

## قائمة المرفقات

- مرفق (١) : عينة البحث.
- مرفق (٢) : قياسات البحث.
- مرفق (٣) : الاختبارات البحث .
- مرفق (٤) : القياس القبلى .
- مرفق (٥) : البرنامج التدريبي.
- مرفق (٦) : القياس البعدى.
- مرفق (٧) : تمرينات المرونة والإطالة المستخدمة فى البحث
- مرفق (٨) : استمارة تسجيل اللاعبين.
- مرفق (٩) : استمارة تسجيل الاختبارات البدنية .
- مرفق (١٠) : استمارة تسجيل الاختبارات مهارية.
- مرفق (١١) : استمارة تسجيل اختبارات المدى الحركى.

**مرفق (أ)**

**توصيف عينة البحث**

### توصيف عينة البحث

م	الاسم	العمر (سنة)	الطول (سم)	الوزن (كجم)	العمر التدريبي (سنة)
٠١	عبد الرحمن مصطفى	١٤	١٧٤	٦٥	٣
٠٢	محمد علي محمد	١٣	١٧٢	٦٣	٣
٠٣	احمد هشام فهمي	١٣	١٧٨	٧١	٣
٠٤	احمد سامي عبد	١٣	١٨٠	٧٨	٣
٠٥	مصطفى مجدي	١٤	١٧٥	٧٠	٤
٠٦	محمد هشام	١٣	١٦٨	٥٢	٣
٠٧	محمد احمد سعيد	١٤	١٧٦	٥٣	٤
٠٨	مصطفى محمد	١٤	١٧٢	٦٨	٣
٠٩	محمد إبراهيم	١٤	١٧٦	٥٢	٣
١٠	احمد طارق	١٤	١٧٣	٥٣	٤
١١	اسامة عبد الحسن	١٤	١٦٨	٥٣	٤
١٢	هشام مجدي سلام	١٣	١٨٣	٦٧	٣
١٣	نادر مجدي الطور	١٤	١٧٥	٩٥	٤
١٤	إبراهيم سعيد	١٤	١٦٨	٥٣	٤
١٥	محمد ماجد	١٤	١٨٠	٥٩	٤

مرفق (٢)

قياسات البحث



مرفق (٣)

الاختبارات البحث

## أولاً : الاختبارات البدنية :

### قياس الوثب العمودي من الثبات :

فرض الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى .

مستوى السن والجنس : مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر ، للبنين والبنات .

تقويم الاختبار : سجل جاك كلايتون G. clayton عام ١٩٦٩ عام معامل لهذا الاختبار مقدرة ٠,٩٣٠ ، لاختبار معامل ثبات مقداره ٠,٩٣٠ ويلاحظ أن معامل ثبات الاختبار يزداد عندما يتدرب المختبر على الطريقة الصحيحة لأداء الاختبار .

للاختبار معامل صدق بلغ ٠,٧٨ وقد تم حسابه باستخدام محك يتكون من مجموعة درجات أربع مسابقات للميدان والمضمار .

### الأدوات اللازمة :

- لوحة من الخشب ( سبورة ) مدهونة باللون الأسود عرضها ٠,٥ متر وطولها ١,٥ متر ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خطين ٢ سم .
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض ٣,٦٠ م .
- قطع طباشير أو مسحوق جير قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر .
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط .

### الإجراءات :

- تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بان يؤدي لاختبار ، ويراعى أن يثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى .
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم .

## وصف الأداء :

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن ٢,٥ سم ثم يقف مواجهاً للوحة ، ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنيسيوم على اللوحة ، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض .
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمان على خط الـ ٣٠ سم .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول إليهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليهما .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط .

## تعليمات الاختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً في وضع الثبات .
- قبل القيام بالوثب لأعلى ، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .
- يعطى المختبر من ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة تؤخذ القياسات لأقرب اسم .
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً في وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء .
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج .
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح .

### إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء .

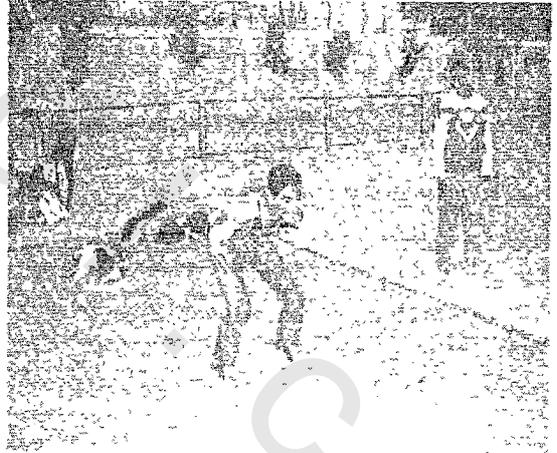
### حساب الدرجات :

درجة المختبر هي : عدد السنتمرات بين الخط الذى يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب اسم . (٢٤)

### قياس الوثب العريض من الثبات :



( ٢ )



( ١ )

غرض الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

مستوى السن والجنس : مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية ، للبنين والبنات .

### تقويم الاختبار :

- سجل جاك كلايتون Jack Clayton معامل موضوعية لهذا الاختبار مقدار ه ٠,٩٦٠ ، كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل موضوعية لهذا الاختبار مقدار ه ٠,٩٨٣ .
- للاختبار معامل ثبات بلغ ٠,٩٦٣ ، كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل ثبات للاختبار هو ٠,٨٥٠ ، وقد تم حساب هذا الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار على عينة من ٣٢ طالباً جامعياً .
- للاختبار معامل صدق في قياس القدرة العضلية للرجلين هو ٠,٦٠٧ ، كما سجل محمد نصر الدين رضوان معامل صدق عاملي لهذا الاختبار بلغ ٠,٥٧٧ .

### الأدوات اللازمة :

- مكان قياس للوثب بعرض ١,٥ م ، وبطول ٣,٥ م ويراعى أن يكون المكان مستوياً وخالياً من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس ، وقطع ملونة من الطباشير .

### الإجراءات :

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتفاع بالمتر ، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية وتكون المسافة بين الخط والأخر ٥ سم ، وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتفاع .
- تختلف المسافة بين خط الارتفاع والخط الأول باختلاف السن والجنس .

### وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

#### تعليمات الاختبار :

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة .
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات .
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكوتش أو عارى القدمين .

#### إدارة الاختبار :

- مسجل ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

#### حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة .

## - اختبارات القدرة العضلية للجذع :

- ١- الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين (١٠ ثوان) .
- ٢- رفع الجذع عالياً من الانبطاح (١٠ ثوان) .

### ١- الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين (١٠ ثوان) .

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

الأدوات : ساعة إيقاف رقمية .

طريقة الأداء :

- من وضع الرقود والركبتين مثنيتين والكفان متشابكان خلف الرقبة ، يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين بالجهة .
- يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض .

القواعد :

- يجب عدم الركبتين (أو أحدهما) نهائياً أثناء الأداء ز
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .
- يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات في (١٠) ثوان .

التسجيل :

يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها في (١٠) ثوان . ( ٢٧ )

### ٢- اختبار رفع الجذع عالياً من الانبطاح في (١٠) ثوان :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الظهر .