

٥/٠ طرق الإعداد البدنى وتقويته.

٥/١ تقسيم طرق الإعداد البدنى.

٥/٢ تنظيم التدريب الدائرى ومميزاته.

٥/٣ طرق تشكيل تمرينات الوحدة الدائرية.

٥/٤ نماذج لاستخدام تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طرق

تنمية الصفات البدنية.

٥/٥ اختبارات الإعداد البدنى.

٥/٦ بعض التمرينات المستخدمة فى الإعداد البدنى.

٥/٧ بعض النماذج الإيضاحية لجسم الإنسان

٥/٨ العضلات العاملة فى بعض الأنشطة الرياضية

obeikandi.com

٥/٠ طرق الإعداد البدنى

يقصد بطرق الإعداد البدنى مختلف الطرق والوسائل التى يمكن عن طريق استخدامها فى التدريب تنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التى يكون عليها اللاعب والتى تتصف بمستوى عالى وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدنى أو مهارى أو خططى أو نفسى أو معارفى، ويعنى ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقاً لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

١ - الحالة البدنية :

ويقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية الضرورية.

٢ - الحالة مهارية :

وهى درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية للنشاط الرياضى التخصصى الممارس.

٣ - الحالة الخططية:

ونعنى بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.

٤ - الحالة النفسية :

وهى درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.

٥ - الحالة المعرفية :

ويقصد بها درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولى للنشاط الرياضى الممارس وبعض المعلومات والمعارف النظرية المرتبطة بالنشاط التخصصى الممارس، وعلى ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب الرياضى إلى ما يأتى :

١ - طرق تدريب الصفات البدنية الأساسية الضرورية (طرق الإعداد البدنى).

٢ - طرق تدريب المهارات الحركية (طرق الإعداد المهارى).

٣ - طرق تدريب القدرات الخططية (طرق الإعداد الخططى).

٤ - طرق الإعداد النفسى .

ويجدر بنا أن ننظر إلى هذه الطرق على أنها مكونات لعملية واحدة وهى عملية التدريب الرياضى، ويجب الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى الإنجازات الرياضية أى إلى الفورمة الرياضية الجيدة.

١/٥ تقسيم طرق الإعداد البدنى:

يمكن تقسيم طرق الإعداد البدنى طبقاً لأسلوب وكيفية استخدام حمل التدريب والراحة كما سبق القول فى الصفحات السابقة إلى الطرق الآتية:

١ / ١ / ٥ طريقة حمل التدريب المستمر (الدائم).

٢ / ١ / ٥ طريقة حمل التدريب الفترى .

٣ / ١ / ٥ طريقة حمل التدريب التكرارى .

٤ / ١ / ٥ طريقة حمل المنافسات والمراقبة .

١ / ١ / ٥ طريقة حمل التدريب المستمر :

١ / ١ / ٥ أهدافها وتأثيرها :

تهدف هذه الطريقة كما سبق القول فى الصفحات السابقة إلى تنمية وتطوير التحمل العام، وفى بعض الأحيان تسهم فى تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة، ولهذه الطريقة آثار فسيولوجية تسهم فى ترقية عمل الجهاز الدورى التنفسى وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود (الغذاء) اللازم للاستمرار فى بذل المجهود أنظر ١ / ٤ / ٥ / ١ / ٤ .

أما من الناحية النفسية فإن القدرة على الكفاح فى سبيل بذل الجهد المستمر يعتبر من النواحي النفسية الهامة التى تعمل على ترقية السمات الإرادية التى يتأسس عليها التفوق فى أنواع الأنشطة الرياضية وخاصة الأنواع التى تتطلب توافر صفة التحمل بصورة أساسية .

٢/١/١/٥ خصائصها :

تتميز طريقة التدريب باستخدام حمل التدريب المستمر بالخصائص التالية :

١ - شدة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات المستخدمه ما بين ٢٥ - ٨٠٪ من أقصى مستوى الفرد .

٢ - حجم التمرينات :

يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر ، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .

٣ - فترات الراحة البينية :

تؤدى التمرينات بدون فترات راحة أى بصورة مستمرة .

٢/١/٥ طريقة حمل التدريب الفترى :

سبق وأوضحنا فى الصفحات السابقة فى الفقرة ٤ / ٥ / ٤ أن أفضل أشكال تقسيم طرق التدريب الفترى يمكن تقسيمها وفق فترة استمرار حمل التدريب أو وفقاً لسرعة الأداء ، وأشرنا إلى أنه لا يوجد اختلاف جوهري بين طريقتي التقسيم السابقة حيث لا يختلف الأساس فى طريقة التقسيم تبعاً لسرعة الأداء عن جوهر أسلوب التقسيم تبعاً لفترة استمرار حمل التدريب ، لأن الطريقتين تركز كل منهما على الحقيقة الأساسية الخاصة بأنه كلما ارتفعت شدة حمل التدريب قصرت فترة استمراره والعكس صحيح ، ففى الطريقة الأولى التى يتم التقسيم فيها وفقاً لفترة استمرار حمل التدريب تكون الأحمال التى تستمر لفترة

قصيرة - التدريب الفترى قصيرة الزمن - على درجة عالية من الشدة، ولا يختلف هذا المضمون عن طريقة التقسيم الثانية حيث تستمر الأحمال عالية الشدة - طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة - لفترة زمنية قصيرة نسبياً، ومهما يكن الأسلوب الذى يتبع فى التقسيم فإن طريقة التدريب الفترى تركز على ما يسمى بمبدأ الراحة المثمرة (انظر ٢/٤/٥/٤).

ونود أن نشير إلى أننا عند تعرضنا لشرح طريقة حمل التدريب الفترى وفى الصفحات التالية سوف نتناولها وفقاً لأسلوب التقسيم تبعاً لسرعة الأداء.

١/٢/١/٥ طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة:

١/١/٢/١/٥ أهدافها وتأثيرها:

تهدف طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة إلى تنمية الصفات البدنية الآتية:

- التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى).

- التحمل الخاص.

- تحمل القوة.

تؤدى طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة إلى تحسين كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وذلك من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين وسعة القلب بالإضافة إلى العمل على زيادة القدرة على التكيف للمجهود البدنى المبذول مما يؤدى إلى تأخر التعب.

٢/١/٢/١/٥ خصائصها:

تتميز طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة بما يلى:

١ - شدة التمرينات :

تتميز شدة التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة ما بين بسيطة ومتوسطة

حيث تصل فى تـمـرـيـنـات الجـرى إلى حـوالـى من ٦٠-٨٠٪ من أقـصـى
مستوى للاعب، وتصل فى تـمـرـيـنـات القـوة سـواء بـاسـتـخـدـام الأثـقال
الإضافية أو بـاسـتـخـدـام ثـقـل جـسـم الـلـاعـب نـفـسـه إلى حـوالـى من
٥٠-٦٠٪ من أقـصـى مـسـتـوى الـلـاعـب .

٢ - حـجـم التـمـرـيـنـات :

تـسـمـح الشـدة البـسـيـطة والمتـوسـطة للتـمـرـيـنـات بـزـيـادـة حـجـم التـمـرـيـنـات
المـسـتـخـدـمـة حـيـث يـمـكـن اسـتـخـدـام تـكـرـار كل تـمـرـيـن - كـتـمـرـيـنـات الجـرى أو
تـمـرـيـنـات القـوة بـاسـتـخـدـام أثـقال إـضـافـيـة أو بـدـونـها مـن ٢٠-٣٠ مـرة
تـقـرـيـبـاً . كـما يـمـكـن التـكـرـار عـلى هـيـئـة مـجـمـوعـات لـكـل تـمـرـيـن أى تـكـرـار كل
تـمـرـيـن ١٠ مـرات لـثـلاث مـجـمـوعـات .

وتـتـراوـح فـتـرة دـوام التـمـرـيـن الـواحد ما بـيـن ١٤-٩٠ ثـانـيـة تـقـرـيـبـاً بـالنـسـبة
للـجـرى، وما بـيـن ١٥-٣٠ ثـانـيـة تـقـرـيـبـاً بـالنـسـبة لـتـمـرـيـنـات القـوة سـواء
بـاسـتـخـدـام الأثـقال الإـضـافـيـة أو بـاسـتـخـدـام ثـقـل جـسـم الـلـاعـب نـفـسـه .

٣ - فـتـرات الـراحـة الـبـيـنـيـة :

بـالنـسـبة لـلـاعـيـن ذـو المـسـتـوى التـدريـبى المـتـقـدم يـتـطـلـب الأـمـر اعـطائهم
فـتـرات راحـة قـصـيرة نـسـبـياً تـتـيح للـقـلب الفـرصـة للـعـودـة إلى جـزء مـن حـالـته
الطـبـيـعـيـة وتـتـراوـح هـذه الفـتـرة ما بـيـن ٤٥-٩٠ ثـانـيـة أى عـندما تـصل
نـبـضـات القـلب إلى حـوالـى مـن ١٢٠-١٣٠ نـبـضـة فـى الدـقـيـقة .

ويـفـضـل بـعض العـلـماء اسـتـخـدـام مـبـدأ الـراحـة الإـيـجـابـيـة خـلال فـتـرات
الراحـة الـبـيـنـيـة مـثـل تـمـرـيـنـات المـشـى والاسـتـرخـاء .

٥/١/٢/٢ طـرـيـقـة التـدريـب الفـتـرى مـرتـفـع الشـدة :

٥/١/٢/٢/١ أـهـدافها وتـأثيرها :

تـسـعى طـرـيـقـة التـدريـب الفـتـرى المـرتـفـع الشـدة إلى تـنـمـية الصـفـات البـدنيـة الآتية :

١ - التـحـمـل الخـاصـة (تـحـمـل السـرعة أو تـحـمـل القـوة) .

٢ - السرعة .

٣ - القوة المميزة بالسرعة (بالقدرة العضلية) .

٤ - القوة القصوى إلى درجة معينة .

ويكمن الفارق الرئيسى بين طريقتى التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة فى مجال تبادل المواد . ففي الأحمال التى تستمر بين دقيقة وأربع دقائق ، والتى تؤدى بدرجة شدة عالية تقوى عمليات إعداد الطاقة . عن طريق الجلو كوز ، ويحدث ذلك تحسن ملحوظ فى الطاقة اللاهوائية . كما يؤدى التدريب الفترى ذو الشدة العالية - أى درجة شدة حمل تدريب عالية تؤدى إلى أن يصل معدل امتصاص الأوكسجين إلى ٩٠٪ من أقصى قدرة اللاعب ، والتى تؤدى بدورها إلى أن تصل شدة الإنقباض العضلى إلى ٣٠٪ من أقصى شدة إنقباض عضلى - إلى تركيز تأثير حمل التدريب على الخلايا العضلية البيضاء مما يؤدى بدوره إلى زيادة تفريغ مخزون هذه الخلايا . وكذلك زيادة سمكها ، وفيما يختص بتحسين مستوى أقصى قدرة على امتصاص الأوكسجين ، فلقد أظهرت تجارب فوكس Fox (١٩:٢١) أن حمل التدريب الفترى مرتفع الشدة يحقق أقصى معدل زيادة فى مستوى الإنجاز .

١ / ٥ / ٢ / ٢ / ٢ خصائصها :

تتميز طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة بالخصائص الآتية :

١ - شدة التمرينات :

تتميز التمرينات المستخدمة فى هذه الطريقة بالشدة المرتفعة . حيث تصل فى تمرينات الجرى إلى حوالى من ٨٠ - ٩٠٪ من أقصى مستوى للاعب ، وتبلغ فى تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية حوالى ٧٥٪ من أقصى مستوى للاعب .

٢ - حجم التمرينات :

يرتبط حجم التمرينات فى هذه الطريقة بشدة التمرينات المستخدمة . إذ

نجد أن حجم التمرينات يقل كنتيجة لزيادة الشدة وذلك مقارنة بأسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة.

لذا يمكن تكرار تمرينات الجرى ١٠ مرات تقريباً، وتكرار تمرينات القوة باستخدام الأثقال من ٨-١٠ مرات لكل مجموعة.

٣ - فترات الراحة:

ترداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة لكى تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، وتتراوح ما بين ٩٠-١٨٠ ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين، وتتراوح ما بين ١١٠-١٢٠ نبضة فى الدقيقة، ويفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل أداء تمرينات الاسترخاء.

٥/١/٣ طريقة التدريب التكرارى:

٥/١/٢/١ أهدافها وتأثيرها:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

١ - السرعة (سرعة الانتقال Sprint)

٢ - القوة القصوى.

٣ - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

٤ - حمل السرعة، تحمل الأزمنة القصيرة، والمتوسطة والطويلة.

يؤدى استخدام طريقة حمل التدريب التكرارى إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوى بصورة سليمة دون أن تخل إحداها بالأخرى، كما يقدم التدريب بطريقة حمل التدريب التكرارى بأحماله القصوى والأقل من القصوى بالذات بالنسبة لمسافات الجرى وحتى ٤٠٠ متر وأيضاً الأحمال التى تتم خلال دقيقة واحدة - درجة شدة تمكن من زيادة الألياف البيضاء فى العضلات العاملة - التى تقوم بالعمل - كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دوراً هاماً فى زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة.

لذلك تمثل طريقة حمل التدريب التكرارى طريقة تدريبية فعالة جداً لتحسين مستوى التحمل الخاص ، حيث تسهم بطريقة مركبة وبصورة غير عادية ، وموجهة . ومتعددة التأثير فى تحين ميكانيكيات النظم الحيوية والقدرة التنظيمية للقلب والجهازين الدورى والتنفسى وكذلك عملية تبادل المواد .

٥ / ١ / ٢ / ٣ / ٢ خصائصها :

تتميز هذه الطريقة بالخصائص التالية :

١ - شدة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات ما بين ٨٠ - ٩٠٪ من أقصى مستوى اللاعب وقد تصل فى بعض الأحيان إلى ١٠٠٪ من أقصى مستوى للاعب .

٢ - حجم التمرينات :

تتميز بقلّة الحجم ، حيث تقصر فترة دوام التمرينات وتقل عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجرى ما بين ١ - ٣ مرات . وبالنسبة للتمرينات باستخدام الأثقال ما بين ٢٠ - ٣٠ رفعة فى الفترة التدريبية الواحدة ، أو تكرار ما بين ٣ - ٦ مجموعات .

٣ - فترة الراحة النسبية :

تتراوح ما بين ١٠ - ٤٥ ثانية بالنسبة لتمرينات الجرى من ٣ - ٤ دقائق بالنسبة للتمرينات بالأثقال ، ويفضل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية كما سبق القول فى طريقة التدريب الفترى .

٥ / ١ / ٢ / ٤ طريقة حمل المنافسات والمراقبة :

٥ / ١ / ٢ / ٤ / ١ أهدافها وتأثيرها :

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير قدرات تحمل المنافسات الخاص . ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب ، وهى تهدف إلى زيادة الاغتراف من القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عالى من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب

الانتهاء من المنافسات وعلى هذا يقتصر استخدامها على الاعداد لتحقيق أقصى مستوى بالموسم الرياضى . قمة الموسم .

٥/١/٢٠٢٤ خصائصها:

باستخدام طريقة المنافسات يتم الاقتصار على تدريب قدرات التحمل الخاصة بنوع المسابقة أو النشاط الذى يشترك فيه اللاعب .

وبجانب هذه الدرجة العالية من تخصص الأثر الناتج عنها، تقدم هذه الطريقة أيضاً إمكانات أخرى تفيد فى اكتساب خبرة منافسات، والتعود على حد (الشدة) المنافسات بالإضافة إلى أنها تفيد فى تحسين السلوك الخطئى وكذلك دراسة خطط المنافسة .

ويفضل كثير من المدربين استخدام هذه الطريقة بالذات قرب انتهاء مرحلة ما قبل المنافسات، ويرجع ذلك أساساً إلى أن كل الحالات الوظيفية بكافة أجهزة الجسم ونظمه الحيوية تصل أثناء المنافسات إلى مستوى لا يمكن التوصل إليه سواء كان ذلك أثناء تدريب على الشدة أو أثناء المنافسات التى تؤدى بهدف اختبار جوانب معينة من مستوى اللاعب أو عند أداء أى من اختبارات مراقبة المستوى الأخرى .

لذلك يسهم تكرار الاشتراك فى المنافسات فى تحسين الفورمة الرياضية بدرجة كبيرة وذلك بسبب التركيز الكامل الذى يحدث بطريقة شمولية أثناء استخدامها على كل احتياجات الإنجاز النفسية والفسيولوجية والخطئية .

كما تمثل المنافسة أكثر أشكال مراقبة المستوى تخصصاً فهى توفر معلومات هامة عن كل العناصر النفسية والفسيولوجية المحددة المستوى، وتمكن من التوصل إلى استنتاجات حول ما إذا كان تكوين التدريب وكذلك طرق ومحتويات التدريب المستخدم قد تم اختيارها واستخدامها بطريقة سليمة .

وأخيراً فإن طريقة حمل المنافسات هى أكثر طرق التدريب تعقيداً إذ يتم باستخدامها تدريب كل القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس .

أود الإشارة إلى أنه يجب أن نضع في الاعتبار أن تكرار الاشتراك في عدد كبير من المنافسات يمكن أن يؤدي من وجهة النظر النفسية إلى أن يعتاد اللاعب على مواقف المنافسات. مما يؤدي بدوره إلى إمكانية عدم إعطائها الإهتمام الكافي. وما يمكن أن ينتج عن ذلك من الأضرار بأهمية هذه الطريقة.

٢/٥ تنظيم التدريب الدائري ومميزاته:

استخدم مورجان. ادمسون من جامعة ليدز باجلترا التدريب الدائري بهدف زيادة مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ والطلاب ومحاولة إكسابهم الدوافع والميل نحو ممارسة النشاط الرياضي، وذلك عام ١٩٥٧ (١١: ٢٢٩).

وقد تم تطوير وتعديل هذا الأسلوب الدائري حتى يمكن استخدامه في التدريب لإكساب الصفات البدنية الأساسية والضرورية لإتقان المهارات الحركية والخططية.

ويكاد يكون هناك اتفاق بين الكثير من علماء التدريب الرياضي على أن طريقة التدريب الدائري ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها على باقى طرق التدريب السابق ذكره ولكنها عبارة عن أسلوب تنظيمي لأداء التمرينات يراعى فيه شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وترتيبها وبالنسبة لشدتها وحجمها يمكن تشكيلها باستخدام إحدى طرق التدريب السابق التحدث عنها بهدف تنمية وتطوير صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل، والصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل القوة المميزة بالسرعة، والقوة المميزة بالتحمل وتحمل السرعة . . الخ.

١/٢/٥ مميزات تنظيم التدريب الدائري:

- ١ - تنظيم هام لزيادة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدنى المبذول.
- ٢ - يسهم بدرجة كبيرة فى تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

٣ - يمكن تشكيل التدريب الدائرى باستخدام أى طريقة من طرق التدريب وبذلك يمكن التركيز على تنمية صفات بدنية معينة .

٤ - يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقاً لجرعة محددة تتناسب مع درجة مستواه الحالى .

٥ - يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات وفقاً للإمكانات المتاحة .

٦ - يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة وعلى أسس موضوعية .

٧ - يتميز بعامل التنوع والتشويق والإثارة .

٨ - تسهم فى اكتساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة .

٣/٥ طرق تشكيل تمرينات الوحدة الدائرية:

يطلق مصطلح وحدة تدريبية دائرية أو دائرة على مجموعة التمرينات التى يقوم الفرد بأدائها والتى تتراوح ما بين ٣-١٥ تمرين أو أكثر، ويراعى عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية ما يلى :

١- ألا تقل الدائرة عن أربع تمرينات .

٢ - يراعى اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية مع مراعاة تركيب الدائرة بحيث لا تشترك نفس المجموعة العضلية فى التمرين السابق للتمرين اللاحق .

٣ - يمكن إعطاء أكثر من تمرين لنفس المجموعة العضلية فى نفس المحطة .

٤/٥ نماذج لاستخدام تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طرق تنمية الصفات البدنية:

١/٤/٥ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة حمل التدريب المستمر:

١/١/٤/٥ الهدف : تنمية الصفات البدنية التالية :

١ - الجلد الدورى التنفسى .

٢ - تحمل القوة .

ويتم توزيع حمل التدريب فى هذه الحالة بدون إعطاء فترات راحة، ويمكن تشكيل حمل التدريب وفق ما يلى :

أ - محاولة تسجيل زمن معين (زمن قياسى).

ب - زيادة حجم التمرينات .

ج - تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية ويجب عند استخدام هذه الطريقة اتباع ما يلى :

٢ - التدريب المستمر مع محاولة تسجيل زمن معين :

١ - تحديد جرعة التمرين المناسبة :

ويتم ذلك عن طريق إعطاء اللاعب زمن ٢٠ ثانية لكل تمرين يعقبه ٢٠ ثانية فترة راحة ثم أداء التمرين الثانى لمدة ٣٠ ثانية وإعطاء فترة راحة ٣٠ ثانية، وهكذا حتى يتم تحديد عدد مرات أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة، ولتحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين تستخدم المعادلة التالية :

$$\text{الجرعة المناسبة} = \frac{\text{عدد مرات أداء التمرين لمدة ٣٠ ثانية}}{٢}$$

وفى بعض الحالات التى يرى فيها المدرب أو المدرس أن اللاعب لا يمكنه أداء الدائرة يخفف جرعة التمرين عن طريق قسمة عدد مرات أداء التمرين فى ٣٠ ثانية على ٣ أو ٤ أو ٥ . . . للوصول للجرعة المناسبة للاعب .

٢ - تحديد الزمن الابتدائى والزمن المطلوب تسجيله :

يقوم اللاعب بعد تحديد جرعات التمرين المناسبة فى كل محطة من محطات الدائرة بأداء تمرينات الدائرة مرة واحدة دون فترات راحة بينية على أن يكرر الدائرة أيضاً ٣ مرات بدون فترة راحة ويسجل الزمن، فيكون هو الزمن الابتدائى للاعب . ثم يستمر اللاعب فى التدريب للوصول إلى الزمن القياسى الذى يحدد المدرب والذى ينقص من ٢-٣ دقائق عن الزمن الابتدائى الذى تم تسجيله للاعب .

وكلما تقدم مستوى اللاعب كلما تغير الزمن الابتدائي والقياسى أيضاً إلى جانب تغيير مكونات الدائرة نفسها وفق المستوى الجديد للاعب .

ب - التدريب المستمر مع زيادة حجم التمرينات :

عند استخدام هذا الأسلوب نتبع ما يلي :

١ - تحديد جرعة التمرين المناسبة :

يؤدى اللاعب التمرين المختار لأقصى عدد يمكنه الوصول إليه ثم يؤدى التمرين الذى يليه دون إعطاء فترة راحة بينية مع ملاحظة أن تؤدى التمرينات بدون درجة كبيرة من السرعة ، ولتحديد الجرعة المناسبة بعد ذلك تستخدم المعادلة التالية :

$$\text{الجرعة المناسبة} = \frac{\text{أقصى عدد من التكرار لكل تمرين}}{2}$$

وفى حالة ضعف المستوى يمكن القسمة على ٣ أو ٤ ... إلخ حتى الجرعة المناسبة .

٢ - تحديد زمن كل دورة تدريبية :

يقوم اللاعب بأداء الدائرة ثلاث مرات متتالية بدون إعطاء فترات راحة بينية ويسجل الزمن سواء كان لدورة واحد أو لدورتين ... الخ .

٣ - التدريب مع زيادة حجم التمرينات :

يستمر اللاعب فى التدريب على نفس الدورة التدريبية ، ولكن مع زيادة مرة تكرار واحدة على الجرعة المناسبة لكل تمرين أى الجرعة المناسبة + ١ وبالطبع كلما يزيد مستوى اللاعب يضاف مرة تكرار واحدة أخرى وهكذا على أن يتم تسجيل نفس الزمن السابق أو أقل منه .

ويلاحظ اختيار التمرينات السهلة البسيطة أو المتوسطة التى يمكن تكرارها من ١٥ - ٣٠ مرة .

ج- التدريب المستمر مع تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء :

ويتم العمل بهذا الأسلوب عن طريق تحديد جرعة التمرين المناسبة بنفس الأسلوب فى البند (١) وبعد ذلك يحدد المدرب زمن لأداء الدورات وليكن ١٠ دقائق مثلاً ثم يحسب كم دورة أداها اللاعب فى هذا الزمن . . . ويستمر اللاعب فى التدريب لمحاولة الوصول لأقصى عدد يمكنه الوصول إليه فى الزمن المحدد.

٢/٤/٥ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض:

١ / ٢ / ٤ / ٥ الهدف : تنمية الصفات التالية:

- ١ - التحمل العام .
- ٢ - تحمل خاص (تحمل سرعة ، تحمل قوة).
- ٣ - القوة المميزة بالسرعة .
- ٤ - الرشاقة .

وعند استخدام هذه الطريقة يراعى ما يلى :

أ - تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين :

يعطى اللاعب التمرين المناسب لأدائه لمدة ٣٠ ثانية يعقبها فترة راحة ٣٠ ثانية وهكذا حتى ينتهى من تسجيل جميع تمرينات الدائرة ثم تحدد الجرعة المناسب فى كل محطة باستخدام المعادلة التالية :

$$\text{الجرعة المناسبة} = \frac{\text{عدد مرات تكرار الأداء فى ٣٠ ثانية}}{٢}$$

وينبغى اختيار التمرينات التى تسمح بالأداء من ١٥ - ٢٠ مرة فى خلال الفترة المحددة لأداء كل تمرين .

ب- تحديد زمن كل تمرين وزمن الراحة البينية :

ويتم تحديد الزمن المناسب بإحدى الطرق الآتية :

- ١ - ١٥ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٤٥ ثانية فترة راحة بينية .
٢-١٥ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٢٠ ثانية فترة راحة بينية .
٣- ٢٠ ثانية فترة أداء لكل تمرين يعقبها ٢٠ ثانية فترة راحة بينية .
مع مراعاة أن تستغرق فترة الراحة البينية بين كل دورة وأخرى من ٣-٥ دقائق .

ج- التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب :

يستمر التدريب على نفس الدورة التدريبية باستخدام الجرعة المناسبة السابقة لفترة من الزمن يحددها المدرب .

د - التدريب مع التدرج بحمل التدريب :

بعد انتهاء الفترة التي حددها المدرب يقوم اللاعب بالتدريب باستخدام التدرج بحمل التمرينات المستخدمة إما عن طريق زيادة عدد الدورات التدريبية أو زيادة حجم كل تمرين وذلك بإضافة تكرار مرة أو مرتين أو ثلاثة مرات لكل تمرين من تمرينات الدائرة (٨: ٢٦٢) .

٣/٤/٥ تنظيم التدريب الدائري باستخدام أسلوب التدريب الفترى

مرتفع الشدة:

١/٣/٤/٥ الهدف تنمية الصفات البدنية التالية :

١ - القوة المميزة بالسرعة .

٢ - القوة العظمى .

٣ - التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة) .

ويراعى عند تنفيذ هذه الطريقة ما يلى :

أ - يجب ألا يزيد عدد مرات تكرار كل تمرين عن ٨-١٢ مرة .

ب- يحدد زمن معين لأداء كل تمرين يتراوح ما بين ١٠-١٥ ثانية أو الأداء بدون تحديد زمن .

ج- تتراوح فترة الراحة البينية بين كل تمرين وآخر ما بين ٣٠-٩٠ ثانية وبين كل دورة وأخرى ما بين ٣-٥ دقائق .

كما يراعى عند استخدام هذا الأسلوب تحديد جرعات التدريب كما سبق شرحه فى تنظيم التدريب الفترى باستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة .

ويمكن أداء هذا النوع من التدريب على تنمية الصفات البدنية باستخدام أحد الأسلوبين الآتيين :

١- أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة فى وقت محدد ثابت يتراوح ما بين ١٠-١٥ ثانية بحيث يعقب كل تمرين فترة راحة تتراوح ما بين ٣٠-٩٠ ثانية مع مراعاة أن تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالى ٧٥٪ من أقصى مستوى للاعب .

ويمكن التدرج بحمل التدريب بأداء كل تمرين لفترة ١٠ ثوان بدلاً من ١٥ ثانية وتكرار عدد مرات التمرين من ٨-١٢ مرة مع مراعاة الزيادة فى سرعة الأداء، بدون الإخلال بدقة الأداء، ومراعاة عدم تغيير فترة الراحة البينية المستخدمة وهذا الأسلوب يسهم فى تنمية وتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة -على أن تصل فترة الراحة البينية إلى ٩٠ ثانية - كما يسهم أيضاً فى تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة - على أن تصل فترة الراحة البينية من ٣٠-٤٥ ثانية .

٢- أداء كل تمرين -تمرينات الدائرة - لعدد من المرات يتراوح ما بين ٨-١٢ مرة بدون تحديد زمن ثابت لأداء كل تمرين وأن تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال إلى حوالى ٧٥٪ من أقصى مستوى للاعب وأن تتراوح فترة الراحة البينية إلى حوالى من ٣٠-٨٠ ثانية مع مراعاة استخدام مبدأ الراحة الإيجابية وذلك بأداء تمرينات الاسترخاء والإطالة خلال فترات الراحة البينية .

٤/٤/٥ تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب التكرارى:

١/٤/٤/٥ الهدف : تنمية الصفات البدنية التالية:

١ - القوة العضلية القصوى .

٢- القوة العضلية المميزة بالسرعة .

وأهم مظاهر هذه الطريقة أنها تحدد من خلال تكرار الأداء مع إضافة أثقال خارجية إلى جسم اللاعب حيث يصبح شد المثير تتراوح ما بين ٨٠٪ إلى أقل بقليل من ٩٠٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب وفى هذه الحالة تصبح الراحة البينية ما بين ٢-٣ دقائق أما فى حالة ما إذا كانت شدة المثير تتراوح ما بين ٩٠-١٠٠٪ من الحد الأقصى لقوة اللاعب فإن فترة الراحة البينية تتراوح فى هذه الحالة ما بين ٢-٥ دقائق وأى إطالة أو تقصير لفترات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر يفقد تأثير التدريب (٩ : ١٠٣) .

٥/٤/٥ نماذج لبرامج تنمية الصفات البدنية:

١/٥/٤/٥ برامج تنمية القوة العضلية والمرونة الخاصة للناشئين فى الجمباز

فى المرحلة السنية من ٨-١٠ سنوات:

١/١/٥/٤/٥ أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات فى الجمباز .

٢/١/٤/٥ طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج:

١ - تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة .

٢ - تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة .

٣ - تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب التكرارى .

٣/١/٥/٤/٥ محتوى البرنامج :

يشتمل البرنامج على أربع مجموعات هى :

أ - ترمينات خاصة لتنمية القوة العضلية المناسبة والمطابقة لمتطلبات تعليم مهارات المرجحات على أجهزة الجمباز .

ب- ترمينات خاصة مساعدة مختارة لتنمية القوة العضلية وتسمى المجموعة العضلية .

ج- ترمينات خاصة تسمح بتنمية القوة العضلية وتكون مطابقة لتركيب مهارات المرجحات فى الظروف القاسية على أجهزة الجمباز .

د - ترمينات خاصة تسمح بتنمية وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها .

٥ / ٤ / ١ / ٤ الوحدة التدريبية الأولى للإعداد البدنى الخاص للناشئين فى الجمباز :

الهدف :

تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والحزام الكتفى لضمان قوة المرجحة للأمام على أجهزة الجمباز .

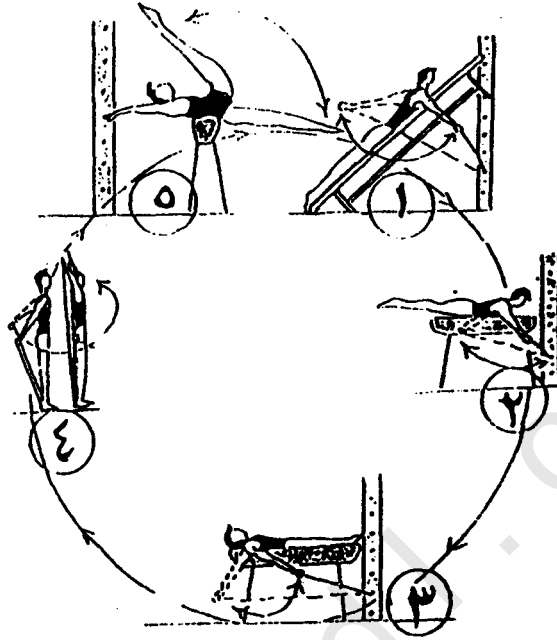
- ترمينات الدائرة انظر شكل (١٥)

- تحديد عدد مرات تكرار التمرين فى كل محطة :

* حدد عدد ٨ مرات تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور الأولى والثانية من الفترة الإعدادية الأولى .

* حدد لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى عدد ١٠ مرات تكرار فى كل من الشهرين الثالث والرابع من الفترة الإعدادية الأولى والثانية .

* حدد عدد ١٢ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى كل من الشهرين الخامس والسادس من الفترة الإعدادية الثالثة، فترة المنافسات والحادى عشر والثانى عشر بالمرحلة الإنتقالية خلال الخطة التدريبية السنوية .



شكل (١٥)

تمارين الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدني الخاص للاعب المميز

- تحديد فترة الراحة بين المحطات :

* حدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في كل من الشهرين الأول والثاني.

* حدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات في الشهرين الثالث والرابع.

* حدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات في كل من الشهرين الخامس إلى الثاني عشر.

- تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :

* تكرر الدائرة ٣ مرات في كل من الشهرين الأول والثاني.

* تكرر الدائرة ٤ مرات فى كل من الشهرين الثالث والرابع .

* تكرر الدائرة ٦ مرات فى كل من الشهور من ٥-١٢ .

- تحديد فترات الراحة بين الدوائر :

* حدد زمن قدره (٥ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين الأول والثانى .

* حدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين الثالث والرابع .

* حدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهر الخامس إلى الثانى عشر .

- توقيت الأداء :

* يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة .

٥/٤/٥/١/٥ الوحدة التدريبية الثانية للإعداد البدنى الخاص للناشئين فى الجمار :

- الهدف :

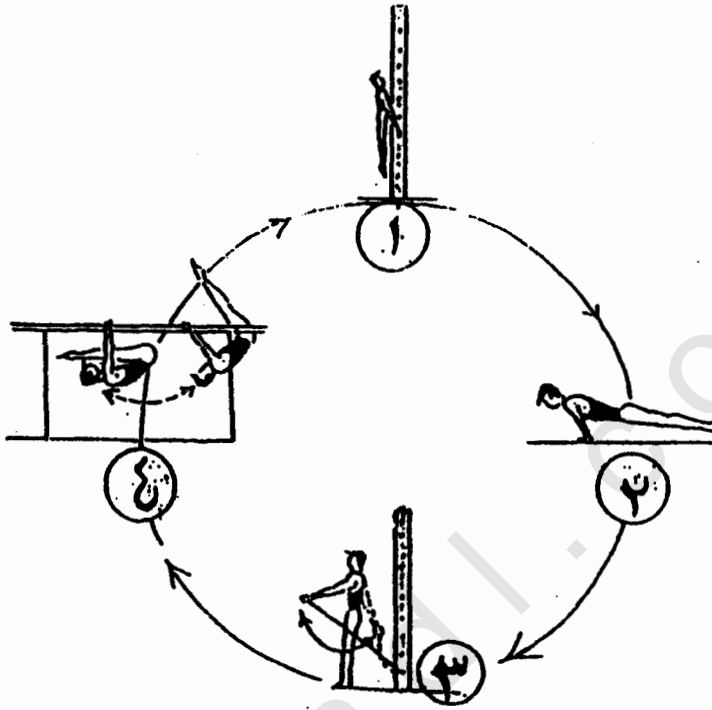
تنمية القدرة العضلية القصوى اللازمة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى حركات المرحلات أسفل عارضتى المتوازيين .
- تمرينات الدوائر .. أنظر الشكل (١٦) .

- تحديد شدة التمرين :

* يحدد نسبة ٢٪ من وزن اللاعب فى كل من التمرين ٢ , ٤ فى كل من الشهرين ١ , ٢ .

* يحدد نسبة ٣٪ من وزن اللاعب فى كل من التمرين ٢ , ٤ فى كل من الشهرين ٣ , ٤ .

* يحدد نسبة ٤٪ من وزن اللاعب فى كل من التمرين ٢ , ٤ فى كل من الشهور من ٥-١٢ .



شکل (١٦)

تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدني الخاص للاعب الجمباز

- تحديد فترة استمرار التمرين :

* يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة استمرار لأداء كل تمرين في كل محطة.

- تحديد فترات الراحة بين المحطات :

* يحدد زمن قدره (٩٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الأول.

* يحدد زمن قدره (١٠٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثاني.

* يحدد زمن قدره (١٢٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الثالث .

* يحدد زمن قدره (١٤٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الرابع .

* يحدد فترة (١٦٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الخامس .

* يحدد زمن قدره (١٨٠) ثانية كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى كل من الشهور ٦-١٢ .

- تكرار الدائرة :

* تكرر الدائرة فى الشهر الأول مرة واحدة .

* تكرر الدائرة فى الشهر الثانى مرتين .

* تكرر الدائرة فى الشهر ثلاث مرات .

* تكرر الدائرة فى كل من الشهور ٤-١٢ أربع مرات .

- زمن الراحة بين الدوائر :

* يحدد زمن قدره (٥ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الأول .

* يحدد زمن قدره (٤ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثانى .

* يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى فى الشهر الثالث .

* يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى فى كل من الشهور ٥-١٢ .

- توقيت الأداء :

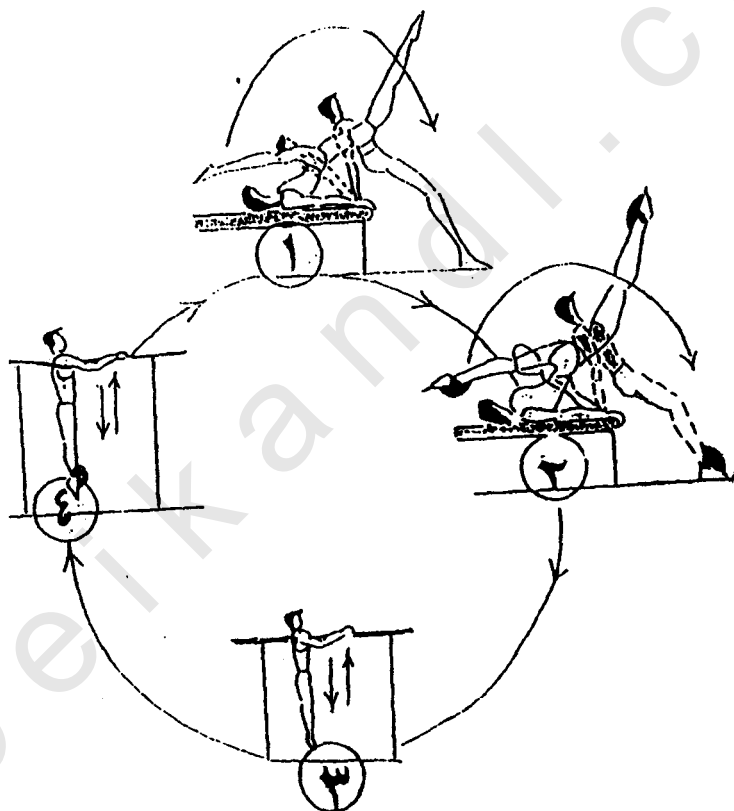
يراعى أن يكون توقيت الأداء بالنسبة للتمرينات بدون أثقال بأقصى سرعة وبالتمرينات بالأثقال بسرعة .

٥ / ٤ / ٥ الوحدة التدريبية الثالثة للأعداد البدنى الخاص للناشئين فى الجمباز:

- الهدف:

تنمية القوة العضلية القصوى لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى حركات المرجحات وبخاصة مهارات الكب لضمان رفع الجسم من وضع الكب الابطى للإرتكاز أو من وضع التعلق للإرتكاز.

- تمرينات الدائرة. انظر شكل (١٧).



شكل (١٧)

تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للأعداد البدنى الخاص للاعب الجمباز

- تحديد فترة استمرار التمرين :

* يحدد زمن قدره (٥ ثواني) كفترة استمرار لأداء التمرين (١, ٢) في الشهر (١, ٢).

* يحدد زمن قدره (٧ ثوان) كفترة استمرار لأداء التمرين (١, ٢) في كل من الشهرين (٣, ٤).

* يحدد زمن قدره (١٠ ثوان) كفترة لأداء التمرين (١, ٢) في الشهور من (٥-١٢).

- عدد مرات تكرار التمرين :

* يحدد عدد (١٠ مرات) تكرار للتمرين (٣) في الشهرين (١, ٢).

* يحدد عدد (١١ مرة) تكرار للتمرين (٣) في الشهرين (٣, ٤).

* يحدد عدد (١٢ مرة) تكرار للتمرين (٣) في الشهرين (٥, ٦).

* يحدد عدد مرة واحدة تكرار للتمرين (٤) في كل من الشهور من (١-٣) ومرتين تكرار في كل من الشهور من ٤-١٢.

- فترات الراحة بين المحطات :

* يحدد زمن قدرة (٩٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الأول.

* يحدد زمن قدرة (١٠٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثاني.

* يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثالث.

* يحدد زمن قدره (١٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الرابع.

* يحدد زمن قدره (١٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الخامس.

* يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهور من ٦-١٢ .

- تكرار الدائرة :

* تكرر الدائرة مرتين فى الشهر الثانى .

* تكرر الدائرة ثلاث مرات فى الشهر الثالث .

* تكرر الدائرة أربع مرات فى كل من الشهور من ٤-١٢ .

- زمن الراحة بين كل دائرة وأخرى :

* يحدد زمن قدره (٤ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين ١ , ٢ :

* يحدد زمن قدره (٣دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى الشهرين ٣ , ٤ .

* يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور من ٥-١٢ .

- توقيت الأداء :

يراعى الثبات فى التمرينين (١ , ٢) وأن يكون الأداء فى التمرين ٣ بسرعة وفى التمرين (٤) مثالى .

٥ / ٤ / ٥ / ١ / ٧ الوحدة التدريبية الرابعة للإعداد البدنى الخاص للناشئين فى الجمار :

- الهدف :

تحسين وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها .

- تمرينات الدائرة : أنظر شكل (١٨) .

- تحديد استمرار التمرين :

* يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة لأداء كل تمرين فى كل مجموعة .

- تحديد فترة راحة بين كل تمرين وآخر :

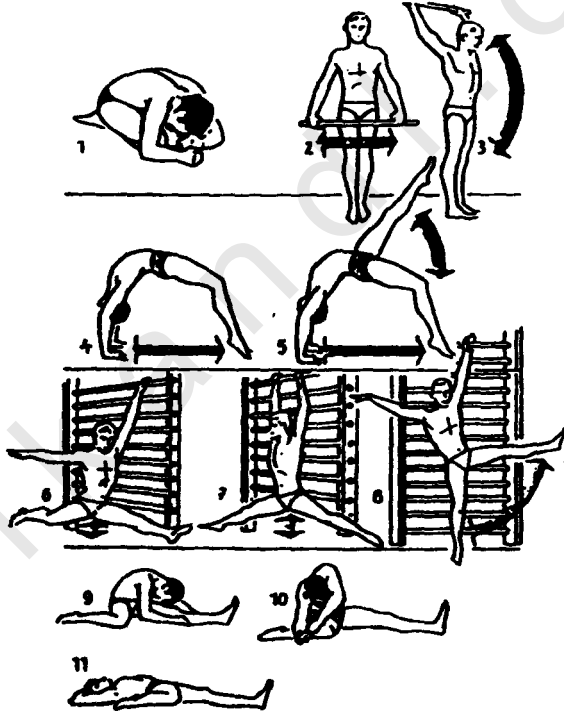
* يحدد زمن قدره (١٠ ثوان) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر .

- تحديد عدد مرات تكرار مجموعة التمرينات .

* تكرر مجموعة التمرينات خمس مرات .

- تحديد فترة الراحة بين كل مجموعة وأخرى :

* تعطى فترة راحة بين كل مجموعة وأخرى قدرها ثلاث دقائق .



شكل (١٨)

الوحدة التدريبية الرابعة للإعداد البدني الخاص للاعب الجمباز

٥ / ٤ / ٥ / ٢ برنامج تنمية الإعداد البدنى العام:

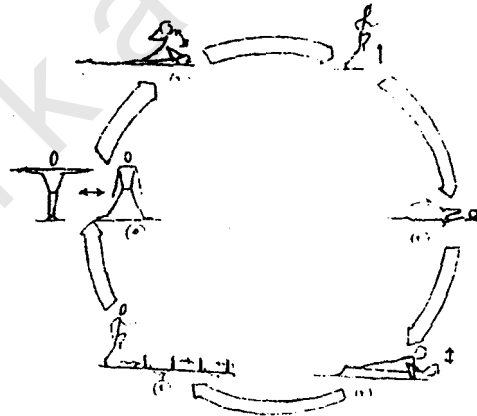
٥ / ٤ / ٥ / ٢ / ١ برنامج (١) باستخدام تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة لتنمية وتطوير الإعداد البدنى العام للمرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات.

* هدف البرنامج :-

- (١) تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفى).
- (٢) تنمية وتطوير التحمل الخاص (تحمل قوة - تحمل سرعة).
- (٣) تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.
- (٤) تنمية وتطوير الرشاقة.

* تمارينات الدائرة:

- انظر شكل (١٩).



شكل (١٩)

تمارينات الدائرة بالبرنامج (١) للإعداد البدنى العام للمرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات

• تحديد زمن استمرار التمرين فى كل محطة :

- يحدد زمن قدرة (١٠ ثوان) لاستمرار أداء التمرين فى كل محطة .

• تحديد فترة الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدرة (٣ ثوان) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى مع الوضع فى الاعتبار الزيادة التدريجية فى حجم وشدة حمل التدريب وفقاً لتقدم مستوى الإعداد البدنى العام للاعب .

٥/٤/٢/٢ برنامج (٢) باستخدام تنظيم التدريب الدائرى باستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة لتنمية وتطوير مستوى الإعداد البدنى العام للمرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات .

هدف البرنامج :

- (١) تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- (٢) تنمية وتطوير القوة القصوى .
- (٣) تنمية وتطوير التحمل الخاص (كتحمل السرعة، تحمل القوة) .

• تمرينات الدائرة :

انظر شكل (٢٠) .

• تحديد زمن استمرار التمرين فى كل محطة :

- يحدد زمن قدرة (١٠ ثوان) لاستمرار أداء كل تمرين فى كل محطة .

• تحديد فترة راحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى .

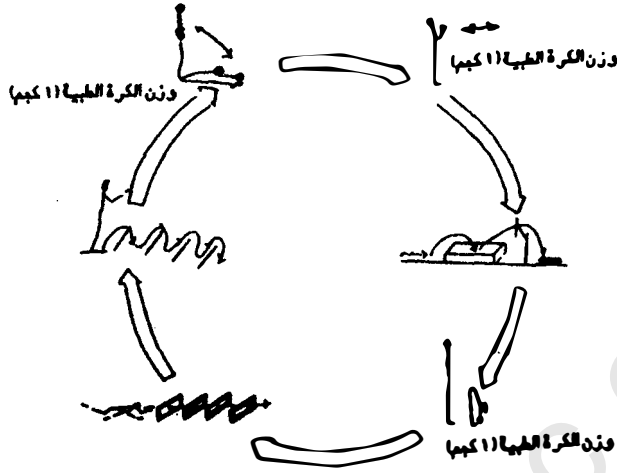
• تحديد عدد مرات تكرار كل دائرة :

- تكرر كل دائرة مرتين

• تحديد فترة الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر .

مع مراعاة زيادة حجم وشدة حمل التدريب بالتدرج وفقاً لمعدل ارتفاع مستوى الإعداد البدنى للاعب .



شكل (٢٠)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدني العام

٣/٢/٥/٤/٥ برنامج (٣) لتنمية وتطوير مستوى الإعداد البدني العام
للمرحلة السنية من ٩ : ١٠ سنوات.

• هدف البرنامج :

- تنمية وتطوير مرونة المفاصل وإطالة العضلات .

• التمرينات المستخدمة :

- انظر شكل (٢١) .

• تحديد فترة استمرار التمرين في المجموعة :

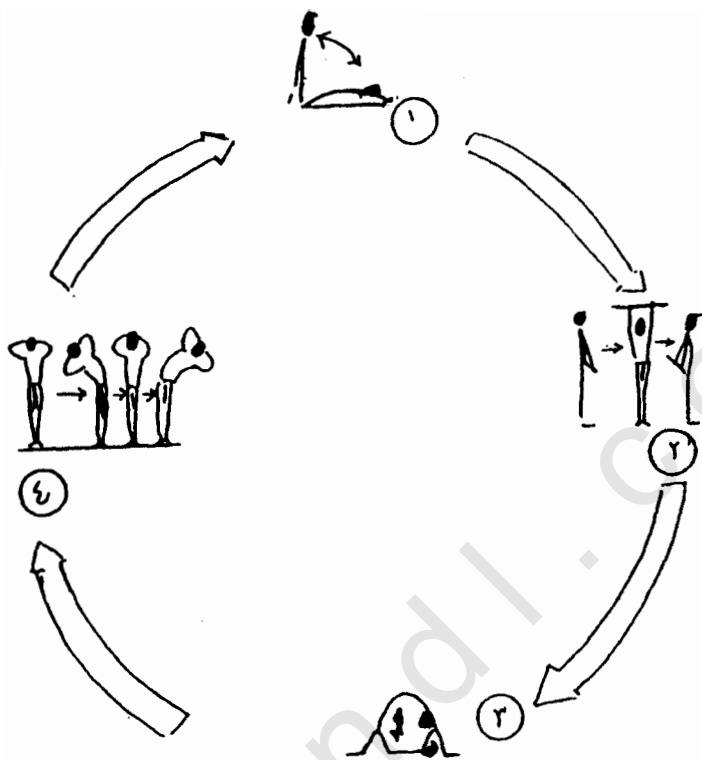
- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لاستمرار أداء كل تمرين في المجموعة .

• تحديد عدد مرات تكرار المجموعة :

- تكرر المجموعة مرتين .

• تحديد فترة الراحة بين كل مجموعة وأخرى :

- يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل مجموعة وأخرى .



شكل (٢١)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني العام

٥/٥ اختبارات ومقاييس الإعداد البدني:

١/٥/٥ أهمية الاختبارات في المجال الرياضي:

لقد خطى التدريب الرياضي خطوات واسعة نحو التقدم في عصرنا هذا، استناداً إلى استخدام أساليب التقويم والقياس العلمي السليم، وتعتبر التكنولوجيا الحديثة هي إحدى الدعامات الأساسية التي عاونت في أن يتخذ التدريب الرياضي تلك الخطوات الواسعة نحو التقدم عن طريق استخدام أجهزة القياس -لرجال الفضاء- في مجالات التدريب الرياضي المختلفة. مما دفع بعجلة التقدم إلى ذلك المستوى الذي نلمسه اليوم.

وبالطبع نتيجة لاستخدام الأجهزة العلمية فى مجالات تقويم برامج التدريب الرياضى زادت أهمية الاختبارات والقياس من حيث موضعيتها ودقتها فى الحصول على نتائج التقويم.

ويمكننا حصر أهمية الاختبارات والمقاييس فى المجال الرياضى فى الأبعاد الآتية:

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| (١) البرنامج | (٢) التقسيم | (٣) المعايير | (٤) الواقعية |
| (٥) التوجيه | (٦) الاكتشاف | (٧) البحث . | |

البرنامج : Programes

أ - تعتبر الاختبارات والمقاييس المؤشر الصادق للتعرف على ما هو قائم من مستويات، بمعنى التعرف على المستوى الواقعى للاعب أو الفرد الذى وضع البرنامج من أجله.

ب- يتحدد عن طريق الاختبارات والمقاييس طرق التدريب أو التدريس المناسبة بما يتفق مع المستويات الواقعية وطبيعة المهارات المستخدمة فى البرنامج .

ج- يعتمد اختيار المدربين أو المدرسين على نتائج الاختبارات والمقاييس الدالة على مستويات اللاعبين .

د - عن طريق الاختبارات الدورية خلال البرنامج ، يمكن الوقوف على مدى تقدم العمل وفى أى إتجاه يسير تحقيق الهدف .

هـ- تعتبر الاختبارات النهائية التى تؤدى فى نهاية البرنامج أداة التقويم التى تشير نحو ما حققه البرنامج من الأهداف الموضوعه .

(٢) التقسيم : Clasification

نظراً لاختلاف اللاعبين فى القدرات والإمكانات والاستعدادات والميول والاتجاهات ، فقد أوجب ذلك ضرورة تصميم البرامج والمناهج والخطط فى ضوء هذه الاعتبارات الهامة ولعدم إمكانية وضع برنامج فردى لكل لاعب - فى بعض

الأحيان- لجأ الخبراء إلى تقسيم اللاعبين إلى مجاميع متجانسة طبقاً لاعتبارات متعددة والاختبارات والمقاييس يعد أفضل الوسائل للوصول إلى التقسيمات المناسبة.

(٣) المعايير Normes :

يصاحب تقنين الاختبارات وضع معايير لها يمكن عن طريقها تعرف اللاعب على مستواه في الأداء، ومقارنة ذلك بنفسه في فترات متتالية وبغيره في نفس المرحلة.

وتعد المعايير ذات أهمية بالغة في حالة استخدام مجموعات الاختبارات التي تستخدم طرقاً متعددة في القياس، كالمسافة الزمن، وعدد مرات تكرار.

(٤) الواقعية :

الاختبارات والمقاييس وسيلة واقعية للتشويق والإثارة، فالأداء غير المصحوب بالقياس يصاحبه في أغلب الأحيان الخمول فالاختبارات والمقاييس تزيد من واقعية اللاعب على الممارسة والتفوق.

(٥) التوجيه Gidness :

تعتبر الاختبارات والمقاييس إحدى الوسائل الموضوعية في التوجيه سواء كان ذلك بالنسبة للمدرسين أو الدارس أو اللاعب.

(٦) الاكتشاف Discovery :

تلعب الاختبارات والمقاييس دوراً هاماً في عملية اكتشاف العناصر البشرية، فهي وسيلة جيدة تساعد المدرب والمدرس في اكتشاف العناصر البشرية الموهوبة والتي يسهل بعد ذلك توجيهها إلى الأنشطة الرياضية التي تناسب مع إمكانياتها.

(٧) البحث Resaerch :

الاختبارات والمقاييس وسيلة لها فعاليتها كأدوات يستخدمها الباحثون في جمع البيانات المتعلقة بالظاهرة قيد الدراسة بغية إيجاد الحلول المناسبة لمشكلة البحث.

٢/٥/٥ إختبارات الإعداد البدنى:

(اللياقة البدنية):

يوجد العديد من الاختبارات البدنية والحركية والكفاءة البدنية والتي تستهدف فى المقام الأول قياس الإعداد البدنى بصورة شمولية سواء كان عاماً أو خاصاً، إلى جانب وجود نوعاً آخر من هذه الاختبارات يستهدف تحديد مستوى صفة من صفات الإعداد البدنى سواء كان عاماً أو خاصاً.

لا شك فى أنه كلما كان الاختبار صالح للتطبيق كلما أمكن استخدامه وانتشاره فى مجال التدريب الرياضى .

لذلك سوف نذكر فيما يلى بعض هذه الاختبارات الأكثر انتشاراً فى المجال الرياضى :

١/٢/٥/٥ إختبار الشباب الأمريكى:

قام بوضع هذا الاختبار والإشراف عليه الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح A. A. H. P. E. E. وهو يصلح لقياس الإعداد البدنى للتلاميذ والتلميذات من سن ١٠ - ١٧ سنة .

والجدير بالذكر أن هذا الاختبار الذى وضعته الجمعية الأمريكية للصحة واللياقة البدنية والترويح لقياس اللياقة البدنية للشباب الأمريكى - الإعداد البدنى للشباب الأمريكى - منذ سنة ١٩٥٦ ، والتي تناولته بالتعديل والتطوير حتى أصبح يتكون من ستة اختبارات تقيس الحالة العامة لمستوى الإعداد البدنى للمراحل السنية (٩ / ١٠ إلى أكثر من ١٧) أى أكثر من ٩ سنوات إلى ١٧ سنة فما فوق للجنسين ، والاختبار صالح للتطبيق فى حالات التدريب فى الهواء الطلق أو داخل الصالات المغلقة للتدريب .

١/١/٢/٥/٥ مكونات الاختبار:

يتكون الاختبار من ستة أجزاء لقياس صفات الإعداد البدنى العام -اللياقة البدنية العام- للمراحل السنية من (٩ / ١٠ - ١٧+) للجنسين وهى :

(١) الشد لأعلى من التعلق للبين Pull. Up .

(ل قياس القوة العضلية للذراعين والحزام الكتفى مقدراً بعدد مرات الأداء).

(١) التعلق بشئ الذراعين للبنات Flexed - Arm Hang :

(ل قياس القوة العضلية للذراعين والحزام الكتفى مقدراً بالزمن لأقرب ١٠ / ١ ثانية).

(٢) الجلوس من الرقود قرفصاء للجنين Sit - Up .

(ل قياس الجلد العضلى لعضلات البطن مقدراً بعدد مرات الأداء خلال ٦٠ ثانية).

(٣) الجرى الارتدادى ١٢٠ قدم (٣٠ قدم * ٤) للجنين Shuttle Run :

(ل قياس الرشاقة، مقدراً بالزمن ولأقرب ١٠ / ١ ثانية).

(٤) الوثب العريض من الثبات للجنين Standing Broad Jump :

(ل قياس قدرة عضلات الرجلين . مقدراً بالسنتيمتر).

(٥) العدو ٥٠ ياردة للجنين 50 Yard Dash :

(ل قياس السرعة . مقدراً بالزمن لأقرب ١٠ / ١ ثانية).

(٦) الجرى ٦٠ ياردة للجنين 600 Yard Run :

(ل قياس الجلد الدورى التنفسى، مقدراً بالزمن لأقرب ١٠ / ١ ثانية).

٥ / ٥ / ٢ / ١ / ٢ تطبيق الاختبار :

٥ / ٥ / ٢ / ١ / ٢ إرشادات :

* يتم إجراء الاختبار بالترتيب الموضوع ولا يجوز الاستغناء عن أى وحدة من وحدات الاختبار .

* لا يسمح بإعادة المحاولة .

* يجب أن يتم الاختبار كاملاً دون تجزئته .

* يعطى كل مختبر فرصة واحدة لتفهم الاختبار .

* تستخدم ساعة الإيقاف لقياس الزمن .

* تستخدم عارضة أفقية من الصلب لا يقل سمكها عن ٢٨ مم .

* يستخدم شريط القياس لقياس المسافة .

٥/٥/٢/٢/٢ تنفيذ الاختبار :

(١) الشد لأعلى من التعلق على العقلة بالمسك من أعلى للبنين:

أ - الغرض من الاختبار:

قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين والحزام الكتفى .

ب- الأدوات :

عارضة من الصلب سمكها لا يقل عن ٢٨ مم على ارتفاع يسمح بالتعلق

دون لمس الأرض .

ج- وصف الاختبار :

يعلق الجسم بحيث يكون ممتداً امتداداً كاملاً والرجلين بعيدة عن الأرض

ويلاحظ أن القبض على العارضة بالمسك من أعلى ومن هذا الوضع يرفع

المختبر جسمه حتى يصل ذقنه إلى أعلى العارضة الأفقية ثم يخفض

جسمه للعودة إلى وضع التعلق وذراعيه فى حالة امتداد كامل ثم يكرر

الأداء أقصى عدد ممكن من المرات .

د - قواعد الاختبار :

١ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .

٢ - يجب ألا يتأرجح الجسم فى أثناء أداء التمرين .

٣ - يجب أن يرفع المختبر جسمه بدون خطف .

٤ - لا يسمح برفع الركبتين أو الضرب أو الرفص .

هـ- التسجيل :

تحتسب عدد مرات الأداء الصحيحة .

(١) التعلق بشئ الذراعين والثبات للبنات فقط :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس قوة عضلات الذراعين والحزام الكتفى .

ب- الأدوات :

عارضة من الصلب سمكها تقريباً ٢٨ مم وتوضع على ارتفاع يسمح بالتعلق أثناء سند القدمين على الأرض (عقلة منخفضة).

ج- وصف الاختبار :

يعلق الجسم بحيث يكون ممتداً والذراعين مشنبة والرجلين على الأرض ويلاحظ أن القبض باليدين على العقلة يكون بالمسك من أعلى .
ومن هذا الوضع ترفع المختبرة جسمها لأعلى حتى يصل الذقن فوق مستوى العارضة والثبات فى هذا الوضع أكبر مدة ممكنة .

د - قواعد الأداء :

- ١ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .
- ٢ - يبدأ تشغيل ساعة الإيقاف بمجرد وصول ذقن المختبرة فوق عارضة العقلة ، وتوقف الساعة عندما يلمس الذقن عارضة العقلة ، أو تثنى الرقبة خلفاً لمحاولة الاحتفاظ بوضع الذقن فوق عارضة العقلة ، أو بمجرد سقوط الذقن مستوى العقلة .

هـ- التسجيل :

يسجل الزمن الكلى الذى تم الثبات فيه فى هذا الوضع لأقرب ١/١٠ ثانية .

(٢) الجلوس من الرقود قرفصاء . تشييك اليدين خلف الرقبة لمدة ٢٠ ثانية للجنسين .

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس الجلد العضلى لعضلات البطن .

ب- الأدوات :

مرتبة أو بدون مرتبة .

ج- وصف الاختبار :

يرقد المختبر على الأرض والذراعين مثنيتين واليدين تشبيك خلف الرقبة ومرتكزتين على الأرض والركبتين والقدمين على الأرض مثبتتين بواسطة الزميل ، يثنى المختبر الجذع أماماً أسفل حتى يلامس المرفقين الركبتين ، ثم يمد الجذع خلفاً للوصول لوضع البدء ، يلاحظ أن تعطى إشارة البدء للاعب - استعد . . . ابدأ - وفي النهاية تعطى إشارة أيضاً للانتهاء ، وهى (قف) وتسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى خلال ٦٠ ثانية .

د - قواعد الأداء :

- ١ - يسمح بمحاولة واحدة فقط لأداء التمرين إلا فى حالة إذا لاحظ المدرب أن اللاعب أخفق لظروف خارجه عن إرادته .
- ٢ - لا يسمح بالراحة أثناء أداء التمرين .
- ٣ - لا تسجل مرة أداء التمرين فى الحالات التالية :
 - إذا لم يحتفظ اللاعب بتشبيك أصابعه خلف الرقبة .
 - إذا لم يحتفظ اللاعب بالمرفقين أماماً عندما يثنى الجذع لعدم دفع الأرض بهما .
 - إذا لمس المرفقين الأرض قبل الرقود أثناء العودة للوضع الابتدائى .

هـ- التسجيل :

يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة فى خلال ٦٠ ثانية على أن يحسب الزمن مع كلمة إبدأ وتقف الساعة عند كلمة قف .

(٣) الجرى الارتدادى ١٢٠ قدم (٣٠ قدم × ٤) للجنسين :

أ - الغرض من اداء الاختبار :

قياس الرشاقة .

ب- الأدوات :

عدد مكعبين من الخشب (٢×٢×٤ بوصة) وساعة إيقاف، يرتدى المختبر حذاء لا يساعد على الانزلاق.

ج- وصف اداء الاختبار :

يرسم خطين متوازيين على بعد ٣٠ قدم ويمكن استخدام ملعب الكرة الطائرة كمساحة مناسبة.

يوضع المكعبين الخشبيين خلف الخطين كما في شكل (٢٠) ويبدأ المختبر من خلف الخط الآخر عندما يسمع إشارة البدء (استعد . . إبدأ) ويجرى المختبر حتى يصل إلى الخط الآخر أحد المكعبين ثم يعود ليضعه خلف خط البداية، ثم يعود لإحضار المكعب الثانى بنفس الكيفية والأسلوب. إذا كان المسجل معه ساعتين إيقاف أو ساعة إيقاف مزدوجة يمكنه تسجيل المختبرين معاً.

د - قواعد الأداء :

يسمح بإعادة التمرين بإعطاء فترة راحة مناسبة بين كل تمرين وآخر.

هـ- التسجيل :

يسجل الزمن الأفضل للمرتتين ولأقرب ١ / ١٠ ثانية.

(٤) الوثب الطويل من الثبات للجنسين :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس قدرة عضلات الرجلين.

ب- الأدوات :

شريط قياس، مراتب أو أرض، أو ملعب الوثب الخارجى.

ج- وصف الاختبار :

يقف المختبر خلف خطة البداية كما هو مبين فى الشكل (٢١) بحيث

تكون المسافة بين القدمين عدة بوصات وأن تكون أصابع القدمين خلف خطة البداية (خط الارتقاء) مباشرة، وللإعداد للوثب تمرجح الذراعين من الخلف للأمام ولأعلى مع ملاحظة مد الركبتين مع مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى.

د - قواعد الأداء :

- ١ - يسمح بثلاثة محاولات لكل مختبر.
- ٢ - تقاس المسافة من بين خط الارتقاء وأقرب جزء من الجسم يلمس الأرض لخط الارتقاء.
- ٣ - إذا أجرى الاختبار فى صالة تدريب ترقم الأرض لاستخدامها كشريط قياس واختصار الوقت.

هـ- التسجيل :

تسجيل أكبر مسافة فى المحاولات الثلاثة بالقدم والياردة ولأقرب ياردة.

(٥) العدو ٥٠ ياردة للجنسين:

أ - الغرض من أداء الاختبار:

قياس السرعة.

ب - الأدوات :

ساعتين إيقاف أو ساعة مزدوجة .

ج- وصف أداء الاختبار:

يمكن اختبار مختبرين فى وقت واحد فى هذا الاختبار حيث يأخذ الاثنين وضع البدء خلف خط البداية والأذن بالبدء يستخدم إصطلاح (خذ مكانك، استعداد إجرى).

وفى نفس الوقت يرفع يده لأعلى ثم يخفضها مع لفظ الجرى حيث يلاحظ المسجل خلف خط البداية حركة خفض اليد إذاناً بالبدء حيث يضغط مفتاح تشغيل ساعة الإيقاف فى نفس لحظة خفض يد أذن البدء .

د - قواعد الأداء :

يبدأ التسجيل من بداية إشارة الأذن بالبداية حتى لحظة تخطى المختبر لخط النهاية.

يبدأ التسجيل من بداية إشارة الأذن بالبداية حتى لحظة تخطى المختبر لخط النهاية.

هـ- التسجيل :

يسجل الزمن الذى قطع فيه المختبر مسافة ٥٠ ياردة بالثوان ولأقرب (١٠ / ١ ثانية).

(٢) الجرى ٦٠٠ ياردة للجنيين :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس الجلد الدورى التنفسى .

ب- الأدوات :

ساعة إيقاف ، مضمار ألعاب قوى أو قطعة أرض مربعة ٥٠ ياردة × ٥٠ ياردة .

ج- وصف أداء الاختبار :

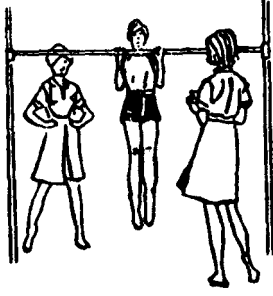
يستخدم المختبر البدء العالى وعند سماع الأذن بالبداية - استعد . . .
اجرى - يبدأ المختبر الجرى ٦٠٠ ياردة ويسمح بالمشى أثناء قطع المسافة ٦٠٠ ياردة، ويمكن جرى ١٢ مختبر فى وقت واحد إذا توافر لكل واحد مراقب على خط البداية لتسجيل زمنه فى نهاية الجرى .

هـ- قواعد الأداء :

مسموح بالمشى ولكن على أن يقطع المختبر المسافة فى أقل زمن .

و - التسجيل :

يحسب الزمن بالدقائق والثوان (١٤ : ٢٩ - ٣٥) .

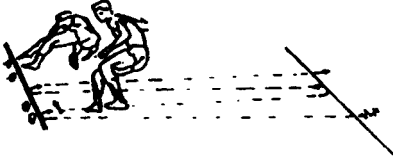


(ب) التعلق بثني الذراعين والثبات للبنات



(أ) الشد لأعلى للبنين

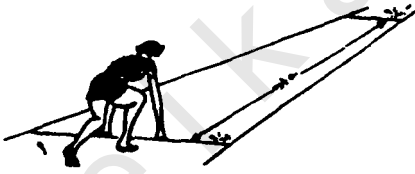
شكل (٢٢)



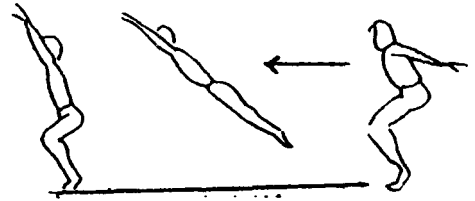
شكل (٢٤)
الجرى الارتدادي



شكل (٢٣)
الجلوس من الرقود للجنسين



شكل (٢٦)
العدو ٥٠ ياردة



شكل (٢٥)
الوثب الطويل للجنسين

شكل (٢٧)
الجرى ١٠٠ ياردة



٥/٥/٢ اختبار اللجنة الدولية لاختبارات ومقاييس الإعداد البدنى :

بدأت اللجنة الدولية لاختبارات ومقاييس اللياقة البدنية فى إعداد هذا الاختبار منذ أكتوبر سنة ١٩٦٤ بمدينة طوكيو Tokio ثم تدرسته فى مؤتمراتها فى سبتمبر ١٩٦٥ بمدينة طوكيو ثم فى يونيو ١٩٦٦ بالنرويج وفى مدينة ماجلنجن Magglingen بسويسرا فى أغسطس ١٩٦٧م، وقد انتهت من وضعه فى مدينة مكسيكو Maixico بالمكسيك سنة ١٩٦٨ وطبقته اليابان ووضعت تقريراً عنه فى اجتماعات اللجنة فى أغسطس ١٩٧١ بمدينة ماجلنجن بسويسرا، واستخدم هذا الاختبار فى جمهورية مصر العربية فى العديد من البحوث فى مجال اللياقة البدنية (الإعداد البدنى) وهو صالح للتطبيق من سن ٦ إلى ٢٢ سنة.

٥/٥/٢/١ مكونات الاختبار :

يتكون الاختبار من ثمانية أجزاء لقياس صفات الإعداد البدنى (اللياقة البدنية) العامة وهى :

- (١) عدو ٥٠ متر.
- (٢) الوثب العريض من الثبات.
- (٣) قياس قوة قبضة اليد.
- (٤) الشد لأعلى من التعلق على العقلة.
- (٥) الجرى الارتدادى ٤٠ متر (١٠ م × ٤).
- (٦) الجلوس من الرقود فى ٣٠ ثانية.
- (٧) ثنى الجذع أماماً وأسفل من الوقوف.
- (٨) الجرى ١٠٠٠ متر أو ٢٠٠٠ متر للرجال والأطفال فوق ١٢ سنة ٨٠٠ متر أو ١٥٠٠ متر للسيدات أو البنات فوق ١٢ سنة، ٦٠٠ متر للأطفال تحت ١٢ سنة.

٥/٥/٢/٢ الإرشادات :

- (١) يتم إجراء الاختبار بالترتيب الموضوع ولا يجوز الاستغناء عن أى وحدة من وحدات الاختبار .
- (٢) لا يسمح بإعادة المحاولة .
- (٣) يجب أن يتم إجراء الاختبار كاملاً دون تجزئته .
- (٤) يعطى كل مختبر فرصة واحدة لفهم الاختبار .
- (٥) يستخدم جهاز الديناموميتر فى قياس قوة قبضة اليد .
- (٦) يستخدم ساعات الإيقاف لقياس الزمن .
- (٧) يستخدم شريط القياس لقياس المسافة .
- (٨) يتعمل المحطرة المدرجة والمقعد السويدي فى اختبار قياس مرونة العمود الفقرى ومطاطية العضلات خلف الفخذين .
- (٩) تستخدم عارضة أفقية من الصلب لا يقل سمكها عن ٢٨مم وارتفاعها عن الأرض بحيث يسمح بالتعلق بالأداء اختبار الشد بدون لمس الأرض بالقدمين .

٥/٥/٢/٣ تنفيذ الاختبار :

(١) العدو ٥٠ متر :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس عنصر السرعة .

ب- الأدوات :

ساعة إيقاف تحسب الزمن لأقرب ١ / ١٠ ثانية .

ج- وصف اداء الاختبار :

يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف خلف خط البداية عقب إعطاء الإشارة ببدء العدو .

د - قواعد أداء الاختبار :

- ١ - يبدأ الاختبار من وضع الوقوف خلف خط البداية.
 - ٢ - عند سماع صفارة البدء يعدو المختبر لمسافة ٥٠ متر.
 - ٣ - يحسب الزمن الذى استغرقه المختبر فى وضع مسافة ٥٠ متر.
- هـ- التسجيل :

يسجل الزمن الذى استغرقه المختبر فى قطع المسافة ٥٠ متر لأقرب ١٠ / ١ ثانية.

(٢) الوثب الطويل :

أ- الغرض من أداء الاختبار :

قياس عنصر القدرة لعضلات الرجلين.

ب- الأدوات :

حفرة وثب وشريط أو أى مكان مناسب للوثب.

ج- وصف أداء الاختبار :

يقف المختبر وأصابع القدمين خلف خط البداية بقليل والقدمين متباعدين قليلاً ثم يبدأ مرجحة الذراعين مع ثنى الركبتين ثم يثبت بمد القدمين ومرجحة الذراعين للأمام.

د - قواعد أداء الاختبار :

- ١ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة.
- ٢ - تقاس المسافة من خط البداية إلى الكعبين أو أى جزء من الجسم يلمس الأرض أولاً.
- ٣ - إذا أعطى الاختبار فى داخل صالة تدريب فمن المناسب استخدام شريط القياس بزاوية عمودية على خط البداية، ويطلب من المختبر أن يثب بطول الشريط، ويقف الحكم إلى الجانب ويلاحظ العلامات ويسجل الرقم لأقرب ١٠ / ١ ثانية.

هـ- التسجيل :

تسجل المسافة التي وثبها المختبر لأقرب سم .

(٣) قياس قوة قبضة اليد :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس قوة قبضة اليد .

ب- الأدوات :

جهاز الديناموميتر .

ج- وصف أداء الاختبار :

يقبض المختبر باليد على جهاز الديناموميتر ، ويضغط عليه بأقصى قوة كما فى شكل (٢٠) ، ويتم نفس العمل بالنسبة لليد اليمنى .

د - قواعد أداء الاختبار :

١ - يؤدى المختبر الاختبار من وضع الوقوف ولا يسمح بإشراك اليد الأخرى أثناء الأداء .

٢ - يسمح بثنى الذراع ولا يسمح بسنده على الفخذين .

٣ - يتم قياس كل من قبضتى اليدين على حدة .

٤ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .

هـ- التسجيل :

تسجيل قراءة الديناموميتر وتحسب اليد الأقوى .

(٤) الشد لأعلى على العقلة للرجال والأولاد فوق ١٢ سنة :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس القوة العضلية لعضلات الذراعين والحزام الكتفى .

ب- الأدوات :

عارضة من الصلب أفقية سمكها لا يقل عن ٢٨ مم تسمح بالتعلق .

ج- وصف أداء الاختبار :

يرتبط الجسم بحيث يكون ممتداً امتداداً كاملاً والرجلين بعيدة عن الأرض ويلاحظ أن القبض على العارضة بالقبض من أعلى ومن هذا الوضع يرفع المختبر جسمه حتى يصل ذقنه إلى أعلى العارضة الأفقية ثم يخفض جسمه للعودة إلى وضع التعلق وذراعيه في حالة امتداد كامل، ثم يكرر الأداء لأقصى عدد ممكن من المرات .

د - قواعد أداء الاختبار :

- ١ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .
- ٢ - يجب ألا يتأرجح الجسم في أثناء أداء التمرين .
- ٣ - يجب رفع المختبر جسمه بدون خطف .
- ٤ - لا يسمح برفع الركبتين أو الضرب أو الرفص بالقدمين .

هـ- التسجيل :

ت حسب عدد مرات الأداء الصحيحة .

للبنات والأولاد تحت ١٢ سنة يستخدم نفس اختبار الثبات في وضع التعلق بثني الذراعين المستخدم في الاختبار الأمريكي للبنات .

(٥) الجرى الارتدادى 4×10 م (٤٠ متر) .

أ- الغرض من أداء الاختبار :

- ١ - قياس صفة الرشاقة .

ب- الأدوات :

ساعة إيقاف يقيس لأقرب ١ / ١٠ ثانية .

ج- وصف أداء الاختبار :

يرسم خطان متوازيان على الأرض. بينهما مسافة ١٠ متر، ويحدد أحدهما خط بداية والآخر خط نهاية، يقف المختبر خلف البداية، وعند

إعطاء إشارة بدء الجرى يجرى للمس خط النهاية ثم العودة للمس خط البداية ثم الرجوع لخط النهاية مرة أخرى للمسه والعودة إلى خط البداية .

د - قواعد أداء الاختبار :

لا يسمح إلا بمحاولة واحدة .

هـ- التسجيل :

يسجل زمن الجرى لأقرب ١ / ١٠ ثانية .

(٦) الجلوس من الرقود فى ٣٠ ثانية :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس قوة تحمل عضلات البطن .

ب- الأدوات :

مرتبة أو بدون مرتبة .

ج- وصف أداء الاختبار :

يرقد المختبر على الأرض والذراعين ملاصقتين الفخذين ثم يرفع الجذع أماماً لوضع الجلوس طوياً، ويلاحظ أن يكون الجذع عمودياً على الفخذين .

د - قواعد أداء الاختبار :

١ - يجب أن يكون اليدين ملاصقتين الفخذين .

٢ - يجب المحافظة على امتداد الركبتين وعدم المساعدة بالذراعين .

٣ - يجب أن يصل الجسم لوضع الجلوس طوياً من الرقود .

هـ- التسجيل :

يحسب عدد مرات تكرار الأداء الصحيح فى خلال ٣٠ ثانية .

(٧) ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف :

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقري ، ومطاطية مجموعة العضلات خلف الفخذين .

ب- الأدوات :

مقعد سويدي مثبت فى نهايته مسطرة مدرجة بالسنتيمتر .

ج- وصف أداء الاختبار :

يقف المختبر على المقعد السويدي بحيث تكون أصابع القدمين على حافة نهاية المقعد والمسطرة أمام الرجلين .

د - قواعد أداء الاختبار :

١ - يقف المختبر على المقعد السويدي بحيث تصبح المسطرة المدرجة بين الفخذين .

٢ - يثنى المختبر الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى .

٣ - لا يسمح بثنى الركبتين .

٤ - لا يسمح بأداء التمرين سوى مرة واحدة .

هـ- التسجيل :

تجل القراءة التى تصل إليها أصابع يد المختبر على المسطرة، ويلاحظ أن المسطرة مثبتة فى نهاية المقعد من منتصفها بحيث يصبح النصف المدرج من الصفر حتى المنتصف فوق سطح المقعد والنصف الآخر المدرج من ٥٠ سم - ١٠٠ سم تحت مستوى سطح المقعد .

(٨) الجرى ١٠٠٠ م أو ٢٠٠٠ م للرجال والأطفال فوق ١٢ سنة و ٨٠٠

متر أو ١٥٠٠ م للسيدات والبنات فوق ١٢ سنة و ٦٠٠ م للأطفال تحت ١٢ سنة .

أ - الغرض من أداء الاختبار :

قياس صفة الجلد الدورى التنفسى التحمل العام .

ب- الأدوات :

ساعة إيقاف تحسب لأقرب ١ / ١٠ ثانية.

ج- وصف أداء الاختبار :

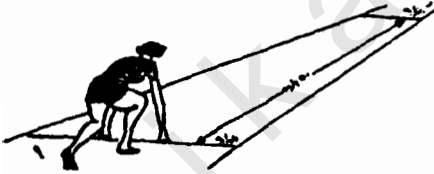
تحدد مساحة من الأرض طولها ١٠٠٠ متر أو ٢٠٠٠ متر، وإن تعذر ذلك يحدد مربع طول ضلعه ٥٠ م أو مستطيل طوله ٢٠ م وعرضه ٢٠ م، ويلاحظ أن يتم الاختبرين الجرى فى مساحة الأرض بنفس المواصفات.

د - قواعد أداء الاختبار :

- ١ - لا يسمح إلا بمحاولة واحدة.
- ٢ - يجب أن يتم الاختبر الجرى لمسافة ١٠٠ م.

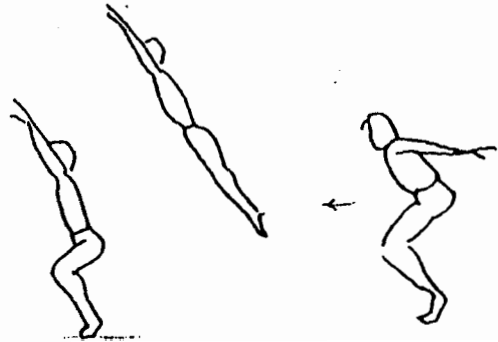
هـ- التسجيل :

يسجل الزمن الذى قطع فيه المختبر المسافة المطلوبة.



شكل (٢٨)

العدو ٥٠ متر



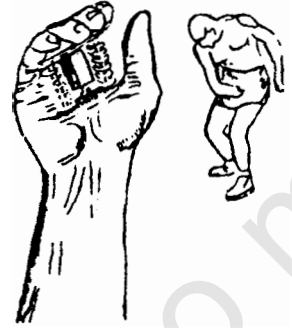
شكل (٢٩)

الوثب العريض من الثبات



شكل (٣١)

الشّد لأعلى على العقلة من التعلق



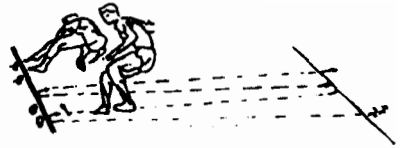
شكل (٣٠)

قياس قوة قبضة اليد



شكل (٣٣)

الجلوس من الرقود



شكل (٣٢)

الجري ١٠ × ٤ م

٣/٥/٥ الاختبارات الخاصة لبعض الأنشطة الرياضية :

تتميز الفورمة الرياضية الخاصة بالقدرات أو الصفات الخاصة، ولتقدير هذه القدرات أو الصفات المميزة لدى اللاعبين وفى مستوياتهم المختلفة، يتطلب ذلك استخدام الاختبارات المركبة، والتي قد تتيح لنا القدرة على تقويم مستوى الإتقان المهارى والخططى لدى اللاعبين، وكذا إمكاناتهم الوظيفية والحيوية وقدراتهم النفسية.

فالرياضى لا يمكنه تحقيق مستوى عالى من الأداء والإتقان بدون أن تتوافر لديه مجموعة من الصفات والخصائص السابق ذكرها، حيث تعتبر توافر هذه المميزات والخصائص لديه العامل الحاسم فى وصوله إلى المستويات الرياضية العالية. وبالإضافة إلى ذلك فإن الفورمة الرياضية الخاصة يمكن تحديد مستواها بدقة إذا أمكننا اختبار وقياس هذه الصفات باختبارات مركبة خاصة بكل نشاط رياضى تخصصى، ويعتبر هذا أن اختبارات الأداء المهارى (الفنى) والخططى (التكتيكى) يجب أن ترتبط بقياس النواحي الوظيفية والإدارية حتى يمكن اختبار القدرات الوظيفية للقلب والرئتين من خلال أداء اختبار لتحديد مستوى الإتقان المهارى.

ومثل هذا الأسلوب المركب فى تنفيذ الاختبارات يمكننا من تحقيق الهدف الرئيسى من قياس الفورمة الرياضية، ومن الضرورى عمل نظام معين للاختبارات عن طريقها يمكن استخلاص النتائج وتفسيرها علمياً وكذلك تكون معياراً صادقاً ومقنعاً للفورمة الرياضية الخاصة.

وفى المجال التطبيقى للتدريب الرياضى يفرقون فى نواحي الأنشطة المختلفة بين نوعين من مستويات القياس فى النوع الأول بالتر أو الثوانى فى حين يعتمد القياس فى النوع الثانى على تقدير الحكام أثناء المسابقات كما يحدث فى رياضة الغطس ورياضة الجمباز الفنى، والجمباز الإيقاعى... الخ ومثل هذا التقسيم يوضح لنا إلى أى مدى يمكن اختيار الاختبارات التى تتناسب وتحديد الفورمة الرياضية الخاصة.

لذا سوف نذكر فيما يلي بعض الاختبارات الخاصة ببعض أنواع الأنشطة الرياضية على سبيل الاسترشاد وللإستزادة يمكن الإطلاع على مراجع الاختبارات والمقاييس فى المجال الرياضى .

٥ / ٥ / ٣ / ١ نماذج للاختبارات الخاصة ببعض الأنشطة الرياضية :

٥ / ٥ / ٣ / ١ / ١ اختبار الإعداد البدنى الخاص والمهارى للاعبى الجمبار فى المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة :

٥ / ٥ / ٣ / ١ / ١ مكونات الاختبار :

يتكون الاختبار من أربعة أجزاء لقياس مستوى الإعداد البدنى الخاص والمهارى للاعبى الجمبار فى المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة وهى :

أ - المرونة : وتحدد بالاختبارات التالية :

(١) (جلوس طولا) ثنى الجذع أماماً للمس الرجلين بالصدر .

(٢) (رقود) عمل قبة (كبرى) .

(٣) (وقوف جانباً مسك عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين جانباً عالياً والثبات ٣ أو ٤ ثوانى .

(٤) (وقوف مسك عصا) رفع الذراعين أماماً عالياً خلفاً أسفل أمام الفخذين (عقل حائط) (ملخه كتف مع استقامة الذراعين وعدم ثنى الجذع أماماً) (عصا) .

ب- القوة : وتحدد بالاختبارات التالية :

(١) (انبطاح مائل عال على مقعد) ثنى الذراعين (مقعد سويدي) .

(٢) (تعلق) ثنى الذراعين (عقلة) .

(٣) (وقوف مسك حبل) تسلق بمساعدة الذراعين والرجلين بسرعة (حبل تسلق ٤ متر) .

(٤) (تعلق) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة والثبات (عقلة) .

(٥) (تعلق الظهر لعقل الحائط) ثنى الركبتين على الصدر فمدهما أمام ثم خفضهما لأسفل (عقل الحائط) .

(٦) (أ) - رقود وجهاً لوجه - الجذع خارجاً - لمس الرقبة ثنى الجذع خلفاً .

(ب- وقوف مسك قدمي الزميل) .

ج- السرعة : وتحدد بالاختبار التالي :

(أ) انبطاح - النهوض ثم العدو مسافة ١٥ متر والعودة إلى نقطة البداية .

د - المهارة : وتحدد بالاختباران الآتيين :

(١) وقوف ثنى الركبتين نصفاً. الذرعان خلفاً الوثب الطويل بالارتقاء المزدوج .

(٢) وقوف الجرى من ٣ إلى ٤ خطوات ثم الوثب بالارتقاء المزدوج فوق جبل مرتفع .

هـ- الجلد : ويحدد بالاختبارات التالية :

(١) وقوف الجرى ٤٠٠ متر .

(٢) السباحة لمسافة ٥٠ متر .

(٣) التمرينات الأرضية (الحرة) .

يؤدي اللاعب التمرين الإجباري الخاص بهذه المرحلة مرتين متتاليتين بدون فترة راحة بينية .

٥ / ٥ / ٣ / ١ / ١ / ٢ تطبيق الاختبار :

عند تطبيق الاختبار يراعى ما يلي :

٥ / ٥ / ٣ / ١ / ٢ / ١ الإرشادات :

- تؤدي الاختبارات حسب ترتيبها .

- تؤدى الاختبارات متصلة فى يوم واحد .
- تشرح الاختبارات للمبتدئين .
- يؤدى نموذج أمام الناشئ عند كل اختبار .
- ٥/٥/٣/١/١/٢/٢ نظام احتساب الدرجات والتقدير :**

لكل اختبار خمس درجات توزع كما يلى :

- ٥ درجات للأداء الممتاز .
- ٤ درجات للأداء الجيد .
- ٣ درجات للأداء المتوسط .
- ٢ درجة للأداء الضعيف .
- ١ درجة للأداء الضعيف جداً .
- * تحتب درجات كل اختبار على حدة .
- * تحتب درجات كل مجموعة من مجموعات الاختبار على حدة .
- * النتيجة العامة للاختبار هى مجموع ما يحصل عليه المبتدئ فى كل الاختبارات .

* الحد الأدنى للاختبار فى كل اختبار وكل مجموعة والمجموع العام ٦٠٪ .

٥/٥/٣/١/١/٢/٢ تقويم الاختبار :

أ - المرونة :

(١) (جلوس طولا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الرجلين الصدر .

شروط	الدرجة	التقدير
إذا لمس الصدر الفخذين مع استقامة الرجلين يحصل على	٥	ممتاز
إذا لمس الرأس الركبة مع استقامة الفخذين يحصل على	٤	جيد
إذا لمست أصابع اليدين القدمين يحصل على	٣	متوسط
إذا لمست أصابع اليدين القدم يحصل على	٢	ضعيف
إذا لمست أصابع اليدين بداية الساق يحصل على	١	متوسط

(٢) (رقود) عمل قبة .

شروط الأداء

الدرجة	التقدير
٥	ممتاز
٤	جيد
٣	متوسط
٢	جيد
١	ضعيف جداً

إذا كانت الذراعان عموديتين على الأرض
 إذا كانت الذراعان عموديتين على الأرض
 والرجلان مشيتين قليلاً يحصل على
 إذا كانت الذراعان مائلتين والرجلان
 ممتدتين يحصل على
 إذا كانت الذراعان مائلتين والرجلان
 مشيتين قليلاً يحصل على
 إذا كانت الذراعان مائلتين والرجلان
 مشيتين كثيراً يحصل على

(٣) (وقوف جانباً مسك عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين جانباً عالياً والثبات ٣ أو ٤ ثوان .

الدرجة	التقدير
٥	ممتاز
٤	جيد
٣	متوسط
٢	ضعيف
١	ضعيف جداً

شروط الأداء

إذا كانت الرجل في مستوى أعلى من
 مستوى الحوض يحصل على
 إذا كانت الرجل أفقية في مستوى الحوض
 إذا كانت الرجل في مستوى بين الحوض
 والركبة يحصل على
 إذا كانت الرجل في مستوى الركبة
 أو أعلى قليلاً يحصل على
 إذا كانت الرجل في مستوى أقل
 من مستوى الركبة يحصل على

(٤) (وقوف مسك العصا) رفع الذراعين أماماً عالياً خلفاً أسفل أمام
الفخذين (ملخه كتف مع استقامة الذراعين وعدم ثني الجذع
أماماً).

شروط الأداء	الدرجة	التقدير
من ٩ إلى ٢٠ يحصل على	٥	ممتاز
من ٧ إلى ١٨ يحصل على	٤	جيد
من ٥ إلى ١٦ يحصل على	٣	متوسط
من ٣ إلى ١٤ يحصل على	٢	ضعيف
من ١ إلى ١٢ يحصل على	١	ضعيف جداً

ب- القوة :

(١) (انبطاح مائل عالي على مقعد سويدي) ثني الذراعين :

عدد مرات الأداء	الدرجة	التقدير
من ١٦ إلى ١٧ يحصل على	٥	ممتاز
من ١٢ إلى ١٥ يحصل على	٤	جيد
من ١٠ إلى ١٢ يحصل على	٣	متوسط
من ٧ إلى ٩ يحصل على	٢	ضعيف
من ٤ إلى ٦ يحصل على	١	ضعيف جداً

(٢) (تعلق) ثنى الذراعين .

عدد مرات الأداء	الدرجة	التقدير
من ٩ إلى ١٠ يحصل على	٥	ممتاز
من ٧ إلى ٨ يحصل على	٤	جيد
من ٥ إلى ٦ يحصل على	٣	متوسط
من ٢ إلى ٤ يحصل على	٢	ضعيف
من ٢ إلى ٢ يحصل على	١	ضعيف جداً

(٣) (وقوف مسك حبل) تسلق الحبل بمساعد الذراعين والرجلين :

الزمن	الدرجة	التقدير
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١٠ ثوانى يحصل على	٥	ممتاز
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١١ ثانية يحصل على	٤	جيد
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١٢ ثانية يحصل على	٣	متوسط
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١٣ ثانية يحصل على	٢	ضعيف
إذا تسلق اللاعب حبل طوله ٤ متر فى زمن قدره ١٤ ثانية يحصل على	١	ضعيف جداً

(٤) (تعلق) رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة والثبات

التقدير	الدرجة	الزمن
ممتاز	٥	إذا ثبت اللاعب فى الوضع ٥ ثوان يحصل على
جيد	٤	إذا ثبت اللاعب فى الوضع ٤ ثوان يحصل على
متوسط	٣	إذا ثبت اللاعب فى الوضع ٣ ثوان يحصل على
ضعيف	٢	إذا ثبت اللاعب فى الوضع ٢ ثانية يحصل على
ضعيف جداً	١	إذا ثبت اللاعب فى الوضع ١ ثانية يحصل على

(٥) (تعلق الظهر لعقل الحائط) ثنى الركبتين على الصدر فمدهما أماماً ثم خفضهما أسفل.

التقدير	الدرجة	عدد مرات الأداء
ممتاز	٥	من ٨ إلى ٩ يحصل على
جيد	٤	من ٦ إلى ٧ يحصل على
متوسط	٣	من ٤ إلى ٥ يحصل على
ضعيف	٢	من ٢ إلى ٣ يحصل على
ضعيف جداً	١	مرة واحدة يحصل على

(٦) (١) - رقود - وجهاً لوجه - الجذع خارجاً - لمسك الرقبة) ثنى الجذع خلفاً (ب-وقوف) مسك قدمي الزميل (أ).

التقدير	الدرجة	عدد مرات الأداء
ممتاز	٥	من ١٢ إلى ١٣ يحصل على
جيد	٤	من ١٠ إلى ١١ يحصل على
متوسط	٣	من ٨ إلى ٩ يحصل على
ضعيف	٢	من ٦ إلى ٧ يحصل على
ضعيف جداً	١	من ٤ إلى ٥ يحصل على

ج- السرعة :

(١) (انبطاح) النهوض ثم العدو مسافة ١٥ متر والعودة إلى نقطة البداية:

الزمن بالثواني	الدرجة	التقدير
٧	٥	ممتاز
٨	٤	جيد
٩	٣	متوسط
١٠	٢	ضعيف
١١	١	ضعيف جداً

د - المهارة:

(١) (وقوف ثنى الركبتين نصفاً. الذراعان خلفاً) الوثب الطويل بالارتقاء المزدوج:

المسافة بالسنتيمتر	الدرجة	التقدير
١٧٨	٥	ممتاز
١٦٩	٤	جيد
١٦٠	٣	متوسط
١٥١	٢	ضعيف
١٤٢	١	ضعيف جداً

(٢) (وقوف) الجرى من ٣ إلى ٤ خطوات ثم الوثب بالارتقاء المزدوج فوق جبل مرتفع .

المسافة بالسنتيمتر	الدرجة	التقدير
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٨٥ سم يحصل على	٥	ممتاز
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٨٠ سم يحصل على	٤	جيد
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٧٥ سم يحصل على	٣	متوسط
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٧٠ سم يحصل على	٢	ضعيف
إذا كان الفرق بين الارتفاع الذى تخطاه وطول اللاعب ٦٥ سم يحصل على	١	ضعيف جداً

هـ- الجلد :

(١) وقوف الجرى ٤٠٠ متر .

لا بد من إتمام الجرى ٤٠٠ متر ليحصل على ٥ درجات .

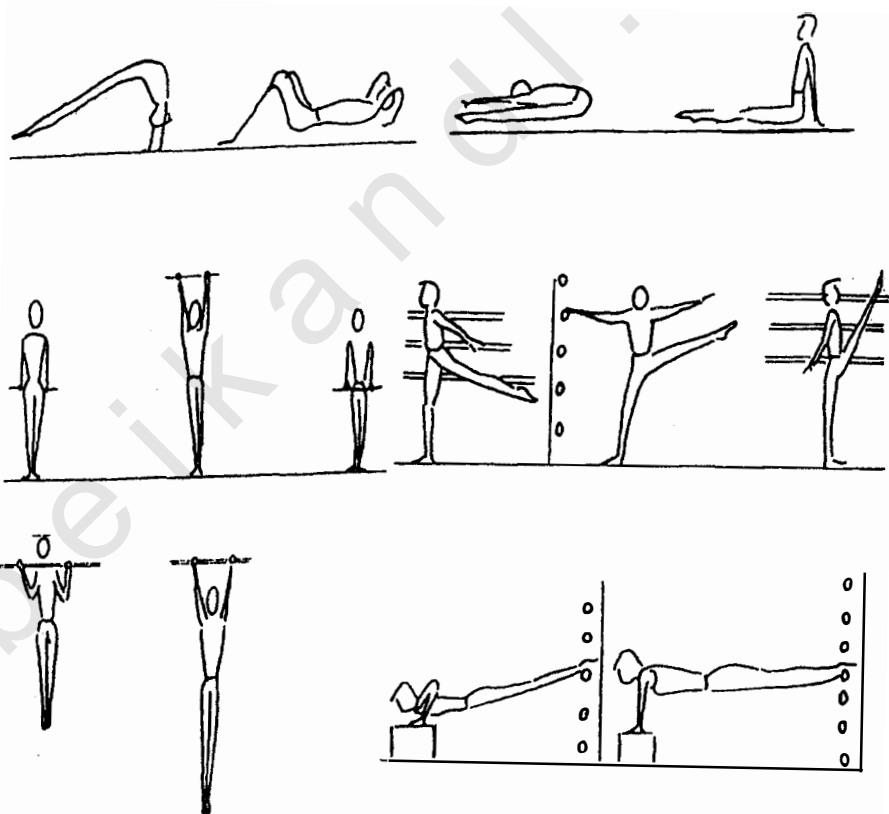
(٢) السباحة ٥٠ متر .

لا بد من إتمام السباحة ٥٠ متر ليحصل على ٥ درجات .

(٣) يؤدى اللاعب الحملة الإجبارية الخاصة بالمرحلة السنية من ٩-١٠ سنوات مرتين متتاليتين بدون فترة راحة .

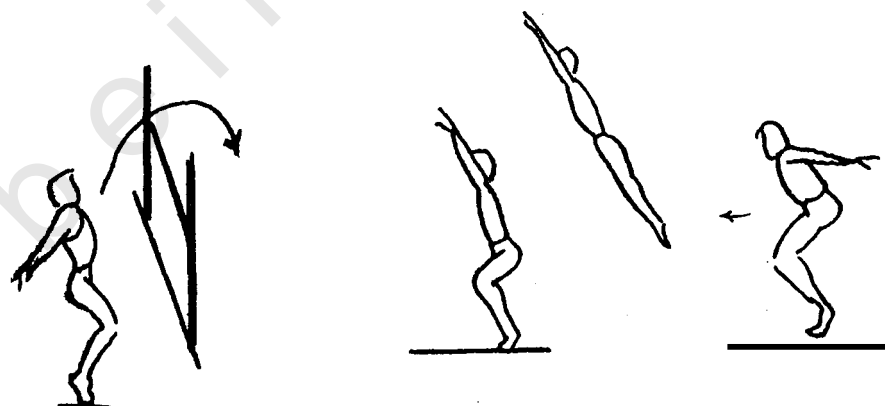
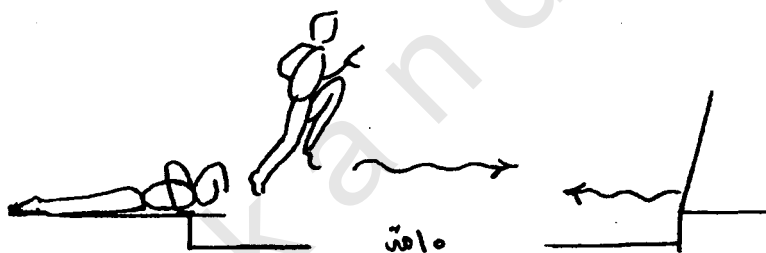
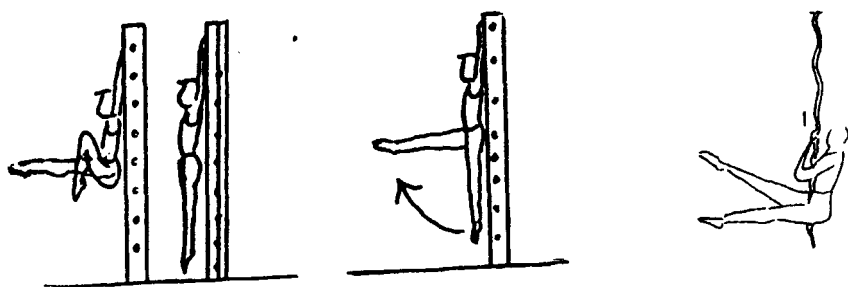
شروط أداء الاختبار	الدرجة	التقدير
إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط من ٨, ٨ إلى ٩ درجات يحصل على	٥	ممتاز
إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط من ٨, ٤ إلى ٨, ٧ درجة يحصل على	٤	جيد

التقدير	الدرجة	شروط أداء الاختبار
متوسط	٣	إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط من ٨, ٠ إلى ٨, ٢ درجة يحصل على
ضعيف	٢	إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط من ٧, ٦ إلى ٧, ٩ يحصل على
ضعيف جداً	١	إذا حصل اللاعب فى التحكيم على متوسط ٧, ٢ إلى ٧, ٥ درجة يحصل على



شكل (٣٤)

اختبار الإعداد البدنى الخاص للاعبى الجمباز من ٩ - ١٢ سنة



تابع شكل (٣٤)

اختبار الإعداد البدني الخاص للاعبين الجميز من ٩ - ١٢ سنوات

٥/٥/٣/١/٢ اختبارات كرة القدم:

يقترح الاتحاد الألماني لكرة القدم الاختبارات التالية لتقويم حالة اللاعبين:
(١) عدو ٢٠ متر بملابس الكرة على الملعب الأخضر (لتحديد السرعة العامة للانطلاق).

(٢) عدو ٦٠ متر بحيث يرتدى اللاعب حذاء كاوتش.

(٣) جرى متعرج بين ١٠ قوائم بارتفاع ١٠, ١٠م لمسافة ٤٠ متر (ذهاباً وإياباً) بدون كرة لتحديد مستوى الرشاقة والسرعة الخاصة.

(٤) جرى ٤٠ متر مع الدوران حول قائم للرشاقة.

(٥) جرى ٣٠×٥ متر بدون كرة مع فترة راحة ٣٠ ثانية (تحميل سرعة).

(٦) وثب عمودي باستخدام حزام ابالاكوف (قوة الانطلاق - وثب) قوة مميزة بالسرعة (القدرة).

(٧) وثب ثلاثي بالرجل اليمنى واليسرى.

(٨) الوثب لأعلى للوصول إلى كرة معلقة على ارتفاع مستخدماً الدفع بالقدمين من الاقتراب ٣ خطوات بالجرى.

(٩) الوثب لأعلى للوصول إلى الكرة من الاقتراب بالجرى ٥ خطوات (١: ٤٤٩).

٥/٥/٣/١/٣ اختبارات الكرة الطائرة:

اختبار سيمون للكرة الطائرة:

ويتكون من الاختبارات التالية:

(أ) السرعة:

١ - تكرار جرى ٢٠٠ متر مع فترات راحة ٣٠ ثانية وحساب متوسط السرعة.

٢ - جرى من الحد النهائي للملعب وحتى خط الشبكة ثم أداء الصد بالوثب والعودة لنفس خط البداية (يسجل الزمن).

٣ - الجرى لمسافة ١٠ متر من أوضاع بدء مختلفة.

٤ - البدء من خط (٢م) عند الحد الجانبى ثم الجرى فى نفس الاتجاه للشبكة وأداء الصدد حتى نهاية الشبكة عند الحد الجانبى الآخر ثم العودة مرة أخرى.

(ب) القدرة على الوثب :

١ - وثب على قدم واحدة للأمام مسافة من ٩ إلى ٢٠ متر ويحتسب عدد مرات الوثب (قدم يمينى - قدم يسرى).

٢ - الوثب بالدفع بالقدمين من وضع الجلوس على أربع.

٣ - الوثب الطويل من الثبات.

(ج) قوة الذراعين :

١ - رمى قبلة يدوية من الثبات ومن الجرى.

٢ - رمى كرة طبية من الثبات ومن الجرى.

٣ - رمى جلة باليدين من أمام الجسم ومن خلف الرأس.

٤ - الشد على العقلة.

٥ - ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل (١ : ٤٦٣).

٥/٥/٣/٢/٤ اختبار المبارزة :

تقتصر اختبارات المبارزة على دقة توجيه الهجمة، وتؤدى من الثبات أو الحركة.

يعلق هدف مرسوم على الحائط بارتفاع مناسب عن الأرض ويرسم خط

على بعد يتناسب مع طول طعنه اللاعب.

من وقفة الاستعداد خلف هذا الخط، يبدأ اللاعب أداء طعنة مستقيمة فى

اتجاه الهدف وللمنطقة التى يحددها له المدرب، ويعطى أربعة محاولات لكل

دائرة من الدوائر المرسومة، ويسجل عدد المحاولات الصحيحة التى يستطيع فيها

لمس الدائرة من داخلها.

•• المستوى المتقدم :

- ١ - يؤدي هذا الاختبار مع تغطية العينين تماماً .
- ٢ - يؤدي هذا الاختبار مع تحديد عدد معين من الخطوات للخلف والأمام .
(٢ ، ٣ ، ٤) .

•• قياس سرعة الطعن :

- ١ - يحسب الزمن الذى يستطيع فيه اللاعب أداء الطعنات على الصورة لوضع التحفز .
- ٢ - يحسب عدد الطعنات التى يستطيع اللاعب أداؤها فى فترة ١٥ ثانية
(١ : ٤٧) .

١/٥ بعض التمرينات المستخدمة فى الإعداد البدنى :

١/١/٥ تمرينات القوة العضلية :

١/١/٦/٥ تمرينات باستخدام ثقل الجسم :

أ - تقوية عضلات الرجلين :

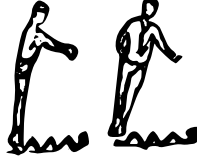
- ١ - (وقوف) الوثب فى المكان ثلاث مرات ثم الوثب أماماً فى العدة الرابعة .



شكل (٣٥)

الوثب فى المكان

٢ - (وقوف) الوثب أماماً.



شكل (٣٦)

الوثب أماماً

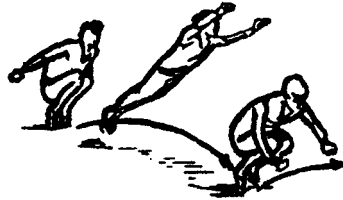
٣ - (جلوس أربع) الوثب لأعلى مع رفع الذراعين عالية.



شكل (٣٧)

الوثب لأعلى من الجلوس على أربع

٤ - (إقعاء) الوثب أماماً لأكبر مسافة.



شكل (٣٨)

الوثب أماماً لأكبر مسافة

٥ - (إقعاء . الذراعان أماماً) الوثب أماماً لأكبر مسافة للهبوط على اليدين ثم الرجلين (قفزة الأرنب) .



شكل (٣٩)

قفزة الأرنب

٦ - (إقعاء . ثبات الوسط) تبادل مد الركبتين .



شكل (٤٠)

تبادل مد الركبتين

ب - تمارينات لتقوية العضلات المختلفة بالجسم :

١ - (انبطاح اليدين أسفل الكتفين) مد الذراعين مع رفع العقبين وثنى الجذع .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين ، والذراعين ، والبطن .



شكل (٤١)

القفز مع رفع الذراعين عالياً

٢ - انبطاح) التقوس مع رفع الذراعين والرجلين عالياً.

الهدف من التمرين :

- تقوية كل من عضلات الفخذين الخلفية، الالية، البطن، الظهر، الحزام الكتفى.

شكل (٤٢)

تقوس الجسم من الانبطاح



٣ - انبطاح الذراعان عالياً، تقوس الجسم (دحرجة الجسم جانباً).

هدف التمرين :

- تقوية عضلات الجذع والجانبين.

شكل (٤٣)

دحرجة الجسم جانباً



٤ - (جلوس طويل، الذراعان جانباً) رفع الرجلين وتحريكهما جانباً.

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات البطن والجانبين وأمام الفخذين.

- رشاقة.

- توازن.

شكل (٤٤)

رفع الرجلين وتحريكهما جانباً



٥ - (رقود الذراعان جانباً) رفع الرجلين وتحريكهما فى دوائر .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الفخذين الأمامية والجانبية والبطن والمعدة والمقربة للفخذين .



شكل (٤٥)

رفع الرجلين وتحريكهما فى دوائر

٦ - (انبطاح مائل) دفع الرجلين عالياً أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الذراعين والصدر والرجلين والبطن .



شكل (٤٦)

الجلوس على أربع مع الانبطاح المائل

٧ - (انبطاح اليدان تحت الكتفين) تحريك الجسم فى حركة دائرية يميناً عالياً يساراً.

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الذراعين ، والجانبين ، والحزام الكتفى ، والبطن ، والظهر ، والرجلين .



شكل (٤٧)

(انبطاح اليدان تحت الكتفين)

تحريك الجسم فى حركة دائرية يميناً ويساراً

٨ - (انبطاح مائل) دفع الجذع عالياً والتصفيق باليدين .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الاليتين ، وأمام الفخذين ، والذراعين والصدر .



شكل (٤٨)

(التصفيق من الانبطاح المائل)

٥/٦/١/٢ تمرينات باستخدام ثقل الزميل :

١ - أ - (الوقوف فتحاً) دفع رجلى الزميل ب :

ب - (رقود . مسك رجلى الزميل . الرجلين عالياً للمس يدي الزميل . أ) مقاومة دفع الزميل .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات الرجلين ، والبطن ، والظهر ، والمنكبين .



شكل (٤٩)

(مقاومة دفع الزميل)

٢ - أ - (جلوس جثو) مسك قدمي الزميل ب .

ب - (جلوس طويلاً ولس الرقبة) رفع الجذع ولفه جانباً بالتبادل .

الهدف من التمرين :

- تقوية عضلات كل من الرجلين والبطن والجانبين :



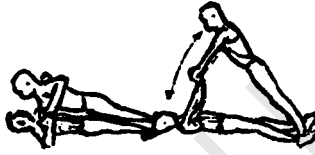
شكل (٥٠)

(رفع الجذع ولفه بالتبادل)

- ٣ - أ - (رقود . انثناء عرضى . مسك يد الزميل) مد الذراعين .
 ب - انبطاح مائل . انثناء عرضى . مسك يد الزميل) مد الذراعين .

الهدف من التمرين :

- أ - تقوية عضلات الذراعين والصدر .
 ب - تقوية عضلات كل من الذراعين والصدر والظهر والبطن والإليتين والرجلين .



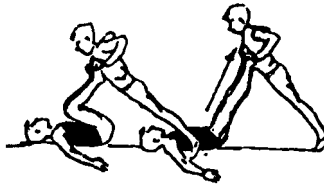
شكل (٥١)

(مد الذراعين)

- ٤ - أ - (رقود . الرجلان عالياً) ثنى الرجلين .
 ب - (وقوف . انثناء ، مسك قدمي الزميل أ) الثبات .

الهدف من التمرين :

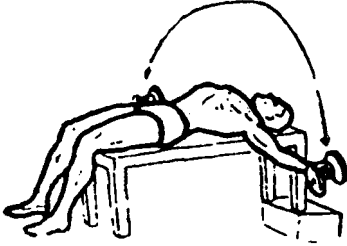
- أ - تقوية عضلات الرجلين .
 ب - تقوية عضلات الجذع والرجلين .



شكل (٥٢)

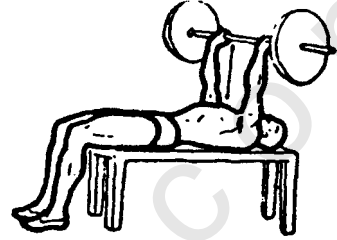
(مسك قدمي الزميل والثبات)

٣/١/٦/٥ تمرينات باستخدام الأثقال:
انظر أشكال (٥٣ - ٦٠).



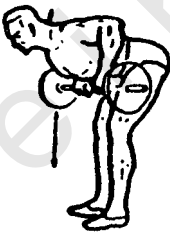
شكل (٥٤)

تنمية العضلات الصدرية



شكل (٥٣)

تنمية عضلات الصدر والعضلة ذات
الثلاث رؤوس والعضلة الدالية



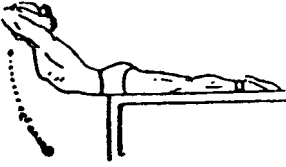
شكل (٥٦)

تنمية عضلات الظهر
(وكذلك الذراعين)



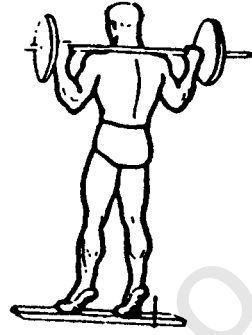
شكل (٥٥)

تنمية عضلات الظهر العليا



شكل (٥٨)

تنمية عضلات الظهر السفلى
والعضلة الكفلية



شكل (٥٧)

تنمية عضلات الساقين



شكل (٦٠)

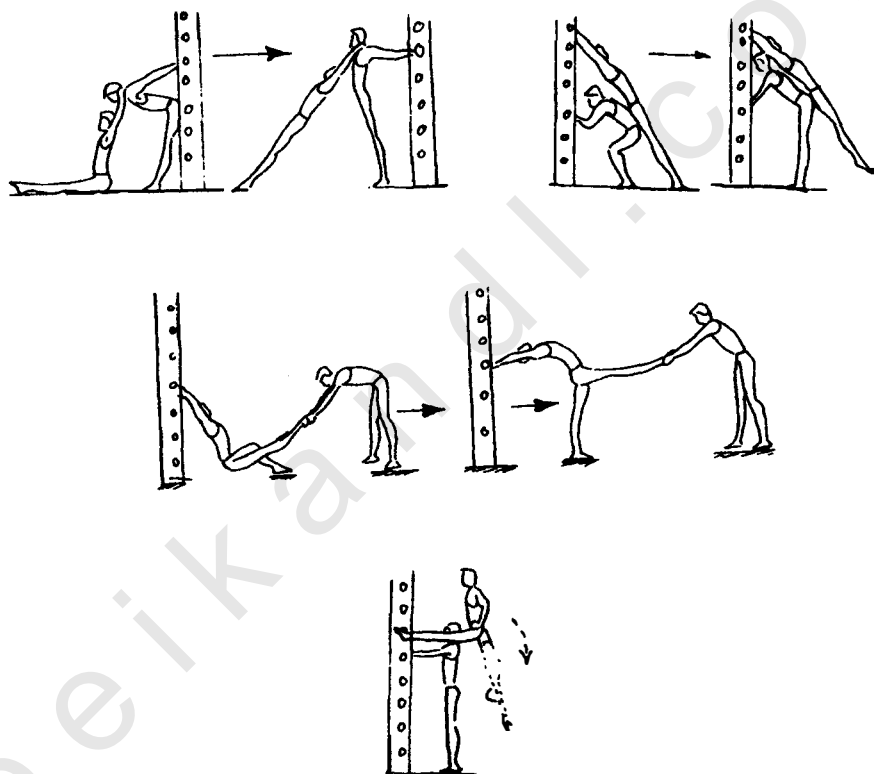
تنمية عضلات الرجلين



شكل (٥٩)

تنمية عضلات الرجلين
والعضلة الكفلية

٤/١/٦/٥ تمرينات القوة باستخدام مقاومة وثقل الزميل وعقل الحائط :
انظر شكل (٦١).

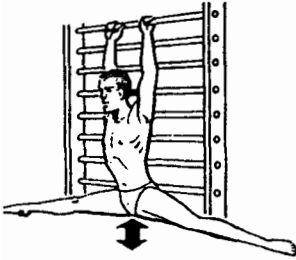


شكل (٦١)

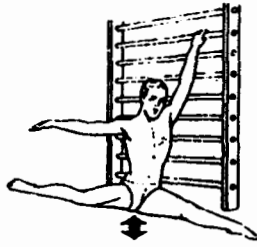
تمرينات باستخدام مقاومة وثقل الزميل وعقل الحائط

١/٢/٦/٥ تمرينات المرونة الخاصة بلاعبي الجمباز:

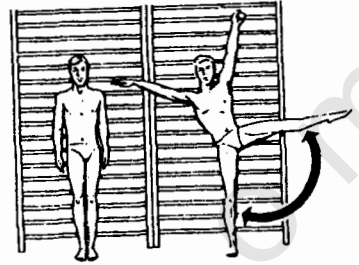
انظر الأشكال من (٦٢) إلى (٧٣).



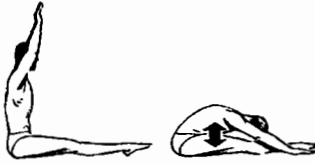
شكل (١٤)



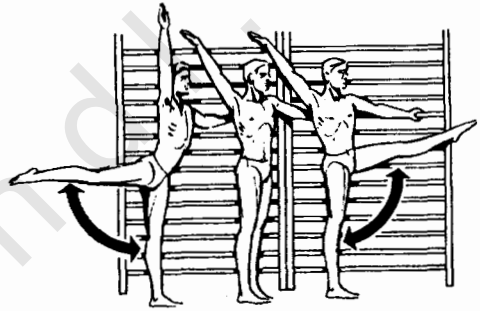
شكل (١٣)



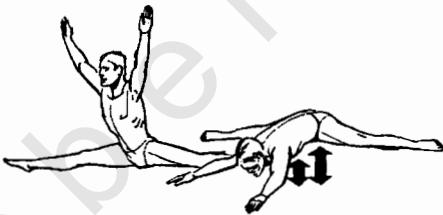
شكل (١٢)



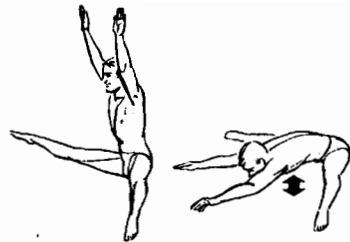
شكل (١١)



شكل (١٥)



شكل (١٨)

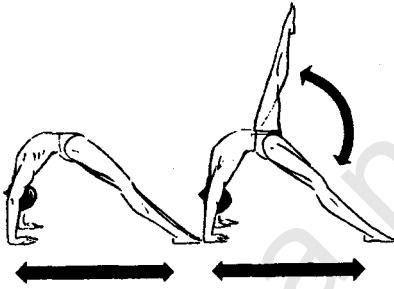
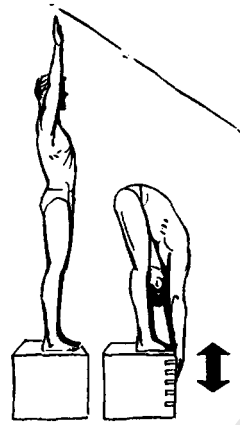


شكل (١٧)

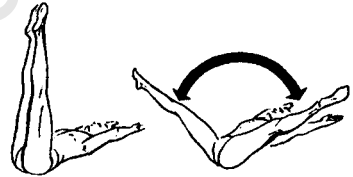
الأشكال من (١٢) إلى (٧٣)

تمرينات المرونة الخاصة بلاعب الجمباز

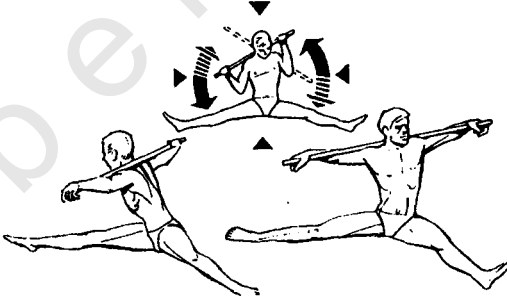
شكل (٦٩)



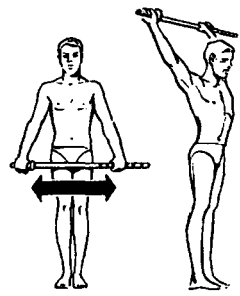
شكل (٧١)



شكل (٧٠)



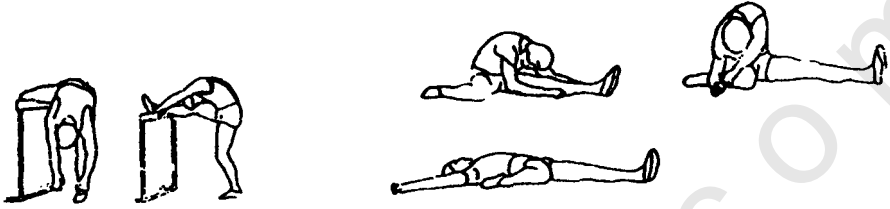
شكل (٧٣)



شكل (٧٢)

تابع تمارين المرونة الخاصة بلاعب الجمباز

٢/٢/٦/٥ تمرينات المرونة الخاصة بلاعبى الهواجز فى ألعاب القوى.



شكل (٧٥)
ضغط الجذع أماماً أسفل
باستخدام الهواجز

شكل (٧٤)
(جلوس الهواجز)
ضغط الجذع أماماً ثم جانبياً ثم
الرقود على الظهر



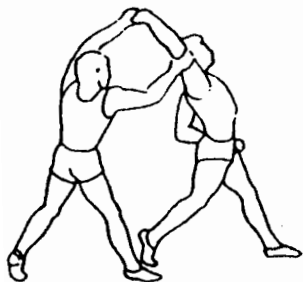
شكل (٧٧)
(جلوس طويلاً)
أرجحة الرجل اليمنى خلفاً
للوصول لوضع جلوس الهواجز

شكل (٧٦)
(جلوس الهواجز)
نصف دوران بمساعدة اليدين

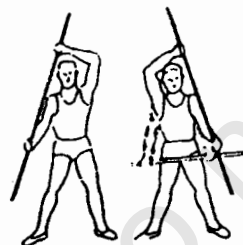
الأشكال من (٧٤ إلى ٧٧)

تمرينات المرونة الخاصة بلاعبى الهواجز فى ألعاب القوى

٣/٢/٦/٥ تمرينات المرونة الخاصة بلاعبي رمى الرمح بألعاب القوى.



شكل (٧٩)



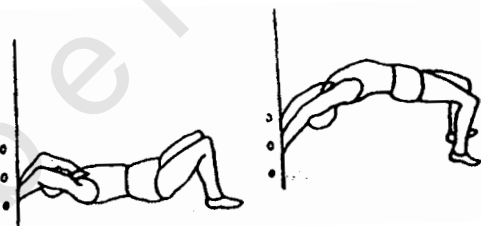
شكل (٧٨)



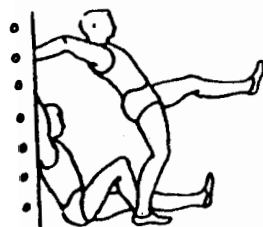
شكل (٨١)



شكل (٨٠)



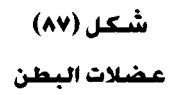
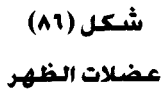
شكل (٨٣)

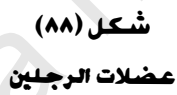


شكل (٨٢)

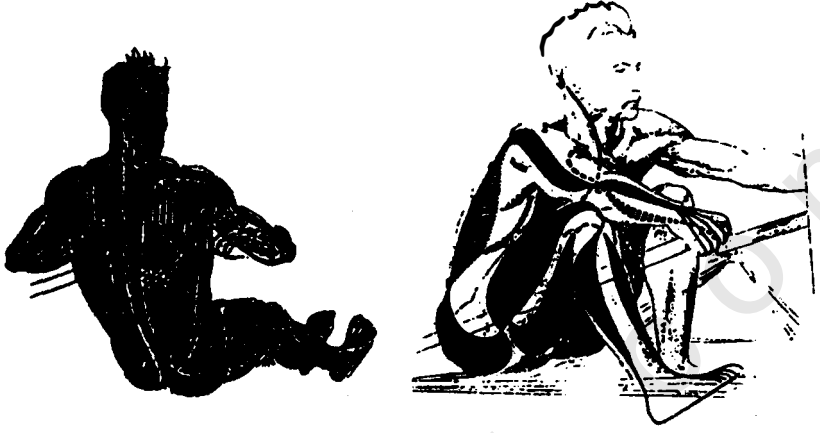
الأشكال من (٧٨) إلى (٨٣)

تمرينات المرونة الخاصة بلاعبي رمى الرمح





٨/٥ أهم العضلات العاملة في بعض الأنشطة الرياضية :



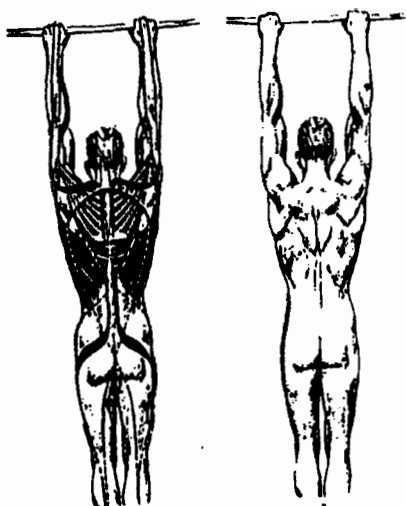
شكل (٨٩)

أهم العضلات العاملة في التجديف
(عن Kurt Tittel)

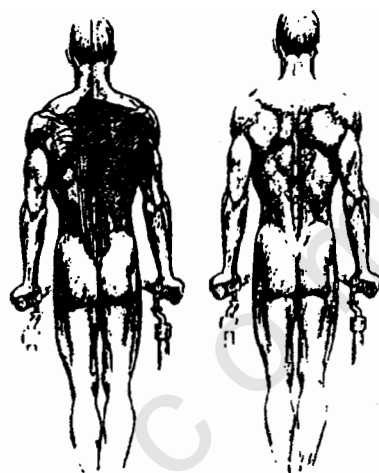


شكل (٩٠)

أهم العضلات العاملة في المصارعة
(عن Kurt Tittel)



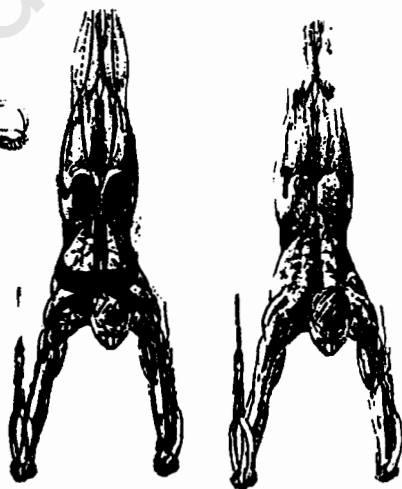
التعلق



الارتكاز



الارتكاز التصالبي



الوقوف على اليدين

شكل (٩١)

أهم العضلات العاملة في بعض أوضاع الثبات من الجمباز
عن (Kurt Tittel)



شكل (٩٢)

أهم العضلات العاملة في كرة القدم
(عن Kurt Tittel)



شكل (٩٣)

أهم العضلات العاملة في رمي القرص في ألعاب القوى
(عن Kurt Tittel)



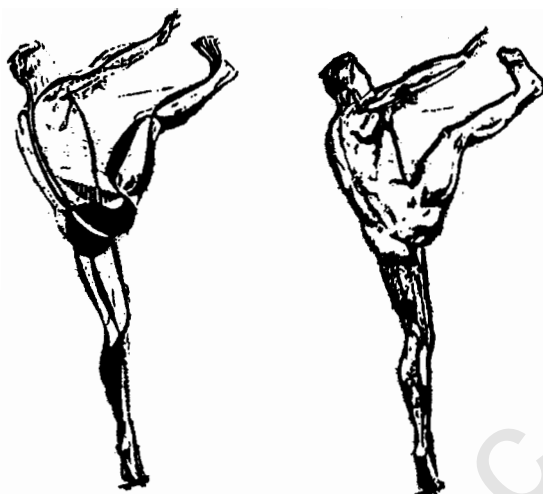
شكل (٩٤)

أهم العضلات العاملة في الرمح في ألعاب القوى
(Kurt Tittel عن)



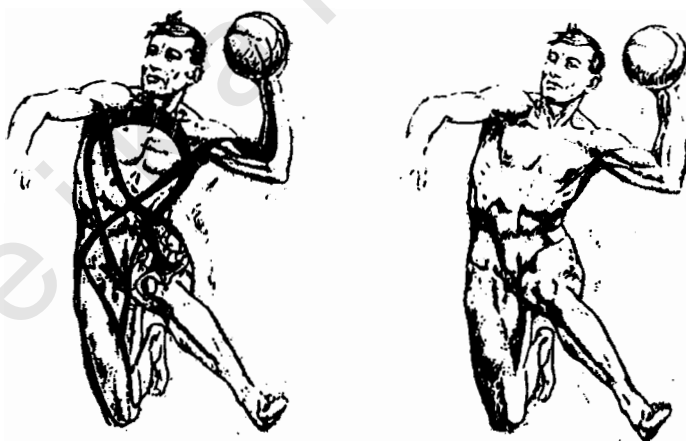
شكل (٩٥)

أهم العضلات العاملة في دفع الجلة في ألعاب القوى
(Kurt Tittel عن)



شكل (٩٦)

أهم العضلات العاملة في الوثب العالي في ألعاب القوى
(عن Kurt Tittel)



شكل (٩٧)

أهم العضلات العاملة في كرة اليد
(عن Kurt Tittel)