢٠٣	٧٣	١٨٥ر٩	١٤٣	١٣	٨ر٠	٢٣ر٥	٨٣	٤٢	٨٢	٦٧	٨٢	٣٧	٥٩	٢٩	٥١
٧	٢٦٢	٩٦ر٨	٢٣٢	١٨٠ر٩	٢٠٢	٧٢	١٨٥ر٣	١٤٢	١٢	٧ر٠	٢٣ر٥	٨٢	٤١	٨١	٦٦	٨٢٠	٣٦	٥٦	٢٨	٤٧
٦	٢٦١	٩٦ر٦	٢٣١	١٨٠ر٣	٢٠١	٧١	١٨٤ر٨	١٤١	١١	٦ر٠	٢٣ر٥	٨١	٤٠	٧٩	٦٥	٧٩	٣٥	٥٣	٢٧	٤٣
٥	٢٦٠	٩٦ر٤	٢٣٠	١٧٩ر٨	٢٠٠	٧٠	١٨٤ر٣	١٤٠	١٠	٥ر٠	٢٣ر٥	٨٠	٣٩	٧٥	٦٤	٧٨	٣٤	٥٠	٢٦	٤٠
٤	٢٥٩	٩٥ر٨	٢٢٩	١٧٩ر٣	١٩٩	٦٩	١٨٣ر٨	١٣٩	٩	٤ر٠	٢٣ر٥	٧٩	٣٨	٧٤	٦٣	٧٦	٣٣	٤٧	٢٥	٣٧
٣	٢٥٨	٩٥ر٣	٢٢٨	١٧٨ر٧	١٩٨	٦٨	١٨٣ر٣	١٣٨	٨	٣ر٠	٢٣ر٥	٧٨	٣٧	٧١	٦٢	٧٤	٣٢	٤٤	٢٤	٣٢
٢	٢٥٧	٩٤ر٧	٢٢٧	١٧٨ر٣	١٩٧	٦٧	١٨٢ر٨	١٣٧	٧	٢ر٠	٢٣ر٥	٧٧	٣٦	٦٩	٦١	٧٢	٣١ر٥	٤١	٢٣	٢٨
١	٢٥٦	١٩٤ر	٢٢٦	١٧٧ر٨	١٩٦	٦٦	١٨٢ر٣	١٣٦	٦	١ر٠	٢٣ر٥	٧٦	٣٥	٦٧	٦٠	٧٠	٣١	٣٨ر٥	٢٢	٢٥
٠	٢٥٥	٩٣ر٦	٢٢٥	١٧٧ر٣	١٩٥	٦٥	١٨١ر٨	١٣٥	٥	٤	٢٣ر٥	٧٥	٣٤	٦٥	٥٩	٦٩	٣٠	٣٥	٢١	٢٢
٠	٢٥٤	٩٣	٢٢٤	١٧٦ر٥	١٩٤	٦٤	١٨١ر٣	١٣٤	٤	٩٨ر٠	٢٣ر٥	٧٤	٣٣	٦٣	٥٨	٦٨	٢٩	٣٢	٢٠	١٨
٠	٢٥٣	٩٢ر٥	٢٢٣	١٧٥ر٩	١٩٣	٦٣	١٨٠ر٨	١٣٣	٣	٩٧ر٠	٢٣ر٥	٧٣	٣٢	٦١	٥٧	٦٧	٢٨	٣٠	١٩	١٥
٠	٢٥٢	٩١ر٩	٢٢٢	١٧٥ر٤	١٩٢	٦٢	١٨٠ر٣	١٣٢	٢	٩٧ر٠	٢٣ر٥	٧٢	٣١	٥٩	٥٦	٦٥	٢٧	٢٧ر٥	١٨	١٢
٠	٢٥١	٩١ر٤	٢٢١	١٧٤ر٨	١٩١	٦١	١٧٩ر٨	١٣١	١	٨ر٠	٢٣ر٥	٧١	٣٠	٥٧	٥٥	٦٤	٢٥	٢٦	١٧	٨
٠	٢٥٠	٩٠ر٨	٢٢٠	١٧٤ر٣	١٩٠	٦٠	١٧٩ر٣	١٣٠	٠ر٩	٨ر٠	٢٣ر٥	٧٠	٢٩	٥٥	٥٤	٦٣	٢٤	٢٢ر٥	١٦	٥
٠	٢٤٩	٩٠ر٣	٢١٩	١٧٣ر٨	١٨٩	٥٩	١٧٨ر٨	١٢٩	٠ر٩	٧ر٠	٢٣ر٥	٦٩	٢٨	٥٢	٥٣	٦١	٢٣	٢٠	١٥	٢
٠	٢٤٨	٧٩ر٧	٢١٨	١٧٣ر٣	١٨٨	٥٨	١٧٨ر٣	١٢٨	٠ر٩	٧	٢٣ر٥	٦٨	٢٧	٤٨	٥٢	٥٩	٢٢	١٧ر٥		
٠	٢٤٧	٨٩ر٢	٢١٧	١٧٢ر٨	١٨٧	٥٧	١٧٧ر٨	١٢٧	٠ر٩	٦ر٩	٢٣ر٥	٦٧	٢٦	٤٥	٥١	٥٨	٢١	١٥		
٠	٢٤٦	٨٨ر٦	٢١٦	١٧٢ر٣	١٨٦	٥٦	١٧٧ر٣	١٢٦	٠ر٩	٥ر٩	٢٣ر٥	٦٦	٢٥	٤٢	٥٠	٥٧	٢٠ر٥	١٢		

obeikan.com



ملحق (١٧)

لوحة نتيجة الترتيب العزدى العام

ملحق (١٨)

الملازم تودال الدانمركى صاحب الرقم القياسى فى مسابقة

الرمايه ٢٠٠/٢٠٠ مع أدارى ومدرب المنتخب

العسكرى المصرى عام ٨١ بالدانمرك

السـيـد الأسـتـاذ /

تـحـيـة طـيـبـة ... وبـعـد

يقوم الباحث بدراسة موضوع " تاثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية اللياقة البدنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى للاعبى منتخب الخماسى العسكرى "

علماً بان متطلبات لاعب الخماسى العسكرى المهارية تستدعى أداء مسابقات :- (الرماية - الموانع - السباحة - قذف القنابل - إختراق الضاحية) ، بحيث يؤديها جميعاً نفس اللاعب خلال خمسة أيام بمعدل مسابقة واحدة يومياً ويتم أداء المسابقات بنفس الترتيب المذكور فى الجدول المرفق .

والصفحة التالية توضح كيفية وطريقة وشروط الأداء الفنى والمهارى لكل مسابقة من مسابقات الخماسى العسكرى .

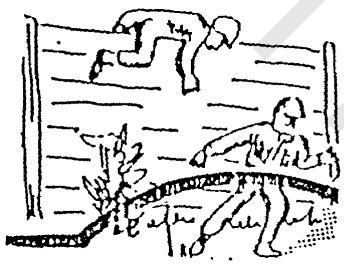
ونظراً لخبرة سيادتكم فى هذا المجال يرجو الباحث إبداء الرأى لتحديد عناصر اللياقة البدنية اللازمة لهذه اللعبة مع ترتيبها حسب أهميتها لمسابقات اللعبة وتحديد جوانب البرنامج التدريبى بما يؤدى الى إثراء البحث .

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام ،،،

الـبـاحـث

ملحق رقم ١٩ "أ"

مسابقات الخماسى العسكرى
وعناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعبيها

م	المسابقة	الشروط والمواصفات لكل مسابقة	شكل وطريقة الأداء لكل مسابقة
١	الرماية Shooting	- بالبندقية كبيرة العيار . - عدد الطلقات ٢٠ طلقة . - الوضع راقداً بدون مسند . - مدة أداء المسابقة من ٢٥ - ٣٠ دقيقة . - الملابس الأفرول أو بدلة التدريب + حذاء كاوتش .	
٢	الموانع Obstacles Run	- ميدان موانع أرضية طوله ٥٠٠ متر . - على شكل حرف U أو S أو W أو L - به ٢٠ مانع . - أقصى إرتفاع لأعلى مانع ٥ متر . - أكبر عرض ٢ متر . - الرقم القياسى ٢,١٣,٧ دقيقة . - الملابس الأفرول أو بدلة التدريب (قطعتين أو قطعة واحدة) .	
٣	السباحة المنفعية Utility Swimming	- مسافة ٥٠ متر . - السباحة الحرة . - به أربع موانع عائمة ومثبتة . - الرقم القياسى ٢٥,٦ ثانية . - اللبس المايوه .	
٤	قذف القنابل Grenade Throwing	- يستخدم عدد ١٩ قنبلة صامتة فى المسابقة كالآتى :- أ- ١٦ قنبلة للدقة على أربعة دوائر مختلفة المسافات ٢٠ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٥ متر بمعدل ٤ قنابل لكل دائرة . ب- ٣ قنابل لرمى المسافات - تحتسب نتيجة أحسن محاولة - والرقم القياسى ٢١٦,٢ درجة .	
٥	إختراق ضاحية Cross Country	- مسافة ٨ كيلومتر . - أراضى مختلفة الإرتفاعات . - اللبس الرياضى . - الرقم القياسى ٢٤,٠٨ دقيقة .	

عناصر اللياقة البدنية وترتيب أهميتها بالنسبة للعبة

م	عناصر اللياقة البدنية	الترتيب
١	– القوة العظمى	
٢	– القوة المميزة بالسرعة	
٣	– تحمل القوة	
٤	– السرعة الإنتقالية	
٥	– السرعة الحركية	
٦	– سرعة رد الفعل	
٧	– التحمل العضلى	
٨	– التحمل الدورى التنفسى	
٩	– المرونة	
١٠	– الرشاقة	
١١	– التوافق	
١٢	– التوازن	
١٣	– الدقة	
	عناصر أخرى ترى إضافتها :	
١٤	–	
١٥	–	
١٦	–	
١٧	–	
١٨	–	

** يمكن إعطاء أكثر من عنصر نفس الترتيب .

جوانب البرنامج التدريبى

م	البيان	الإجابة
١	– مدة تنفيذ البرنامج لتنمية اللياقة البدنية للاعبى الخماسى العسكرى	
٢	– عدد الوحدات التدريبية اليومية .	
٣	– مدة الوحدة التدريبية اليومية .	
٤	– عدد الوحدات التدريبية إسبوعياً .	
٥	– عدد العناصر الممكن تنميتها فى الوحدة التدريبية الواحدة .	
٦	– العناصر الممكن تدريبها خلال الوحدة التدريبية الواحدة .	

ملحق رقم ١٩ "ح"

الباحث

obeikandl.com

البرنامج التدريبى المقترح لتنمية اللياقة البدنية

اليوم	هدف الوحدة	مدة البرنامج التدريبى المقترح							
		الشهر الأول		الشهر الثانى		الشهر الثالث		الشهر الرابع	
		الأسبوع ١،٢	الأسبوع ٣،٤	الأسبوع ١،٢	الأسبوع ٣،٤	الأسبوع ١،٢	الأسبوع ٣،٤	الأسبوع ١،٢	الأسبوع ٣،٤
السبت	التحمل القوة	٣ كيلو ٤ مجموعة التمرين٦تكرارات	٥ كيلو ٤ مجموعة التمرين٦تكرارات	٥ كيلو ٣ مجموعة التمرين ٧تكرارات	٧ كيلو ٤ مجموعة التمرين ٧تكرارات	٧كيلو ٥ مجموعة التمرين ٨تكرارات	٨ كيلو ٨ مجموعة التمرين٨تكرارات	١٢ كيلو ٦ مجموعة التمرين٩تكرارات	١٢ كيلو ٧ مجموعة التمرين ١٠تكرارات
الأحد	تحمل قوة					٥ كيلو ٥ مجموعة التمرين ٨تكرارات	٤ كيلو ٥ مجموعة التمرين٨تكرارات	٧ كيلو ٥ مجموعة التمرين ٨تكرارات	٧ كيلو ٥ مجموعة التمرين ٨تكرارات
الإثنين	تحمل سرعة	٢ كيلو ٢٠٠متر :- ١٠م X ٨ مرة ٢٠ X ٣ مرة ٣٠ X ٢ مرة	٣ كيلو ٣٠٠متر :- ١٠م X ١١ مرة ٢٠ X ٥ مرة ٣٠ X ٣ مرة	٤ كيلو جرى زجزاجى ١٠ مرات X ١٠ متر خلال ١٠ موانع جرى مكوكى ١٠م X ١٠مرات	٣ كيلو ٤٠٠متر :- ١٠م X ١٠ ٢٠ X ١٠ ٣٠ X ٢ ٤٠ X ١	٤ كيلو تمرينات :- • الوثب فوق كور طبية أماما خلفا أماما ١٥متر ١٠ كور ١٠مرات ٢٠كرة X ٥	٥ كيلو ٥٠٠متر :- ٢٠م X ١٠ ١٠م X ١٠ ٣٠ X ٤ ٤٠ X ٢	٥ كيلو ٦٠٠متر :- ١٥م X ١٥ ٢٥ X ٧ ٣٠ X ٤ ٤٠ X ٣	٦ كيلو ٢٠متر X ٥مرة ٨٠٠ X ١ ٤٠٠ X ١ ٢٠٠X١ ١٠٠ X ١
	قوة رشاقة	٤ مجموعة التمرين ٨تكرارات	٣ مجموعة التمرين ٦ تكرارات	٢مجموعة التمرين٧ تكرارات	٣ مجموعة التمرين ٧ تكرارات	٣ مجموعة التمرين٨ تكرارات	٤ مجموعة التمرين ٨ تكرارات	ـــ ـــ جرى زجزاجى:- ١٠ م X ٢٠ مرة جرى مكوكى :- ١٠م X ١٠مرة	٤ مجموعة التمرين ٨ تكرارات

ملحق رقم (٢٠ أ)

obeikandi.com

البرنامج التدريبى المقترح لتنمية اللياقة البدنية

اليوم	هدف الوحدة	مدة البرنامج التدريبى المقترح							
		الشهر الأول		الشهر الثانى		الشهر الثالث		الشهر الرابع	
		الأسبوع ١،٢	الأسبوع ٣،٤	الأسبوع ١،٢	الأسبوع ٣،٤	الأسبوع ١،٢	الأسبوع ٣،٤	الأسبوع ١،٢	الأسبوع ٣،٤
الثلاثاء	تحمل قوة	—	—	—	—	—	—	٤ كيلو ٥ مجموعة (٦ تكرار)	٧ كيلو ٥ مجموعة (٧ تكرار)
الأربعاء	تحمل	٤ كيلو ٣ مجموعة (٦ تكرار)	٦ كيلو ٥ مجموعة (٦ تكرار)	٣ كيلو ٣ مجموعة (٧ تكرار)	٥ كيلو ٤ مجموعة (٧ تكرار)	٧ كيلو ٦ مجموعة (٨ تكرار)	٦ كيلو ٦ مجموعة (٧ تكرار)	٧ كيلو ٦ مجموعة (٨ تكرار)	٥كيلو ٦ مجموعة (٩ تكرار)
الخميس	تحمل قوة	—	—	٧ كيلو ٤ مجموعة (٧ تكرار)	٨ كيلو ٥ مجموعة (٧ تكرار)	٨ كيلو ٧ مجموعة (٧ تكرار)	١٠ كيلو ٨ مجموعة (٧ تكرار)	١٢ كيلو ٧ مجموعة (٨ تكرار)	١٢ كيلو ٨ مجموعة (١٠ تكرار)
* مجموع المساحة بالكيلومتر		٩ ك	١٤	١٩	٢٣	٣١	٣٣	٤٧	٤٩

* مدة البرنامج التدريبى أربعة شهور.
* مجموعات تمرينات الملطجيم تؤدى متتالية بدون راحة بين كل تمرين وآخر.
* يحصل اللاعب على فترة راحة بين تمريبات كل مجموعة مدتها ٣ دقائق.
* مجموع المسافة التى قطعها خلال البرنامج التدريبى بالكيلومتر هى ٢٢٥ كيلومتر.

ملحق رقم (٢٠ ب)

obeikandi.com

كشف بأسماء الخبراء العسكريين والمدنيين الذين

تم الإستعانة بآرائهم فى تحديد عناصر اللياقة البدنية للعبة وجوانب البرنامج التدريبى

م	الاسم	الوظيفة	الدرجة العلمية
١	لواء/ جاد الحق أحمد جاد الحق	سكرتير عام الإتحاد الرياضى للقوات المسلحة	ماجستير
٢	لواء / عاطف عبد الرحمن عليم	سكرتير عام مساعد الإتحاد الرياضى للقوات المسلحة	بكالوريوس
٣	لواء/ فاروق فرحات الأشقر	رئيس فرع التربية الرياضية بقيادة داجو	بكالوريوس
٤	لواء/ حسينى إبراهيم عوض	رئيس فرع التعليم بمدرسة التربية الرياضية ق . م.	بكالوريوس
٥	لواء/ رياض محمد عبد الرحمن	رئيس فرع التربية الرياضية بقيادة داجو	ماجستير
٦	لواء د./ سعيد منصور	رئيس جهاز الرياضة العسكرى	دكتوراه
٧	د. صفية عبد الرحمن عوف	أ.د عميدة كلية التربية الرياضية للقيادة بالجزيرة سابقا	دكتوراه
٨	د. نبيلة السيد منصور	أ.د بقسم العاب الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة	دكتوراه
٩	ليلى لبيب محمود .	أ.د بقسم الالعاب بكلية التربية الرياضية بالجزيرة	دكتوراه
١٠	ثناء عبد الحميد عمارة	أ.د بقسم الالعاب بكلية التربية الرياضية بالجزيرة	دكتوراه
١١	منيرة مرقص ميخائيل	أ.د بقسم الالعاب بكلية التربية الرياضية بالجزيرة	دكتوراه
١٢	سوسن عمارة	أ.مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار	دكتوراه
١٣	فاتن إبراهيم البطل	أ.مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى	دكتوراه
١٤	الأستاذ/ فكرى عبد الحميد عامر	رئيس جهاز الرياضة سابقا	بكالوريوس
١٥	د. نظمى محمد درويش	أ.د بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بالهرم	دكتوراه
١٦	على محمد جلال الدين	عميد كلية التربية الرياضية – الزقازيق	دكتوراه
١٧	علاء سيد نبيه جليل	مدرس بقسم المواد الصحية – الهرم	دكتوراه
١٨	صفوت أحمد على	مدرسة بقسم الالعاب جامعة الزقازيق	دكتوراه

ملحق رقم (٢١)

obeikandl.com

جدول تقدير الدرجات للرماية

اللاعب الذى يحصل على ١٨٠ نقطة فى الرماية يأخذ ١٠٠٠ درجة ، وكل نقطة زيادة/نقص عن ١٨٠ نقطة يأخذ ٧درجات أكثر / أقل حتى يصل إلى صفر درجة

نقط الرماية	وحدة درجات الرماية									
	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
١٩٠	١١٣٣	١١٢٦	١١١٩	١١١٢	١١٠٥	١٠٩٨	١٠٩١	١٠٨٤	١٠٧٧	١٠٧٠
١٨٠	١٠٦٣	١٠٥٦	١٠٤٩	١٠٤٢	١٠٣٥	١٠٢٨	١٠٢١	١٠١٤	١٠٠٧	١٠٠٠
١٧٠	٩٩٣	٩٨٦	٩٧٩	٩٧٢	٩٦٥	٩٥٨	٩٥١	٩٤٤	٩٣٧	٩٣٠
١٦٠	٩٢٣	٩١٦	٩٠٩	٩٠٢	٨٩٥	٨٨٨	٨٨١	٨٧٤	٨٦٧	٨٦٠
١٥٠	٨٥٣	٨٤٦	٨٣٩	٨٣٢	٨٢٥	٨١٨	٨١١	٨٠٤	٧٩٧	٧٩٠
١٤٠	٧٨٣	٧٧٦	٧٦٩	٧٦٢	٧٥٥	٧٤٨	٧٤١	٧٣٤	٧٢٧	٧٢٠
١٣٠	٧١٣	٧٠٦	٦٩٩	٦٩٢	٦٨٥	٦٧٨	٦٧١	٦٦٤	٦٥٧	٦٥٠
١٢٠	٦٤٣	٦٣٦	٦٢٩	٦٢٢	٦١٥	٦٠٨	٦٠١	٥٩٤	٥٨٧	٥٨٠
١١٠	٥٧٣	٥٦٦	٥٥٩	٥٥٢	٥٤٥	٥٣٨	٥٣١	٥٢٤	٥١٧	٥١٠
١٠٠	٥٠٣	٤٩٦	٤٨٩	٤٨٢	٤٧٥	٤٦٨	٤٦١	٤٥٤	٤٤٧	٤٤٠
٩٠	٤٣٣	٤٢٦	٤١٩	٤١٢	٤٠٥	٣٩٨	٣٩١	٣٨٤	٣٧٧	٣٧٠
٨٠	٣٦٣	٣٥٦	٣٤٩	٣٤٢	٣٣٥	٣٢٨	٣٢١	٣١٤	٣٠٧	٣٠٠
٧٠	٢٩٣	٢٨٦	٢٧٩	٢٧٢	٢٦٥	٢٥٨	٢٥١	٢٤٤	٢٣٧	٢٣٠
٦٠	٢٢٣	٢١٦	٢٠٩	٢٠٢	١٩٥	١٨٨	١٨١	١٧٤	١٦٧	١٦٠
٥٠	١٥٣	١٤٦	١٣٩	١٣٢	١٢٥	١١٨	١١١	١٠٤	٩٧	٩٠

obeikandl.com

جدول تقدير الدرجات – للموانع

اللاعب الذى يسجل زمن قدره ٤٠ ث ٢ق يأخذ ١٠٠٠ درجة ، كل ثانية (٠,١ ث) أقل/أكثر من هذا الزمن اللاعب ٧ نقطة (٠,٧) أكثر /اقل حتى يصل إلى صفر درجة

زمن الموانع	وحدة الثوانى									
	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١ث ٢ق	١٢١٠	١٢٠٣	١١٩٦	١١٨٩	١١٨٢	١١٧٥	١١٦٨	١١٦١	١١٥٤	١١٤٧
٢٠ ٢	١١٤٠	١١٣٣	١١٢٦	١١١٩	١١١٢٠	١١٠٥	١٠٩٨	١٠٩١	١٠٨٤	١٠٧٧
٣٠ ٢	١٠٧٠	١٠٦٣	١٠٥٦	١٠٤٩	١٠٤٢	١٠٣٥	١٠٢٨	١٠٢١	١٠١٤	١٠٠٧
٤٠ ٢	١٠٠٠	٩٩٣	٩٨٦	٩٧٩	٩٧٢	٩٦٥	٩٥٨	٩٥١	٩٤٤	٩٣٧
٥٠ ٢	٩٣٠	٩٢٣	٩١٦	٩٠٩	٩٠٢	٨٩٥	٨٨٨	٨٨١	٨٧٤	٨٦٧
٠٠ ٣	٨٦٠	٨٥٣	٨٤٦	٨٣٩	٨٣٢	٨٢٥	٨١٨	٨١١	٨٠٤	٧٩٧
١٠ ٣	٧٩٠	٧٨٣	٧٧٦	٧٦٩	٧٦٢	٧٥٥	٧٤٨	٧٤١	٧٣٤	٧٢٧
٢٠ ٣	٧٢٠	٧١٣	٧٠٦	٦٩٩	٦٩٢	٦٨٥	٦٧٨	٦٧١	٦٦٤	٦٥٧
٣٠ ٣	٦٥٠	٦٤٣	٦٣٦	٦٢٩	٦٢٢	٦١٥	٦٠٨	٦٠١	٥٩٤	٥٨٧
٤٠ ٣	٥٨٠	٥٧٣	٥٦٦	٥٥٩	٥٥٢	٥٤٥	٥٣٨	٥٣١	٥٢٤	٥١٧
٥٠ ٣	٥١٠	٥٠٣	٤٩٦	٤٨٩	٤٨٢	٤٧٥	٤٦٨	٤٦١	٤٥٤	٤٤٧
٠٠ ٤	٤٤٠	٤٣٣	٤٢٦	٤١٩	٤١٢	٤٠٥	٣٩٨	٣٩١	٣٨٤	٣٧٧
١٠ ٤	٣٧٠	٣٦٣	٣٥٦	٣٤٩	٣٤٢	٣٣٥	٣٢٨	٣٢١	٣١٤	٣٠٧
٢٠ ٤	٣٠٠	٢٩٣	٢٨٦	٢٧٩	٢٧٢	٢٦٥	٢٥٨	٢٥١	٢٤٤	٢٣٧
٣٠ ٤	٢٣٠	٢٢٣	٢١٦	٢٠٩	٢٠٢	١٩٥	١٨٨	١٨١	١٧٤	١٦٧
٤٠ ٤	١٦٠	١٥٣	١٤٦	١٣٩	١٣٢	١٢٥	١١٨	١١١	١٠٤	٩٧
٥٠ ٤	٩٠	٨٣	٧٦	٦٩	٦٢	٥٥	٤٨	٤١	٣٤	٢٧
١٠/١ ث	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
النقطة	٠-	٠,٧-	١,٤-	٢,١-	٢,٨-	٣,٥-	٤,٢-	٤,٩-	٥,٦-	٦,٣-

obeikandl.com

جدول تقدير الدرجات – السباحة

اللاعب الذى يسجل زمن قدره ٣١,٥ث يأخذ ١٠٠٠ درجة ، وكل ثانية (١/١٠من الثانية) أقل/ أكثر عن هذا الزمن يأخذ اللاعب ٢٤ نقطة أكثر/أقل حتى صفر نقطة .

الزمن للسباحة	عشر الثانية									
	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٢٥	١١٥٦	١١٥٣,٦	١١٥١,٢	١١٤٨,٨	١١٤٦,٤	١١٤٤	١١٤١,٦	١١٣٩,٢	١١٣٦,٨	١١٣٤,٤
٢٦	١١٣٢	١١٥٩,٦	١١٢٧,٢	١١٢٤,٨	١١٢٢,٤	١١٢٠	١١١٧,٦	١١١٥,٢	١١١٢,٨	١١١٠,٤
٢٧	١١٠٨	١١٠٥,٦	١١٠٣,٢	١١٠٠,٨	١٠٩٨,٤	١٠٩٦	١٠٩٣,٦	١٠٩١,٢	١٠٨٨,٨	١٠٨٦,٤
٢٨	١٠٨٤	١٠٨١,٦	١٠٧٩,٢	١٠٧٦,٨	١٠٧٤,٤	١٠٧٢	١٠٦٩,٦	١٠٦٧,٢	١٠٦٤,٨	١٠٦٢,٤
٢٩	١٠٦٠	١٠٥٧,٦	١٠٥٥,٢	١٠٥٢,٨	١٠٥٠,٤	١٠٤٨	١٠٤٥,٦	١٠٤٣,٢	١٠٤٠,٨	١٠٣٨,٤
٣٠	١٠٣٦	١٠٣٣,٦	١٠٣١,٢	١٠٢٨,٨	١٠٢٦,٤	١٠٢٤	١٠٢١,٦	١٠١٩,٢	١٠١٦,٨	١٠١٤,٤
٣١	١٠١٢	١٠٠٩,٦	١٠٠٧,٢	١٠٠٤,٨	١٠٠٢,٤	١٠٠٠	٩٩٧,٦	٩٩٥,٢	٩٩٢,٨	٩٩٠,٤
٣٢	٩٨٨	٩٨٥,٦	٩٨٣,٢	٩٨٠,٨	٩٧٨,٤	٩٧٦	٩٧٣,٦	٩٧١,٢	٩٦٨,٨	٩٦٦,٤
٣٣	٩٦٤	٩٦١,٦	٩٥٩,٢	٩٥٦,٨	٩٥٤,٤	٩٥٢	٩٤٩,٦	٩٤٧,٢	٩٤٤,٨	٩٤٢,٤
٣٤	٩٤٠	٩٣٧,٦	٩٣٥,٢	٩٣٢,٨	٩٣٠,٤	٩٢٨	٩٢٥,٦	٩٢٣,٢	٩٢٠,٨	٩١٨,٤
٣٥	٩١٦	٩١٣,٦	٩١١,٢	٩٠٨,٨	٩٠٦,٤	٩٠٤	٩٠١,٦	٨٩٩,٢	٨٩٦,٨	٨٩٢,٤
٣٦	٨٩٢	٨٨٩,٦	٨٨٧,٢	٨٨٤,٨	٨٨٢,٤	٨٨٠	٨٧٧,٦	٨٧٥,٢	٨٧٢,٨	٨٧٠,٤
٣٧	٨٦٨	٨٦٥,٦	٨٦٣,٢	٨٦٠,٨	٨٥٨,٤	٨٥٦	٨٥٣,٦	٨٥١,٢	٨٤٨,٨	٨٤٦,٤
٣٨	٨٤٤	٨٤١,٦	٨٣٩,٢	٨٣٦,٨	٨٣٤,٤	٨٣٢	٨٢٩,٦	٨٢٧,٢	٨٢٤,٨	٨٢٢,٤
٣٩	٨٢٠	٨١٧,٦	٨١٥,٢	٨١٢,٨	٨١٠,٤	٨٠٨	٨٠٥,٦	٨٠٣,٢	٨٠٠,٨	٧٩٨,٤
٤٠	٧٩٦	٧٩٣,٦	٧٩١,٢	٧٨٨,٨	٧٨٦,٤	٧٨٤	٧٨١,٦	٧٧٩,٢	٧٧٦,٨	٧٧٤,٤
٤١	٧٧٢	٧٦٩,٦	٧٦٧,٢	٧٦٤,٨	٧٦٢,٤	٧٦٠	٧٥٧,٦	٧٥٥,٢	٧٥٢,٨	٧٥٠,٤
٤٢	٧٤٨	٧٤٥,٦	٧٤٣,٢	٧٤٠,٨	٧٣٨,٤	٧٣٦	٧٣٣,٦	٧٣١,٢	٧٢٨,٨	٧٢٦,٤
٤٣	٧٢٤	٧٢١,٦	٧١٩,٢	٧١٦,٨	٧١٤,٤	٧١٢	٧٠٩,٦	٧٠٧,٢	٧٠٤,٨	٧٠٢,٤
٤٤	٧٠٠	٦٩٧,٦	٦٩٥,٢	٦٩٢,٨	٦٩٠,٤	٦٨٨	٦٨٥,٦	٦٨٣,٢	٦٨٠,٨	٦٧٨,٤
٤٥	٦٧٦	٦٧٣,٦	٦٧١,٢	٦٦٨,٨	٦٦٦,٤	٦٦٤	٦٦١,٦	٦٥٩,٢	٦٥٦,٨	٦٥٤,٤
٤٦	٦٥٢	٦٤٩,٦	٦٤٧,٢	٦٤٤,٨	٦٤٢,٤	٦٤٠	٦٣٧,٦	٦٣٥,٢	٦٣٢,٨	٦٣٠,٤
٤٧	٦٢٨	٦٢٥,٦	٦٢٣,٢	٦٢٠,٨	٦١٨,٤	٦١٦	٦١٣,٦	٦١١,٢	٦٠٨,٨	٦٠٦,٤
٤٨	٦٠٤	٦٠١,٦	٥٩٩,٢	٥٩٦,٨	٥٩٤,٤	٥٩٢	٥٨٩,٦	٥٨٧,٢	٥٨٤,٨	٥٨٥,٤
٤٩	٥٨٠	٥٧٧,٦	٥٧٥,٢	٥٧٢,٨	٥٧٠,٤	٥٦٨	٥٦٥,٦	٥٦٣,٢	٥٦٠,٨	٥٥٨,٤

ملحق (٢٢ جـ)

جدول تقدير الدرجات – قذف القنابل

اللاعب الذى يحصل على ١٧٠ نقطة فى قذف القنابل يأخذ ١٠٠٠ درجة، وكل نقطة زيادة/نقص عن ١٧٠ يأخذ ٤ درجة أكثر/أقل حتى يصل إلى صفر نقطة .

نقط قذف القنابل	وحدة قذف القنابل									
	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
٢١٠	١١٩٦	١١٩٢	١١٨٨	١١٨٤	١١٨٠	١١٧٦	١١٧٢	١١٦٨	١١٦٤	١١٦٠
٢٠٠	١١٥٦	١١٥٢	١١٤٨	١١٤٤	١١٤٠	١١٣٦	١١٣٢	١١٢٨	١١٢٤	١١٢٠
١٩٠	١١١٦	١١١٢	١١٠٨	١١٠٤	١١٠٠	١٠٩٦	١٠٩٢	١٠٨٨	١٠٨٤	١٠٨٠
١٨٠	١٠٧٦	١٠٧٢	١٠٦٨	١٠٦٤	١٠٦٠	١٠٥٦	١٠٥٢	١٠٤٨	١٠٤٤	١٠٤٠
١٧٠	١٠٣٦	١٠٣٢	١٠٢٨	١٠٢٤	١٠٢٠	١٠١٦	١٠١٢	١٠٠٨	١٠٠٤	١٠٠٠
١٦٠	٩٩٦	٩٩٢	٩٨٨	٩٨٤	٩٨٠	٩٧٦	٩٧٢	٩٦٨	٩٦٤	٩٦٠
١٥٠	٩٥٦	٩٥٢	٩٤٨	٩٤٤	٩٤٠	٩٣٦	٩٣٢	٩٢٨	٩٢٤	٩٢٠
١٤٠	٩١٦	٩١٢	٩٠٨	٩٠٤	٩٠٠	٨٩٦	٨٩٢	٨٨٨	٨٨٤	٨٨٠
١٣٠	٨٧٦	٨٧٢	٨٦٨	٨٦٤	٨٦٠	٨٥٦	٨٥٢	٨٤٨	٨٤٤	٨٤٠
١٢٠	٨٣٦	٨٣٢	٨٢٨	٨٢٤	٨٢٠	٨١٦	٨١٢	٨٠٨	٨٠٤	٨٠٠
١١٠	٧٩٦	٧٩٢	٧٨٨	٧٨٤	٧٨٠	٧٧٦	٧٧٢	٧٦٨	٧٦٤	٧٦٠
١٠٠	٧٥٦	٧٥٢	٧٤٨	٧٤٤	٧٤٠	٧٣٦	٧٣٢	٧٢٨	٧٢٤	٧٢٠
٩٠	٧١٦	٧١٢	٧٠٨	٧٠٤	٧٠٠	٦٩٦	٦٩٢	٦٨٨	٦٨٤	٦٨٠
٨٠	٦٧٦	٦٧٢	٦٦٨	٦٦٤	٦٦٠	٦٥٦	٦٥٢	٦٤٨	٦٤٤	٦٤٠
٧٠	٦٣٦	٦٣٢	٦٢٨	٦٢٤	٦٢٠	٦١٦	٦١٢	٦٠٨	٦٠٤	٦٠٠
٦٠	٥٩٦	٥٩٢	٥٨٨	٥٨٤	٥٨٠	٥٧٦	٥٧٢	٥٦٨	٥٦٤	٥٦٠
٥٠	٥٥٦	٥٥٢	٥٤٨	٥٤٤	٥٤٠	٥٣٦	٥٣٢	٥٢٨	٥٢٤	٥٢٠
١٠/١	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠
	+٣,٦	+٣,٢	+٢,٨	+٢,٤	+٢,٠	+١,٦	+١,٢	+٠,٨	+٠,٤	٠

ملحق (٢٢ د)

obeikandl.com

جدول تقدير الدرجات – إختراق الضاحية

اللاعب الذى يسجل زمن قدره ٢٨ق يأخذ ١٠٠٠درجة ، وكل ثانية أقل/أكثر عن الزمن يأخذ اللاعب درجة أكثر/أقل حتى يصل إلى صفر درجة .

زمن الضاحية	وحدة الثوانى									
	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٠ ٢٦ق	١١٢٠	١١١٩	١١١٨	١١١٧	١١١٦	١١١٥	١١١٤	١١١٣	١١١٢	١١١١
١	١١١٠	١١٠٩	١١٠٨	١١٠٧	١١٠٦	١١٠٥	١١٠٤	١١٠٣	١١٠٢	١١٠١
٢	١١٠٠	١٠٩٩	١٠٩٨	١٠٩٧	١٠٩٦	١٠٩٥	١٠٩٤	١٠٩٣	١٠٩٢	١٠٩١
٣	١٠٩٠	١٠٨٩	١٠٨٨	١٠٨٧	١٠٨٦	١٠٨٥	١٠٨٤	١٠٨٣	١٠٨٢	١٠٨١
٤	١٠٨٠	١٠٧٩	١٠٧٨	١٠٧٧	١٠٧٦	١٠٧٥	١٠٧٤	١٠٧٣	١٠٧٢	١٠٧١
٥	١٠٧٠	١٠٦٩	١٠٦٨	١٠٦٧	١٠٦٦	١٠٦٥	١٠٦٤	١٠٦٣	١٠٦٢	١٠٦١
٠ ٢٧ق	١٠٦٠	١٠٥٩	١٠٥٨	١٠٥٧	١٠٥٦	١٠٥٥	١٠٥٤	١٠٥٣	١٠٥٢	١٠٥١
١	١٠٥٠	١٠٤٩	١٠٤٨	١٠٤٧	١٠٤٦	١٠٤٥	١٠٤٤	١٠٤٣	١٠٤٢	١٠٤١
٢	١٠٤٠	١٠٣٩	١٠٣٨	١٠٣٧	١٠٣٦	١٠٣٥	١٠٣٤	١٠٣٣	١٠٣٢	١٠٣١
٣	١٠٣٠	١٠٢٩	١٠٢٨	١٠٢٧	١٠٢٦	١٠٢٥	١٠٢٤	١٠٢٣	١٠٢٢	١٠٢١
٤	١٠٢٠	١٠١٩	١٠١٨	١٠١٧	١٠١٦	١٠١٥	١٠١٤	١٠١٣	١٠١٢	١٠١١
٥	١٠١٠	١٠٠٩	١٠٠٨	١٠٠٧	١٠٠٦	١٠٠٥	١٠٠٤	١٠٠٣	١٠٠٢	١٠٠١
٠ ٢٨ق	١٠٠٠	٩٩٩	٩٩٨	٩٩٧	٩٩٦	٩٩٥	٩٩٤	٩٩٣	٩٩٢	٩٩١
١	٩٩٠	٩٨٩	٩٨٨	٩٨٧	٩٨٦	٩٨٥	٩٨٤	٩٨٣	٩٨٢	٩٨١
٢	٩٨٠	٩٧٩	٩٧٨	٩٧٧	٩٧٦	٩٧٥	٩٧٤	٩٧٣	٩٧٢	٩٧١
٣	٩٧٠	٩٦٩	٩٦٨	٩٦٧	٩٦٦	٩٦٥	٩٦٤	٩٦٣	٩٦٢	٩٦١
٤	٩٦٠	٩٥٩	٩٥٨	٩٥٧	٩٥٦	٩٥٥	٩٥٤	٩٥٣	٩٥٢	٩٥١
٥	٩٥٠	٩٤٩	٩٤٨	٩٤٧	٩٤٦	٩٤٥	٩٤٤	٩٤٣	٩٤٢	٩٤١
٠ ٢٩ق	٩٤٠	٩٣٩	٩٣٨	٩٣٧	٩٣٦	٩٣٥	٩٣٤	٩٣٣	٩٣٢	٩٣١
١	٩٣٠	٩٢٩	٩٢٨	٩٢٧	٩٢٦	٩٢٥	٩٢٤	٩٢٣	٩٢٢	٩٢١
٢	٩٢٠	٩١٩	٩١٨	٩١٧	٩١٦	٩١٥	٩١٤	٩١٣	٩١٢	٩١١
٣	٩١٠	٩٠٩	٩٠٨	٩٠٧	٩٠٦	٩٠٥	٩٠٤	٩٠٣	٩٠٢	٩٠١
٤	٩٠٠	٨٩٩	٨٩٨	٨٩٧	٨٩٦	٨٩٥	٨٩٤	٨٩٣	٨٩٢	٨٩١
٥	٨٩٠	٨٨٩	٨٨٨	٨٨٧	٨٨٦	٨٨٥	٨٨٤	٨٨٣	٨٨٢	٨٨١

obeikandl.com

تابع جدول تقدير الدرجات – إختراق الضاحية

	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٠ ٣٠ق	٨٨٠	٨٧٩	٨٧٨	٨٧٧	٨٧٦	٨٧٥	٨٧٤	٨٧٣	٨٧٢	٨٧١
١	٨٧٠	٨٦٩	٨٦٨	٨٦٧	٨٦٦	٨٦٥	٨٦٤	٨٦٣	٨٦٢	٨٦١
٢	٨٦٠	٨٥٩	٨٥٨	٨٥٧	٨٥٦	٨٥٥	٩٥٤	٨٥٣	٨٥٢	٨٥١
٣	٨٥٠	٨٤٩	٨٤٨	٨٤٧	٨٤٦	٨٤٥	٨٤٤	٨٤٣	٨٤٢	٨٤١
٤	٨٤٠	٨٣٩	٨٣٨	٨٣٧	٨٣٦	٨٣٥	٨٣٤	٨٣٣	٨٣٢	٨٣١
٥	٨٣٠	٨٢٩	٨٢٨	٨٢٧	٨٢٦	٨٢٥	٨٢٤	٨٢٣	٨٢٢	٨٢١
٠ ٣١ق	٨٢٠	٨١٩	٨١٨	٨١٧	٨١٦	٨١٥	٨١٤	٨١٣	٨١٢	٨١١
١	٨١٠	٨٠٩	٨٠٨	٨٠٧	٨٠٦	٨٠٥	٨٠٤	٨٠٣	٨٠٢	٨٠١
٢	٨٠٠	٧٩٩	٧٩٨	٧٩٧	٧٩٦	٧٩٥	٧٩٤	٧٩٣	٧٩٢	٧٩١
٣	٧٩٠	٧٨٩	٧٨٨	٧٨٧	٧٨٦	٧٨٥	٧٨٤	٧٨٣	٧٨٢	٧٨١
٤	٧٨٠	٧٧٩	٧٧٨	٧٧٧	٧٧٦	٧٧٥	٧٧٤	٧٧٣	٧٧٢	٧٧١
٥	٧٧٠	٧٦٩	٧٦٨	٧٦٧	٧٦٦	٧٦٥	٧٦٤	٧٦٣	٧٦٢	٧٦١
٠ ٣٢ق	٧٦٠	٧٥٩	٧٥٨	٧٥٧	٧٥٦	٧٥٥	٧٥٤	٧٥٣	٧٥٢	٧٥١
١	٧٥٠	٧٤٩	٧٤٨	٧٤٧	٧٤٦	٧٤٥	٧٤٤	٧٤٣	٧٤٢	٧٤١
٢	٧٤٠	٧٣٩	٧٣٨	٧٣٧	٧٣٦	٧٣٥	٧٣٤	٧٣٣	٧٣٢	٧٣١
٣	٧٣٠	٧٢٩	٧٢٨	٧٢٧	٧٢٦	٧٢٥	٧٢٤	٧٢٣	٧٢٢	٧٢١
٤	٧٢٠	٧١٩	٧١٨	٧١٧	٧١٦	٧١٥	٧١٤	٧١٣	٧١٢	٧١١
٥	٧١٠	٧٠٩	٧٠٨	٧٠٧	٧٠٦	٧٠٥	٧٠٤	٧٠٣	٧٠٢	٧٠١
٣٣ق	يستخدم	الجدول	الخاص	بالزمن	٢٨دقيقة	مع إنقاص	٣٠٠درجة			
٣٤ق	يستخدم	الجدول	الخاص	بالزمن	٢٩دقيقة	مع إنقاص	٣٠٠درجة			
٣٥ق	يستخدم	الجدول	الخاص	بالزمن	٣٠دقيقة	مع إنقاص	٣٠٠درجة			
٣٦ق	يستخدم	الجدول	الخاص	بالزمن	٣١دقيقة	مع إنقاص	٣٠٠درجة			
٣٧ق	يستخدم	الجدول	الخاص	بالزمن	٣٢دقيقة	مع إنقاص	٣٠٠درجة			
٣٨ق	يستخدم	الجدول	الخاص	بالزمن	٢٨دقيقة	مع إنقاص	٦٠٠درجة			

ملحق (٢٢ هـ ٢)

openkandil.com

جهاز ال SPIROMAX 100

مواصفات الجهاز

١- جهاز يشبه التليفون ذو الأزرار الرقمية كما فى الشكل رقم (٦) صفحة ٦٦.

٢- يعمل الجهاز بنظام الكمبيوتر.

٣- أمريكى الصنع.

إستخدامات الجهاز

يستخدم الجهاز لقياس المتغيرات التنفسية الآتية:-

١- السعة الحيوية القصوى.

٢- حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى الثانية الأولى.

٣- النسبة بين السعة الحيوية القصوى وحجم هواء الزفير المطرود بقوة فى الثانية الأولى.

٤- تدفق هواء الزفير بقوة ما بين ٢٥٪ ، ٧٥٪.

٥- متوسط الزفير الأوسط.

٦- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير.

٧- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٢٥٪.

٨- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٥٠٪.

٩- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٧٥٪.

١٠- زمن الزفير.

١١- الحد الأقصى للسعة الحيوية بقوة.

١٢- الحد الأقصى لهواء الزفير فى الثانية الأولى.

إعداد الجهاز للعمل:-

١- يتم معايرته طبقا لدرجة الحرارة ونسبة الرطوبة فى الجو وعلاقة المكان بسطح البحر إرتفاعا وإنخفاضا وتمت المعايرة بإدخال كمية من الهواء طبقا للعوامل السابقة.

obeikandi.com

٢- يتم تجهيزه كالآتى:-

أ- لفة بكرة ورق يكتب عليها التقرير الوظيفى.

ب- عدد ٣ قلم (أحمر ، أسود ، أخضر) لعمل الرسم البيانى للقياسات.

ج- قطعة الفم (قطعة لكل لاعب) حرصا على الصحة العامة.

كيفية الإستخدام:-

بعد تجهيزه ومعايرته للعمل:-

١- يتم تخصيص رقم كود لكل لاعب فى العينة يسجل بالكمبيوتر.

٢- يتم إدخال البيانات الآتية بالجهاز:-

السن . الوزن . الطول . الجنس . مدخن أو غير مدخن . جراحة بالرئة . أمراض بالقلب. الكحة. .....إلخ.

٣- يتخذ اللاعب وضع الإستعداد كالآتى:-

أ - (وقوف فتحا- ثنى الركبتين قليلا) ميل الجذع للأمام ممسكا بأنبوبة الجهاز بكلتا يديه.

ب- يأخذ اللاعب أقصى شهيق ثم يخرج أقصى زفير فى الجهاز عن طريق قطعة الفم والأنبوبة.

ج- يكرر اللاعب نفس الأداء ثلاث مرات، ينتج عنها ثلاث قراءات ويقوم الجهاز بإختيار أفضل قرّاءة ويخزنها به.

بعد إنتهاء اللاعب من الأداء يبدأ الجهاز فى كتابة التقرير الوظيفى

PULMONARY FUNCTION REPORT بالترتيب الآتى:-

١- رقم الكود للاعب والبيانات المورفولوجية التى تم إدخالها بالجهاز (السن - الوزن - الطول - الجنس - إلخ) وكذا تاريخ إجراء التجربة.

٢- المتغيرات التنفسية ال ١٢ وأمام كل متغير يوجد البيانات الآتية:-

أ - المتغير التنفسى المتوقع PRED.

ب- المتغير التنفسى الحقيقى ACTL.

ج- النسبة المئوية بين الحقيقى والمتوقع %PRED.

٣- رسم المنحنى البيانى للمتغيرات التنفسية فى لونين مختلفين حتى تسهل عملية المقارنة.

٤- يشتمل التقرير على التعليق COMMENT على القياسات السابقة وعلاقتها بحالة الجهاز التنفسى لدى اللاعب.

تابع ملحق (٢٣م)

obeikandl.com

PULMONARY FUNCTION REPORT
1/1/92

NAME:_____

ID#: 54 MALE, POP-CODE 4

AGE: 19 yrs. HT: 183 cm. WT: 80 Kg.

TEST	PRED	ACTL	%PRED
FVC	5.92	5.74	97%
FEV1	4.92	4.50	91%
FEV1/FVC	84%	78%	93%
FEF 25%-75%	5.14	4.31	84%
MMET (sec.)	0.53	0.67	126%
FEF max	10.54	7.99	76%
FEF 25%	9.82	7.50	76%
FEF 50%	6.94	4.80	69%
FEF 75%	3.68	2.13	58%
ET (sec.)	----	3.63	---
Maximal FVC	5.92	5.74	97%
Maximal FEV1	4.92	4.50	91%

BTPS factor: 1.113 Last cal: 1/1/92
Primary normals source: I.T.S.

BASE: 3 tries, 1 accepted.
This test is within normal limits.

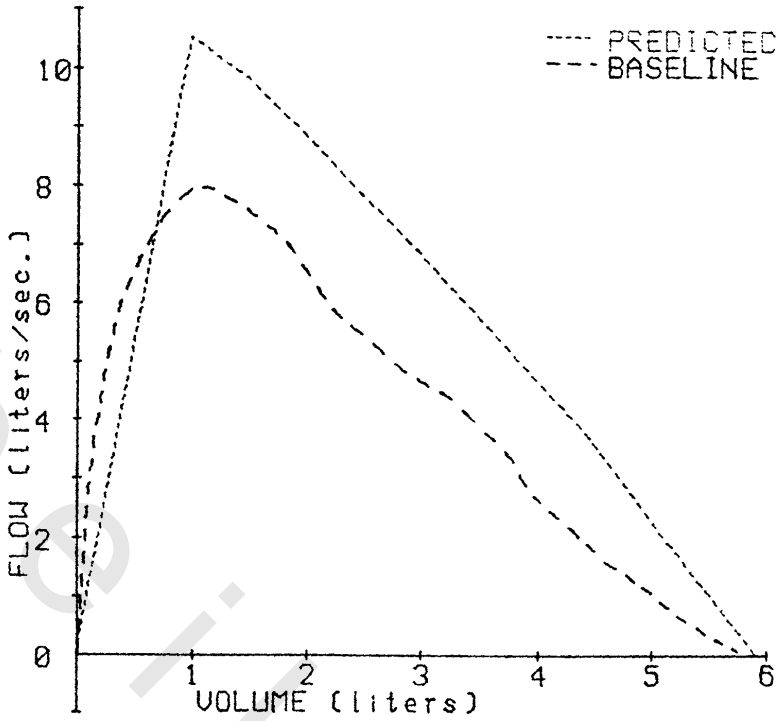
OPERATOR: .....

PHYSICIAN: .....

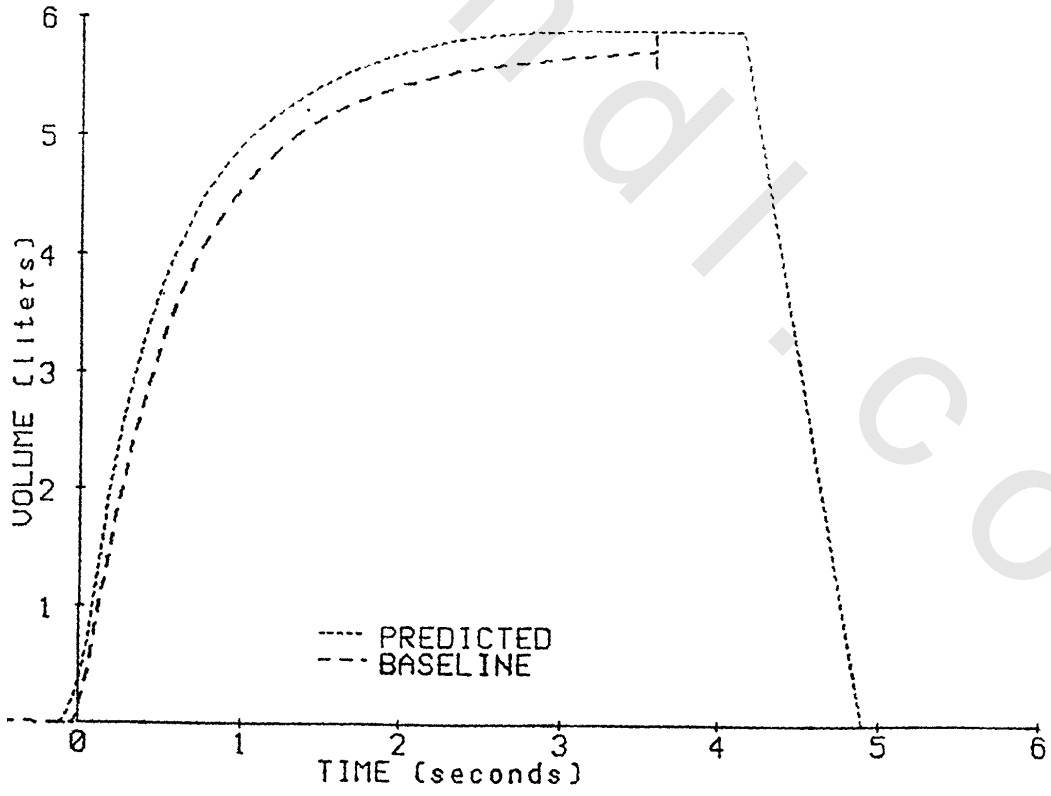
القياسات التنفسية وبياناتها

ملحق رقم (٢٣ ب)

obeikandl.com



سرعة تدفق هواء الزفير.



حجم هواء الزفير.
ملحق رقم (٢٣ ب م)

obeikandl.com

ملخصات الدراسة

١- ملخص الدراسة باللغة العربيـــة
٢- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

obeikandl.com

أولا : باللغة العربية :-

المقدمة ومشكلة الدراسة :-

يتطلب الإعداد الحديث للرياضيين الإرتفاع بالأحمال البدنية وزيادتها خلال عمليات التدريب للوصول إلى مستويات الأداء العالية بما ينعكس أثره الإيجابى على أجهزة الجسم المختلفة.

ولعبة الخماسى العسكرى بمسابقاتها الخمسة تتطلب سرعة الحركة والتحمل والقوة فى الأداء والمرونة والرشاقة والدقة بما يوجب الإهتمام باللياقة البدنية بصفة عامة واللياقة المهارية بصفة خاصة ضمانا لإرتفاع المستوى الفنى للأداء وكذا المستوى الرقمى .

وتعتبر اللياقة البدنية من أهم الجوانب فى تدريب الخماسى العسكرى ، فهى وسيلة تنفيذ المهارات وإحدى العوامل التى تتوقف عليها النتيجة العامة للفرق المشتركة .

ومن هنا كان هدف المدرب الإرتفاع بمستوى اللياقة البدنية للاعبيه لأقصى حد ممكن فى حدود قدراتهم وإمكانياتهم عن طريق تنمية عناصر اللياقة البدنية لإمكان تحقيق الهدف العام للعبة والإرتفاع بالمستوى الفنى والرقمى .

ومن واقع خبرة الباحث فى مجال التدريب وجد أن المستوى الرقمى للاعبى الخماسى مقارنة بالمستوى الدولى ضعيف وقد يرجع ذلك إلى ضعف اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية وقلة الإمكانات الكوادر المتخصصة فى هذا المجال وندرة البرامج التدريبية المدروسة المبنية على أسس علمية .

لذا رأى الباحث أن هناك حاجة ضرورية لتنمية اللياقة البدنية والكفاءة الوظيفية وتحسين المستوى الرقمى للاعبى المنتخب العسكرى لإمكان مواكبة التقدم والتطور السريع فى اللعبة والذى لا يتأتى إلا عن طريق توافر برنامج تدريبى مبنى على أسس علمية .

obeikandl.com

هدف الدراسة :-

١- وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الخماسى العسكرى .
٢- دراسة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية .
٣- دراسة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على المستوى الرقمى لكل مسابقة والمجموع الفردى العام .

فروض الدراسة :-

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة الدراسة فى قياسات اللياقة البدنية لصالح القياس البعدى .
٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى فى المستوىالرقمى لمسابقات الخماسى العسكرى والمجموع الفردى العام لصالح القياس البعدى .
٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياس القبلى والقياس البعدى لعينة الدراسة فى بعض المتغيرات الفسولوجية لصالح القياس البعدى .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبى بإحدى تصميماته ، حيث إختار تصميم المجموعة الواحدة مع القياس القبلى والبعدى وذلك لمناسبته لتطبيق هذه الدراسة .

عينة الدراسة :-

تم إختيار عينة الدراسة من لاعبى الخماسى العسكرى بالطريقة العمدية من سجلات الإتحاد الرياضى للقوات المسلحة لعام ١٩٩٣ وقوامها ٢٥ لاعب .

obeikandl.com

وسائل جمع البيانات :-

قام الباحث بإستخدام وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة هذه الدراسة وهى :-

١- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة .
٢- الإستبيان .
٣- قياسات قبلية وبعدية لإختبار اللياقة البدنية ومسابقات الخماسى العسكرى .
٤- قياسات قبلية وبعدية للمتغيرات الفسيولوجية [الجهاز الدورى - الدم - القياسات التنفسية] .
٥- البرنامج التدريبى المقترح .

خطوات تنفيذ الدراسة :-

١- مرحلة الإعداد :-

وفيها حدد الباحث الصفات البدنية للاعبى الخماسى العسكرى وحدد إختبار اللياقة البدنية للقوات المسلحة ووسائل قياس المتغيرات الفسيولوجية والتى إشتملت على [قياسات الجهاز الدورى - الدم - القياسات التنفسية] .

٢- مرحلة تطبيق البرنامج :-

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى الخاص بتنمية اللياقة البدنية للاعبى الخماسى العسكرى وتم تطبيقه على عينة الدراسة وذلك للتعرف على تأثير هذا البرنامج على اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية وكذا المستوى الرقمى للاعبى منتخب الخماسى العسكرى ، إستغرق تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح أربعة شهور ، بلغ عدد الوحدات التدريبية ٧٢ وحدة ، ساعات التدريب للبرامج ١٠ق ١٢٥ س .

٣- مرحلة المعالجة الإحصائية :-

أ- تم حساب المتوسط الحسابى والخطأ المعيارى لجميع متغيرات الدراسة البدنية والفسيولوجية .
ب- تم حساب دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة الدراسة بإستخدام إختبار T.test لجميع متغيرات الدراسة .

obeikandl.com

الإستنتاجات :-

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى وإسترشادا بأهداف هذه الدراسة والخطوات المتبعة فيه للتحقق من صحة الفروض ، وفى إطار المنهج العلمى المستخدم وبناءا على النتائج المستخلصة وفى حدود التجربة التى أجريت ووسائل جمع البيانات أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :-

١- إن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تنمية اللياقة البدنية العامة للاعبى الخماسى العسكرى.
٢- إن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسين عنصر القوة والسرعة والتحمل والرشاقة وذلك للتحسن فى نتيجة مسابقة رمى القنابل [سرعة + قوة] ومسابقة الموانع [سرعة + رشاقة] ومسابقة إختراق الضاحية [سرعة + تحمل عضلى ودورى تنفسى] .
٣- إن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن فى درجات كل مسابقة من مسابقات الخماسى على حدة وكذا المستوى الرقمى لكل مسابقة .
٤- إن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن فى المجموع الفردى العام لمسابقات الخماسى لكل لاعب .
٥- إن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى نقص معدل نبضات القلب فى الدقيقة قبل المجهود وبعد المجهود ، وزيادة الضغط الإنقباضى والإنبساطى بعد المجهود وقلة السعرات الحرارية المفقودة أثناء التدريب .
٦- إن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى زيادة عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين والهيماتوكريت بما أدى إلى زيادة كفاءة الجهاز الدورى ورفع مستوى الأداء البدنى .
٧- إن البرنامج التدريبى المقترح ليس له تأثير إيجابى على عدد كرات الدم البيضاء والصفائح الدموية .
٨- إن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن السعة الحيوية القصوى الفعلية ، زيادة حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى نهاية الثانية الأولى ، زيادة الحد الأقصى للسعة الحيوية بقوة ، والحد الأقصى لهواء الزفير فى الثانية الأولى .
٩- إن البرنامج التدريبى المقترح ليس له تأثير إيجابى على النسبة بين السعة الحيوية القصوى الفعلية وحجم هواء الزفير المطرود فى نهاية الثانية الأولى الفعلى ، ولم يؤثر كذلك فى تدفق هواء الزفير بقوة ما بين ٢٥٪ ، ٧٥٪ ، ولم يؤثر فى متوسط الزفير الأوسط والحد الأقصى

لتدفق هواء الزفير ، والحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٢٥٪ ، وبنسبة ٥٠٪ ، بنسبة ٧٥٪ وكذلك زمن الزفير .

١٠- إن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى التحسن فى نظام التمثيل الغذائى وزيادة الكفاءة الميكانيكية للعضلات بسبب إنخفاض عدد السعرات الحرارية المفقودة أثناء التدريب .

١١- مما سبق يتضح لنا أن البرنامج التدريبى المقترح قيد الدراسة قد حقق العديد من الإيجابيات الخاصة بالعناصر البدنية والتأقلم الوظيفى (الفسيولوجى) وذلك نتيجة لإتباع الأسس العلمية عند وضع البرنامج وأخذ رأى الخبراء فى مجالات اللياقة البدنية وعلم التدريب والفسيولوجى وفسيولوجيا الرياضة والعاملين فى المجال الرياضى العسكرى .

١٢- التحسن فى قياسات الجهاز الدورى يؤدى إلى زيادة كفاءة عمل القلب وبالتالى زيادة التحمل وإرتفاع كفاءة العمل العضلى .

١٣- التحسن فى بعض القياسات التنفسية أدى إلى زيادة كفاءة الرئتين وتبادل الغازات مما يؤدى إلى رفع الكفاءة الوظيفية .

١٤- صلاحية البرنامج التدريبى المقترح للتطبيق حيث حقق أهدافه الموضوعة .

١٥- مناسبة مدة تنفيذ البرنامج وقدرها أربعة شهور .

١٦- التدريب المستمر طوال أيام الأسبوع عدا يوم الجمعة يحقق أفضل النتائج .

١٧- يتطلب الإرتقاء بمستوى اللاعبين ضرورة وضع برامج تدريبية تبنى على أسس علمية للتدريب الرياضى والعلوم المرتبطة .

التوصيات :-

١- يوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح لتنمية اللياقة البدنية على لاعبى الخماسى العسكرى لتأثيره الإيجابى على مستوى اللياقة البدنية وعناصرها وبعض المتغيرات الفسيولوجية .

٢- الإهتمام بطرق التدريب المرتفع الشدة لتأثيرها الإيجابى على تحسن عنصر السرعة لدى لاعبى الخماسى العسكرى .

٣- الإهتمام بالأحمال المناسبة لقدرات اللاعبين والتى تعمل على تنمية عنصر القوة العضلية لتأثيرها الإيجابى على باقى الصفات البدنية .

٤- الإهتمام بتمرينات تغيير الإتجاه والجرى المكوكى والمتعرج والزجزاجى فى برامج التدريب لتأثيرها الإيجابى على تنمية عنصر الرشاقة خاصة فى مسابقة إجتياز الموانع الأرضية .

obeikandl.com

٥- الإعتماد على حالة الجهازين الدورى والتنفسى كوسيلة موضوعية مقننة لتقويم الحالة الفسيولوجية للاعبين .

٦- تقويم الحالة الفسيولوجية بصفة دورية للتعرف على أثر البرنامج التدريبى على كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم للاعبين .

٧- توفير أحدث الأجهزة العلمية لإمكان تقويم حالة اللاعبين بدنيا وفسيولوجيا .

٨- الإهتمام بتسجيل بيانات اللاعبين البدنية والفسيولوجية لإمكان التعرف على المستوى بسهولة والعمل على التنمية والتحسن .

٩- زيادة جرعات التدريب لعنصر الدقة .

١٠- إجراء إختبارات للياقة البدنية بصفة دورية (شهرية) وتسجيل النتائج .

١١- التوصية بإجراء بحوث لتحديد المواصفات والمعايير الواجب مراعاتها عند إنتقاء اللاعبين الجدد .

١٢- الإشتراك فى البطولات الدولية الرسمية والودية مع الدول المحيطة ضمانا لإرتفاع المستوى الفنى نتيجة لزيادة الإحتكاك .

١٣- زيادة الكوادر المتخصصة فى اللعبة (مدربين - إداريين - حكام) .

obeikandl.com

RECOMMENDATIONS :-

1-To apply the suggested program for developing physical fitness on the Athletes of military pentathlon for its positive effects on the level of physical fitness and its elements and some physiological changes .

2-Considering the methods of training which are highly hard for its positive effect on improving the speed elements for military pentathlon's players .

3-Taking care of suitable formulated physical loads of the player's abilities aiming to improve the player's muscular strength which effects other physical elements such as speed and muscular endurance .

4-Considering the exercises of changing direction and zigzag running in the training program for its positive effects on developing the Agility element specially in obstacles .

5-To depend on the state of both respiratory and circulatory systems as an objective method to direct the physiological state of military pentathlon's athletes .

6-Evaluating the physiological state in a periodical way to recognize the effect of training program on the efficiency vital system of athletes .

7-Having the modern scientific apparatuses available to evaluate the state of athletes (physically physiologically) .

8-The necessity of making Data cards to register all imfortation about players (physically & physiological) to follow the increase of improvement of those aspects .

9-Increase the exercises of accuracy .

10-Making physical fitness tests in a periodical way (monthly) and regist the results .

11-Recommend to carry others studies to know the descriptions which are tobe taken care of during selecting the juniors .

12-Participating in international championships with the surrounded countries to improve the technical level .

13-Organizing studies trainer, officials and referees .

the program, the training units were 72 units , hours of training were 125 H and 10 M .

C- STATISTICS TREATMENT STAGE :-

(1) Calculating the average and the standard and error deviation, of physical fitness level, the events of military pentathlon, and physiological changes .

(2) Calculating the deference between pre. and post measures using T.test for all physical and physiological changes .

CONCLUSIONS :-

1- The suggested training program indicated the improve of physical fitness of military pentathlon's players .

2- The suggested training program indicated improvements of the strength , speed, Endurance and Agility .

3- The suggested training program indicated development of the degrees of each event of military pentathlon and also the record level for each .

4- The suggested training program indicated development improve of the total individual degrees of all players .

5- Physical fitness affects positively the average of the pulse rate before and after efforts, systolic and diastolic blood pressure after efforts, and refew calories .

6- The suggested training program indicated increase in the red blood cells, Hemoglobin and Hematocrit and such effect is statistically notable .

7- The suggested training program for improving physical fitness of military pentathlon's players has no effect on white blood cells and platelets and such effect is not statistically notable .

8- The suggested training program indicated the improve of some physical variabls (F.V.C., F.E. V1, Maximal F.V.C. and F.E.) .

obeikandi.com

3- There are significant between main of pre and post test of some of physiological variables for the post test .

METHOD OF THE RESEARCH :-

The researcher used the experimental method by experimental design because it is convenient to this kind of study .

SAMPLE OF RESEARCH :-

25 players whose ages range from (21-29) years, were being selected from military pentathlon Athletes who registed in the armed forces sport federation .

METHODS OF COLLECTING THE DATA :-

The researcher used methods of getting the data which is suitable for the nature of this study . These methods are :-

A) Reviewing the scientific resources and relevant studies.
B) Questionnaire .
C) Pro., and pre test of physical fitness and military pentathlon's events .
D) Pro., and pre test of physiological variables.
E) Suggested training program.

STEPS OF CARRYING OUT THE RESEARCH :-

A- PREPARATION STAGE :-

In this stage the researcher defined the physical qualities which are peculiar to the military pentathlon Athletes, test of physical fitness (military armed forced) and the methods of measuring physiological changes which include [cardeio system, blood, and respiratory system] .

B- APPLYING STAGE OF PROGRAM :-

The researcher has designed the suggested training program peculiar to improve physical fitness of military pentathlon's athletes . It is applied to the sample of the research to identify the effect of this program on physical fitness, some physiological variables the record level of athletes it look 4 months to carry out

obeikandl.com

INTRODUCTION :-

Military Pentathlon Consists of 5 events, it requires speed, Endurance, Strength, Agility, Flexibility and Accuracy .

So we have to care generally about the physical fitness and specially about the skill which improves the technical performance and record level .

Physical fitness is the important side in training military pentathlon because it is the way to do the skill . The general results of the competition depend on the level of physical fitness .

So the trainer aims at increasing the level of the physical fitness of his athletes to the maximum degree by improving the elements of physical fitness to achieve the general aim of the event .

The researcher has a long experience as a player and trainer, he has noticed that the record level of the Egyptian players comparatively to the foreign players is low that may be because of the physical fitness on physiological characteristics

So the trainer suggested that the Egyptian players need to develop physical fitness , efficiency functions and improve the record level by designing suggested training program that depends scientific methods .

AIMS OF THE RESEARCH :-

1- Designing a training program to develop the physical fitness of elements the military pentathlon's Athletes .

2- Identifying the effect of the suggested training program on some of physiological variables .

3- Identifying the effect of the suggested training program on the record level for each event and total individual degrees .

RESEARCH HYPOTHESES :-

1- There are significant between main of pre test and pro test of physical fitness as a results of the suggested training program .

2- There are significant between main of pre and post test of the record level of the military pentathlon's events and total individual degrees for the post test .

openkandil.com

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS IN CAIRO
DEPARTMENT OF TRACK AND FIELD

THE EFFECT OF A SUGGESTED TRAINING PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS ON SOME OF PHYSIOLOGICAL VARIABLES AND RECORD LEVEL OF THE SELECTED OF ATHLETES MILITARY PENTATHLON TEAM

PH.D. DESSERTATION

BY
MOUSTAFA ABDALLAH MOHAMED ABDALLAH

TO OBTAIN
DOCTOR'S DEGREE IN PHILOSOPHY
OF PHYSICAL EDUCATION

SUPERVISED BY

Dr. MADIHA M. M. SAMY
PROF.IN DEPARTMENT OF TRACK. & FILED
DEPART FACULTY OF PHYSICALOF
EDUCATION FOR GIRLS IN CAIRO.

DR. SAAD KAMAL TAHA
PROF. AND HEAD IN DEPART.,
PHYSIOLOG AZHAR IN
CAIRO.FACULTY

1994

obeikandl.com