



جامعة بني سويف  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية

# الإعداد البدني في رياضة التخصّص

الفرقة الرابعة

إعداد

م.د/ عبدالرحمن صفوت

د/ نورا رجائي

د/ محمود فايق

٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م

## قائمة المحتويات

الفصل الأول	
الصفحة	الموضوع ( الإعداد البدني )
٣ - ٢	قائمة المحتويات.....
٥ - ٤	مقدمة فى الاعداد البدني .....
٥	مفهوم الاعداد البدني .....
٦	تعريف الاعداد البدني .....
٨ - ٧	أهمية الإعداد البدني .....
٨	أنواع الاعداد البدني .....
٨	الاعداد البدني العام .....
٩	الاعداد البدني الخاص .....
١٠	العلاقة المتبادلة بين الاعداد البدني العام والخاص ...
١٢ - ١١	علاقة الاعداد البدني بالتدريب الرياضي .....
١٣ - ١٢	خطط التدريب الرياضى .....
١٤ - ١٣	واجبات التدريب الرياضى .....

الفصل الثاني	
الصفحة	الموضوع ( الحمل التدريبي )
١٦	مفهوم وتعريف الحمل التدريبي .....
١٨ - ١٧	أنواع الحمل التدريبي .....
١٨	قواعد رفع الحمل التدريبي .....
٢٠ - ١٨	مكونات الحمل التدريبي .....
٢٦ - ٢٠	طرق الإعداد البدني .....
٣١ - ٢٧	الوحدة التدريبية .....
٣٤ - ٣٢	واجبات مخطط الأحمال التدريبية .....
الفصل الثالث ( القياسات البدنية )	
٤٥ - ٣٦	القوة العضلية وإختباراتها .....
٤٩ - ٤٥	المرونة وإختباراتها .....
٦٢ - ٤٩	التحمل وأختباراته .....
٦٦ - ٦٢	السرعة وإختباراتها .....
٧٠ - ٦٧	التوافق وختباراته .....
٧٤ - ٧١	التوازن وإختباراته .....
٧٥ - ٧٤	الدقة وإختباراتها .....
٨٠ - ٧٦	الرشاقة وإختباراتها .....
٨١	المراجع .....

## مقدمة

تحتاج كل حركة من حركات الإنسان سواء كانت من خلال ممارسته حياته الطبيعية أو كانت خلال أدائه نشاط رياضي إلى تحريك جزء أو أكثر من أجزاء جسمه ؛ ويتطلب أداء الحركة عملاً عضلياً بقوة معينة وأن تؤدي الحركة بسرعة معينة وأن يتحمل الإنسان أداء حركة جسمه لفترة محددة وكل هذا يطلق عليه اسم ( القدرات البدنية ) ، وتتمثل في ( القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق ) .

ويتطلب أن يكون اللاعب على أعلى مستوى بدني ممكن لذلك فإن تنمية اللياقة البدنية للاعب يعتبر هدفاً رئيسياً في تخطيط التدريب في جميع مراحلها وفي أي فترة من العام والهدف من إعداد اللاعب هو تأهيله لتحمل العب البدني والفني والنفسي لأداء إى منافسات ووقايته من الإصابات خلالها .

كما أنه يعد المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلي المستويات الرياضية العالية ، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب

ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً ، هو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي اللياقة البدنية ، وهو القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات الرياضية المثلى .

### مفهوم الإعداد البدني :

أن الإعداد البدني هو " كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سيقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً "

### مفهوم الإعداد البدني من منظور علم التدريب الرياضي

التمرينات البدنية التي توضع في قالب تدريبي ( الشدة . الحجم . الراحة ) ويعني بها مكونات حمل التدريب والتي توضع وفق الترتيب التالية

برنامج تدريبي في

موسم رياضي يتطلب

فترة الإعداد التي تتضمن

مدة زمنية ٣ . ٤ شهور

ثم تقسم إلى أسابيع

ثم إلى وحدات تدريبية يومية

وعرفة كلا من حنفي مختار ومفتي حماد بأن الإعداد البدني هو " كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب ، بحيث يصل مع نهاية فترة الإعداد الى الحالة البدنية الممتازة ثم المحافظة على هذا المستوى العالي خلال فترة المباريات " .

يعرف بأن الإعداد البدني هو " هو ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي في مختلف مراحل الموسم الرياضي "

كما أن الإعداد البدني هو " التدريب على القدرات البدنية التي تمكن اللاعب من مواجهة التعب والاستمرار في بذل الجهد بشدة منخفضة نسبياً طوال زمن المباراة خلال تنفيذ اللاعب لواجباته الدفاعية والهجومية ومسايرة طابع اللعب الحديث "

وأن الإعداد البدني هو " تنمية وتحسين حالة الفرد بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة الى الحالة الطبيعية للفرد "

## أهمية الإعداد البدني :

إن للياقة البدنية الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة خلال المباريات ، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية ، وبذلك تربط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي ، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طوال العام ، فإثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبيرة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات " التحمل والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة " أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل ، وتعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات .

ويمكن أن تتلخص أهمية الإعداد البدني في النقاط التالية :

١. يعمل الإعداد البدني علي تنمية الصفات البدنية " اللياقة البدني " من سرعة وقدرة ومرونة وتحمل ورشاقة .
٢. تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدي الفرد الرياضي .
٣. يعمل علي تنمية المستوي المهاري لدى اللاعب .
٤. يساعد في تنفيذ النواحي الخططية .
٥. يعمل علي تطوير وزيادة اللياقة الطبية من خلال المحافظة علي سلامة أعضاء الجسم .
٦. تطوير وزيادة اللياقة الحركية من خلال زيادة مستوي الأداء .
٧. تطوير القدرات العقلية من خلال تنمية الإدراك والتفكير السليم .
٨. تطوير وزيادة اللياقة الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم

- وأجهزته للقيام بوظائفه .
٩. إكساب الفرد القوام الجيد والمناسب .
١٠. إكساب الفرد المعارف والمعلومات التي تساعد على اتخاذ القرارات السليمة .
١١. إكساب الفرد القيم والاتجاهات الإيجابية .
١٢. إكساب الفرد الوعي الصحي .
١٣. إكساب الفرد القدرة على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف مع الظروف المختلفة .

### أنواع الإعداد البدني :

ينقسم الإعداد البدني إلى :

**General physical preparation** أولاً : الإعداد البدني العام :

أن الإعداد البدني العام هو " تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة وذلك عن طريق الحركة والنشاط باستخدام التمرينات البدنية ، والحركات الرياضية بدون أدوات أو بالأدوات والأجهزة ، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة .

كما أن الإعداد البدني العام هو " تنمية وتحسين حالة الفرد بإعداده بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي في عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة الى الحالة الطبيعية للفرد"

وأن الإعداد البدني العام هو " التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب الكرة لمجابهة عبء



المجهود البدني الواقع على كاهله "

### خصائص الإعداد البدني العام :

١. شمولية عناصر اللياقة البدنية من خلال الإعداد البدني العام .
٢. اختلاف طول الفترة الزمنية المخصصة له من رياضة الى أخرى .
٣. التدرج خلال الارتفاع بدرجات الحمل من الأقل الى الأكبر .
٤. التمرينات المستخدمة فيه غير تخصصية .

### ثانياً : الإعداد البدني الخاص : Specific physical preparation

أن الإعداد البدني الخاص هو " إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتمشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به الى الحالة التدريبية المثلى من الناحية البدنية " .

كما أن الإعداد البدني الخاص هو " تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية بنوع النشاط الممارس لدى الفرد الرياضي " .

وأن الإعداد البدني الخاص هو " التنمية البدنية للجسم بما يخدم نوع النشاط الممارس مثل أداء لعبة أو مهارة أو نشاط معين يشتمل على عنصر أو مجموعة من العناصر البدنية " .

أن الإعداد البدني الخاص هو " أن يكون اللاعب قادراً على الاحتفاظ بثبات تصرفاته الفنية ، الخططية في غضون أحمال الري العالية ذات الأسلوب الفكري في عملية التفاعل الإيجابي مع الخصم في أثناء زمن

اللعب بالكامل ، وتستمد الطاقة الضرورية اللازمة لذلك في الغالب من الإتياء اللاهوائي " .

### خصائص الإعداد البدني الخاص :

١. الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية المؤثرة على نوع النشاط الممارس .
٢. الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من المستخدمة في الإعداد البدني العام .
٣. التمرينات المستخدمة تكون ذات طبيعة تخصصية .
٤. الزمن المخصص له يكون أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام .

### العلاقة المتبادلة بين الإعداد البدني العام والخاص :

تتمثل العلاقة بين الإعداد البدني العام والخاص في أنه لا يمكن الاستغناء عن أي منها دون الإضرار بالمستوي وكذلك لا يمكن أن يعوض أحدهما عن الآخر ، حيث توجد علاقات متبادلة وقوية بينهما لدرجة يصعب معها إيجاد حد فاصل بينهما في بعض الأحيان ، لذلك اقترح بعض الخبراء عدم الفصل بينهما إطلاقا ، ويعتبر ذلك خير مثال علي مدى صعوبة عملية الفصل هذه ، إلا أن الضرورة تحتم الفصل بين الإعداد العام والخاص إذ يختلفان فعلا في الأهداف والوظائف والوسائل والطرق ، وكذلك في موقعهما من التدريب ، ويرتبط الإعداد البدني العام بالإعداد البدني الخاص ارتباطا وثيقا وقويا ، فالإعداد البدني العام يسهم في تحقيق الإعداد البدني الخاص بصورة غير مباشرة ، وذلك من خلال التنمية العامة للقدرات البدنية .

### ثالثاً : علاقة الإعداد البدني بالتدريب الرياضي :

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة. وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . ونستخلص من هذا التعريف ان التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات..

هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول الى البطولات الرياضية وإنما تعتبر أساساً يمكن عن طريق تطورها باستخدام التدريب العلمي الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

والتدريب الرياضي عملية تربية ذات صبغة فردية حيث انها تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات ويختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات. كما يختلف تدريب الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط فهناك من الرياضات ما يعتمد أساساً على التحمل بينما تعتمد رياضات أخرى على القوة وهكذا.

والتدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس بالموسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب طوال العام أو الاستمرار في التدريب لعدة سنوات. واننا نخطئ كثيراً عندما نترك التدريب بعد انتهاء المنافسة الرياضية ثم نبدأ بعد ذلك قبيل المنافسة. وتعتبر هذه العملية إحدى النقاط الأساسية التي تعوق مستوى التقدم الرياضي لدى الرياضيين بصورة عامة حيث ان فترات الراحة الطويلة تؤدي لهبوط المستوى.

وعلى ذلك يجب ان تخضع عملية التدريب الرياضي للتخطيط السليم ومن هذه الخطط :

**خطط التدريب طويل المدى:** ونقصد بها الخطة العامة للاستعداد للدورات الدولية أو الأولمبية وعلى مدى بعيد للوصول إلى أعلى المستويات.

**خطط التدريب قصيرة المدى:** ونقصد بها الاستعداد لمباراة قريبة وتتطلب أعلى المستويات.

**خطة التدريب السنوية:** ونقصد بها التدريب باستمرار وعل مدى أشهر السنة للوصول إلى مستويات المشاركة في البطولات المحلية والدولية.

**خطط التدريب الأسبوعية:** ونقصد بها الخطط التي نحتاجها للمشاركة في البطولة الدورية ومسابقات الكأس.

وأخيرا فإن التدريب الرياضي يتميز بدور القيادة الرياضية (أي المدرب) حيث يقع على كاهله العديد من المهمات التربوية والتعليمية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربيته شاملة ومتزنة .

### **واجبات التدريب الرياضي :**

يمكننا تخلص واجبات التدريب الرياضي لأربع عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي :

#### **١. الإعداد البدني**

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

#### **٢. الإعداد المهاري والخططي**

يهدف الإعداد المهاري تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي .

### ٣. الإعداد المعرفى (النظري) :

يهدف الإعداد المعرفى إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها :

. المعارف والمعلومات الصحية

. النواحي الخاصة بالتغذية

. المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي

. المعارف الخاصة بقانون اللعبة

هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة .

### ٤. الإعداد التربوي النفسى :

يهدف الإعداد التربوي النفسى إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومنتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسى للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن أهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من إمكانياته فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

## الفصل الثاني

### حمل التدريب

مفهوم وتعريف الحمل التدريبي

أنواع الحمل التدريبي

مكونات الحمل التدريبي

قواعد رفع الحمل التدريبي

طرق الإعداد البدني

الوحدة التدريبية

واجبات مخطط الأحمال البدنية

## حمل التدريب ومفهومه :

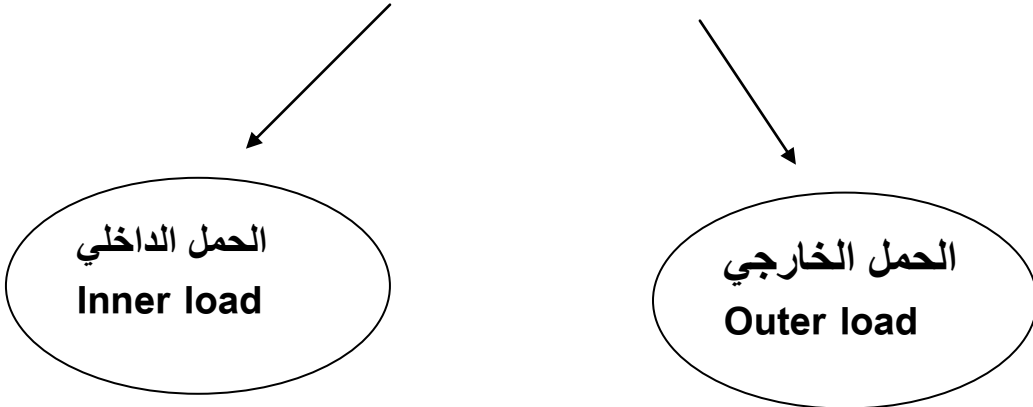
يعد حمل التدريب الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي لأنه يحوي في طياته كافة التغيرات التي تنعكس على أجهزة الرياضي الوظيفية نتيجة الشدة والحجم التي تقع على كاهله فضلا عن الراحة التي تمثل عودة أجهزة اللاعب أقرب ما يكون إلى حالتها الطبيعية

## تعريف حمل التدريب :

ويعرف حمل التدريب بأنه " كمية التأثير المعينة الواقعة على الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط الرياضي ، وأيضاً هو الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية ، وأيضاً عبارة عن كمية التأثير والجهد البدني والعصبي والنفسي الواقعة على أجهزة الفرد المختلفة كرد فعل لممارسة النشاط ، هو المجهود البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية وهو المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والراحة والحجم .



## أنواع الحمل التدريبي



### Outer load      الحمل الخارجي

وهو قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير

### Inner load      الحمل الداخلي

وهو درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي.  
وبذلك فان حمل التدريب الخارجي يتكون من : الحجم والشدة والراحة .

### قواعد رفع الحمل التدريبي :

يفهم من رفع الحمل التدريبي العلاقة المتبادلة بين قابلية الحمل ومستوي اللاعب الذي يصل إليه ، كما يجب أن يتقدم مستوي التدريب أو ينخفض حسب الفترة الزمنية والمرحلة العمرية للفرد المتدرب . وهناك قوانين وأسس خاصة تلعب دورا فعلا في مراحل التدريب ورفع الحمل حيث تكمن

في وجود العلاقة المتبادلة بين مكونات حمل التدريب من شدة وحجم وراحة فمن الممكن رفع حمل التدريب عن طريق

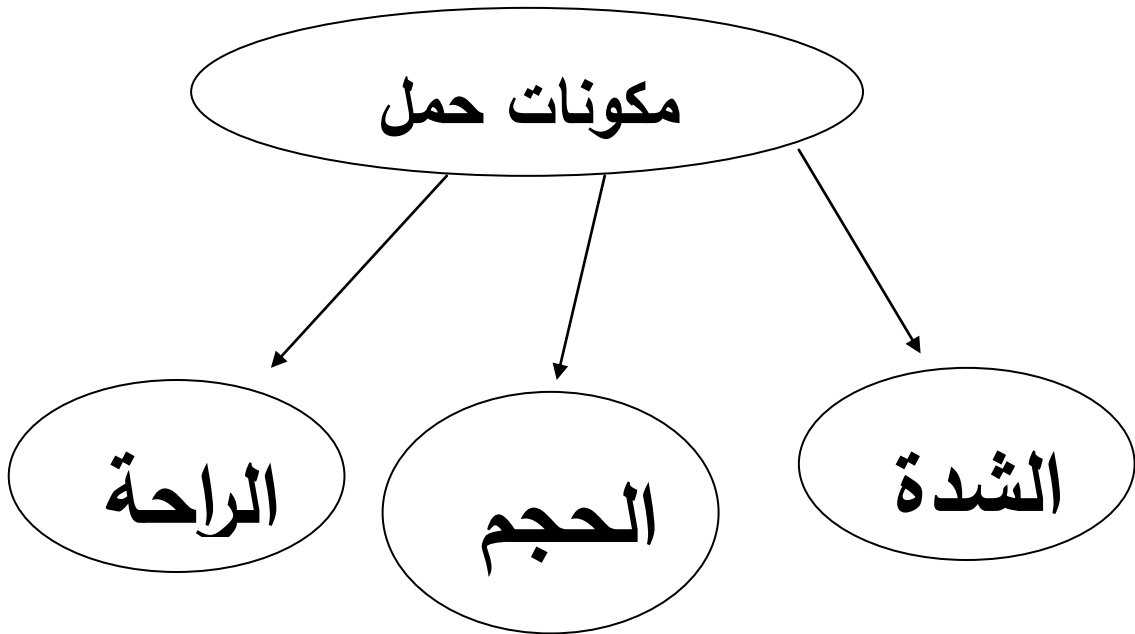
.زيادة فترة الوحدة التدريبية

.زيادة حجم الحمل في الوحدة التدريبية

.زيادة شدة الحمل في الوحدة التدريبية

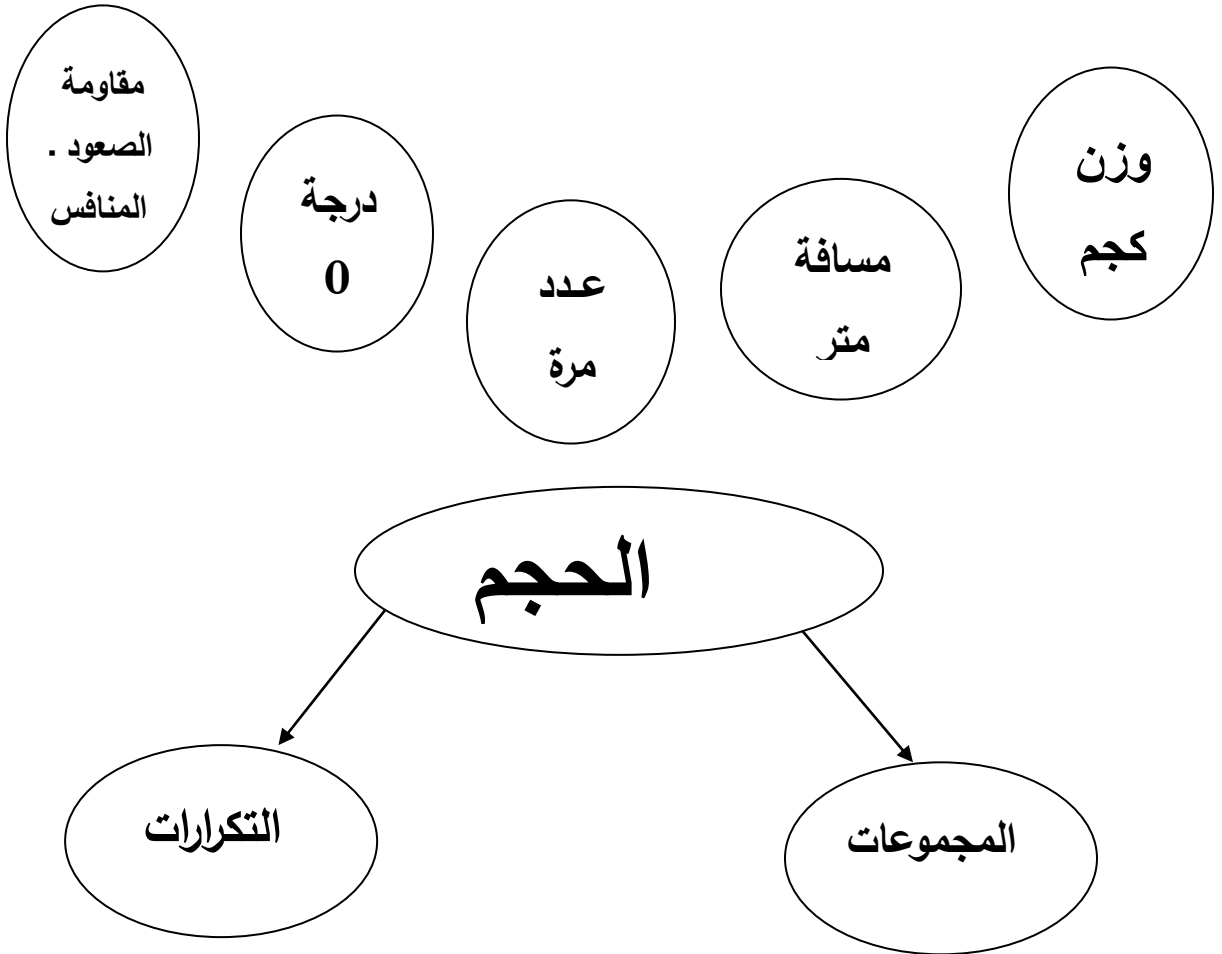
.زيادة عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع

.تقليل فترات الراحة في الوحدة التدريبية



# الشدة

وهي عبارة عن الجهد البدني الذي يبذله الفرد خلال الأداء ويعبر عنها بدرجة الصعوبة التي يواجهها الفرد خلال الأداء كما أنها المثير الذي يرفع نبض اللاعب .



## الراحة :

هي الفترة الزمنية التي يقضيها اللاعب بين كل وحدة تدريبية وأخرى أو بين كل مجموعة وأخرى أو بين التكرارات .

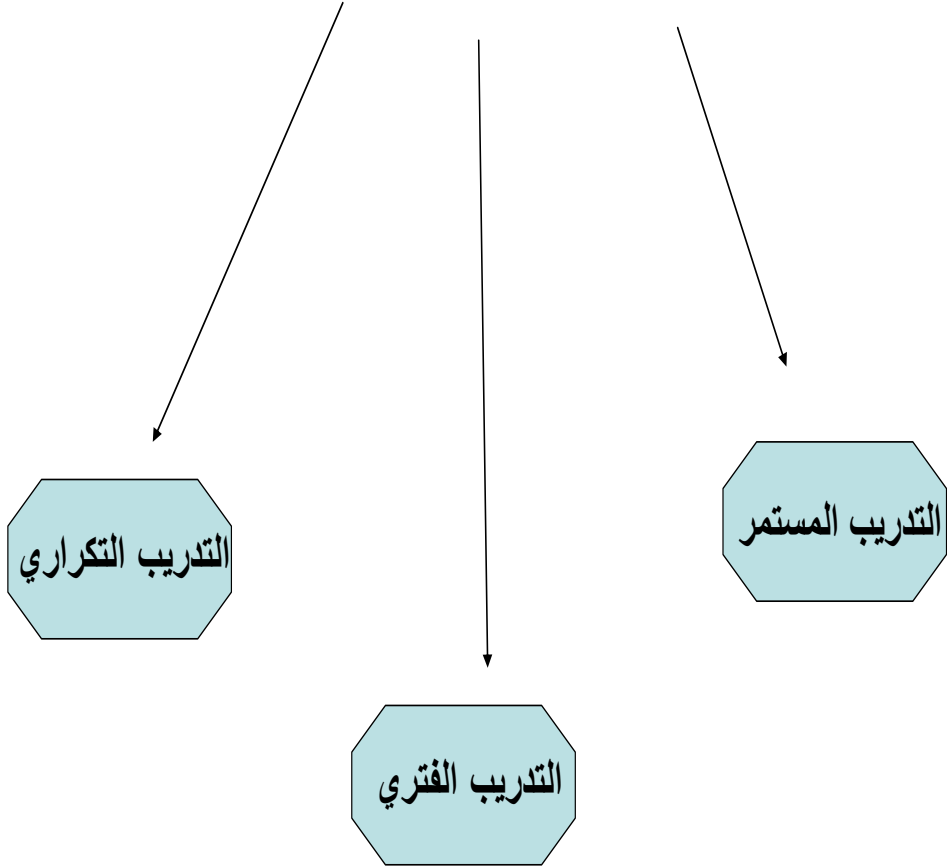
## طرق الإعداد البدني

- تعني استخدام اسلوب منظم بهمجية علمية لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس ( اللعبة ) والارتقاء بالحالة التدريبية للاعب وفق للعلاقة المتبادلة بين مكونات حمل التدريب

بهدف

تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية

# طرق التدريب للإعداد البدني



# التدريب المستمر

يهدف الي

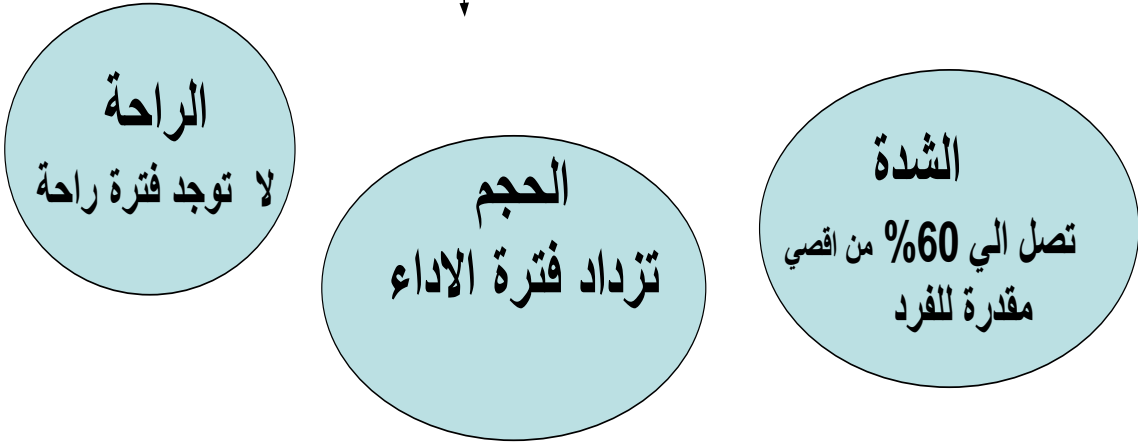
- تنمية وتحسين التحمل  
بنوعية
- التحمل الدوري التنفسي
- التحمل العضلي

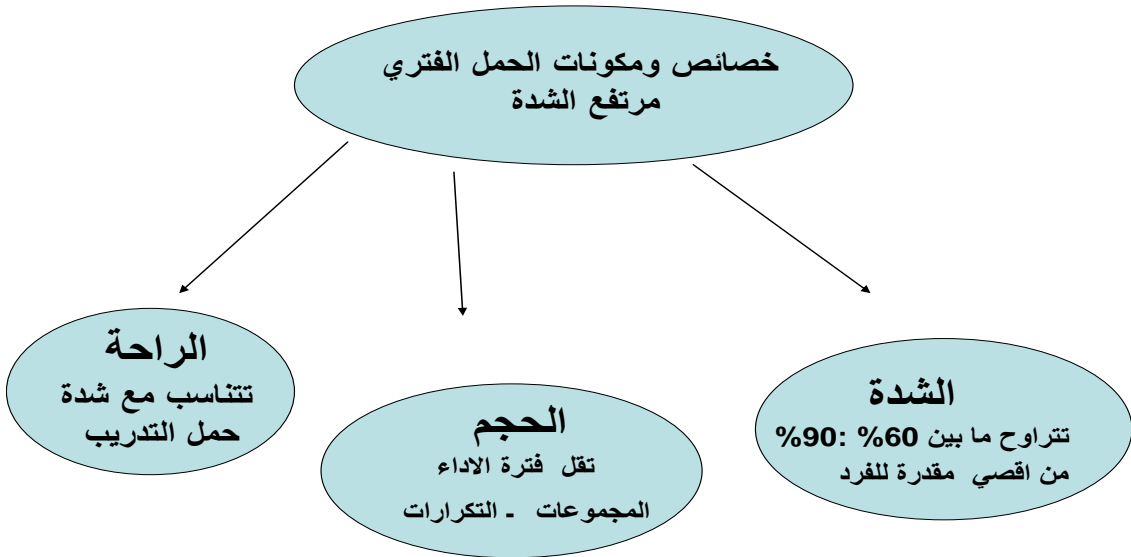
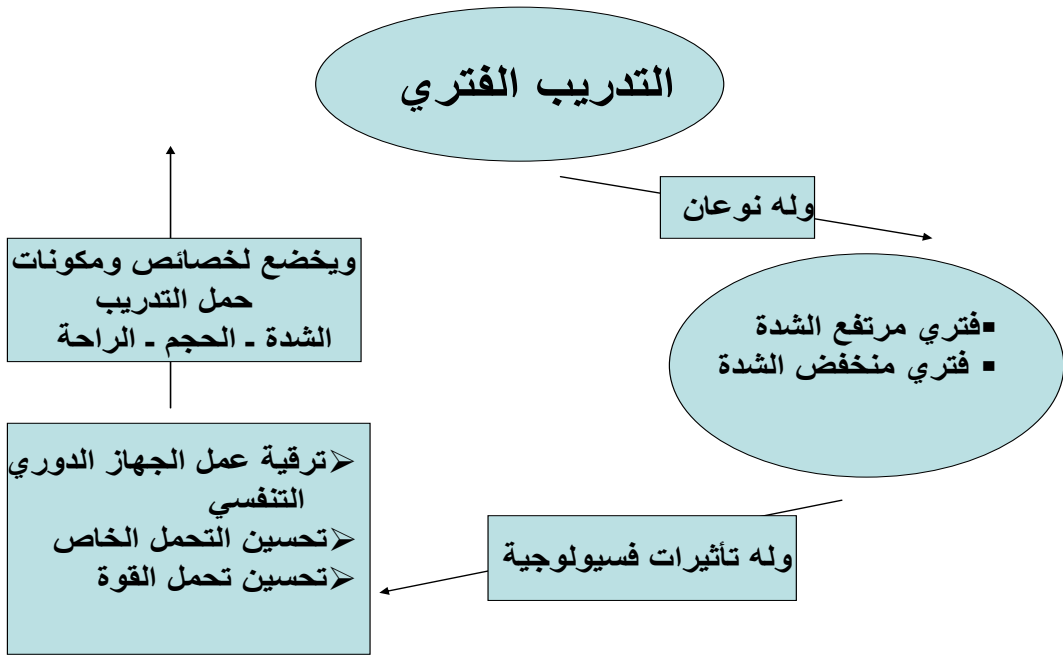
وله تأثيرات فسيولوجية

- ترقية عمل الجهاز الدوري  
التنفسي
- تحسين التحمل الهوائي
- تحسين التحمل العضلي

ويخضع لخصائص ومكونات  
حمل التدريب  
الشدة - الحجم - الراحة

## خصائص ومكونات الحمل المستمر







# التدريب التكراري

يهدف الي

■ تنمية وتحسين القوة العضلية بأنواعها  
■ القصوى - المميزة  
بالسرعة - تحمل القوة

وله تأثيرات فسيولوجية  
أهما

ويخضع لخصائص ومكونات  
حمل التدريب  
الشدة - الحجم - الراحة

➤ زيادة فاعلية عمل انزيمات  
في العضلات  
➤ تحسين العمل الهوائي

## خصائص ومكونات الحمل التكراري

### الراحة

تتراوح ما بين  
3 : 5 دقائق

### الحجم

تزداد فترة الاداء  
حسب شدة حمل التدريب

### الشدة

تصل الي 100% من اقصي  
مقدرة للفرد

## الوحدة التدريبية

### Training Unit

### الوحدة التدريبية

الوحدة التدريبية أو الجرعة التدريبية Dose Training و (الجرعة) مصطلح طبي مقنن يستخدم عند إعطاء المريض علاجاً وقد استخدمه خبراء التدريب الرياضي لأهميته وخطورته في بناء جسم الرياضي! والوحدة التدريبية هي عملية نواة التخطيط اليومي، لذا ينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية بناء المنهج التدريبي الرياضي.

### مفهوم الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى وتتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكيل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلي مستوى رياضي أمكن التوصل إليه خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى. هذا و تعتبر الوحدة التدريبية هي

الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الوحدات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الوحدات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل.

### المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية :-

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل هي :

- ١ . الأهداف والواجبات.

- ٢ . نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية .

- ٣ . حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية.

- ٤ . تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية.

- ٥ . نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.

وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي، والأساسي، والختامي.

## ١ . الجزء التمهيدي :

يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية واهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتخلص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص.

### الإحماء العام :

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، وهنا تستخدم تمرينات بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

### الإحماء الخاص:

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة

## ٢ . الجزء الأساسي:

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية، والتي تكون

مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي للاعبين .

أهم العوامل التي يجب مراعاتها في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية :

- ١ . ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل.
- ٢ . الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.

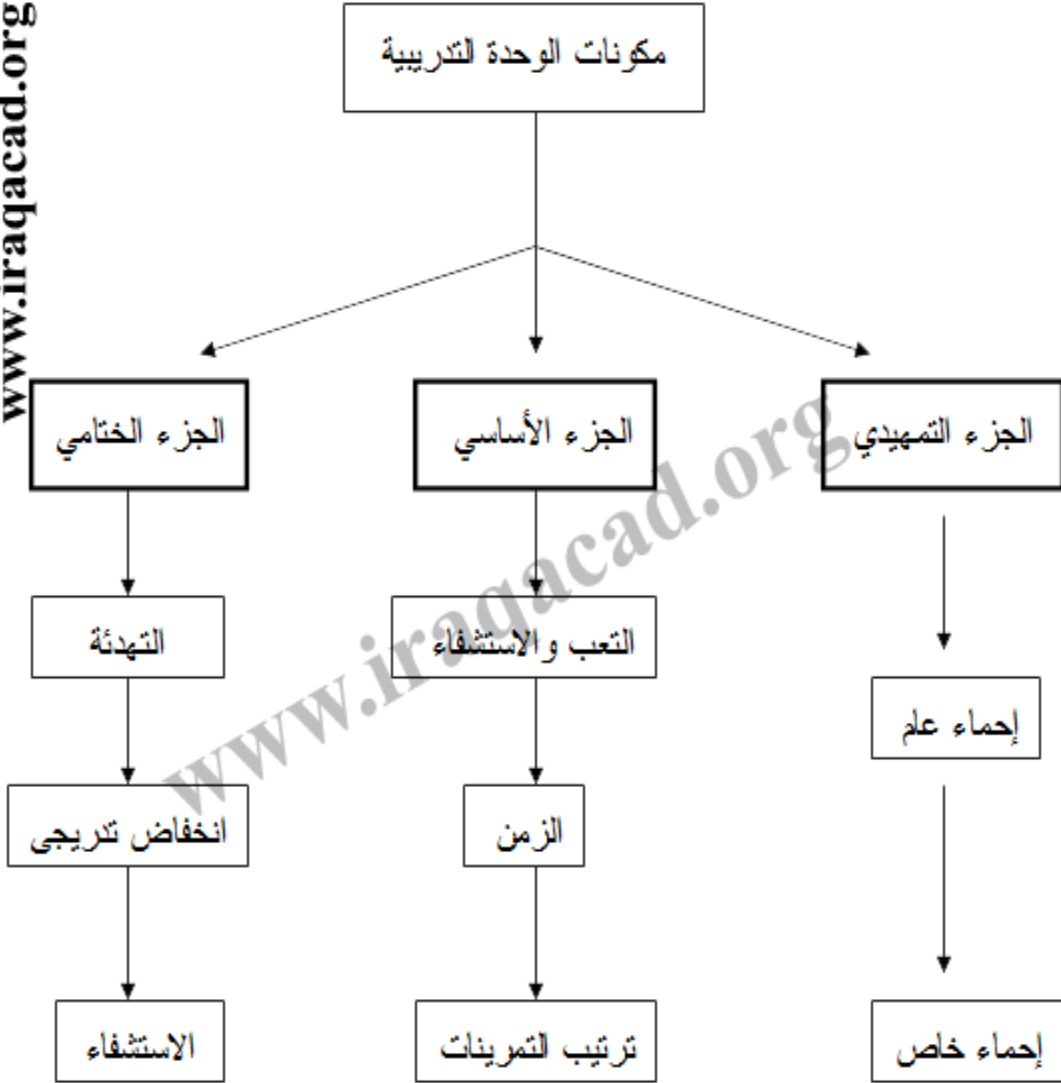
٣ . التنويع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة

٤ . التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء، بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية إن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.

٥ . الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية .

### الجزء الختامي:

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها،



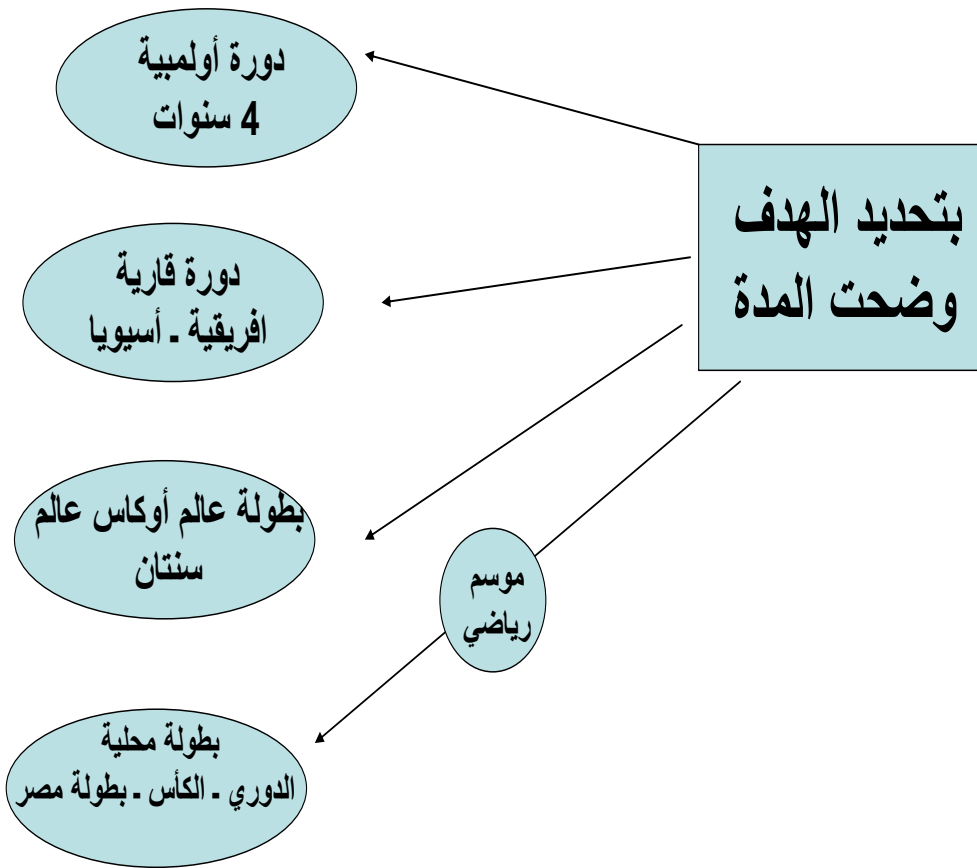
## أسس تشكيل الوحدة التدريبية

### أنواع الوحدات التدريبية :

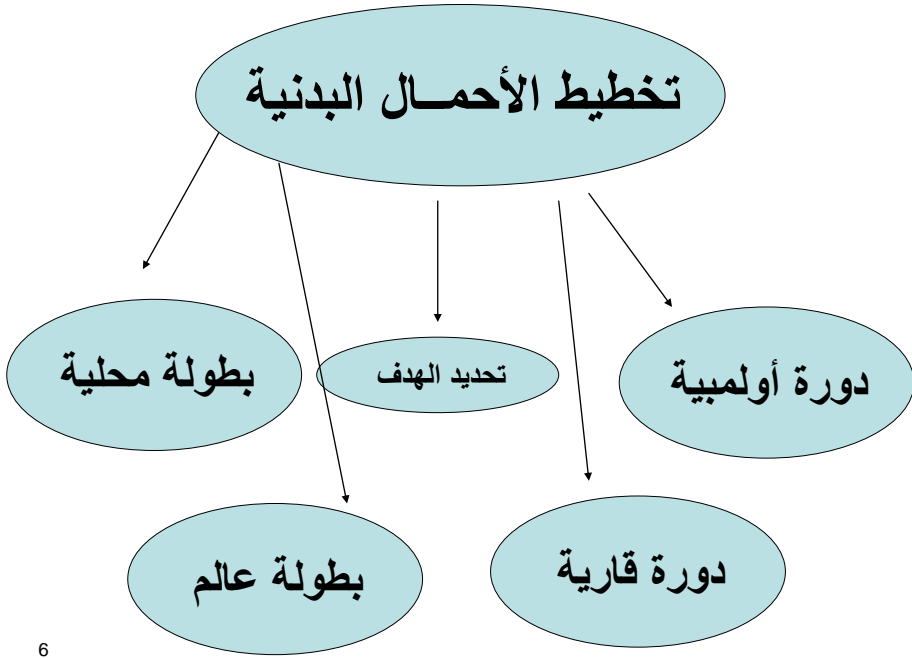
- تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:
١. أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها.
  ٢. أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.
  ٣. أنواع الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

## واجبات مخطط الأحمال البدنية

الواجبات النظرية :







6

## الواجبات التنفيذية لمخطط الأحمال البدنية

- أولاً : الكشف عن الكفاءة البدنية العامة لدي اللاعبين بإجراء القياسات ( الصحية . الفسيولوجية . البدنية )
- ثانياً : أعداد استمارات تسجيل القياسات ( استمارة التقييم المتابعة ) للتأكد من يقدم اللاعبين من عدمه
- ثالثاً : إجراء الاختبارات والقياسات الخاصة للاعبين وإدراجها في المعاملات العلمية لتحديد الجرعات التدريبية الخاصة بكل لاعب علي حدي وفق أسس وقواعد التدريب الحديث
- رابعاً : تحديد التمرينات البدنية المناسبة للتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتقنينها علمياً أي وضعها في قالب

التدريبي ( الشدة . الحجم . الراحة )

خامسا : أجراء القياسات المرحلية بنفس المواصفات للتأكد

من مدي تقدم المستوي البدني والارتقاء بحمل

التدريب واعتماد النسب الجديدة للأحمال البدنية

سادسا : تحديد المستوي البدني لكل لاعب وتسجيله في استمارة

التقييم والمتابعة والإعلان عن مستوي اللاعبين ومدي

مناسيته للاستمرار في التدريب

## الفصل الثالث

### القياسات البدنية ( عناصر اللياقة البدنية )

القوة العضلية واختباراتها

المرونة واختباراتها

التحمل واختباراته

السرعة واختباراتها

التوافق واختباراته

الدقة واختباراتها

الرشاقة واختباراتها

## القوة العضلية :

تتصدر القوة العضلية عناصر اللياقة البدنية حيث أنها تؤثر تأثيراً مباشراً على تنمية الصفات البدنية والعناصر الأخرى كالسرعة والرشاقة والتوافق.....الخ .

إن جميع أنواع الرياضات تحتاج إلى القوة العضلية ولكنها تختلف في النسبة والمواصفات المطلوبة للقوة، كما أن ترتيب عنصر القوة وأهميته يختلف من رياضة إلى أخرى فمثلاً متطلبات رياضة كرفع الأثقال بالنسبة للقوة العضلية تختلف عنها في حالة لاعب مسافات متوسطة أو طويلة في ألعاب القوى وكذلك متطلبات لاعب الجمباز تختلف عنها في لاعب كرة القدم وهكذا ، وقد ثبت أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين القوة والسرعة فتؤثر زيادة القوة في الارتقاء بمستوى السرعة، والقوة الديناميكية وبالذات القوة السريعة تتوقف على مستوى القوة الثابتة وعلى سرعة الانقباض العضلي وعلى درجة مطاطية وطول العضلة قبل عملية الحركة.

## تعريف القوة العضلية :-

بأنها "المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة ".  
أو "قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها ".  
هي "مقدرة ميكانيكية علاوة على كونها صفة بدنية للفرد".  
هي "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها".  
هي "القوة المستخدمة لمحاولة القيام بتحريك ثقل معين، أو القوة التي ينبغي على العضلة إنتاجها للقدرة على الموازنة بالنسبة لمقاومة معينة".  
وتعرف ميكانيكياً بكونها "المؤثر الذي يغير أو يعمل على تغيير حالة

الجسم من سكون أو حركة منتظمة في خط مستقيم".  
هي "قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها".  
يعرفها "نولان ثاكستون" Thaxton القوة العضلية بأنها: "قدرة  
العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة".  
يعرفها "شاركي" Sharkey (١٩٨٤) "أقصى جهد يمكن إنتاجه  
لأداء انقباض عضلي إرادي واحد".

### أهمية القوة العضلية :

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية .
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية .
- أثبت ( ماك كلوى ) أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة .
- تعتبر عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية .
- لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة .
- لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة .
- القوة العضلية تكسب الفتيان والفنيات تكويننا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية .

### أنواع القوة العضلية :

- ١ - القوة العظمية :  
هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي . أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة .

٢ - القوة المميزة بالسرعة :  
هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة .

٣ - تحمل القوة :  
هي مقدرة العضلة علي العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة دون حلول التعب . أو هي كفاءة الفرد في التغلب علي التعب أثناء المجهود المتواصل .

### اختبارات لقياس القوة العضلية بانواعها:-

اسم الاختبار	قوة القبضة اليمنى واليسرى
الغرض من الاختبار	قياس عضلات القبضة اليمنى او اليسرى
الادوات	جهاز ديناموميتر به مقياس مدرج
طريقة الاداء	- يمسك المختبر بجهاز الديناموميتر في قبضة اليمنى او اليسرى ( المميزة ) - يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة اخراج اقصى قوة ممكنة لدية دفعه واحدة
تعليمات	- يجب الا يتخلل الاداء اى مرجحة للذراع الحامل الديناموميتر - يجب على المختبر عدم لمس اى جسم خارجي او جسمه بالذراع الحاملة للديناموميتر اثناء الاداء - يجب ان يكون اخراج القوة دفعه واحدة فقط اى يجب تجنب الضغوط المتتالية - يجب ملاحظة ان المسك الخاطئ للجهاز يؤثر تأثيرا ملحوظا على نتائج القياس - لكل مختبر محاولتان تسجل له افضلهما - للمختبر ان يتخير اليد التى ترغب في الاداء الاختبار بها او

حسب تعليمات الاختبار - يجب اعادة المؤشر الى صفر التدرج بواسطة المحكم بعد تسجيل النتيجة	
يسجل للمختبر المحاولة الافضل من المحاولتين المسموح له بهما	التسجيل
الجلوس من رقود القرفصاء	اسم الاختبار
قياس القوة العضلية لمجموعات عضلات البطن	الغرض من الاختبار
- من وضع الرقود الكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم اللاعب المختبر بثني الراح اماما اسفل اللمس الركبتين - يكرر الاداء اكبر عدد ممكن من المرات على ان يقوم زميل بتثبيت قدمي اللاعب المختبر على الارض	وصف الاختبار
- يجب عدم التوقف اثناء الاداء - يجب عد فرد احدي الركبتين او كلاهما نهائيا اثناء اداء الاختبار - ضرورة تشبيك الكفان خلف الرقبة طوال اداء الاختبار	تعليمات الاختبار
محكم : يقوم ملاحظة الاداء واعطاء اشارة البدء مسجل : يقوم بالنداء على اللاعبين وحساب عدد المرات الاداء وتسجيلها	ادارة الاختبار
- يسجل للاعب المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بادائها - يعطي اللاعب محاولتين يتم تسجيل افضلها	التسجيل
عضلات الظهر	اسم الاختبار
من قوة عضلات الظهر	الغرض من الاختبار
باز الديناموميتر لقياس عضلات الظهر ( dynamometer )	الادوات

<p>طريقة الاداء</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل الاداء يقوم الباحث بشرح الاداء الصحيح امام اللاعبين مع اعطاء نموذج صحيح امام اللاعبين</li> <li>- يقف اللاعب منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب ( وسط القاعدة ) واليدان اما الفخذين واصابع اليد متجهة لاسفل .</li> <li>- تعد سلسلة الجهاز بما يتناسب مع طول اللاعب ثم يقبض المختبر على عمود الشد باحكام بحيث تكون راحة احدي اليدين متجهة الى الامام والاخري متجهة للجسم</li> <li>- عندما يكون اللاعب مستعد للشد يثني جعه للامام من منطقة الحوض ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون اى انثناء في الذراعين .</li> <li>- عند نهاية الاختبار يجب ان يكون الظهر مستقيماً تقريباً .</li> </ul>
<p>قواعد الاختبار</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ينبغي على اللاعب التقيد بالاداء الفني الخاص في الاختبار وفي حال حصول خطأ في الاداء يتم تصحيحه فوراً .</li> </ul>
<p>التسجيل</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعطي اللاعب ثلاث محاولات بحيث يتم احتساب النتيجة الافضل</li> <li>- يتم تسجيل القراءة من الشاشة الرقمية للجهاز .</li> </ul>
<p>اسم الاختبار</p>	<p>بار قوة عضلات الرجلين</p>
<p>الغرض من الاختبار</p>	<p>قياس قوة عضلات الرجلين</p>
<p>الادوات</p>	<p>الديناموميتر لقياس عضلات الرجلين ( dynamometer )</p>
<p>طريقة الاداء</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قبل الاداء يقوم الباحث بشرح الاداء الصحيح امام اللاعبين مع اعطاء نموذج صحيح امام اللاعبين</li> <li>- يقف اللاعب منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب ( وسط القاعدة ) بحيث يقوم بثني الركبتين والظهر يكون منتصب ونظر اللاعب الى الامام وبالالاتجاه الافقي .</li> <li>- يقوم اللاعب بمسك المقبض المخصص بيديه بالقبض عليه من الامام بكلتي يديه .</li> <li>- يقوم المحكم بتعديل طول السلسلة لكي تتناسب مع طول</li> </ul>



اللاعب	- عندما يكون اللاعب جاهزا يبدأ بالسحب مستخدما اقصى قوة لديه ، وعندها يقوم المحكم بقراءة المؤشر وتسجيل الرقم الذي حصل عليه اللاعب .
قواعد الاختبار	- ينبغي على اللاعب التقيد بالاداء الفني الخاص في الاختبار وفى حال حصول خطأ في الاداء يتم تصحيحه فوراً .
التسجيل	- يعطي اللاعب ثلاث محاولات بحيث يتم احتساب النتيجة الافضل - يتم تسجيل القراءة من الشاشة الرقمية للجهاز .
اسم الاختبار	بار الوثب العمودي
الغرض من الاختبار	قياس القوة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لاعلي
الادوات	- لوحة خشبية من الخشب ( سبورة ) مدهونة باللون الاسود طولها ١,٥ متر وعرضها نصف متر ترسم عليها خطوط باللون الابيض والمسافة بين كل خط والاخر ٢ سم . - حائط املس لا يقل ارتفاعه من الارض عن ٣,٥ سم . - يرسم خط على الارض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم .
الاجراءات	- تثبت السبورة او قطعة خشب على الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥ سم حتى لا يحدث احتكاك لمختبر بالحائط اثناء الوثب لاعلي . - يجب مراعاة ان تكون الحافة السفلي للسبورة على ارتفاع من الارض يسمح لاقصر مختبر بان يؤدي الاختبار من الوثب العمودى لاعلي . - يرسم خط على الارض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم
وصف الاداء	- يمسك اللاعب قطعة من الطباشير لا تقل ٣ سم ثم يقف مواجهها للوحة السبورة ويمد الذراعين عاليا لاقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاحظة ضرورة ملاصقة العقين للارض . - يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون

<p>القدمين على خط ٣٠ سم .</p> <p>- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لاسفل والى الخلف مع ثني الجذع للامام و لاسفل و ثني الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط .</p> <p>- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا لاعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للامام و لاعلى للوصول بهما الى اقصى ارتفاع ممكن وحيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة والحائط او السبورة فى اعلى نقطة يصل اليها .</p> <p>- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للامام و لاسفل عند الهبوط .</p>	
<p>- يجب ان يتم الدفع بالقدمين معا من وضع الوثب</p> <p>- ضرورة ان يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للامام و لاسفل لضبط توقبت الحركة قبل القيام بعملية الوثب لاعلى وذلك للوصول الى اقصى ارتفاع ممكن</p> <p>- يعطي المختبر ٣ - ٥ محاولات متتالية وتحسب نتيجة احسن محاولة .</p> <p>- تؤخذ القياسات لاقرب ١ سم .</p> <p>- الوثب لاعلى يكون القدمين معا من وضع الثبات .</p>	<p>تعليمات الاختبار</p>
	<p>اسم الاختبار</p>
<p>من قوة العضلات المادة ( الباسطة ) للجذع</p>	<p>الغرض من الاختبار</p>
<p>- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الدنياموميتر ثم يقوم بثني الجذع للامام و لاسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين</p> <p>- يعدل طول السلسلة الحديدية التى تصل البار الحديدي بالدنياموميتر بالصورة التى تمكن المختبر من الشد لاعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين</p> <p>- عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالشد اليدين لاعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين وتكون الشد وتكون الشد ببط لاخراج اقصى قوة ممكنة</p>	<p>طريقة الاداء</p>

تعليمات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمين على قاعدة بالديناموميتر</li> <li>- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية اى تكون ظهر احدي اليدين للخارج</li> <li>- يجب ان يكون الراس مع الجذع على استقامة واحدة</li> </ul>
التسجيل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعطي لكل المختبر محاولتين متتاليتين تحسب له نتائج افضلها مقربة الى اقرب نصف كيلو جرام</li> <li>- يعتمد التقويم فى هذا الاختبار على مقارنة درجات المختبرين بعضهم ببعض</li> </ul>
اسم الاختبار	ثب العريض من الثبات
الغرض من الاختبار	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
الادوات	مسطرة مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ، يرسم على الارض خط للبداية
طريقة الاداء	المختبر خلف البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا تمرجع الذراعان اماما واسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء فى السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة فى محاولة الوثب اماما ابعد مسافة ممكنة
توجيهات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية او عند نقطة ملامسة الكعبين للارض</li> <li>- فى حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها</li> <li>- يجب ان تكون القدمان ملامستين للارض حتى لحظة الارتقاء</li> <li>- للمختبر محاولتان يسجل له افضلها</li> </ul>
اسم الاختبار	كرة طبية باليدين من خلف الراس

الغرض من الاختبار	القدرة العضلية للذراعين ( القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت )
الادوات	كرة طبية بوزن ٢ كجم ، شريط قياس
طريقة الاداء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة .</li> <li>- ياخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف البداية وهو مسك الكرة باليدين والوقوف وظهره لشريط القياس او منطقة الرمي</li> <li>- يمرجح المختبر ذراعيه ويرمي بالكرة من خلف الظهر لابتعد مسافة</li> </ul>
القواعد	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم رفع الركبتين عن الارض اثناء الرمي</li> <li>- ان يتم الرمي من خلف خط البداية</li> </ul>
التسجيل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم تسجيل المسافة المسجلة لاقرب ٥ سم .</li> <li>- يعطي المختبر ثلاث محاولات تحسب له افضلهما .</li> </ul>

اسم الاختبار	اختبار الوثب لسارجنت
الغرض من الاختبار	قياس القدرة العضلية للرجلين
الادوات	شريط القياس ، طباشير ، حائط
طريقة الاداء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم تثبيت شريط القياس على الحائط</li> <li>- ياخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار ويرفع يديه لاقصى مسافة ممكنة مع مراعاة عدم رفع العقبين عن الارض ثم يؤخذ الارتفاع الذي وصل اليه اللاعب ولاقرب ١ سم</li> </ul>
القواعد	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوثب من المكان دون اى حركات تمهيدية</li> <li>- عند اخذ القياس الاول مراعاة عدم رفع العقبين عن الارض</li> </ul>
التسجيل	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتم تسجيل المسافة الاولي التي وصل اليه اللاعب لاقرب ١ سم ثم تسجل المسافة التي وصل اليها</li> </ul>

اللاعب لا يقرب ١ سم والفرق بينهما تعتبر نتيجة الاختبار . - يعطي اللاعب ثلاث محاولات تحسب له افضل	
---	--

## المرونة :-

المرونة اصطلاح يطلق على المفاصل ، حيث يعبر عن المدى الذى ينحرك فيه المفصل لمداه التشريحى ، ومن الأخطاء الشائعة استخدام هذا الاصطلاح لوصف مدى العضلات ، فمن الأنسب أن نستخدم لذلك اصطلاح المطاطية Elasticity وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة فى المرونة ، ومنعاً لهذا التداخل يفضل البعض أن ننسب المرونة إلى الحركة التى يؤديها الفرد ، فنقول مثلاً : مرونة الحركة تعبيراً عن قدرة الفرد على أداء الحركة إلى أقصى مدى لها .

## تعريف المرونة :-

✚ ويعرفها لارسون Larson بكونها " اتساع مدى الحركة فهى توافق فسيولوجى ميكانيكى " .

ويعرفها كيورتن Cureton بكونها " إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الكامل للحركة .

✚ ويعرفها لارسون Larson ويوكم Yocom بنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع " .

## أنواع المرونة :

- ١- مرونة إيجابية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .
- ٢- المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

## أهمية المرونة :

- ١- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني .
- ٢- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .
- ٣- تساعد علي تأخير ظهور التعب .
- ٤- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .
- ٥- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية .
- ٦- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .
- ٧- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة .

## اختبارات لقياس المرونة :-

اسم الاختبار	جلوس البرجل الامامي
الغرض من الاختبار	قياس مرونة
طريقة الاداء	يقوم بزحقله القدمين بحيث تكون قدم امامية والاخري خلفية مع خفض الجسم الى اسفل ومحاولة ان يلامس بين الرجلين قدر الماكن ويجب على المختبر الثبات فى الوضع لاطول فترة ممكنة وذلك لامكانية القياس وعندما تكون الرجلان متباعدين عن بعضهما يكون المحكم خلف مؤدي الاختبار بحيث يضع مسطرة القياس افقيا الى الخارج من طرف المسطرة وراسيا من تدرج القياس ( اى ان طرفي المسطرة احدهما افقي والاخر راسي )

التسجيل	الدرجة هي عدد البوصات بين المقعدة والارض مقاسه الى اقرب ربع بوصه
---------	--

اسم الاختبار	اللمس السفلي والجانبى
الغرض من الاختبار	قياس المرونة الديناميكية حيث يقيس ثني ومد وتدوير العمود الفقري
الادوات	ساعة ايقاف ، حائط
طريقة الاداء	<p>ترسم علامة ( × ) على نقطتين هما :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- على الارض بين قدمي المختبر</li> <li>- على الحائط خلف ظهر المختبر ( فى المنتصف )</li> </ul> <p>عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل للمس الارض باطراف الاصابع عند علامة ( × ) الموجودة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة ( × ) الموجودة خلف الظهر باطراف الاصابع ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لاسفل للمس علامة ( × ) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس علامة ( × ) الموجودة خلف الظهر ، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات فى ثلاثين ( ٣٠ ) ثانية مع ملاحظة ان يكون لمس العلامة التى خلف الظهر مرة من جهة اليسار والاخري من جهة اليمين .</p>
توجيهات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب عدم تحريك القدمين اثناء الاداء</li> <li>- يجب اتباع التسلسل المحدد</li> <li>- يجب عدم ثني الركبتين اثناء الاداء</li> </ul>
التسجيل	يسجل للمختبر عدد اللمسات التى احنها على العلامتين

اسم الاختبار	ثني الجذع للامام من الوقوف
الغرض الاختبار	من قياس مرونة العمود الفقري
الادوات	مقعد بدون ظهر ارتفاعه ( خمسون ٥٠ سم ) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر الى مائه مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم ٥٠ موازيا لسطح المسطرة والرقم ١٠٠ موازيا للحافة السفلي للمقعد .
طريقة الاداء	يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين يقوم المختبر بثني جذعه للامام ولاسفل بحيث يدقع المؤشر باطراف اصابعه الى ابعد مسافة ممكنة على ان يثبت عند اخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين
توجيهات	يجب عد ثني الركبتين اثناء الاداء للمختبر محاولتان تسجل له افضلها يجب ان يتم ثني الجذع ببطء يجب الثبات عند اخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين
التسجيل	تسجل المختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الاكبر بالسنتيمتر
اسم الاختبار	اختبار المرونة من وضع الجلوس الطويل
الغرض الاختبار	من قياس مرونة عضلات خلف الفخذين واسفل الظهر
الادوات	صندوق المرونة وهو صندوق خشبي ذو ابعاد ( طول ، عرض ، ارتفاع ) تساوي ( ٣٥ × ٣٥ × ٤٠ سم ) ويمتد من



<p>سطحة الاعلى مسطرة مدرجة بطول ( ٥٠ ) سم ويمتد بروز المسطرة الى الخارج ( باتجاه موضع القدمين ) بمقدار يساوي ٢٥ سم ( نقطة الصفر عند الرقم ٢٥ سم )</p>	
<p>يجلس اللاعب على الارض بدون حذاء بحيث تكون رجلاه ممدوتين باتجاه صندوق المرونة مع فرد الركبتين بينما باطني القدمين ملامسين لحافة الصندوق يتم سند الصندوق الى جدار بحيث يكون ثابت وغير متحرك يبدأ اللاعب الاختبار بثني جذعه الى الامام مادا باصابعه تدريجيا الى ابعد حد ممكن مع الاحتفاظ بفرد الركبتين</p>	<p>طريقة الاداء</p>
<p>- غير مسموح بثني الركبتين اثناء اداء الاختبار - يجب ان تكون اصابع اليدين عند مستوي واحد اثناء الاداء او احد اليدين فوق الاخرى بشكل متساوي تماما</p>	<p>توجيهات</p>
<p>تتم قراءة المسافة من ابعد نقطة وصلت اليها اصابع اللاعب مع الثبات لاقرب ١ سم يعطي اللاعب ثلاث محاولات بحيث يتم احتساب النتيجة الافضل</p>	<p>التسجيل</p>

### التحمل :-

يعتبر الجلد ( الدوري التنفسي أو العضلي ) من أهم مكونات الأداء البدني فهو قاسم مشترك أعظم في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة حيث إنه مكون رئيسي في السباحة وألعاب القوى والدراجات والجمباز والتمارين والألعاب والرياضات .

ويرى خبراء التدريب أن الجلد يعد أحد العوامل الرئيسية للفوز ، وذلك لأنه يعنى قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريباً طيلة فترة التنافس ، وهذه الخاصية قد تكون الورقة الرابحة فى كثير من اللقاءات وخاصة عندما يتساوى قدرات المتنافسين.

### تعريف التحمل :-

هو قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي .

➤ هو " كفاءة الفرد من الناحية الفسيولوجية للاستمرار فى أداء عمل لفترة طويلة " .

➤ الجلد هو " القدرة على القيام بإنجاز عمل ما لفترة طويلة بتأثير إيجابى وبشدة متوسطة " .

➤ الجلد هو " القدرة على الصمود للتعب " .

➤ الجلد هو " مقدرة الفرد على أداء جهد ميكانيكى مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية طويلة " .

➤ الجلد هو " إطالة الفترة التى يحتفظ فيها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية " .

➤ الجلد هو " القدرة على أداء عمل متوسط الجهد والاستمرار فى هذا الأداء لفترة طويلة " .

## اهمية التحمل :-

- ١- يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك تتطلب العمل لفترات طويلة .
- ٢- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية
- ٣- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة .
- ٤- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية .

## أنواع التحمل :-

### ١- التحمل العام :

وهو القدرة علي أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا علي خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد علي هذه الخصائص طول فترة الأداء .

### ٢- التحمل الخاص :

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة .

## اختبارات لقياس التحمل :-

اسم الاختبار	اختبار كوبر جري ومش ( ١٢ ) دقيقة
الغرض من الاختبار	قياس القدرة الهوائية وحساب الحدي الاقصى لاستهلاك الاوكسجين

<p>ملعب كرة يد ( ٢٠ م × ٤٠ م ) او اى مساحة ارض مستوية وخالية من العوائق ، ساعة توقيت ، شريط قياس عدد ( ٤ ) ، اقماع</p>	<p>الادوات</p>
<p>قبل بداية الاختبار يقوم الباحث بما يلي :</p> <p>١- اعداد الملعب من حيث التأكد من عدم وجود العوائق ووضع اقماع على زوايا الملعب وتثبيت اشرطة القياس على جميع ابعاد الملعب لكي تسهل حساب المسافة</p> <p>٢- اعطاء اللاعبين مجموعة من تمارين الاحماء وتمارين الاطالة للعضلات</p> <p>٣- اعطاء اللاعبين فكرة عن كيفية اداء الاختبار وكيفية احتساب المسافة وحثهم على بذل الجهد اثناء الجري</p> <p>٤- اعطاء اللاعبين تعليمات حول توزيع الجهد على زمن الجرى وعدم الجري بشكل سريع جدا وانه يجوز للاعب المشي لكن لا يجوز الانسحاب من الاختبار</p>	<p>تنظيم الاختبار</p>
<p>١- تخصيص محكم واحد لكل ثلاثة لاعبين على الاكثر</p> <p>٢- تعرف المحكم على اسماء اللاعبين بشكل جيد</p> <p>٣- يقف اللاعبين على خط البداية وعند اشارة البدء يبدأ اللاعبين بالجري ثم يقوم كل محكم برصد عدد اللفات لكل لاعب</p> <p>٤- تشجيع اللاعبين على الاستمرار فى الجري وتبليغهم عن الزمن المتبقي للسباق على مدار السباق</p> <p>٥- عند اعطاء اشارة النهاية يلتزم اللاعبين بالوقوف فى اماكنهم لفترة بسيطة جدا لغاية احتساب المسافة المتبقية بشكل سريع من خلال اشرطة القياس المثبتة على ابعاد الملعب .</p>	<p>طريقة الاداء</p>
<p>١- يجوز للاعب المشي اثناء الاختبار</p> <p>٢- يجب على اللاعبين الدوران من خلف الاقماع الموجودة على زوايا الملعب واذا لم يتقيد اللاعب بذلك يخصم منه ٥ م .</p>	<p>القواعد ( الشروط )</p>

<p>١- تحسب المسافة المقطوعة خلال مدة الاختبار ويتم تبليغ اللاعبين فيها</p> <p>٢- يتم تقدير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين النسبي من خلال اختبار كوبر جري ومشى ( ١٢ ) دقيقة باستخدام المعادلة التالية :</p> $Vo2max \text{ مليلتر / كغم / د } = ( \text{ المسافة المقطوعة بالميل - } 0,3138 ) \div 0,0278$ <p>لتحويل المسافة المسجلة باختبار كوبر جري ومشى ١٢ دقيقة من متر الى ميل تم قسمة المسافة بالمتر على ١,٦٠٩</p> <p>لتقدير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين المطلق نقوم بضرب الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين النسبي فى الوزن</p>	التسجيل
<p>بار الجري المكوكي ٥ × ٥٥ مترا</p>	اسم الاختبار
<p>من التحمل الدوري التنفسي</p>	الغرض من الاختبار
<p>١- عدد ٢ راية طول كل منها ٥ اقدام ٢- ساعة إيقاف</p>	الادوات
<p>١- يرسم خطان من الجير طول الخط ٢ متر فى اى منطقة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين ٥٥ متر ٢- توضع راية فى منتصف كل خط وبارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم</p>	الاجراءات
<p>بذ المختبر وضع الاستعداد اما الراية الاولى وخلف خط البداية وليكن ( أ ) فى وضع البدء العالى وعند اعطائه اشارة البدء يقوم بالجري نحو الراية الاخرى للدوران حولها والعودة الى خط البدء والدوران حول الراية الاولى وهكذا يستمر المختبر فى قطع المسافة ذهابا وايابا بين الخطين ٥ مرات بحيث تنتهي المرة الاخيرة عند خط النهاية ( ب )</p>	طريقة الاداء
<p>١- يبدأ المختبر بالجري فى وضع البدء العالى ٢- يعلن الرقم الذي يسجله كل مختبر الذي يليه لضمان</p>	القواعد ( الشروط )

<p>عامل المنافسة</p> <p>٣- يعطي كل مختبر محاولة واحدة فقط</p> <p>٤- لتوفير الوقت وضمان عامل المنافسة يمكن اعطاء الاختبار لأكثر من لاعب في نفس الوقت ، وهذا يتطلب توفير ساعة ايقاف ومراقب لكل لاعب على حده</p>	
<p>١- مراقب ويقوم بالنداء على المختبرين واعطاء اشارة البدء وتسجيل النتائج</p> <p>٢- ميقاتي ويقوم بحساب عدد اللفات وحساب الزمن ويكون مكانه عند الخط النهائي للسباق</p>	<p>ادارة الاختبار</p>
<p>ري والمشي ٨٠٠ متر</p>	<p>اسم الاختبار</p>
<p>كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي</p>	<p>الغرض من الاختبار</p>
<p>١- ساعة ايقاف</p> <p>٢- مضمار العاب القوي ٤٠٠ متر او ارض فضاء مربعة الشكل</p> <p>٣- عدد ٤ رايات</p>	<p>الادوات</p>
<p>مضمار العاب القوي او ارض فضاء مربعة الشكل يتم تحديد عليها علامه البداية والنهاية</p>	<p>الاجراءات</p>
<p>١- يتخذ كل ٤ مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي</p> <p>٢- عند اعطاء اشارة البدء ينطلق المختبرين باقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار العاب القوي ٤٠٠ متر دورتين كاملتين</p> <p>٣- في حالة استخدام المربع يجري كل اثنين معا لمنع حدوث اي تراحم ولضمان عامل المنافسة</p>	<p>طريقة الاداء</p>
<p>١- يودي كل اربعة مختبرين معا لضمن المنافسة</p> <p>٢- يمكن ان يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي</p> <p>٣- يجب ان يبدأ الاخبار بان يعطي الاذن بالبدء المختبرين</p> <p>٤- للمختبر الحق في المشي حينما يشعر بنه في حاجة ضرورية الى ذلك</p> <p>٥- يخصص ميقاتي لك مختبر لزيادة الدقة في القياس</p>	<p>تعليمات الاختبار</p>

<p>١- ميفاتى لكل مختبر : يقوم بحساب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر</p> <p>٢- اذن بالبده : يقوم باعطاء وترتيب دخول المختبرين في خط البداية</p> <p>٣- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن</p>	ادارة الاختبار
<p>جل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ اعطاه اشارة البدء وحتى قطعه خط النهاية بالثواني</p>	حساب الدرجات
<p>ري والمشى ٨٠٠ متر</p>	اسم الاختبار
<p>كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي</p>	الغرض من الاختبار
<p>٤- ساعة ايقاف</p> <p>٥- مضمار العاب القوي ٤٠٠ متر او ارض فضاء مربعة الشكل</p> <p>٦- عدد ٤ رايات</p>	الادوات
<p>مضمار العاب القوي او ارض فضاء مربعة الشكل يتم تحديد عليها علامه البداية والنهاية</p>	الاجراءات
<p>٤- يتخذ كل ٤ مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية فى وضع البده العالى</p> <p>٥- عند اعطاء اشارة البدء ينطلق المختبرين باقصي سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار العاب القوي ٤٠٠ متر دورتين كاملتين</p> <p>٦- فى حالة استخدام المربع يجري كل اثنين معا لمنع حدوث اى تزاحم ولضمان عامل المنافسة</p>	طريقة الاداء
<p>٦- يودي كل اربعة مختبرين معا لضمان المنافسة</p> <p>٧- يمكن ان يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البده العالى</p> <p>٨- يجب ان يبدا الاخبار بان يعطي الاذن بالبده المختبرين</p> <p>٩- للمختبر الحق في المشى حينما يشعر بنه فى حاجة ضرورية الى ذلك</p> <p>١٠- يخصص ميفاتى لك مختبر لزيادة الدقة فى القياس</p>	تعليمات الاختبار

<p>٤- ميفاتي لكل مختبر : يقوم بحساب الزمن الذي يستغرقه كل مختبر</p> <p>٥- اذن بالبده : يقوم باعطاء وترتيب دخول المختبرين في خط البداية</p> <p>٦- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن</p>	<p>ادارة الاختبار</p>
<p>جل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ اعطاه اشارة البدء وحتى قطعه خط النهاية بالثواني</p>	<p>حساب الدرجات</p>
<p>س كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي</p>	<p>اسم الاختبار</p>
<p>س القدرة الاوكسجينية ( خلال اول ١٥ ث ) ، وقياس السعة اللاوكسجينية ( خلال ٦٠ ث )</p>	<p>الغرض من الاختبار</p>
<p>شقوق خشبي بابعاد ( ٤٠ سم ارتفاع ، ٣٥ سم طول ، ٣٥ سم عرض ) ، ساعة ايقاف</p>	<p>الادوات</p>
<p>١- يتم اعطاء اللاعبين فترة احماء كافية وتمارينات اطالة مع التركيز على عضلات الفخذ وسمانة الساق اثناء عملية الاحماء</p> <p>٢- يقف اللاعب بجانب الصندوق وليس امامه واحدي قدميه فوق الصندوق ، حيث ان الاداء في هذا الاختبار بقدم واحدة فقط والقدم الاخرى وظيفتها السند وتعرف بالقدم الحرة ولحظة بدء الاختبار يقوم اللاعب بالصعود والهبوط بالقدم الحرة على الصندوق طول فترة الاختبار ( ٦٠ ث ) .</p> <p>٣- يتم اعطاء اللاعب تغذية راجعة عن الوقت المتبقي كل ( ١٥ ث )</p>	<p>طريقة الاداء</p>
<p>١- للاعب الحرية في اختيار القدم المناسبة للصعود والنزول فيها</p> <p>٢- يمكن استخدام اليدين لحفظ توازن الجسم</p> <p>٣- الظهر والرجلين يجب ان يكونا على استقامة واحدة في كل خطوة ولا يجوز تنيهما اثناء الاداء</p> <p>٤- لا يتم حساب الخطوة التي لا يكون فيها الجسم مستقيما فوق المقعد او لا يكن فيها الهبوط كاملا ويستحسن اعطاء تغذية راجعة فورية للاعب عن ادائه</p> <p>٥- ينبغي ان يستمر الاداء على نفس القدم</p>	<p>قواعد الاختبار</p>



<p>حساب الدرجات</p> <p>حساب عدد الخطوات الصحيحة التي يقوم بها اللاعب في ١٥ ث الأولى وعدد الخطوات خلال فترة الـ ٦٠ ث</p> <p>حساب السعة اللاوكسجينية ثم حساب المعادلة التالية :</p> $An\ cap = ( f \times D ) \times ١,$ <p>F وزن الجسم بالكيلو جرام</p> <p>D ( المسافة ٤٠,٥ × عدد الخطوات في الكيلو جرام )</p> <p>t = ث</p> <p>١, = مقدار ثابت</p>	
<p>عمل الخاص</p>	<p>اسم الاختبار</p>
<p>من تحمل السرعة ، اختبار عدو ٣٠ × ٥ مرات</p>	<p>الغرض من الاختبار</p>
<p>٤ قمع بلاستيك رايات</p> <p>٤ ايقاف</p> <p>٤ او شريط بلاستيك</p> <p>٤ قب : يقوم بالنداء على اللاعب لاتخاذ مكانه على خط البداية ثم اعطائه اشارة البدء ويكون مكانه على خط البدء ( أ )</p> <p>٤ اتى : يقوم باحتساب وتسجيل زمن العدو لكل محاولة ثم يحتسب متوسط القراءات الخمس لتحديد متوسط زمن الجري ٣٠ م × ٥ مرات ويكون مكانه عند الخط النهائي للسباق ( ب )</p>	<p>الادوات</p>
<p>١- يرسم خطان من الجير عرض الخط ٢ متر في مساحة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين ٣٠ متر</p> <p>٢- يوضع فى نهاية كلا من الخطين قمعين من البلاستيك يوضحان بداية ونهاية خط النهاية</p>	<p>الاجراءات</p>
<p>١- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بالوقوف خلف خط البداية من وضع البدء العالى ومع اعطاء اشارة البدء يقوم بالجري باقصي سرعة لمسافة ٣٠ م حتى خط النهاية</p> <p>٢- يكرر هذا الاختبار ٥ مرات ويعطي اللاعب فترة راحة ٣٠ ث بين عدو كل مرة والاخري</p>	<p>طريقة الاداء</p>
<p>١- يبدأ اللاعب الجري من وضع البدء العالى</p> <p>٢- يتم العدو لكل لاعب على حده بدون منافس</p>	<p>تعليمات الاختبار</p>

٣- يعلن الزمن الذي يسجله في نهاية المحاولة ٤- يتم تكرار المحاولات الخمسة بعد فترة الراحة البيئية بين كل محاولة والاخري بمقدار ٣٠ ثانية	
حساب الدرجات جل زمن عدد كل محاولة على حدة ثم يحتسب متوسط الخمس قراءات لتحديد متوسط زمن ٣٠ م × ٥ مرات	
اسم الاختبار ٤٠ م عدو ثم ٢٠ م عدو ثم ٦٠ م عدو ثم ٢٠ م عدو ٤٠ م عدو	
الغرض من الاختبار ٤٠ م عدو ثم ٢٠ م عدو ثم ٦٠ م عدو ثم ٢٠ م عدو	
الادوات ٤ رايات ارتفاع كل منها ٥ اقدام او ٤ اقماع بلاستيك ٤ ايقاف	
الاجراءات - يرسم مستيطل طوله ٦٠ م وعرضه ٤ م في اى منطقة فضاء او يستخدم ملعب كرة القدم ويكون خط المرمي هو خط البداية وعلى بعد ٦٠ م يرسم خط اخر يكون خط النهاية . - يوضع على خط البداية رايات او اقماع بلاستيك ارتفاعها ٤٠ سم وعلى ابعاد ٢٠ م - ٤٠ م - ٦٠ م ويتم تحديد هذه المسافات ووضع رايات او اقماع لتحديد مسافة العدو	
طريقة الاداء يضع المختبر وضع الاستعداد بالوقوف خلف خط البداية من وضع البدء العالى يجري المختبر باقصي سرعة لمسافة ٤٠ م ثم العودة بالجري البطئ حتى يلامس خط البداية ثم يقوم بالعودة لعدو ٢٠ م باقصي سرعة والعودة بالجري البطئ الى خط البداية مرة اخري ثم يقوم بالعودة الى العدو لمسافة ٦٠ م باقصي سرعة والعودة لخط البداية بالجري البطئ ثم العودة لعدو ٢٠ م باقصي سرعة ممكنة والعودة مرة اخري بالجري البطئ لخط البداية ثم العودة بالعدو لمسافة ٤٠ م باقصي سرعة ممكنة والعودة مرة اخري بالجري البطئ لخط البداية ثم يحسب الزمن الكلي الذي استغرقه الاختبار	
تعليمات الاختبار المختبر الجري من وضع البدء العالى العدو لكل مختبر على حده بدون منافس بول المختبر ان يبذل اقصي جهده اثناء تاديه الاختبار	

للحصول على افضل زمن للاداء ب على المختبر ان يبدا الاختبار بان يعطي اذن البدء	
ق ب : يقوم بالنداء على المختبر لاتخاذ مكانه خلف خط البداية ثم اعطائه اشارة البدء لبداية الاختبار ويكون مكانه الوقوف على خط البداية ت ا : يقوم باحتساب زمن العدو للاختبار منذ بداية اعطاء اشارة البدء حتى نهاية الاختبار	ادارة الاختبار
س ب مجموع زمن العدو الى اقرب ثانية	حساب الدرجات
ه ذراعين من الانبطاح	اسم الاختبار
س تحمل عضلات الذراعين والمنكبين	الغرض من الاختبار
و وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين الى ان يلامس الارض بالصدر ثم العودة مرة اخري لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الاداء اكبر عدد من المرات	مواصفات الاداء
- غير مسموح بالتوقف اثناء اداء الاختبار - يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الاداء - ضرورة ملاسة الصدر للارض عند الاداء	توجيهات
ج ل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها	التسجيل
	اسم الاختبار
س تحمل عضلات الرجلين	الغرض من الاختبار
مان يوصل بينهما حبل مطاطي ارتفاعه ( ٥٠ ) سم يوضع خلف المختبر اثناء الاداء	الادوات
و وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبة مثبتان نصفاً يقوم المختبر بالوثب عالياً على ان يوازي الحبل الافقي بالقدمين ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً الى ان يوازي الحبل الافقي بالمقعدة يكرر هذا العمل اكبر عدد من المرات	مواصفات الاداء
- يجب ان يصل مستوي الوثب الى ان توازي القدمان الحبل الافقي . - يجب ان يصل مستوي اثناء الركبتين الى ان توازي المقعدة الحبل الافقي	توجيهات

- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا - الوثب يكون في الاتجاه العمودي	
جل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها	التسجيل
بطاح المائل من الوقوف	اسم الاختبار
من تحمل العضلي العام للجسم	الغرض من الاختبار
هذا الاختبار يمر المختبر بالوضع الاتية : - الوقوف ، ثني الركبتين كاملا مع وضع مفي اليدين على الارض ( سلاميات الاصابع للامام والكفان باتساع الصدر ) - قذف الرجلين خلفا للوصول الي وضع الانبطاح المائل . - قذف الرجلين اماما للوصول الى الوضع الاول	مواصفات الاداء
ب ضمان وصول المختبر الى نهاية كل من الازوضاع المذكورة في الموصفات بحيث يراعي الاتي : - في وضع الوقوف تكون الركبتان مفرودتين تماما والجسم مستقيم وعمودي على الارض - في وضع القرفصاء تكون الركبتان منثنيتين تماما والكفان على الارض باتساع الارض - في وضع الانبطاح المائل يكون الجسم مفرودا تماما - يجب عدم التوقف خلال اداء الاختبار - اذا انهي المختبر الاختبار دون ان يصل الى وضع الوقوف تلغي المحاولة التي بداها المختبر - الاداء الى اقصي عدد ممكن من المرات	الشروط
جل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها	التسجيل
لوس من الرقود لمد ٦٠ ث	اسم الاختبار
من التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات القابضة للفخذ	الغرض من الاختبار
عة ايقاف ، مرتبة او ارض مستوية ونظيفة	الادوات
- رقود على الظهر ، ثني الركبتين ، القدمين على الارض بفتحة مناسبة ، تشبيك الذراعين فوق	طريقة الاداء

<p>الصدر ( اصابع اليد اليمنى باتجاه الكتف الايسر ، اصابع اليد اليسرى باتجاه الكتف اليمني ) - يقوم المحكم بتثبيت الرجلين . - عند اعطاء اشارة البدء ( استعد ، ابدأ ) يشرع المختبر في رفع جذعه للامام بدء من الكتفين ثم الظهر ( تقوس تدريجي ) حتى تلامس المرفقان الفخذين - يعود المختبر بكامل جذعه الى الارض ( الى الوضع الابتدائي ) حتى يلامس الكتفان الارض ) بدون ارتطامها بقوة ) . - يكرر المختبر الرفع والخفض ( الجلوس من الرقود ثم العودة الى الرقود ) لأكبر عدد ممكن من المرات بشكل صحيح خلال ٦٠ ث .</p>	
<p>- للمختبر الحرية فى التوقف عن الاختبار متى شاء وتحسب له عدد المرات التى سجلها . - ضرورة تقيد المختبر بالوضع الابتدائي للاختبار .</p>	الشروط
<p>- يعطي المختبر محاولة واحدة . - يتم حساب عدد المرات الصحيحة خلال مدة الاختبار . - لا يتم حساب المرة التى فيها الهبوط او الصعود كاملا .</p>	التسجيل
	اسم الاختبار
<p>س تحمل الذراعين ومنطقة الكتفين</p>	الغرض من الاختبار
<p>ط على الارض</p>	الادوات
<p>وضع الانبطاح المائل والذراعين مستقيمين والكتفين على الارض تحت الكتفين ينزل المختبر بجسمه حتى يلامس صدره البساط ثم دفع جسمه لاعلى حتى يصل الى وضع الذراعين المستقيمين مرة اخرى ، ويتم التكرار قدر الامكان دون راحة ويجب الا يقوس الجسم بل يجب ان يكون فى خط مستقيم .</p>	طريقة الاداء
<p>- تحسب نقطة لكل محاولة - يتم الالغاء التسجيل اذا توقف المختبر للراحة</p>	التسجيل

- لا يتم حساب المحاولة اذ لم يلمس الصدر الارض  
اذا لم تكن الاذرع كاملة الاستقامة اثناء الاداء .

## السرعة :-

السرعة فى المجال الرياضى فتعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة فى تحسين والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة لكرة القدم واليد والسلة هذا بالإضافة إلى ألعاب القوى والسباحة والملاكمة والمنازلات ... الخ ، تلك الأنشطة والتي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة المختلفة .

وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركى الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلى والعصبى .

## تعريف السرعة :-

- ✚ إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركى والذى يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلى فى أقل زمن .
- ✚ القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة فى أقل زمن ممكن .
- ✚ أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع .
- ✚ ويعرفها كلارك بانها " سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة".

## أهمية السرعة :-

- ١- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- ٢- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى .
- ٣- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية .
- ٤- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق وتحمل ذلك في كرة القدم واليد .

## أنواع السرعة :-

- ١- السرعة الانتقالية .
- ٢- السرعة الحركية .
- ٣- سرعة الاستجابة .

## اختبارات لقياس عنصر السرعة :-

اسم الاختبار	العدو ٢٠ متر من البدء العالي
الغرض من الاختبار	قياس السرعة القصوي
الادوات	ارض مستوية ، ساعة إيقاف
طريقة الاداء	- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية - عند اعطاء اشارة البدء يجري المختبر باقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية . - يعطي المختبر محاولة واحدة فقط ، ويمكن ان يقوم باداء الاختبار اثنين مختبرين لضمان توافر عامل المنافسة - يجب ان ينادي الاذن بالبدء
تسجيل	يحتسب الزمن منذ اعطائه اشارة البدء حتى يقطع خط النهاية
اسم الاختبار	العدو ٣٠ متر من البداية الثابتة

الغرض الاختبار	من قياس السرعة الانتقالية
الادوات	ساعة ايقاف ، شريط قياس
طريقة الاداء	يتخذ المختبر وضع البدء العالى خلف خط البداية وعندما تعطي له اشارة البدء ينطلق باقصي سرعة ليقطع خط النهاية
تعليمات	- لضمان عامل المنافسة يجب الا يقل عدد المختبرين عن اثنان فى وقت واحد - يؤدي الاختبار من البدء العالى للحد من سرعة رد الفعل - يسمح المختبر بمحاولة واحدة فقط
اسم الاختبار	بارات السرعة ( ٢٠م ، ٣٠م ، ٤٠م )
الغرض الاختبار	من سرعة الانتقال - القدرة على الانتقال من مكان الى اخر فى اقصر زمن ممكن
الادوات	ساعة ايقاف ، لاصق ورقي ، اربعة محكمين ،
طريقة الاداء	- يتم اولا تحديد منطقة الاختبار ووضع خطوط بالشريط اللاصق عند بداية الاختبار وعد المسافات ( ٢٠م ، ٣٠م ، ٤٠م ) ويقف المحكمين الثلاثة عند هذه المسافات - يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية - يتم اعطاء اللاعب النداء المتفق عليه ( استعداد ، go ) - يبدأ اللاعب بالجري باقصي سرعة ممكنة حتى نهاية المسافة
القواعد	ارتكب اللاعب بداية خاطئة يتم ايقافه فورا واعطائه محاولة اخري
تسجيل	- يقوم جميع المحكمين بتشغيل ساعاتهم مع اشارة البدء ، ثم يقوم كل منهم يايقاف الساعة عن تجاوز اللاعب للخط المحدد للمسافة اى خط ٢٠م ، خط ٣٠م ، خط



<p>٤٠ م . - يتم تسجيل الزمن على استمارة التسجيل من خلال المحكم الرابع بالثانية واجزائها</p>	
<p>٣٠ م من بداية متحركة</p>	<p>اسم الاختبار</p>
<p>من السرعة القصوي الانتقالية</p>	<p>الغرض الاختبار</p>
<p>سمار او ملعب او فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ متر وعرضها لا يقل عن ٥ متر</p>	<p>الادوات</p>
<p>- تحدد منطقة اجراء الاختبار بثلاثة خطوط ، خط بداية اول وخط بداية ثان على بعد ٢٠ متر من الخط الاول وخط نهاية على بعد ٣٠ متر من الخط الثاني و ٥٠ متر من خط البداية الاول . - تخطط بالمنطقة عدد ٢ حارة عرض الحارة ٢ متر وذلك لاجراء الاختبار</p>	<p>الاجراءات</p>
<p>- يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الاول - عندما يعطي الاذن بالبداية اشارة البدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايد تصل الى اقصى مدي لها عند خط البداية الثاني - يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رافعا احدي ذراعيه لاعلى وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه لاسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الاشارة - عندما يقطع اللاعب خط النهاية يقوم الميقاتي بايقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر مابين الاشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية</p>	<p>طريقة الاداء</p>
<p>- يؤدي كل مختبرين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة - على كل مختبر ان يجري فى الحارة المخصصة له - يتخذ كل مختبر وضع البدء العالى عند خط البدء الاول</p>	<p>تعليمات</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- يعمل كل مختبر ان يصل الى اكتساب اقصى سرعة له خلال مسافة ٢٠ متر</li> <li>- يعطي كل كخبر محاولتين بين كل محاولة والاخري ٥ دقائق</li> </ul>	
<p>البدء - عدد ٢ مراقب - عدد ٢ ميقاتي - مسجل</p>	ادارة الاختبار
<p>جل الزمن لاقرب جزء من الثانية نسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين</p>	تسجيل
<p>بار عدو ٥٠ متر</p>	اسم الاختبار
<p>من السرعة القصوي في الجري</p>	الغرض الاختبار
<p>لقفة فضاء مناسبة لاجراء الاختبار طولها لا يقل عن ٦٠ متر وبعرض لا يقل عن ٥ متر عقبة ايقاف</p>	الادوات
<p>بيد منطقة اجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية والاخر للنهاية المسافة بينهما ٥٠ متر</p>	الاجراءات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية</li> <li>- عند اعطاء اشارة البدء يجري اللاعب باقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية</li> </ul>	طريقة الاداء
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجري كل اثنين من المختبرين معا لضمان توافر عامل المنافسة</li> <li>- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي</li> <li>- يعطي لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والاخري ٥ ق للراحة</li> <li>- يبدأ الاختبار يعطي اشارة الانطلاق</li> </ul>	تعليمات الاختبار
<p>البدء - عدد ٢ ميقاتي - مسجل</p>	ادارة الاختبار
<p>جل الزمن لاقرب جزء من الثانية نسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين</p>	تسجيل

## التوافق :-

تبرر أهمية مكون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد ، وخاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت ، فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء .

وتطلب مكون التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلى والعصبى لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة وخاصة المقعد منها ، أى تلك الحركات التى يستخدم فى أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد ، أو التى تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة فى إطار واحد .

ويشير لارسون Larson ويوكم Yocom إلى أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معا .

## تعريف التوافق :-

✚ لارسون Larson ويوكم Yocom :

هو : " قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد " .

✚ بارو Barrow ومك جى Mc Gee :

هو : " قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات فى إطار محدد " .

✚ فليشمان Fleishman :

هو : " قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة فى وقت واحد " كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه " هو القدرة على

التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت واحد " .

ويعرف التوافق الكلي للجسم بكونه " هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة " .

### انواع التوافق: -

#### ١- التوافق العام :

وهو قدرة الفرد علي الأستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص .

#### ٢- التوافق الخاص :

ويعني قدرة اللاعب علي الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .

### أهمية التوافق :

- ١- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .
- ٢- يساعد علي اتقان الأداء الفني والخططي .
- ٣- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة .
- ٤- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .
- ٥- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة .

٦- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمولين .

### اختبارات لقياس التوافق :-

اسم الاختبار	الجري فى شكل ٨
الغرض الاختبار	قياس قدرة الفرد على تغيير وضع اثناء حركته للامام بسرعة
الادوات	قائما وثب على المسافة بينهما ١٠ قدم وتوضع عليهما عارضة بارتفاع مساوي لارتفاع وسط المختبر ، ساعة ايقاف
طريقة الاداء	يقف المختبر على الجانب اليمين لاحدي القائمين عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري على رقم ٨
التوجيهات	يجب اتباع خط السير المحدد
التسجيل	يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الاربع دورات
اسم الاختبار	الحبو فى شكل ٨
الغرض الاختبار	يهدف الى قياس قدرة الجسم الشاملة اثناء الحبو
الادوات	كرسيان المسافة بينهما ( ٧ بوصات ) ، ساعة ايقاف
طريقة الاداء	يتخذ المختبر وضع الحبو بجانب احدي الكرسيين عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالحبو على القدمين واليدين على ان تكون الحركة على شكل حرف ٨ ويستمر المختبر فى الاداء الى ان يتم اربع دورات ( الدورة تنتهي فى المكان الذي بدا منه المختبر للاختبار
توجيهات	- يجب اتباع خط سير المحدد

<p>- يجب ان يكون الحبو على القدمين واليدين - يجب عدم لمس الكرسياتناء الحبو</p>	
<p>يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه فى اربع دورات</p>	التسجيل
<p>اختبار النقر على المسطحات</p>	اسم الاختبار
<p>قياس التوافق بين اليد والعين</p>	الغرض من الاختبار
<p>ساعة إيقاف الجهاز عن صندوق مجوف من الخشب يتشكل سطحه إلى ثلاثة مسطحات عليها طبقة من معدن (صاج) بحيث يرتفع المسطح المتوسط عن الآخرين بمقدار ٥ سم مثبت فى منتصف أحد جانبي الصندوق خرطوم من المطاط فى نهايته يد من المعدن (حديد) مواصفاتها محددة بالشكل ، منضدة ارتفاعها (٨٠) سم .</p>	الادوات
<p>يقف المختبر أمام منتصف الجهاز (الجهاز موضوع على منضدة ارتفاعها ٨٠ سم) ممسكاً باليد الحديدية فى يده اليمنى ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالنقر ( مستخدماً فى ذلك اليد المعدنية ) مرتين على كل مسطح من المسطحات الثلاثة ، على أن يكون النقر بالتتالي مبتدئاً بالمسطح</p>	طريقة الاداء
<p>- سرعة الاداء</p>	توجيهات
<p>يسجل للمختبر الذى يستخدمه وعدد النقرات لكل يد.</p>	التسجيل

## التوازن :-

يعرفه لارسون Larson ويوكم Yocom بكونه " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية " ويعرفه كيورتن Cureton بكونه " إمكانية الفرد للتحكم فى القدرات الفسيولوجية والتشريحية التى تنظم التأثير على التوازن ، مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضلياً وعصبياً " . ويعرفه آخرون بكونه " قابلية الفرد فى التحكم فى الجهاز العصبى المركزى مع الجهاز العضى " ويعرفه روث Ruth بكونه "القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة ويعرفه سنجر Singer بكونه " القدرة التى تحفظ وضع الجسم "

## أهمية التوازن :-

- ١- تعتبر عنصر هام فى العديد من الأنشطة الرياضية .
- ٢- تمثل العامل الأساسى فى الكثير من الرياضات كالجماز .
- ٣- لها تأثير واضح فى رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- ٤- تمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة فى ضوء ظروف المنافسة
- ٥- تسهم فى تحسين وترقية مستوي أدائه .
- ٦- ترتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

## أنواع التوازن :-

### ١- التوازن الثابت :-

ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .

### ٢- التوازن الديناميكي :-

القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة

## اختبارات لقياس التوازن :-

اسم الاختبار	الوقوف بالقدم ( طولية ) على العارضة
الغرض من الاختبار	قياس التوازن الثابت
الادوات	ساعة إيقاف ، الجهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون ٢٠ سم وطولها ٦٠ سم
طريقة الاداء	<ul style="list-style-type: none"><li>- يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة العارضة باحدي القدمين على ان توضع القدم بحيث تكون طوله على العارضة</li><li>- ويضع القدم الثانية على اللوحة او على الارض عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم التي على اللوحة او الارض بحيث يتركز على القدم التي على العارضة ويستمر في الاتزان فوق العارضة اكبر وقت ممكن</li><li>- يوجد المختبر وهو مرتدي الحذاء</li><li>- تكون اليدين ثابتا اثناء تادية الاختبار</li><li>- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار</li></ul>



التسجيل	يسجل المختبر الزمن الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة
اسم الاختبار	الوقوف بالقدم ( المستعرضة ) على العارضة
الغرض الاختبار	من قياس التوازن الثابت
الادوات	ساعة ايقاف ، الجهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون ٢٠ سم وطولها ٦٠ سم
طريقة الاداء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة العارضة باحدي القدمين على ان توضع القدم بحيث تكون طوليها على العارضة</li> <li>- ويضع القدم الثانية على اللوحة او على الارض عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر برفع القدم التي على اللوحة او الارض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة ويستمر في الاتزان فوق العارضة اكبر وقت ممكن</li> <li>- يؤجدي المختبر وهو مرتدي الحذاء</li> <li>- تكون اليدان ثبات اثناء تادية الاختبار</li> <li>- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار</li> </ul>
التسجيل	يسجل المختبر الزمن الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة
اسم الاختبار	التوازن المتحرك
الغرض الاختبار	من قياس التوازن المتحرك
الادوات	مقعد سويدي
طريقة الاداء	يقوم المختبر بالسير على مقعد خشبي واليدان جانبا
التسجيل	تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي

من البداية حتى النهاية دون السقوط	
قياس الاتزان الثابت	اسم الاختبار
قياس الاتزان الثابت	الغرض من الاختبار
ساعة إيقاف ، كرة	الادوات
يقوم المختبر برفع الذراع اليمني جانبا توضع الكرة على ظهر رشح اليد ( الاصابع مضمومة ) بحسب الزمن الذي يستطيع فيه المختبر بالاحتفاظ بالكرة فى هذا الوضع دون ان تسقط او تتحرك الكرة من مكانها ويكرر الاداء باليد اليسري	طريقة الاداء
يسجل للمختبر الزمن الذي ينجح فيه ابقاء الكرة فوق ظهر رشح اليد دون ان تسقط او تتحرك	التسجيل

### الدقة : -

كلمة " دقة " تعنى بالعامية ( التنشئين ) ومعناها العلمى هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التى يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلى والعصبى فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبى محكمة التوجيه ، سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدى الحركة فى الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف.

## تعريف الدقة :-

يعرف لارسون Larson ويوكم Yocom الدقة بكونها " هي قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الإرادية نحو هدف معين " .  
ويعرفها آخرون بكونها " التحكم فى الجهاز الحركى تجاه هدف معين " .

## اهميتها :-

تعد أحد المكونات الرئيسية فى بعض الأنشطة الرياضية مثل المبارزة والرماية والملاكمة ، كما أنها عامل مهم فى العديد من الأنشطة الأخرى مثل كرة القدم والسلة واليد والطائرة ، إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز.

## اختبارات قياس الدقة :-

اسم الاختبار	
الغرض من الاختبار	قياس دقة الذراع
الادوات	✚ خمس كرات تنس حائط أمامه أرض ممهدة ، يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة الحد السفلى للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ١٨٠ سم ، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار
طريقة الاداء	يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس ( متتالية ) على المستطيلات محاولا إصابة المستطيل الصغير ، للمختبر الحق فى استخدام أى من اليدين فى التصويب -
التسجيل	لكل مستطيل درجة يتم حساب مجموع الدرجات حسب اصابة كل كرة.

## الرشاقة : -

يرى بارو Barrow ومك جى McGee أن الرشاقة تشمل التوافق السريع والدقيق لعضلات الجسم الكبيرة ، والرشاقة تصبح أكثر فعالية حينما تمتزج بمستويات عالية من القوة العضلية والجلد والسرعة كما أنها تعنى مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها ، على أن يكون ذلك مصحوباً بالدقة والسرعة .

ويرى كيورتن Cureton أنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة ، شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه ، وهذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة .

كما يشير كلارك Clarke إلى أنها تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه ويتفق فى ذلك أنارينو Annarino حيث يرى أن تغيير الاتجاه الحركى يعد الكون الرئيسى للرشاقة .

## تعريف الرشاقة : -

يعرفها أنارينو Annarino بأنها " القدرة على تغيير الاتجاه الحركى بمعدل عال من السرعة .

ويعرفها مك كلوى McCloy بكونها : " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة .

ويعرفها لارسون Larson ويوكم Yocom بكونها : " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه فى الهواء وتتضمن أيضاً تغيير الاتجاه " .

ويعرفها البعض بكونها : " قدرة الفرد على تغيير أوضاع واتجاه الجسم أو فى الاتجاه الصحيح بالتوقيت اللازم لنجاح الحركة " .

ونرى أنها :

" سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو فى الهواء " .

### أهمية الرشاقة :-

- ١- الرشاقة مكون هام فى الأنشطة الرياضية عامة .
- ٢- تسهم الرشاقة بقدر كبير فى اكتساب المهارات الحركية وإتقانها .
- ٣- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة .
- ٤- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي .

### أنواع الرشاقة :-

#### ١- الرشاقة العامة :

وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي فى عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم .

#### ٢- الرشاقة الخاصة :

وهي القدرة المتنوعة فى المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد .

### اختبارات لقياس الرشاقة :-

اسم الاختبار	جري الزجراج بين الحواجز ( بالارقام )
الغرض من الاختبار	قياس الرشاقة
الادوات	اربع حواجز العاب قوي ، ساعة ايقاف
طريقة الاداء	توضع الحواجز الاربعة عند خط واحد بحيث تكون المسافة

<p>بين كل حاجز والآخر ١٨٠ سم والمسافة بين الحاجز الاول وخط النهاية ٣٦٠ سم ويلاحظ ان يكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول ١٨٠ سم يرسم على الارض بجانب الحواجز الارقام</p> <p>يقف المختبر عند نقطة البداية ثم يقوم بالجري فور سماع اشارة البدء مستخما خط السير الموضح على ان يستمر بالجري بهذا الاسلوب لمدة ثلاثين ( ٣٠ ) ثانية متواصلة وعند انتهاء ( ٣٠ ) ثانية يسجل رقم المكان الذي انتهى الوقت عنده مع حساب عدد الدورات الكاملة للاختبار والمعروف حسب الترقيم</p>	
<p>الجري المكوكي</p>	<p>اسم الاختبار</p>
<p>قياس الرشاقة</p>	<p>الغرض من الاختبار</p>
<p>ساعة ايقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة ( ١٠ ) متر</p>	<p>الادوات</p>
<p>يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم بالجري باقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة اخري ليتخطي خط البداية بنفس الاسلوب ثم يكرر هذا العمل مرة اخري اى ان المختبر يقطع مسافة ٤ متر ذهابا وعودة .</p>	<p>طريقة الاداء</p>
<p>يجب ان يتخطي المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا قدميه</p>	<p>توجيهات</p>
<p>يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه فى جري المسافة المحددة</p>	<p>التسجيل</p>

( ٤ × ١٠ ) من لحظة اشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد ان يكون قط قطع مسافة ٤٠ متر ذهابا وايابا	
الجري الارتدادي الجانبي	اسم الاختبار
قياس الرشاقة	الغرض من الاختبار
ساعة ايقاف ، ثلاث خطوات متوازية بين الخط الذي في المنتصف والخطين الاخرين اربعة اقدام	الادوات
يقف المختبر على خط المنتصف عند سماع اشارة البدء يتحرك في خطوط جانبية جهة اليمين حتى يتجاوز الخط الاخري بكلتا قدميه ثم يتحرك جهة اليسار الى ان يتجاوز خط الجانب الاخري بكلتا قدميه وهذه لمدة عشر ثواني	طريقة الاداء
يسجل المختبر عدد الخطوط الجانبية التي قطعها خلال عشر ثواني	التسجيل

الانبطاح المائل من الوقوف	اسم الاختبار
قياس الرشاقة	الغرض من الاختبار
في هذا الاختبار يمر المختبر بالاوضاع التالية : - الوقوف - ثني الركبتين كاملا مع وضع كفي اليدين على الارض ( سلاميات الاصابع للامام والكفان باتساع الصدر ) - قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الابطاح المائل - قذف الرجلين اماما للوصول الى وضع القرفصاء - الوقوف - يكرر الاداء الى اكبر عدد ممكن من المرات	طريقة الاداء

<p>يجب ضمان وصول المختبر الى نهاية كل من الاوضاع المذكورة فى المواصفات بحيث يراعى الاتى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فى وضع الوقوف تكون الركبتان مفرودتان تماما والجسم مستقيم وعمودي على الارض</li> <li>- فى وضع القرفصاء تكون الركبتان منثنيتين تماما والكفان على الارض باتساع الصدر</li> <li>- فى وضع الانبطاح المائل يكون الجسم مفرد تماما</li> <li>- يجب عدم التوقف خلال اداء الاختبار</li> <li>- اذا انهي المختبر الاختبار دون ان يصل الى وضع الوقوف تلغى المحاولة التى بداها المختبر</li> <li>- الاداء الى اقصى عدد ممكن من المرات</li> </ul>	<p>الشروط</p>
<p>يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التى قام بها</p>	<p>التسجيل</p>



## المراجع العلمية :

١. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
٢. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، محمد صبحى حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
٣. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . ٦٥٠ تدريباً للكفاءة الفسيولوجية والحركية والاعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٤. إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠م.
٥. بطرس رزق الله : متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف،الإسكندرية،١٩٩٤م.
٦. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
٧. — : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
٨. حنفي محمود مختار ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد البدني في كرة القدم ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٩م .

٩. طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق (الإعداد البدني ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
١٠. محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ، دار السعادة ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
١١. محمد محمود عبد السلام : المكونات الرئيسية للمباراة في كرة القدم الجزء الأول ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، ١٩٩٣م .
١٢. محمود أبو العينين و مفتي إبراهيم حماد : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
١٣. وجدي مصطفى الفاتح ، ومحمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٢م .



## رؤية الجامعة

تسعى الجامعة إلى التطوير المستمر للعملية التعليمية البحثية من خلال التقييم الذاتي لبرامجها التعليمية وضمان جودة الأداء لكي تأخذ مكانا مرموقا ومعتمدا بين الجامعات المحلية والإقليمية والعالمية، وبناء كليات جديدة أو معاهد عليا تواكب التطورات السريعة في مجالات التكنولوجيا الحديثة لدفع التنمية والإنتاج .

### رسالة الجامعة :

إعداد خريجين مؤهلين مزودين بالمعارف العلمية والخبرات في مجالات التخصص المختلفة قادرين على العطاء والإبداع والمنافسة في سوق العمل المحلي والإقليمي والعالمي وكذلك إعداد أجيال من العلماء والمفكرين والأدباء المتميزين القادرين على المشاركة الفعالة في خدمة المجتمع وبناء ثقافته وتنمية بينته ودفع قطاعات الإنتاج للمنافسة العالمية من خلال برامج دراسية متميزة تحكمها معايير أكاديمية محلية وعالمية متواكبة مع تطورات العلوم والمعرفة على مستوى العالم.

### الاهداف الاستراتيجية :

تسعى الجامعة الي تحقيق رسالة من خلال الاهداف الاستراتيجية التالية :

1. التطور المستمر للبرامج التعليمية وبرامج الدراسات العليا بما يواكب متطلبات العصر ويؤدي الي جودة الخريجين .
2. الاستفادة الفعالة من امكانيات الجامعة المتاحة والمتجددة للارتقاء بمستوي الخريج من الناحية العلمية والعملية وزيادة وتطوير الخدمات المجتمعية .
3. الارتقاء بالمستوي الاداري للجامعة من خلال الادارة الالكترونية بما يساعد علي توثيق الصلة بين كلياتها والارتباط بغيرها من المؤسسات التعليمية المحلية والاقليمية والعالمية .
4. استحداث برامج تعليمية متميزة او كليات ومعاهد تعليمية جديدة تدفع الجامعة الي الاعتماد والمنافسة المحلية والاقليمية .
5. انشاء المراكز العلمية المتخصصة للتدريب الفعال وخدمة المجتمع وتنمية ودفع عجلة التقدم الثقافي .
6. توفير مناخ الابداع والتميز وتعميق القيم النبيلة التي تحافظ نسيج المجتمع وتقدمه مثل الولاء الوطني والمثل العليا والاخلاق الحميدة للارتقاء بالمجتمع .





## رؤية الكلية

ان تتبوء مكانه متميزة ومرموقة تعليمياً وتربوياً في المجال الرياضي ، على المستويين المحلي والأقليمي من خلال الاهتمام والعناية بخريج الكلية وتحسن قدراته وإمكاناته المهنية كمنتج لأنشطة وبرامج الكلية التعليمية والبحثية والمجتمعية وبما يحقق المعايير القومية والدولية للجودة

### رسالة الكلية :

توفير بيئة تعليمية وبحثيه محفزة لإعداد كوادر متخصصة ومتميزة في المجالات المختلفة للتربية الرياضية وقادرة علي توظيف البحث العلمي وتأهيل الخريجين طبقا لاحتياجات سوق العمل

### أهداف الكلية :

#### أهداف الكلية ما يلي :

1. التأكيد على تحقيق رسالة الكلية ورؤيتها
2. أعداد كوادر متميزة في المجالات الرياضية للعمل في مؤسسات المجتمع المختلفة .
3. رفع قدرات وكفاءة الخريجين من خلال دورات تدريبية وورش عمل متنوعة ومتطورة .
4. الارتقاء بمستوي البحث العلمي في مجالات التربية الرياضية المختلفة .
5. تقديم برامج ومقررات تعليمية في ضوء المعايير الاكاديمية والقومية والدولية للجودة .
6. تشجيع الباحثين لإنتاج أبحاث علمية متميزة للتوصل لحلول للمشكلات في مجالات التربية الرياضية
7. تنمية موارد الكلية الذاتية .
8. المساهمة في خدمة البيئة والمجتمع من خلال الاستشارات الفنية والمهنية.



جامعة بني سويف  
كلية التربية الرياضية  
قسم المنازلات والرياضات الفردية



توصيف مقرر دراسي

١- بيانات المقرر		
الرمز الكودى :	اسم المقرر: الاعداد البدنى	الفرقة / المستوى : الرابعة
القسم: المنازلات والرياضات الفردية	عدد الوحدات الدراسية : نظرى	عملى
٢- هدف المقرر :		
اكساب الطلاب المعلومات والمعارف المرتبطة بالعلوم فى مادة الاعداد البدنى فى المجال التخصصى والتعرف على الاسس العلمية والمبادئ والاهداف الخاصة بالاعداد البدنى وادى عناصر اللياقة البدنية الخاصة مناسبة مع الاعمال السنه طبقا للرياضات المختلفة .		
٣- المستهدف من تدريس المقرر :		
المعلومات والمفاهيم:	_ ما هيه الاعداد البدنى _ أنواع الاعداد البدنى يعرف الفرق بين عناصر اللياقة البدنية وأنوعهم . _ يذكر مبادئ التدريب الرياضى . _ يتعرف على الواجبات التدريبيه وأعمية الاعداد البدنى. _ يذكر الأسس ومبادئ التدريب الرياضى . _ تقنين حمل التدريب الرياضى . _ يتعرف على طرق التدريب والاختبارات وطرق تنمية المهارات.	
المهارات الذهنية :	_ يفرق بين عناصر اللياقة البدنيه . _ يحلل الاداء الحركى للرياضيين وفقا لمراحل العمرية المختلفة . _ يميز بين خصائص ومتطلبات الاعداد البدنى ومظاهر النمو للمراحل السنية . _ يميز طريقة التدريب المتبعة للوحدات التدريبية المستخدمة	
ج- المهارات المهنية الخاصة	_ يتقن تشكيل حمل التدريب _ توزيع الاحمال التدريبيه طبقا لطريقة التدريب المستخدمة .	

المهارات العامة	<p>يستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعلومات عن طريق التحضير المسبق</p> <p>يكسب العمل الجماعي من خلال الاشتراك في التفاعل أثناء المحاضرات النظرية .</p>
٤- محتوى المقرر:	<p><b>الجزء النظري :</b></p> <p>_ مفهوت وتعريف الاعداد البدني .</p> <p>_ أنواع الاعداد البدني .</p> <p>_ أهمية الاعداد البدني .</p> <p>_ الأسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي .</p> <p>- تشكيل حمل التدريب الرياضي .</p> <p>_ طرق التدريب الرياضي .</p> <p>_ عناصر اللياقة البدنيه وأنواعهم .</p> <p>- الاختبارات وطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية.</p>
٥- أساليب التعليم والتعلم	_ التعليم التعاوني _ التعليم الذاتي
٦- تقويم الطلاب :	
أ- الأساليب المستخدمة	امتحان دورى كل شهر
ب- التوقيت	فى نهاية كل شهر
ج- توزيع الدرجات	_ اعمال السنه - عملى - نظرى
٧- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
أ- مذكرات	لا يوجد
ب- كتب ملزمة	كتاب ( الاعداد البدني فى المجال التخصصي )
ج- كتب مقترحة	الاعداد البدني فى المجال الرياضى

أستاذ المادة : م. د/ عبدالرحمن صفوت

د/ نورا رجائي

د/ محمود فايق

رئيس مجلس القسم العلمى : أ.م.د / أيمن غنيم