

## المرفقات

مرفق (١) أسماء الخبراء

مرفق (٢) أستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة

الجمباز.

(٣) إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول إنتقاء القدرات الخاصة لمهارة قيد الدراسة

(٤) طرق قياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة وطرق تسجيلها

(٥) إستطلاع رأى الخبراء حول :

– أسباب الهبوط الخاطيء .

– الفترة الزمنية للبرنامج المقترح ككل .

– عدد الوحدات التدريبية فى الإسبوع .

– زمن الوحدة التدريبية اليومية .

– الشكل المثالى للهبوط الجيد .

(٦) البرنامج المقترح

(٧) برنامج الإعداد البدنى الخاص بالتمرينات

(٨) برنامج الإعداد البدنى بالأنقال

(٩) برنامج الإعداد المهارى

مرفق (١)  
أسماء الخبراء والدرجات العلمية

م	الأسم	الدرجة العلمية	العمل	مجال العمل
١	محمد إبراهيم شحاته	أ.د.	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية .
٢	على محمد عبدالرحمن	أ.د.	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان .
٣	طلحة حسين حسام الدين	أ.د.	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان .
٤	عائشة عبدالمولى السيد	أ.د.	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية .
٥	على على العزازى	أ.د.	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا .
٦	نادية عبدالقادر	أ.د.	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية .
٧	محروس محمد قنديل	أ.د.	أستاذ دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية .
٨	محمد فؤاد حبيب	أ.م.د.	أستاذ.م. دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
٩	حاتم ابوحده هليل	د.	دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنيا .
١٠	يحيى زكريا الحريرى	د.	دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية .
١١	سعيد عبدالرشيد	د.	دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
١٢	عادل مصطفى كمال	د.	دكتور	كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
١٣	الكسندر ايفانوف	-	مدرب أجنبي	مدرب المنتخب القومى للرجال
١٤	بورى كوفال	-	مدرب أجنبي	مدرب المنتخب القومى رجال بالأسكندرية .
١٥	بورى سمير نوى	-	مدرب أجنبي	مدرب المنتخب القومى للنساء بالأسكندرية
١٦	فلاديمير كامبينيف	-	مدرب أجنبي	مدرب المنتخب القومى للنساء بالقاهرة .
١٧	كمال أحمد محمد على	طبيب	مدرب	مدرب وحكم دولى .
١٨	أشرف أحمد محمد على	محاسب	مدرب	مدرب وحكم دولى .
١٩	سعيد الطوخى	-	مدرب	مدرب وحكم دولى .
٢٠	محمد على مصطفى	-	مدرب	مدرب جميز منطقة القاهرة.

## مرفق (٢)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية  
الخاصة برياضة الجمباز

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

السيد الأستاذ الدكتور /

المهنة

عدد سنوات الخبرة

تحية طيبة وبعد ....

يقوم الباحث / رياض محمد عبدالرحمن بدراسة دكتوراه بعنوان :

" تأثير برنامج مقترح لتحسين مرحلة هبوط مهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على جهاز  
حصان القفز للفريق القومى المصرى " .

ويهدف الباحث من خلال إجراء بحثه إلى تصميم برنامج مقترح لتنمية اللياقة البدنية  
الخاصة برياضة الجمباز وحتى يتسنى له تصميم برنامج على أسس علمية سليمة فقد قام  
بطرح هذا الإستبيان فى هذا المجال بغرض التعرف على بعض الأساسيات فى وضع  
البرنامج.

ولذلك يرجو الباحث التكرم بالإجابة على هذا الإستبيان حتى يتسنى له الإستفادة من

آراء سيادتكم كخبراء وبالتالى يمكنه ذلك من تصميم البرنامج المقترح .

### الصفات البيئية اللازمة لرياضة الجمباز

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام العبارة التي توضح درجة أهمية الصفة لرياضة الجمباز

تعريف الصفة	هام جدا	هام	متوسط	اقل أهمية	غير هام
١- القوة العضلية: هي مقدرة العضلة أو مجموعة العضلات على الانتقباض الصحيح للتغلب على أي مقاومة أو مراجعتها.					
٢- الجلد العضلي مقدرة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية فر بعض أجزاء أو مكروبات.					
٣- الجلد الدوري التنفسي مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمره طويله باستخدام عدد من المجموعات العضليه بقره ولده كافيه لالتقاء عبء على وظائف الدورة والتنفس.					
٤- المرونة اقصي مدى للحركة تسمح بها طبيعة المفصل					
٥- التوافق العضلي العصبي مقدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفه في اطار واحد					
٦- السرعة الانتقاليه مقدرة الفرد على التحرك من مكان لآخر بحركات مُتتابعه من نوع واحد في اقصر وقت وفي اتجاه واحد					
٧- السرعة الحركية مقدرة الفرد على اداء الحركات بطريقه صحيحه في اقل وقت وفي اتجاه واحد .					

تعريف الصفة	هام جدا	هام	متوسط	أقل أهمية	غير هام
<p>٨- سرعة رد الفعل الفترة الزمنية المستغرقة بين مثير معين وبدء الاستجابة بالحركة الظاهرة .</p> <p>٩- القدرة اطلاق اقصى قوه في اقصر وقت وبأعلي كفاءه وهو مركب من القوة والسرعة.</p> <p>١٠- الرشاقه مقدرة الفرد علي تغيير اتجاهه علي الارض وكذلك اوضاعه في الهواء بسرعه وتوقيت سليم.</p> <p>١١- التوازن مقدرة الفرد علي السيطرة علي الاجهزه العضويه من الناحيه العضليه العصبية للاحتفاظ بمركز ثقل الجسم علي خط الجاذبيه اثناء أداء الحركات الرياضيه وبعد انتهائها منها أو في الاوضاع الثابته.</p> <p>١٢- الدقه مقدرة الفرد علي التحكم في حركاته الاراديه تجاه هدف معين.</p>					

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء

حول

إنتقاء إختبارات القدرات الخاصة لمهارة الـ تسوكاهارا المفردة

Tsukahara Stretched على حسان القفز

للفريق القومى المصرى

إعداد

رياض محمد عبدالرحمن

رئيس فرع التربية الرياضية بقيادة قوات الدفاع الجوى

إشراف

أ.د. عزيزة محمود سالم

أستاذة ووكيلة الكلية لشئون خدمة

المجتمع وتنمية البيئة بكلية

التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

جامعة حلوان

أ.د. زينب على محمد عمر

أستاذة ورئيس قسم طرق التدريس سابقا

بكلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

جامعة حلوان

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ..... وبعد

يقوم الباحث / رياض محمد عبدالرحمن بإجراء بحث دكتوراه موضوعه : " تأثير برنامج مقترح لتحسين مرحلة هبوط مهارة الـ تسوكاهارا المفردة على حسان القفز للفريق القومى المصرى " .

ولما كانت إجراءات البحث تتطلب تحديد إختبارات القدرات الخاصة بمهارة الـ تسوكاهارا المفردة على حسان القفز للفريق القومى المصرى .

لذا يتقدم الباحث بعرض ماتوافر لديه من إختبارات خاصة بهذه المهارة " قيد البحث" على سيادتكم بهدف :

- إنتقاء أفضل الإختبارات للمهارة " قيد البحث " للفريق القومى .
- إضافة ماترونة سيادتكم من إختبارات خاصة بهذه المهارة .

والباحث يشكر لكم حسن تعاونكم الصادق .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية .

الباحث

رياض محمد عبدالرحمن

عناصر القدرات الخاصة	الإختبارات الخاصة لعناصر القدرات الخاصة لمهارة الدراسة	الموافقة	عدم الموافقة	أى إضافات ترونها
- القدرة	١ - الوثب العمودي ٢ - الوثب العريض ٣ - تسلق الحبال ٤ - من خطوة الوقوف على اليدين ودفع الأرض للطلوع على مرتبة . ٥ - دفع الأرض والذراعين مغرودين من وضع إبطاح .			
- القوة	١ - عمل بلاتش أمامي على الحلق ٢ - عمل كروس أمامي على الحلق ٣ - الطلوع للوقوف على اليدين من زاوية والجسم مفرد حلق . ٤ - من إرتكاز بلاتش على المتوازي . ٥ - الضغط من وضع الوقوف على اليدين متوازي . ٦ - الطلوع للوقوف على اليدين والجسم مفرد حلق .			
- السرعة	١ - عمل بلاتش أمامي على الحلق ٢ - عمل كروس أمامي على الحلق ٣ - الطلوع للوقوف على اليدين من زاوية والجسم مفرد حلق . ٤ - من إرتكاز بلاتش على المتوازي ٥ - الضغط من وضع الوقوف على اليدين متوازي . ٦ - الطلوع للوقوف على اليدين والجسم مفرد حلق .			
- المرونة	١ - جراند كار يمين - أمامي - شمال ٢ - تحريك الرقبة يمين - شمال ٣ - عمل قبة ٤ - ميزان جانبي يمين - شمال ٥ - جلوس طولاً والصدر على الركبتين . ٦ - الوقوف مواجه للحائط والرجوع بالجذع خلفاً .			
- الرشاقة	١ - الجرى مع تغيير الإتجاه ٢ - الجرى الزجراجي ٣ - الجرى المكوكي ٤ - الجرى مع عمل لفة كاملة ثم الجرى مرة أخرى .			
- التوازن حركي	١ - إختبار باس المعدل ٢ - إختبار فت المعدل ٣ - إختبار استتورك الوقوف على المشط . ٤ - إختبار هوكي للوقوف على المشطين . ٥ - إختبار دوران الرأس			
فسيولوجي				

ملحوظة : ولقد تم إختيار التمرينات والإختبارات الخاصة الآتية لكل عنصر

قدرة : وثب عمودى . وثب عريض . تسلق الحبال

قوة : بلانش أمامى على الحلق - كروس على الحلق - بلانش على المتوازي - الطلوع بقوة

للقوف على اليدين من وضع زاوية - الضغط من وضع الوقوف على اليدين .

سرعة : ٢٠م جرى من بدء عال.

مرونة : جميع التمرينات .

رشاقة : الجرى المكوكى - الجرى مع عمل لفة حول الجسم والجرى مرة أخرى .

توازن : إختبار باس المعدل - إختبار هوكى المعدل - إختبار دوران الرأس .

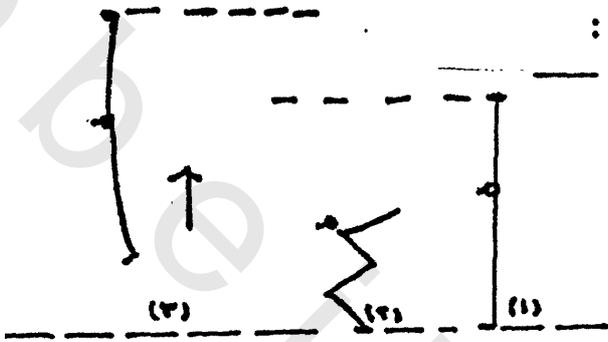
## مرفق (٤)

التعليمات الخاصة بأداء الإختبارات ووضعها :

إختبارات القدرة

أ - الوثب العمودي

وصف الأداء



من وضع الوقوف - جانب اللاعب ملامس

للحائط وعلى الحائط تدريج مرقم بالسنتيمتر يرفع

اللاعب يده لأعلى ويضع علامة عند أعلى نقطة . يثنى اللاعب ركبتيه مع عمل مرجحة

للبيدين أماما وخلفا . يثب اللاعب لأعلى مايمكنه عموديا ويضع علامة عند أعلى نقطة وصل

إليها . يكرر المحاولة مرتين وتحسب الأعلى .

شكل ( ١ )

التسجيل : الفرق بين العلامة وهو ثابت والعلامة بعد الوثب مع حسابها هو المسافة التي

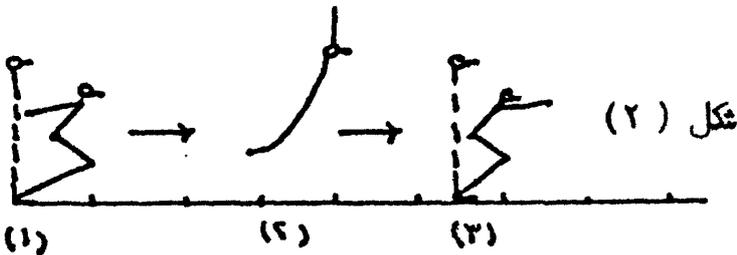
قطعها اللاعب عموديا .

ب - الوثب العريض

وصف الأداء

- يقف اللاعب خلف خط البدء ومقدمة

قدمية خلف الخط .



شكل ( ٢ )

- يثب اللاعب لأبعد مسافة ممكنة بحيث يكون الهبوط فوق تدريج مرقم بالسنتيمتر ويسمح

للاعب عند الأداء بأي حركة للذراعين .

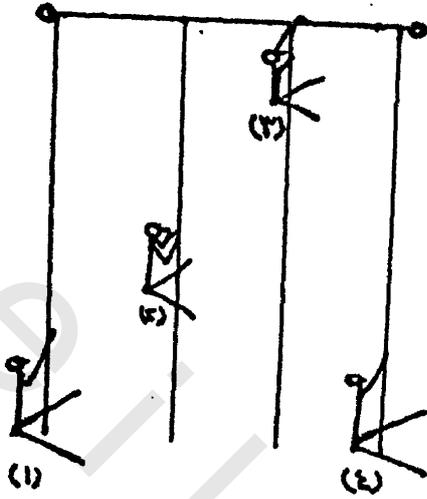
التسجيل : يسجل أحسن أداء من الناحية الرقمية حصل اللاعب عليها من خلال ثلاث

محاولات .

## ج - تسلق الحبال

## وصف الأداء

- من الجلوس فتحا على الأرض واليدين لأعلى ممسكة الحبل .
- يبدأ اللاعب في تسلق الحبل باليدين فقط والجسم في وضع زاوية فتحا .
- عند وصول اللاعب الى نهاية الـ ٥ أمتار يتم بلمس العارضة ثم يبدأ في النزول بنفس وضع الجسم حتى يصل إلى الأرض في وضع الجلوس .



شكل (٣)

التسجيل : يتم بالزمن الذي أستغرقه اللاعب صعودا .

٢١٣

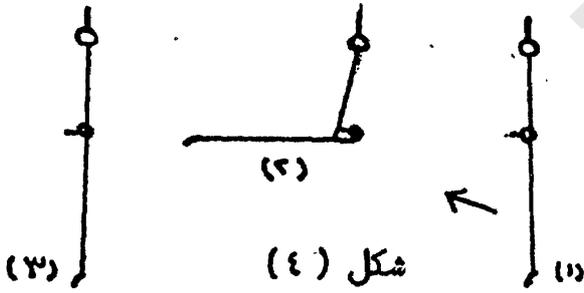
## ٢ - إختبارات القوة

## أ - بلاش أمامي على الحلق

## وصف الأداء :

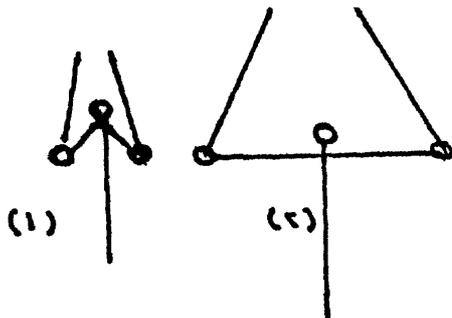
من وضع التعلق على الحلق يتم رفع الجسم وهو مفرد على أن تكون رأس اللاعب في مستوى

أفقى مع الجسم والذقن ملاصق للصدر. ثم النزول لوضع التعلق مرة أخرى والتكرار بعد ذلك.



شكل (٤)

التسجيل : يتم بالثواني الذي يثبتها اللاعب أفقيا .



شكل (٥)

## ب - كروس ( صليب ) أمامي

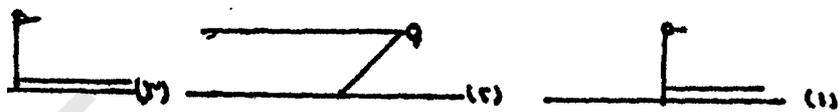
## وصف الأداء

من وضع الإرتكاز على الحلق يتم فتح الذراعين حتى الوضع الأفقى الموازى للأرض والثبات .

التسجيل : يتم بالثواني الذي ثبتها اللاعب في الوضع الأفقى .

ج - بلاش على المتوازي

وصف الأداء

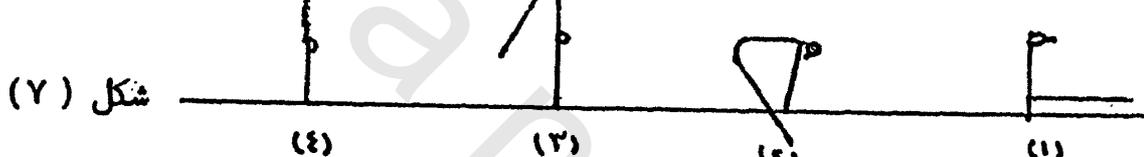


شكل (٦)

من وضع الإرتكاز على المتوازيين يتم رفع الجسم بالقوة وهو مفرد مع عدم ثنى الذراعين .

التسجيل : يتم بحساب الثواني التي يثبتها اللاعب في الوضع الأفقى (٢) .

د - الوقوف على اليدين بالقوة من إرتكاز زاوى والذراعين مفردتين :



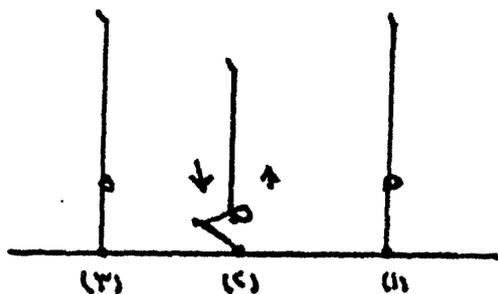
شكل (٧)

من وضع الإرتكاز الزاوى على المتوازي والطلوع إلى الوقوف على اليدين بالقوة مع مراعاة عدم ثنى الذراعان حتى الوصول الى وضع الوقوف على اليدين والرجلين مفردة .

هـ - الضغط من وضع الوقوف على اليدين على المتوازيين

وصف الأداء

من وضع الوقوف على اليدين ثنى الذراعين ومدهما مدة أخرى مع احتفاظ الجسم فوق الرأس .



شكل (٨)

التسجيل : يتم بعدد المرات الصحيحة .

٣ - إختبار السرعة

وصف الأداء



شكل (٩)

من وضع الوقوف ( بدء عال ) والجرى لمسافة ٢٠م

التسجيل : يتم من لحظة البدء حتى الوصول الى خط النهاية .

٤ - إختبارات المرونة

أ - عمل جراندا كار يمين وشمال وأمامي .



وصف الأداء : يمين

فتح الرجلين أقصى مايمكن حتى تلمس المقعدة أرض الملعب بالمواجهة - وبالرجل

اليمنى أماما - ومرة أخرى بالرجل اليسرى أماما .

التسجيل : يتم التسجيل بالزاوية وبارتفاع المقعدة عن الأرض ( زاوية الفخذ مع الجسم .

ب - عمل قبة ( كوبرى )

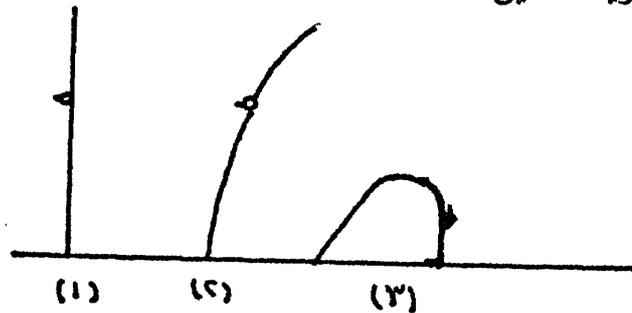
وصف الأداء

من وضع الوقوف مع فتح القدمين بمسافة قدم واحدة مع رفع الذراعين لأعلى التقوس

للخلف وثى الجذع للخلف مع مرجحة حفيفة للذراعين مع الإحتفاظ بالرأس على الصدر والقدمين ثابتتين .

فى نهاية التقوس تقابل الذراعين الأرض مع مراعاة فرد زاوية الكتفين لأقصى درجة.

التسجيل : يتم بقياس زاوية الكتفين .

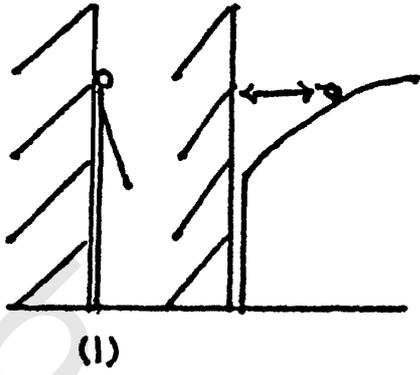


القبة

شكل ( ١١ )

## ج - تمرين ثنى العمود الفقري للخلف

## وصف الأداء



(١)

وقوف الجسم مواجه وملامس للحائط . الرجوع للخلف بالجذع مع تثبيت القدمين لأبعد مسافة ممكنة بين الرأس والحائط حتى لحظة فقدان التوازن .

## شكل (١٢)

التسجيل : تسجل المسافة بين الحائط والرأس لحظة فقدان التوازن .

## د - مرونة الجذع

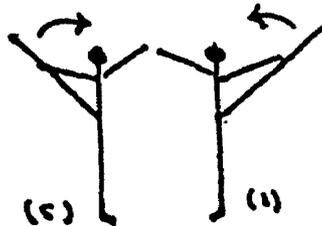
عمل جراند كار أمامي والصدر ملامس للأرض



شكل (١٣)

## وصف الأداء

الجلوس طولا فتحا مع أقصى فتح لمفصلي الفخذين ( جراند كار ) وملامسة الصدر والبطن بالكامل للأرض والرأس أيضا .



شكل (١٤)

## هـ - مرونة مفاصل الفخذين :

الميزان الجانبي شمال ، يمين

## وصف الأداء

- من الوقوف رفع الرجل اليسرى جانبا أعلى حتى مستوى الرأس  
- من الوقوف رفع الرجل اليمنى جانبا أعلى حتى مستوى الرأس

## ٥ - إختبارات الرشاقة

## أ - الجرى المكوكى

من وضع الوقوف الجرى مسافة ٦,٢٥م والعودة والتكرار  $4 \times 6,25 = 25$ م مع

مراعاة الوصول لخط البداية وخط النهاية .

التسجيل : تسجيل الزمن بساعة توقيت بالثانية .

ب - الجرى للأمام مع لفة حول المحور الرأسى ثم الجرى مرة أخرى :

وصف الأداء :

الجرى للأمام ثم الدوران حول محور الجسم العمودى والعودة للجرى مرة أخرى وتكرار الدوران ١٠ مرات .

التسجيل : بالزمن بالثانية .

٦ - إختبارات التوازن

- أ - إختبار الوثب على العلامات بالدرجات ( باس المعدل ) حركى
- ب - إختبار الوقوف على المشطين بالثوانى ( هوكى ) ثابت
- ج - إختبار دوران الرأس بالثوانى ( فسيولوجى )

إختبار التوازن الحركى

أ - إختبار الوثب على العلامات

هدف الإختبار : قياس القدرة على التوازن أثناء الحركة وبعدها والوثب بدقة .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب على علامة البداية بالقدم اليمنى ثم يثب على العلامة رقم (١) بالقدم اليسرى ويحاول الثبات فوقها قدر الأمكان ٥ ثوانى ثم يثب على العلامة رقم (٢) بالقدم اليمنى ويحاول الثبات فوقها قدر الأمكان وحتى ٥ ثوانى ثم يثب على العلامة رقم (٣) بالقدم اليسرى ويحاول الثبات فوقها قدر الإمكان وحتى ٥ ثوانى أيضا وهكذا حتى يصل للعلامة رقم (١٠) مع ملاحظة أن تغطى قدم اللاعب العلامة تماما فى كل مرة يهبط بها بحيث لا يمكن رؤيتها .

**التسجيل :** يمنح كل هبوط ناجح خمس درجات ويسمح لكل ثانية ثبات درجة واحدة وحتى ٥ ثواني لكل علامة وعليه يمكن أن يحصل اللاعب على عشر درجات لكل علامة نتيجة الهبوط الصحيح والثبات ٥ ثواني أو ١٠٠ درجة لكل الإختبار ويجب على المسجل العد بصوت عال للثواني الخمس الخاصة بكل علامة .

**الجزاءات :** يخصم ٥ درجات للأخطاء التالية

عدم الثبات بعد الهبوط

لمس أى جزء من الجسم للأرض خلاف مشط القدم المرتكزة على الأرض عدم تغطية العلامة تماما بالقدم .

يخصم درجة واحدة لكل ثانية قبل تكلمة ثبات الخمس ثواني .

**ب - إختبار التوازن الثابت**

إختبار الوقوف على المشطين بالثواني ( هوكى )

**هدف الإختبار :** قياس التوازن الثابت

**طريقة الأداء**

يقف اللاعب على المشطين والذراعين أماما مفردتين ثم يغلق العينين ، دون أى حركة لأطول زمن ممكن .

**التسجيل :** يحتسب الزمن بالثواني من لحظة الوصول للوضع الإبتدائى الصحيح مع غلق العينين وحتى فقد التوازن .

**ج - إختبار التوازن ذو الطابع الفسيولوجى**

إختبار دوران الرأس

**هدف الإختبار :** قياس التوازن ذى الطابع الفسيولوجى .

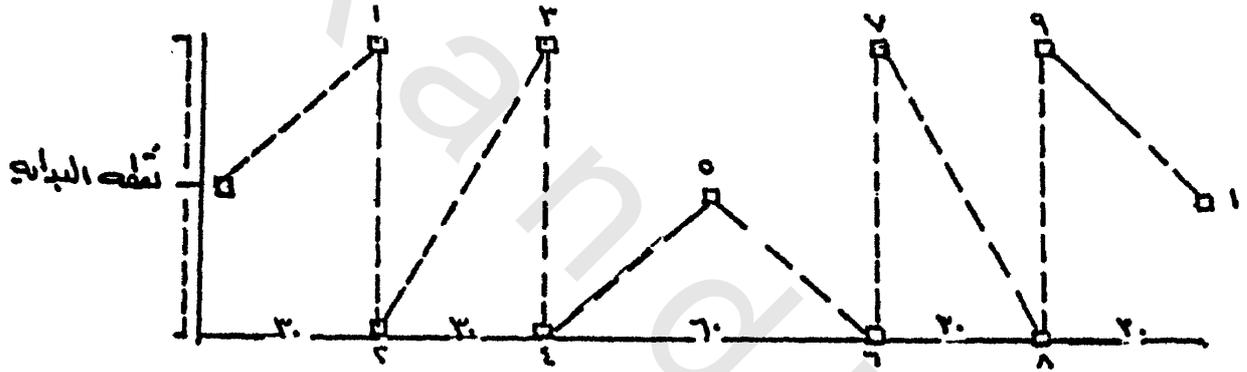
## طريقة الأداء

عند سماع إشارة البدء من وضع الوقوف والعينان مغلقتان .

يقوم اللاعب بتدوير رأسه في إتجاه واحد بمعدل مرتين في الثانية الواحدة .

## التسجيل

يحتسب الزمن بالثواني من لحظة دوران الرأس وحتى فقدان التوازن ويعتبر اللاعب ممتازا اذا إستطاع الإستمرار فى الأداء لزمن قدرة ٣٥ ثانية .



شكل ( ١٥ )

اختبار باس المعدل للتوازن الحركى ( ١٠ علامات )

جدول ر ( تحويل الدرجات الخام الى درجات جدولية لعين الاختبارات الخاصة للباقة البدييه الخامه بعنوان المقتره ك السرعه ك

المقره ك المدرسه ك التحق والمبصر في جمهورية الاتحاد السوفيتي السابق وفي أوكرانيا في القره

الدرجات	بالعدد	بالدرجه ٥	ثانيه	ثانيه	ثانيه	الدرجات	ثانيه	بالعدد	بالعدد	بالعدد	بالعدد	ثانيه	مستقر	ثانيه	الدرجات
الدرجات	بالعدد	بالدرجه ٥	بالاشبع	كرويس	لغات على	الدرجات	بالعدد	الدرجات							
١٠	٩٠	٠٠	٦٠	١٦	١٠	١٠	١٥	٥٠	١٣	١٧	١٦	٤	٣٠٠	٤٠٩	١٠
٩٥	٨٥	٥٢				٩٥			١٢			٤٠٣			٩٥
٩٢	٨٢	٥٥				٩٢	١٤						٢٩٠	٣٠٠	٩٢
٩١	٨٠	٥٥	٥٥	١٤٥	٩	٩٠	١٣/٥	١٨				٤٠٨			٩
٨٨		٥٧				٨٨									٨٨
٨٥	٧٥	١/٠				٨٥	١٣		١١			٥٠٣	٢٨٠	٣٠١	٨٥
٨٤						٨٤									٨٤
٨٢		١/١				٨٢	١٤								٨٢
٨١	٧٠	١/٢	٤٨	١٣	٨	٨١	١١/٥	١٦	١٠	١٣		٥٠٨	٢٧٥		٨١
٧٧						٧٧									٧٧
٧٥						٧٥									٧٥
٧١	٦٥	١/٩	٤٢	١١٥	٧	٧١	١٠	١٤	٩	١٢		٦٠٢	٣٠٥	٣٠٥	٧١
٦٧						٦٧									٦٧
٦٥		٤/٥				٦٥									٦٥
٦٥	٥٧		٣٧٨	٩١٥	٦	٦٥	٨/٥	١٢	٨	١١		٧/٥	٢٥٠	٣٠٤	٦
٥٨						٥٨									٥٨
٥١٥						٥١٥									٥١٥
٥/٢						٥/٢									٥/٢
٥	٤٨	٣/٢	٣٠	٨	٥	٥	٧	١٠	٧	٩		٨/٢	٢٠٤	٣٠٥	٥
٤/٥						٤/٥									٤/٥
٤	٤٠	٣/٨	٤٥	٦/٥	٤	٤	٦	٨	٦	٧		٩/٤	٢٠٧	٣٠٧	٤
٣	٣٢	٤/٤	١٨	٥	٣	٣	٤٧	٦	٧/٨	٥		١٠/٣	١٠	٣١٧	٣
٢	٢٥	٥/١	١٣	٣	٢	٢	٣	٤	٤/٥	٣		١١/٢	١٩٥	٣١٩	٢
١	١٦	٥/٥	٧	١/٥	١	١	١٧	٢	١/٣	٢		١٢	١٨٥	٤١٠	١
٠		٦/١				٠						١٣	١٧٥	٤١١	٠

" بسم الله الرحمن الرحيم "

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات

مرفق (٥)  
إستمارة تقويم

موضوع البحث  
تأثير برنامج مقترح لتحسين مرحلة هبوط مهارة الـ تسوكاهارا  
المفرودة على حسان القفز  
للفريق القومى المصرى

إعداد  
رياض محمد عبدالرحمن  
رئيس فرع التربية الرياضية بقيادة قوات الدفاع الجوى

إشراف

أ.د. عزيزة محمود سالم  
أستاذة ووكيلة الكلية لشئون خدمة  
المجتمع وتنمية البيئة بكلية  
التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة  
جامعة حلوان

أ.د. زينب على محمد عمر  
أستاذة ورئيس قسم طرق التدريس سابقا  
بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة  
جامعة حلوان

أولا : تحديد أسباب الهبوط الخاطئ بصفة عامة :

-  
-  
-  
-  
-

ثانيا : تحديد أسباب الهبوط بصفة خاصة كما أسفرت عنه عملية تصوير الفيديو لأفراد عينة البحث :

-  
-  
-  
-  
-

ثالثا : الشكل المثالي للهبوط الجيد هو :

-  
-  
-  
-

٢-

رابعاً : تحديد الفترة الزمنية الكلية للبرنامج :

موقف الخبير	الفترة الزمنية
( )	أربعة أسابيع
( )	خمسة أسابيع
( )	ستة أسابيع

خامساً : تحديد عدد الوحدات التدريبية في الإِسبوع

( )	ثلاث مرات
( )	أربع مرات
( )	خمس مرات
( )	ست مرات

سادساً : تحديد أنسب فترة زمنية لكل وحدة تدريبية يومية

( )	٢٠ دقيقة
( )	٣٠ دقيقة
( )	٤٠ دقيقة
( )	٥٠ دقيقة

## مرفق ( ٦ ) البرنامج المقترح

### هدف البرنامج

تحسين مرحلة هبوط مهارة التسوكاهارا المفرودة على جهاز حصان القفز للفريق القومى المصرى لجمباز الرجال .

وذلك عن طريق وضع برنامج مقترح من الباحث وهذا البرنامج يحتوى بداخله على ثلاث برامج مختلفة وهى كالاتى :

- ١ - برنامج إعداد بدنى خاص ويتم فى فترة الإحماء العام والخاص .
- ٢ - برنامج إعداد مهارى فنى للتدريب على جميع مراحل القفز على حصان القفز .  
ويتم فى فترة وزمن الوحدة التدريبية للجهاز داخل الوحدة التدريبية .
- ٣ - برنامج إعداد بدنى خاص بالانتقال ويتم بعد نهاية الوحدة التدريبية بالكامل .

### زمن البرنامج

- ستة أسابيع مقسمة إلى ٣ مراحل كالاتى :

المرحلة الأولى: مدتها أسبوعان من ٧/٢ إلى ١٩٩٤/٧/١٤

المرحلة الثانية : مدتها إسبوعان من ٧/١٦ إلى ١٩٩٤/٧/٢٨

المرحلة الثالثة : مدتها إسبوعان من ٧/٣٠ إلى ١٩٩٤/٨/١٦

وكل إسبوع به ٥ وحدات تدريبية زمن كل وحدة ٣٠ دقيقة .

٥٠. عدد الوحدات التدريبية طوال مدة البرنامج هى ٣٠ وحدة تدريبية يضاف إلى كل وحدة من وحدات التدريب ٣٠ دقيقة قبلها للإحماء العام والخاص ويضاف إلى كل إسبوع ثلاث وحدات تدريبية زمن كل منها ٣٠ دقيقة للتدريب البدنى بالانتقال ويتم التدريب بعد إنتهاء تدريب أيام السبت - الإثنين - الأربعاء .

وجميع المراحل بجميع وحداتها التدريبية فى جميع البرامج الثلاثة السابقة هدفها تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتحسين الأداء للمهارة قيد الدراسة ككل وتحسين أداء وتقليل خصم الدرجات فى مرحلة هبوط مهارة قيد الدراسة .

وبالنسبة للبرامج الأعدادية الثلاثة الخاصة بالبرنامج المقترح من الباحث فهى كالتى :

## مرفق رقم ( ٧ )

برنامج الإعداد البدنى الخاص بالتمارين لعناصر  
اللياقة البدنية الخاصة

## هدف البرنامج

تتمبة عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتي تم إختيارها بواسطة الخبراء والفنيين فى رياضة الجمباز وهى القدرة - القوة العضلية - السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن .

وهذه التمرينات التى تم إختيارها رغم صعوبتها إلا انها ذات فائدة كبيرة جدا للفريق القومى المصرى للجمباز على أساس ان افراد الفريق على أعلى مستوى من اللياقة البدنية بالنسبة لجميع المراحل السنية الأخرى .

## تمرينات عنصر القدرة

م	التمرين
١	الوثب العمودى فى المكان
٢	الوثب العريض
٣	تسلق الحبل
٤	الشد على العقلة
٥	الضغط على المتوازي
٦	من وضع الإنبطاح المائل
٧	من وضع الوقوف على الظهر
	مفروود - فتحا - قرفصاء للأمام بحواجز أو بدون باليدين فقط فى أقل زمن أكبر عدد فى ٣٠ ثانية أكبر عدد فى ٣٠ ثانية دفع الأرض بالذراعين والتحرك أماما وجانبا وخلفا . الجلوس على المقعدة مع رفع الرجلين ٤٥ درجة ولمسهما .

## تمريبات القوة العضلية

م	التمرين
٨	بلانش أمامى على الحلق مع التغيير لبلانش خلفى .
٩	بلانش على الأرض .
١٠	بلانش على المتوازي على الإرتكاز .
١١	الوقوف على اليدين بالقوة على المتوازي من وضع زاوية .
١٢	الوقوف على اليدين بالقوة والجسم والذراعان مفردتين على المتوازي .
١٣	الوقوف فى وضع كروس ( صليب ) على الحلق .
١٤	الضغط من وضع الوقوف على اليدين على المتوازي .
١٥	الرقود على البطن ورفع الذراعين والرجلين معا والثبات ٦٠ ثانية .

## تمريبات عنصر السرعة

م	التمرين
١٦	الجرى فى المحل بأقصى سرعة
١٧	الجرى أمام حائط من وضع الحبل مع وضع اليدين على الحائط .
١٨	الجرى بقطر ملعب الحركات الأرضية بأسرع مايمكن .
١٩	الجرى لمسافة ٢٥م على بساط الإقتراب لجهاز حصان القفز .

## تمرينات عنصر المرونة

م	التمرين
٢٠	مرجحة الرجلين على البار أمام المرأة بجميع الإتجاهات .
٢١	عمل ميزان جانبي وأمامي وخلفي بالرجلين بالتبادل شمال - يمين .
٢٢	عمل جراند كار - يمين - شمال - بالعرض - على الأرض مباشرة .
٢٣	عمل جراند كار - على عدد (٢) حسان أرضي بالعرض مع تبادل الرجلين شمال - يمين .
٢٤	عمل قبة من الوقوف ومن الرقود والوقوف منها على اليدين .
٢٥	عمل قبة من الوقوف ومن الرقود والوقوف منها على الرجلين .
٢٦	دفع الحائط باليدين وميل الجذع للخلف لأبعد مايمكن من ملاصقة الفخذين للحائط .
٢٧	عمل ملخات للكتفين أماما وخلفا من وضع التعلق .
٢٨	تحريك الرقبة في جميع الإتجاهات - جانبا شمال ويمين - أماما وخلفا - دوائر .

## تمرينات عنصر الرشاقة

م	التمرين
٢٩	الجرى بالجانب مع القفز مع تغيير إتجاه اللاعب شمال ويمين .
٣٠	الجرى مع الدفع لأعلى وعمل لفة كاملة حول الجسم والجرى مرة أخرى .
٣١	القفز على جانبي مقعد سويدي شمال ويمين .
٣٢	الجرى على الأمشاط والرجلين مفردتين .
٣٣	تفادي الزملاء بالمواجهة أثناء الجرى .
٣٤	الجرى الزجراجي .
٣٥	الجرى المكوكي .

## تمرينات عنصر التوازن

م	التمرين
٣٦	الجرى على عارضة التوازن ثم القفز على الأرض مع الثبات .
٣٧	الجرى على العارضة ثم اللف للرجوع مرة أخرى جريا .
٣٨	المشى على العارضة على الأمشاط .
٣٩	الوقوف على الأرض على الأمشاط مع غلق العينين .
٤٠	الدحرجة ٥ خمس مرات دحرجة أمامية ثم القيام والجرى فى نفس الإتجاه .
٤١	لف الرأس فى إتجاه واحد ثم العكس .
٤٢	الوقوف على قدم واحدة ثم تبادل الرجلين .

## ملحوظة :

- تؤدى معظم هذه التمرينات فى فترة الإحماء العام للوحدة التدريبية ( ٣٠ دقيقة ) قبل الانتقال إلى جهاز حسان القفز .
- بعض هذه التمرينات تكون بعد إنتهاء بعض الوحدات التدريبية لبعض اللاعبين كنوع من زيادة جرعة اللياقة البدنية الخاصة .

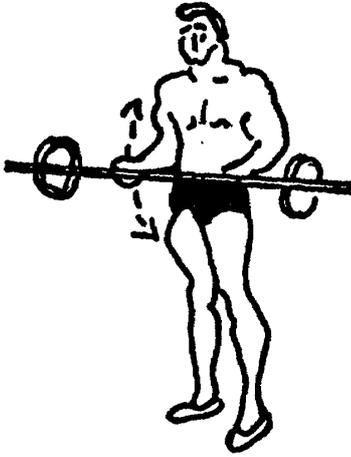
## مرفق (٨)

## البرنامج البدنى للإعداد الخاص بالأتقال

## هدف البرنامج

تتمية القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين ولقد تم إختيار أربع تمارين فقط منهم إثنين للذراعين وإثنين للرجلين وهما كالتى :

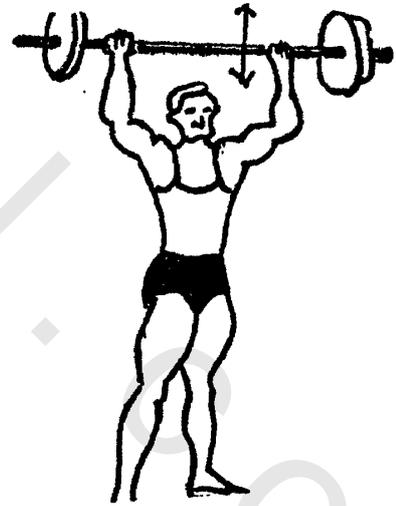
للذراعين - ثنى الذراعين خلف الرأس ومدهما بالحمل - ثنى المرفقين لدفع الثقل أمام الجسم  
 للرجلين - ( حمل ثقل على الكتفين ) الوثب فى المحل - ( حمل ثقل على الكتفين ) ثنى الركبتين نصفاً .



شكل (١٧)

تمرين ثنى المرفقين لرفع الثقل على الصدر

التمرين الثانى

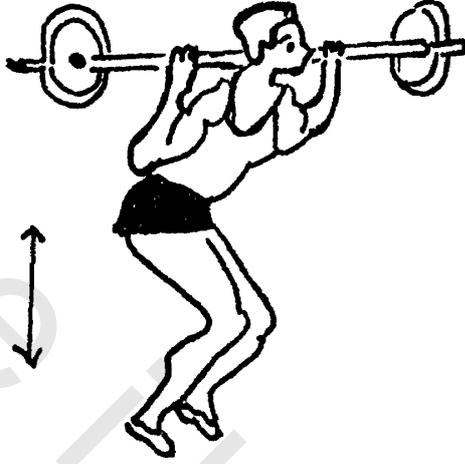


شكل (١٦)

تمرين ثنى الذراعين لتنزيل الثقل خلف

الرأس ودفعه

التمرين الأول

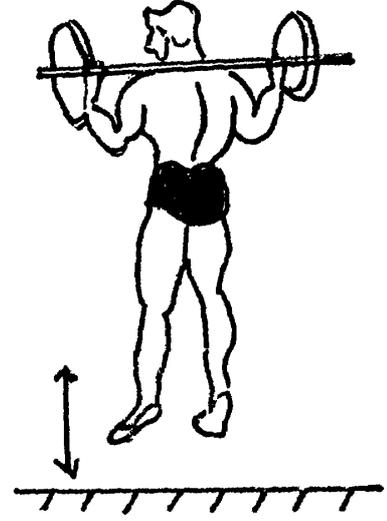


شكل (١٩)

حمل ثقل على الكتفين مع ثنى الركبتين

نصفا

التمرين الرابع



شكل (١٨)

الوثب فى المكان مع حمل الثقل

التمرين الثالث

ولقد تم إختيار هذه التمرينات الأربع من ضمن أكثر من عشرون تمرينا تم عرضها على الخبراء طالبين منهم تحديد أكثر هذه التمرينات تأثيرا لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمهارة قيد الدراسة وقد أتفق الخبراء على الأربع تمرينات السابقة وهى كالاتى :

- تمرينات الذراعين

التمرين الأول

( وقوف فتحة الذراعين عاليا مع حمل ثقل ) ثنى الذراعين لتزليل الثقل خلف الرأس ثم

مدهما .

الهدف : تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

الأداء : يقوم اللاعب بثنى الذراعين حتى يصل الثقل خلف الرأس ثم يقوم بمدهما مرة

اخرى بقوة وبسرعة ثم يكرر التمرين فى حدود الزمن المسموح به .

## التمرين الثانى

( وقوف فتحا . حمل الثقل أمام الجسم ) ثنى المرفقين لدفع الثقل على الصدر .

**الهدف :** تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

**الأداء :** يقوم اللاعب بثنى الذراعين ( الكوعين ) حتى يصل الثقل للامسة الصدر تقريبا ثم يقوم اللاعب بمد الكوعين للعودة إلى وضع الوقوف والثقل أمام الجسم ثم يكرر التمرين فى حدود الزمن المسموح به .

## - تمرينات الرجلين

**التمرين الثالث ( وقوف - حمل الثقل على الكتفين )** الوثب فى المحل

**الهدف :** تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين

**الأداء :** يقوم اللاعب بالوثب فى المكان مع مراعاة عدم ثنى مفصل الركبة ( يكون العمل من مفصل القدم فقط ) .

**التمرين الرابع ( وقوف فتحا - حمل الثقل على الكتفين )** ثنى الركبتين نصفاً .

**الهدف :** تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الفخذين .

**الأداء :** من وضع الوقوف يقوم اللاعب بثنى الركبتين حتى يصل إلى وضع (الجلوس على كرسى ) ثم يقوم بمدهما مرة أخرى ليصل لوضع الوقوف ثم يكرر التمرين فى حدود الزمن المسموح به .

بعد ذلك تم عمل تحديد الحدود القصوى لهذه التمرينات بالانتقال لكل لاعب ولكل تمرين

من الأربع تمرينات وكانت حدود اللاعبين القصوى كالتالى :

## جدول ( ٢ )

تحديد الحدود القصوى لتمريبات الذراعين والرجلين بالكيلو جرام

تمريبات الرجلين		تمريبات الذراعين		م
التمرين الرابع	التمرين الثالث	التمرين الثاني	التمرين الأول	
حمل ثقل ثنى الركبتين نصفاً	حمل ثقل والوثب فى المحل	ثنى المرفقين أمام الجسم	ثنى الذراعين خلف الرأس	
١١٠	٨٠	٣٥	٤٠	١
٨٠	٦٥	٣٥	٣٥	٢
١٣٠	٨٥	٦٠	٤٥	٣
٨٠	٨٠	٣٥	٤٠	٤
١٠٠	٨٠	٤٠	٤٠	٥
١١٠	٨٠	٦٠	٤٠	٦

بعد ذلك تم تقسيم برنامج الإعداد البدنى بالأقتال إلى ثلاث مراحل كالاتى :

## جدول ( ٣ )

زمن المراحل وتشكيل حمل التدريب لتمريبات الذراعين والرجلين

الزمن	نسبة % تشكيل حمل التدريب للرجلين	نسبة % تشكيل حمل التدريب للذراعين	المراحل ومدتها	م
١٩٩٤/٧/١٤ - ٧/٢	٦٠	٤٠	الأولى إسبوعان	١
١٩٩٤/٧/٢٩ - ٧/١٦	٥٠	٥٠	الثانية إسبوعان	٢
١٩٩٤/٨/١٣ - ٧/٣١	٦٠	٦٠	الثالثة إسبوعان	٣

ثم بعد ذلك تم عمل تشكيل حمل التدريب للمراحل الثلاثة للبرنامج لتمريبات الذراعين

والرجلين لكل لاعب على كل تمرين ووزعت عليهم الجداول الآتية :

## جدول (٤)

تشكيل حمل التدريب فى المرحلة الأولى من البرنامج لتمرينات  
الذراعين (٤٠% من الحد الأقصى)  
(ن = ٦)

م	التمرين الأول	التمرين الثانى	الدوام	التكرار	الإستشفاء بالدقيقة
١	١٦	١٥	١٠ ث	٣	٢
٢	١٥	١٥	١٠ ث	٣	٢
٣	١٧	٢٤	١٠ ث	٣	٢
٤	١٦	١٥	١٠ ث	٣	٢
٥	١٦	١٦	١٠ ث	٣	٢
٦	١٦	٢٤	١٠ ث	٣	٢

## جدول (٥)

تشكيل حمل التدريب فى المرحلة الأولى من البرنامج لتمرينات  
الرجلين (٦٠% من الحد الأقصى)  
(ن = ٦)

م	التمرين الثالث	التمرين الرابع	الدوام	التكرار بالمجموعة	الإستشفاء بالدقيقة
١	٤٨	٦٦	١٠ ث	٣	٢
٢	٣٩	٤٨	١٠ ث	٣	٢
٣	٥١	٧٨	١٠ ث	٣	٢
٤	٤٨	٤٨	١٠ ث	٣	٢
٥	٤٨	٦٠	١٠ ث	٣	٢
٦	٤٨	٦٦	١٠ ث	٣	٢

## المرحلة الثانية :

## جدول (٦)

تشكيل حمل التدريب فى المرحلة الثانية من البرنامج لتمريبات الذراعين  
(٥٠% حد أقصى)

(ن = ٦)

م	التمرين الأول	التمرين الثانى	الدوام	التكرار بالمجموعة	الإستشفاء بالدقيقة
١	٢٠	١٨	١٠ ا١٠	٤	٢
٢	١٨	١٨	١٠ ا١٠	٤	٢
٣	٢٣	٣٠	١٠ ا١٠	٤	٢
٤	٢٠	١٨	١٠ ا١٠	٤	٢
٥	٢٠	٢٠	١٠ ا١٠	٤	٢
٦	٢٠	٣٠	١٠ ا١٠	٤	٢

## جدول (٧)

تشكيل حمل التدريب فى المرحلة الثانية من البرنامج لتمريبات الرجلين  
(٥٠% حد أقصى)

(ن = ٦)

م	التمرين الأول	التمرين الثانى	الدوام	التكرار بالمجموعة	الإستشفاء بالدقيقة
١	٤٠	٥٥	١٠ ا١٠	٤	٢
٢	٣٣	٤٠	١٠ ا١٠	٤	٢
٣	٤٣	٦٥	١٠ ا١٠	٤	٢
٤	٤٠	٤٠	١٠ ا١٠	٤	٢
٥	٤٠	٥٠	١٠ ا١٠	٤	٢
٦	٤٠	٥٥	١٠ ا١٠	٤	٢

## المرحلة الثالثة :

## جدول ( ٨ )

تشكيل حمل التدريب فى المرحلة الثالثة من البرنامج لتمريبات الذراعين

( ٦٠ ٪ من الحد الأقصى )

( ن = ٦ )

م	التمرين الأول	التمرين الثانى	الدوام	التكرار بالمجموعة	الإستشفاء بالدقيقة
١	٢٤	٢١	١٠ ث	٤	٢
٢	٢١	٢١	١٠ ث	٤	٢
٣	٢٧	٣٦	١٠ ث	٤	٢
٤	٢٤	٢١	١٠ ث	٤	٢
٥	٢٤	٢٤	١٠ ث	٤	٢
٦	٢٤	٣٦	١٠ ث	٤	٢

## جدول ( ٩ )

تشكيل حمل التدريب فى المرحلة الثالثة من البرنامج لتمريبات

الرجلين ( ٦٠ ٪ من الحد الأقصى )

( ن = ٦ )

م	التمرين الثالث	التمرين الرابع	الدوام	التكرار بالمجموعة	الإستشفاء بالدقيقة
١	٤٨	٦٦	١٠ ث	٤	٢
٢	٣٩	٤٨	١٠ ث	٤	٢
٣	٥١	٧٨	١٠ ث	٤	٢
٤	٤٨	٤٨	١٠ ث	٤	٢
٥	٤٨	٦٠	١٠ ث	٤	٢
٦	٤٨	٦٦	١٠ ث	٤	٢

يتم التدريب فى هذا البرنامج ثلاث أيام فى الإسبوع كالتى :

السبت - الأثنين - الأربعاء - بعد إنتهاء الوحدة التدريبية فى صالة الجماز ثم الإنتقال إلى صالة اللياقة .

مرفق ( ٩ )  
برنامج الإعداد المهارى

هدف البرنامج :

تنمية الناحية المهارية والفنية لجميع مراحل القفز على حصان القفز وهذه المراحل تبدأ

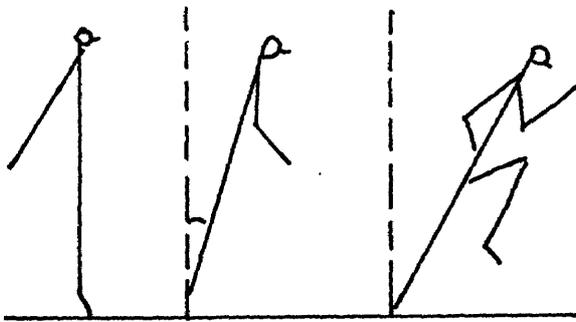
كالآتى :

- وضع الإستعداد .
- الإقتراب .
- أخذ الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء .
- الارتقاء على سلم القفز .
- الطيران الأول .
- الدفع من على جسم الحصان باليدين .
- الطيران الثانى وأداء المهارة المطلوبة .
- الهبوط .

ولكل مرحلة من المراحل السابقة تمرينات كثيرة تعمل على مساعدة اللاعب على إتقان

المرحلة إتقان تام ولقد أختار الباحث بعضا من هذه التمرينات كالآتى :

١ - وضع الإستعداد للإقتراب



(١) - (٢) - (٣)  
وضع وضع وضع

شكل ( ٢٠ )

التمرين رقم (١)

١ - الوقوف على المشطين

٢ - الميل للأمام

٣ - زيادة الميل للأمام وعند لحظة فقد التوازن يبدأ اللاعب فى دفع الرجل الأولى لبدأ الأقتراب .

#### ملحوظة :

- يمكن تأدية هذا التمرين فى أى مكان فى الصالة .
- يمكن تأدية هذا التمرين أمام أى حائط .
- إذا تم هذا الوضع بالطريقى الصحيحة يساعد على أن يأخذ اللاعب القوة الدافعة فى الجرى فى مرحلة الإقتراب .

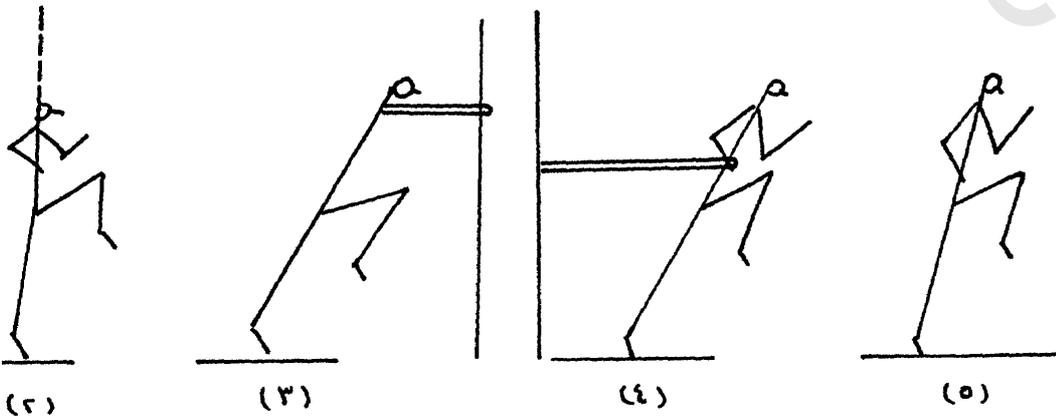
#### - مرحلة الإقتراب

يجرى اللاعب مسافة ٢٥م بحد أقصى .  
عدد خطوات اللاعب ١٤ خطوة فقط ( ٧ بالرجل اليمين - ، ٧ بالرجل الشمال ).

#### الهدف من المرحلة

تنمية السرعة.

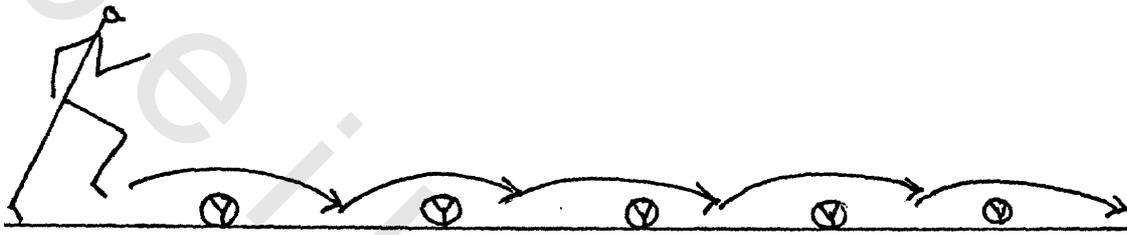
- ضبط الخطوة قبل الأخيرة من الإقتراب .
- ضبط الدخول على سلم القفز لأخذ الإرتقاء .



شكل (٢١)

## التمرينات رقم :

- ٢ - الجرى فى المحل مع رفع الركبة لأعلى .
- ٣ - الجرى أمام الحائط ودفعه .
- ٤ - الجرى مع تثبيت الجسم بحزام مطاط .
- ٥ - الجرى مسافات مختلفة ١٥ م ، ٢٠ م ، ٢٥ م على بساط الجرى مع أخذ الوضع الصحيح للجسم أثناء الجرى بأقصى سرعة .

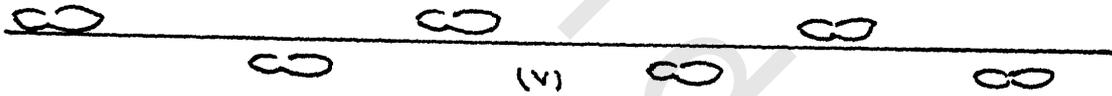


(٦)

شكل (٢٢)

## التمرين رقم (٦)

الجرى على بساط حصان القفز فوق وبين الكرات الطيبة ( الإقتراب ) .



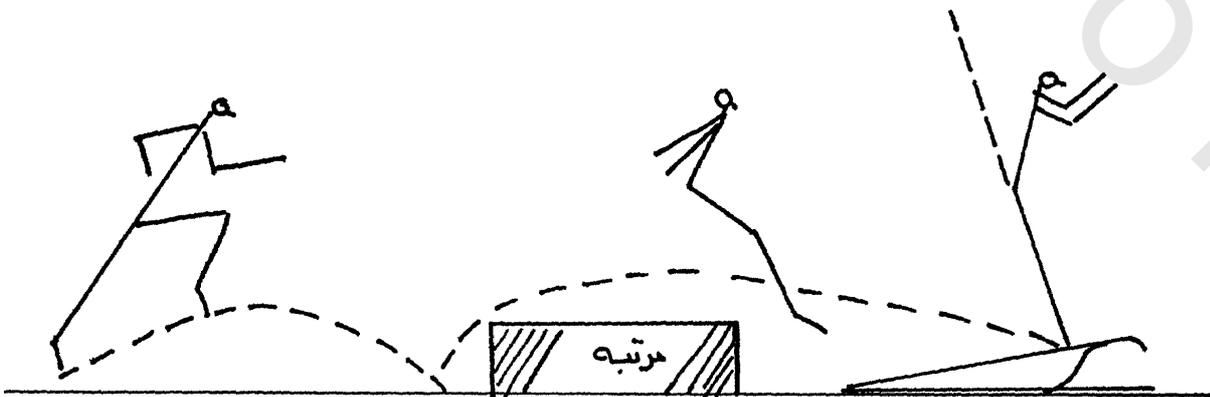
(٧)

شكل (٢٣)

## التمرين رقم (٧) :

الجرى على خط مستقيم مع الإحتفاظ بالتقدمين فى إتجاه الجرى للأمام ( إقتراب )

## الخطوة الأخيرة قبل الإرتقاء : (٨)

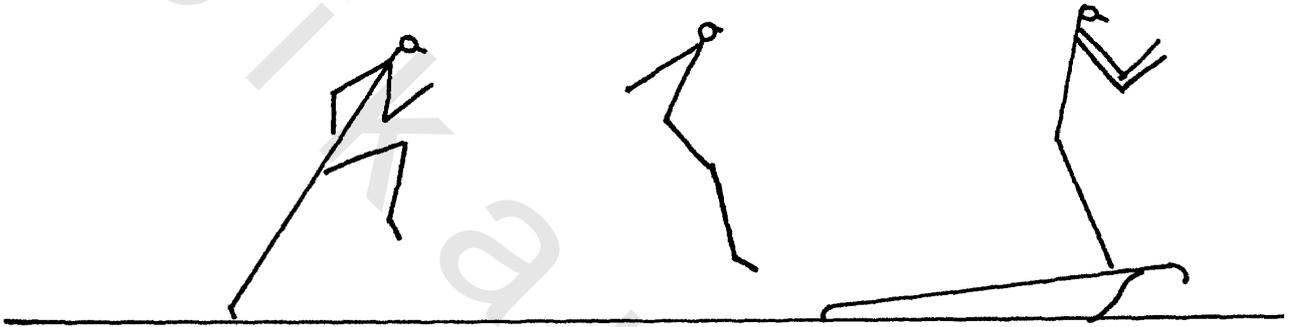


(٨)

شكل (٢٤)

## التمرين رقم (٨) :

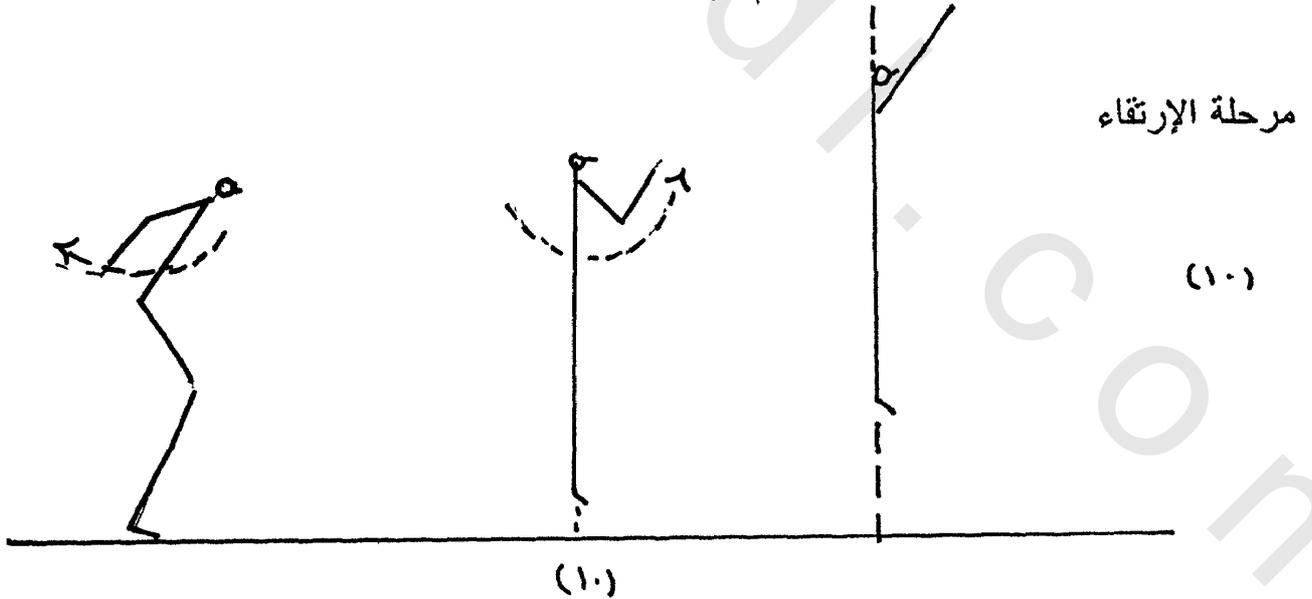
الجرى على بساط حصان القفز مع وضع مرتبة بالعرض أمام سلم القفز لأخذ الخطوة الأخيرة بالرجلين معا لأستقبال السلم فى مرحلة الإرتقاء مع الإحتفاظ بوضع الجسم بزاوية إلى الخلف قليلا .



شكل (٩) (٢٥)

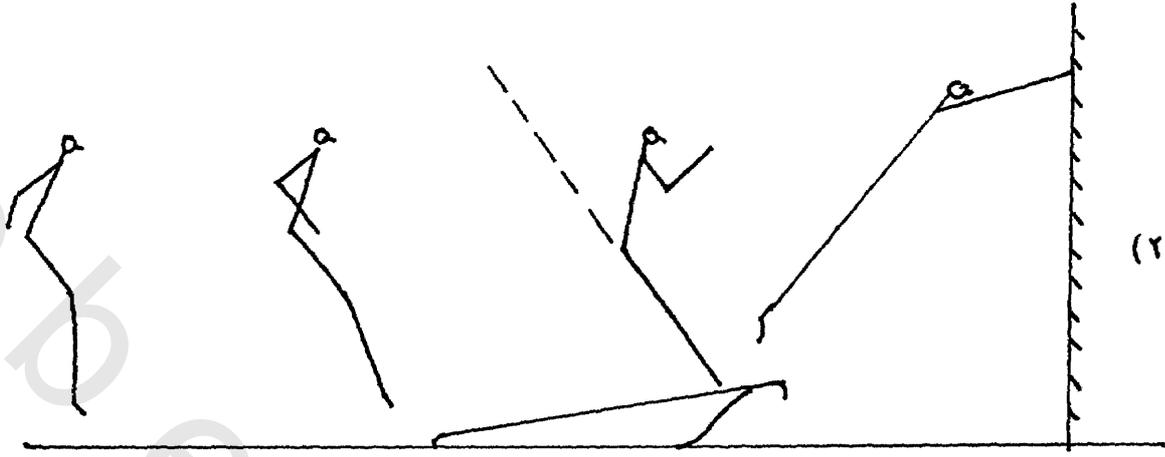
## التمرين رقم (٩) :

نفس التمرين السابق بدون إستخدام مرتبة .



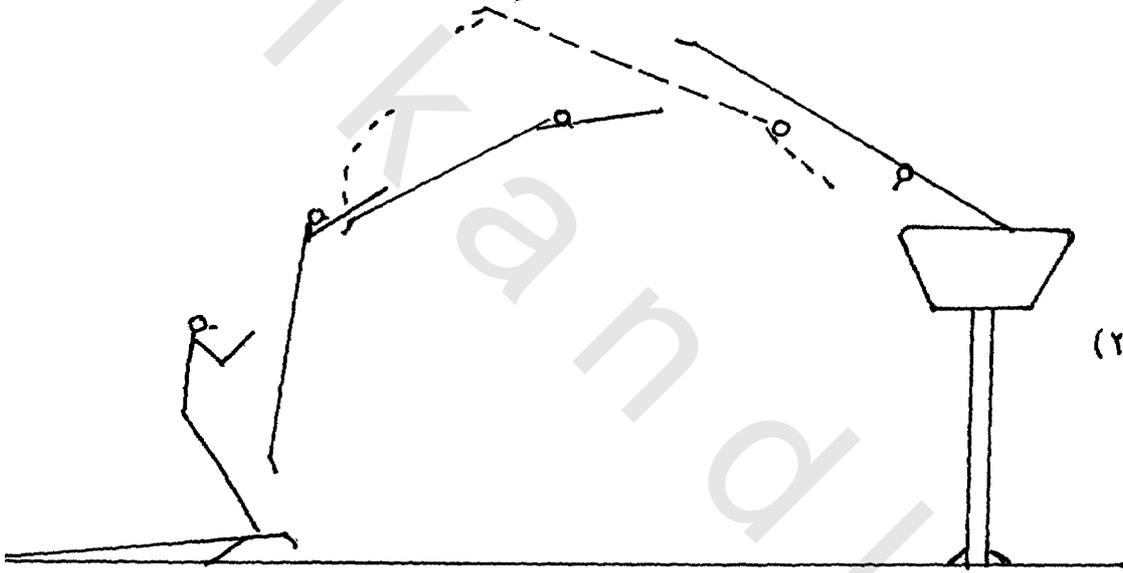
شكل (٢٦) (١٠)

٢٨



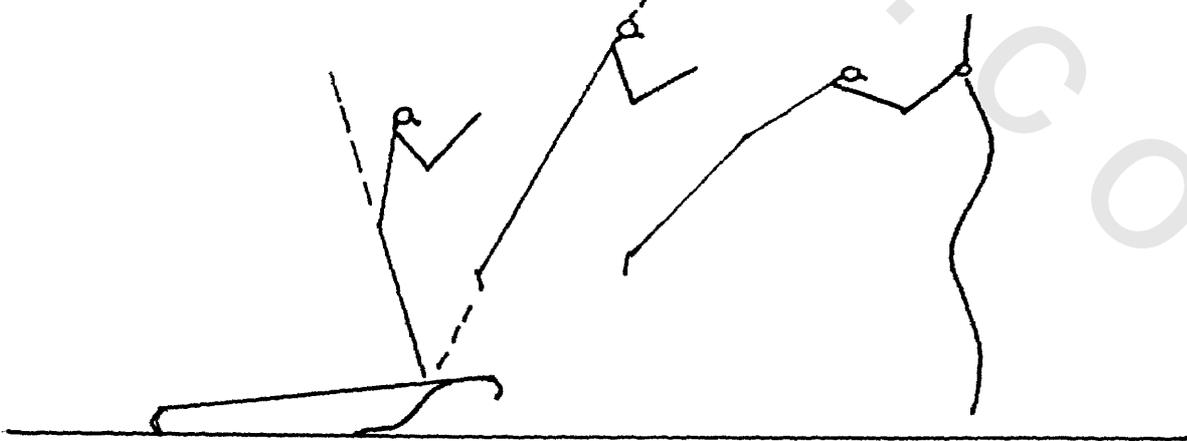
شكل (٢٧)

تمرين (١١) الإرتقاء من على سلم القفز إلى الحائط



شكل (٢٨)

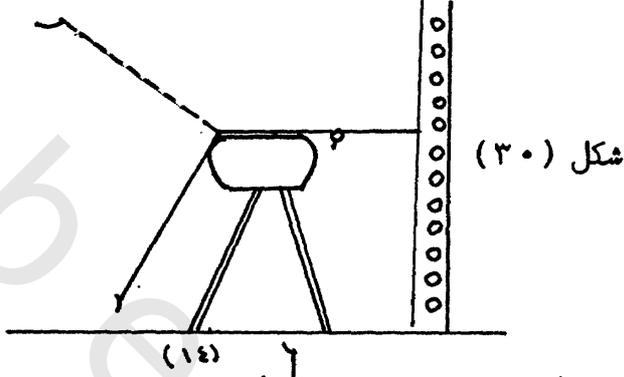
تمرين (١٢) تدريب على السلم أمام الحصان



تمرين (١٣) تدريب الإرتقاء على السلم والصعود لأعلى وللأمام لمسك الحبل

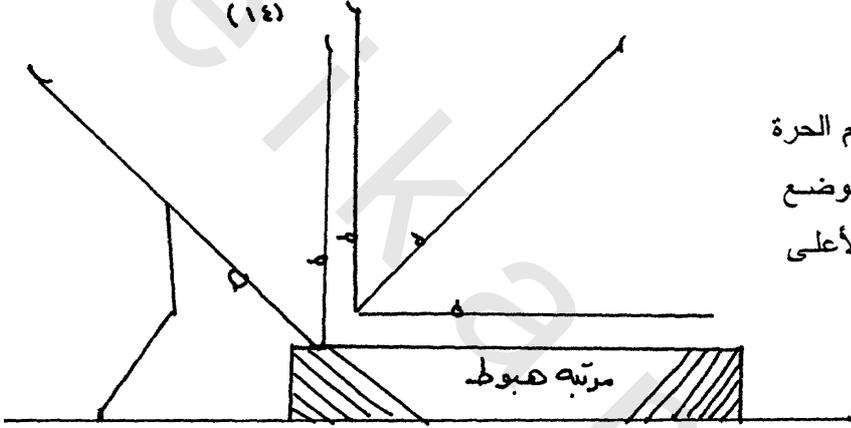
شكل (٢٩)

## مرحلة الطيران الأول



تمرين (١٤)

الرقود على المهر مع مسك عقل الحائط  
وتثبيت الجذع مع رفع وخفض الرجلين.



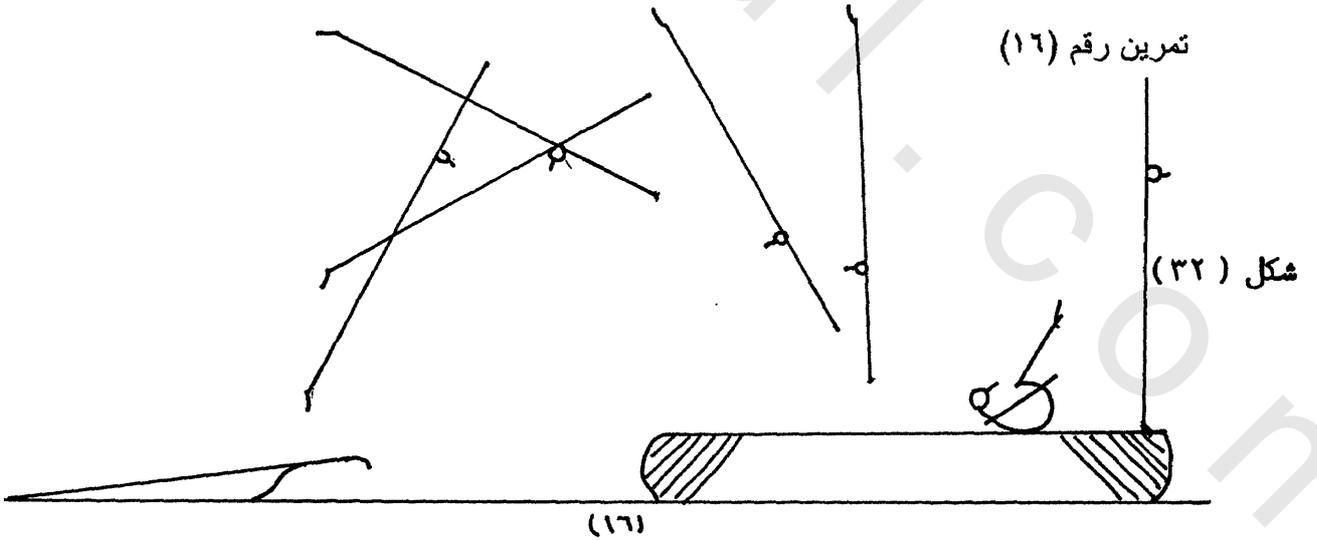
تمرين (١٥)

اليدين على المرتبة ، دفع بالقدم الحرة  
ثم ضم الرجلين معا للوصول لوضع  
الوقوف على اليدين مع الدفع لأعلى

(١٥)

شكل (٣١)

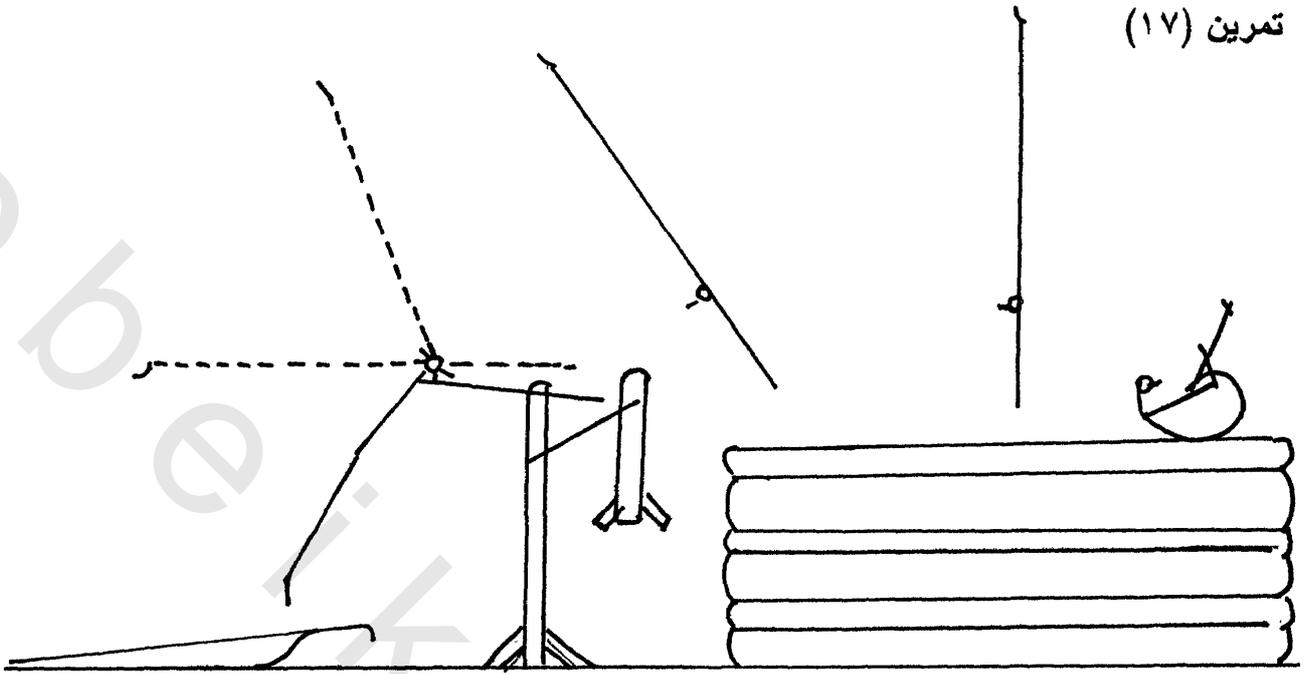
والنزول والجسم متماسك للرقود على الظهر مع مرتبة الهبوط



(١٦)

بعد دفع السلام يطير اللاعب إلى أعلى والأمام ثم يسيطر على جسمه في الهواء لوضع قريب  
من الأفقى ثم يخطس وعند ملامسة المرتبة يعمل دحرجة أمامية .

تمرين (١٧)

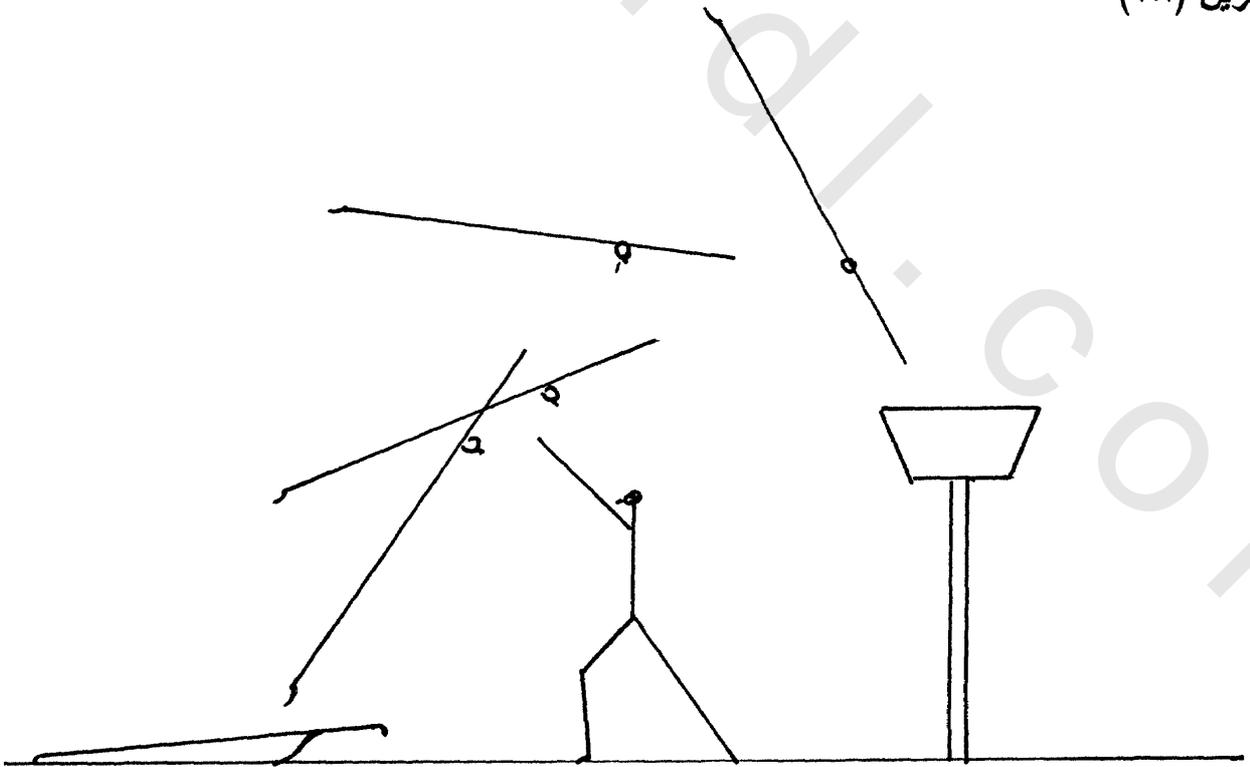


(١٧)

بعد دفع السلم يتم الطيران وعبور مانع ( حبل على جهاز الوثب العالي ) ثم عمل الدوران بالرجلين والطيران والغطس وعمل دحرجة أمامية .

شكل ( ٣٣ )

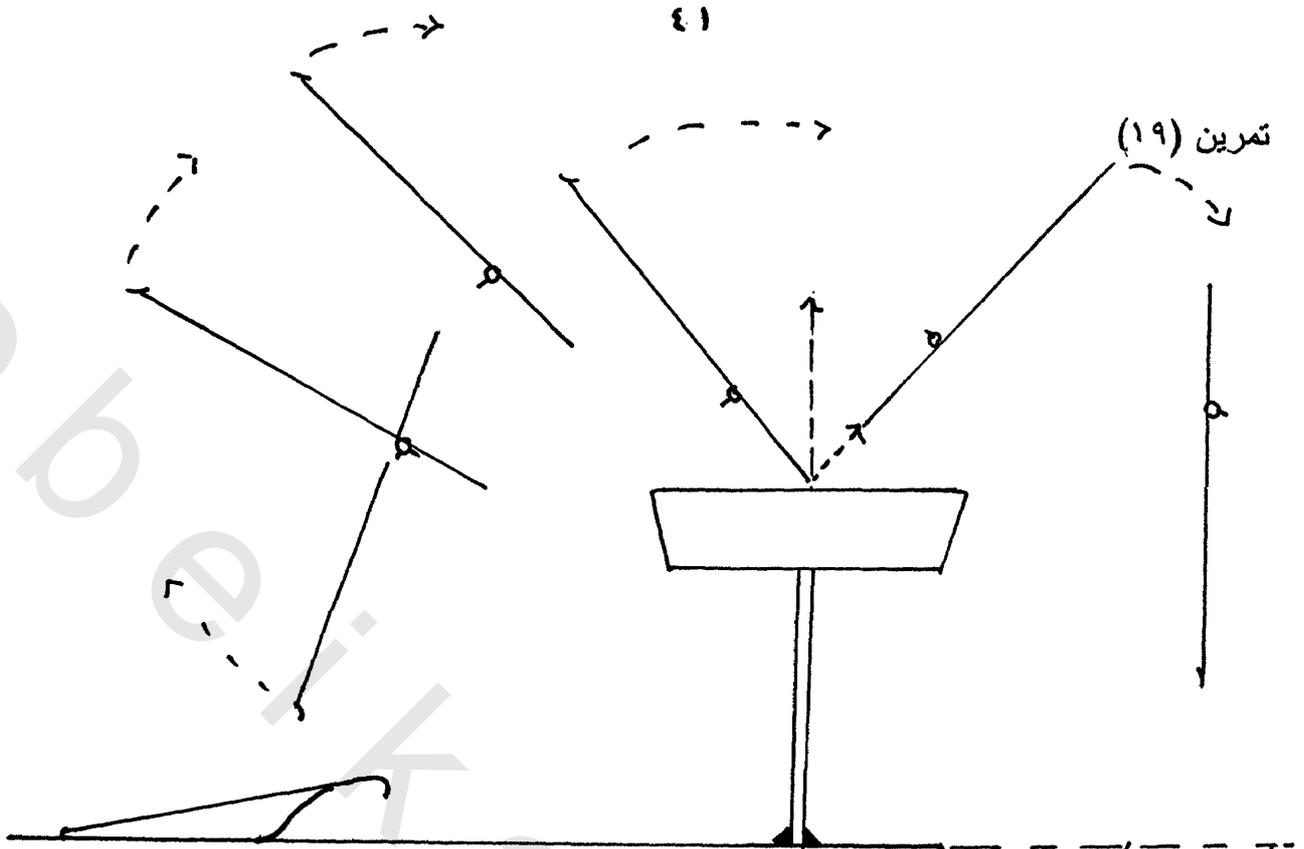
تمرين (١٨)



(١٨)

دفع السلم والطيران لتعدية المدرب أو زميل الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين على الحصان

شكل ( ٣٤ )



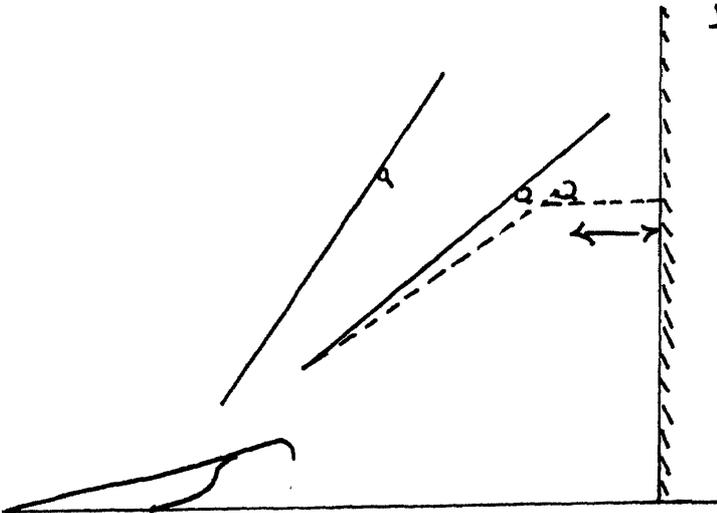
شکل (٣٥) (١٩)

بعد دفع السلم فى الإرتقاء تعديده الحصان بدون لمسها والجسم متماسك ومفروود ثم الزول فى حفرة الأسفنج .

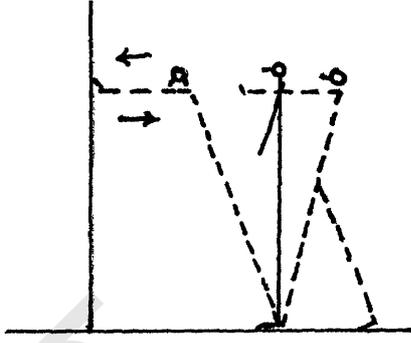
### مرحلة الدفع باليدين

تمرين رقم (٢٠)

بعد دفع السلم الطيران للحائط وإستعمال فى صد الطيران والدفع للرجوع من الحائط والنزول على الأرض.



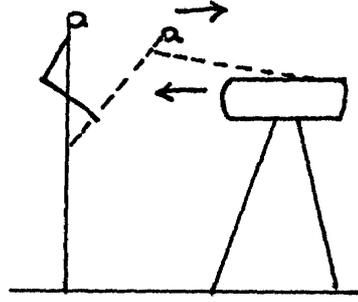
شکل (٣٦) (٤٠)



(٣١)  
شكل (٣٧)

### تمرين (٢١)

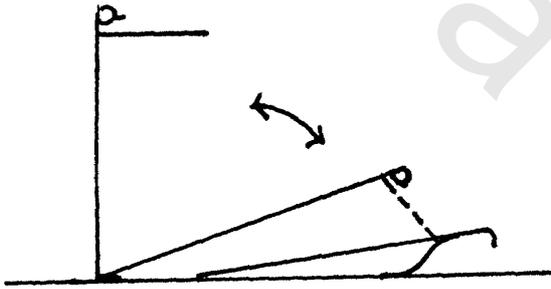
دفع الحائط من الكتفين لعمل عملية الصد  
فى أول عملية الدفع باليدين .



(٣٢)  
شكل (٣٨)

### تمرين (٢٢)

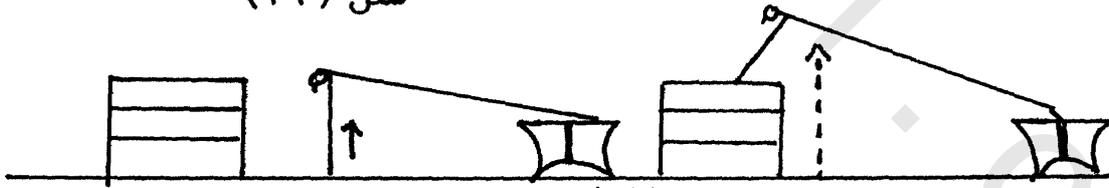
الوقوف والميل للأمام بالذراع  
لدفع المهر والرجوع ثانية .



(٣٣)  
شكل (٣٩)

### تمرين (٢٣)

الوقوف أمام سلم القفز  
الميل للوصول إلى وضع الإنبطاح العالى  
وعند ملامسة السلم الدفع والرجوع إلى  
الوقوف مرة أخرى .

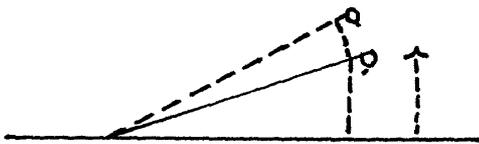


(٣٤)

شكل (٤٠)  
تمرين (٢٤)  
إنبطاح مائل الرجلين على مقعد سويدي وفى الأمام مراتب الدفع بالذراعين مفردتين  
والصعود بهما فوق المراتب .

### تمرين رقم (٢٥)

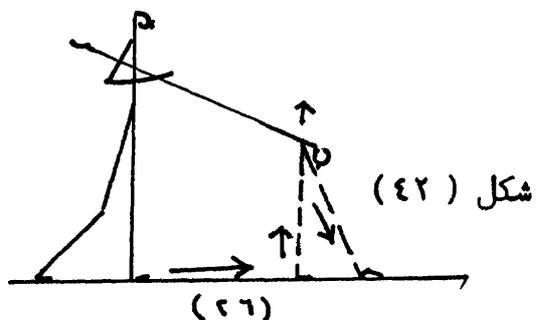
الدفع بالذراعين لأعلى من وضع الإنبطاح  
والدفع كله من الكتفين والجسم على إستقامة واحدة .



(٣٥)  
شكل (٤١)

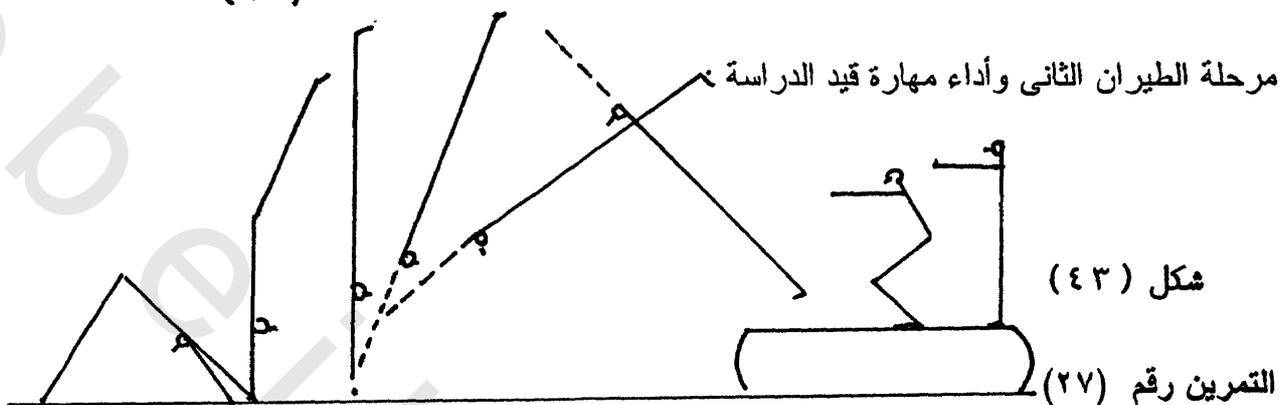
تمرين رقم (٢٦)

من وضع الإنبطاح العالى والزميل ماسك الرجلين  
والجسم مفرد والدفع باليدين للتحرك للأمام .



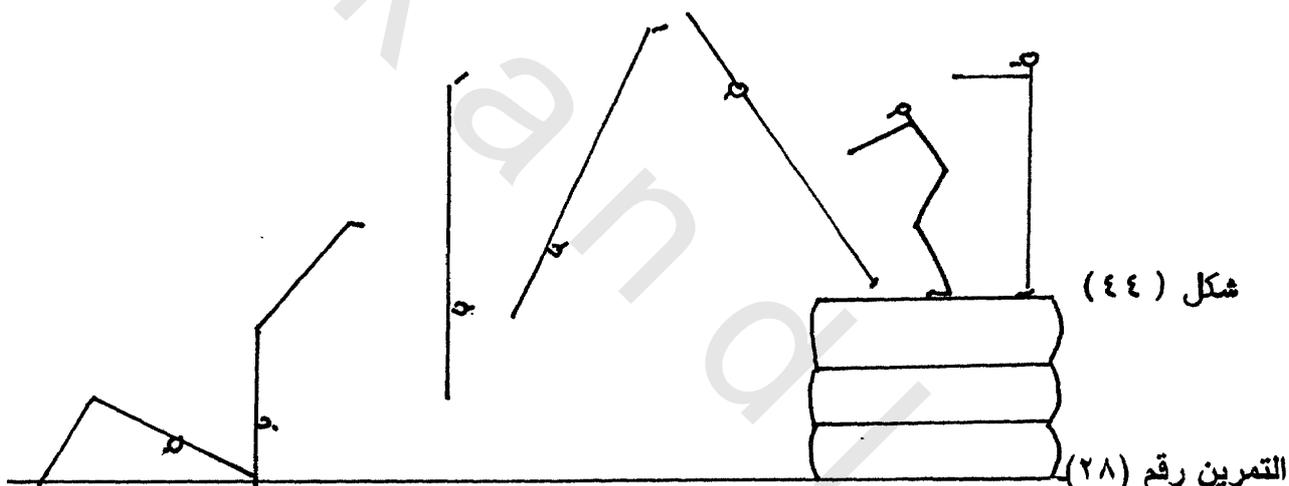
(٢٦)

مرحلة الطيران الثانى وأداء مهارة قيد الدراسة



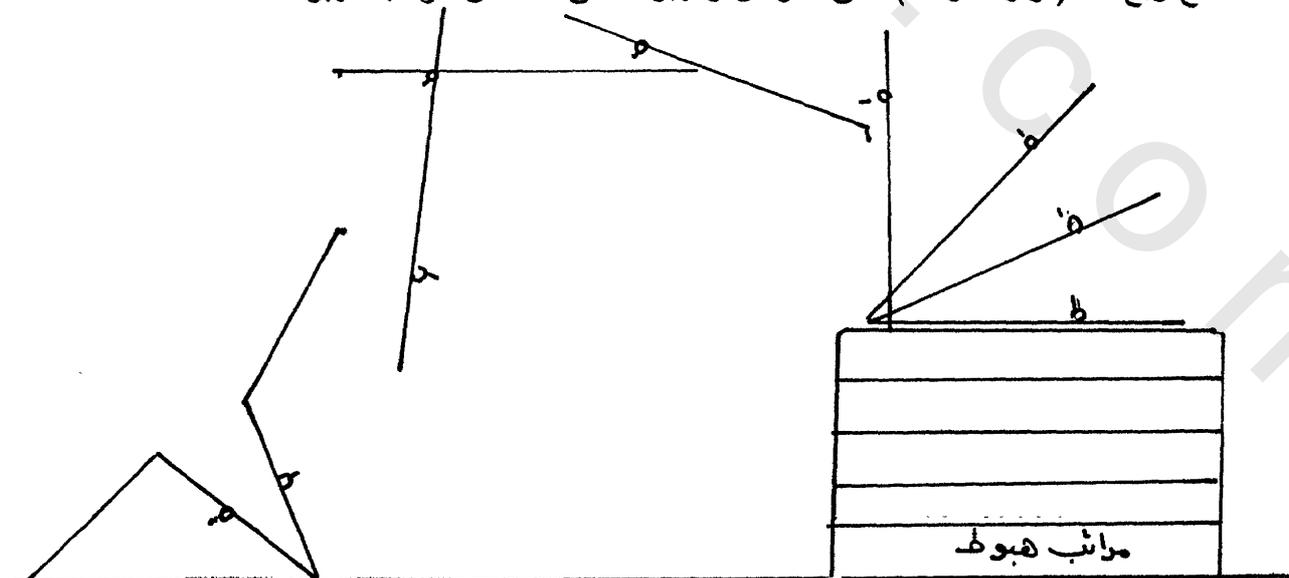
التمرين رقم (٢٧)

عجلة مع ربع لفة ( راوند أوف ) على الأرض والهبوط على مرتبة هبوط .



التمرين رقم (٢٨)

عجلة مع ربع لفة ( راوند أوف ) على الأرض والهبوط على عدد من مراتب الهبوط .

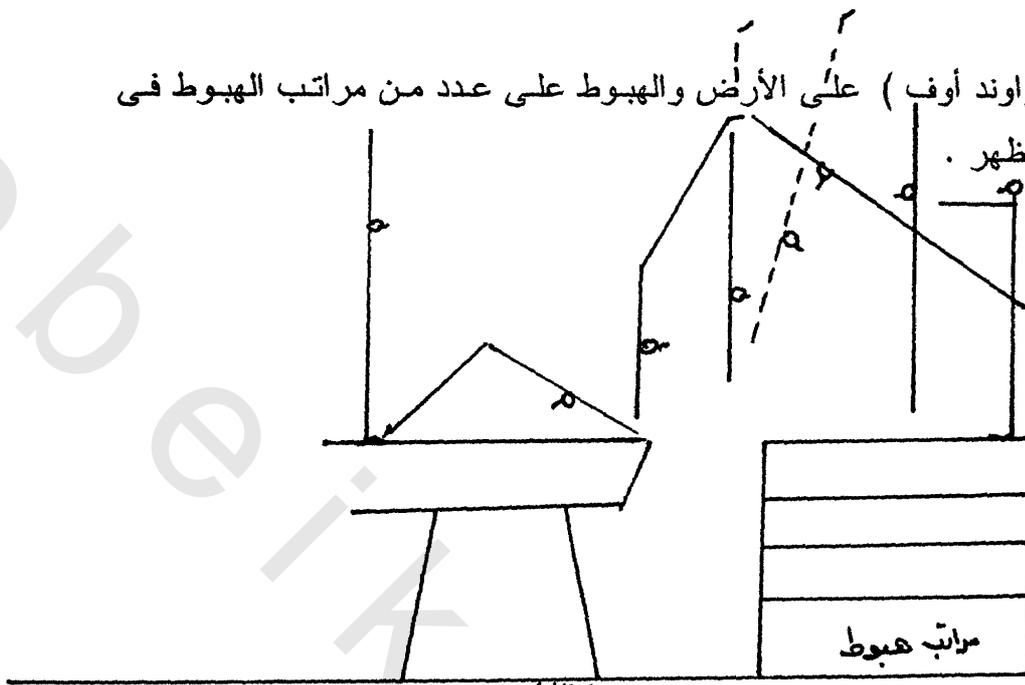


(٢٩)

شكل (٤٥)

التمرين رقم (٢٩)

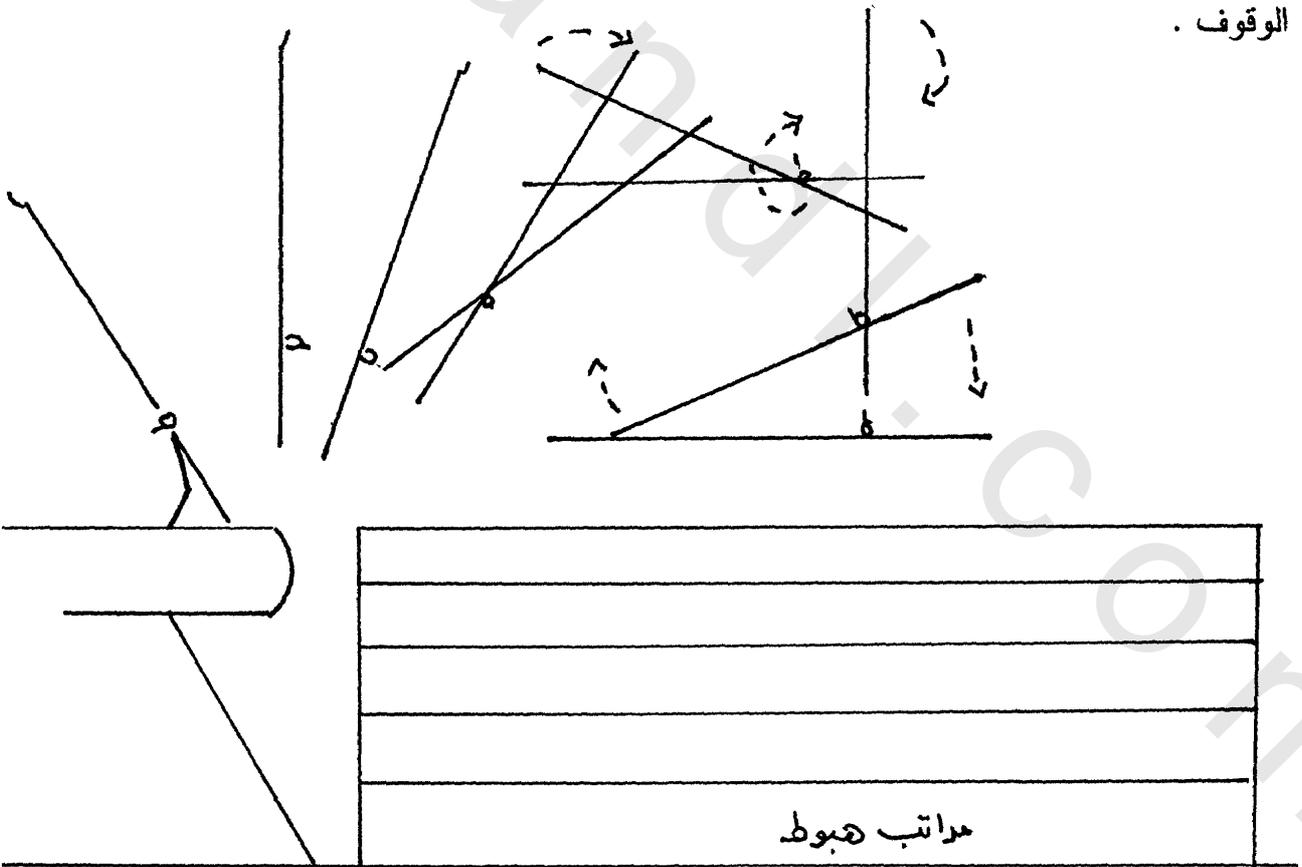
عجلة مع ربع لفة (راوند أوف) على الأرض والهبوط على عدد من مراتب الهبوط في وضع الوقوف على الظهر .



شكل (٤٦)

التمرين رقم (٣٠)

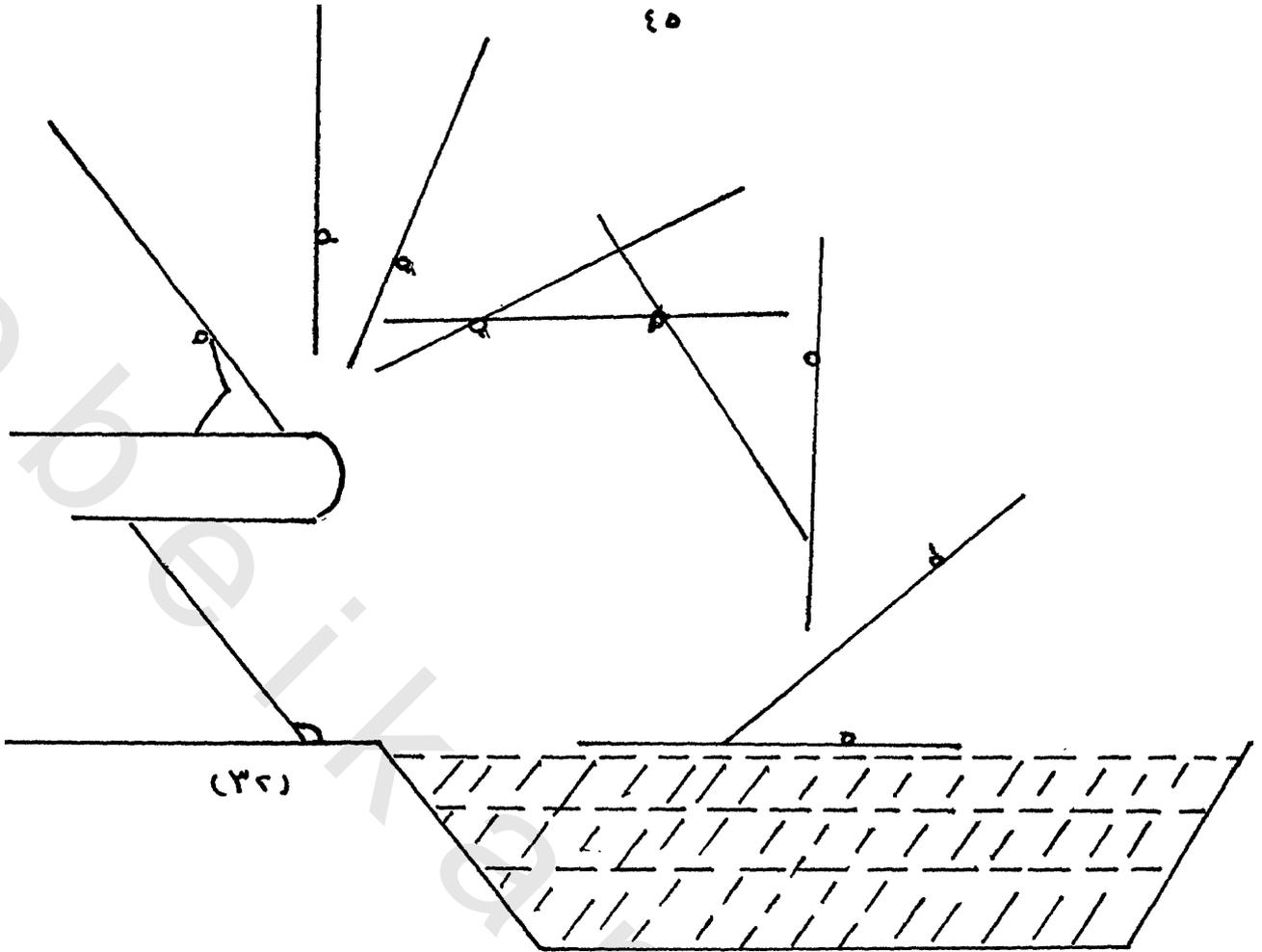
عجلة مع ربع لفة (راوند أوف) على حصان القفز والهبوط على عدد من المراتب في وضع الوقوف .



شكل (٤٧)

تمرين رقم (٣١)

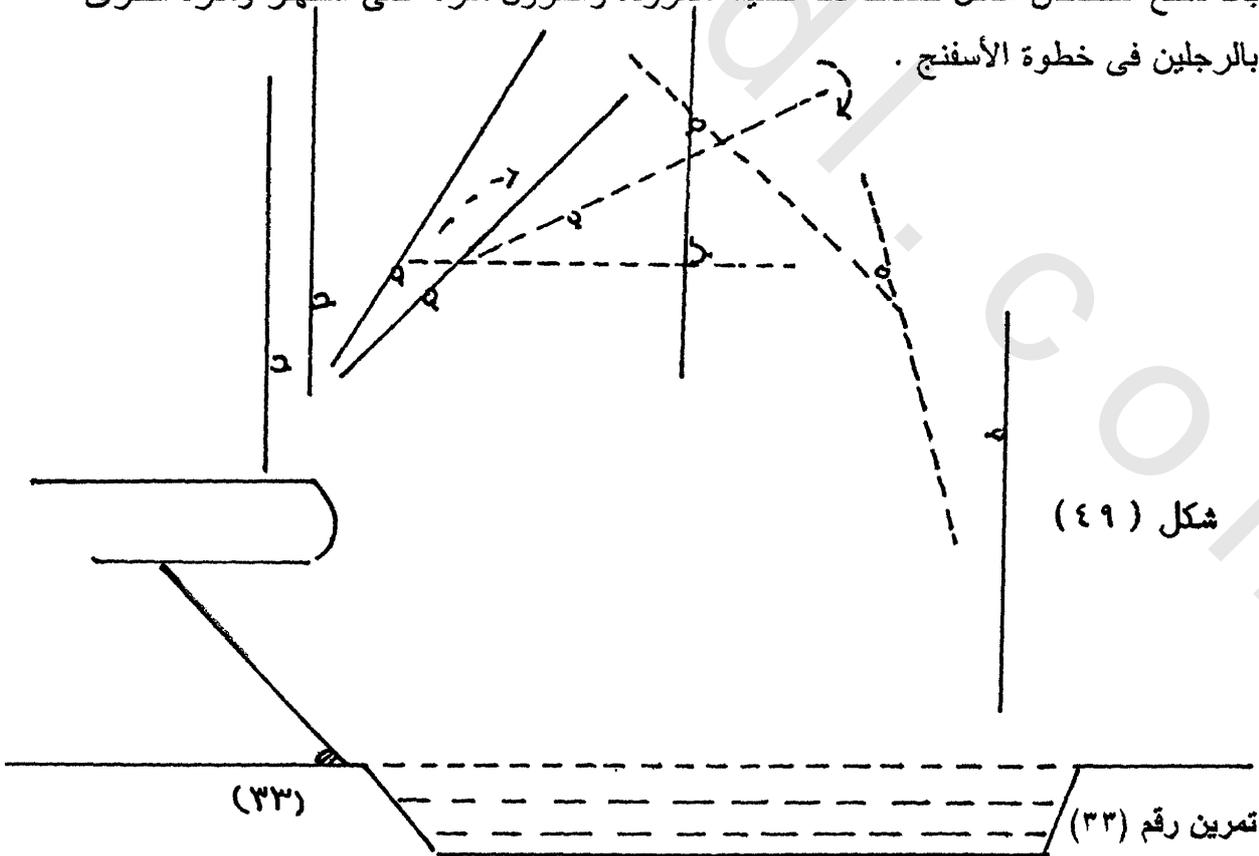
من الدفع على الحصان بعد عجلة مع ربع لفة الطيران وعمل نصف لفة خلفية مفرودة ثم الهبوط للوقوف على الظهر على مراتب الهبوط .



شكل (٤٨)

تمرين رقم (٣٢)

بعد دفع الحصان عمل نصف لفة خلفية مفرودة والنزول مره على الظهر ومرة أخرى بالرجلين في خطوة الأسفنج .

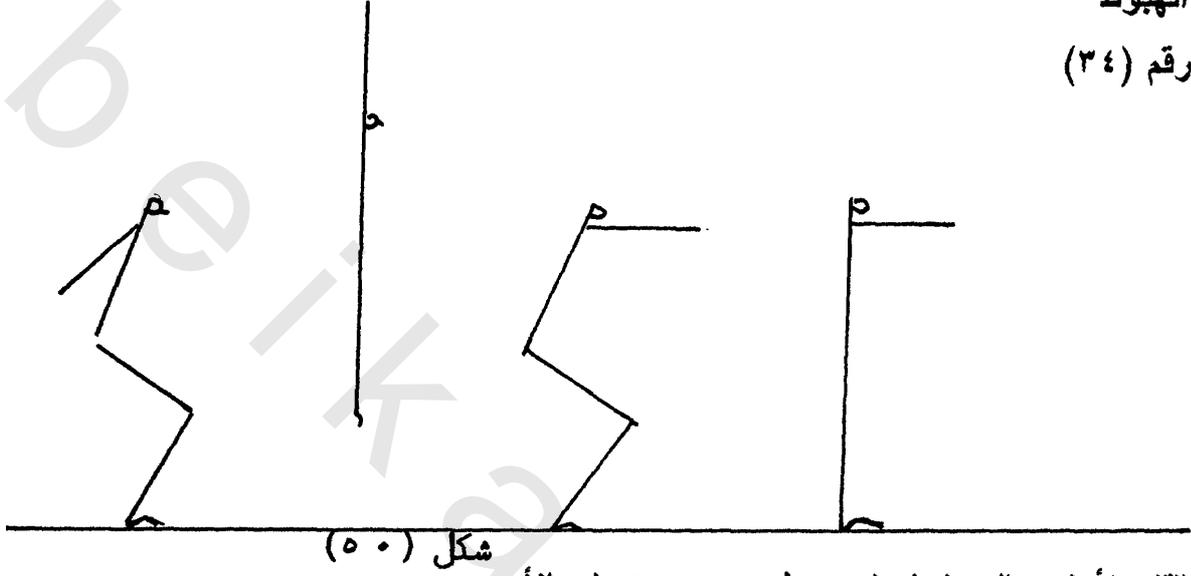


شكل (٤٩)

تمرين رقم (٣٣)

بعد دفع الحصان عمل حركة التسوكاهارا المفرودة كاملة في الحفرة .

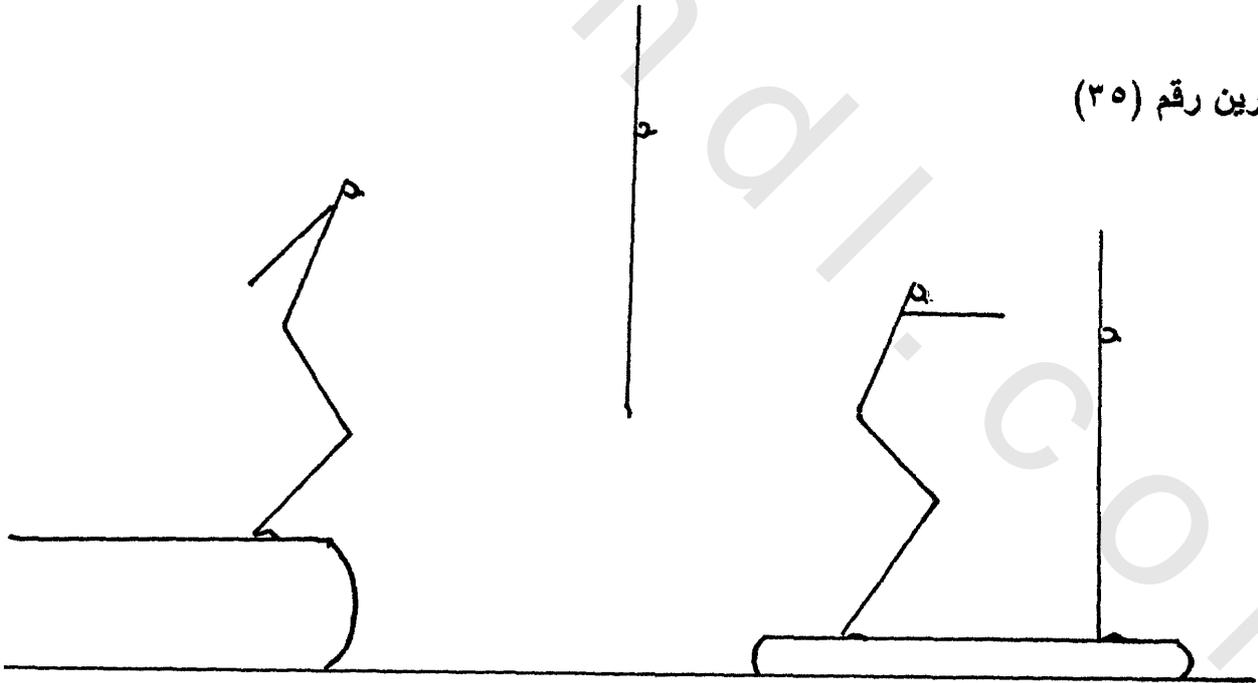
مرحلة الهبوط  
تمرين رقم (٣٤)



شكل (٥٠)

وقوف القفز لأعلى والنزول لعمل هبوط صحيح من على الأرض .

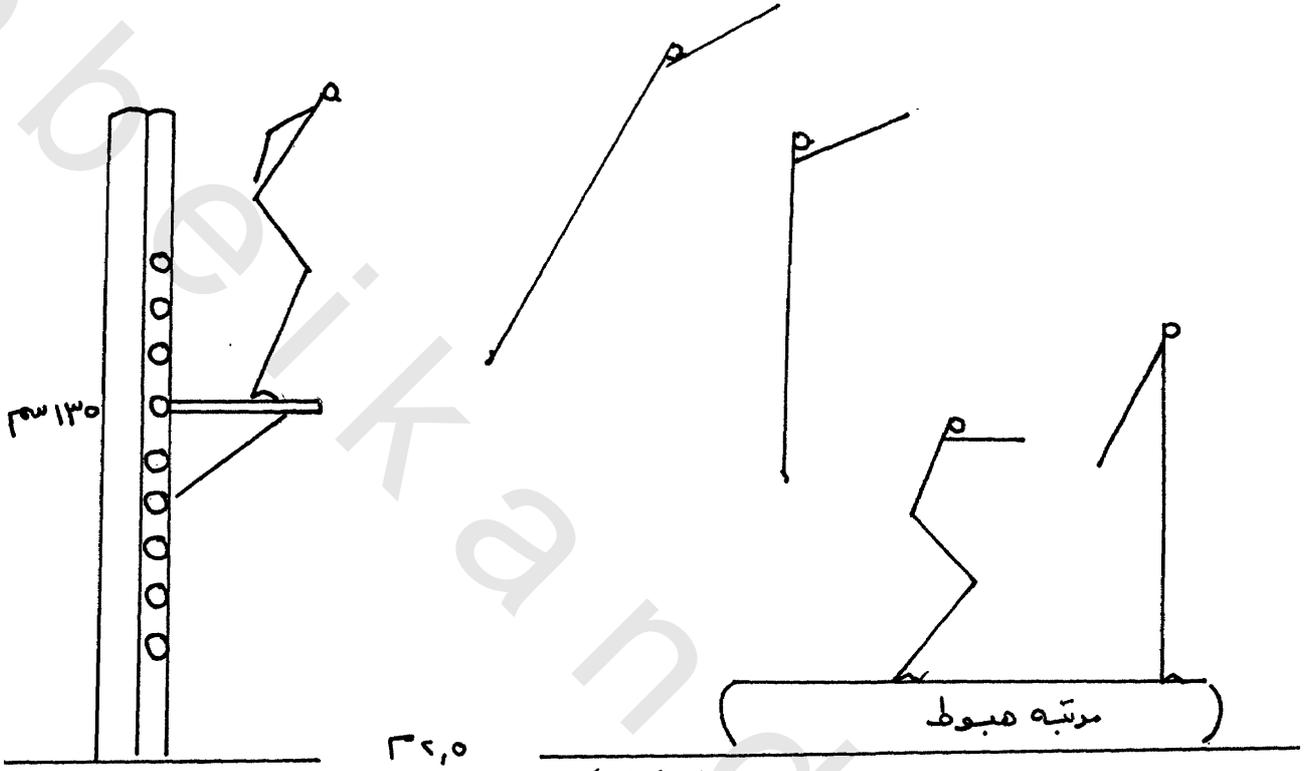
تمرين رقم (٣٥)



شكل (٥١)

وقوف وضع الإستعداد للقفز من على حصان أرضى إلى الأرض

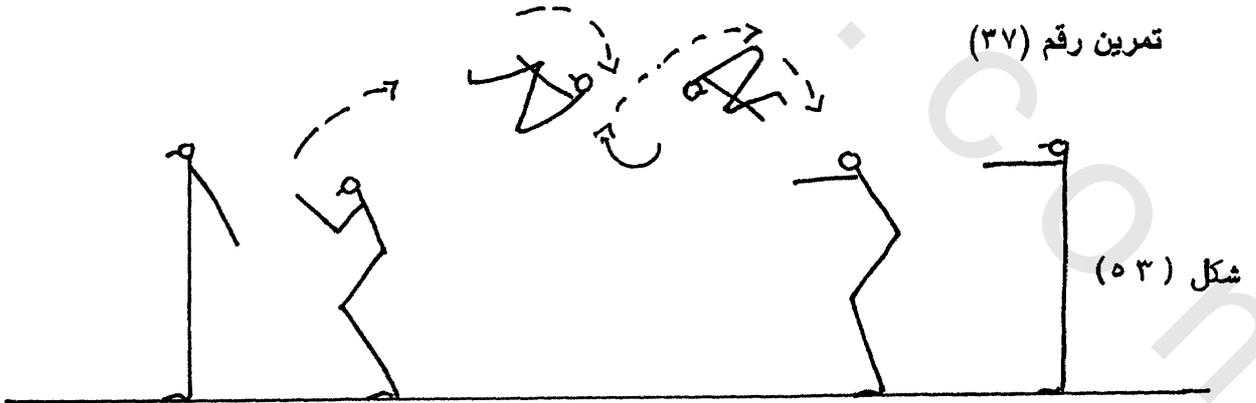
## تمرين رقم (٣٦)



شكل (٥٢)

وضع الإستعداد للقفز من على ارتفاع متدرج والهبوط على مرتبة تبعد عن ٢,٥ م حتى الوصول إلى ارتفاع ١٣٥ سم وهو الإرتفاع القانوني لحصان القفز .

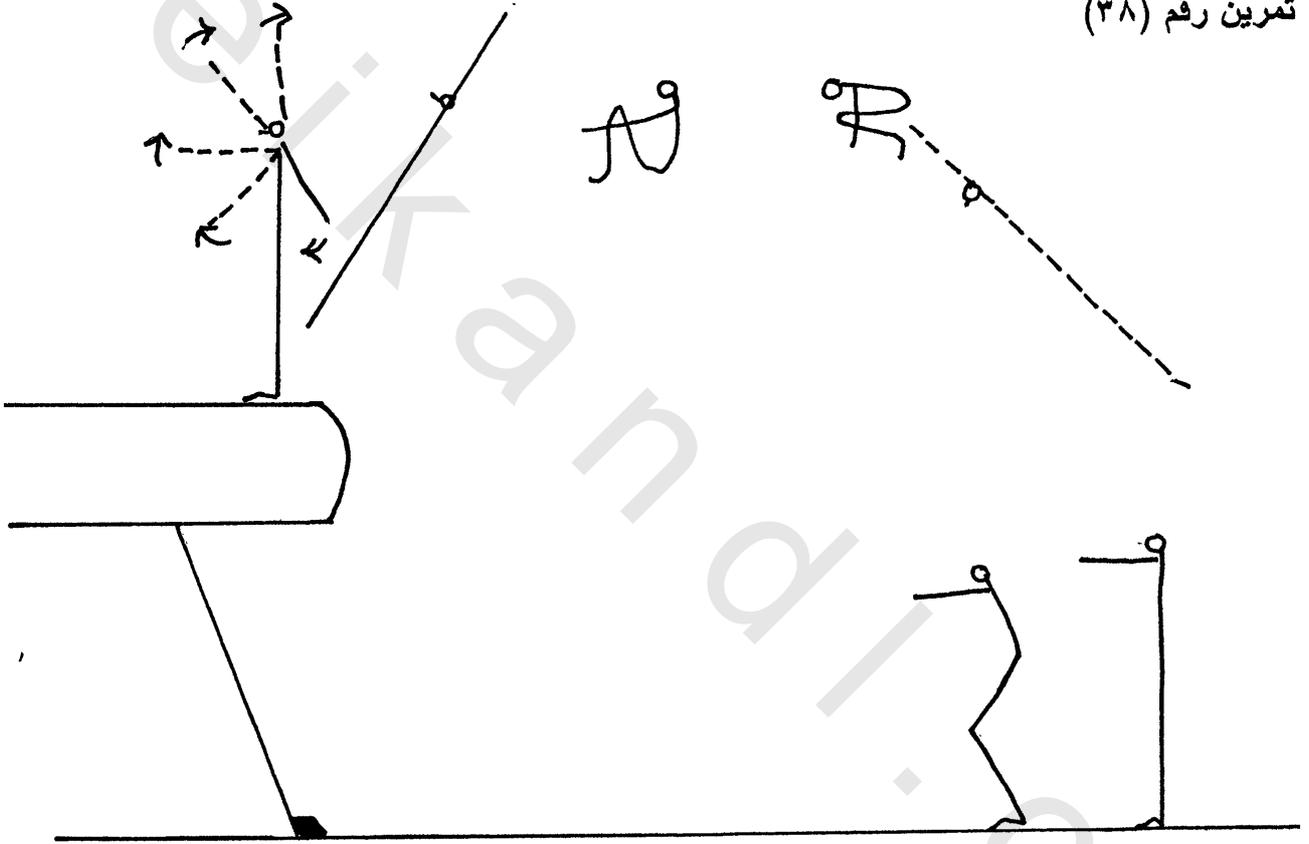
## تمرين رقم (٣٧)



شكل (٥٣)

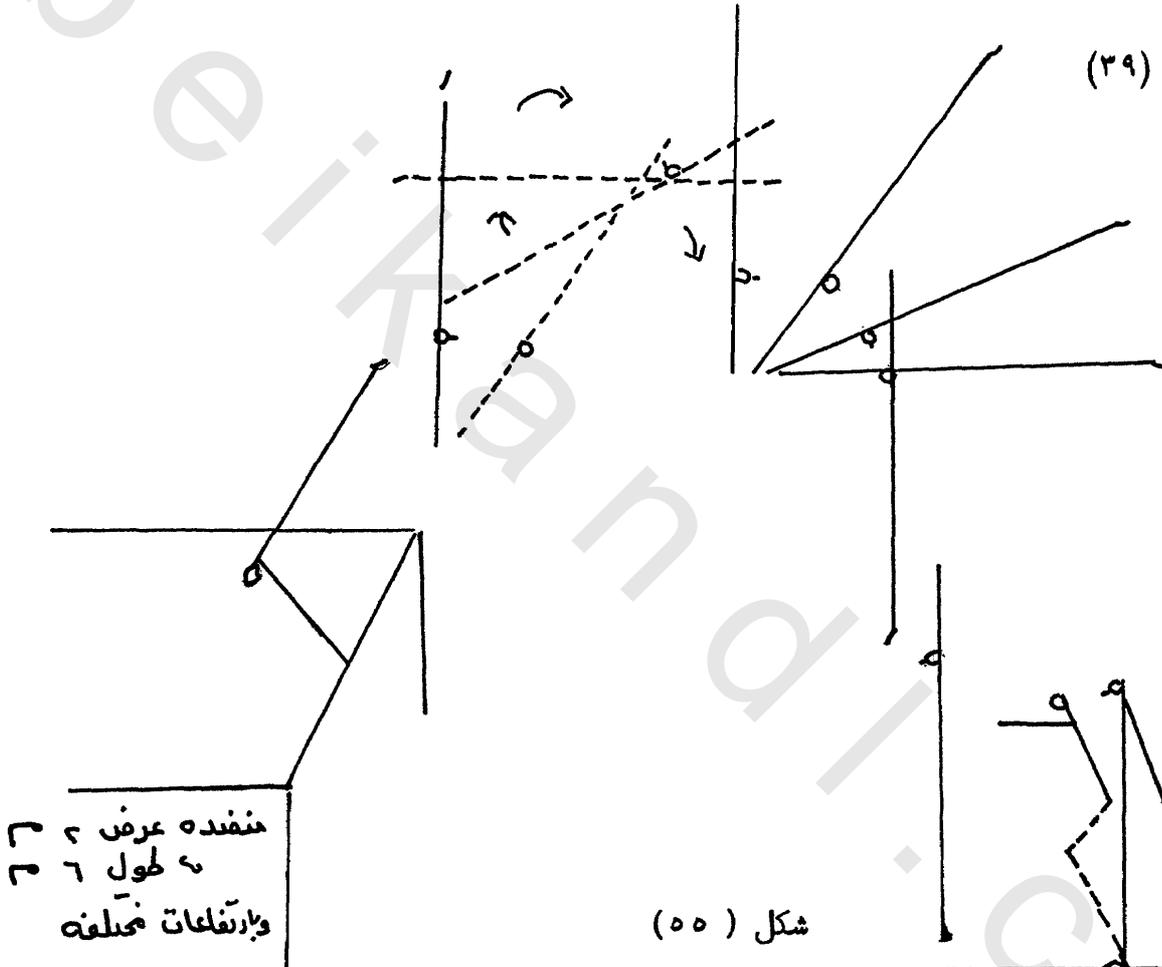
من الوقوف شقلبة هوائية خلفية مكورة والثبات على الأرض يكرر هذا التمرين وفي كل مرة لا يقل عن ٥ مرات .

تمرين رقم (٣٨)



شقلبة هوائية خلفية والهبوط على المراتب والثبات

شكل (٥٤)



من فوق منضدة بإرتفاعات مختلفة لاتقل عن ١١٠ سم وتزيد حتى الإرتفاع القانونى للحصان  
 وعمل عجلة مع ربع لفة ( راوند أوف ) ثم شقلبة هوائية مفرودة والنزول بهبوط صحيح على  
 المراتب .

الإسبوع الأول  
أ / برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية  
( إعداد بدنى )

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		التمرين	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
١٠	٧.١	١٠	٧.١	١٠	٧.١	١٠	٧.١	١٠	٧.١	قدرة	١
١٠	١٥.٨	١٠	١٥.٨	١٠	١٥.٨	١٠	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	قوة عضلية	٢
٣	١٩.١٦	٣	١٩.١٦	٣	١٩.١٦	٣	١٩.١٦	٣	١٩.١٦	سرعة	٣
٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	مرونة	٤
٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	رشاقة	٥
١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	توازن	٦

ب / برنامج تنمية النواحي المهارية  
إعدادات مهاري

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		المرحلة	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
١	٧.١	١	٧.١	١	٧.١	١	٧.١	١	٧.١	إقتراب	١
٣	٩.٨	٣	٩.٨	٣	٩.٨	٣	٩.٨	٣	٩.٨		
٣	١٣.١٠	٣	١٣.١٠	٣	١٣.١٠	٣	١٣.١٠	٣	١٣.١٠	إرتقاء	٢
٣	١٦.١٤	٣	١٦.١٤	٣	١٦.١٤	٣	١٦.١٤	٣	١٦.١٤	طيران أول	٣
٢	٢٦.٢٠	٢	٢٦.٢٠	٢	٢٦.٢٠	٢	٢٦.٢٠	٢	٢٦.٢٠	الذفع باليدين	٤
١	٣١.٢٧	١	٣١.٢٧	١	٣١.٢٧	١	٣١.٢٧	١	٣١.٢٧	طيران ثان	٥
٣	٣٣.٣٢	٣	٣٣.٣٢	٣	٣٣.٣٢	٣	٣٣.٣٢	٣	٣٣.٣٢		
٥	٣٩.٣٤	٥	٣٩.٣٥	٥	٣٩.٣٥	٥	٣٩.٣٥	٥	٣٩.٣٤	هبوط	٦
١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		المهارة ككل	٧

## ج / برنامج الإعداد البدني بالانتقال

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع							م
الثالث		الثاني		الأول		اليوم	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	التمرين	
٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	الأول	١
٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	الثاني	٢
٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	الثالث	٣
٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	الرابع	٤

## الإِسبوع ( الثاني )

## أ / برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية

## إعداد بدني

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		العنصر	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
١٠	٧.١	١٠	٧.١	١٠	٧.١	١٠	٧.١	١٠	٧.١	قدرة	١
١٠	١٥.٨	١٠	١٥.٨	١٠	١٥.٨	١٠	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	قوة عضلية	٢
٣	١٩.١٦	٣	١٩.١٦	٣	١٩.١٦	٣	١٩.١٦	٣	١٩.١٦	سرعة	٣
٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	مرونة	٤
٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	رشاقة	٥
١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	توازن	٦

ب / برنامج تنمية النواحي المهارية  
إعداد مهاري

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		المرحلة	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
١	٧-١	١	٧-١	١	٧-١	١	٧-١	١	٧-١	إقتراب	١
٣	٩-٨	٣	٩-٨	٣	٩-٨	٣	٩-٨	٣	٩-٨		
٣	١٣-١٠	٣	١٣-١٠	٣	١٣-١٠	٣	١٣-١٠	٣	١٣-١٠	إرتقاء	٢
٣	١٦-١٤ ١٩-١٧	٣	١٦-١٤ ١٩-١٧	٣	١٦-١٤	٣	١٦-١٤	٣	١٦-١٤ ١٩-١٧	طيران أول	٣
٢	٢٦-٢٠	٢	٢٦-٢٠	٢	٢٦-٢٠	٢	٢٦-٢٠	٢	٢٦-٢٠	الذفع باليدين	٤
١	٣١-٢٧	١	٣١-٢٧	١	٣١-٢٧	١	٣١-٢٧	١	٣١-٢٧	طيران	٥
٣	٣٣-٣٢	٣	٣٣-٣٢	٣	٣٣-٣٢	٣	٣٣-٣٢	٣	٣٣-٣٢	ثان	
٥	٣٩-٣٤	٥	٣٩-٣٥	٥	٣٩-٣٥	٥	٣٩-٣٥	٥	٣٩-٣٤	هبوط	٦
١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		المهارة ككل	٧

ج / برنامج الإعداد البدني بالانتقال

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع							اليوم	م
الثالث		الثاني		الأول		اليوم		
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	التمرين		
٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	الأول	١	
٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	الثاني	٢	
٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	الثالث	٣	
٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	٣	١٠ ث	الرابع	٤	

الإسبوع ( الثالث )  
أ / برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية  
إعداد بدنى

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثانى		الأول		التمرين	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
١٥	٧.١	١٥	٧.١	١٥	٧.١	١٥	٧.١	١٠	٧.١	قدرة	١
٥×٢	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	قوة عضلية	٢
٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	سرعة	٣
٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	مرونة	٤
٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	٢	٣٥.٢٩	رشاقة	٥
١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	١	٤٢.٣٦	توازن	٦

ب / برنامج تنمية النواحي المهارية  
إعداد مهاري

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثانى		الأول		المرحلة	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
١	٧.١	١	٧.١	١	٧.١	١	٧.١	١	٧.١	إقتراب	١
٤	٩.٨	٤	٩.٨	٤	٩.٨	٤	٩.٨	٤	٩.٨		
٤	١٣.١٠	٤	١٣.١٠	٤	١٣.١٠	٤	١٣.١٠	٤	١٣.١٠	إرتقاء	٢
٤	١٦.١٤	٤	١٦.١٤	٤	١٦.١٤	٤	١٦.١٤	٤	١٦.١٤	طيران أول	٣
٤	١٩.١٧	٤	١٩.١٧	٤	١٩.١٧	٤	١٩.١٧	٤	١٩.١٧		
٤	٢٦.٢٠	٤	٢٦.٢٠	٤	٢٦.٢٠	٤	٢٦.٢٠	٤	٢٦.٢٠	الدفع باليدين	٤
١	٣١.٢٧	١	٣١.٢٧	١	٣١.٢٧	١	٣١.٢٧	١	٣١.٢٧	طيران ثان	٥
٤	٣٣.٣٢	٤	٣٣.٣٢	٤	٣٣.٣٢	٤	٣٣.٣٢	٤	٣٣.٣٢		
٥	٣٩.٣٤	٥	٣٩.٣٥	٥	٣٩.٣٥	٥	٣٩.٣٥	٥	٣٩.٣٤	هبوط	٦
١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		المهارة ككل	٧

## ج / برنامج الإعداد البدني بالانتقال

اليوم التدريبي خلال الأسبوع							م
الثالث		الثاني		الأول		اليوم	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	التمرين	
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الأول	١
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الثاني	٢
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الثالث	٣
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الرابع	٤

## الإسبوع ( الرابع )

أ / برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية  
إعداد بدني

اليوم التدريبي خلال الأسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		العنصر	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
٢٠	٧.١	٢٠	٧.١	٢٠	٧.١	٢٠	٧.١	٢٠	٧.١	قدرة	١
٥×٣	١٥.٨	٥×٣	١٥.٨	٥×٣	١٥.٨	٥×٣	١٥.٨	٥×٣	١٥.٨	قوة عضلية	٢
٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	سرعة	٣
٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	مرونة	٤
١	٣٥.٢٩	١	٣٥.٢٩	١	٣٥.٢٩	١	٣٥.٢٩	١	٣٥.٢٩	رشاقة	٥
٢	٤٢.٣٦	٢	٤٢.٣٦	٢	٤٢.٣٦	٢	٤٢.٣٦	٢	٤٢.٣٦	توازن	٦

ب / برنامج تنمية النواحي المهارية  
إعداد مهاري

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		المرحلة	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
٢	٥-١ ٧-٦	٢	٥-١ ٧-٦	٢	٥-١ ٧-٦	٢	٥-١ ٧-٦	٢	٥-١ ٧-٦	إقتراب	١
٤	١٢-١٠	٤	١٢-١٠	٤	١٢-١٠	٤	١٢-١٠	٤	١٢-١٠	إرتقاء	٢
٤	١٩	٤	١٩	٤	١٩	٤	١٩	٤	١٩	طيران أول	٣
٤	٢٦-٢٣	٤	٢٦-٢٣	٤	٢٦-٢٣	٤	٢٦-٢٣	٤	٢٦-٢٣	الدفع باليدين	٤
٤	٣٣-٣١	٤	٣٣-٣١	٤	٣٣-٣١	٤	٣٣-٣١	٤	٣٣-٣١	طيران ثان	٥
٥	٣٩-٣٤	٥	٣٩-٣٤	٥	٣٩-٣٤	٥	٣٩-٣٤	٥	٣٩-٣٤	هبوط	٦
١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		المهارة ككل	٧

ج / برنامج الإعداد البدني بالانتقال

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع							اليوم	م
الثالث		الثاني		الأول		اليوم		
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	التمرين		
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الأول	١	
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الثاني	٢	
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الثالث	٣	
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الرابع	٤	

الإسبوع ( الخامس )  
أ / برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية  
إعداد بدنى

اليوم التدريبي خلال الإسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثانى		الأول		فصم	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
٢٠	٧-١	٢٠	٧-١	٢٠	٧-١	٢٠	٧-١	٢٠	٧-١	قدرة	١
٥×٣	١٥-٨	٥×٣	١٥-٨	٥×٣	١٥-٨	٥×٣	١٥-٨	٥×٣	١٥-٨	قوة عضلية	٢
٤	١٩-١٦	٤	١٩-١٦	٤	١٩-١٦	٤	١٩-١٦	٤	١٩-١٦	سرعة	٣
٥×٢	٢٨-٢٠	٥×٢	٢٨-٢٠	٥×٢	٢٨-٢٠	٥×٢	٢٨-٢٠	٥×٢	٢٨-٢٠	مرونة	٤
١	٣٥-٢٩	١	٣٥-٢٩	١	٣٥-٢٩	١	٣٥-٢٩	١	٣٥-٢٩	رشاقة	٥
٢	٤٢-٣٦	٢	٤٢-٣٦	٢	٤٢-٣٦	٢	٤٢-٣٦	٢	٤٢-٣٦	توازن	٦

ب / برنامج تنمية النواحي المهارية  
إعداد مهارى

اليوم التدريبي خلال الإسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثانى		الأول		المرحلة	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
٢	٥-٢-١ ٧-٦	٢	٥-٢-١ ٧-٦	٢	٥-٢-١ ٧-٦	٢	٥-٢-١ ٧-٦	٢	٥-٢-١ ٧-٦	إقتراب	١
٥	١٢-١٠	٥	١٢-١٠	٥	١٢-١٠	٥	١٢-١٠	٥	١٢-١٠	إرتقاء	٢
٥	١٩-١٨	٥	١٩-١٨	٥	١٩-١٨	٥	١٩-١٨	٥	١٩-١٨	طيران أول	٣
٥	٢٦-٢٤	٥	٢٦-٢٤	٥	٢٦-٢٤	٥	٢٦-٢٤	٥	٢٦-٢٤	الدفع باليدين	٤
٥	٣٣-٣١	٥	٣٣-٣١	٥	٣٣-٣١	٥	٣٣-٣١	٥	٣٣-٣١	طيران ثان	٥
٥	٣٣-٣١	٥	٣٣-٣١	٥	٣٣-٣١	٥	٣٣-٣١	٥	٣٩-٣٤	هبوط	٦
١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		المهارة ككل	٧

## ج / برنامج الإعداد البدني بالانتقال

اليوم التدريبي خلال الأسبوع							م
الثالث		الثاني		الأول		اليوم	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	التمرين	
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الأول	١
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الثاني	٢
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الثالث	٣
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الرابع	٤

## الإسبوع ( السادس )

## أ / برنامج تنمية عناصر اللياقة البدنية

## إعداد بدني

اليوم التدريبي خلال الأسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		عنصر	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
٢٠	٧.١	٢٠	٧.١	٢٠	٧.١	٢٠	٧.١	٢٠	٧.١	قدرة	١
٥×٢	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	٥×٢	١٥.٨	قوة عضلية	٢
٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	٤	١٩.١٦	سرعة	٣
٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	٥×٢	٢٨.٢٠	مرونة	٤
١	٣٥.٢٩	١	٣٥.٢٩	١	٣٥.٢٩	١	٣٥.٢٩	١	٣٥.٢٩	رشاقة	٥
٢	٤٢.٣٦	٢	٤٢.٣٦	٢	٤٢.٣٦	٢	٤٢.٣٦	٢	٤٢.٣٦	توازن	٦

ب / برنامج تنمية النواحي المهارية  
إعداد مهاري

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع										اليوم	م
الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول		المرحلة	
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين		
٢	٧.٥	٢	٧.٥	٢	٧.٥	٢	٧.٥	٢	٧.٥	إقتراب	١
٥	١٠.٩ ١٢	٥	١٠.٩ ١٢	٥	١٠.٩ ١٢	٥	١٠.٩ ١٢	٥	١٠.٩ ١٢	إرتقاء	٢
٥	١٩.١٨	٥	١٩.١٨	٥	١٩.١٨	٥	١٩.١٨	٥	١٩.١٨	طيران أول	٣
٥	٢٦.٢٤	٥	٢٦.٢٤	٥	٢٦.٢٤	٥	٢٦.٢٤	٥	٢٦.٢٤	الدفع باليدين	٤
٥	٣٣.٣١	٥	٣٣.٣١	٥	٣٣.٣١	٥	٣٣.٣١	٥	٣٣.٣١	طيران ثان	٥
٥	٣٩.٣٤	٥	٣٩.٣٤	٥	٣٩.٣٤	٥	٣٩.٣٤	٥	٣٩.٣٤	هبوط	٦
١٠		١٠		١٠		١٠		١٠		المهارة ككل	٧

ج / برنامج الإعداد البدني بالانتقال

اليوم التدريبي خلال الإِسبوع							اليوم	م
الثالث		الثاني		الأول		اليوم		
تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	تكرار	تمرين	التمرين		
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الأول	١	
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الثاني	٢	
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الثالث	٣	
٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	٤	١٠ ث	الرابع	٤	

# ملخص البحث باللغة العربية

## مشكلة البحث

أجمع الخبراء والمتخصصين فى رياضة الجمباز عموما وعلى جهاز حسان القفز خصوصا على مدى أهمية مرحلة الهبوط على حسان القفز باعتبارها آخر مرحلة فنية فى مراحل القفز على الحسان ولها تأثيرها الكبير على المحكمين من حيث وضع درجة اللاعب سواء بالإيجاب أو بالسلب لذا وجب علينا أن نشير إلى أهمية تحسين مرحلة الهبوط لجميع المهارات التى تؤدى على جهاز حسان القفز بوجه عام حيث تتوقف درجة المهارة على الأداء والثبات فى مرحلة الهبوط التى إذا أدت بطريقة خاطئة فإن اللاعب يقع تحت بند الخصومات مع العلم بإنها متدرجة من ٠,١ من الدرجة الواحدة إلى ١٠ درجات كامل إذا لم تلمس قدمى اللاعب الأرض أولا فى مرحلة الهبوط .

ولقد لاحظ الباحث أن معظم الدرجات وأعضائها يفقدها اللاعب غالبا فى مرحلة الهبوط سواء محليا أو دوليا وهى ظاهرة عدم التحكم فى شكل الجسم للإحتفاظ بمركز ثقله داخل قاعدة الارتكاز لحظة لمس اللاعب للأرض فى مرحلة الهبوط . وهذه الظاهرة تؤدى إلى إحساس اللاعب بإحباط شديد بعد فشله فى مرحلة الهبوط خاصة بعد قيامه بعمل مجهود كبير متواصل وتميز فى أداء المهارة نفسها .

ورغم كل هذا لم تلق المشكلة هذه إهتمام كاف على مستوى مدربينا ولاعبينا وذلك لعدم إهتمامهم بجهاز حسان القفز كإهتمامهم بباقي الأجهزة الأخرى رغم مساواة جميع الأجهزة فى درجة التقييم (١٠ درجات) وكذلك أغفال أهمية مرحلة الهبوط والتى غالبا ماتكون السبب المباشر فى إنخفاض درجاتهم فى جهاز حسان القفز وبالتالي تؤدى إلى إنخفاض درجاتهم فى المستوى العام للاعبين .

ولأن مرحلة الهبوط بعد الأداء أحد الأبعاد الهامة والمؤثرة فى تقييم الأداء وأن الهبوط هو آخر إنطباع يتركه اللاعب على لجنة التحكيم بل وعلى الجمهور أيضا وقبل إعلان درجة اللاعب لذا يجب تأدية هذه المرحلة بطريقة صحيحة وسليمة بحيث تؤثر وتعبر عن قدرة اللاعب المهارية والحركية وهذا لم نجده بالصورة الصحيحة المطلوبة فى لاعبي فريقنا القومى.

وبما أن صعوبة التحكم فى الهبوط ترجع إلى محاولة السيطرة على الجسم فى الهواء والثبات من ارتفاعات مختلفة بعد أداء يتسم ببذل الجهد العضلى المتواصل وأن الهبوط

الخاطيء هو أكبر مصدر للإصابات ومع التقدم المهارى ( تصعيب المهارات ) تكون هذه المرحلة هي المصدر الرئيسى لخصم الدرجات هذا بالإضافة إلى أحساس اللاعب بالفشل والإحباط الشديدين عند الفشل فى تحقيق الثبات فى الهبوط بعد أداء مهارى غاية فى الإتقان .

والهبوط الجيد يتحقق إذا سبقة طيران ثان يسمح للجسم بإتخاذ الوضع المناسب للإلتصال بالأرض أولا بالمشطين ثم الكعبين مع ثنى خفيف فى الركبتين ومفصلى الفخذين لإمتصاص قوة صدمة الهبوط .

ولهذا ركز عليها الباحث فى دراسته بعدما وجد أن جميع أفراد الفريق القومى لجمباز الرجال يؤدونها بطريقة خاطئة مما يسبب لهم خصومات كبيرة فى الدرجات مما يؤثر على مستواهم العام وخاصة أن مهارة قيد الدراسة ( لـ تسوكاهارا المفرودة ) تختلف تماما فى طبيعتها فى مرحلة الهبوط عن كثير من المهارات التابعة لحصان القفز حيث ينتهى الهبوط واللاعب مواجه لجسم الحصان وليس العكس كمعظم المهارات الأخرى .

ومن هنا برزت أهمية البحث فى أنه يتناول تقييم مستوى فريقنا القومى ويساهم فى وضع البرامج التدريبية العلمية المقننة لرفع مستوى الأداء فى مرحلة الهبوط حتى يرتفع مستوى الفريق العام ليلحق بالركب فى التقدم الحادث فى الدول المتقدمة فى رياضة الجمباز .

## أهداف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح بدنى ومهارى لتحسين مرحلة الهبوط لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على جهاز حصان القفز للفريق القومى المصرى لجمباز الرجال وذلك للتعرف على :

- ١ - تأثير البرنامج المقترح على تحسين الأداء لمرحلة الهبوط لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على حصان القفز .
- ٢ - تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على حصان القفز .
- ٣ - تأثير البرنامج المقترح على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجهاز حصان القفز .

## فروض البحث

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا فى تحسين مستوى أداء مرحلة الهبوط لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على جهاز حصان للفريق القومى المصرى للجمباز .
- ٢ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا فى تحسين مستوى الأداء لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على حصان القفز للفريق القومى المصرى للجمباز .
- ٣ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بحصان القفز للفريق القومى المصرى للجمباز .

## الدراسات النظرية والإبحاث المرتبطة

تناول الباحث موضوعات عديدة فى دراسته وهى كالاتى

- طبيعة الأداء على جهاز حصان القفز .
- جهاز حصان القفز والأجهزة القانونية المساعدة له فى القفز .
- مراحل القفز على الحصان .
- التوصيف الشكلى والفنى لمهارة قيد الدراسة .
- اللياقة البدنية والإعداد البدنى والمهارى .
- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجهاز حصان القفز .
- عنصر التوازن وأهميته فى الجمباز وحصان القفز .
- الدفع وأهميته فى حصان القفز .
- الأبحاث والدراسات المرتبطة سواء العربية أو الأجنبية .

## المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بالتصميم التجريبي التجربة القبالية - البعدية

باستخدام مجموعة واحدة .

## عينة الدراسة

- تضمنت عينة الدراسة ٦ أفراد من لاعبي الفريق القومي لجمباز الرجال والمقيمين بالقاهرة الكبرى وأستخدموا كمجموعة واحدة قبلية - بعدية ولقد ثبت عدد مرات تدريبهم بـ ٥ مرات فى الإِسبوع الواحد ولم يتخلف منهم أحد وتم عمل إختبارات لهم :
- إختبارات لعناصر اللياقة البدنية الخاصة التى تم إختيارها ( قدرة - قوة عضلية - سرعة - مرونة - رشاقة - توازن ) .
  - إختبار مستوى الأداء لمرحلة الهبوط لمهارة قيد الدراسة .
  - إختبار مستوى الأداء للمهارة ككل .

## وسائل جمع البيانات

### إستخدم الباحث :

- التصوير بالفيديو .
- إختبارات عناصر اللياقة البدنية .
- إختبار مستوى الأداء لمهارة قيد الدراسة .
- إختبار مستوى الأداء لمرحلة الهبوط لمهارة قيد الدراسة .

## البرنامج المقترح

### إستهدف البرنامج المقترح الآتى :

- تحسين أداء مرحلة الهبوط لمهارة تسوكاهارا المفرودة على حضان القفز .
- تحسين مستوى الأداء لمهارة قيد الدراسة ككل لدى لاعبي الجمباز للفريق القومي المصرى وتم تطبيقه فى الفترة من ١٩٩٤/٧/٢ إلى ١٩٩٤/٨/١٨ .
- تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجهاو حضان القفز .

### الأساليب الإحصائية المستخدمة

- المتوسط الحسابى
- الإنحراف المعيارى
- إختبار "ت" لدلالة الفروق وقد تم استخدام مستوى الدلالة ( ٠,٠٥ ) فى هذه الدراسة .
- نسبة التحسن المئوية .
- معامل الارتباط .
- معامل الإنتواء .

## عرض ومناقشة النتائج

في هذا الفصل قام الباحث بعرض النتائج الإحصائية للبحث من خلال الجداول التي تناولت :

- المتغيرات في مستوى الأداء لمرحلة الهبوط لمهارة الدراسة .
- وأيضا المتغيرات في مستوى الأداء للمهارة قيد الدراسة ككل .
- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة ونسبة التحسن في جميع المتغيرات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة .

## الإستنتاجات

كانت أهم الإستنتاجات هي :

- أدى البرنامج المقترح إلى تحسن مستوى الأداء في مرحلة الهبوط لمهارة الـ تسوكاهارا المفردة خاصة بعد إلتزام عينة البحث للبرنامج المهاري وهناك فروق دالة إحصائية في صالح القياس البعدي .
- وأيضا أدى البرنامج المقترح إلى تحسن الأداء للمهارة ككل لأرتفاع مستوى الأداء البدني والأداء المهاري وهناك فروق دالة إحصائية في صالح القياس البعدي.
- أدى البرنامج المقترح إلى إرتفاع ملحوظ لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بجهاز حسان القفز أدى إلى تطوير مقادير المتغيرات الخاصة المختلفة ( قدرة - قوة عضلية - سرعة - مرونة - رشاقة - توازن ) وكانت هناك فروق داله إحصائية في صالح القياس البعدي .

## التوصيات

- تطبيق البرنامج المقترح على باقى أفراد المنتخب القومى لجمباز الرجال المقيمين خارج محافظة القاهرة الكبرى .
- الإستفادة من النتائج للابحاث والعمل على تطوير البرامج التدريبية بدنيا ومهاريا .

- الاهتمام بالقياسات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة للتعرف على مدى كفاءة اللاعبين البدنية والعمل على وضع البرامج التي تساعد على سد نقاط الضعف الموجودة .
- اجراء المزيد من الدراسات الخاصة المختلفة سواء ( نفسية - عقلية - غذائية - إجتماعية - ترفيهية .... الخ وذلك للارتقاء بمستوى الجمباز فى مصر .
- أن يقوم الإتحاد المصرى للجذباز بالإستفادة من هذه الأبحاث ونتائجها ودعوة الباحثين لشرح أبحاثهم العلمية وكيفية الإستفادة من نتائجها التى يمكن للعاملين فى مجال الجذباز منها عند التطبيق .
- وضع هذه التوصيات فى شكل جدول للمدربين لتطبيقها مباشرة .

**THE EFFECT OF A SUGGESTED PROGRAM  
FOR IMPROVING THE STAGE OF THE  
TSUKAHARA STRATCHED LANDING  
ON VAULTING HORSE FOR THE  
NATIONAL EGYPTION TEAM**

*By*

*Riad Mohamed Abdelrahman*

**Head of Teaching Methods of Sport Education**

**By Air Force Defence**

**Supervised By**

*Prof. Dr. Zainab Ali Omar*  
**Dept. Of Methodology of Teaching,  
Training and Teaching Practic  
Faculty of Physical Education  
For Girls, Gizyra  
Helwan University**

*Prof. Dr. Aziza Mahmoud Salem*  
**Prof & Deputy Dean of Faculty of Physical  
Education for Community  
Service Affair & Enviromental Development  
Faculty of Physical Education  
For Girls, Gizyra  
Helwan University**

**Submitted in parial fulfillment for  
Requirements of Philosophy doctor in  
Physical Education**

**Cairo**

**1416 A.H. - 1995 A.D.**

### **Research Problem :**

The Vaulting horse is one of the Gymnastics apparatuses that did not receive enough attention from both coaches and researchers to investigate its skills, especially the Straight Tsukahara skill in general, and the Landing Phase, in particular.

The Landing phase is very important skill, because upon its performance, the referees give their final Judgement and come up with players' grade. The Landing Phase is usually the last impression of the whole performance.

The researcher noticed that the National Egyptian Gymnastics team does not perform the Straight Tsukahara skill in general and the Landing Phase, in particular, as well as it should be performed. The researcher developed a suggested program to investigate its effect on the skill of the straight Tsukahara and the Landing phase to help the National Team to develop this skill.

### **Research Objective :**

The research Objective is to design a physical and a skills program of the straight Tsukahara on the vaulting horse for the National Egyptian Gymnastics Team ( men ) to :

- 1 - Acknowledge the effect of the suggested program on the development of the performance for the landing phase of the straight Tsukahara.
- 2 - Acknowledge the effect of the suggested program on the skills development of the straight Tsukahara.
- 3 - Acknowledge the effect of the suggested program on the development of the physical fitness factors required for the vaulting horse.

### **Research Assumptions :**

- 1 - The suggested program positively affects the development of the straight Tsukahara landing phase on the vaulting horse.

- 2 - The suggested program positively affects the development of the straight tsukahara on the vaulting horse.
- 3 - The suggested program positively affects the development of the physical fitness factors required for the vaulting horse.

### **Theoretical Studies & Related Research**

The researcher discovered several points in his study as follow :

- Vaulting horse Performance.
- The vaulting horse and the complimentary official equipment.
- Vaulting phases on the vaulting horse.
- The technical and general descriptions of the skill.
- The undes study physical fitness and the skills physical development.
- The physical fitness factors related to the vaulting horse.
- The factor of balance, and its importance for the vaulting horse.
- Rusking and its importance for the vaulting horse .
- Arabic and foriegn researchers and related studies.

### **Approach :**

The reseacher used the experimental approach using the experimental design a pre - Epost - post - experiment using one group.

### **Sample :**

The study has inclosed co individuals from the National men Gymnastic Team, residents great Cairo cities, who were considenal a single pre and post - group . The group has been traind five times a week without elserces for anymenhes and the following test were conducted :

- Testing the level of performance of the landing phase .
- Testing the level of performance of the skill under study.
- Specific Physical fitness ( Power - Muscle - Strength - Speed - Flexibility - agility, and balance) .

**Means of Collecting data :**

The researcher used the following :

- Video filming .
- Testing the physical fitness.
- Testing the performance level of the skill under study .
- Testing the performance level of the Landing phase.

**The Suggested Program**

The Suggested Program aimed to develop the following :

- The Landing phase of the straight Tsukahara on vaulting horse.
- Performance level of the skill under study.
- Serial Physical Fitness factors of the vaulting horse.

This Program was conducted from July 2, 1994 till August 18, 1994.

**Statistical Methods**

- The mean.
- The Standard deviation.
- T-test, with a significance.

**Results & Discussions :**

In this chapter, the researcher explained the statistical results of the study through tables that covered the following :

- Factors of landing phase performance.
- Performance level factors of the skill under study,.
- The difference between Pre- and post - tests, the standard deviation, level of significance, Percentage of development of all specific physical fitness.

**Conclusions :**

The most important conclusions of this study were as following :

- The suggested program significantly develop the specific physical fitness factors of the vaulting horse and all the statistical difference between the pre - and post tests were significant for the four of the post-test.

- The Program also developed the level of performance of the landing phase, specially after the adherence of the sample to the program.
- The program developed the skill performance as a result of increasing the level of physical & skill performance - the differences - for the favour of the post test were significant.

#### **Recommendations :**

- Apply the suggested program to the test of the National Gymnastics team who live outside Cairo.
- Derive from the results of the research to develop the physical and skill training programs.
- Implement the physical fitness factors measurements to identify the level of physical fitness of the players - this could be followed by developing the weakness points that might exist.
- The special research of the different factors ( Psychological, mental ..... etc) to develop the level of gymnastic in Egypt.
- The Egyptian Gymnastics Federation must benefit from such researchers, and encourage researchers to explain their scientific researches.
- Tabulate the results of this research for the rapid usage by the coaches.