

مرفق رقم (١)

استمارة استطلاع لرأى الخبراء

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة طوان
كلية التربية الرياضية
للبنات بالجزيرة

السيد الدكتور:

تحية طيبة .. وبعد :

يقوم الباحث باجراء بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعه " تأشير برنامج للتدريب بالاشغال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة " .

ويهدف الباحث من خلال اجراءات بحثه الى وضع برنامج للتدريب بالاشغال ومعرفة تأشير هذا البرنامج على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة ولما كنتم سيادتكم من خبراء المجال من الناحية العملية والاكاديمية . فيرجاء التكرم بالموافقة على ملء استمارة الاستبيان حتى يتسنى لى كباحث معرفة عناصر اللياقة البدنية الاكثر اهمية للاعبات ككرة السلة تحت ١٦ سنة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

الباحث

طارق محمد عبدالسرءوف

مدرب كرة السلة بالنادى الاهلى

عناصر اللياقة البدنية :

الرجاء وضع علامة (✓) امام العبارة التي توضح درجة أهمية كل عنصر بالنسبة لكرة السلة للناشئات تحت ١٦ سنة .

عناصر اللياقة البدنية	هام جدا	هام	متوسط	أقل أهمية	غير هام
- القوة					
- السرعة					
- الرشاقة					
- التحمل الهوائى					
و اللاهوائى					
- المرونة					
- القدرة					
- سرعة رد الفعل					
- التوازن					
- الدقة					
- التوافق العضلى					

الخبراء ووظيقتهم وخبراتهم :

- ١ - أحمد امين فوزى
أ.د أستاذ علم نفس بكلية التربية الرياضية
بالاسكندرية ومدرّب المنتخب "سابقا".
- ٢ - عبدالعزیز احمد عبدالعزیز النمر أ.م.د. بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية
بالهرم ومدرّب المنتخب القومى للآنسات "سابقا".
- ٣ - مدحت صالح
أ.م.د. بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية
بالهرم ومدرّب الدرجة الاولى آنسات بالاهلى
" سابقا " ومنتخب الناشئين .
- ٤ - ألفت هلال
أ.م.د. بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية
بالجزيرة ومدرّبة فى قطاع الانسات .
- ٥ - محمود عامر
م.د بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية
بالاسكندرية ومدرّب المنتخب القومى "سابقا"
- ٦ - احمد كامل
م.د بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية
بالهرم ومدرّب منتخب الناشئين "سابقا".
- ٧ - طارق شكرى القطبان
مدرس بقسم الالعب بكلية التربية الرياضية
بالهرم ومدرّب فى قطاع الانسات "سابقا"
- ٨ - على محمد عبدالمحيسد
مدرس بقسم طرق التدريس بكلية التربية
الرياضية بالجزيرة ومدرّب منتخب مصر
آنسات .

مرفق رقم (٢)

القياسات واختبارات اللياقة البدنية

أولا : القياسات :

أ - قياس الطول بجهاز الاستاميتير :

- جهاز الاستاميتير هو جهاز يستخدم لقياس الطول الكلى وهو عبارة عن قوائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية ، القوائم طوله ٢٥٠ سم حيث يكون الصفير فى مستوى القاعدة الخشبية - كما يوحد حامل مثبت افقيا على القوائم يكون قابل للحركة لاعلى ولاسفل ويتم قياس الطول لاقرب سنتيمتر من أخمص القدم حتى قمة الرأس (النقطة العالية للجمجمة) ولقد روعيت اعتبارات هامة عند اجراء القياس وهى:-
- ان تقف اللاعب على القاعدة الخشبية وظهرها مواجه للقوائم، والقدمين ملاصقتين ويكون الرأس معتدل والذقن لاسفل .
 - ملامسة القوائم من ثلاث نقاط (المنطقة الواقعة بين اللوحين وابتعد نقطة للحوض من الخلف وابتعد نقطة لسمانة الساقين .
 - تراعى اللاعب شدة الجسم لاعلى والنظر للامام .
 - يتم انزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة ، حيث يعبر الرقم المواحه عن طول اللاعب ويسجل القياس بالسنتيمتر .

ب - قياس الوزن بجهاز الميزان الطبى :

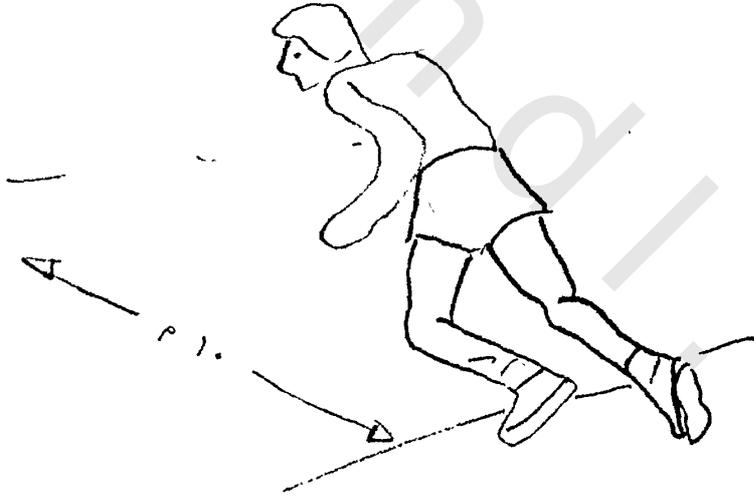
- يجرى القياس بواسطة الميزان الطبى ويجب التأكد من سلامة الميزان قبيل اجراء القياس وان المؤشر يبدأ من الصفر .
- تقف اللاعب على منتصف قاعدة الميزان حيث انه عند الوقوف على الحد الامامى فان الشقل يقل بمقدار ١٠٠ - ١٥٠ جم ، كما أن الوقوف على مؤخرة القاعدة قد يزيد من الوزن الحقيقى .
- ويسجل القياس عند شبات المؤشر فقط .

ثانيا : اختبارات اللياقة البدنية :

الجرى المكوكى

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات : ساعة ايقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م عشرة امتار .
مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع اشارة البدء يقسموم بالجرى بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة اخرى ليتخطى خط البداية بنفس الاسلوب ثم يكرر هذا العمل مرة اخرى ، أى أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ مترا ذهابا وعودة (أنظر الشكل) .



توجيهات : يجب أن يتخطى المختبر خط البداية بقدميه الاثنتين والنهية ايضا

قبل الدوران والعودة .

لكل مختبرة محاولتان تحسب لها أفضلها .

طريقة التسجيل : يتم حساب الوقت الذى استغرقته اللاعبة منذ سماع اشارة البدء

حتى عبور خط البداية للمرة الرابعة .

الوثب حول مربع

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

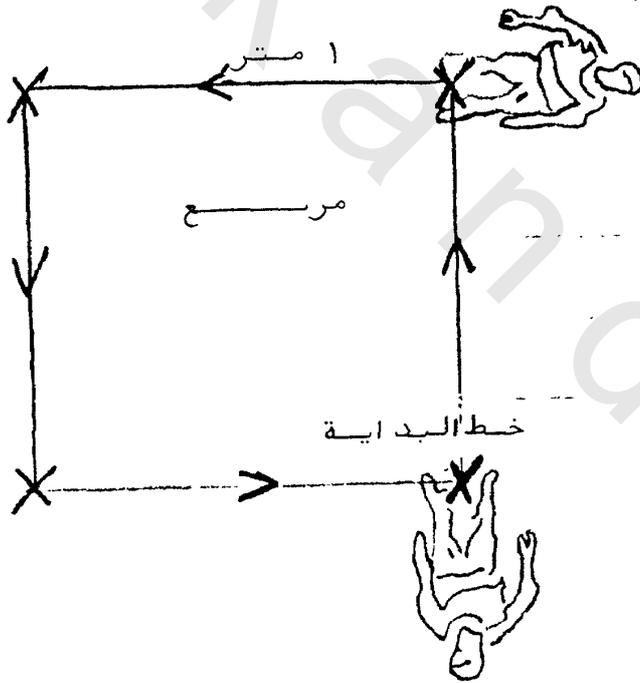
الادوات : ساعة ايقاف . طباشير . متر

مواصفات الاداء : يتم رسم مربع على الارض طول ضلعه (متر واحد) وتقف

المختبرة على نقطة التقاء الضلعين المربع وعند سماع الإشارة

تشب الى نقطة التقاء الضلعين الاخرين حتى تسمع صفارة

النهاية .



التوجيهات : - يجب ان تعدل المختبرة من اوضاع جسمها فى الهواء بحيث

تهبط على النقطة مقابلة بوجهها نقطة الالتقاء الاخرى كما

فى الرسم .

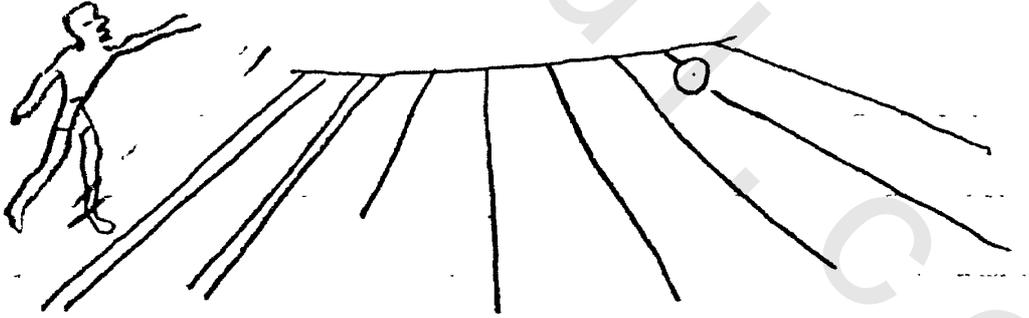
- لكل مختبرة محاولتان تحسب لها أفضلهم .

التسجيل : يتم حساب عدد الدورات كاملة ثم اضافة عدد الاضلاع الاخرى

حتى سماع صفارة النهاية .

رمى كرة سلة لأقصى مسافة

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراع والمنكب .
- الادوات : شريط قياس . كرة سلة قانونية . يرسم خط على الارض ، يحدد امام هذا الخط قطاع للرمى يتم تقسيمه لسهولة القياس الى خطوط عرضية المسافة بينها خمسين سنتيمتر ، على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي ، ثم يقوم برمى الكرة الى أقصى مسافة ممكنة (انظر الشكل) .



- التسجيل : تقاس المسافة عموديا من خط الرمي الى مكان سقوط الكرة على الارض .

الوثب العمودي من الثبات (اختبار سرجنت)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين .

الادوات : سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى

مرتفعة عن الارض ١٥٠ سم ، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم

الى ٣٥٠ سم وايضا احضار مانيزيا .

مواصفات الاداء : تغمس المختبرة أصابع اليد المميزة فى المانيزيا ، ثم

يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة ، يقوم

المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل

علامة بالاصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكفين

من على الارض ، يسجل الرقم الذى تم وضع العلامة أمامه

من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا ثم

اماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفاء ، ثم مرححتهمما

اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودى الى أقصى

مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة اخرى باصابع

اليد المختبرة . وهى على كامل امتدادها .

توجيهات : - عند اداء العلامة الاولى يجب عدم رفع الكفين عن

الارض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى

الكتف الاخرى أثناء وضع العلامة اذ يجب ان تكون

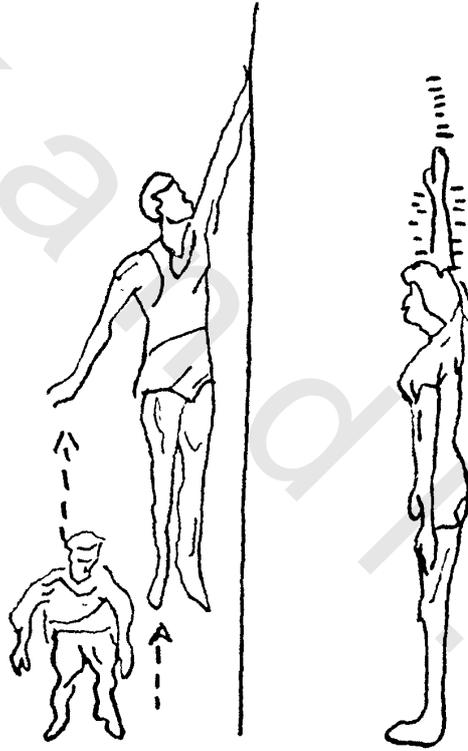
الكتفان على مستوى واحد .

(٣٣ : ٣٧٨ - ٣٧٩)

- للمختبرة الحق فى عمل مرجحتين (اذا رغبت فى ذلك)

عند التحضير للوثب .

- لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .



التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسه بالسنتيمتر .

عدو ٥٠ ياردة (٤٢ متر)

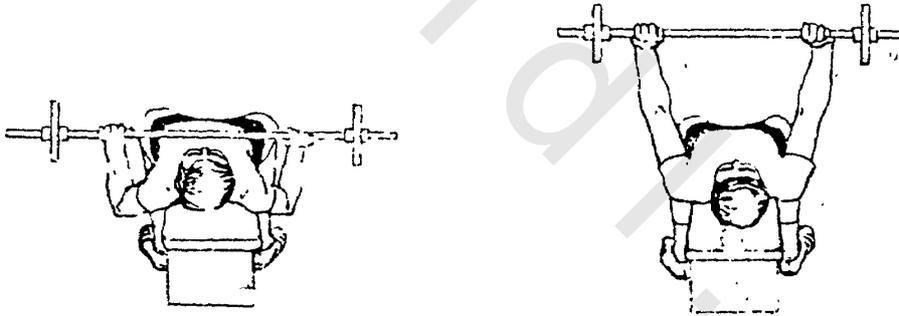
- الغرض من الاختبار : قياس السرعة
- الادوات : ساعة اييقاف - متر - طباشير •
- مواصفات الاعداء : تقوم اللاعبه بالجرى ١٥ ياردة كبدائية متحركة على أن يبدأ قياس زمن العدو عند وصول اللاعبه الى الخط الاول لبداية مسافة ٥٠ ياردة ويتوقف القياس عند وصولها الى الخط المحدد لنهاية السباق •
- طريقة التسجيل : - الزمن بين الخط الاول وخط النهاية هو زمن القسـدرة
- ♦ اللا هوائية القصوى (التحمل اللا هوائى) •
- تعطى للاعبه فرصتين تحسب لها أفضلهما •

جـرى ١٠ دقيـقة

- الغرض من الاختبار : قياس التحمل الهوائى .
- الادوات : ساعة ايـقال . شريط قياس .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء بيبدأ فى الجرى لمدة (١٠) دقيقة دون توقف وعند سماع اشارة انتهاء الوقت يقف مكانه .
- توجيهات : عند حساب المسافة التى يقطعها اللاعب تقرب الى اقرب متر .
- طريقة التسجيل : يتم حساب عدد مرات الدوران حول الملعب (كل دورة ٤٠٠ م) ثم اضافة عدد الامتار الزائدة على عدد لفات التراك .

قوة عضلات الصدر Bench Press

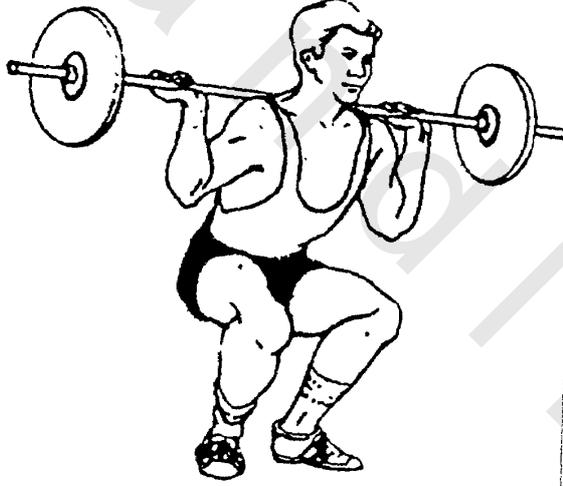
- الغرض من الاختبار : قياس الحمل الاقصى لعضلات الصدر (قوة عضلية) .
- الادوات : بار حديد . أشتال مختلفة الاوزان . منضدة . حامل البار
- شرح الاختبار : تقوم المختبرة بالنوم على ظهرها بحيث تكون قدميها الاثنتان على الارض ثم تقوم المختبرة بحمل البار بثقل ١٠ كجم والهبوط به كما فى الشكل التالى :



- طريقة التسجيل : اذا استطاعت المختبرة حمل الثقل يتم زيادته باضافة ٢٥ كجم على الوزن وهكذا حتى لا تستطيع حمل الثقل .
- تعطى لها فرصة ثانية فاذا لم تستطع يصبح الحمل السابق حملة هو الحمل الاقصى (١٠٠) .

قوة عضلات الرجلين Half Squat

- الغرض من الاختبار : قياس الحمل الاقصى لعضلات الرجلين .
- الادوات : بار حديد . اشكال مختلفة الاوزان . حامل للبار
- شرح الاختبار : تقوم المختبرة بالوقوف وحمل البار على الكتفين مسع مسكهم جيدا بالذراعين وحمل الشقل (كجم) وجلس القرفصاء نصفاً .

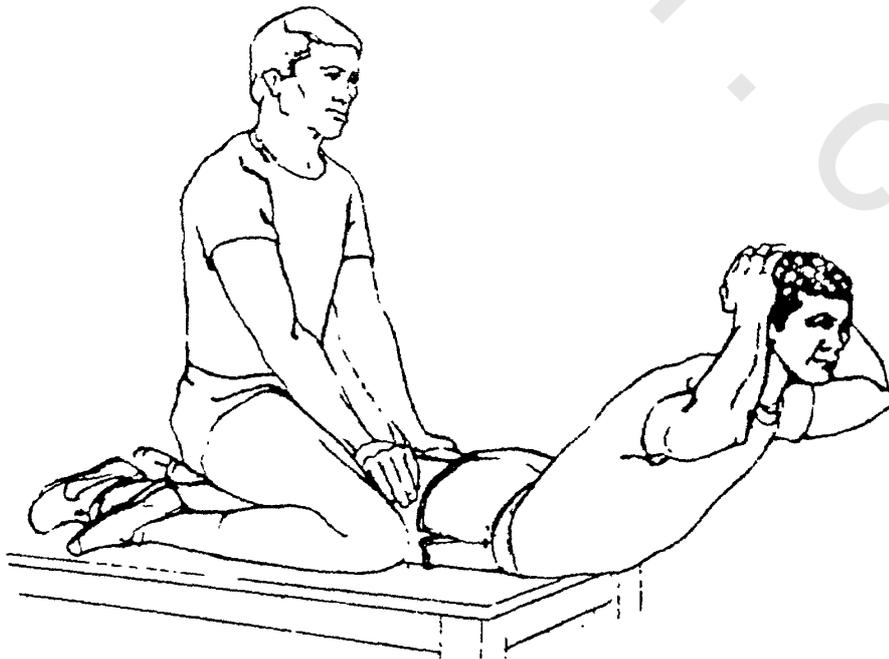


- طريقة التسجيل : اذا استطاعت المختبرة حمل الشقل يتم زيادته باضافة ٢٥ كجم على الوزن وهكذا حتى لا نستطيع حمل الشقل .
- تعطى لها فرصة ثانية فاذا لم تستطع يصبح الحمل السابق حمله هو الحمل الاقصى .

تقوس الجذع من الرقود

- الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات اسفل الظهر .
- الادوات : ساعة ايقاف .
- مواصفات الاداء : من وضع الانبطاح واليدين تشبيك خلف الرقبة ، وتقوم زميلة بتشبيك قدمي اللاعبة وتقوم اللاعبة برفع الرأس والكتفين لاعلى نقطة ممكنة الوصول اليها والشبات في هذا الوضع ثم العودة لوضع الانبطاح على الارض ثانية ويكرر ذلك الى اكبر عدد ممكن من المرات في (٣٠) ث .
- التسجيل : تسجل عدد مرات الاداء الصحيحة في ٣٠ ثانية .

(٣٣ : ٢٦٩)



الجلوس من الرقود

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .

الادوات : ساعة ايقاف .

مواصفات الاداء : يرقد المختبر على ظهره فوق المرتبة (او المسطح المستوي) مع فتح قدميه بمقدار ثلاثين سنتيمترا بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان منشنيان (يقوم زميل بتشبيت الرجلين) فور سماع اشارة البدء من الحكم يقوم المختبر بثنى الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا ثم يكرر ذلك اكبر عدد ممكن من المرات في (٣٠) ثانية .
التسجيل : تسجل عدد مرات الاداء الصحيحة في ٣٠ ثانية .

(٣٣ : ٢٦٢)



مرفق رقم (٣)

تدريبات الاثقال التي استخدمت في البحث
وأشكالها

(وقوف • حمل الثقل على الكتفين • شنى الركبتين نصفاً) Half Squat (H.S)
الوضع الابتدائى :

يبدأ التمرين بوضع البار الحديدى على الاكتاف ورفع من على الحامل مع اتساع قبضة اليدين والقدمين مفتوحة باتساع الحوض ويبدأ الفرد فى شنى الركبتين ببطء حتى يصل الفخذين الى وضع موازى للارض (شكل ١ : ١) •

العضلات العاملة :

العضلة ذات الاربعة رؤوس الفخذية - مجموعة عضلات خلف الفخذ •

شروط الاداء :

رفع الرأس عاليا وبقاء الظهر مستقيما خلال الاداء •

ملاحظات :

- استخدام حامل الاثقال او زميل يقوم بمناولة الثقل للاعب ووضعه على

الكتفين •

- يمكن وضع وسادة على العنق او فوطة عند شعور اللاعب بألم نتيجة لوضع

الثقل خلف الرقبة • (انظر الشكل)

رفع الكعبين والوقوف على المشطين Heel Raises :

(وقوف • الذراعان خلف الرقبة • حمل الثقل على الكتفين ، رفع الكعبين لاعلى)

الوضع الابتدائي :

من وضع الوقوف يضع اللاعب البار الحديدي على الاكتاف وخلف الرقبة مع وضع مشطى القدمين على قطعة من الخشب مرتفعة قليلا عن الارض • ويقوم اللاعب برفع الكعبين والوقوف على مشطى القدمين والثبات للحظات ثم الرجوع للوضع الاصلى ووضع الكعبين على الارض ثانية ويكرر ذلك (شكل ١ : ٢)

العضلات العاملة :

عضلات سمانة القدم •

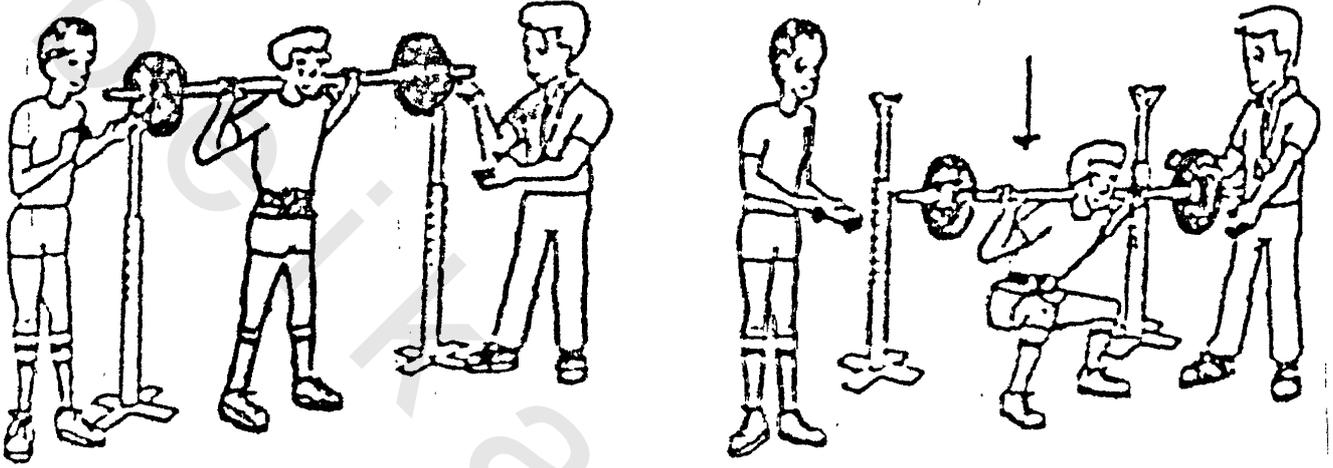
شروط الاداء :

- بقاء الظهر مستقيما وعدم انثناء الركبتين •
- رفع الكعبين لأعلى درجة يمكن أن يصل اليها اللاعب •

ملاحظات :

يفضل استخدام لوح من الخشب ارتفاعه ٢ بوصة (يضع اللاعب مشطى القدمين اثناء

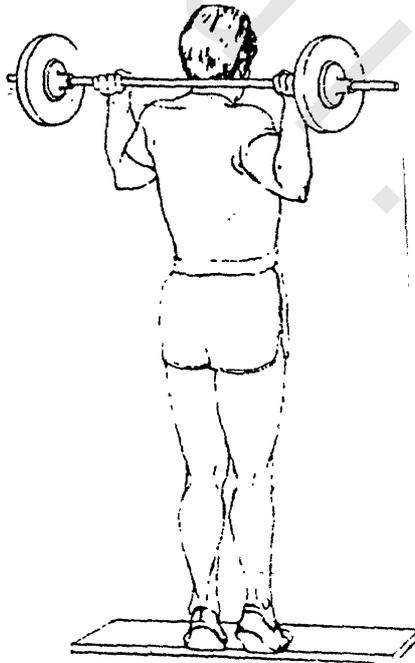
الاداء •



القرفصاء نصفاً مع حمل الشقل على الكتفين .

(شكل ١ : ١)

(٢١ : ١٥)



(شكل ١ : ٢)

(٢١ : ١٥)

فرد الرجلين Leg Extension

(جلوس على الجهاز على المشطين) مد الركبتين

الوضع الابتدائي :

الجلوس فوق المنضدة الخاصة بالجهاز والقدمين أسفل عمود الرفع الخاص بالجهاز ويقوم اللاعب بتحريك هذا العمود لأعلى حتى تصل القدمين للفرد الكامل وعقب فترة مكون بسيطة يتم انزال العمود لوضع البدابة (شكل ١ : ٣)

العضلات العاملة :

العضلة ذات الاربعة رؤوس الفخذية .

شروط الاداء :

بقاء الظهر مستقيما خلال مراحل اداء التمرين .

ملاحظات :

ضرورة وصول الرجلين الى مرحلة المد الكامل حيث يصل العبء (المقاومة) الى اقصى حد له عند هذه النقطة وبالتالي يمكن ان تصل الركبتين الى مرحلة المد الكامل .

(٢٩ : ٢٥٢)

ثنى الرحلين Leg Curi

(انبطاح على • الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين

الوضع الابتدائى :

يستلقى اللاعب على وجهه فى وضع الانبطاح على منضدة الجهاز والقدمين (الكعبيين) أسفل العمود الخاص بالجهاز ويقوم اللاعب بثنى الركبتين كاملا حتى تصل عضلات خلف الفخذ الى وضع الانقباض الكامل • والشبات للحظات ثم مد الركبتين حتى العودة للوضع الابتدائى (شكل ١ : ٤) •

العضلات العاملة :

مجموعة عضلات خلف الفخذ •

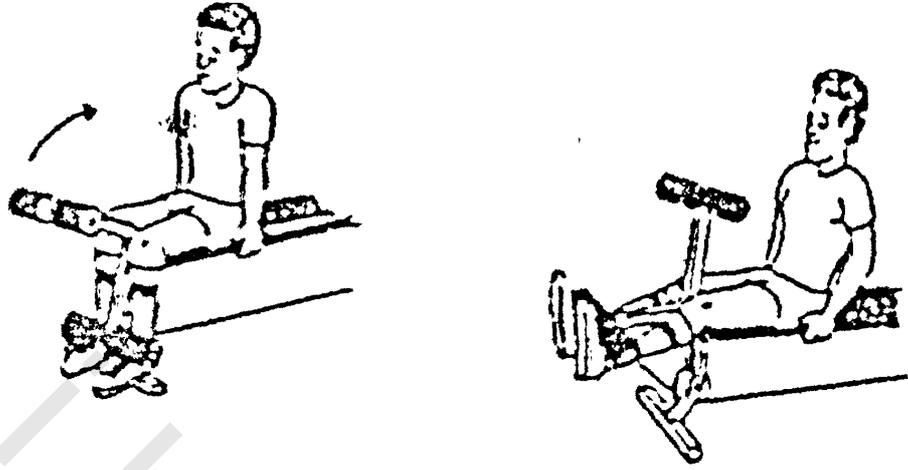
شروط الاداء :

عدم السماح للمقعدة بالارتفاع الا مقدار ضئيل جدا بعيدا عن المنضدة •

ملاحظات :

ثنى الركبتين كاملا اثناء الاداء وحتى وصول رافعة الجهاز الملامسة

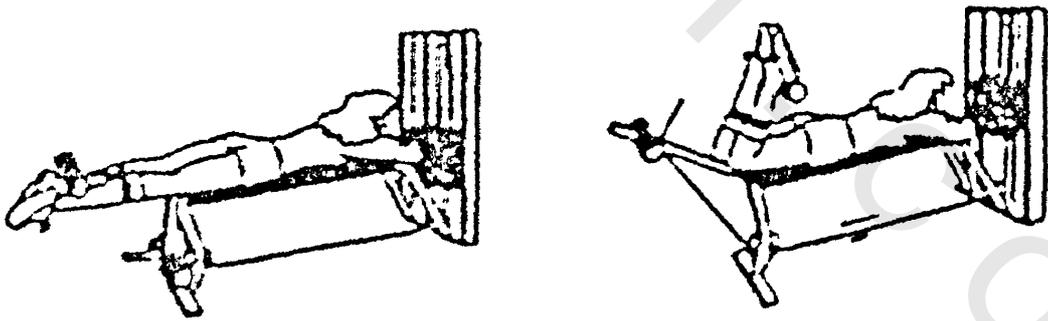
المقعدة تقريبا •



مد الرجلين بالشقل من الحظروس

(شكل ١ : ٣)

(٢١ : ١٦)



ثنى الرجلين بالشقل من الانبساط

(شكل ١ : ٤)

(٢١ : ١٦)

الرفع الى الصدر Power Clean

(اقعاء • مسك الشقل امام القدمين) مد الركبتين وسحب الشقل لاعلى لمستوى الصدر •

الوضع الابتدائى :

يبدأ التمرين من وضع شنى الركبتين خلف البار ومسك البار بالقبضة الواسعة والذراعين مفرودتين والظهر مستقيما ويبدأ اللاعب فى رفع البار لاعلى مع التركيز على عمل العضلات ذات الاربعة رؤوس الفخذية وعضلات خلف الفخذ وبمجرد أن يكون البار الحديدى فى الحركة تبدأ سلسلة من الحركات تشمل عمل عضلات أسفل الظهر - وشبه المنحرفة للظهر، والاكثاف، وذات الرأسين العضدية وعضلات سمانة القدم ويبدأ اللاعب فى شد البار لأعلى فى خط مستقيم حتى يكون المرفقين لاعلى وعند وصول البار لاعلى نقطة يتم مرجحة الكوعين للامام ويتم الاحتفاظ بالبار امام الكتفين تماما وعقب فترة من الثبات يتم اعادة البار للارض مرة ثانية (شكل ١:٥)

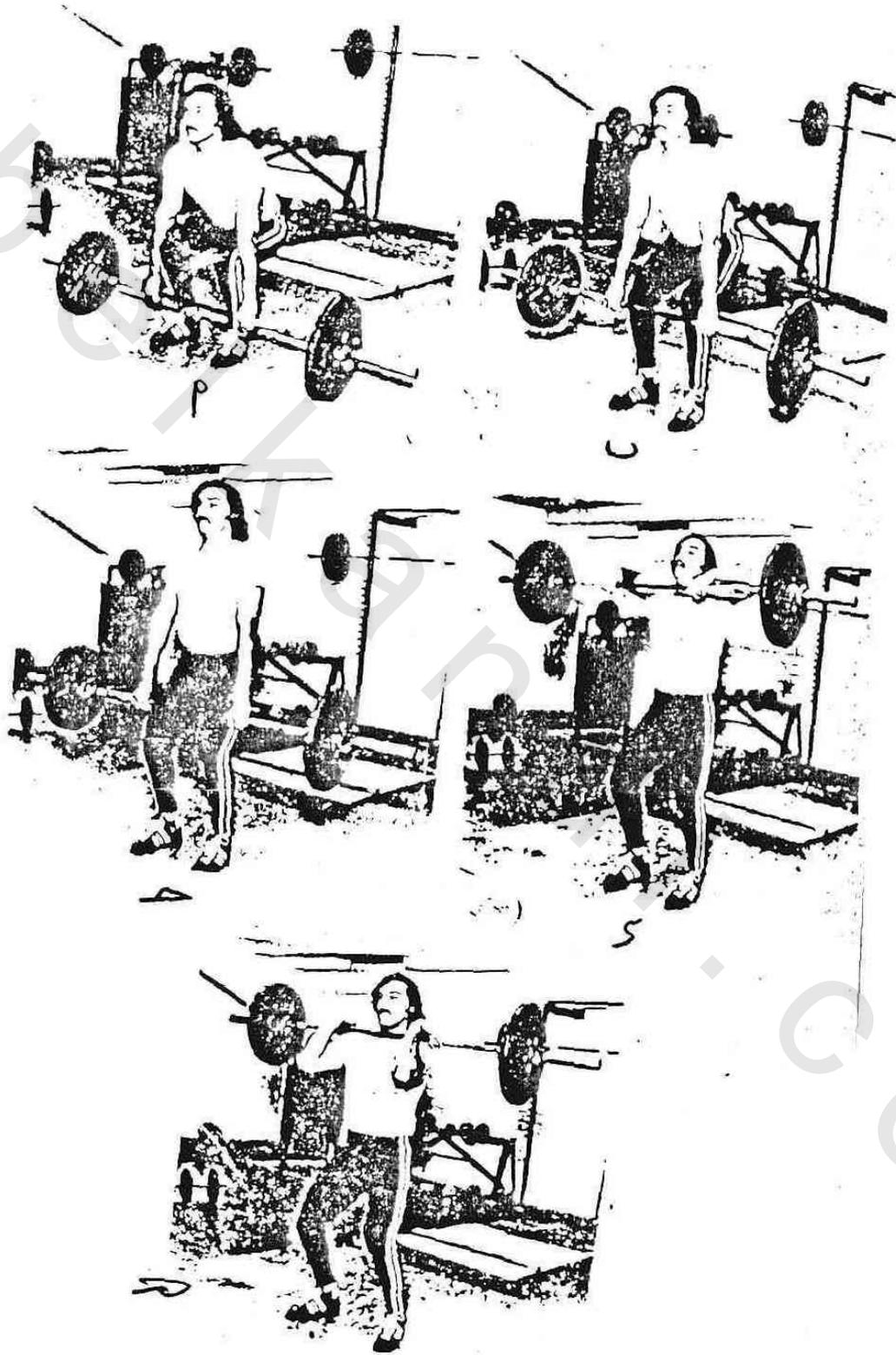
العضلات العاملة :

ذات الاربعة رؤوس الفخذية - خلف الفخذ - أسفل الظهر - الاكثاف ، العضلة ، شبه المنحرفة للظهر ذات الرأسين ، عضلات السمانة •

شروط الاداء :

تسلسل الاداء مع بقاء الظهر مستقيما وأن تؤدى عضلات الرجلين والحركة

الأساسية •



(شکل ۱ : ۵)

Barball Bench Press

(رقود عالية، الذراعان اماماً، حمل الثقل) شنى الذراعين

الوضع الابتدائى للتمرين :

يؤدى التمرين من وضع الرقود على البنش المسطح ، ويبدأ الفرد برفع البار الحديدى من على الحامل الموضوع خلف البنش وبحيث تكون الذراعان على كامل امتدادهما ثم يبدأ فى خفض الثقل لاسفل باتجاه الصدر ببطء ثم يرفعه شابتسا لاعلى حتى تمتد الذراعان تماما (شكل ١ : ٦) .

العضلات العاملة :

العضلات العاملة فى هذا التمرين هى العضلة الصدرية العظمى ، الالياف الامامية للعضلة الدالية ، والعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

شروط الاداء :

يجب بقاء الرأس والاكثاف ، واسفل الظهر ملامسين للبنش خلال حركة الرفع لاعلى

ملاحظات :

- المسك بالقبضة الواسعة يجعل هناك مزيدا من التركيز على عضلات

الصدر ، بينما المسك بالقبضة الضيقة يجعل هناك استخدام أكثر

للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

- يفضل وجود حامل توضع عليه الاثقال اثناء اداء هذا التمرين .

Incline Bench Press

(رقود مائل عالى، الذراعان اماما • حمل الثقل) ثنى الذراعين

الوضع الابتدائى :

يوضع البنش بحيث يكون مائلا قليلا لاعلى ويؤدى التمرين كما فى التمرين السابق حيث يرفع اللاعب البار الحديدى من على الحامل ويمسكه بحيث تكون الذراعان ممتدان ثم يقوم بخفض الثقل الى مستوى الصدر ويرفعه لاعلى حتى كامل امتداد الذراعين (شكل ١ : ٧) •

العضلات العاملة :

يكون التركيز هنا على المنطقة العليا للصدر ومنطقة الاكتاف •

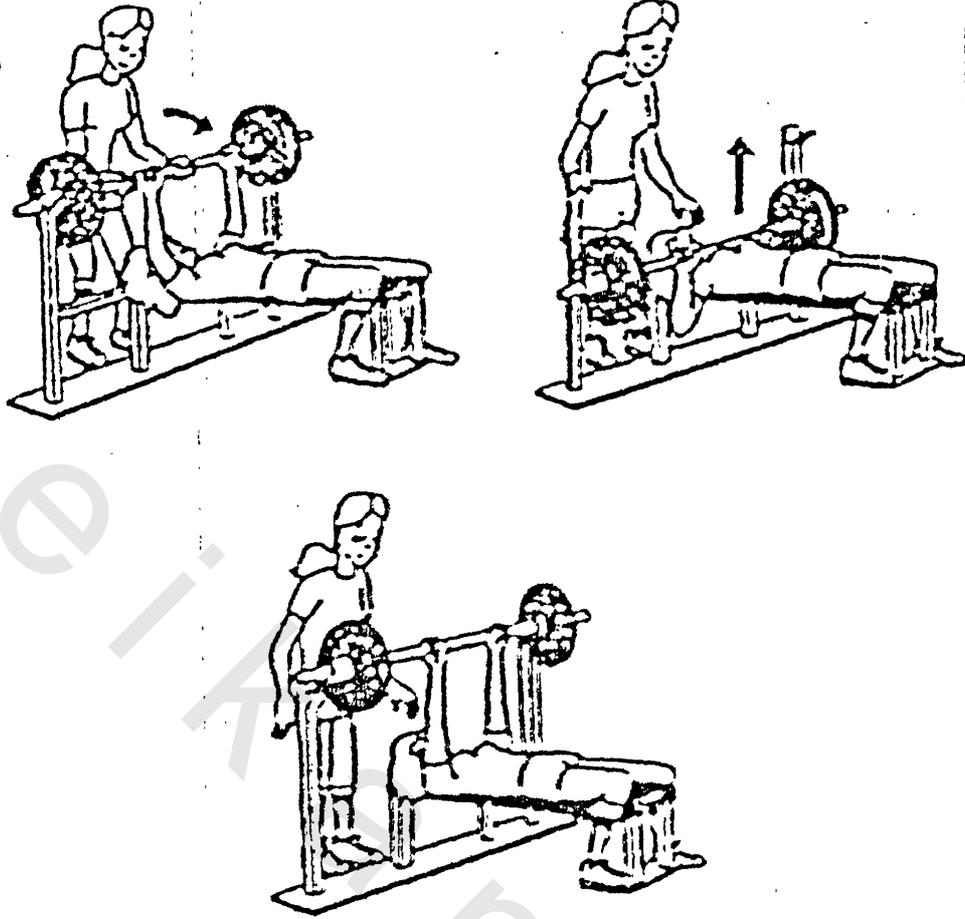
شروط الاداء :

يجب بقاء الرأس والاكتاف ، واسفل الظهر ملامسين للبنش خلال حركة الرفع

• لاعلى •

ملاحظات :

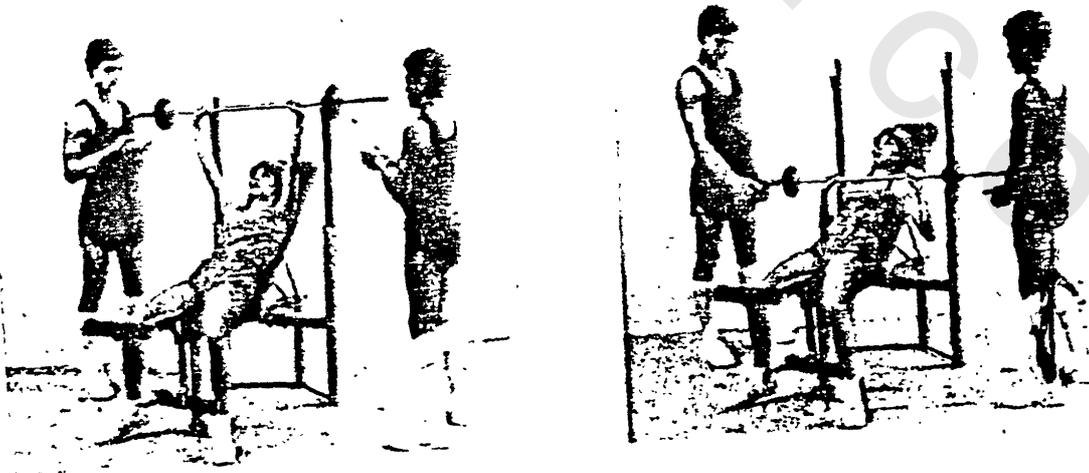
يجب بقاء البار الحديدى فى المستوى العمودى اثناء اداء التمرين •



مد الذراعين بالثقل من الرقود .

(شكل ١ : ٦)

(٢١ : ١٦)



(شكل ٧ : ٧)

رفع الشقل بالذراعين Military Press

(وقوف فتحاء انشاء الذراعين امام الصدر حمل الشقل) مد الذراعين •

الوضع الابتدائى :

يؤدى التمرين من وضع الوقوف (ويمكن ان يؤدى من وضع الجلوس) ويقوم اللاعب برفع البار لاعلى حتى وصول الذراعين الى كامل امتدادهما (البار موضوع فى مستوى امام الصدر) والشبات للحظات ثم خفض البار الحديدي مرة ثانية للعودة للوضع الابتدائى • (الشكل ١ : ٨) •

العضلات العاملة :

اجزاء العضلة الدالية الثلاثة - الجزء العلوى للعضلة المنحرفة المربعة،

والعضلة ذات رؤوس العضدية •

شروط الاداء :

بقاء الظهر مستقيما حيث يؤدى انحناء الظهر او تقوسه الى حدوث مزيج

من الضغط على منطقة خلف الظهر •

Behined-The-Neck-Press

(وقوف فتحاء انثناء الذراعين. حمل الثقل خلف الرأس) مد الذراعين

الوضع الابتدائى :

يؤدى التمرين من وضع الوقوف (ويمكن ان يؤدى من وضع الجلوس) ويقوم اللاعب برفع البار لاعلى حتى وصول الذراعين الى كامل امتدادهما (البار موضوع فى مستوى خلف الظهر) والثبات للحظات ثم خفض البار الحديدى مرة ثانية للعسودة للوضع الابتدائى (الشكل ١ : ٩).

العضلات العاملة :

• ذات الثلاث رؤوس العضدية

شروط الاداء :

بقاء الظهر مستقيما حيث يؤدى انحناء الظهر او تقوسه الى حدوث مزيد من

الضغط على منطقة خلف الظهر •

شنى الذراعين بالثقل الحديدى Barbell Curi

(وقوف فتحاء حمل الثقل امام الفخذ • القبض من اسفل) شنى المرفقين •

الوضع الابتدائى :

يبدأ التمرين بمسك البار الحديدى والذراعين على كامل امتدادهما (المسك من اسفل ، وبدون تغيير وضع المرفقين يقوم الفرد برفع البار لاعلى حتى يتم شنى الذراعين كاملاً، ثم العودة مرة ثانية بمد الذراعين ببطء للوصول للوضع الابتدائى للتمرين • (شكل ١ : ١٠)

العضلة العاملة :

العضلة ذات الرأسين العضدية •

شروط الاداء :

- المحافظة على العضدين فى وضع الثبات ، المساعدان يتحركان فى المسدى

الكامل للحركة •

- المحافظة على استقامة الجذع لمنع مساهمة حركة الجسم فى الحركة •

ملاحظات :

يفضل استخدام البار ذو الزاوية لتقليل تأثير رسغ اليدين فى الحركة •

الشنى المعكوس للذراعين بالثقل Barbell Reverse Curls

(وقوف فتحاء حمل الشقل أمام الفخذ • القبض من اعلى) شنى المرفقين •

الوضع الابتدائى :

يبدأ التمرين بمسك البار الحديدى والذراعين على كامل امتدادهم (المسك من أعلى) وبدون تغيير وضع المرفقين برفع البار لاعلى حتى يتم شنى الذراعين كاملاً، ثم العودة مرة ثانية بمد الذراعين ببطء للوصول للوضع الابتدائى للتمرين • (شكل ١ : ١١)

العضلات العاملة :

العضلة ذات الرأسين العضدية وعضلات الساعد •

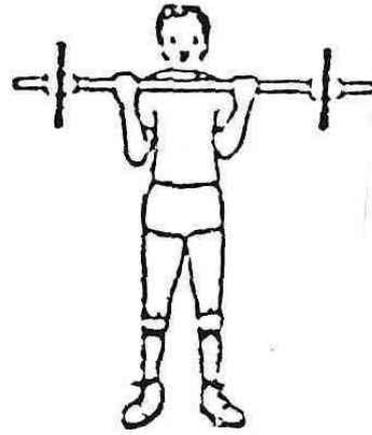
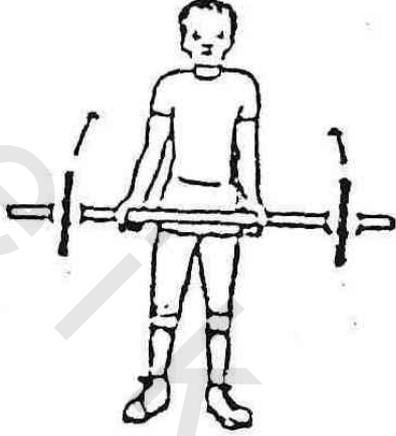
شروط الاداء :

- المحافظة على العضدين فى وضع الثبات ، الساعدين يتحركان فى المدى الكامل للحركة •

- المحافظة على استقامة الجذع لمنع مساهمة حركة الحسم فى الحركة •

ملاحظات :

يفضل استخدام البار ذو الزاوية لتقليل تأشير رسغ اليدين فى الحركة •



شکل (۱ : ۱۰)

(۲۱ : ۱۶)



Start.



Finish.

شکل (۱ : ۱۱)

مرفق رقم (٤)

برنامج تدريب الاثقال

محتويات برنامج التدريب بالاثقال فسى

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الحجم	المجموعات	التكرارات	الشدة	التدريبات		اليوم	الاسبوع	الفترة التدريبية
				اسم التدريب	رقم التدريب			
١٠	٣		١٥٠	Half Squat	نصف قرفصاء	١		اعداد عام لمدة اربعة اسابيع
١٠	٣		١٥٠	Bench Press	صدر	٦		
١٠	٢		١٥٠	Heel Raises	سمانة	٢		
١٠	٢		١٥٠	Leg extension & Leg Curi	امام وخلف الفخذ	٤ ، ٣	الاحد	
١٠	٢		١٣٠	Military Press & Behined The-Neck-Press.	اكتاف امامى وخلفى	٩ ، ٨	الاسبوع الاول	
١٠	٢		١٣٠	Barbell Curi and Tricps. Press-Down	الذراعين امامى وخلفى	١١ ، ١٠		
١٠	٣		١٥٠	Incline Bencn Press Bench Press	صدر مائل بدلا من	٧	الثلاثاء	
					نفس تدريبات يوم الاحد ماعدا		الخميس	
					يكرر الاسبوع الاول بنفس الشدة والحمل والتدريبات فى نفس ايام التدريب		الاسبوع الثانى	

تابع محتويات برنامج التدريب بالاشغال فسي

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٥/٩/١٩٩١

الفترة التدريبية	الاسبوع	اليوم	التدريبات		الشدة	الحجم	
			رقم التدريب	اسم التدريب		المجموعات	التكرارات
			١	نصف فرنصاء	١٥٠	٢	١٢
			٦	صدر	١٥٠	٢	١٢
			٢	سمانة	١٥٠	٢	١٢
		الاحد	٤ ، ٣	Leg extension & Leg Curi	١٥٠	٢	١٢
				امام وطف العدد			
			٩ ، ٨	Military Press & Behined The-Neck-Press.	١٣٠	٢	١٢
				اكناف امامى وطفى			
	الاسبوع الثالث		١١ ، ١٠	Barbell Curi and Tricps. Press-Down	١٣٠	٢	١٢
				الذراعين أمامى وطفى			
			٧	نفس تدريبات يوم الاحد ماعدا Incline Bench Press صدر مائل Bench Press بدلا من	١٥٠	٣	١٢
		الثلثاء					
		الخميس		نفس تدريبات يوم الاحد			
	الاسبوع الرابع			يكرر الاسبوع الثالث بنفس الشدة والحمل والتدريبات فى نفس ايام التدريب .			

تابع محتويات برنامج التدريب بالانشال فنى

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الفترة التدريبية	الاسبوع	اليوم	التدريبات		الشدة	الحجم		
			رقم التدريب	اسم التدريب		المجموعات	التكرارات	
اعداد بدنى خاص لمدة ثلاثة اسابيع	الاسبوع الخامس	الاحد	١	نصف فرصاء Half Squat	١٦٠	٣	٨	
			٦	صدر Bench Press	١٦٠	٣	٨	
			٢	سمانة Heel Raises	١٦٠	٢	٨	
			٤ ، ٣	Leg extension & Leg Curi	١٦٠	٢	٨	
			٩ ، ٨	امام وخطى العدد Military Press & Behined The-Neck-Press.	١٣٥	٢	٨	
	الاسبوع السادس		١١ ، ١٠	اكناى اسامى وخطى Barbell Curi and Tricps. الدرامس اسامى وخطى Press-Down	١٣٥	٢	٨	
			نفس تدريبات يوم الاحد ماعدا					
			٧	صدر مائل Incline Bench Press	١٦٠	٣	٨	
			٣	بدلا من Bench Press	١٦٠	٣	٨	
			٣	الرفع الى الصدر ثم لاعلى . بدلا من Power Clean Half Squat	١٦٠	٣	٨	
نفس تدريبات فى الاسبوع الخامس بنفس الشدة والحمل والتدريبات فى نفس ايام التدريب .								

تابع محتويات برنامج التدريب بالانزال فسي

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الفترة التدريبية	الاسبوع	اليوم	التدريبات		الشدة	الحجم	
			رقم التدريب	اسم التدريب		المجموعات	التكرارات
تابع الاعداد السدس الخامس	الاسبوع السابع	الاحد	١	صفا قرفصاء	١/٦٥	٣	٨
			٦	صدر	١/٦٥	٣	٨
			٢	سمانة	١/٦٥	٢	٨
			٤ ، ٣	Leg extension & Leg Curi	١/٦٥	٢	٨
			٩ ، ٨	امام وخطى العحد Military Press & Behined The-Neck-Press.	١/٤٠	٢	٨
			١١ ، ١٠	اكتاف اساسى وخطى Barbell Curi and Tricps. Press-Down	١/٤٠	٢	٨
		الخميس	٧	صدر مائل Bench Press	١/٦٥	٣	٨
			٣	الرفع الى المدر شم الى اعلى . بدلا من Half Squat	١/٦٥	٣	٨

تابع محتويات برنامج التدريب بالاشغال فسي

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الفترة التدريبية	الاسبوع	اليوم	التدريبات		الشدة	الحجم		
			رقم التدريب	اسم التدريب		المجموعات	التكرارات	
اعداد بدنى خامى قبيل المنافسات .	الاسبوع الثامن	الاحد	١	نصف فرصاص Half Squat	١/٧٠	٣	٨	
			٦	صدر Bench Press	١/٧٠	٣	٨	
			٢	سمانة Heel Raises	١/٧٠	٢	٨	
			٣ ، ٤	امام وخلف العحد Leg extension & Leg Curi	١/٧٠	٢	٨	
			٨ ، ٩	اكتاف اسامى وخطى Military Press & Behined The-Neck-Press.	١/٤٥	٢	٨	
			١٠ ، ١١	الذراعين اسامى وخطى Barbell Curi and Tricps. Press-Down	١/٤٥	٢	٨	
			٧	نفس تدريبات يوم الاحد ماعدا Incline Bench Press صدر مائل	١/٧٠	٣	٨	
			٣	بدلا من Bench Press الرفع الى الصدر ثم Power Clean الى اعلى بدلا من Half Squat	١/٧٠	٣	٨	
			الاسبوع التاسع	يكرر الاسبوع الثامن كما هو مع زيادة عدد مرات التكرار الى (١٠) مرات كل مجموعة .				

تابع محتويات برنامج التدريب بالاشغال فسي

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الحجم	المجموعات التكرارات	الشدة	التدريبات		اليوم	الاسبوع	الفترة التدريبية
			اسم التدريب	رقم التدريب			
٨	٣	٧٥٪	Half Squat	نصف قرفصاء	١		
٨	٣	٧٥٪	Bench Press	صدر	٦		
٨	٢	٧٥٪	Heel Raises	سماة	٢		
٨	٢	٧٥٪	Leg Extension & Leg Curi		٤ ، ٣	الاحد	
٨	٢	٧٥٪	Military Press & Behined The Neck Press	امام و خلف الفخذ اكتاف امامي و خلفي	٩ ، ٨		
٨	٢	٧٥٪	Barbell Curi and Tricps Press-Down	الذراعين امامي و خلفي	١١ ، ١٠	الاسبوع العاشر	اعداد بدني خاص قبل المنافسات
٨	٣	٧٥٪	Incline Bench Press	صدر مائل	٢	الخميس	
٨	٣	٧٥٪	Bench Press Power Clean Half Squat	بدلا من الرفع الي الصدر ثم الي اعلى . بدلا من	٧		

مرفق رقم (٥)

برنامج تدريب عناصر اللياقة البدنية
للمجموعتين التحريبية و الصاظة

محتويات برنامج التدريب الخاص بعناصر اللياقة البدنية

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الفترة التدريبية	الاسبوع	اليوم	الفرض من التدريب	التدريبات	عدد المجموعات	عدد مرات التكرارات	
اعداد بدنى عام لمدة اربعة اسابيع	الاسبوع الاول	السبت	مرونة واطالة تحمل عام	تنمية المرونة والاطالة لمدة ١٥ دقيقة عدو ٢٤٠٠ كم (٨ لفات) دون تحديد للوقت .			
		الاحد	احماء مرونة واطالة تحمل قوة قوة عضلية تهدئة	حرى حول ملعب كرة السلة تنمية المرونة والاطالة لمدة ١٥ دقيقة تنمية عضلات البطن والظهر بالتبادل بدون تحديد زمن لاداء التدريب البرنامج التقليدي وبرنامج تدريب الاثقال (كل مجموعة له برنامجها) . تمارين تهدئة ومرونات واطالات .	٥ لفات	٢٥	
		الثلاثاء		تكرر تدريبات يوم الاحد مع عدو ٢٤٠٠ م بعد فترة راحة من تنفيذ برنامج القوة .			
		الخميس		يكرر تدريبات يوم الاحد .			
	الاسبوع الثانى			نفس تدريبات الاسبوع الاول			

تابع محتويات برنامج التدريب الخاص بعناصر اللياقة البدنية

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

عدد مرات التكرارات	عدد المجموعات	التدريبات	الغرض من التدريب	اليوم	الاسبوع	الفترة التدريبية
	١٠ لفات	تنمية المرونة والاطالة لمدة ١٥ دقيقة عدو ٤٠٠٠ م	مرونة اطالة تحمل عام	السبت		
٣٠	٥ لفات	حرى حول ملعب كرة السلة تنمية المرونة والاطالة لمدة ١٥ دقيقة تنمية عضلات السطن والظهر بالتبادل بدون تحديد زمن الاداء البرنامج التقليدى وبرنامج تدريب الاثقال (كل مجموعة لها برنامجها) تمارين تهدئة ومرونات	احماء مرونة اطالة تحمل قوة قوة عضلية تهدئة	الاحد	الاسبوع الثالث	تابع الاعداد البدنى العام
		تكرر تدريبات يوم الاحد مع عدو ٤٠٠٠ م بعد فترة راحة من تنفيذ برنامج القوة		الثلاثاء		
		تكرر تدريبات يوم الاحد		الخميس		
	١٢ لفة	تكرر نفس تدريبات الاسبوع الثالث مع زيادة مسافة التحمل الى ٤٨٠٠ م			الاسبوع الرابع	

تابع محتويات برنامج التدريب الخاص بعناصر اللياقة البدنية

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الفترة التدريبية	الاسبوع	اليوم	الغرض من التدريب	التدريب	عدد المجموعات	عدد مرات التكرارات
اعداد بدنى خاص	الاسبوع الخامس	السبت	احماء ومرونة واطالة	لمدة ١٥ دقيقة	٥ مجموعات	٢ تكرار
			رشاقة	محطات الرشاقة (تدريب دائري) ٢٠ ث تدريب + ٤٠ ث راحة		
			وشب بالحبل	٥ دقائق	٣ مرات	
			السرعة	٢٥ م عدو		
		الاحد	احماء ومرونة واطالة	لمدة ١٥ دقيقة	٦	٢٠
		الثلاثاء		تكرر تدريبات يوم السبت		
		الخميس		تكرر تدريبات يوم الاحد مع اضافة عدو ١٢ دقيقة لاطول مسافة		
	الاسبوع السادس	السبت	احماء ومرونة واطالة	لمدة ١٥ دقيقة	٥ مجموعات	٢ تكرار
		رشاقة	محطات الرشاقة (تدريب دائري) ٢٠ ث + ٣٠ ث راحة			
		وشب بالحبل	٧ دقائق	٥ مرات		
		السرعة	جري ٢٥ م			

تابع محتويات برنامج التدريب الخاص بعناصر اللياقة البدنية

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الفترة التدريبية	الاسبوع	اليوم	الغرض من التدريب	التدريبات	عدد المجموعات	عدد مرات التكرارات
تابع الاسبوع السادس	تابع الاسبوع السادس	الاحد	احماء ومرونة واطالة قدرة عقلية	لمدة ١٥ دقيقة تنمية عضلات البطن والظهر بالتبادل مع الاداء كل مجموعة في ٢٠ ث وراحة ٤٠ ث .		
		الثلاثاء		تكرار التدريبات يوم السبت		
		الخميس		تكرار تدريبات يوم الاحد مع اضافة العدو ١٢ دقيقة لاطول مسافة .		
تابع الاعداد البدني الخاص	الاسبوع السابع	السبت	احماء ومرونة واطالة رشاقة وشب بالحيل السرعة	لمدة ١٥ دقيقة محطات الرشاقة (تدريب دائري) ٢٠ ث تدريب + ٢٠ ث راحة وشب بالحيل ٩ دقائق . ٢٥ م عدو .	٥ تدريبات	٢ تكرار
		الاحد	احماء ومرونة واطالة قدرة عقلية	لمدة ١٥ دقيقة تنمية عضلات البطن والظهر بالتبادل مع الاداء كل مجموعة في ٢٠ ث وراحة ٣٠ ث		
		الثلاثاء		تكرار لتدريبات يوم السبت .		
		الخميس		تكرار تدريبات يوم الاحد مع اضافة العدو ١٢ دقيقة لاطول مسافة .		

تابع محتويات برنامج التدريب الخاص بعناصر اللياقة البدنية

المدة من ٩١/٦/١ حتى ١٩٩١/٩/١٥

الفترة التدريبية	الاسبوع	اليوم	الغرض من التدريب	التدريبات	عدد المجموعات	عدد مرات التكرارات
اعداد بدنى خاص قبل المنافسات	الاسبوع الثامن	السبت	احماء ومرونة واطالة رشاقة وشب بالحبل السرعة	لمدة ١٥ دقيقة محطات الرشاقة ٣٠ ث تدريب + ٦٠ ث راحة ١٠ دقائق ٢٥ م عدو	٥ تدريبات	٢ تكرار
		الاحد	احماء ومرونة واطالة قدرة عضلية	لمدة ١٥ دقيقة تنمية عضلات البطن والظهر بالتبادل مع الاداء كل مجموعة في ٢٠ ث راحة ٢٠ ث .	٦	٢٠
	الثلاثاء		تكرار تدريبات يوم السبت			
	الخميس		تكرار تدريبات يوم الاحد مع اضافة العدو ١٢ دقيقة لاطول مسافة .			
	الاسبوع التاسع	السبت	احماء ومرونة واطالة رشاقة وشب بالحبل سرعة	لمدة ١٥ دقيقة محطات الرشاقة ٣٠ ث تدريب + ٥٠ ث راحة ١٠ دقائق ٢٥ م عدو	٥ تدريبات	٢ تكرار
					١١ مرة	

UNIVERSITY OF HELWAN
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS
GIZERA - CAIRO

"THE EFFECT OF A WEIGHT TRAINING PROGRAM ON SOME PHYSICAL
FITNESS ELEMENTS OF BASKETBALL"

BY
TAREK MOHAMED ABD EL-RAIUF

SUPERVISORS

Prof. Dr. BLANCH SALAMA METTIAS
Method of Teaching and Practical
Teaching Dept.

Dr. OLFAT AHMED HALAL
Ass. Prof. Games Section
Faculty of Physical
Education for Girls

Basketball is the most famous game in the world because of its fast rythme and its continuous defence and offense. The participation of the professionals in the world championship as well as in the Olympic Games contrubuted in evolution of this game. Therefore, all the civilised countnues are concerned in developing the basketball physical fitness because it is the base of preparing the players according to the considered one of the movdial level also, strength is considered one of the most important physical elements because of it is great effecti-veness on the other of the most important factors in building the basketball player.

The problem of the research and its need:

The researcher observed through his work as a girls basket-ball trainer. The deffeet in the physical preparing programs which are not satisfactory. The researcher made a basketball physical fitness program to increase strength, indurance, agillty, and power. The researcher used both of the free weights and weights machines to develope strength and power.

Aims of the research:

1. Plan the weight training program for girls under 16 years old
2. To determine the effect of the weight training program on power, endurance, agility and strength.

Hypothesis:

1. The weight training program has positive effect in develop- ing the elements of (Power, endurance, sprint, agility and strength).

2. The without training program has positive effect in developing the elements of (Power, endurance, sprint, agility and strength).
3. There are a significant differences between the weight training program and without weight training program developing the elements of (Power, endurance, sprint, agility and strength) fit the experimental group. (Power - endurance - sprint - agility - strength).

The Experiment:

Experimental method was used to determine the validity of the hypotheses by using previous tests for the two groups. Then the experiment was held for the experimental group by using the suggested weight training, which lasted for 10 weeks, 4 training per week, and the traditional program for the controlling group has the same period of times. Then a post measuring was held for both groups, "T" test was used to analyses information and investigate the differences.

Results:

The result of this study revealed that the experimental program had a superior effect on power testes (Basketball throw for distance - vertical jump), endurance testes (cooper test - running 50 yards) agility testes (jumping in roind the squiet - running macoky) and strength testes (leglift - aims Banch lift - Back lift - 30 - second situp).