

مرفق (١)

**إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول
القدرات البدنية**

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا
قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الدراجات (فردى ضد الساعة)

يجرى الباحث دراسة بعنوان / تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات البدنية فى
سباق الفردى ضد الساعة ومستوى الأداء لمتسابقى الدراجات.
وطبقاً لما تقتضيه الدراسة من تحديد القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الدراجات
(فردى ضد الساعة) قيد الدراسة حتى يتسنى وضع البرنامج التدريبى المقترح لتحقيق التنمية
المستهدفة لذا لجأ الباحث إلى الإسترشاد برأيكم السديد لتحديد تلك القدرات.

ويأمل الباحث أن يسهم رأيكم فى وضعه على الطريق السليم

البيانات الخاصة:-

- الاسم :
- الوظيفة :-
- المؤهل :-
- عدد سنوات الخبرة :-

المشرفون /

أ.د/ أحمد منصور

أ.م.د/ إيهاب إسماعيل

د/ عادل حلمى

الباحث /

أيمن صلاح عبد الوهاب الموفى

رجاء التفضل بوضع (√) أمام الدرجة المناسبة لأهمية كل قدرة من القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الدراجات (فردى ضد الساعة)، مع التفضل بإضافة ما ترونه مناسباً من قدرات بدنية أخرى ترى أنها مهمة:-

ملاحظات	درجة أهمية الصفة			الصفات البدنية	م
	قليلة	متوسطة	عالية		
				الجلد الدورى التنفسى	١
				الجلد العضلى	٢
				القوة	٣
				القدرة	٤
				السرعة	٥
				التوافق	٦
				الرشاقة	٧
				المرونة	٨
				التوازن	٩
				الدقة	١٠

إذا كان هناك قدرات أخرى ترى أنها مهمة فأرجو من سيادتكم إضافتها:

ملاحظات	درجة الأهمية			الصفة البدنية	م

توقيع الخبير

مرفق (٢)

**إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول البرنامج
التدريبي المستخدم**

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

بسم الله الرحمن الرحيم

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء

السادة الخبراء /

تحية طيبة وبعد

في البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال وتدريبات البليومترك لتنمية بعض القدرات البدنية (السرعة - الجلد الدوري التنفسي - القدرة - الجلد العضلي - القوة) وأفضل الاختبارات لقياس هذه القدرات لمتسابقى الدراجات فردي ضد الساعة تحت ١٨ سنة.

موضوع البحث : تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات البدنية في سباق الفردي ضد الساعة ومستوى الأداء لمتسابقى الدراجات

الدرجة العلمية : للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشرافه :

١. أ. د / أحمد المتولي منصور
٢. أ. م. د / إيهاب سيد إسماعيل
٣. د / عادل حلمي علي

الباحث

أيمن صلاح عبد الوهاب الموافي

مرفق (٣)

**إستمارة إستطلاع رأى المحكمين حول
إختبارات مستوى الأداء**

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء

السادة الخبراء /

تحية طيبة وبعد

إيماناً منا بالدور الذي تقومون به في مجال الرياضة ولتقنتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم في هذا المجال. لذا نأمل بالاستعانة بآرائكم في هذه الإستمارة حول تحديد الاختبارات اللازمة لقياس مستوى الأداء لمتسابقى الدراجات فردي ضد الساعة. حتى يكون هذا العمل مدعماً بالخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها

موضوع البحث: تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات البدنية في سباق الفردي ضد الساعة ومستوى الأداء لمتسابقى الدراجات

الدرجة العلمية: الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير

إشرافه:

١. أ. د / أحمد المتولي منصور
٢. أ. م. د / إيهاب سيد إسماعيل
٣. د / عادل حلمي علي

الباحث

أيمن صلاح عبد الوهاب الموافي

الاسم /
الوظيفة الحالية /
مدة العمل في مجال التدريب /
الدرجة العلمية /

الغرض من الإستمارة: تحديد أنسب الاختبارات لقياس مستوى الأداء
أسلوب التعامل مع الإستمارة: تم وضع محورين لإبداء الرأي (هام جداً، هام)

ملاحظات	العلامة		الغرض منه	الاختبار	م
	هام	هام جداً			
			عدد لفات بدال	التبديل على دراجة ثابتة ٥٠ دورة	١
			زمن	عدو ٢٥ كم بالدراجة ضد الساعة	٢
				معدل الأداء = عدد اللفات بدال / الزمن بالثواني	٣

إذا كانت هناك اختبارات أخرى ترى أنها أفضل فأرجو من سيادتكم إضافتها

ملاحظات	العلامة	الغرض منه	الاختبار	م

التوقيع /

مرفق (٤)

تحليل الأداء والعضلات العاملة لمتسابقى الدراجات

تحليل الأداء لمتسابقى الدراجات

Performance analysis of cycling

بالنظر إلى النصف السفلى من الجسم أثناء ودوران البدال نجد أنه تفاعل معقد بين مجموعة العضلات أثناء دوران البدال لأسفل.

نجد أن وضع الحوض والركبة مفرودتين، ولكن الكاحل شبه مرتخى وأصابع القدم تشير إلى أعلى في أول ٩٠°.

أثناء دوران البدال للأعلى يكون وضع الحوض والركبة فى انتماء وأصابع القدم مرتخيه لأسفل والعضلات فى النصف الأسفل من الجسم والمسئولة عن تلك الحركات وتشمل على:

مجموعة عضلات الرجلين والمقعدة:

Gluteus maximums	١. العضلة الأليية العظمى
Tensor fasciae latae m	٢. العضلة الموترة للفاقة العريضة
Vastus lateralis m	٣. العضلة المتسعة الجانبية
Rectus femurs m	٤. العضلة المستقيمة الفخذية
Vastus medialis m	٥. العضلة المتسعة الوسطى
Adductos of thigh m	٦. العضلات المقربة للفخذ
Satroius m	٧. العضلة الخياطية
Cracilis m	٨. العضلة الرقيقة
Satorius m	٩. العضلة نصف الوترية
Biceps femurs m	١٠. العضلة ذات الرأسين الفخذية
Semimenbranosus	١١. العضلة نصف الغشائية
Castrocnemius m	١٢. العضلة التوأمية (السمانة)
Soelus m	١٣. العضلة الأخمصية
Tipialis anterior m	١٤. العضلة القصبية الأمامية

وكل هذه العضلات تمد مفصل الحوض والركبة والكاحل بالحركة

* تمرينات المفاصل المتعددة للجزء السفلى من الجسم مثل الجلوس تربيع ... تفيد كل هذه العضلات السابقة فى الحركات المتكررة لرياضة الدراجات .

أما بالنسبة للجزء العلوى من الجسم يحدث بواسطة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية Tricipes brachii m. لكى يمتص الضغط (انقباض غير مركزى

eccentric contraction ويثار هذا الفعل بسهولة عن طريق تمرينات الإيزوتونى ويجوز المتسابق لسباق أكثر راحة وأمان .

عضلات الجذع:

كل عضلات الجذع تعمل أثناء الحركة الدورانية الكاملة the entire cycling motion والعمود الفقري يجب أن يظل فى وضع منحني للإمام أثناء السباق وخصوصاً فى وضع الجلوس على الدراجة.

ويعمل العمود الفقري بصعوبة حتى يظل الجذع للأعلى عكس الجاذبية الأرضية بواسطة الإنقباض الغير مركزى contracting eccentrically حتى يقوى الجزء العلوى من الجسم وفى الأمام والجانب من الجذع توجد الكثير من المجموعات العضلية وتقوى هذه المجموعات لدى متسابقى الدراجات اللذين يتدربون بالأنقال .
ومن هذه المجموعات العضلية:-

مجموعة عضلات البطن:-

Rectus abdominus m

١٥. عضلة البطن المستقيمة

External abdominal oblique m

١٦. عضلة البطن المائلة الخارجية

مجموعة عضلات الظهر:

Teres minor m

١٧. العضلة المدملجة الصغرى

Teres major m

١٨. العضلة المدملجة الكبرى

Infraspinatus m

١٩. العضلة تحت النتوء الشوكى

Latissimus dors m

٢٠. العضلة الظهرية العريضة

تعمل هذه العضلات معاً لكي تلعب دوراً هاماً فى السباق عن طريق تزويد الحوض والعمود الفقري بالتثبيت الصحيح نجد أن عضلات البطن تساعد على عدم فقد القوة التى تخرج من الجزء السفلى من الجسم بالإضافة إلى أن عضلات البطن القوية تقلل من احتمال حدوث جروح للجزء السفلى أثناء مساعدتها لتحسين عملية التنفس للمتسابقين .

عضلات الجزء العلوى من الجسم:

تستخدم عضلات الجزء العلوى أثناء السباق فى الدراجات الجبلية mountain

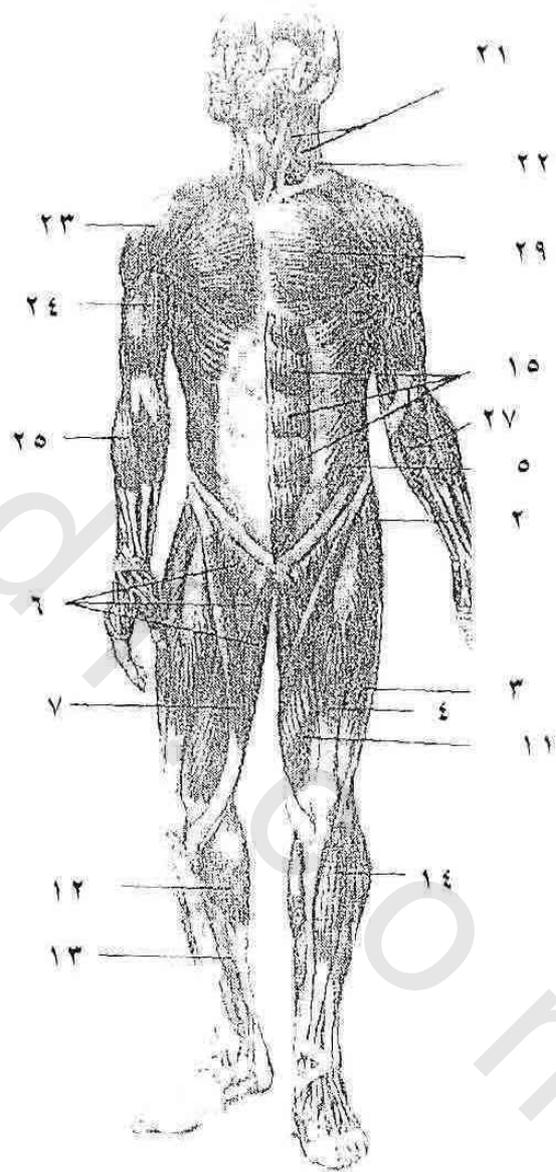
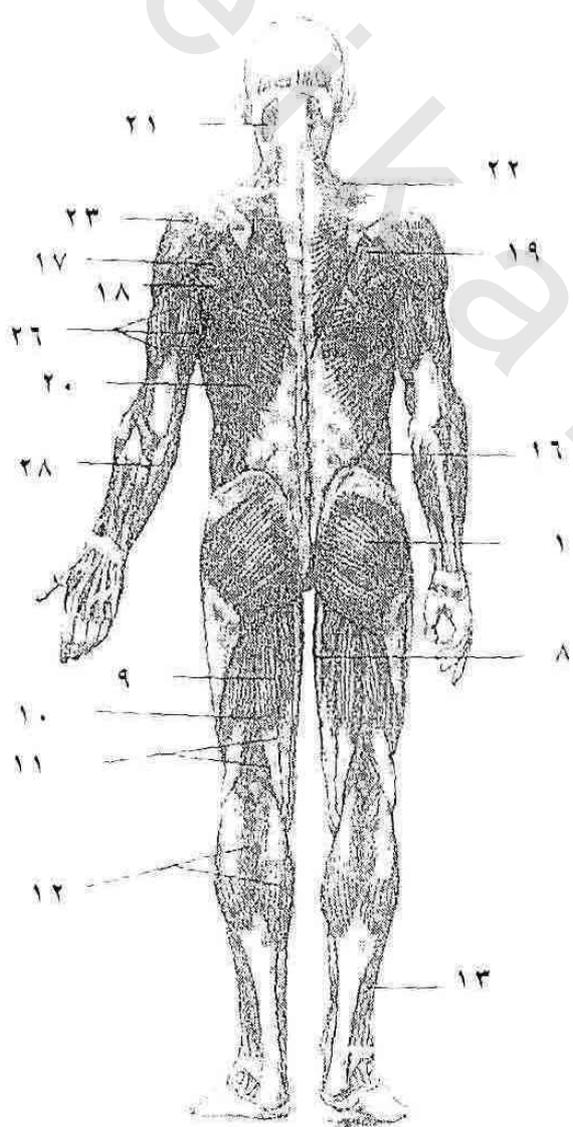
biker حيث يحتاج متسابق الدراجات الجبلية إلى قوة الجزء العلوى من الجسم وثبات أكثر

من راكب الدرجة العادى roadie حيث يحتاج أن يقوم من المقعد ليتسلق المرتفعات أو فى سباقات السرعة.

مجموعة عضلات الصدر والكتفين والذراعين:

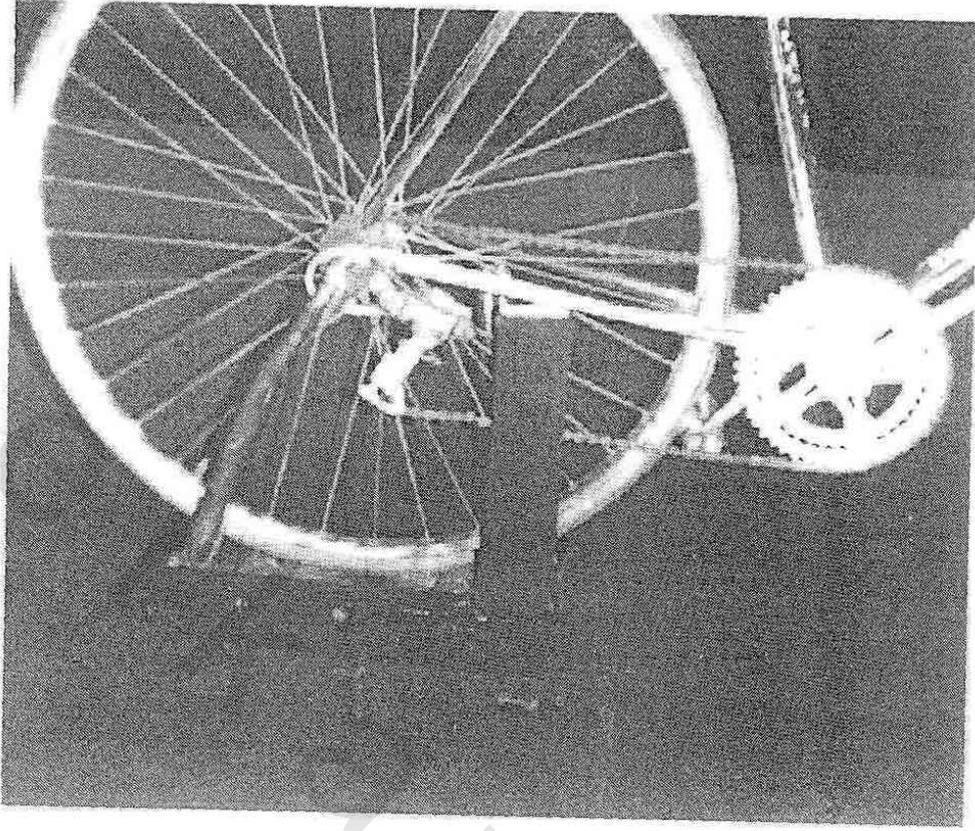
Sternocleidomastoid m.	٢١. العضلة القصية الترقوية
Trapezius m.	٢٢. العضلة شبه المنحرفة
Deltoid m.	٢٣. العضلة الدالية
Biceps brachii m.	٢٤. العضلة ذات الرأسين العضدية
Brachoradialis m.	٢٥. العضلة العضدية الكعبرية
Triceps brachii m.	٢٦. العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
Flexors of hand and finger m.	٢٧. العضلات القابضة لرسغ اليد والأصابع
Extensors of wrist and finger m.	٢٨. العضلات الماددة لرسغ اليد والأصابع
Pectoralis major m.	٢٩. العضلة الصدرية الرئيسية

ويحتاج متسابق الدرجات أن يكون الجزء العلوى من الجسم قوى وصحى وذلك عن طريق تنمية جميع العضلات بداية من العضلة الصدرية الرئيسية وحتى العضلات الساعدية الصغيرة small forearm muscle والتي تفيد فى خلق قوة كبيرة تساعد المتسابق أثناء سباقات السرعة أو تساعده أثناء النزول التكنيى. (٦١ : ١٢١ - ١٢٥)



مرفق (٥)

جهاز تثبيت الدراجة



صورة الدراجة أثناء تثبيتها على الجهاز



صورة للجهاز أثناء أداء اختبار

٥٠ دورة بديل (دراجة ثابتة)

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد

إيماناً منا بالدور الذي تقومون به في مجال الرياضة ولثقتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم في هذا المجال. لذا نأمل بالاستعانة بآرائكم في هذه الإستمارة حول تحديد الاختبارات اللازمة لقياس مستوى الأداء لمتسابقى الدراجات فردي ضد الساعة حتى يكون هذا العمل مدعماً بالخبرة العميقة التي يمكن أن تسهموا بها .

برجاء التفضل بقراءة الإستمارة لتكوين فكرة مبدئية عنها ثم الرد على ما جاء به والباحث يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق أهداف الدراسة .

بياناته عامة

الاسم /

الوظيفة الحالية /

مدة العمل في مجال التدريس /

مدة العمل في مجال التدريب /

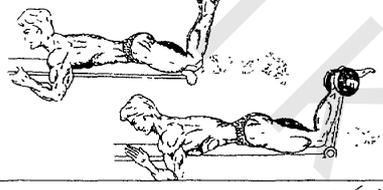
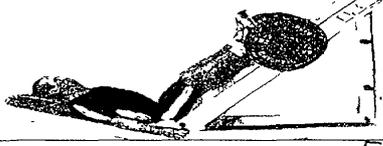
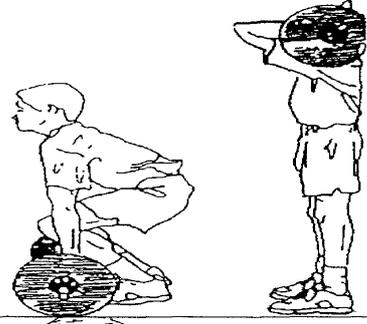
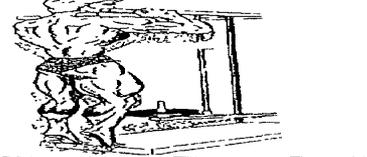
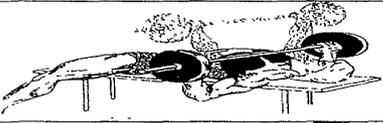
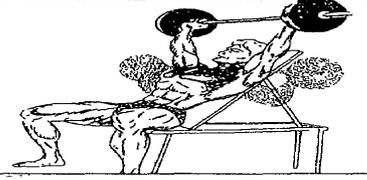
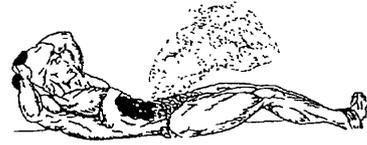
أسلوب التعامل مع الإستمارة :

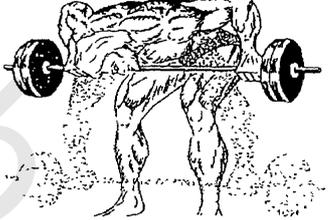
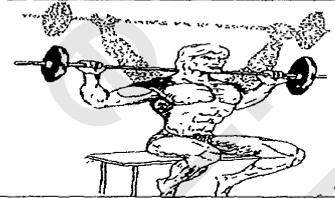
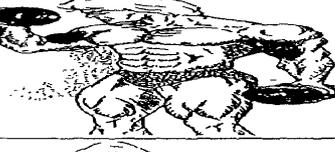
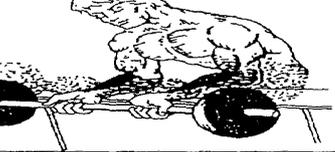
- ضع علامة (صح) أمام التمرين الصحيح في البرنامج المقترح الذي يتناسب وتحقيق غرض الدراسة وإذا كان هناك تمرينات أخرى ترى أنها أفضل فأرجو من سيادتكم إضافتها.

- ضع علامة (صح) أمام الاختبار الأمثل الذي يتناسب وقياس صفة (القوة القصوى - السرعة - الجلد الدوري التنفسي - القدرة - الجلد العضلي - القوة) بالنسبة لمتسابقى الدراجات تحت ١٨ سنة.

أولاً: تمارين الأثقال المستخدمة في البرنامج لتنمية القوة القصوى

١ - فترة الإعداد البدني العام:

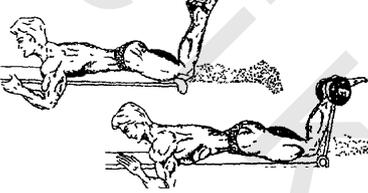
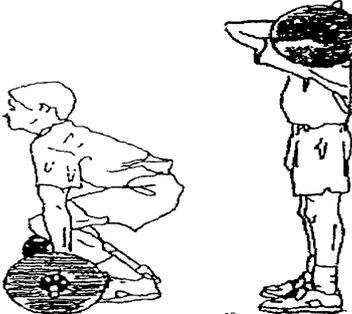
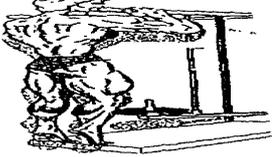
م	التمرينات المستخدمة	العضلة المحركة الأساسية	العلامة	ملاحظات
١	الوقوف نصفاً Half squat	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس - عضلات خلف الفخذ - عضلات أسفل الظهر		
٢	ثني الرجلين من الإنبساط Leg Flexion	عضلات خلف الفخذ - العضلة النصف وترية - العضلة النصف غشائية - العضلة ذات الرأسين		
٣	الدفع المقلوب للنقل بالرجلين Intered legpress	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس		
٤	جذب من الأرض إلى الصدر Power clean	العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية - عضلات خلف الفخذ - عضلات الظهر السفلى - العضلة شبه المنحرفة - العضلة المعنية - العضلة الدالية		
٥	رفع الكعبين Heel raise	مجموعة الساق الخلفية - التوأمة الساقية - الأخمصية قابضة الكاحل		
٦	الدفع أمام الصدر Bench press	الصدرية الكبرى		
٧	الدفع أمام الصدر مائل Inclined press	الصدرية الكبرى (الألياف العليا بصفة خاصة) Pectoralis major m .		
٨	الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين Bent-knee- set-ups	العضلة البطنية المستقيمة		

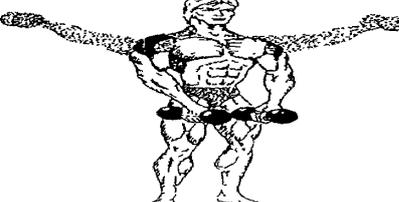
	مجموعة العضلات الشوكية الناصية	مد عضلات الظهر Back Hyperextension	٩
	عضلات الظهر الكبرى - العضلة المعينية الكبرى - المعينية الصغرى - المدملجة الكبرى	التجديف من التثني أماماً Bent-over rowing- bentrowing	١٠
	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - العضلة الدالية	دفع الثقل عالياً من خلف الرأس Press behind neck	١١
	العضلة الدالية (الجزء الأوسط من العضلة الدالية) Deltoid m	رفع الذراعين جانباً بالتقل Lateral arm raise	١٢
	العضلة شبه المنحرفة Trapezius .m العضلة الدالية Deltoid m	رفع الذراعين عالياً بالتقل من أمام الرأس Military press	١٣
	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii m	مد الذراعين بالتقل عالياً Triceps Extension	١٤
	ذات الرأسين العضدية العضلة العضدية	تثني الذراعين بالتقل Arm curl	١٥
	العضلات القابضة للرسغ العضدية قابضة الرسغ الكعبرية	تثني الرسغ Wrist curl	١٦

إذا كان هناك تمارين أخرى ترى أنها أفضل فأرجو من سيادتكم إضافتها

م	التمارين	العضلة الأساسية المحركة	العلامة	ملاحظات

٢- فترة الإعداد البدني الخاص:

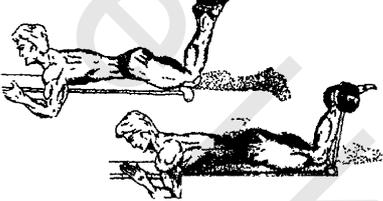
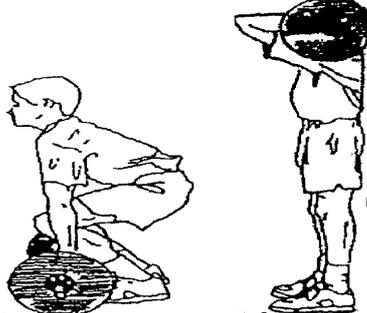
ملاحظات	العلامة	العضلة المحركة الأساسية	التمرينات المستخدمة	م
		العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس - عضلات خلف الفخذ - عضلات أسفل الظهر	القرفصاء نصفاً Half sqnat	١
		عضلات خلف الفخذ - العضلة النصف وترية - العضلة النصف غشائية - العضلة ذات الرأسين	ثني الرجلين من الإنبساط Leg Flexion	٢
		العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس	الدفع المقلوب للنقل بالرجلين Intered legpress	٣
		العضلات الأليية - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية - عضلات خلف الفخذ - عضلات الظهر السفلى - العضلة شبه المنحرفة - العضلة المعنية - العضلة الدالية	جذب من الأرض إلى الصدر Power clean	٤
		مجموعة الساق الخلفية - التوأمية الساقية - الأخمصية قابضة الكاحل	رفع الكعبين Heel raise	٥
		الصدرية الكبرى	الدفع أمام الصدر Bench press	٦
		الصدرية الكبرى () الألياف العليا بصفة خاصة) Pecloralis major m	الدفع أمام الصدر مائل Inclined press	٧

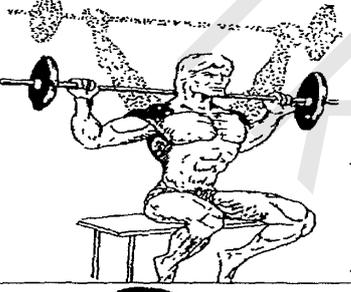
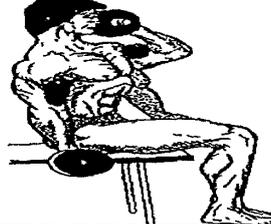
		<p>العضلة البطنية المستقيمة</p>	<p>الجلوس من الرقود والركبتين مثبتت Bent-knee- set- ups</p>	<p>٨</p>
		<p>عضلات الظهر الكبرى - العضلة المعينية الكبرى - المعينية الصغرى - المدلجة الكبرى</p>	<p>التجديف من التثني أماماً Bent-over rowing- bentrowing</p>	<p>٩</p>
		<p>العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - العضلة الدالية</p>	<p>دفع الثقل عالياً من خلف الرأس Press behind neck</p>	<p>١٠</p>
		<p>ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية</p>	<p>رفع الذراعين جانباً بالتقل Lateral arm raise</p>	<p>١١</p>
			<p>مد الذراعين بالثقل عالياً Triceps Extension</p>	<p>١٢</p>

إذا كان هناك تمارين أخرى ترى أنها أفضل فأرجو من سيادتكم إضافتها

ملاحظات	العلامة	العضلة المحركة الأساسية	التمارين المستخدمة	م

٢- فترة المنافسات:

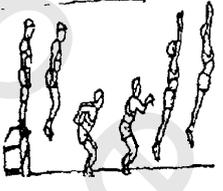
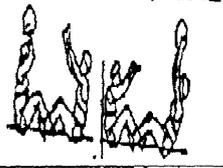
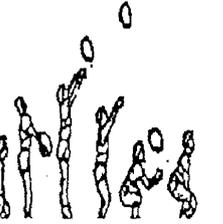
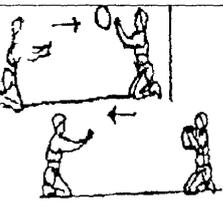
م	التمرينات المستخدمة	العضلة المحركة الأساسية	العلامة		ملاحظات
١	القرصاء نصفاً Half squat	العضلات الأليية - العضلة رباعية الروؤس - عضلات خلف الفخذ - عضلات أسفل الظهر			
٢	ثني الرجلين من الإنبطاح Leg Flexion	عضلات خلف الفخذ - العضلة النصف وترية - العضلة النصف غشائية - العضلة ذات الرأسين			
٣	الدفع المقلوب للتقل بالرجلين Intered leg press	العضلات الأليية - العضلة رباعية الروؤس			
٤	جذب من الأرض إلى الصدر Power clean	العضلات الأليية - العضلة رباعية الروؤس الفخذية - عضلات خلف الفخذ - عضلات الظهر السفلى - العضلة شبه المنحرفة - العضلة المعنية - العضلة الدالية			
٥	الدفع أمام الصدر Bench press	الصدرية الكبرى			
٦	الدفع أمام الصدر مائل Inclined press	الصدرية الكبرى) الألياف العليا بصفة خاصة) Pecloralis major m .			
٧	الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين Bent-knee- set- ups	العضلة البطنية المستقيمة			

		مجموعة العضلات الشوكية الناصبة	مد عضلات الظهر Back Hyperextension	٨
		العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii m - العضلة الدالية Deltoid m .	رفع الثقل عالياً من خلف الرأس Press behind neck	٩
		ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية	رفع الذراعين جانباً بالتنقل من الجلوس Seated dumbbell curls	١٠

إذا كان هناك تمارين أخرى ترى أنها أفضل فأرجو من سيادتكم إضافتها

م	التمارين المستخدمة	العضلة المحركة الأساسية	العلامة	ملاحظات

ثانياً: تمارين البليومتر (القدرة العضلية المتفجرة)

م	التمرينات المستخدمة	العضلة المحركة الأساسية	العلامة	ملاحظات
١	أولاً : تمارين الرجلين والمقعدة الوثب العميق Depth Jump	العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية - عضلات منطقة الحوض - عضلات أسفل الظهر - العضلات الخلفية للفخذ		
٢	الحجل للجانب Side hop	العضلة المقربة للفخذ - العضلات المثبتة للركبة ومفصل القدم		
٣	ثانياً : تمارين الجذع المرحة الرأسية	عضلات الكتفين والذراعين - عضلات أسفل الظهر - عضلات الصدر - العضلات الأمامية للجذع		
٤	تمرير كرة طبية من الجلوس Medicine ball sit-up throw	عضلات الكتفين والذراعين - عضلات البطن		
٥	تمارين الصدر وحزام الكتف والذراعين : غرف الكرة الطبية : Medicine ball scoop toss	عضلات أسفل الظهر - العضلة القابضة للمقعدة - عضلات منطقة الكتفين والذراعين - العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية		
٦	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية Medicine ball chest pass	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - العضلة الصدرية الكبرى - العضلة العريضة الظهرية - العضلة الدالية		

إذا كان هناك تمارين أخرى ترى أنها أفضل فأرجو من سيادتكم إضافتها

م	التمرينات	العضلة الأساسية المحركة	العلامة	ملاحظات

ثالثاً : الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات البدنية

م	العلامة		الغرض من الاختبار	الاختبارات المستخدمة
	هام	هام جداً		
١			قياس الجلد الدوري التنفسي	ثني الركبتين كاملاً من الوقوف (١ ق) - عدو ٢٥ كم (بالدراجة)
٢			الجلد العضلي	- قذف الرجلين من الوقوف - الجلوس من الرقود ١٠ ث - ثني الذراعين كاملاً من الإنبطاح (١٠ ث) - التبديل على دراجة ثابتة
٣			قياس السرعة	- الجري في المكان ١٥ ث - عدو ٣٠ م بالدراجة من الوضع الطائر
٤			قياس القوة العضلية للقبضة وقوة عضلات الرجلين وقوة عضلات الظهر	- قوة القبضة اليمنى (مانوميتر) - قوة القبضة اليسرى (مانوميتر) - قوة عضلات الرجلين (ديناموميتر) - قوة عضلات الظهر (ديناموميتر) - ٥٠ م بالدراجة أرض رملية
٥			قدرة عضلية للرجلين قدرة عضلية قدرة عضلية	- الوثب العريض من الثبات - تمرير كرة طبية من الجلوس - عدو ١٠٠ م من الوضع الطائر ترس (١٣ × ٥٢) (بالدراجة)

إذا كان هناك تمارينات أخرى ترى أنها أفضل فأرجو من سيادتكم إضافتها

م	العلامة		الغرض من الاختبار	الاختبارات المستخدمة
	هام	هام جداً		

مرفق (٦)

**البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية
ومستوى الأداء للاعبى الفردي ضد الساعة**

إعداد

الباحث / أيمن صلاح عبد الوهاب الموافق
المدرس بالتربية والتعليم

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء اللاعب الدراجات فردى ضد الساعة

- تم الإستعانة فى إعداد هذا البرنامج لمجموعة المراجع المتخصصة فى هذا الموضوع مثل
- التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية " أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) (٢).
 - الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى " طلحة حسام الدين (١٩٩٧) (٢٨).
 - أسس وقواعد التدريب الرياضى " أمر الله البساطى (١٩٩٨) (١٣).
 - ٩٩ تمرينات للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية " أحمد المتولى منصور، محمد نصر رضوان (١٩٩٩) (٤).
 - الإعداد البدنى " جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٢) (١٨).
- كما تم الإستعانة فى وضع الخطوط العريضة لهذا البرنامج برسائل كل من:
- ليديا موريس إبراهيم (١٩٩٨)(٤٠) وعنوانها تأثير البرنامج مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء بعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية والتنافسية، دراسة عاطف رشاد (١٩٩٥)(٢٩) وعنوانها " تأثير" إستخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة ما دراسة عمرو تمام (٢٠٠٠)(٣٩) عنوانها تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات البليومترك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبى كرة السلة.
- كما تم إجراء العديد من المقابلات الشخصية مع بعض المتخصصين فى مجال الإعداد البدنى والتدريب الرياضى وتخطيط البرامج أمثال كلاً من

الاسم	الوظيفة
أحمد المتولى منصور	أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
ضياء العزب	أستاذ دكتور بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان
إيهاب سيد إسماعيل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
جمال الجمل	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
عادل حلمى	خبير الدراجات ونائب رئيس الإتحاد المصرى للدراجات، ومدرس بقسم التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان

جدول (١)

تشكيل دورة الحمل خلال البرنامج التدريبي المقترح

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
												حمل أقصى ١٠٨٠١٨
												عالي ٩٠٠١٥
												متوسط ٧٥١٢

جدول (٢)

التوزيع الزمني لتشكيل الحمل خلال برنامج التدريبي المقترح

الزمن بالساعات	الزمن بالدقائق	درجة الحمل
٧٢ ساعة	٤٣٢٠ ق	حمل أقصى
٧٥ ساعة	٤٥٠٠ ق	حمل عالي
٣٦ ساعة	٢١٦٠ ق	حمل متوسط
١٨٣ ساعة	١٠٩٨٠ ق	الزمن الكلي

جدول (٣)

جدول يوضح النسبة المئوية للتدريب البدني والتدريب المهاري

الفترة	النسبة المئوية	الزمن الكلي
إعداد بدني	%٥٥	٦٠٣٩ ق
إعداد مهاري	%٤٥	٤٩٤١ ق

جدول (٤)

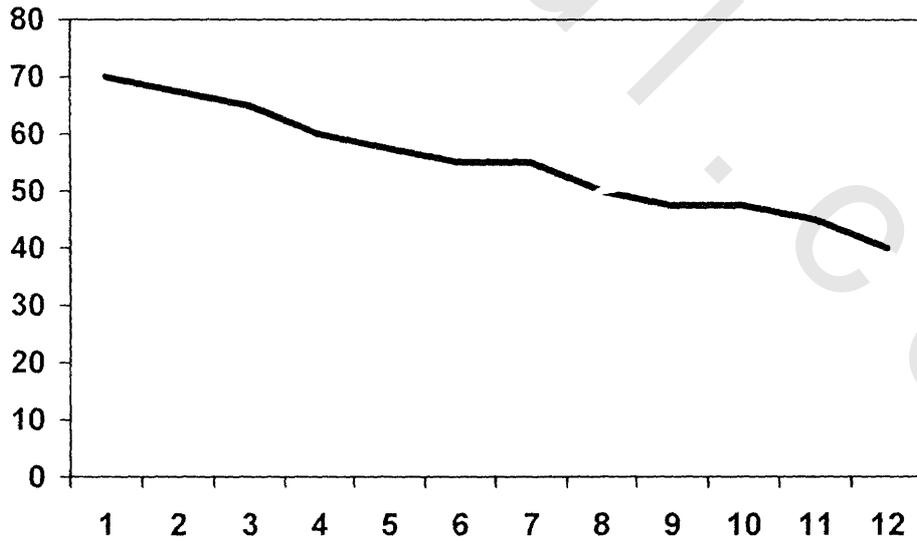
جدول يوضح النسبة المئوية لإعداد البدني

الفترة	النسبة المئوية	الزمن الكلي
إعداد عام	%٤٠	٢٤١٥,٦ ق
إعداد خاص	%٦٠	٣٦٢٣,٤ ق

جدول (٥)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

الإسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	إجمالي
حجم الحمل	٩٠٠	٧٢٠	١٠٨٠	٩٠٠	٧٢٠	١٠٨٠	٩٠٠	٩٠٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	١٠٨٠	١٠٩٨٠
النسبة المئوية بدني	%٧٠	%٦٧,٥	%٦٥	%٦٠	%٥٧,٥	%٥٥	%٥٥	%٥٠	%٤٧,٥	%٤٧,٥	%٤٥	%٤٠	
النسبة المئوية للمهاري	%٣٠	%٣٢,٥	%٣٥	%٤٠	%٤٢,٥	%٤٥	%٤٥	%٥٠	%٥٢,٥	%٥٢,٥	%٥٥	%٦٠	
الزمن بدني	٦٣٠ ق	٤٨٦ ق	٧٠٢ ق	٥٤٠ ق	٤١٤ ق	٥٩٤ ق	٤٩٥ ق	٤٥٠ ق	٥١٤ ق	٤٢٨ ق	٣٢٤ ق	٤٣٢ ق	٦٠٣٩
الزمن مهاري	٢٧٠ ق	٢٣٤ ق	٣٧٨ ق	٣٦٠ ق	٣٠٦ ق	٤٨٦ ق	٤٠٥ ق	٤٥٠ ق	٥٦٦ ق	٤٧٢ ق	٣٩٦ ق	٦٤٨ ق	٤٩٤١



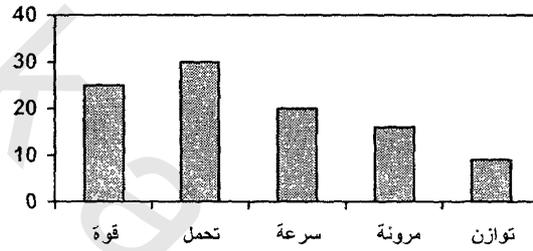
التدريب المهاري — التدريب البدني

شكل رقم (١)

جدول (٦)

التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد العام

م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن الكلي
١	قوة عضلية	٢٥%	٦٠٣,٩٢
٢	تحمل	٣٠%	٧٢٤,٥٩
٣	السرعة	٢٠%	٤٨٣,١٢
٤	المرونة	١٦%	٣٨٦,٥
٥	التوازن	٩%	٢١٧,٤٤

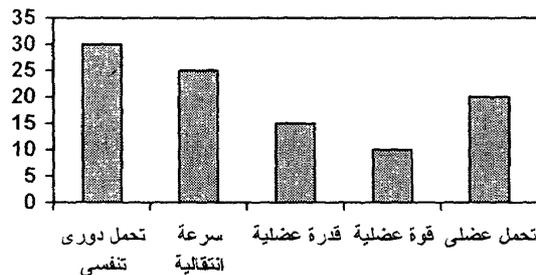


شكل رقم (٢)

جدول (٧)

التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني الخاص

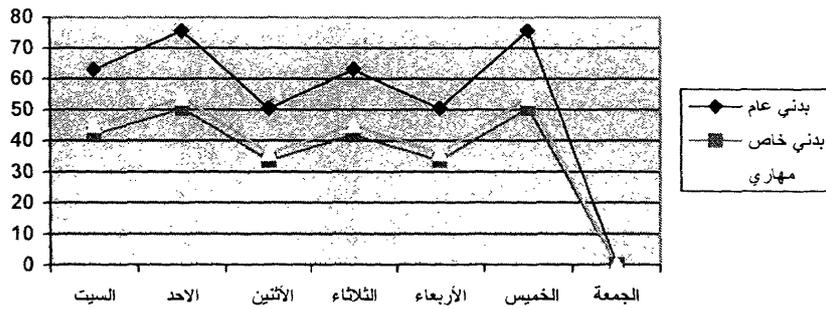
م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن الكلي
١	تحمل دوري تنفس	٣٠%	١٠٨٧,٠٢
٢	سرعة	٢٥%	٩٠٥,٨٥
٣	قدرة عضلية	١٥%	٥٤٣,٥١
٤	قوة عضلية	١٠%	٣٦٢,٣٤
٥	تحمل عضلي	٢٠%	٧٢٤,٦٨



شكل رقم (٣)

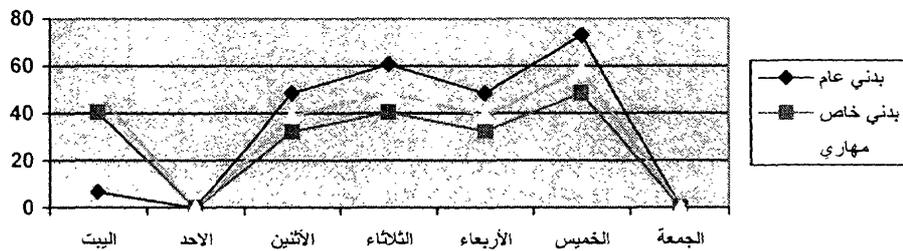
جدول (٨)
الأسبوع الأول

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	محتوى التدريب (م)
٣٧٨	٧٥,٦	٥٠,٤	٦٣	٥٠,٤	٧٥,٦	٦٣ق	إعداد بدني عام
	٤٠,٦	٢٠,٤	-	٣٠	٤٠	٣٨	تحمل
	١٠	١٠	٢٠	١٠	١٠	-	سرعة
	١٥	-	١٣	-	١٥,٦	١٤	قوة
	١٥	١٠	١٥	٩,٠	٥	١٠	مرونة
	-	١٠	١٥	١,٤	٥	١	توازن
٢٥٢	٥٠,٤	٣٣,٦	٤٢	٣٣,٦	٥٠,٤	٤٢ق	إعداد بدني خاص
	١٠	١٠	-	٥	١٠	-	تحمل دوري تنفسي
	-	-	١٠	٥	١٠	١٠	سرعة إنتقالياً
	٢٠,٤	١٢	١٢	١٢	٣٠,٤	١٤	قدرة
	-	-	٢	٥,٦	-	-	قوة
	٢٠	١١,٦	١٨	٦	-	١٨	تحمل عضلي
٢٧٠	٥٤	٣٦	٤٥	٣٦	٥٤	٤٥	المهاري



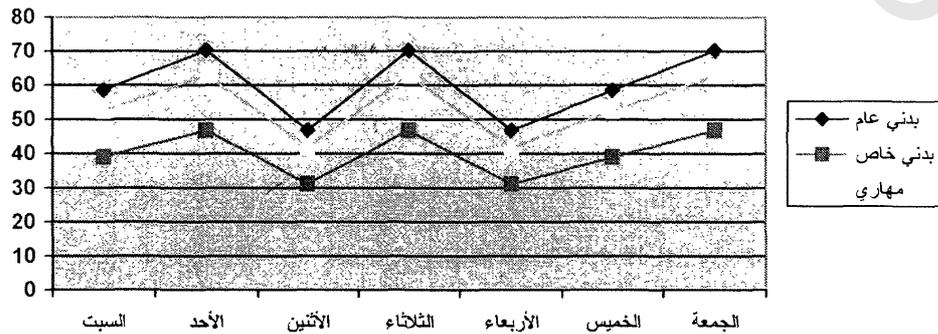
جدول (٩)
الأسبوع الثاني

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠		عالي ١٥٠	محتوى التدريب
٢٩١,٦	٧٢,٩	٤٨,٦	٦٠,٧٥	٤٨,٦		٦٠,٧٥	إعداد بدني عام
	٣٠	٢٠	٢٥	٢٨		٢٠,٧٥	تحمل
	١٠,٣٠	٧	٥	١٠		-	سرعة
	١٠,٣٠	١١	١٥,٧٥	-		٢٠	قوة
	١٠,٣٠	٥,٦	١٠	٥,٦		١٠	مرونة
	١٢,٠	٥	٥	٥		١٠	توازن
١٩٤,٤	٤٨,٦	٣٢,٥	٤٠,٥	٣٢,٤		٤٠,٥	إعداد بدني خاص
	٢٨,٦	١٥	١٥	٢٥		٢٠	تحمل دوري تنفسي
	-	-	٥	-		٥	سرعة انتقالية
	٥	٧	٥	-		١٠	قدرة
	-	-	-	-		-	قوة
	١٥	١٠,٤	١٥,٧	٧,٤		٥,٥	تحمل عضلي
٢٣٤	٥٨,٥	٣٩	٤٨,٧٥	٣٩		٤٨,٧٥	المهارى



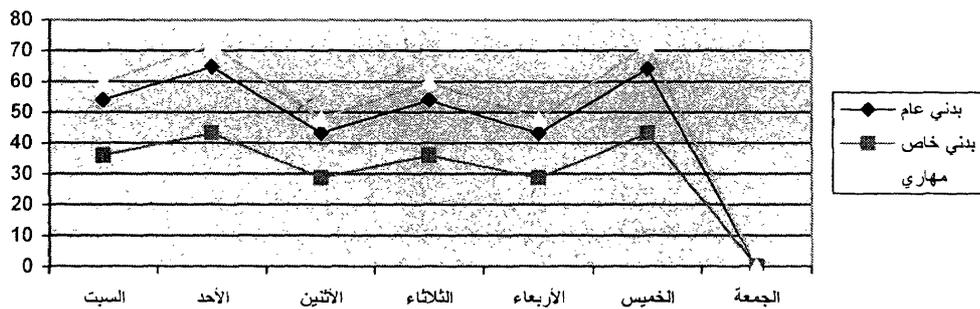
جدول (١٠)
الأسبوع الثالث

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	
محتوى التدريب	عالي	أقصى	متوسط	أقصى	متوسط	عالي	أقصى	١٠٨٠
إعداد بدني عام	١٥٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٥٠	١٨٠	٤٢١,٢
تحمل	١٨	٣٥	١٦	٢٠,٢	-	١٨	-	
سرعة	٩,٥	٥,٢	٥	١٥	٢٥,٨	٩,٥	٣٥	
قوة	-	١٥	١٠	٢٠	-	-	١٥	
مرونة	١٥	١٠	٧,٨	٨	١٠	١٥	١٠,٢	
توازن	١٦	٥	٨	٧	١١	١٦	١٠	
إعداد بدني خاص	٣٩	٤٦,٨	٣١,٢	٤٦,٨	٣١,٢	٣٩	٤٦,٨	٢٨٠,٨
تحمل دوري تنفسي	١٩	٢٠	١١	٢٥	٢٠	٢٠	٣٠	
سرعة انقالية	١٠	-	-	٧,٨	-	٩	-	
قدرة	-	٦	٢	-	١,٢	٣	٨	
قوة	-	٥,٨	٣,٢	٣,٠	-	٥	-	
تحمل عضلي	١٠	١٥	١٥	١١	١٠	٢	٨	
المهاري	٥٢,٥	٦٣	٤٢	٦٣	٤٢	٥٢,٥	٦٣	٣٧٨



جدول (١١)
الأسبوع الرابع

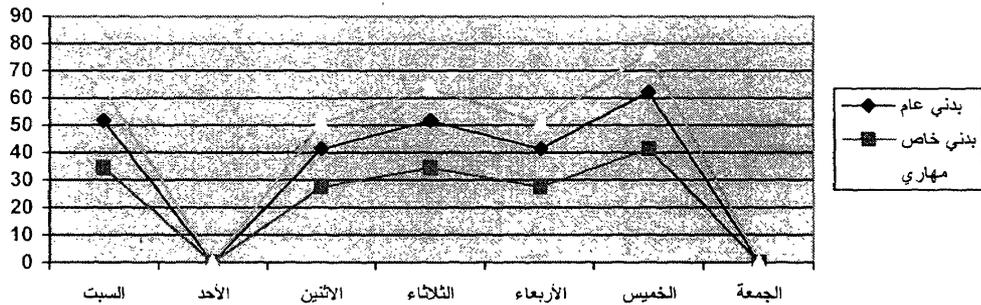
الحجم الكلى	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٩٠٠		أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	محتوى التدريب
٣٢٤		٦٤,٨	٤٣,٢	٥٤	٤٣,٢	٦٤,٨	٥٤	إعداد بدني عام
		١٥,٨	١٠	٢٠	١٠	٢٠,٨	١٢	تحمل
		٢٠	٦	١٥	١٣	١٥,٠	١٠	سرعة
		-	٧	١٠	-	٢٠,٠	-	قوة
		١٢	١٥,٢	٢	١٠,٢	٢	١٦	مرونة
		١٧	٥	٧	١٠,٠	٧	١٦	توازن
٢١٦		٤٣,٢	٢٨,٨	٣٦	٢٨,٨	٤٣,٢	٣٦	إعداد بدني خاص
		١٣,٢	١٣,٣	١٢	١٥,٣	٢٣,٢	١٦	تحمل دوري تنفسي
		١٠	-	٤	٥	-	٥	سرعة انتقالية
		٥	-	٤	-	١٠	-	قدرة
		١٠	-	٤	-	-	٥	قوة
		٥	١٥,٥	١٢	٨,٥	١٠	١٠	تحمل عضلي
٣٦٠		٧٢	٤٨	٦٠	٤٨	٧٢	٦٠	المهاري



- ١١ -

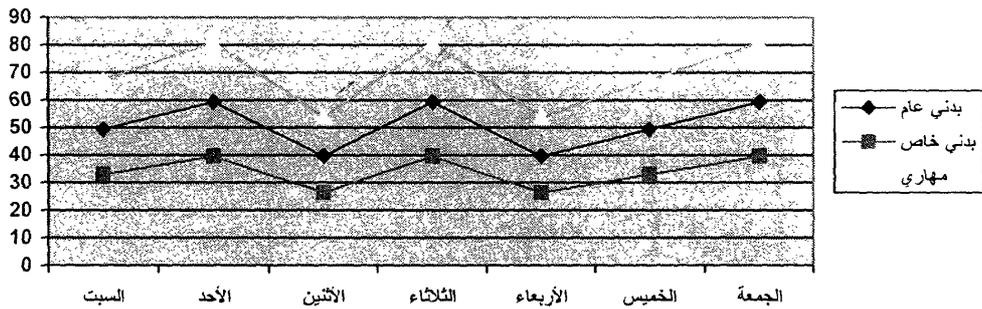
جدول (١٢)
الأسبوع الخامس

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الججم الكلى
محتوى التدريب	عالي	متوسط	متوسط	عالي	متوسط	أقصى		٧٢٠
إعداد بدنى عام	٥١,٧٥	٤١,٤	٤١,٤	٥١,٧٥	٤١,٤	٦٢,١		
تحمل	-	١٥,٤	١٢,٠	١٣,٤	٢٩,١	-		
سرعة	٣٠,٠	٥	٢٠,٧٥	٧	١٠			
قوة	١٥,٠	-	١٠,٠	٢	١٠			
مرونة	٥,٧٥	١١	٤	١١	١٠			
توازن	١,٠	١٠	٥	١١	١٠			
إعداد بدنى خاص	٣٤,٥	٢٧,٦	٢٧,٦	٣٤,٥	٢٧,٦	٤١,٤		١٦٥,٦
تحمل دورى تنفسى	١٥,٠	١٢	١٥	١٤,٦	٢٠			
سرعة انتقالية	-	٢,٦	١٠	٦	-			
قدرة	٣	-	-	٥	-			
قوة	٢	٣	-	٣	٥			
تحمل عضلى	١٤,٥	١٠	٩,٥	١٠,٤	٥			
المهارى	٦٣,٧٥	٥١	٦٣,٧٥	٥١	٧٦,٥			٣٠٦



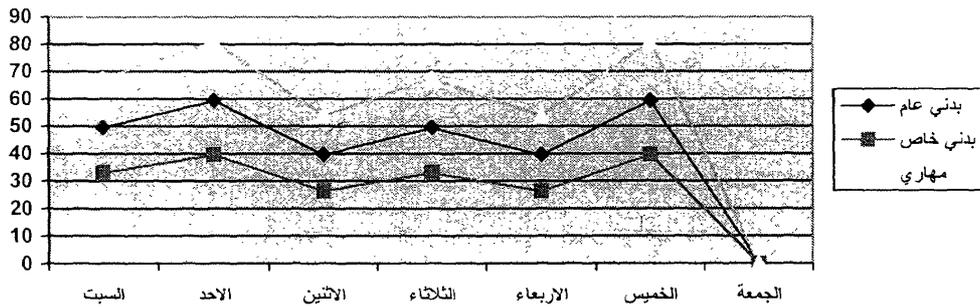
جدول (١٣)
الأسبوع السادس

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الحجم الكلي
محتوى التدريب	عالي	أقصى	متوسط	أقصى	متوسط	عالي	أقصى	١٠٨٠
إعداد بدني عام	٤٩,٥	٥٩,٤	٣٩,٦	٥٩,٤	٣٩,٦	٤٩,٥	٥٩,٤	٣٥٦,٤
تحمل	١٩,٥	٢٠	١٥	٣٠	٢٠	١٥	٣٠	
سرعة	٥	١٠	١٠,٦	-	٥,٦	٩,٥	-	
قوة	-	١٠	-	١٠	-	٥	١٠	
مرونة	١٥	٩,٤	٧	٨,٤	٧	١٠	١٠	
توازن	١٠	١٠	٧	١١	٧	١٠	٩,٤	
إعداد بدني خاص	٣٣	٣٩,٦	٢٦,٤	٣٩,٦	٢٦,٤	٣٣	٣٩,٦	٢٣٧,٦
تحمل دوري تنفسي	١٣	١٩	١٠	١٠	١٣	١٠	١٠	
سرعة انتقالية	-	-	-	٩	-	٧	٩	
قدرة	٥	١,٦	-	٢,٤	-	١,٤	١,٦	
قوة	٨	-	٦	٨,٤	-	٦	٩	
تحمل عضلي	٣	١٩	٨	٨	١٢,٠	١٠	١٠	
المهاري	٦٧,٥	٨١	٥٤	٨١	٥٤	٦٧,٥	٨١	٤٨٦



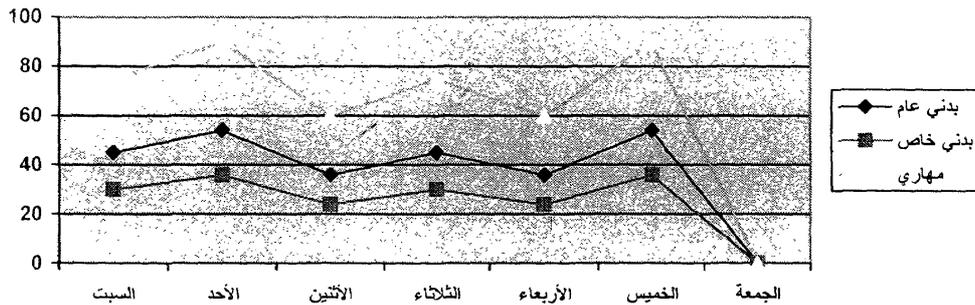
جدول (١٤)
الأسبوع السابع

الحجم الكلى	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٩٠٠		أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	محتوى التدريب (م)
٢٩٧		٥٩,٤	٣٩,٦	٤٩,٥	٣٩,٦	٥٩,٤	٤٩,٥	إعداد بدنى عام
		٣٠	١٠	١٥,٥	١٩,١	٣٠	١٩,٥	تحمل
		٥,٤	٨,٦	٥,١	٥,٥	٥,٤	١٠	سرعة
		١٠	-	٤,٩	-	١٠	-	قوة
		٧	٩	١٢	٧	٧	١٠	مرونة
		٧	١٢	١٢	٨	٧	١٠	توازن
١٩٨		٣٩,٦	٢٦,٤	٣٣	٢٦,٤	٣٩,٦	٣٣	إعداد بدنى خاص
		١٩,١	١٠,٤	١٥	١٢,٢	١٩,٦	١٣	تحمل دورى تنفسى
		٥,٥	-	٢	-	٧	-	سرعة انتقالية
		-	٣	٤	-	٣	٥	قدرة
		٧	٣	٢	٢	-	٥	قوة
		٨	١٠	١٠	١٢,٢	١٠	١٠	تحمل عضلى
٤٠٥		٨١	٥٤	٦٧,٥	٥٤	٨١	٦٧,٥	المهارى



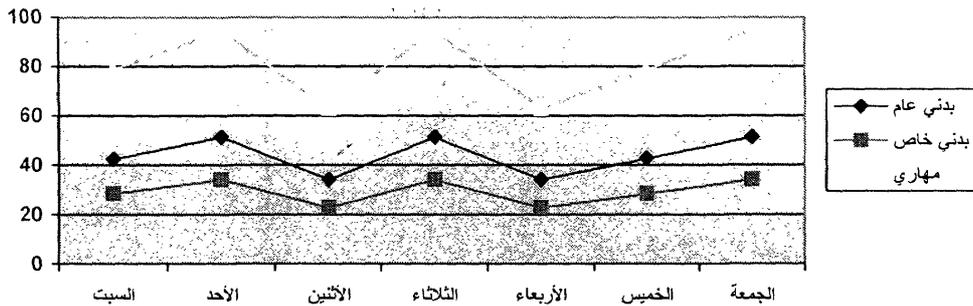
جدول (١٥)
الأسبوع الثامن

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الحجم الكلي
محتوى التدريب (م)	عالي	أقصى	متوسط	عالي	متوسط	أقصى		٩٠٠
إعداد بدني عام	٤٥	٥٤	٣٦	٤٥	٣٦	٥٤		٢٧٠
تحمل	١٠	١٤	١٥	٩	١٠	١٤		
سرعة	٥	-	١٠	١٢	١٢	١٥		
قوة	١٠	١٥	-	١٠	-	١٢		
مرونة	١٠	١٨	٥	٧	٩	٦		
توازن	١٠	٧	٦	٧	٥	٧		
إعداد بدني خاص	٣٠	٣٦	٢٤	٣٠	٢٤	٣٦		١٨٠
تحمل دوري تنفسي	٢٠	١٦	١٠	١٠	١٢	٥		
سرعة انقلابية	-	٢	١	٤	-	٧		
قدرة	٥	-	٣	٣	-	٧		
قوة	-	٢	١	٣	-	٧		
تحمل عضلي	٥	١٦	٩	١٠	١٢	١٠		
المهاري	٧٥	٩٠	٦٠	٧٥	٦٠	٩٠		٤٥٠



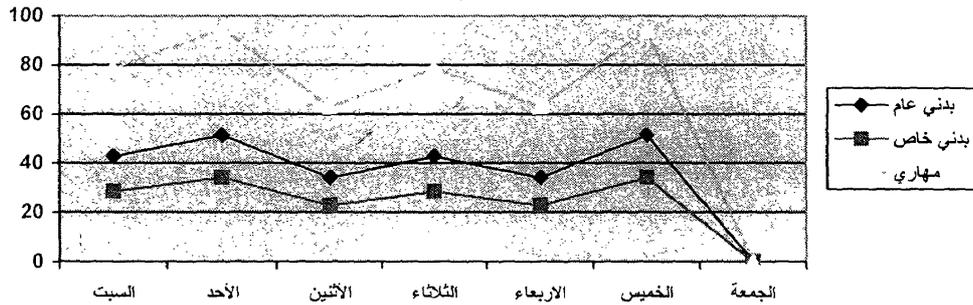
جدول (١٦)
الأسبوع التاسع

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الحجم الكلي
محتوى التدريب (م)	١٥٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٥٠	١٨٠	١٠٨٠
إعداد بدني عام	٤٢,٧٥	٥١,٣	٣٤,٢	٥١,٣	٣٤,٢	٤٢,٧٥	٥١,٣	٣٠٧,٨
تحمل	١٢	٣٠	١٤,٢	٣٠	١٩,٢	١٢	٢٠	
سرعة	١٠,٥	١٢	٥	١٢	-	١٠,٥٠	١٢	
قوة	٥,٢٥	-	١٠	٧	١٢	٥,٢٥	١٠	
مرونة	٧	٨	٢	١	-	٧	٨	
توازن	٨	١,٣	٣	١,٣	٣	٨	١,٣	
إعداد بدني خاص	٢٨,٥	٣٤,٢	٢٢,٨	٣٤,٢	٢٢,٨	٢٨,٥	٣٤,٢	٢٠٥,٢
تحمل دوري تنفسي	١٤	١٠	١٢	١٠	١٤	١٤	١٥,٢	
سرعة انتقالية	-	٥,٢	٢	٥,٢	-	-	-	
قدرة	٤,٥	١٠	-	١٠	٤,٨	٤,٥	-	
قوة	-	٤	-	٤	٤٠,٠	-	٥	
تحمل عضلي	١٠	٥	٨,٨	٥	-	١٠	١٤	
المهاري	٧٨,٧٥	٩٤,٥	٦٣	٩٤,٥	٦٣	٧٨,٧٥	٩٤,٥	٥٦٧



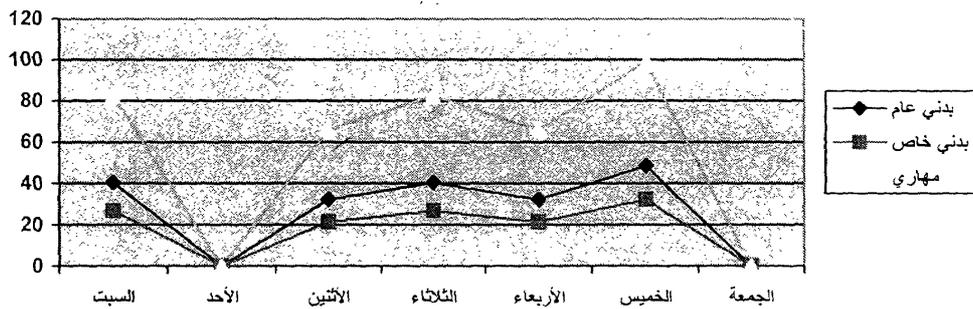
جدول (١٧)
الأسبوع العاشر

الحجم الكلى	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٩٠٠		أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	محتوى التدريب (م)
٢٥٦,٥		٥١,٣	٣٤,٢	٤٢,٧٥	٣٤,٢	٥١,٣	٤٢,٧٥	إعداد بدنى عام
		٣٠	١٩,٢	٢٥,٧٥	١٤,٢	٣٠	٢٠	تحمل
		١٠,٣	٢	-	-	١٠,٣	٥,٧٥	سرعة
		-	٥	١٠	٥	-	١٠,٠	قوة
		٥	-	٣	٧	٥	٣	مرونة
		٦	٨	٤	٨	٦	٤	توازن
١٧١		٣٤,٢	٢٢,٨	٢٨,٥	٢٢,٨	٣٤,٢	٢٨,٥	إعداد بدنى خاص
		٢٠	١٠,٨	١٠,٥	١٢,٨	٢٠	١٨,٥	تحمل دورى تنفسى
		-	٢	٨	-	٣	-	سرعة انتقالية
		٥	-	٥	-	٥	-	قدرة
		٤	-	٥	-	٤	-	قوة
		٥,٢	١٠	-	١٠	٢,٢	١٠	تحمل عضلى
٤٧٢,٥		٩٤,٥	٦٣	٧٨,٧٥	٦٣	٩٤,٥	٧٨,٧٥	المهارى



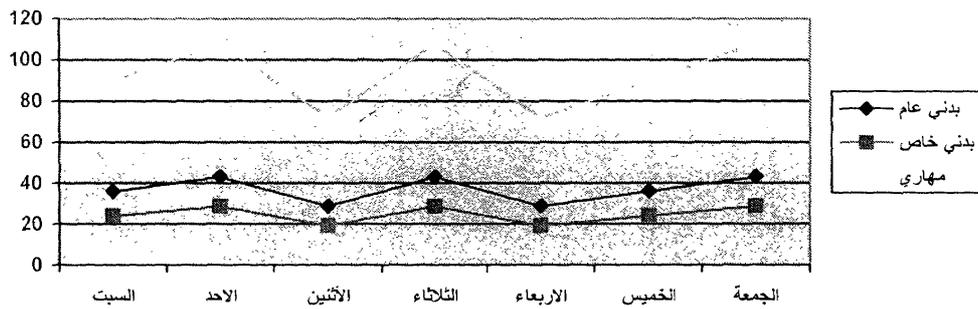
جدول (١٨)
الأسبوع الحادى عشر

الحجم الكلى	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٧٢٠		أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠		عالي ١٥٠	محتوى التدريب
١٩٤,٤		٤٨,٦	٣٢,٤	٤٠,٥	٣٢,٤		٤٠,٥	إعداد بدنى عام
		١٨,٦	١٢,٢	١٩,٥	١٢,٢		٢٠,٥	تحمل
		٩	١٠,٢	١٠	-		١٠	سرعة
		-	١٠	١	١٠,٢		-	قوة
		١٨	-	٥	٥		٥	مرونة
		٣	-	٥	٥		٥	توازن
١٢٩,٦		٣٢,٤	٢١,٦	٢٧	٢١,٦		٢٧	إعداد بدنى خاص
		١٢,٢	٩,٣	١٠	٥,٣		١٧	تحمل دورى تنفسى
		٥	-	٣	٢		-	سرعة انتقالية
		٥,٢	-	٤	٢		-	قدرة
		١٠	٣	-	٢		-	قوة
		-	٩,٣	١٠	٩,٣		١٠	تحمل عضلى
٣٩٦		٩٩	٦٦	٨٢,٥	٦٦		٨٢,٥	المهارى



جدول (١٩)
الأسبوع الثاني عشر

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
	أقصى	عالي	متوسط	أقصى	متوسط	أقصى	عالي	محتوى التدريب
١٠٨٠	١٨٠	١٥٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	
٢٥٩,٢	٤٣,٢	٣٦	٢٨,٨	٤٣,٢	٢٨,٨	٤٣,٢	٣٦	إعداد بدني عام
	٣٥,٢	٣٠	١٨,٨	٢٥,٥	١٨,٨	٣٠,٢	٢٠	تحمل
	١٠	-	٧,٠	٥,٠	٥,٠	-	١٠	سرعة
	-	٣,٥	-	١٠	٢,٠	١٠,٠	١	قوة
	١,٥	-	١,٥	١,٥	٣,٠	١,٥	٢,٥	مرونة
	١,٥	٣	١,٥	١,٥	-	١,٥	٢,٥	توازن
١٧٢,٨	٢٨,٨	٢٤	١٩,٢	٢٨,٨	١٩,٢	٢٨,٨	٢٤	إعداد بدني خاص
	١٤	١٤	١٩	١٤	٩,١	١٤	١٤	تحمل دوري تنفسي
	٢	٢	-	٢	-	٢	-	سرعة انتقالية
	٣	٢	-	٣	-	٣	-	قدرة
	٥	-	٥	٥	١	٥	-	قوة
	٤,٨	٦	٤,٨	٤,٨	٩,١	٤,٨	١٠	تحمل عضلي
٦٤٨	١٠٨	٩٠	٧٢	١٠٨	٧٢	١٠٨	٩٠	المهاري



١- فترة الإعداد البدني العام (٢٠٠٣/٢/١) و حتى (٢٠٠٣/٢/٢١) لمدة (٣) أسابيع.
مكونات الوحدة التدريبية البدنية:-

- ١- الإحماء: أداء تمرينات متنوعة للإحماء العام كالجرى المتنوع للأمام وللخلف بهدف رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- ٢- التدريب بالأثقال (١٦) تمرين.
- ٣- تدريبات البليومتر (٦) تمرينات.
- ٤- الجزء الختامي أداء مجموعة تمرينات الإسترخاء كالمرجحات والدورانات - الإهتزازت - تمرينات التنفس.

مكونات الوحدة التدريبية المهارية:

- ١- الإحماء (٥) كيلومتر بالدراجة ترس ١٧/٤٢
- ٢- الجزء الرئيسي (٥) كيلومتر ضد الساعة × ٤ تكرارات ترس ١٦/٥٢
- ٣- الجزء الختامي (٥) كيلو بالدراجة ترس ١٧/٥٢

جدول (٣٠)

توزيع برنامج الأثقال خلال فترة الإعداد البدني العام

عدد التمرينات	الكثافة	الراحة بين المجموعات	الحجم		الشدة	الأسبوع
			عدد المجموعات	التكرار		
١٦	٣	٣ق	٣	١٠	%٦٥	١
١٦	٣	٣ق	٣	١٠	%٦٥	٢
١٦	٣	٣ق	٣	١٠	%٧٠	٣

تمرينات الأثقال المستخدمة خلال فترة الإعداد البدني العام:-

- ١- (وقوف. النقل علي الكتفين خلف الرأس) بثني الركبتين نصفاً.
- ٢- (انبطاح) ثني الرجلين بالنقل.
- ٣- (رقود. تكور) دفع النقل لأعلي الرجلين.
- ٤- (وقوف نصفاً. الذراعان أماماً مائلاً أسفل. مسك النقل بالقبض من أعلى) جذب النقل من الأرض الي الصدر
- ٥- (وقوف. النقل علي الكتفين خلف الرأس) رفع الكعبين.
- ٦- (رقود. مسك النقل أمام الصدر بالقبض من أعلى) رفع النقل لأعلي.

- ٧- (جلوس. الذراعين عاليا. مسك الثقل بالقبض من أعلى) خفض الثقل إلى الصدر.
 - ٨- (رقود القرفصاء. الثقل خلف الرقبة) الجلوس من الرقود.
 - ٩- (إنبطاح. الثقل خلف الرقبة) ثني الجذع أماماً.
 - ١٠- (وقوف فتحاً. ميل. الذراعان أماماً. مسك الثقل من إعلي باتساع الصدر) سحب الثقل لأعلي حتى مستوى الصدر.
 - ١١- (وفوق فتحاً. مسك الثقل أمام الصدر بالقبض من أعلى) رفع الذراعين عالياً بالثقل من خلف الرأس.
 - ١٢- (وقوف. مسك الدمبلز من القبض من أعلى) رفع الذراعين جانباً.
 - ١٣- (وقوف فتحاً. مسك الثقل أمام الصدر بالقبض من أعلى) رفع الذراعين عالياً بالثقل أمام الرأس.
 - ١٤- (وقوف. الذراعين عالياً. مسك الثقل بالقبض من أعلى) ثني الذراعين للخلف
 - ١٥- (وقوف. مسك الثقل بالقبض من أسفل) ثني الذراعين
 - ١٦- (جلوس. مسك الثقل بالقبض من أسفل) ثني الرسغ.
- تمارينات البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني العام:-
- ١- تمارينات الرجلين والمقعدة:-
 - الوثب العميق.
 - الحجل للجانب.
 - ٢- تمارينات الجذع:-
 - المرحجة الرأسية.
 - غرف الكرة الطبية.
 - ٣- تمارينات الصدر وحزام الكتف والذراعين:-
 - التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
 - تمرير الكرة الطبية من الجلوس.

جدول (٢١)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني العام
(الأسبوع الأول)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرينات
	عدد المجموعات	التكرار		
اق	٢	٨	-	الوثب العميق
اق	٢	٨	-	الحجل للجانب
اق	٣	١٠	٥ كجم	المرحاة الرأسية
اق	٣	٨	٣ كجم	غرف الكرة الطبية
اق٢	٢	٢٠	٣ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة
اق	٣	٨	٣ كجم	تمرير كرة طبية من الجلوس

إرتفاع الصندوق ٦٠ سم
إرتفاع الأقماع ٤٥ سم
المسافة بين الأقماع ٦٠ سم

جدول (٢٢)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني العام
(الأسبوع الثاني)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرينات
	عدد المجموعات	التكرار		
اق	٢	٨	-	الوثب العميق
اق	٢	٨	-	الحجل للجانب
اق	٣	١٢	١٠ كجم	المرحاة الرأسية
اق	٣	١٠	٣ كجم	غرف الكرة الطبية
اق٢	٢	٢٥	٣ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
اق	٣	١٠	٣ كجم	تمرير كرة طبية من الجلوس

إرتفاع الصندوق ٦٥ سم
إرتفاع الأقماع ٥٠ سم
المسافة بين الأقماع ٦٠ سم

جدول (٢٣)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني العام

(الأسبوع الثالث)

الراحة البينة	الحجم		الوزن	التمرينات
	عدد المجموعات	التكرار		
اق	٢	١٢	-	الوثب العميق
اق	٢	١٢	-	الحجل للجانب
اق	٣	١٠	١٠ كجم	المرحجة الرأسية
اق	٤	١٠	٣ كجم	غرف الكرة الطبية
اق٢	٢	٣٠	٣ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
اق	٤	١٠	٣ كجم	تمريرة طبية من الجلوس

ارتفاع الصندوق ٦٥ سم ارتفاع الأقماع ٥٠ سم

المسافة بين الأقماع ١٠ سم

٢- فترة الإعداد البدني الخاص (٢٥/٢/٢٠٠٣) وحتى (٣١/٣/٢٠٠٣) لمدة (٥) أسابيع.
مكونات الوحدة التدريبية البدنية:-

١- الإحماء: أداء تمرينات متنوعة للإحماء العام كالجرى المتنوع للأمام وللخلف بهدف رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.

٢- التدريب بالأثقال (١٢) تمرين.

٣- تدريبات البليومتر ك (٦) تمرينات.

٤- الجزء الختامي أداء مجموعة تمرينات الإسترخاء كالمرجحات والدورانات -

الإهتزازت

مكونات الوحدة التدريبية المهارية:-

١- الإحماء (١٠) كيلومتر ك بالدراجة ترس ١٧/٤٢

٢- الجزء الرئيسي ٥ كيلو متر ضد الساعة ٦× تكرارات ترس ١٦/٥٢

٣- الجزء الختامي ٥ كيلومتر بالدراجة ترس ١٧/٥٢

جدول (٣٤)

توزيع برنامج الأثقال خلال فترة الإعداد البدني الخاص

عدد التمرينات	الكثافة	الراحة بين المجموعات	الحجم		الشدة	الأسبوع
			عدد المجموعات	التكرار		
١٢	٣	٣ق	٣	١٠	%٧٥	٤
١٢	٣	٢ق	٣	٦	%٧٥	٥
١٢	٣	٢ق	٣	٦	%٨٠	٦
١٢	٣	٢ق	٣	٦	%٨٥	٧
١٢	٣	٢ق	٣	٦	%٨٥	٨

تمرينات الأثقال المستخدمة خلال فترة الإعداد البدني الخاص:

- ١- (وقوف. النقل على الكتفين خلف الرأس) ثنى الركبتين نصفاً.
- ٢- (إنبطاح) ثنى الرجلين بالنقل.
- ٣- (رقود تكور) رفع النقل لأعلى بالرجلين.
- ٤- (وقوف نصفاً الذراعان أماماً مائلاً أسفل. مسك النقل بالقبض أعلى) جذب النقل من الأرض الى الصدر.
- ٥- (وقوف. النقل على الكتفين خلف الرأس) رفع الكعبين.
- ٦- (رقود. مسك النقل أمام الصدر بالقبض من أعلى) رفع النقل للأعلى.
- ٧- (جلوس. الذراعين عالياً مسك النقل بالقبض من أعلى) خفض النقل إلى الصدر.
- ٨- (رقود القرفصاء النقل خلف الرقبة) الجلوس من الرقود.
- ٩- (وقوف فتحاً ميل. الذراعان أماماً. مسك النقل من أعلى بإتساع الصدر سحب النقل لأعلى حتى مستوى الصدر.
- ١٠- (فوق فتحاً. مسك النقل أمام الصدر بالقبض من أعلى) رفع الذراعين عالياً بالنقل من خلف الرأس.
- ١١- (فوق. مسك الدمبلز من القبض من أعلى) رفع الذراعين جانباً. بالنقل من أمام الرأس.
- ١٢- (وقوف. الذراعين عالياً. مسك النقل بالقبض من أعلى) ثنى الذراعين للخلف

تمرينات البليومتر ك خلال الفترة الإعداد البدني الخاص:-

١- تمرينات الرجلين والمقعدة:

- الوثب العميق.

- الحبل للجانب

٢- تمارين الجذع:

- المرجحة الرأسية.

- غرف الكرة الطبية.

٣- تمارين الصدر وحزام الكتف والذراعين.

- التمريزة الصدرية بالكرة الطبية.

- تمرير كرة طبية من الجلوس.

جدول (٢٥)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني الخاص

(الأسبوع الأول)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرينات
	عدد المجموعات	التكرار		
٢ق	٢	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٢	١٥	-	الحبل للجانب
١ق	٣	١٢	١٠ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٥	١٠	٣ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٣	٢٥	٣ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٥	١٠	٣ كجم	تمريرة طبية من الجلوس

إرتفاع الصندوق ٧٠ سم إرتفاع الأقماع ٥٥ سم المسافة بين الأقماع ٦٠ سم

جدول (٢٦)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني الخاص

(الأسبوع الثاني)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرين
	عدد المجموعات	التكرار		
٢ق	٣	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٣	١٥	-	الحجل للجانب
١ق	٣	١٥	١٠ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٤	٨	٤ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٣	٢٠	٤ كجم	التمرير الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٤	٨	٤ كجم	تمرير كرة طبية من الجلوس

ارتفاع الأقماع ٦٠سم

ارتفاع الصندوق ٧٥سم

المسافة بين الأقماع ٦٠سم

جدول (٢٧)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني الخاص

(الأسبوع الثالث)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرين
	عدد المجموعات	التكرار		
٢ق	٣	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٣	١٥	-	الحجل للجانب
٢ق	٤	١٢	١٠ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٤	١٠	٤ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٣	٢٥	٤ كجم	التمرير الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٤	١٠	٤ كجم	تمرير طبية من الجلوس

ارتفاع الأقماع ٦٥سم

ارتفاع الصندوق ٨٠سم

المسافة بين الأقماع ٦٠سم .

جدول (٢٨)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني الخاص

(الأسبوع الرابع)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرين
	عدد المجموعات	التكرار		
٢ق	٣	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٣	١٥	-	الحجل للجانب
٢ق	٤	١٠	١٢ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٥	١٠	٤ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٣	٣٠	٤ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٥	١٠	٤ كجم	تمرير طبية من الجلوس

ارتفاع الأقماع ٦٥ سم

ارتفاع الصندوق ٩٥ سم

المسافة بين الأقماع ٦٠ سم

جدول (٢٩)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة الإعداد البدني الخاص

(الأسبوع الخامس)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرين
	عدد المجموعات	التكرار		
٢ق	٣	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٣	١٥	-	الحجل للجانب
٢ق	٤	١٢	١٢ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٦	١٠	٤ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٤	٢٥	٤ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٦	١٠	٤ كجم	تمرير طبية من الجلوس

ارتفاع الأقماع ٦٥ سم

ارتفاع الصندوق ٩٥ سم

المسافة بين الأقماع ٦٠ سم

٣- فترة المنافسات (٢٠٠٣/٤/٤) وحتى (٢٠٠٣/٥/١).

١- الإحماء: أداء تمرينات متنوعة للإحماء العام كالجرى المتنوع للأمام وللخلف

بهدف رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.

٢- التدريب بالأثقال (١٠) تمرينات.

- ٣- تدريبات البليومتر ك (٦) تمرينات .
٤- الجزء الختامي أداء مجموعة تمرينات الإسترخاء كالمرجحات والدورانات الإهتزازت - تمرينات التنفس .
مكونات الوحدة التدريبية المهارية .
١- الإحماء (١٠) كيلو متر بالدراجة ترس ١٧/٤٢ .
٢- الجزء المهارى (٥) كيلومتر ضد الساعة × ٨ تكرارات ترس ١٦/٥٢
٣- الجزء الختامي (٥) كيلو متر بالدراجة ١٧/٥٢

جدول (٣٠)

توزيع برنامج الأثقال خلال فترة المنافسات

(الأسبوع الأول)

عدد التمرينات	الكثافة	الراحة بين المجموعات	الحجم		الشدة	الأسبوع
			عدد المجموعات	التكرار		
١٠	٣	١,٥	٣	٣	%٩٠	٩
١٠	٣	١,٥	٣	٣	%٩٥	١٠
١٠	٣	١	٣	٣	%٩٥	١١
١٠	٣	-	١	١	%١٠٠	١٢

تمرينات الأثقال المستخدمة خلال فترة المنافسات:

- ١- (وقوف النقل على الكتفين خلف الرأس) ثنى الركبتين نصفاً .
- ٢- (إنبطاح) ثنى الرجلين بالنقل .
- ٣- (رقود تكور) رفع النقل لأعلى بالرجلين .
- ٤- (وقوف نصفاً . الذراعان أماماً مائلاً أسفل . مسك النقل بالقبض أعلى) جذب النقل من الأرض الى الصدر .
- ٥- (رقود . مسك النقل أمام الصدر بالقبض من أعلى) رفع النقل للأعلى .
- ٦- (رقود القرفصاء . النقل خلف الرقبة) الجلوس من الرقود .
- ٧- (وقوف . مسك الدمبلز بالقبض من أعلى) رفع الذراعين جانباً .
- ٨- (إنبطاح . النقل خلف الرقبة) ثنى الجذع أماماً .
- ٩- (وقوف مسك النقل بالقبض من أسفل) ثنى الذراعين .
- ١٠- (جلوس مسك النقل بالقبض من أسفل) ثنى الرسغ .

تمريبات البليومتر ك خلال فترة المنافسات:

- ١- تمرينات الرجلين المقعدة:-
 - الوثب العميق.
 - الحجل للجانب.
- ٢- تمرينات الجذع.
 - المرجحة الرأسية.
 - غرف الكرة الطبية.
- ٣- تمرينات الصدر وحزام الكتف والذراعين.
 - التمريرة الصدرية بالكرة الطبية.
 - تمرير كرة طبية من الجلوس.

جدول (٣١)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة المنافسات

(الأسبوع الأول)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرين
	عدد المجموعات	التكرار		
٢ق	٤	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٤	١٥	-	الحجل للجانب
٢ق	٥	١٢	١٢ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٤	٨	٥ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٤	٢٠	٥ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٤	٨	٥ كجم	تمرير طبية من الجلوس

إرتفاع القمع ٦٥ سم

ارتفاع الصندوق ٩٥ سم

المسافة بين الأقماع ٧٠ سم .

جدول (٣٢)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة المنافسات

(الأسبوع الثاني)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرين
	عدد المجموعات	التكرار		
٢ق	٤	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٤	١٥	-	الحجل للجانب
١ق	٥	١٢	١٢ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٤	٨	٥ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٤	٢٠	٥ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٤	٨	٥ كجم	تمرير طبية من الجلوس

إرتفاع القمع ٦٥ سم

إرتفاع الصندوق ١٠٠ سم

المسافة بين الأقماع ٨٠ سم .

جدول (٣٣)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة المنافسات

(الأسبوع الثالث)

الراحة البينية	الحجم		الوزن	التمرين
	عدد المجموعات	التكرار		
٢ق	٤	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٤	١٥	-	الحجل للجانب
١ق	٥	١٠	١٥ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٥	١٠	٥ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٤	٢٥	٥ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٥	١٠	٥ كجم	تمرير كرة طبية من الجلوس

إرتفاع الأقماع ٦٥ سم

إرتفاع الصندوق ١٠٠ سم

المسافة بين الأقماع ٨٠ سم

جدول (٣٤)

توزيع برنامج البليومتر ك خلال فترة المنافسات
(الأسبوع الرابع)

الراحة البينة	الحجم		الوزن	التمرين
	الحجم	التكرار		
٢ق	٤	١٥	-	الوثب العميق
٢ق	٤	١٥	-	الحجل للجانب
١ق	٥	١٢	١٥ كجم	المرجحة الرأسية
١ق	٦	١٠	٥ كجم	غرف الكرة الطبية
٢ق	٤	٣٠	٥ كجم	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية
١ق	٦	١٠	٥ كجم	تمرير كرة طبية من الجلوس

إرتفاع الأقماع ٦٥ سم

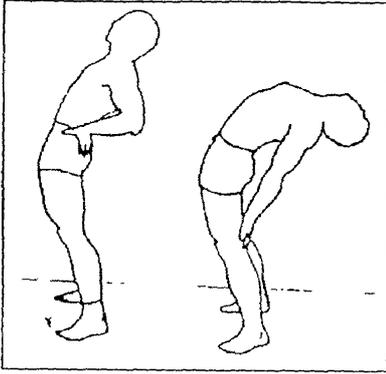
إرتفاع الصندوق ١٠٥ سم

المسافة بين الأقماع ٩٠ سم.

مرفق (٧)

**تمرينات الأنتقال المستخدمة والعضلات
العاملة فيها**

القرفصاء نصفاً Half squat



العضلات المحركة الرأسية :-

- العضلة الأليبية gluteals
- العضلة رباعية الرؤوس quadriceps m
- عضلات خلف الفخذ hamstringings
- عضلات أسفل الظهر spinal erectors



العضلات المساعدة:

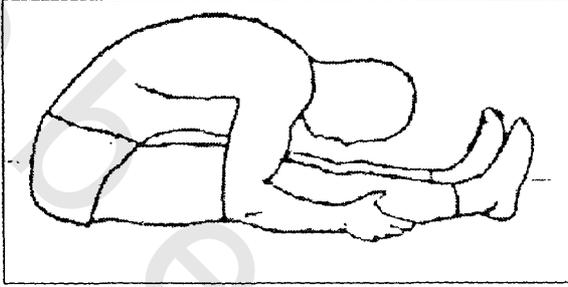
- عضلات أعلى الظهر upper back muscles
- عضلات حزام الكتف shoulder girdle muscles

طريقة الأداء:

- يوضع البار على الحامل الخاص بتدريب الأثقال على إرتفاع أقل من إرتفاع الكتفين قليلاً.
- يقف اللاعب أسفل البار والقدمين على مسافة أوسع من عرض الكتفين قليلاً، ويشير مشطى القدمين للخارج قليلاً.
- الكعبين على الأرض - الظهر مستقيماً والرأس عالياً.
- يرفع اللاعب الثقل على الحامل (على الكتفين) ويقوم بثني الركبتين حتى يصبح الفخذان موازيان للأرض ثم يمد الرجلين ويكرر التمرين.
- يجب الإحتفاظ بالظهر مشدوداً والرأس عالياً خلال أداء التمرين.
- يجب إستخدام أوزان خفيفة حتى يتم إتقان الحركة ويفضل عدم ثني الركبتين أكثر من نصف القرفصاء خاصة للمبتدئين والناشئين.
- يجب إرتداء حزام الأثقال والإستعانة بمساعدين على الأقل لرفع الأثقال عند إستخدام الأثقال الحرة.
- عند أداء تمرين القرفصاء كاملاً full squat فإن الركبتين تنتشيان عاماً ويجب الحرص عند أداء التمرين لأن هذا التمرين يزيد الضغط على الركبتين ويمكن أن يؤدي إلى إصابات لدى الأفراد سريعى التأثير. (٣٢ : ٣١٠)

ثنى الرجلين بالثقل (من الإنبطاح) Leg flexion

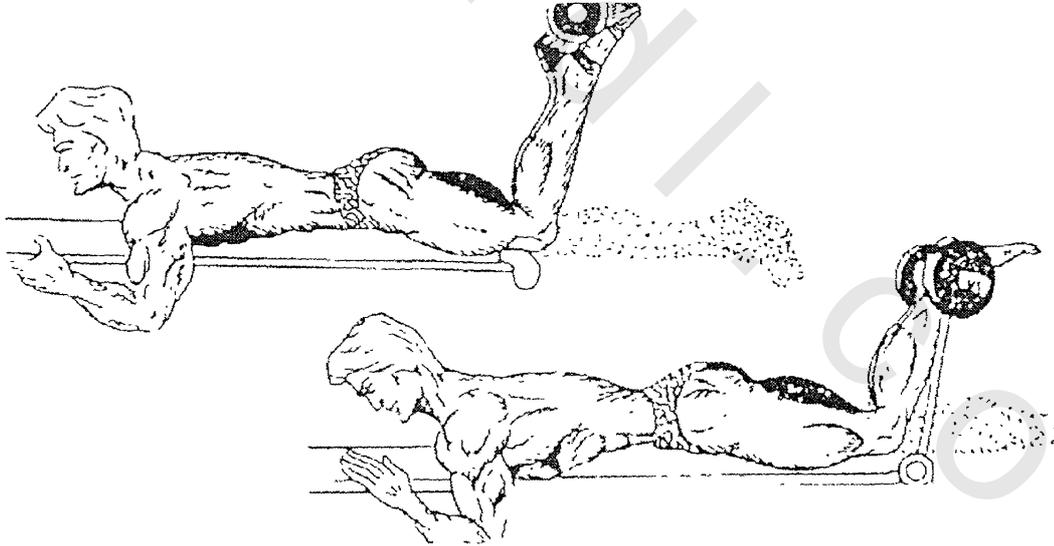
العضلات المحركة الأساسية:



- عضلات خلف الفخذ Hamstrings
- العضلة النصف وترية Semitendinosus m.
- العضلة النصف غشائية Semibranosus
- العضلة النصف الرأسين Biceps femosi m.

طريقة الأداء :-

- الإنبطاح على جهاز ثنى الرجلين، القدمين أسفل البار الخاص بالجهاز.
- ثنى الرجلين حتى يصبح الكعبان فوق المقعدة.
- مد الرجلين للعودة للوضع الابتدائي ويكرر التمرين



الدفع المقلوب للثقل بالرجلين Inverted leg press

العضلات المحركة الأساسية:

١- العضلات الألييه Cluteals

٢- العضلة رباعية الرؤوس Quadriceps m.

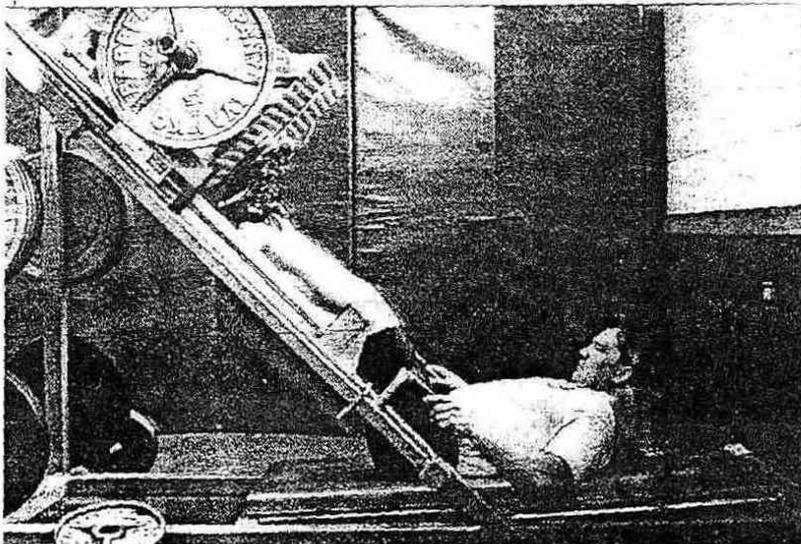
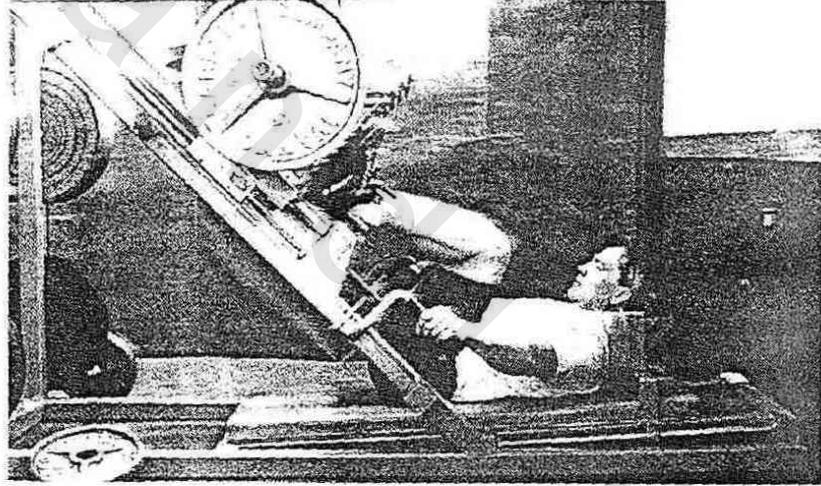
٣- عضلات خلف الفخذ Harmstrings

العضلات المساعدة: -

- عضلات أسفل الظهر (العريضة الظهرية) Latissimus dorsi m

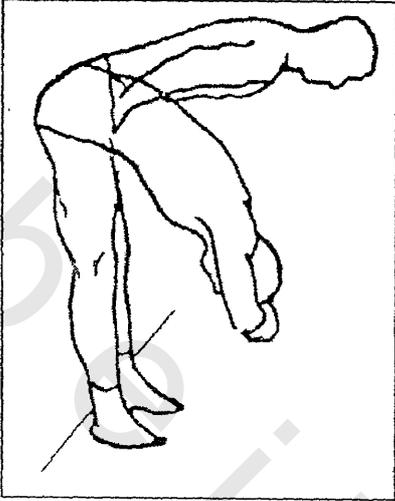
طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بالرقود والركبتين مثنيتين على الصدر (رقود تكور) تحت الجهاز.
- يقوم اللاعب بدفع الثقل لأعلى حتى تصبح القدمان على كامل امتدادها ثم الرجوع للوضوع الابتدائي: -



الجذب من الأرض إلى الصدر Power clean

العضلات المحركة الأساسية:



- العضلة الأليية cluteals
- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية quadriceps
- عضلات خلف الفخذ Hamstrings
- عضلات الظهر السفلى Spinal erectors
- العضلة شبة المنحرفة Trapezius
- العضلة المعينية Romboids
- العضلة الدالية Deltoid

طريقة الأداء:

- عند بداية التمرين يمسك اللاعب بالبار بالقبضتين من أعلى والمسافة بينهما أوسع من عرض الكتفين قليلاً.
- يجب أن يكون الظهر مقعراً قليلاً والذراعين على كامل إمتدادها، والمقعدة منخفضة والنظر للإمام ، والركبتين منتنيتين والكتفين فوق البار قبل بدء التمرين.
- يبدأ التمرين بالدفع بالرجلين والمقعدة مع الإبقاء على الذراعين على كامل إمتدادهما.
- لا يجب نطر البار عن الأرض ولكن يجب دفع الأرض بعيداً عن البار حتى يتعدى الركبتين، وتظل الزاوية بين الظهر والأرض هي نفس زاوية هي نفس الوضع الإبتدائي.
- بعد أن يتجاوز البار الركبتين يبدأ الجذب مع الإبقاء على البار قريباً من الجسم، وعندما يجب مد الجسم عالياً فوق مشطى القدمين، وفي هذه المرحلة تكون الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً.
- في مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً.
- في المرحلة الأخيرة من الجذب يكون المرفقين فوق البار ويتم جذب البار إلى أعلى ما يمكن، ويقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً ويتم تدوير المرفقين حول البار وتنتهي حركة دوران المرفقين واللاعب في وضع الوقوف الكامل والبار مرتكز على الصدر.
- أثناء الإمتداد يجب جعل الكوعين عالياً، كما يجب رفع الكتفين عالياً حتى يصبحاً قريبين من الأذنين بقدر الإمكان، ويدفع اللاعب المقعدة والكوعين أماماً.
- تكتمل الحركة عندما يدفع الكوعين اسفل البار إلى الأعلى والخارج.

- يخفض الثقل إلى الفخذين (وضع السند على الفخذين) ثم إلى الأرض (الوضع

الإبتدائي).

- ملاحظة:-

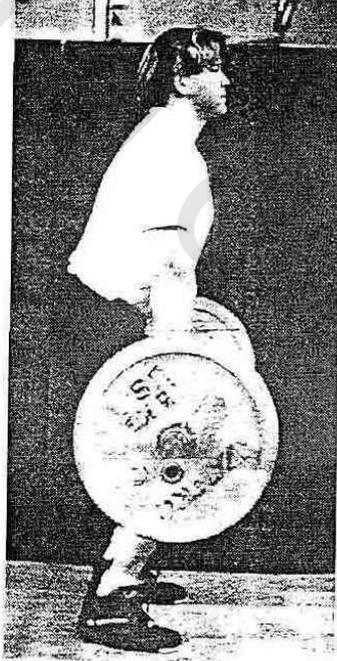
هذا التمرين من التمرينات المتقدمة ولا يوصى باستخدامه للصغار أو المبتدئين في

(٣٢ : ٣١٤).

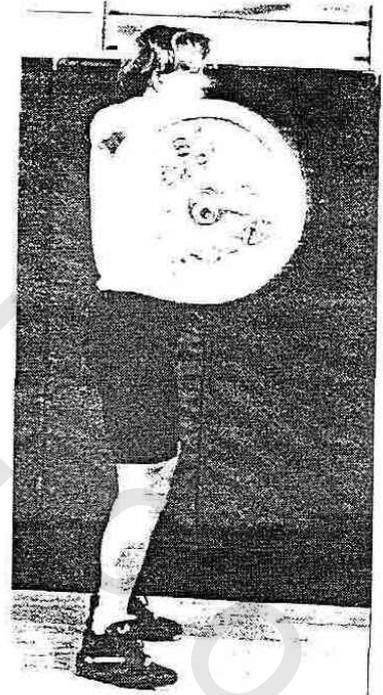
التدريب بالانتقال.



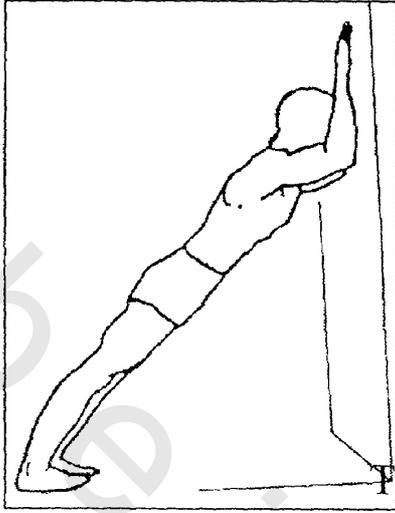
١



٢



٣



رفع الكعبين Heel raise

العضلات المحركة الأساسية

Posterior calf group مجموعة الساق الخلفية

Castrocnemius m. العضلة التوأمية الساقية -

Soleus m. العضلة الأخمصية قابضة الكاحل -

العضلة المساعدة:

Fibialis Posterior m. العضلة الظنبوتية الخلفية

طريقة الأداء:

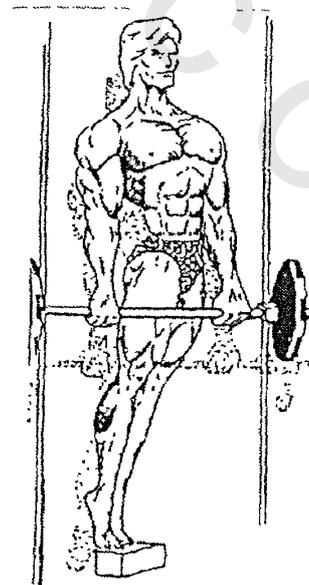
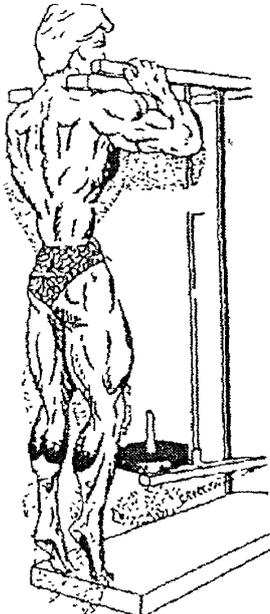
الوقوف مع حمل قائمي الجهاز على الكتفين ومشطى القدمين مرتكزين على قاعدة الجهاز والكعبين منخفضين عن المشطين.

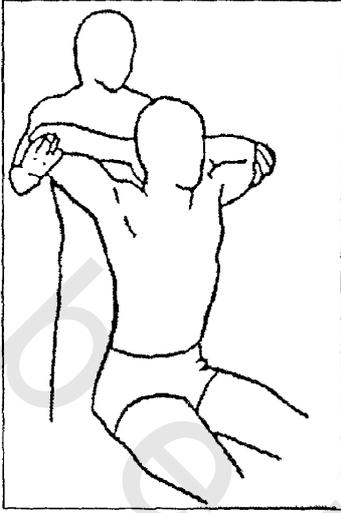
- رفع الكعبين لأعلى ما يمكن.

- العودة للوضع الإبتدائي بحيث يكون الكعبين خارج قاعدة الجهاز.

ملاحظة:

يمكن أداء هذا التمرين بإستخدام جهاز السمانة Calf machine أو جهاز دفع الثقل أماماً بالرجلين أو بإستخدام الأتقال الحرة، وعند إستخدام الأتقال الحرة فإن اللاعب يمكنه أداء هذا التمرين بحمل وزن ثقيل على الكتفين.





الدفع أمام الصدر Bench press

العضلة المحركة الأساسية:

- الصدرية الكبيرة Pectoralis major m.

العضلات المساعدة:

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية Anterior deltoid m.

- ذات الرأسين العضدية Biceps brachii m.

- ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii m.

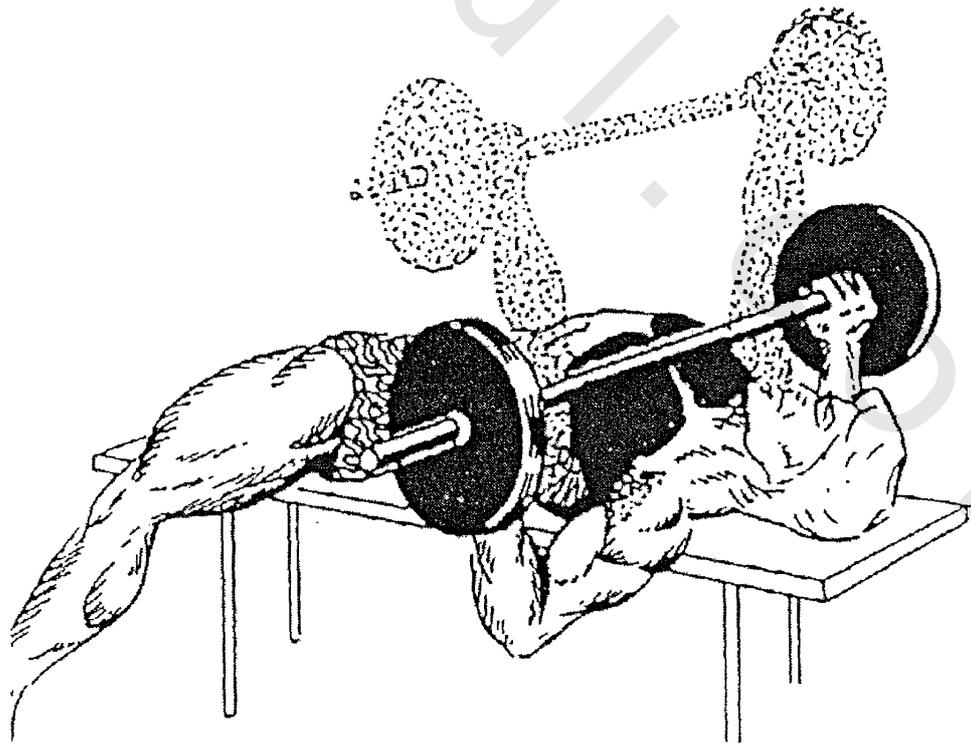
طريقة الأداء:

- من الرقود الذراعين أماماً - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين تزيد قليلاً من عرض الكتفين.

- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الإبتدائي.

* يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيداً وكذلك الإبهامين.

* يجب أن تكون القدمان مسطحتان على الأرض.



الدفع أمام الصدر على مستوى مائل Inclind press

العضلة المحركة الأساسية :-

- الصدرية الكبرى Pectoralis major m.

(الألياف العليا بصفة خاصة)

العضلات المساعدة :-

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية Anterior deltoid m.

- ذات الرأسين العضدية Biceps brachii m.

- ذات الثلاث رؤوس العضدية Triceps brachii m.

طريقة الأداء:

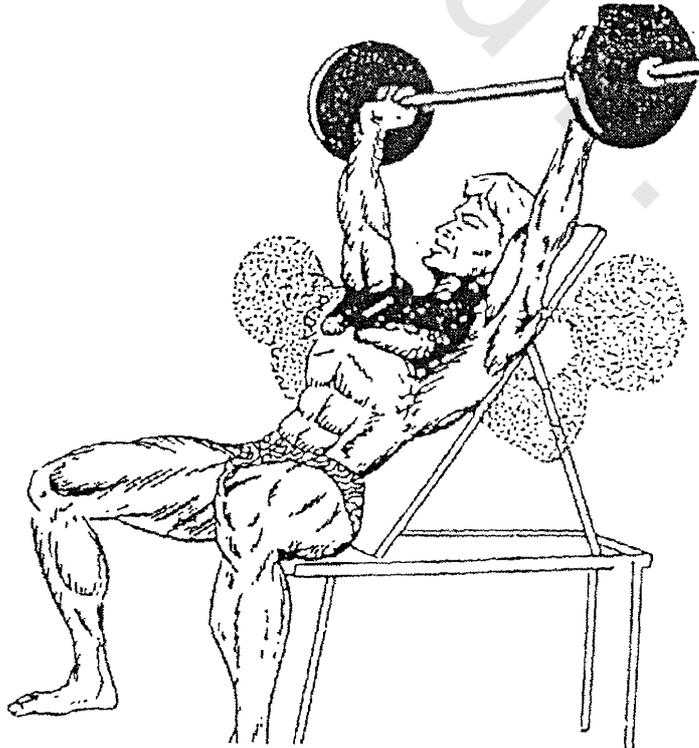
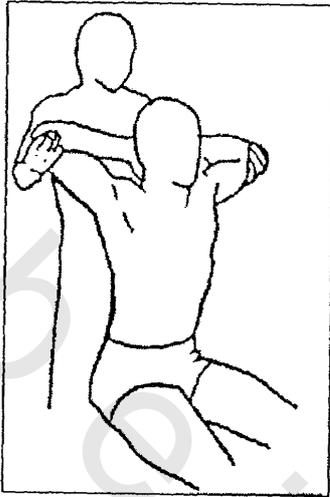
- الجلوس على مقعد مائل بزاوية ٤٥° الذراعين عالياً - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القضبتين أزيد قليلاً من عرض الكتفين .

- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابتدائي والكوعين على جانبي الجسم.

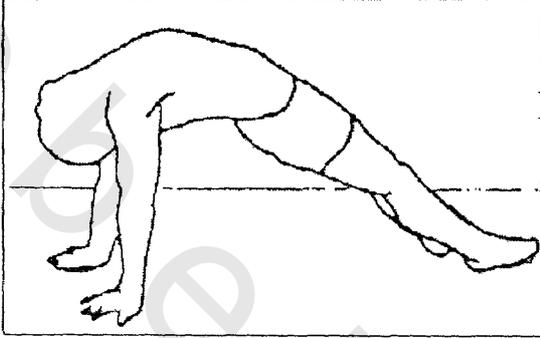
- قبضة اليد يجب أن تلتف حول البار جيداً والإبهام من أعلى.

* القدمين مستطحين على الأرض.

* يفضل ثني الذراعين إلى نقطة مختلفة من الصدر في كل مرة.



الجلوس من الرقود والركبتين مثبتيين **Bent knee situps**



العضلة المحركة الأساسية:-

Rectus abdominis m. العضلة البطنية المستقيمة

العضلات المساعدة:

Internal obliques العضلة المنحرفة الأنسية -

External obliques العضلة المنحرفة الخارجية -

Transverse abdominis العضلية البطنية المعترضة -

طريقة الأداء :-

من الرقود و الركبتين (رقود القرفصاء) - تثبيت القدمين من الجهاز أو عقل الحائط أو الزميل.

- تنثنى الركبتين إلى زاوية ٩٠° على الأقل لتخفيف الضغط على أسفل الظهر.

- اليدان خلف الرأس ومضمومتان حول الصدر.

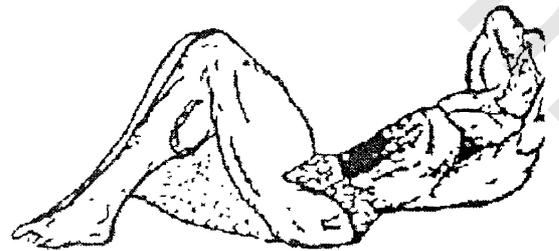
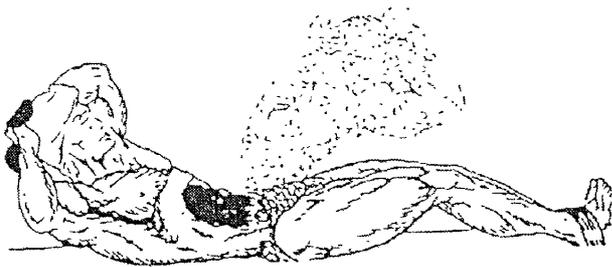
- الجلوس من الرقود برفع الرأس أولاً ثم الكتفين ثم باقى أجزاء الطرف العلوى وتستمر

الحركة حتى يلمس الكوعين ثم العودة للوضع الإبتدائى.

* يمكن زيادة المقاومة بأداء التمرين على مستوى مائل أو بمساعدة ثقل بالقرب من

الصدر أو خلف الرأس أثناء أداء التمرين أو بكلاهما معاً.

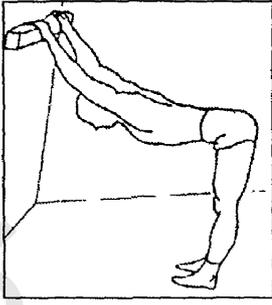
* يجب عدم أداء تمرين البطن والرجلين مفردتين.



مد عضلات الظهر Back hyperextension

العضلات المحركة الأساسية:-

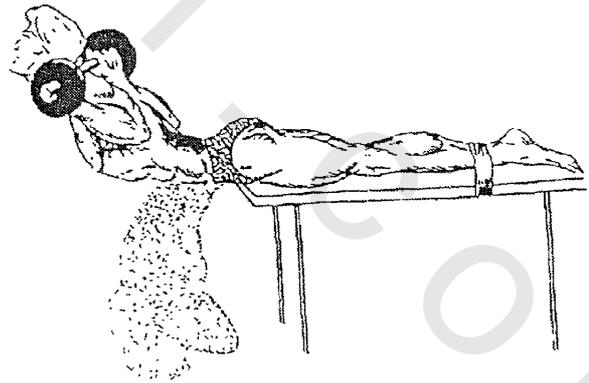
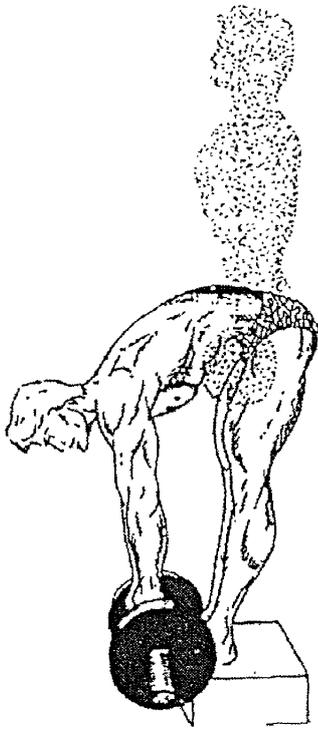
مجموعة العضلات الشوكية الناصبة Erector spinal group



طريقة الأداء:-

يستخدم اللاعب جهاز عضلات الظهر Back hyperextension machine أو مقعد Bench يسمح لسند الحوض وتثبيت القدمين (ويمكن الإستعانة بزميل لتثبيت القدمين أثناء أداء التمرين).

- الإنبطاح - تشبيك أصابع اليدين من خلف الرأس.
 - ثنى الجذع أماماً حتى تصبح الرأس قريبة من الأرض.
 - رفع الجزء العلوي من الجسم لأعلى ما يمكن ببطء ويكرر.
- * يمكن إضافة وزن لتنمية مزيد من القوة مع وجوب الحرص فقد تحدث تقلصات في عضلات أسفل الظهر.



التجديف من التثنى أماماً Bent-over / Bent rowing

العضلات المحركة الأساسية:-

* عضلات الظهر العليا:

- العضلة المعينية الكبرى Rhomboid major m.

- العضلة المعينية الصغرى Rhomoid minor m.

- العضلة المدملجة الكبرى Teres minor m.

- العضلة المدملجة الصغرى Teres minor m.

العضلات المساعدة:

- الجزء الخلفى من العضلة الدالية Posterior deltiod m.

- العضلة الظهرية العريضة Latisimus dorsi m.

طريقة الأداء :-

- مسك البار بالقبض من أعلى بين القبضتين أزيد من عرض الكتفين قليلاً .

- الركبتين مثنيتين قليلاً لتخفيف الضغط على عضلات أسفل الظهر .

- الجذع يكاد يكون موازياً للأرض - الرأس إمتداد الجذع .

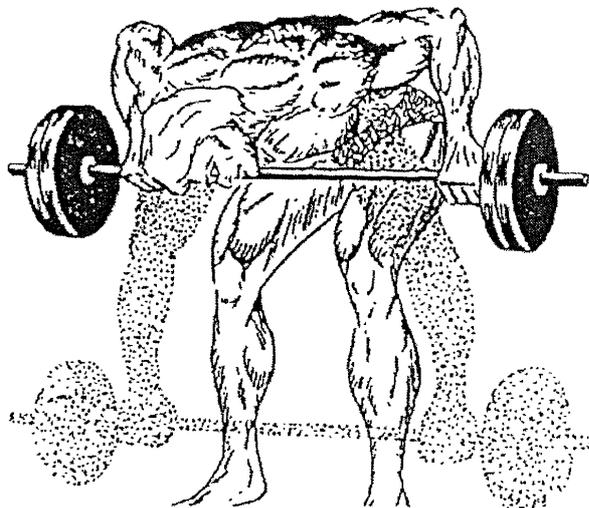
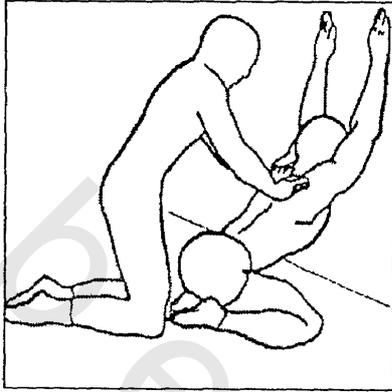
- جذب البار إلى الصدر والرجوع إلى الوضع الإبتدائي .

* يجب الحرص على عدم لف أو تدوير أسفل الظهر .

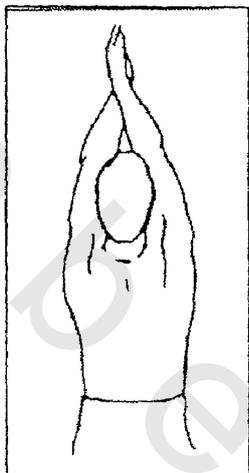
* يمكن أداء التمرين وضع الرأس على مقعد أو طاولة للمساعدة على تثبيت أسفل

الظهر .

* يجذب البار إلى أماكن مختلفة من الصدر .



رفع الذراعين عالياً بالثقل من خلف الرأس Press behind neck



العضلات المحركة الأساسية:

Triceps brachii m. العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية

Deltoid m. العضلة الدالية -

العضلة المساعدة:-

Trapezius العضلة شبه المنحرفة

طريقة الأداء:

- مسك البار بالقبض من أعلى - القبضتين بإتساع الكتفين أو أوسع - القدمين متباعدتين
- وضع البار على الكتفين.
- دفع البار عالياً.

* يجب الإبقاء على الظهر مستقيماً عند هذا الأداء.

* يؤدي من الوقوف أو الجلوس.



رفع الذراعين بالثقل Lateral arm raise

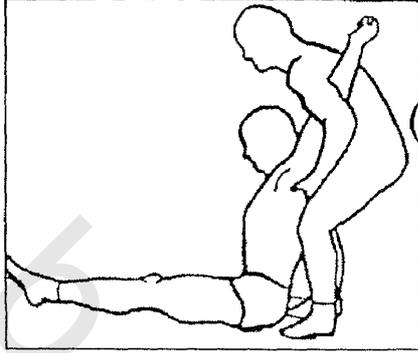
العضلة المحركة الأساسية:-

العضلة الدالية (الجزء الأوسط من العضلة الدالية Deltoid m)

العضلة المساعدة:

All rotator cuff muscles

طريقة الأداء:

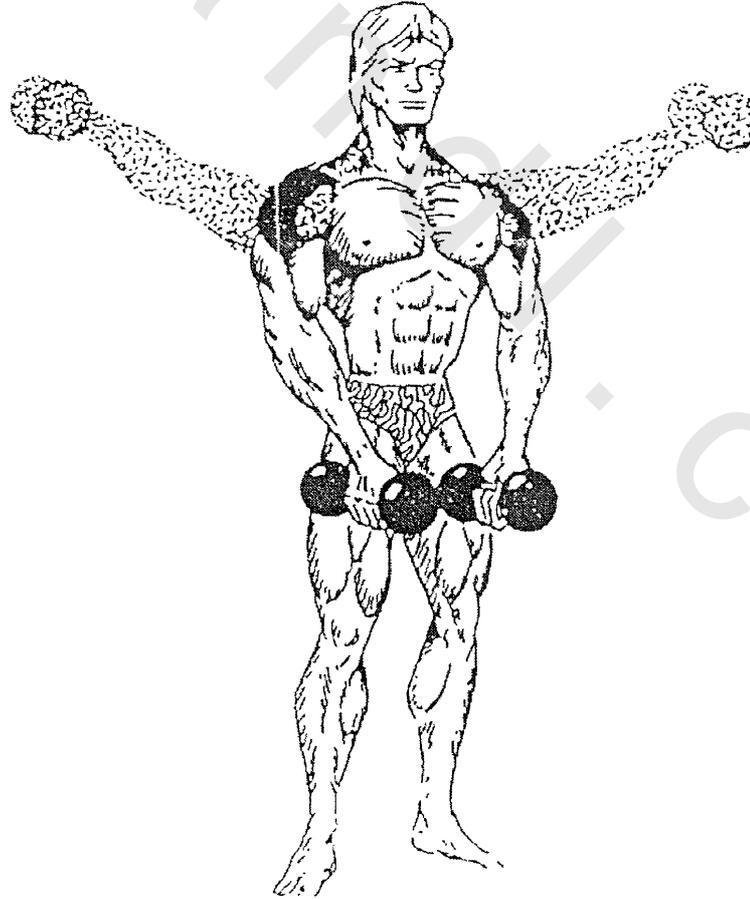


-مسك الثقل بالقبض أعلى - بحيث تكون راحتي اليدين مواجهتين للجسم القدمين متباعدتين.

-رفع الذراعين جانباً حتى يصبح الثقل في مستوى الرأس، وظهر اليدين لأعلى.

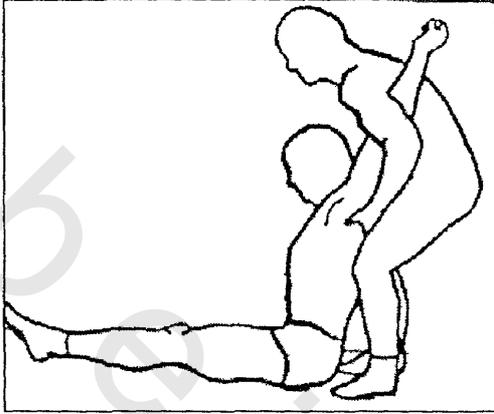
-يتوقف اللاعب لحظياً في هذا الوضع ثم تخفض الذراعين بجانب الجسم.

* يؤدي التمرين من الوقوف أو الجلوس.



رفع الذراعين عالياً بالثقل من أمام الرأس Military press

العضلات المحركة الرأسية :



- العضلة شبه المنحرفة Traperius m.

- العضلة الدالية Deltoid m.

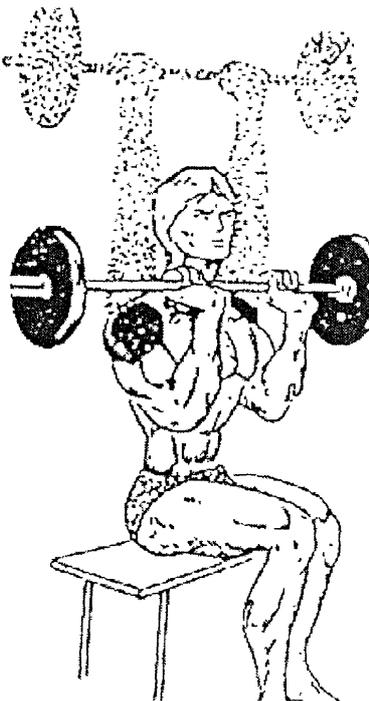
العضلات المساعدة :-

- العضلة فوق (النتوء) الشوكي. Suprspinastus m.

- العضلة رافعه الكتف levator scapula

طريقة الأداء:

- الوقوف القدمان متباعدتان باتساع الكتفين تقريباً.
- مسك البار بالقبض من أعلى بين القبضتين بإتساع الكتفين أو أزيد قليلاً وضع البار على الكتفين من الأمام (أعلى الصدر).
- يدفع البار عالياً بإستخدام عضلات والكتفين إلى أعلى الرأس ثم يخفض إلى الوضع الإبتدائي.
- يجب أن يظل مستقيماً.
- يجب إستخدام حزام الأنتقال لحماية أسفل الظهر خاصة عند إستخدام الأوزان الثقيلة.



مد الذراعين بالثقل عالياً Triceps extension

الجذب من خلف الرأس لمد الذراعين عالياً (من الجلوس أو من الوقوف)

العضلة المحركة الأساسية:-

Trice brachii m. العضلة ذات الثلاث رؤوس العضديه:

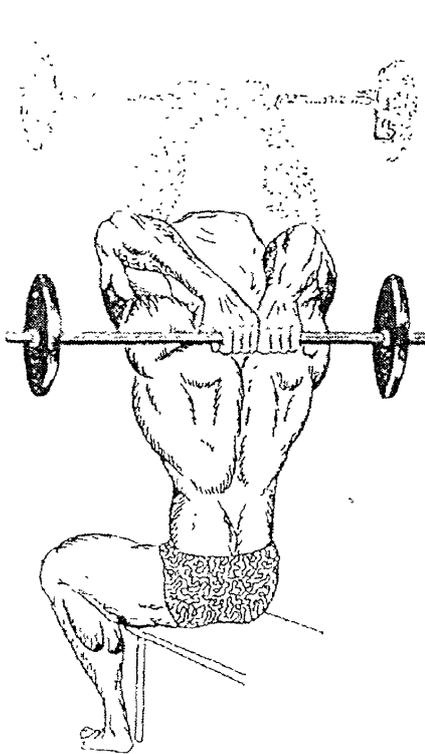
العضلة المساعدة:

Deltioid m. العضلة الدالية

طريقة الأداء:-

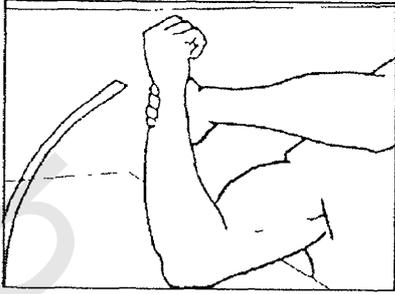


- مسك البار بالقبض من أعلى - ثنى الذراعين خلفاً .
- مد الذراعين عالياً لرفع الثقل فوق الرأس مباشرة .
- الكوعين بجانب الرأس خلال الحركة .
- * يؤدى من الوقوف أو الجلوس .
- * القبضتين مضمومتين أو متباعديتين .



ثنى الذراعين بالثقل Arm Curl

العضلات المحركة الأساسية:-



- ذات الرأسين العضدية Biceps brachii m.

- العضلة العضدية Brachialis m.

العضلات المساعدة:-

- العضلة الغرابية العضدية Corarachialis m.

- العضلة العضدية الكعبرية Brachioradialis m.

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية Anterior deltoid m.

طريقة الأداء:

- مسك البار بالقبض من أسفل underhad grip

- ثنى الذراعين لرفع البار إلى مستوى الكتفين ثم مدهما للعودة للوضع الابتدائي.

- يجب أن تتم الحركة بالذراعين فقط بدون مرجحة من الجسم.

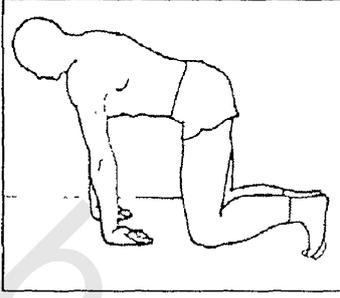
- يجب الإحتفاظ بالظهر مستقيماً ويمكن ثنى الركبتين قليلاً.

- يمكن أداء التمرين من الوقوف أو الجلوس والقدمين متباعدتين.



ثنى الرسغ / forearm m

العضلات المحركة الأساسية:



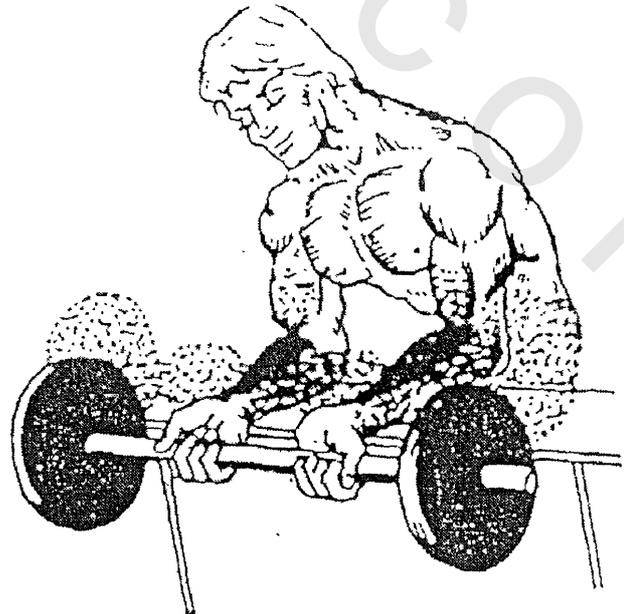
- Forearm flexors m. العضلات قابضة للرسغ
- Flexor carpi radialis m. العضدية قابضة الرسغ الكعبرية
- Flexor carpi unlaris m. الذنيدية قابضة الرسغ

العضلات المساعدة:

- Flexor digitorum profundus الغائرة قابضة الأصابع
- Flexor digitorum superficialis السطحية قابضة الأصابع

طريقة الأداء:

- من الجلوس مسك البار بالقبض من أسفل مع سند الساعدين على الفخذين .
- قبض الرسغين لأعلى وتكرار الحركة.



مرفق (٨)

**تمريبات القدرة العضية المتفجرة المستخدمة والعضلات
العاملة فيها**

تمريبات القدرة العضلية المتفجرة

أولاً: تمريبات الرجلين والمقعدة:

١- الوثب العميق Depth

يعتبر الوثب العميق تمرينات مناسبة لجميع الأنشطة الرياضية حيث ينمي كل من القوة المتفجرة والسرعة للرجلين معاً.

الأدوات:

- صندوق إرتفاعه يتراوح من ٦٠-١١٥ سنتيمتر.

- مرتبة إسفنجية للهبوط.

العضلات الأساسية:

- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.

- عضلات منطقة الحوض.

- عضلات أسفل الظهر.

- العضلات الخلفية للفخذ.

• هذا التمرين هام لجميع الأنشطة الرياضية.

- وضع الإستعداد:

الوقوف بمقدمة القدمين على حافة الصندوق، ثنى خفيف للركبتين مع ارتخاء الذراعين بجانب الجسم.

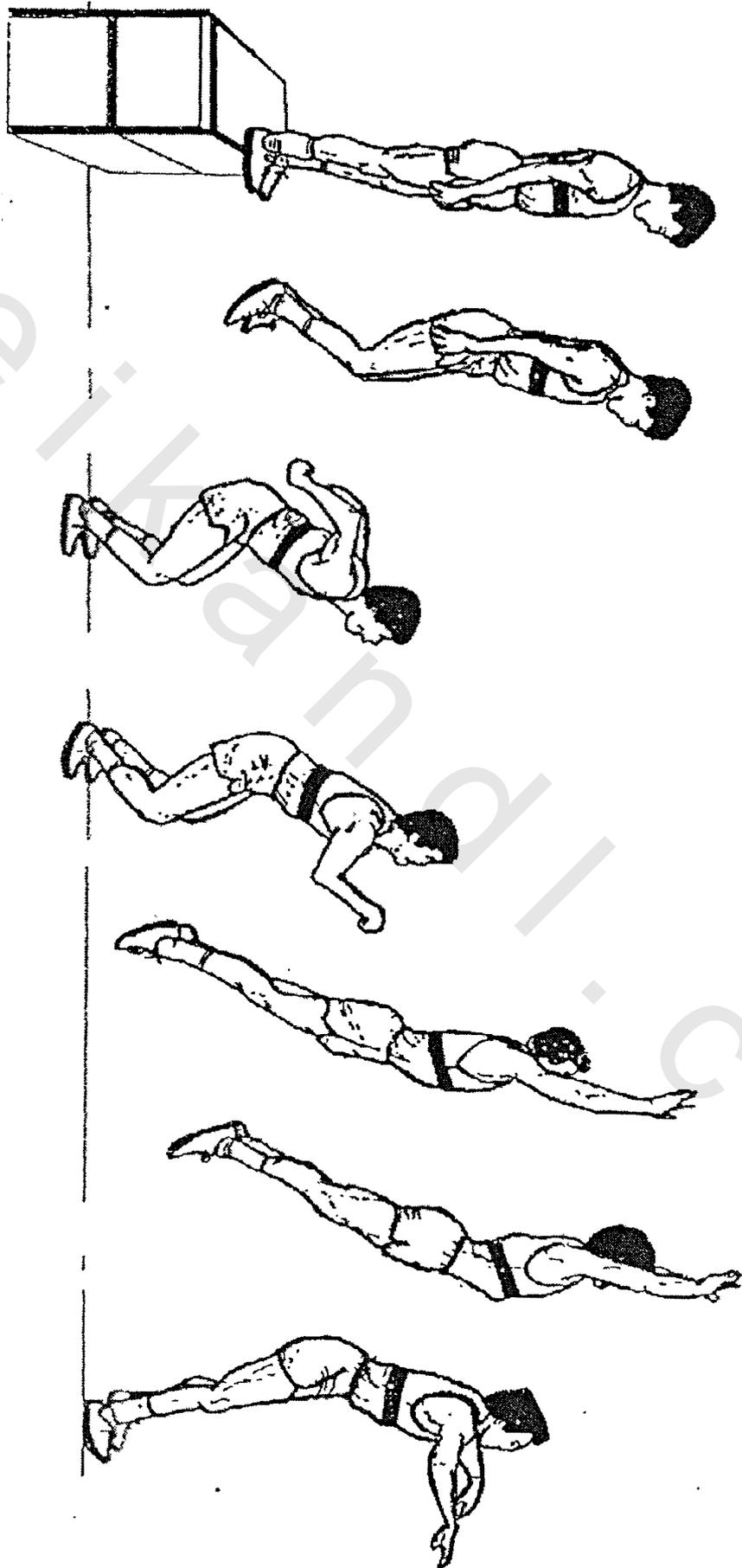
طريقة الأداء:

- الإنزلاق من حافة الصندوق إلى الأرض مع ثنى خفيف للركبتين بمجرد الهبوط على الأرض.

- الوثب لأعلى بقوة متفجرة بمجرد لمس القدمين للأرض مع مرجحه الذراعين عالياً ومد الجسم عالياً وللأمام لأبعد مسافة ممكنة.

- عمل من ٣-٦ مجموعات، كل مجموعة من ٦-١٠ تكرارات.

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى.



٢- الحبل للجانب Side hop :-

الأدوات:-

٢ قمع بإرتفاع من ٤٥-٦٥ سنتيمتر ، المسافة بينهما من ٦٠-٩٠ سنتيمتر .

العضلات الأساسية:

- العضلات المقربة للفخذ.

- العضلات المثبتة للركبة ومفصل القدم .

* هذا التمرين هام التطوير القوة المتفجرة الجانبية لعضلات الرجلين والمقعدة.

وضع الإستعداد:-

- الوقوف على القدمين معاً ومواجهاً لأحد القمعين بالجانب.

- الذراعين بجانب الجسم وفي وضع الإستعداد للمساعدة في رفع الجسم أو إتزانه.

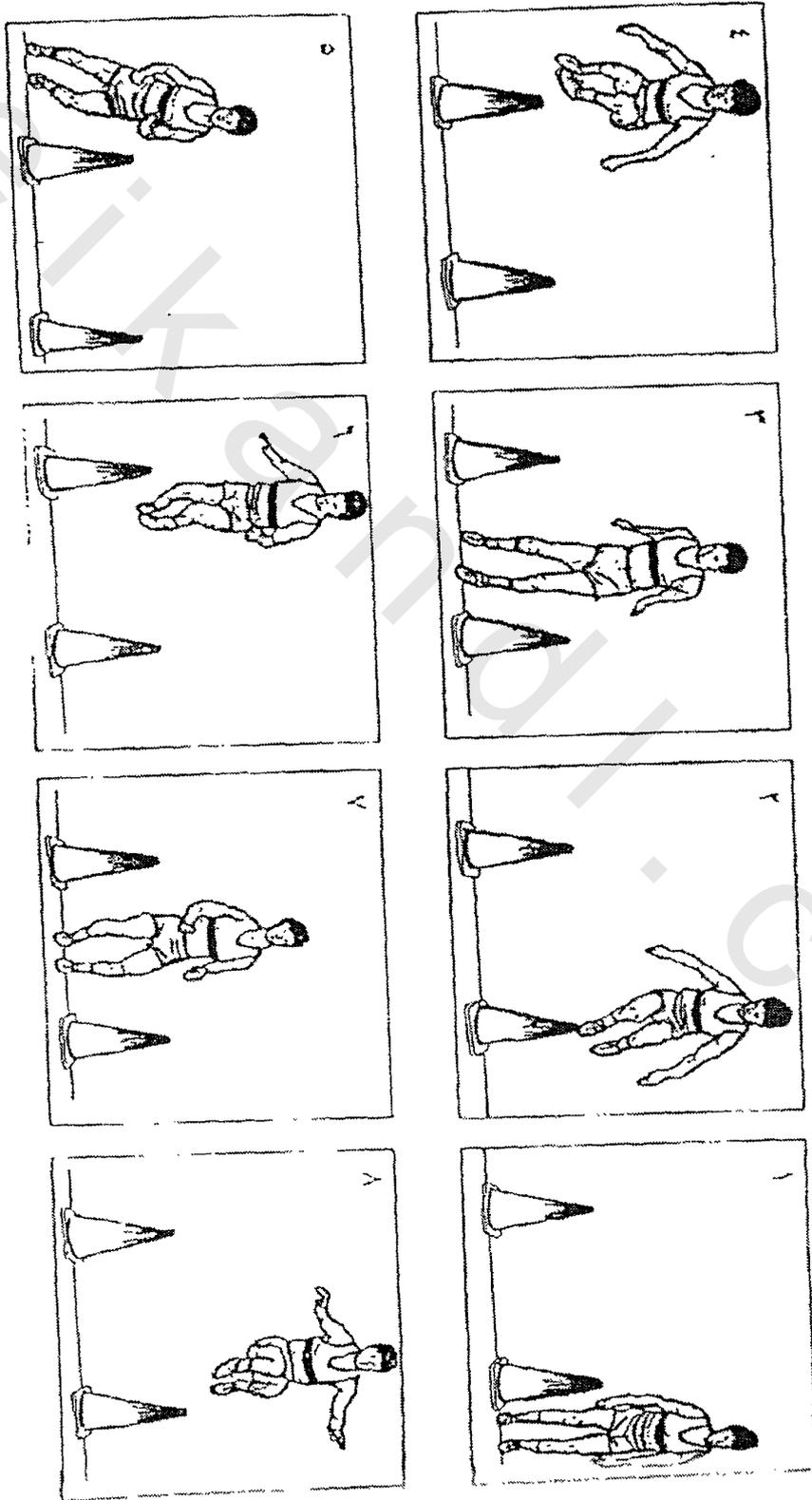
طريقة الأداء:

- من وضع الإستعداد الوثب بالجانب فوق القمع الأول ثم الثانى ثم الوثب للجانب الأخر فوق القمع الثانى ثم الأول ويكرر.

- يمكن أداء نفس التمرين من الوقوف أمام الأول والوثب فوق القمع الأول ثم الثانى، ثم الوثب للخلف فوق القمع الثانى ثم الأول ويكرر.

- عمل من ٥-٨ مجموعات كل مجموعة من ٦-١٢ تكرار.

- فترة الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى.



ثانياً: تمارينات الجذع Trunk Exercises

١- المرجحة الرأسية:-

الأدوات:-

دامبلز (٥-١٥ كجم) بالنسبة للبالغين.

العضلات الأساسية:-

- عضلات الكتفين والذراعين.

- عضلات أسفل الظهر.

- عضلات الصدر.

- العضلات الأمامية للجذع.

وضع الاستعداد:

الوقوف نصف القرفصاء، مسك الدامبلز باليدين والذراعين ممتدين بعد الرجلين

والظهر مستقيم والرأس عالياً.

طريقة الأداء:

- مرجحة الدامبلز لأعلى ثم للأسفل.

- يجب مقاومة القوة الدافعة للدامبلز في كل إتجاه سواء لأسفل أو لأعلى وذلك

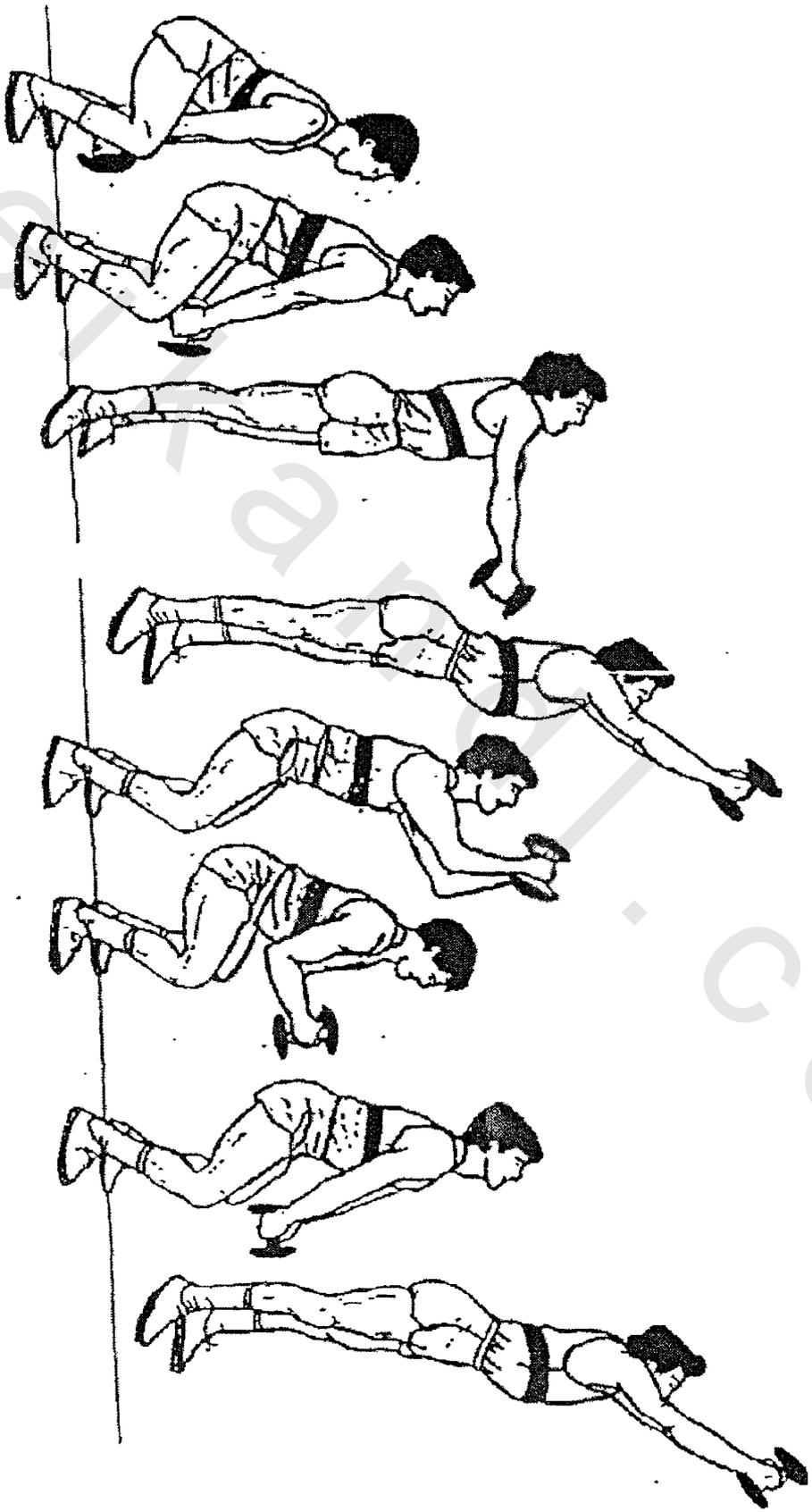
بقوة الفرملة للحركة (لأعلى) حتى يمكن السماح بالحركة العكسية (لأسفل).

- يجب أن يتمركز الحمل في منطقة الكتفين وعضلات أعلى الظهر.

- يجب أن ينخفض الجهد على منطقة المقعدة والرجلين.

- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠-١٢ تكرار.

- فترة الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى.



٢- تمرير كرة طبية من الجلوس : Medicine ball setup throw

الأدوات:

كرة طبية تزن ٣-٥ كيلو جرام تمر بين زميلين.

العضلات الأساسية:

- عضلات الكتفين الذراعين.

- عضلات البطن.

وضع الاستعداد:-

يجلس زميلان متقابلان والقدمان متشابكتان ، أحد الزميلين يحمل الكرة أعلى الرأس والزميل الآخر يستعد لإستقبالها واليدين أعلى الرأس.

طريقة الأداء:

- يتم تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس.

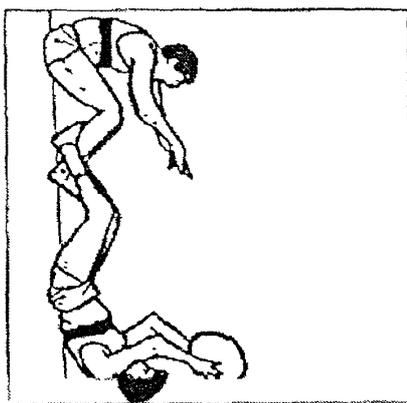
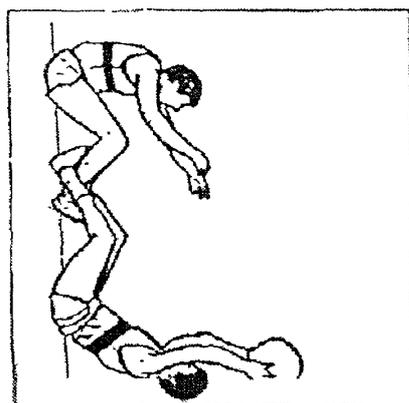
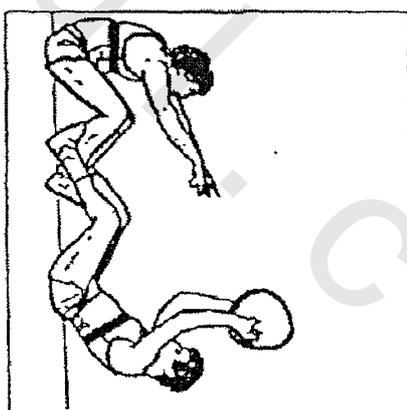
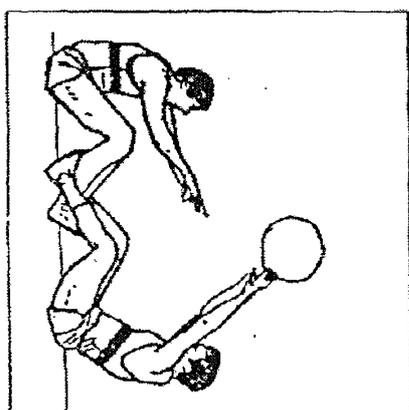
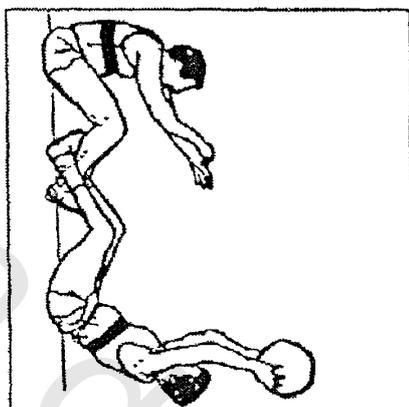
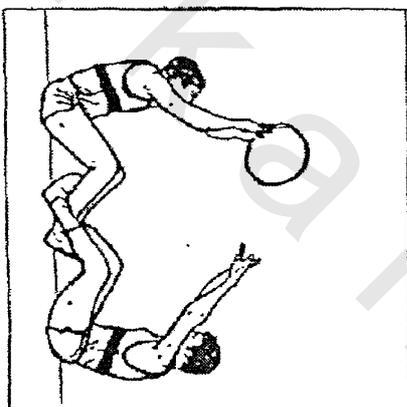
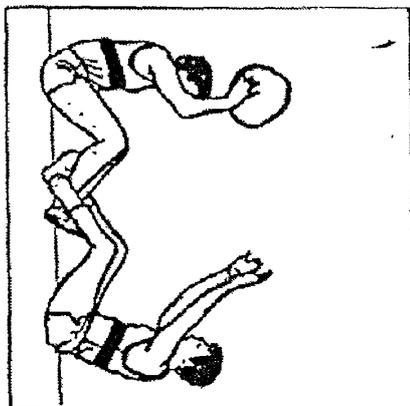
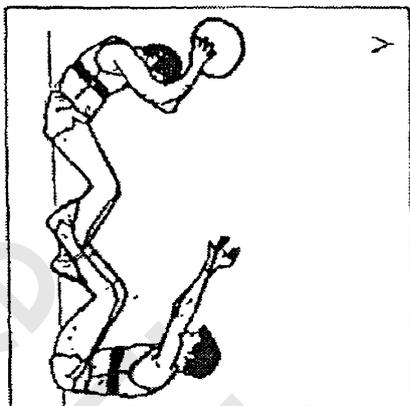
- يستقبل الزميل قوة التمريره بالرجوع للخلف ليمتص صدمة قوة التمريرة وسرعتها.

- حركة رجوع الجذع للخلف تقوم بها عضلات البطن وهي مسئولة عن رجوع الجذع مرة أخرى لرد الكرة والتمرير للزميل.

- التركيز على الدفع للكرة هو عضلات الجذع وليس الذراعين والكتفين.

- يجب محاولة التمرير إلى نقطة فوق رأس الزميل، وأن يكون قوس التمريرة طويل لإحداث أكبر قوة دفع بالجذع.

- يجب الإحتفاظ بالذراعين ممتدين فوق الرأس.



ثالثاً: تمارينات الصدر وحزام الكتف والذراعين Upper body Exercises

١- غرف الكرة الطبية medicine ball scoop toss

الأدوات:

كرة طبية يتراوح وزنها من ٣-٥ كيلو جرام.

العضلات الأساسية :

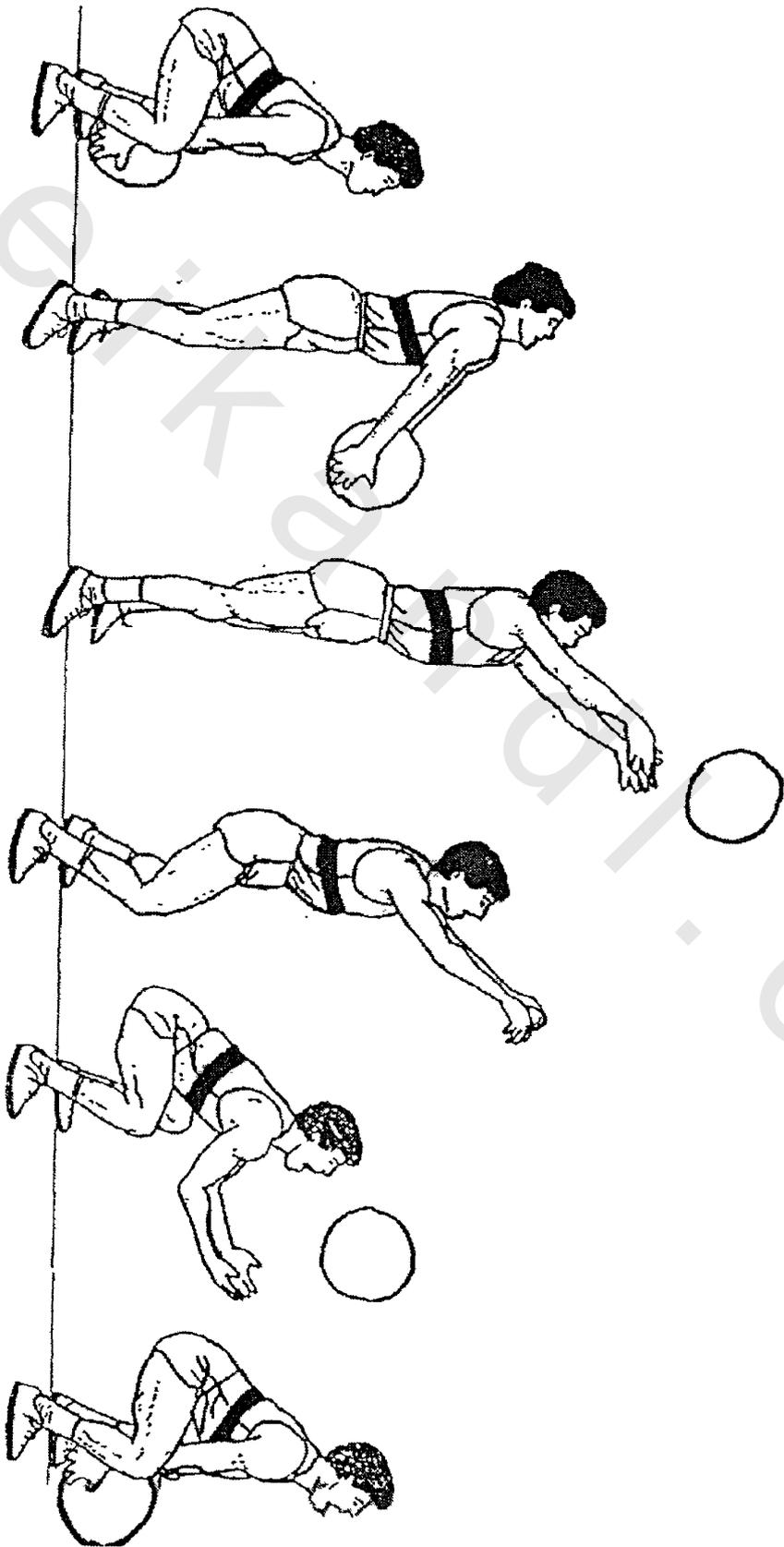
- عضلات أسفل الظهر.
- العضلات القابضة للمقعدة.
- عضلات منطقة الكتفين والذراعين.
- العضلة ذات الأربعة الفخذية.

وضع الاستعداد:

الوقوف نصف القرفصاء القدمين مفتوحتين بإتساع الكتفين، مسك الكرة باليدين والذراعين ممدوتين والرأس والظهر مستقيماً.

طريقة الأداء:-

- دفع المقعدة للأمام وتحريك الكتفين للخلف، لمد الذراعين تماماً.
- غرف الكرة لأعلى بإستخدام عضلات منطقة الكتفين والذراعين والظهر وعضلات المقعدة والرجلين أيضاً.
- لقف الكرة وجذبها بين الرجلين مرة أخرى (وضع الاستعداد) لتكرار الحركة وهكذا.
- التركيز على إمتداد الجسم تماماً لحظة قذف الكرة.
- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعة من ٨-١٠ تكرارات.
- فترة الراحة حوالى دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى.



٢- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية Medicince Ball chest pass

الأدوات:-

كرة طبية تزن من ٣-٥ كجم.

العضلات الأساسية:-

- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.

- العضلة الصدرية الكبرى.

- العضلة العريضة الظهرية.

- العضلة الدالية.

وضع الاستعداد:-

- زميلين فى وضع الجلوس كل منهم يواجه الآخر.

- أحد الزميلين يحمل الكرة أمام الصدر واليدين خلف الكرة.

- الزميل الآخر فى وضع الإستعداد والذراعين ممتدين للإمام فى وضع أفقى فى

مستوى الصدر.

طريقة الأداء:-

- تدفع الكرة بواسطة أحد الزميلين مع مد الذراعين على كامل إمتدادهما خلف

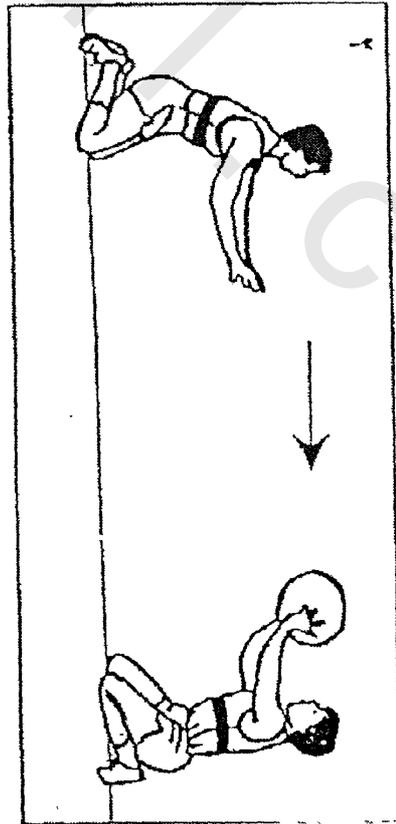
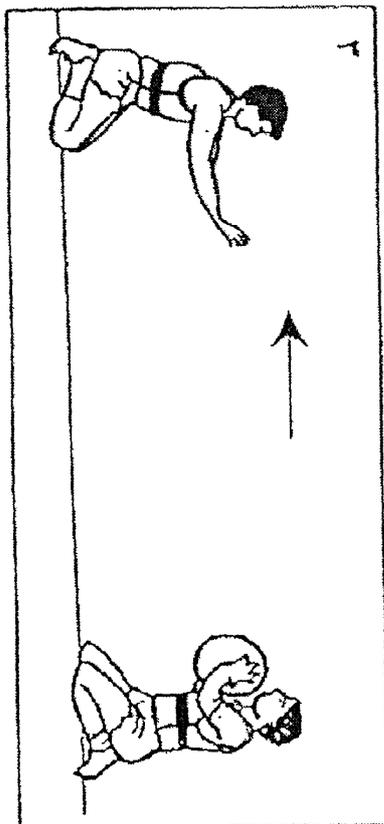
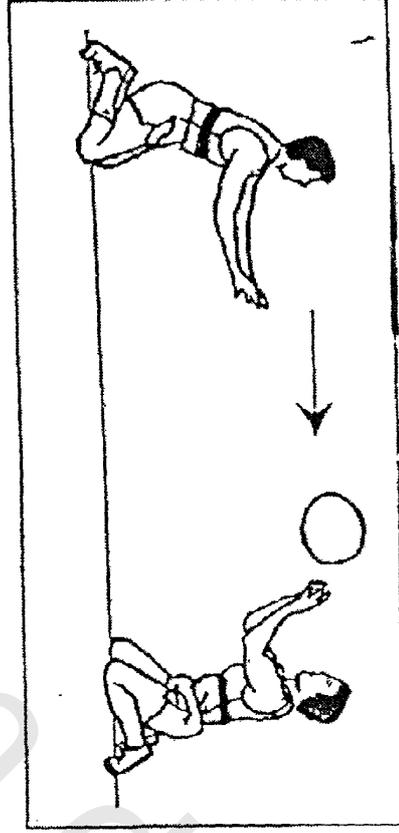
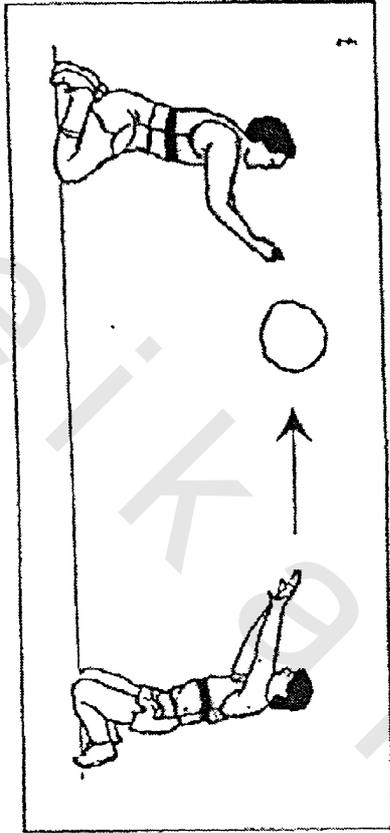
الكرة.

- الزميل الآخر يستقبل القوة الدافعة للكرة مع ثنى خفيف للذراعين ثم دفع الكرة

مرة أخرى للزميل الآخر.

- عمل من ٢-٤ مجموعات كل مجموعة من ٢٠-٣٠ تكرار.

- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى.



مرفق (٩)

أَسْمَاءُ السَّادَةِ الْخَبْرَاءِ وَالْمَحْكَمِينَ

أسماء السادة الخبراء:

- ١- أ.د/ أحمد المتولى المنصور
أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى ووكيل
كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة - جامعة طنطا
- ٣- أ.د/ ثناء عبد الحلیم الجمل
أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية
والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات -
جامعة حلوان
- ٣- أ.د/ على عبید
أستاذ بقسم التدريب الرياضى ووكيل كلية
التربية الرياضية - جامعة طنطا
- ٤- أ.د/ محمود حمدى عبد الكريم
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى كلية
التربية الرياضية - جامعة طنطا
- ٥- أ.م.د/ السيد السيد سعد
أستاذ التدريب المساعد بقسم التدريب
الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة
طنطا
- ٦- أ.م.د/ إيهاب فوزى البديوى
أستاذ التدريب المساعد بقسم التدريب
الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة
طنطا
- ٧- أ.م.د/ إيهاب سيد إسماعيل
أستاذ التدريب المساعد بقسم التدريب
الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة
طنطا
- ٨- أ.م.د/ حمدى إبراهيم يحيى
أستاذ التدريب المساعد بقسم التدريب
الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة
طنطا
- ٩- أ.م.د/ جمال عبد الحلیم الجمل
أستاذ التدريب المساعد بقسم التدريب
الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة
طنطا
- ١٠- د/ عادل حلمى على
نائب رئيس للإتحاد المصرى للدراجات كلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

أسماء السادة المحكمين:

- د/ عادل حلمى على
خبير الدراجات - نائب رئيس الإتحاد
المصرى للدراجات
- ياسر عبد الرحمن على
حكم دولى ماجستير تربية رياضية دراجات
- هشام الدين محمد محمد مبروك
مدرب المنتخب المصرى للدراجات
(أنسات) ٢٠٠٣/٢٠٠٠م
- أيمن على
مدرب المنتخب المصرى للدراجات
(ناشئين) ٢٠٠٣/٢٠٠٠م
- عطيه الزغبى
مدرب نادى نزل المعلة دراجات
٢٠٠٣/٢٠٠٠م

مرفق (١)

استمارات تسجيل البيانات

إستمارة تسجيل البيانات لاختبارات القدرات البدنية (بدون دراجة)

اللاعب												الاختبار
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
												فذف الرجلين خلفاً من الوقوف
												ثني الركبتين كاملاً من الوقوف (١ ق)
												ثني الذراعين كاملاً من الإنبطاح (١٠ ث)
												الجلوس من الرقود (١٠ ث)
												الجري في المكان ١٥ ثانية
												قوة القبضة اليمنى (ماتوميتر)
												قوة القبضة اليسرى (ماتوميتر)
												قوة عضلات الرجلين (ديناموميتر)
												قوة عضلات الظهر (ديناموميتر)
												الوثب العريض من الثبات
												تمرير كرة طيبة من الجلوس

إستمارة تسجيل البيانات لاختبارات القدرات البدنية (بالدراجة)

اللاعب												الاختبار
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
												التبديل على دراجة ثابتة
												التبديل على دراجة ثابتة (٥ق)
												عدو ٣٠ م بالدراجة من الوضع الطائر
												عدو ٥٠ م بالدراجة أرض رملية
												عدو ١٠٠ م بالدراجة من الوضع الطائر ترس (١٣ × ٥٢)

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة ومشكلة البحث :-

يعتبر التدريب الرياضى الوسيلة الوحيدة لإعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضى تسمح به قدراته وإستعدادته وإمكاناته فى نوع النشاط الرياضى الذى يمارسه، وقد أجمع الكثير من الخبراء أن القدرات البدنية تعتبر أساساً لأداء جميع المهارات.

ورياضة الدراجات تحتاج إلى لاعبين يتميزون بخصائص بدنية خاصة لتحقيق أعلى المستويات شأنها شأن الرياضات والألعاب المختلفة.

وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث بأنها إنخفاض فى مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين المصريين والتي تؤثر فى كافة مهارات رياضة الدراجات مما يؤكد أهمية هذا البحث فى أنه محاولة علمية موجهة نحو تنمية القدرات البدنية عن طريق برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك وتأثير ذلك على معدل التحسن فى مستوى الأداء.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

١- تنمية القدرات البدنية لمتسابقى رياضة الدراجات تحت ١٨ سنة من خلال برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتدريبات البليومترك.

٢- الارتقاء بمستوى أداء متسابقى الدراجات تحت ١٨ سنة من خلال البرنامج التدريبي المقترح.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية فى مستوى القدرات البدنية لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية فى مستوى أداء متسابقى الدراجات فردى ضد الساعة.

إجراءات البحث :-

المنهج المستخدم :-

تم إستخدام المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدى.

عينة البحث :-

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (١٢ لاعب) من لاعبي غزل المحلة للدراجات تحت ١٨ سنة وقد تم تطبيق البرنامج عليهم لمدة (١٢) أسبوع بواقع متوسط (٦) جرعات تدريبية أسبوعياً.

وسائل جمع البيانات:-

- المراجع والبحوث المرتبطة بالبحث
- الإختبارات وتشتمل على إختبارات القوة القصوى، وإختبارات القدرات البدنية بالدراجة، وإختبارات القدرات البدنية بدون دراجة، وإختبارات مستوى الأداء والتي نتجت عن إستطلاع رأى الخبراء.

إستخلاصات البحث:

فى حدود هذا البحث وفى حدود العينة المستخدمة والبرنامج المقترح أمكن التوصل إلى الأتى:

- ١- البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أدى إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بمتسابق الدراجات فردى ضد الساعة لعينة البحث.
- ٢- البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أدى إلى تحسن مستوى الأداء لدى متسابقى الفردى ضد الساعة لعينة البحث.
- ٣- بلغت معدلات التحسن فى إختبارات القوة القصوى للرجلين والمقعدة ١٨,٦٨% والجذع ١٨,٤٨% والكتف والذراعين ٣٣,٧٨%.
- ٤- بلغت معدلات التحسن فى القدرات البدنية بدون دراجة:
السرعة ٢٣,٥% - الجلد الدورى التنفسى ١٦,٥% - القدرة ١٥,٧٢% - الجلد العضلى ٤٠,٧٦% - القوة العضلية ٣١,٠٢%
- ٥- بلغت معدلات التحسن فى القدرات البدنية بالدراجة:
السرعة ١٩,٢٨% - الجلد الدورى التنفسى ٨٦,٢٠ - القدرة ١٧,٠٢% الجلد العضلى ٩,٢% - القوة العضلية ٧٠%.
- ٦- بلغت معدلات التحسن فى مستوى الأداء عدو ٢٥ كم بالدراجة ضد الساعة ٤٨,٧١%.
- ٧- بلغت نسبة التحسن فى معدل الأداء ١٠٠%.
- ٨- لم تحدث أى حالات إصابة لنفيذ البرنامج التدريبى.

التوصيات :-

فى ضوء النتائج المستخلصة وفى حدود العينة المستخدمة والبرنامج المقترح يوصى الباحث الأتى:-

- ١- إستخدام البرنامج التدريبى المقترح لتحسين القدرات البدنية اللازمة لمتسابقى الدراجات.

- ٢- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى الأداء لدى متسابقى الدرجات فردى ضد الساعة
- ٣- إستخدام أسلوب تجزئ العمل خاصة فى حالة زيادة عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع.
- ٤- ضرورة إستخدام أكثر من إختبار لقياس القدرة البدنية حتى تكون نتيجة الدراسة موضوعية ويمكن الإعتماد على الإختبارات فى دراسات أخرى.
- ٥- إعادة إجراء مثل هذه الأبحاث على عينات أخرى تختلف فى السن والجنس والنشاط الرياضى الممارس.
- ٦- إقامة ندوات حول أهمية تدريبات البليومترى بمعرفة كليات التربية الرياضية.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

**Effects of a training program on
the physical abilities in the individual race against the clock
and the performance level of cyclists**

A Master thesis by

Ayman Salah Abd El- Wahab Al-Moafy
A physical education teacher – Alsanta Directorate

**From among the perquisites to gain a master degree
In physical education**

Under supervision of

Ph.D. Ahmed Al-Metwally Mansour

Professor and head of sports training dept,
Faculty of physical education ,
Tanta university

Ph.D. Eyhab Sayed Esmail

Associate professor , sports training dept
Faculty of physical education ,
Tanta university

Ph.D. Adel Helmy Shehata

**Cycling Expert and vice chairman of
the Egyptian Cycling Federation**

Research Summary

Introduction and research problem:

Sports training is considered the only means to prepare the individual to reach the highest sports level that his / her potentials can permit in the specific field of his / her sports activity as many experts agreed that the physical abilities are the base to do all the skills needed.

Like any other sport, cycling demands players with special physical features to achieve the highest of its levels.

So, the problem of the present research is the decrease of the physical abilities of the Egyptian cyclists, which adversely affects all the skills needed in cycling. This assures the importance of the present research as a scientific effort directed to developing the physical abilities by applying a training program using weights and plyometric exercises and its effects on improving the performance level.

Aims of research:

This research aims to:

- 1- recognizing the effects of the suggested training program on some of the physical abilities of cyclists under 18 years of age using the weights and plyometric training .
- 2- recognizing the effects of the recommended training program on the performance level of cyclists on an individual race against the clock .

Research hypothesis:

- 1- There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements of the physical ability levels favoring the post- measurements.
- 2- There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements of the performance levels of cyclists in an individual race against the clock.

Research procedures:

Method:

The experimental method with one group for pre- and post-measurements was used.

Research Sample:

Specimen of the research (12 cyclists) was chosen purposefully from Ghazi Elmahalla club's from (22 cyclists) under 18 years of age. The program was applied on them for (12) weeks with a mean of (6) training sessions per week.

Means & Data Collection:

- References and related research literature.
- Tests including the optimum power tests, the physical abilities with a bike, the physical abilities without a bike and the performance level tests after consulting experts.

Research Findings:

In terms of the research limits, specimen and the recommended training program the researcher found that:

- 1- The recommended training program using weights and plyometric exercises led to developing the physical abilities of the individual cyclist against the clock in our specimen.
- 2- The recommended training program using weights and plyometric exercises led to developing the performance level of the individual cyclist against the clock in our specimen.
- 3- The improvement levels in the maximum power tests for legs and buttock 18.83%, for trunk 30.09% and for shoulders and arms 51.8%.
- 4- The improvement rates in physical abilities without a bike were:
Transition velocity 23.5%, cardiovascular endurance 16.5%, ability 15.72%, muscular endurance 55.30% and muscular power 20.8%.
- 5- The improvement rates in physical abilities with a bike were:

Transition velocity 19.28%, cardiovascular endurance 86.20%, ability 17.02%, muscular endurance 9.2% and muscular power 70%.

- 6- The improvement rates in running 25km with a bike against the clock were 48.71%.
- 7- The improvement rates in performance level were 100%.
- 8- No injuries occurred to inform the program.

Recommendations:

According to the results of the present research, the researcher recommends:

- 1- To use the recommended training program to improve the maximum power and the physical abilities needed for cyclists.
- 2- To use the recommended training program to improve the performance level in individual races against the clock.
- 3- To use the scientific basis of the program when improving the physical abilities of cyclists.
- 4- To use the breaking down the work approaches when increasing the training units per week.
- 5- To use more than one test to measure the physical abilities so that the results become more objective and more reliable for tests in further studies.
- 6- To redo such research on other specimen that differ in age, gender and the sports activity practiced.
- 7- To hold some meeting on the importance of the plyometric exercise in Physical Education Faculties.
- 8- To recognize the importance of plyometrics in other sports activities.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

**Effects of a training program on
the physical abilities in the individual race against the clock
and the performance level of cyclists**

A Master thesis by

Ayman Salah Abd El- Wahab Al-Moafy
A physical education teacher – Alsanta Directorate

**From among the perquisites to gain a master degree
In physical education**

Under supervision of

Ph.D. Ahmed Al-Metwally Mansour

Professor and head of sports training dept,
Faculty of physical education ,
Tanta university

Ph.D. Eyhab Sayed Esmail

Associate professor , sports training dept
Faculty of physical education ,
Tanta university

Ph.D. Adel Helmy Shehata

**Cycling Expert and vice chairman of
the Egyptian Cycling Federation**