

المرفقات

مرفق رقم (١)

الاتحاد المصرى للخماسى الحديث

- تأسس فى اول فبراير ١٩٧٥
- تم اشهاره فى عام ١٩٧٦
- انضم لعضوية الاتحاد الدولى عام ١٩٧٦
- نظم اول بطولة جمهورية فى اكتوبر ١٩٧٥
- اقيم المؤتمر الاول للخماسى الحديث بالقاهرة فى يونيو ١٩٧٦
- اشترك لاول مرة فى بطولة العالم للناشئين فى بولندا عام ١٩٧٦
- انضم الى عضوية اللجنة الاولمبية المصرية فى يناير ١٩٧٧
- نظم لاول مرة بطولة دولية فى القاهرة على كأس دول البحر الابيض المتوسط فى اكتوبر ١٩٧٨
- اشترك لاول مرة فى بطولة العالم فى بودابست عام ١٩٧٩
- اقيمت اول دراسات للحكام فى الخماسى الحديث فبراير ١٩٨١
- اشترك فى الدورة الاولمبية بلوس انجليوس ١٩٨٤
- اشترك فى عديد من بطولات العالم للكبار والناشئين اعتبارا من ١٩٨٠ وحتى الان .

- اقيمت اول دراسات دولية للحكام المصريين فى اكتوبر ١٩٨٨ ويوجد الان نخبة من الحكام الدوليين
- اشترك فى الدورة الاولمبية بسيول سبتمبر ١٩٨٨ وكانت من ابرز النتائج .. احراز المركز الاول فى الفروسية (فردى - وفرق) والمركز السادس فى الرماية .
- لأول مرة على مستوى قارة افريقيا والوطن العربى يسند الى الاتحاد المصرى للخماسى الحديث مهمة القيام بتنظيم بطولة العالم رقم ٢٣ للخماسى الحديث للناشئين فى اكتوبر ١٩٨٨ واشترك فيها ٢٤ دولة .
- اشترك فى بطولة العالم رقم ٢٤ للناشئين اكتوبر ١٩٨٩ وكانت من ابرز النتائج احراز المركز الخامس فى الرماية المركز الاول فى الفروسية .

مرفق رقم (٢)

نموذج لدرس من الوحدة التدريبية الاولى

* الجزء التمهيدي : ٥ ق

١. المشى بخطوه منتظمة لمدة دقيقة
٢. (الوقوف) ثنى الرقبة يمينا ويسارا بالتبادل
٣. (الوقوف) رفع وخفض الذراعين اماما عاليا وبسرعة
٤. (الوقوف - المد عرضا) مرحة الذراعين بالتقاطع امام الصدر فى المستوى الافقى
٥. (الوقوف) دوران الكتفين من الامام للخلف والعكس.
٦. (وقوف الذراعان عاليا) ميل الجذع اماما وثنى الجذع اماما اسفل ثم رفع الجذع عاليا ببطء .

* تمرينات اعداد خاص لتمرينات الحبل ٥ ق

١. (الوقوف) الوثب بالارتداد مع دوران الذراعين
٢. (الوقوف) الجرى مع دوران الذراعين اماما
٣. (الوقوف) الحبل على قدم واحدة
٤. (الوقوف) الوثب بالارتداد مع تقاطع الرجلين ودوران الذراعين .

* الجزء الرئيسى : ١٠ اق

١. (الوقوف) الوثب بالارتداد لمدة ٣ق

٢. (الوقوف) الجرى مع دوران الحبل اماما
٣. (الوقوف) الوثب مع دوران الحبل خلفا
٤. (الوقوف) . مسك الحبل بيد واحدة) الوثب مع دوران الحبل افقيا تحت الارجل
٥. (الوقوف) الحبل على قدم واحده مع رفع الاخرى زاوية قائمة
٦. الوقوف بالارتداد مع تقاطع الرجلين
٧. (الوقوف) اليدين جهة اليسار مع عمل دوران باليدين على شكل حرف 8

الجزء الختامى : ٥ ق

١. (الوقوف) المشى بخطوه منتظمة مع تنظيم النفس
٢. (الوقوف) دوران الرأس يمينا ويسارا
٣. (الوقوف) تموج الذراعين مع تنظيم النفس
٤. (الوقوف) تموج الجذع مع تنظيم النفس
٥. (الوقوف) المشى مع مرجحة الجذع والذراعين مع تنظيم النفس .

نموذج لدرس من الوحدة التدريبية الثانية

* الجزء التمهيدي : - ٧ ق

١. (الوقوف) ثنى الرقبة يمينا ويسارا بالتبادل .
٢. (الوقوف) لفتت الرأس يمينا ويسارا ودورانها.
٣. (الوقوف - المد عرضا) مرجحة الذراعين بالتقاطع اماما الصدر
٤. (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) ميل الجذع للامام والضغط (١-٨) الرجوع للوضع الابتدائى والضغط لاعلى وللخلف (١-٨)

٥. (الوقوف) الوثب باستمرار لمدة دقيقة .

٦. (الوقوف) تبادل رفع الرجل زاوية قائمة اماما

*** تمارين اعداد خاص للحبل ٥ ق**

١. (الوقوف) الجرى مع دوران الحبل للامام

٢. (الوقوف) الوثب بالارتداد مع تقاطع الرجلين .

٣. (الوقوف) الحبل على قدم واحده مع رفع الاخرى زاوية قائمة .

٤. (الوقوف) الوثب المستمر على الوضع مع دوران الذراعين للامام .

الجزء الرئيسى : ١٥ ق تمارين باستخدام الحبل

١. (الوقوف - المد عرضا مسك الحبل باليدان) الوثب بالارتداد مع تقاطع

الذراعين ودوران الحبل اماما وخلفا .

٢. (الوقوف . الذراعان جهة اليسار) المشى جانبا مع عمل مرجحات على شكل

8 اماما وخلفا .

٣. (الوقوف) الوثب المستمر على الوضع لمدة ثلاث دقائق .

٤. (الوقوف) الحبل على قدم واحده مع رفع الاخرى زاوية قائمة .

٥. (الوقوف . المد عرضا . مسك الحبل باليدان) الوثب مع تبادل فتح وضم

الرجلين .

٦. (الوقوف) الوثب بالارتداد مع تقاطع الرجلين.

٧. (الوقوف) الجرى مع دوران الحبل للامام.

*** الجزء الختامى ٨ ق**

١. (الوقوف) مرجحة الذراعين اماما وخلفا بالتبادل مع ثنى الجذع .
٢. (الوقوف) المشى مع مرجحة الذراعين اماما وخلفا بالتبادل مع ثنى الجذع
٣. (الوقوف) الجرى الخفيف على الموضع .
٤. (الوقوف) المشى بخطوه منتظمة مع تنظيم النفس .

نموذج لدرس من الوحدة التدريبية الثالثة

* الجزء التمهيدي : ٧ق

١. (الوقوف) دورانات للرأس
٢. (الوقوف) ضغط الجذع للامام يمينا ويسارا وخلفا
٣. (الوقوف) دوران الجذع
٤. (الوقوف) الحبل للامام وللخلف
٥. الجرى فى المكان لمدة ثلاث دقائق

* تمرينات اعداد خاص لتمرينات الحبل . ٥ق

١. (الوقوف) دوران الكتفين للامام والخلف
٢. (وقوف - انثناء عرضا) رفع الذراعين مانلا
٣. الوثب بالارتداد مع دوران الذراعين
٤. (الوقوف) الوثب مع تبادل فتح وضم الرجلين

* الجزء الرئيسي : ٢٠ ق

١. (الوقوف) الوثب بالارتداد لمدة ٣ ق
٢. (الوقوف) الوثب بالارتداد مع تقاطع الرجلين
٣. (الوقوف) الجرى مع دوران الحبل للامام
٤. (الوقوف) الوثب المستمر على الموضع لمدة ٣ ق
٥. (الوقوف) الوثب مع تبديل الرجلين للامام والخلف
٦. (الوقوف - المد عرضا مسك الحبل باليدان) الوثب بالارتداد مع تقاطع الذراعين ودوران الحبل اماما وخلفا .
٧. (الوقوف - الذراعان جهة اليسار) المشى جانبا مع عمل مرجحات على شكل حرف 8 اماما وخلفا

* مسابقة على القدره على استخدام الحبل ومهارته والجرى .

١. عمل سباق جرى بالحبل مسافة ٥٠ م
٢. عمل سباق الوثب المستمر على الموضع لاطول وقت ممكن
٣. عمل سباق الوثب بالحبل على قدم واحده مع تغير القدم .

* الجزء الختامى : ٨ ق

١. (الوقوف) الجرى الخفيف على الموضع .
٢. (الوقوف) المشى بخطوه منتظمه مع تنظيم النفس .
٣. (الوقوف) المشى مع مرجحة الذراعين اماما وخلفا بالتبادل مع ثنى الجذع .
٤. (الوقوف) تموج الذراعين مع تنظيم النفس
٥. (الوقوف) تموج الجذع مع تنظيم النفس .

ملخص البحث

*** الملخص باللغة العربية**

*** الملخص باللغة الانجليزية**

ملخص البحث

المقدمة :-

تعتبر الخماسيات من اقدم الالعاب التي عرفها الاغريق منذ زمن بعيد فقد اهتم الاغريق بتدريب المحاربين على العديد من المهارات والالعاب بهدف رفع كفاءة المقاتل البدنية والفسولوجية والنفسية .

كما نبذ الاغريق فكرة التخصيص والتركيز على نوع واحد من الرياضة مما دعاهم الى التعدد والتنوع فى الالعاب التى يمكن من خلالها صقل المحارب ورفع كفاءته ، وخاصة ان فنون الحروب فى هذا العهد كانت تعتمد على ان يخرج المقاتل ممطياً جواده ، فاذا فقد الجواد قدره على الاستمرار فى العدو ، تخلى عنه المحارب وبدأ يقطع مسافات كبيره عدوا وجريا فاذا ما فوجئ بموانع مائية عبرها سباحه ، فاذا فوجئ بالعدو امامه استخدم رماحه وتلاحم معه بالمبارزه ومن هنا جاءت فكرة مايسمى بالخماسى الذى يتضمن الالعاب الخمس المشار اليها سابقا - ويعتبر الخماسى الحديث احد الخماسيات التى دخلت الى مصر منذ وقت قريب وتطورت والخماسى الحديث هو لعبة الرياضى المتكامل حيث ان ممارستها يجب ان يكون على درجة عالية جدا من الكفاءه البدنية والفنية ليتمكن من اتقان خمس لعبات مختلفه تحتويها هذه الرياضه وهى السباحه - الجرى - المبارزه - الرماية - الفروسية .

مشكلة البحث :-

لاحظت الباحثة من خلال اشرافها على تدريب الثنائى الحديث بنادى مدينة نصر ان الناشئين المشتركين فى حاجة الى برنامج لتنمية التحمل العضلى والدورى التنفسى ، ولما كانت تمرينات الحبل من التمرينات التى قد تؤثر تأثيرا ايجابيا على تنمية التحمل العضلى والدورى التنفسى معا مما يفيد الناشئين تحت

١٤ سنة ويساعد على رفع المستوى الرقمي للاعبى الثانى الحديث فى كل من الجرى والسباحة ، ومن هنا فقد جاءت فكرة البحث للتعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية التحمل العضلى والدورى التنفسى على المستوى الرقمى للاعبى الثانى الحديث .

أهداف البحث :

١. تهدف هذه الدراسة الى وضع برنامج تدريبي مقترح للتعرف على :-
 ١. تأثير البرنامج المقترح على تنمية التحمل العضلى .
 ٢. تأثير البرنامج المقترح على تنمية التحمل الدورى التنفسى .
 ٣. تأثير تنمية التحمل بنوعية على المستوى الرقمى للاعبى الثانى الحديث .
 ٤. التفاوت فى نسب التحسن بين التحمل العضلى والتحمل الدورى التنفسى والمستوى الرقمى لمهارتى الجرى والسباحة .

فروض البحث :

١. للبرنامج المقترح تأثير ايجابى على تنمية التحمل العضلى .
٢. للبرنامج المقترح تأثير ايجابى على تنمية التحمل الدورى التنفسى.
٣. لتنمية التحمل العضلى والدورى التنفسى تأثير ايجابى على رفع المستوى الرقمى للاعبى الثانى الحديث .
٤. هناك تفاوت فى نسب التحسن بين التحمل العضلى والدورى التنفسى ونسب التحسن فى المستوى الرقمى لمهارتى الجرى والسباحة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تحقيقاً لاهداف هذا البحث سوف تستخدم الباحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة على ان تكون هذه المجموعة متجانسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الناشئين الذين تتراوح اعمارهم ما بين ١٢ سنة : ١٤ سنة المشتركين فى الثنائى الحديث بنادى مدينة نصر الرياضى وعددهم ٢٤ ناشئى وتم عمل تجانس للعينة فى كل من متغير السن والطول والوزن والتحمل العضلى والتحمل الدورى التنفسى والمستوى الرقمى .

ادوات البحث :

١. جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
 ٢. ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام .
 ٣. ساعة إيقاف .
 ٤. الاختبارات .
- أ- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل لقياس التحمل العضلى للذراعين .
- ب- الوثب العمودى من الوقوف والركبتان مثبتتان نصف لقياس التحمل العضلى لعضلات الرجلين .
- ج- الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلى العام .
- د- اختبار منحنى النعت لكارلسون لقياس التحمل الدورى التنفسى .

خطوات اجراء البحث :

تصميم البرنامج :

يتم وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبل يتضمن حركات مختلفة للذراعين والرجلين يتخلله فترات راحة بينية نقل تدريجيا مع تقدم التمرين وتزداد بذلك فترات الاستمرار في الاداء .

الدراسة الاستطلاعية :

١. تجربة استطلاعية للبرنامج المقترح.
٢. تجربته استطلاعية للاختبارات المختارة
٣. اختبار مساعدات .

القياسات القبليّة :

يتم اجراء القياسات القبليّة لجميع المتغيرات المذكورة قبل تطبيق البرنامج.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج خلال ثلاثة شهور بواقع ثلاثة وحدات تدريبية تتضمن كل وحدة ١٦ درسا بواقع اربع دروس اسبوعيا .

القياسات البعدية :

تم اجراء القياسات البعدية بنفس الطريقة التي تمت بها القياسات القبليّة.

المعالجة الإحصائية :-

فى ضوء اهداف البحث وتحقيقا للفروض الموضوعه استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية :-

١. التجانس بين عينة البحث من خلال .المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء)
٢. الفروق بين القياسات القبليه والبعدية لعينة البحث من خلال (المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار "ت")
(فى جميع التحليلات تم استخدام مستوى دلالة ٠,٠٥)

الاستنتاجات :-

فى حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :-

- ١- البرنامج المقترح فى هذه الدراسة والذى احتوى على تمرينات بالحبل كان له تأثيرا ايجابيا على التحمل العضلى والتحمل الدورى التنفسى .
- ٢- لتنمية التحمل بنوعيه العضلى والدورى التنفسى تأثيرا ايجابيا على تحسن المستوى الرقمى للاعبى الثنائى الحديث فى الجرى ١٠٠٠م وسباحة الزحف ١٠٠م .
- ٣- اظهرت النتائج ان نسبة التحسن فى تنمية التحمل العضلى للرجلين ارتفعت عن نسبة التحمل العضلى للذراعين والتحمل العام وكذلك التحمل الدورى التنفسى .

٤- كان لتنمية التحمل العضلي للرجلين اثر في رفع نسبة تحسن المستوى الرقوى لمهارة الجرى وذلك لاعتمادها الاساسى على حركات الرجلين .

٥- انخفضت نسبة تحسن مهارة السباحة عن الجرى لانخفاض نسبة تحسن التحمل العضلى للذراعين عن الرجلين وذلك لاحتياج هذه المهارة الى كل من الذراعين والرجلين معا .

٦- التحمل الدورى التنفسى متمثلا فى المتغيرات الفسيولوجية يحتاج فترة اطول من المران عن التحمل العضلى .

٧- ارتفاع نسبة تنمية التحمل الدورى التنفسى ادت الى ارتفاع نسبة التحسن المستوى الرقوى لمهارتى الجرى والسباحة بنسبة اكثر .

التوصيات :-

فى ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه ، ومع الاخذ فى الاعتبار لطبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية للتحقق من صدق الفروض واعتماد اعلى النتائج التجريبية يمكن للباحثه ان توصى بالتالى :-

١- توصى الباحثة بأهمية تطبيق هذا البرنامج التدريبى المقترح فى هذه الدراسة لاهميته فى تنمية التحمل بنوعه مما اثر تأثيرا واضحا فى تحسن المستوى الرقوى للاعبى لمهارتى الجرى والسباحة للاعبى الثنائى الحديث .

٢- توصى الباحثة بأهمية ان تحتل التمرينات بالحبال مكانه فى البرامج التدريبية لتنمية التحمل العضلى والدورى التنفسى .

٣- توصى الباحثة بأهمية الكشف عن برامج تدريبية اخرى متنوعة لتنمية التحمل العضلى والدورى التنفسى وبيان ما يكون لها من الاثر الايجابى او عدمه فى رفع المستوى الرقى ومستوى الاداء .

٤- توصى الباحثة باجراء بحوث اخرى مماثله على عينات اخرى فى مراحل سنيه مختلفه.

٥- تطبيق ابحاث متعدده على لاعبي الخماسى الحديث بمراحله الثلاثه لرفع كفاءة اللاعبين .

٦- توصى الباحثة بأن يطبق برنامج التمرينات بالحبال لفترات اضول حتى تعمل على تنمية التحمل الدورى التنفسى بنسبة اكبر .

Helwan University
Faculty Physical Education for girls
Cairo

**THE EFFECT OF A PROPOSED PROGRAM TO DEVELOP
MUSCULAR RESPIRATORYCIRCLEATORY
INDURANCE ON THE DIGITAL LEVEL OF
MODERN BETA - ATHLON PLAYERS**

BY

Sahar saad Sayed Mansour

**Submitted in Partial fulfilment for the requirements
of the degree of M.S.C. in Physical Education**

Supervisors

Prof. dr. Iglal Mohamed Hasan
professor in department of exerceses,
Gymnaastics, and motor expression
in faculty of physical education
for girls in cairo

Dr., Maha El attar
Teacher in department of exercises.
Gymnasics, and motor expression
in faculty of physical education
for girls in cairo

Cairo
1997

Research Summary

*** Research Problem:**

During her work in Supervising training of modern doubles players in Nasr city sports club, the researcher had noticed that the participant beginners needed a program to develop their muscular and circulorespiratory endurance. and since rope exercises may positively affect developing both muscular and circulorespiratory endurance which is useful for beginners under 14 years old and helps to improve numerical level of modern doubles in both running and swimming . Thus, the researcher had the idea to carry - out a research to identify the effect of a suggested program for developing both muscular and circulorespiratory endurance on the numerical level of the modern doubles players.

*** Research aims**

This study aims to set a suggested training program to identify with :

- 1- The effect of the suggested program on developing muscular endurance.
- 2- The effect of the suggested program on developing circulorespiratory endurance.
- 3- The effect of developing both types of endurance on the numerical level of the modern doubles players.

*** Research hypothesis**

- 1- The suggested program has a positive effect on developing muscular endurance.

- 2- The suggested program positively affects developing cardiorespiratory endurance.
- 3- Developing both muscular and cardiorespiratory endurance positively affects improving the numerical level of the modern doubles team.

*** Research procedures**

*** Research method**

For full filling the research Aims the researcher applied the experimental method using one homogenous group.

. Research Sample

20 beginners aged between 12 and 14 years old were intentionally selected among modern doubles beginners of Nasr city sports club.

. Research tools

- 1- Restameter set to measure height in Cms.
- 2- Medical balance set to measure weight in kgs.
- 3- Stop watch.

. Tests

- a- Squatthrusts to measure the general muscular endurance.
- b- Vertical Jump from standing with knees half bent to measure muscular endurance of legs muscles.
- c- Arms Flexion from squat to measure arms muscular endurance.
- d- Carlson's curve test to measure the cardiorespiratory endurance.

* research Carry - out Steps

. Program design

A Suggested training program using rope includes different movements of arms and legs with interfering rest periods gradually decreasing with exercise progression, thus increasing performance periods.

* Pilot Study

- pre measures : pre measures were carried - out for all variables before applicaion of the program .
- Program application: Time period was 3 months : 3 training units each of 16 lessons, 4 lessons aweek . The duration of each lesson being.....
- Post measures : were taken same as the pre measures

* Statistical Treatment According to the reseacher used The following staatishcal treatment : T. test for signficance of differences betwiin pre and post measures.

* Conclusions

Within limits of the research nature and aims, the following could be conclude :

1. The suggested program has a positive Effect on muscular endurance.
2. The suggested program has a positive effecte on circulorespiratory endurance.
3. Developing both muscular and circulorespiratory endurance. positively affects the numerical level of the modern doubles players.

*** Recommendations :**

According to the basic research problem, hypothesis, sample nature, applied method, statistical treatments, and experimental results, the researcher recommends the following :

1. To apply and execute this program to improve the numerical level of the modern doubles players.
2. Rope exercises should take place in training programs to develop both types of endurance.
3. It should be searched for other training programs to develop muscular and cardiorespiratory endurances showing their effects whether positive or negative on improving performance and numerical level.
4. To Carry - out similar studies on other samples of different ages or on the modern pentathlon.