

- 10- إيمان محمود حسن : موقع الشقبة الخلفية على اليدين داخل السلاسل الحركية فى
جمل الحركات الأرضية وأثره على بعض البارامترات
الكينماتيكية ومستوى الأداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة
الإسكندرية ، 1997م
- 11- جمال علاء الدين : دراسة معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ،
الإسكندرية ، 1986م .
- 12- جمال علاء الدين : الخصائص والمؤشرات البيوميكانيكية لجسم الإنسان
وحركة ، ونظريات وتطبيقات العدد السادس والثلاثون،
الأسكندرية 1999 م .
- 13- جمال علاء الدين : منظومة الحركات ونظم توجيهها والتحكم فيها ، نظريات
وتطبيقات ، العدد السادس ، الإسكندرية ، 1989م .
- 14- جمال علاء الدين ، : علم الحركة ، الطبعة السابعة ، دار الكتاب ، الإسكندرية ،
ناهد أنور الصباغ 1999 .
- 15- جمال علاء الدين ، : الخصائص والمؤشرات البيوميكانيكية لجسم الإنسان
وحركة ، ونظريات وتطبيقات العدد السابع والثلاثون،
الأسكندرية 2000 ..
- 16- جمال علاء الدين ، : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الاداء البدنى والمهارى
ناهد أنور الصباغ والخطى للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2007.
- 17- جمال علاء الدين ، : علم الحركة ، الطبعة التاسعة ، دار الكتاب ، الإسكندرية
ناهد أنور الصباغ ، 2007.
- 18- جيرد هوخموث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى للحركات الرياضية
ترجمة كمال عبد الحميد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
1999م .
- 19- حسنى سيد أحمد : أثر برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس- حركى على
تحسين المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الأمامية فى

رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1992م .

20- حنان محمد مالك : نموذج رياضى حسابى لحساب كمية الحركة الدورانية للجسم خلال مرحلة الطيران للمهارات الرياضية ، أنتاج علمى المؤتمر الدولى الثالث ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، 1999.

21- خالد حسين محمد : فاعلية الدفاع الضاغظ الهجومي وتأثيره على نتائج مباريات الفريق القومى المصرى لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2000.

22- خديجة يوسف أبو خريص : تأثير التوقف بين مراحل التعلم الحركى على بعض المؤشرات الكينماتيكية المحددة لاستيعاب الأداء المهارى 1996م

23- رضا سعد يسن سيد أحمد : تأثير برنامج تعليمى مقترح باستخدام الحبيبة التعليمية على تعلم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا 2004م

24- طرق تدريس الجمباز وتطبيقاتها ، دار الحرمين للطباعة ، 2007م

25- سها محمد عبد العال : تحديد أهم المتغيرات الكينماتيكية المساهمة فى أداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة للهبوط على جهاز عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2001م.

26- شيماء جمال الدين جعفر داود : المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لزيادة درجة الصعوبة لبعض مهارات الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز 2003م

27- الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركي ، مكتبة

- النهضة المصرية القاهرة ، 1993م .
- 28- طلحة حسام الدين : علم الحركة التطبيقي - الجزء الأول - مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2006
- 29- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1993 .
- 30- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ، 1997م.
- 31- طلحة حسام الدين وآخرون : مذكرة الجمباز ، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات ، جامعة المنوفية ، 1998م .
- 32- طلحة حسين حسام الدين ومصطفى كامل محمد وسعيد عبد الرشيد : مذكرة في مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقية ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، 1997 .
- 33- عادل عبد البصير على : الجمباز الفني "بنين وبنات" ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، 2004 .
- 34- عبد المنعم سليمان بهرام : موسوعة الجمباز العصرية " مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995م .
- 35- عبدالرحمن إبراهيم عقل : دراسة بيوميكانيكية لتقييم فعالية الأداء المهارى للوثب الطويل لمتسابقى المستويات الرياضية المختلفة 2009م
- 36- عزيزة محمود سالم ، عزيزة عبد الرحمن هديات أحمد حسانين : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م .
- 37- عصام محمد حلمي ، : التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات ، منشأة

- محمد جابر بريقع المعارف ، الاس كندرية ، 1997م.
- 38- على سلامة على : دراسة تحليلية لفاعلية الضربة الركنية الجزائرية فى مباريات الهوكى ، مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان 1994 م
- 39- على محمد عبد الرحمن : تطبيقات عملية فى الجمباز تدريب - تعليم ، دار الفكر العربى ، القاهرة، 1996م .
- 40- فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، الطبعة الرابعة المعدلة ، دار الفكر العربى ، القاهرة 1975م .
- 41- فضيلة حسين سري : جمباز البنات ، الطبعة السابعة، مطبعة جامعة حلوان، 1997م .
- 42- قدرى سيد مرسى : مذكرات فى التدريب الرياضى ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة ، جامعة حلوان 1998
- 43- ماجدة محمد السعيد : برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية المرتبطة ببعض مهارات الجمباز على عارضة التوازن وتأثيره على مستوى الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ،جامعة المنوفية، 1999م
- 44- محمد إبراهيم شحاته، صباح السيد فاروز : دليل الجمباز الفني أنسات ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2007م.
- 45- : أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربى ، 2003م.
- 46- محمد إبراهيم شحاته : أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربى ، 2003م.
- 47- محمد إبراهيم شحاته ، أحمد فؤاد الشاذلى : التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي فى الجمباز، المكتبة المصرية للطباعة و النشر، 2006م.
- 48- محمد احمد عبد الفتاح محمود زايد : دراسة المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن الأداء المهارى لحركة الرمى خلال التعلم الحركى 2009م

- 49- محمد جابر بريقع، : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى .
خيرية إبراهيم السكرى منشأة المعارف .الأسكندرية 2002 .
- 50- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو والمربى الرياضى ، مركز الكتاب والنشر
، القاهرة ،(1998م)
- 51- محمد صبرى عمر : إتجاهات البحث العلمى فى المحددات البدنية والبيولوجية
للأنتقاء فى ضوء التطور التكنولوجى والثورة المعلوماتية ،
مقال منشور المنتمر العلمى الدولى لكلية التربية الرياضية
للبنين ، الأسكندرية 2002 م .
- 52- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط 1، دار القلم للنشر
، الكويت ، 1994م .
- 53- محمود عبد الحليم عبد : ديناميكية تدريس التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة ، 2006م .
الكريم
- 54- محمود محمد الطيب : التحليل البيوميكانيكى لبعض أشكال المعدن فى كرة
الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية 2004م .
- 55- مرفت محمود سالم : تأثير برنامج مقترح على متغيرات الإدراك الحسى حركى
ومستوى الأداء لبعض مهارات الشقلبات للاعبات الناشئات
فى الجميز "،مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية
الرياضية بنات ، القاهرة ،جامعة حلوان ، العدد الأول ،
1993 م .
- 56- مروان عبد المجيد : النمو البدنى والتعلم الحركى ، 2002م .
إبراهيم
- 57- مفتى إبراهيم حماد :التدريب الرياضى الحديث " تخطيط - تطبيق - قيادة " ،
ط 1 دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998م .
- 58- مها محمود شفيق : دراسة بيوميكانيكية لبعض أساليب البدء فى سباحة
المنافسات ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات

بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، 1986 .

- 59- ميرفت أحمد كمال : تطبيقات فى الجمباز ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2008 م
- 60- نادية محمد عبد القادر : فاعلية إستخدام الحقيبة التعليمية على مستوى التحصيل المعرفى والأداء لمهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على جهاز الحركات الرضية 1995 م
- 61- نبيلة عبد الرحمن : منظومة التدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكرى وسلوى عز الدين العربى ، القاهرة 2004 .
فكرى
- 62- وليد سليمان إسماعيل محمود : تأثير فترات التوقف فى مرحلة التوافق الجيد على الأداء المهارى للمرحلة السنية من 9-12سنة (وثب طويل - كرة سله) رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، 2005 .
- 63- ياسر على قطب عبد الحليم : تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ، 2004م.

-2- المراجع الأجنبية :

- 64- **Adrian , M., J.cooper,J.,M** : Bionechanics of Human Movement, 2nd ,Ed., wc D., U.S.A 1995
- 65- **Barham N.j** : "Mechanical Kinesiology", Mosby co., saint louis, U.S.A.1978.
- 66- **Branko, Skof & Stanko** : Kinematics analysis of jolanda ceplak.s running teaching new studies in athletics by laaf, 2004.
- 67- **Carrgerry** : Mechanics of sport human kinetics , Gerald A.carr U.S.A 1997
- 68- **Councilman, J.E,** : The Complete Book of Competitive Swimming, New York,U.S.A,91980).
- 69- **david.,l.,Galloh ue** :Biomechanical Analysis of sport teaching ues . Universities of The city of Glasoow, school of sports, studies. 2002.
- 70- **Gensemer , R.E. ,** : Physical Education , Perspectives , 2nd ,Ed U.S.A ., Wm. C.brown publishr. 1991
- 71- **Richard A . Magill** :Motor Learning Concepts & Applicatio , sixth Edition , McGrraw- hillBook Co, Boston. (2001).
- 72- **simonian,C** :fundamentals of sports Biomechanics, prentice-hall, Inc, Englewood cliffc, New Jersey. USA. (1981).
- 73- **Susan J.Hall,** :Basic Biomechanics 2 nd Ed ., Mosby, U.S.A 1995
- 74- **zeevi Diver, PHD .LLB:)** :Clinical Biomechanics, faculty of medicine New York, 2000.
- 75- **Millener,M.E., (1980)** : Understanding the scientific Bases of Human Movement 2th ed., London Williams and wilkins
- 76- **Verduci, F. M. (1986)** :Measurement concepts in physical education, C. V. Mosby company , Saint Louis
- 77- **Carr** : Mechanics of sport human kinetics , Gerald A.carr U.S.A 1997

المرفقات

مرفق (1)

أستمارة بيانات خاصة بعينة البحث

مرفق (2)

استمارة أسماء السادة الخبراء

استمارة أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
1.	ا.د /إبراهيم شحاتة محمد	أستاذ مساعد قسم تدريب (جمباز) بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية .
2.	أ.د/ أحمد إبراهيم شحاتة	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
3.	ا.د / حسنى سيد أحمد حسن	أستاذ التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
4.	ا.د / صديق محمد إبراهيم طولان	أستاذ دكتور بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية للبنين جامعة الاسكندرية
5.	ا.د /محمد محمود عبد السلام	أستاذ مساعد بكلية التربية للبنات جامعة الاسكندرية .
6.	ا.م.د/حازم حسن محمود محمد عبد الله	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية للبنين جامعة الاسكندرية
7.	ا.م.د /لزييت عزيز صبحي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
8.	ا.م.د / شريفه عبدالحميد عفيفي	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بالاسكندرية
9.	ا.م.د /هشام السيد محمد عمر	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
10.	ا.م.د / هشام صبحي حسن	أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية
11.	الكابتن /مجدي حافظ جاد	المدير الفني ومدرب الجمباز بنادي طنطا الرياضي .

مرفق (3)

إستمارة تقييم

الأداء الفنى للشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

المسيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد
تقوم الباحثه / إيثار صبحى شامة بإجراء دراسة للحصول على درجة الماجستير فى
التربية الرياضية بعنوان :

دراسة المؤخرات التميزية للتحالية المقارنة لبيومعيايحية تحسن أحاء
الخلفية الخلفية الوطنية على عارضة التوازن خلال التعلم العرصى

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة فى مجال
التخصص ، تتقدم الباحثه بهذه الاستمارة لإبداء رأى سيادتكم فى المحاور التالية :
(1) : وضع الدرجة العظمى لكل عبارة وفقا لأهميتها النسبية فى الأداء الفنى للشقبة
الخلفية للبطينة على عارضة التوازن ، على أن يكون مجموع درجات العبارات هو (10)
عشر درجات .

(2) : وضع درجة تقديرية لكل مرحلة من مراحل التعلم الحركى ، بتحديد الحد الأدنى
والحد الأقصى لكل مرحلة ، على أن تكون الدرجة النهائية هى (10) عشر درجات.
لذا برجاء التكرم من سيادتكم وضع درجة أمام كل عبارة ، وكذا أمام كل مرحلة من مراحل
التعلم () ، وإضافة ما ترونه مناسب من مفردات أو تعليق.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

(الباحثه)

..... أ.د. /	الاسم
..... /	الدرجة العلمية
..... /	الكلية
..... /	القسم والتخصص

(1) : استمارة تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطينة برجل وراء الأخرى على عارضة التوازن (back ward)

الدرجة العظمى	الأداء المطلوب	مراحل المهارة	م
		الوقوف على قدم الإرتكاز الخلفية والرجل الحرة أماماً عالياً والذراعان عالياً والنظر للأمام.	1
		- رفع الرجل الحرة لأعلى والذراعين للخلف مع دفع الحوض للأمام وفتح زاوية مفصل الكتفين دون رجوع الرأس للخلف. - مسك العارضة باليدين والدفع بقدم الإرتكاز للوصول للوقوف على اليدين والرجلين فتحاً زاوية 180 درجة بالطول.	2
		النزول بلمس مشط القدم الحرة وتعليق رجل الإرتكاز في أعلى وضع لها خلف الجسم والدفع بالذراعين والثبات اللحظي ثم هبوط الرجل للإرتكاز مع رفع الذراعين عالياً والثبات في الوضع النهائي.	3
10		المجموع	

(2) : مراحل التعلم العرضي :

الدرجة التقديرية لكل مرحلة من - الى	إسم المرحلة	م
:	مرحلة التوافق الخام (الأولى) للحركة	1
:	مرحلة التوافق الجيد للحركة	2
:	مرحلة الاتقان والتثبيت (الآلية)	3
10	الدرجة العظمى	4

** ملحوظة :

ما ترونه سيادتكم من إضافة أو تعليق .

.....

مرفق (4)

إستمارة تقييم

الأداء الفنى للشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن

خلال مراحل التعلم الحركى



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثه / إيثار صبحى شامة بإجراء دراسة للحصول على درجة
الماجستير فى التربية الرياضية بعنوان :

دراسة المؤخرات التميزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن أداء
الخطلة الخلفية البطينة على ممارسة التوازن خلال التحمل الحركى

ونظرا لما يتطلبه العمل العلمى من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة فى مجال
التخصص ، تتقدم الباحثه بهذه الاستمارة لإبداء رأى سيادتكم لتقييم مستوى الأداء
الفنى للاعبات الجميز (حيث تم إرفاق CD بهذه الاستمارة يحتوى على فيديو
الحركة للعينة قيد الدراسة).

لذا برجاء من سيادتكم وضع درجة لتقييم مستوى الأداء () أمام كل
عبارة ، وإضافة ما ترونه مناسب من إضافة أو تعليق.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

(الباحثه)

.....	/	الاسم
.....	/	الدرجة العلمية
.....	/	الكلية
.....	/	القسم والتخصص

محمود رقم (1) : : استمارة تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطينة برجل وراء
الأخرى على عارضة التوازن

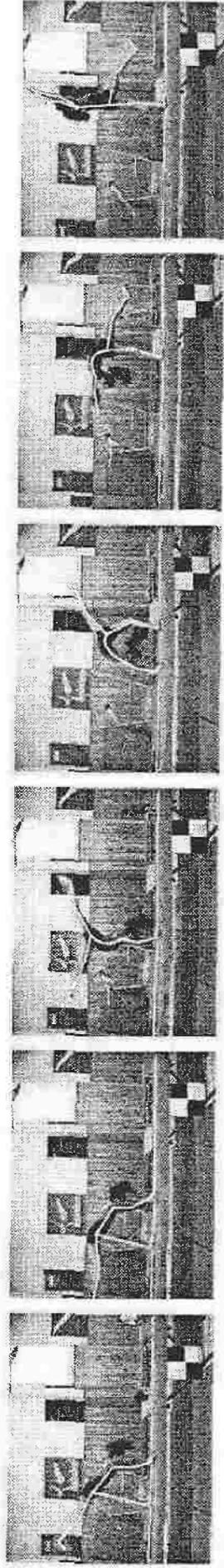
م	مراحل الحركة	الأداء المطلوب	الدرجة العظمى	درجة التقييم
1	التمهيدى	الوقوف على قدم الإرتكاز الخلفية والرجل الحرة أماماً عالياً والذراعان عالياً والنظر للأمام	1.5	
2	الأساسى	- رفع الرجل الحرة لأعلى والذراعين للخلف مع دفع الحوض للأمام وفتح زاوية مفصل الكتفين دون رجوع الرأس للخلف. - مسك العارضة باليدين والدفع بقدم الإرتكاز للوصول للوقوف على اليدين والرجلين فتحاً زاوية 180 درجة بالطول.	3 4	
3	النهائى	النزول بلمس مشط القدم الحرة وتعليق رجل الإرتكاز فى أعلى وضع لها خلف الجسم والدفع بالذراعين والثبات اللحظى ثم هبوط الرجل للإرتكاز مع رفع الذراعين عالياً والثبات فى الوضع النهائى.	1.5	
4	المجموع		10	

م	إسم المرحلة	الدرجة التقديرية لكل مرحلة من - الى
1	مرحلة التوافق الخام (الاولى) للحركة	4 : 2.5
2	مرحلة التوافق الجيد للحركة	7 : 4.5
3	مرحلة الاتقان والتنشيت (الآلية)	10 : 7.5
4	الدرجة العظمى	10

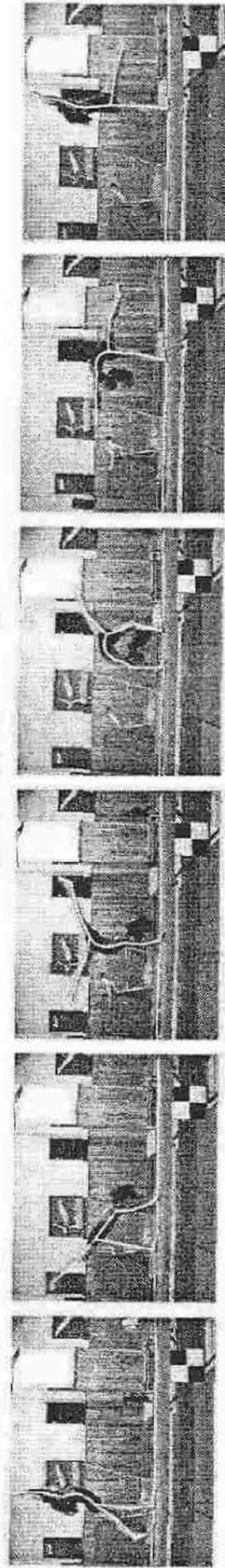
** ملحوظة :

ما ترونه سيادتكم من إضافة أو تعليق .

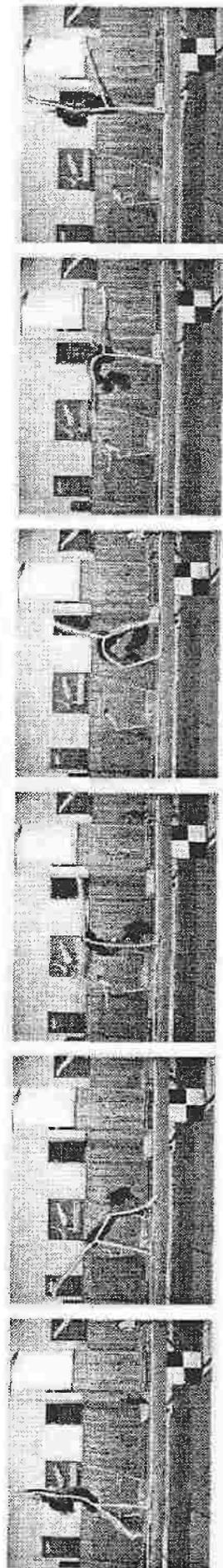
- 1
- 2
- 3



مرحلة التوافق الأولى



مرحلة التوافق الجيد



مرحلة الألية

المحطات والمراحل المختارة لمهارة الشقلبية الخلفية البطيئة خلال مراحل التعلم الحركي

اتجاه الحركة

مرفق (5)

البرنامج التعليمي

الوحدات التعليمية للشقبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الأولى)

- الأسيوع : الأول
- الزمن : 90 في
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 6، 8، 10/9/2008م
- الهدف المعرفي : 1- تزويد اللاعبين بالمعارف والمعلومات الخاصة بالمهارة . 2- أن تتعرف اللاعبين على كيفية أداء الشقبة الخلفية البطيئة على خط مرسوم باستخدام الماتيزيا
- الهدف النفس حركي : 1- أن تدرك اللاعبين الإحساس الحركي الناتج عن الإحساسات العضلية . 2- تعلم مهارة الشقبة الخلفية البطيئة على خط مرسوم (بالماتيزيا) على جهاز الحركات الأرضية.
- الهدف الوجداني : إشباع ميل اللاعبين المبتدئين وتشويقهم لتعلم المهارة .

م	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف السلوكي	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الطريقة المستخدمة
1	الأحماء	10 في	دائرة الجرى على الأمشاط ثم الوثب داخل الدائرة والحول والجرى مع لمس المقعدة للكعبين	تنشيط الجسم وإكتساب اللياقة البدنية	جهاز الحركات الأرضية	---
2	إعداد بنى خاص	25 في	<ul style="list-style-type: none"> • الرقود (الدفع بالتراعين والرجلين) (القبة) • الوقوف على اليدين • (الايتباح) أمام عقل الحائط (الصعود على الحائط بالتوالي ثم الهبوط للوضع الأصلي • (وقوف) الوصول للوضع (الجرنند كار) على الأرض • (الايتباح) الذراعان خلف الرقبة رفع الظهر الى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع 	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة العضلات حول الكتف • تنمية مرونة مفصل الكتف • تنمية قوة عضلات الظهر 	<ul style="list-style-type: none"> - مراتب - عقل حائط 	الكلية
3	الجزء الرئيسي	50 في	<ul style="list-style-type: none"> 1- مشاهدة شرائط الفيديو التعليمية 2- مشاهدة نماذج مثالية للحركة من خلال الفيديو والحاسب الالى 3- مشاهدة نماذج مثالية حياللمحركة 4- رسم خط باستخدام الماتيزيا على جهاز الحركات الأرضية وأداء المهارة على هذا الخط 	<ul style="list-style-type: none"> - رسم صورة لنموذج حركي سليم في خيال اللاعبين المبتدئين - التعرف على التطبيق الصحيح للمهارة - تصغير قاعدة الإنكارت 	<ul style="list-style-type: none"> - قديبو - شرائط قديبو - حاسب الالى - إسطوانات تعليمية - تليفزيون - ماتيزيا 	الكلية
4	الختام	5 في	مرجحات وتمارين إسترخاء	عودة الجسم الى حالة الطبيعية	---	---

الوحدات التعليمية
تعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الأولى)

- الهدف المعرفي : أن تتعرف الاعيت على الاجهزة والانوات البدلية والمساعدة في تعلم المهارة
- الهدف النفس حركي : تعلم أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على مقعد سويدي
- الهدف الوجداني : أن تؤدي الاعياد بإيجابية حركة الشقلبة الخلفية البطيئة على المقعد السويدي
- الأسبوع : الثاني
- الزمن : 90 في
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 13، 15، 17/ 9/ 2008م

الطريقة المستخدمة	الأدوات والأجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
---	---	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	تمارين الجري في المكان والحجل والوثب	10ق	الأصماء	1
الكلية	جهاز الحركات الارضية - المتوازي	• تنمية تحمل القوة للكثف (بسيط) • مرونة العمود الفقري • تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • مرونة مفاصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• الوقوف التعلق على البار السفلي للعارضتان المختلف الارتفاع وسند الرجلين على صندوق مع تثبيتهما تقوم اللاعب بالشد لأعلى للوصول بالجسم للوضع المائل المستقيم وملامسته الصدر للبار والرجوع للوضع الأصلي • الرقود الطبع بالذراعين والرجلين • الوقوف على اليدين • الوقوف الوصول لوضع الجرنكار على الأرض • (الابطحاح) الذراعان خلف الرقبة رفع الظهر الى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع	25 في	إعداد بنى خاص	2
الكلية	فيديو - شرائط فيديو - حاسب آلي - إسقاطات تعليمية - تليفزيون - مقعد سويدي	- رسم صورة لنموذج حركي سليم في خيال الاعياد المبتدئات - التعرف على التطبيق الصحيح للمهارة - التدرج في تعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة .	1 - مشاهدة شرائط الفيديو التعليمية 2- مشاهدة نماذج مثالية للحركة من خلال الفيديو والحاسب الالى 3- أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على مقعد سويدي مع السند 4- أداء مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على مقعد سويدي بدون السند	50 في	الجزء الرئيسي	3
---	---	تهيئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	مرحلات وتمارين إسترخاء	5 في	الغتام	4

الوحدة التعليمية الثالثة
لمهارة الشقلبة على عارضة التوازن
مرحلة التوافق الأولى

- الهدف المعرفي : ان تتعرف اللاعب على الأجهزة والأدوات البدنية والمساعدة في تعلم المهارة
- الهدف التنس حركي : تعلم أداء المهارة على عارضة التوازن منخفضة الارتفاع
- الهدف الوجداني : أن تؤدي اللاعبات بإيجابية المهارة على عارضة التوازن منخفضة الارتفاع
- الأسبوع : الثالث
- الزمن : 90 في
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 20، 22، 24، 2008/9

الطريقة المستخدمة	الأدوات والأجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
—	• مراتب - مقعد • سويدي - كرات	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	إحماء مركب داخل المحطات وذلك التبادل فيما بين المحطات	10 في	الأحماء	1
الكلية	جهاز الحركات الأرضية	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفاصل الفخذ • قوة العضلات حول الكتف • تنمية قوة عضلات الظهر	• الوقوف على اليدين • الرقود النفع بالذراعين والرجلين(القبّة) • الوقوف مرجحات للأمام والخلف والجانب • الإبطاح أمام عقل الحائط الصعود على الحائط بالتوالي ثم الهبوط للوضع الأصلي • (الإبطاح) الفرعان خلف الرقبة رفع الظهر الى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع	25 في	إعداد بدني خاص	2
الكلية	- فيديو - شرائط فيديو - حاسب آلي - إسطوانة تعليمية • تليفزيون • عارضة توازن منخفضة الارتفاع	- رسم صورة لنموذج حركي سليم في خيال اللاعبات المبتدئات - التعرف على التطبيق الصحيح للمهارة التدرج فسي تعلم المهارة على عارضة التوازن	1 - مشاهدة شرائط الفيديو التعليمية 2- مشاهدة نماذج مثالية للحركة من خلال الفيديو والحاسب الالى 3- أداء المهارة على عارضة توازن منخفضة معدلة باستعمال مرتبة صغيرة مساعده فوق العارضة 4- أداء المهارة على عارضة توازن منخفضة معدلة بدون مرتبة (مع السند) 5- أداء المهارة على عارضة توازن منخفضة معدلة بدون مرتبة (بدون سند)	50 في	الجزء الرئيسي	3
		عودة الجسم الى حالته الطبيعية	مرجحات وتمارين استرخاء	5 في	الختام	4

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الجيد)

- الهدف المعرفي : أن تعرف اللاعب على المعلومات الخاصة بالعارضة القانونية
- الهدف النفس حركي : تعلم المهارة على العارضة القانونية مع ارتفاع مراتب الأمان
- الهدف الوجداني : أن تتقبل الالعبات بوجهات المدرب الخارجية
- الأسيوع : الرابع
- الزمن : 90 في
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 27، 29، 10/10/2008م

الطريقة المستخدمة	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
—	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدني	دائرة الجري على الامشاط ثم الوثب داخل الدائرة والحجل مع الجري مع لمس المقعدة للكعبين	10 في	الأحماء	1
الكلية	جهاز الحركات الأرضية. عقل حائط	<ul style="list-style-type: none"> • تنمية مرونة العضود الفقري • تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية مرونة مفصل الفخذ • قوة العضلات حول الكتف • تنمية قوة عضلات الظهر 	<ul style="list-style-type: none"> • الرقود الدفع بالذراعين والرجلين (القبّة) • الوقوف على اليدين • الوقوف الوصول لوضع الجوندكار على الأرض • الإبتطاح امام عقل الحائط الصعود على الحائط بالتوالي ثم الهبوط للوضع الأصلي • (الإبتطاح) الذراعان خلف الرقبة رفع الظهر الى أعلى ثم الثبات ثم الرجوع 	25 في	إعداد بدني خاص	2
الكلية	<ul style="list-style-type: none"> - فيديو - شرائط فيديو - حاسب آلي - إسطوانات تعليمية • - تليفزيون مراتب أمان - عارضة قانونية 	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على التطبيق الصحيح للمهارة التخرج في تعلم المهارة على عارضة التوازن 	<ul style="list-style-type: none"> 1- مشاهدة شرائط الفيديو التعليمية 2- مشاهدة نماذج مثالية للحركة من خلال الفيديو والحاسب الآلي 3- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 60سم)مع السند 4- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب أمان 60سم)مع السند 5- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(مع السند) 6- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(بدون سند) 	50 في	الجزء الرئيسي	3
—	—	عودة الجسم الى حالته الطبيعية	تمرينات استرخاء وتهدئة	5 في	الختام	4

الوحدات التعليمية
لتعلم الشكبة الخلفية البطنية على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الجيد)

- الهدف المعرفي : أن تتعرف اللاعبات على الأخطاء الشائعة عند أداء المهارة وكيفية تصحيحها
- الهدف النفس حركي : : تعلم المهارة على العارضة القاتونية مع ا لتدرج في ارتفاع مراتب الأمان
- الهدف الوجداني : أن تتقبل اللاعبات توجيهات وتديلات المدرب للأخطاء أثناء الأداء
- الأسيوع : الخامس
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 2008/10/15، 13، 11م

الطريقة المستخدمة	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
—	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	المشي مع دوران احدى الذراعين للأمام وللخلف بالتبنا دل المشي مع مرجحة احدى الرجلين للأمام وللخلف بالتبنا دل	10 ق	الأعضاء	1
الكلية	• عطل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• كما هو متبع لتنشيط الجسم واكسابه اللياقة الخاصة	25 ق	الجزء الاعداد بدني خاص	2
الكلية	• عارضة توازن مراتب امان	التدرج في تعلم المهارة على عارضة التوازن	1- أداء المهارة على عارضة التوازن القاتونية باستعمال مرتبة صغيرة (مع السند) 2- أداء المهارة على عارضة التوازن القاتونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة (مراتب امان 40سم) (مع السند) 3- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة (مع السند) • 4- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة (بدون سند)	50 ق	الجزء الرئيسي	3
—	—	تهيئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	مرجحات وتمرنات استرخاء	5 ق	الختام	4

الوحدات التعليمية
تعلم المشقبة الخلفية البطنية على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الجيد)

- الهدف المعرفي : أن تتعرف الالاعبات على الأخطاء الشائعة عند أداء المهارة وكيفية تصحيحها
- الهدف النفسي حركي : تعلم المهارة على العارضة القانونية مع التدرج في ارتفاع مراتب الأمان
- الهدف الوجداني : أن تتقبل الالاعبات توجيهات المدرب وتعديل الأخطاء أثناء الأداء
- الأسبوع : السادس
- الزمن : 90 في
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 2008/10/22، 20، 18

الطريقة المستخدمة	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
—	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	إحماء مركب داخل المحطات وذلك التبادل فيما بين المحطات	10 في	الأصماء	1
الكلية	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسابه اللياقة الخاصة	25 في	الجزء الإعدادي إعداد بدني خاص	2
الكلية	• عارضة توازن — مراتب • امان	التدرج في تعلم المهارة على عارضة التوازن	1- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب امان 20سم) (مع السند) 2- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعدة فوق العارضة(مراتب امان 20سم) (مع السند) 3- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(مع السند) 4- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة(بدون سند	50 في	الجزء الرئيسي	3
—	—	تهيئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	مرجحات وتمارين استرخاء	5 في	الختام	4

الوحدات التعليمية
لتعلم المشقة الخلفية البطنية على عارضة التوازن
(مرحلة التوافق الجيد)

- الهدف المعرفي : أن تتعرف للاعب على كيفية تصحيح الأخطاء وعوامل الأمن والسلامة
- الهدف النفس حركي : : تعلم المهارة على العارضة القانونية مع التدرج في ارتفاع مراتب الأمان
- الهدف الوجداني : أن تتقبل اللاعبات توجيهات المدرب وتعديل الأخطاء أثناء الأداء
- الأسبوع : السابع
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 2008/10/29، 27، 25م

الطريقة المستخدمة	الأدوات والجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
---	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم وإكسابه اللياقة البدنية	(و قوف) الوثب للأمام مع فتح الرجلين (نجمة). (و قوف) الوثب للأمام على إحدى الرجلين بالتبادل .	10ق	الأصماء	1
الكلية	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفاصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفاصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسابه اللياقة الخاصة	25 ق	إعداد بدنى خاص	2
الكلية	• عارضة توازن - مراتب أمان	تعلم المهارة على عارضة التوازن	1- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعده فوق العارضة (مراتب امان 10سم) (مع السند) 2- أداء المهارة على عارضة التوازن القانونية باستعمال مرتبة صغيرة مساعده فوق العارضة (مراتب امان 10سم) (مع السند) 3- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة (مع السند) 4- أداء نفس التمرين بدون مرتبة فوق العارضة (بدون سند)	50 ق	الجزء الرئيسي	3
-	---	تهيئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	مرجحات وتمرنات استرخاء	5 ق	الختام	4

الوحدات التطويرية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطينية على عارضة التوازن
(مرحلة الآلية)

- الهدف المعرفي : أن تتعرف للاعبات على جوانب الضعف في أدائها بعد مشاهدة الم نماذج المثالية
- الهدف النفس حركي : : أن تتمكن اللاعبات من أداء المهارة على عارضة التوازن بتسيابية
- الهدف الوجداني : أن تشعر اللاعبات بالسعادة أثناء أداء المهارة
- الأسبوع : الثامن
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 1،3،5،11/2008م

الطريقة المستخدمة	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
—	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم وأكسايه اللياقة البدنية	(و قوف) الوثب للأمام مع فتح الرجلين (جمه). (و قوف) الوثب للأمام على احدى الرجلين بالتبادل .	10ق	الأعضاء	1
الكلية	• عطل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللياقه الخاصه	25 ق	إعداد بدني خاص	2
الكلية	• عارضة توازن – مراتب • أمان	• التعرف على جوانب الضعف في الأداء • أداء المهارة بتسيابية	1 مشاهدة نماذج مثاليه للمهارة • 2- أداء المهارة على عارضة التوازن مع التركيز على الاتصال بين أجزاء الحركة بتسيابية	50 ق	الجزء الرئيسي	3
—	—	تهيئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعيه	مرحبات وتمريفات استرخاء	5 ق	الختام	4

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة الألية)

- الهدف المعرفي : أن تتعرف اللاعبات على المشكلات والمثيرات الخارجية أثناء أداء المهارة
- الهدف النفس حركي : : أن تتمكن اللاعبات من أداء المهارة بدون أخطاء مع اختلاف الظروف المحيطة
- الهدف الوجداني : أن تؤدي اللاعبات المهارة بإيجابية في وجود مثير خارجي
- الأسبوع :التسبع
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ : 2008/11/12،10،8م

الطريقة المستخدمة	الأدوات والأجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
—	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	(وقوف) الوثب على عارضة التوازن المتوسطة الارتفاع بتبادل الرجلين.	10ق	الأحماء	1
الكلية	• عطل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفاصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسابه اللياقة الخاصة	25 ق	إعداد بدني خاص	2
الكلية	• عارضة توازن – مراتب • امان – كاسيت (شرائط موسيقى)	التمرين على أداء الحركة في ظروف متغيرة	اداء المهارة على عارضة التوازن مع وجود مثيرات خارجية (موسيقى صاخبة، تغيير اتجاه الالعبة على العارضة) مع التركيز على تكتيك الالاء وعزل المحيط الخارجي	50 ق	الجزء الرئيسي	3
—	—	تهنئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	مرجحات وتمريزات استرخاء	5 ق	الغنام	4

الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن
(مرحلة الألية)

- الهدف المعرفي : أن تتعرف اللاعبات على المشكلات والمشكلات الخارجية أثناء أداء المهارة
- الهدف النفسي حركي : : أن تتمكن اللاعبات من أداء المهارة بدون أخطاء مع اختلاف الظروف المحيطة
- الهدف الوجداني : أن تؤدي اللاعبات المهارة بإيجابية في وجود مشير خارجي
- الأسبوع : العاشر
- الزمن : 90 في
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 2008/11/19, 17, 15م

الطريقة المستخدمة	الأدوات والأجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
—	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	(و قوف) الوثب للأمام مع فتح الرجلين (جمعة). (و قوف) الوثب للأمام على احدى الرجلين بالتبادل.	10 في	الأعضاء	1
الكلمية	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	• كما هو متبع لتنشيط الجسم واكسا به اللياقة الخاصة	25 في	إعداد بنى خاص	2
الكلمية	عارضة توازن – مراتب أمان – كاسيت (شريط موسيقي) – متوازي – حصان قفز	التسرين على أداء الحركة في ظروف متغيرة	اداء المهارة على عارضة التوازن مع وجود مشيرات خارجية (موسيقى صاخبة) تغيير اتجاه اللاعبه على العارضة اداء لاعبات اخريات على اجهزة اخرى (-) مع التركيز على تكتيك الأداء وعزل المحيط الخارجي	50 في	الجزء الرئيسي	3
—	—	تهيئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	مرجحات وتمارين استرخاء	5 في	الختام	4

الوحدات التعليمية
تعلم الشقلبية الخلفية البطنية على عارضة التوازن
(مرحلة الآلية)

- الأسيوع :الحادي عشر
- الزمن : 90 ق
- اليوم : السبت ، الاثنين،الأربعاء
- التاريخ: 22،24،26،11/2008م
- الهدف المعرفي : أن تتعرف الالعبات على المشكلات والمثيرات الخارجية أثناء أداء المهارة
- الهدف النفس حركي : : أن تتمكن الالعبات من أداء المهارة بدون أخطاء مع اختلاف الظروف المحيطة
- الهدف الوجداني : أن تؤدي الالعبات المهارة بايجابية في وجود مثير خارجي

الطريقة المستخدمة	الأدوات والاجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
—	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم واكسابه اللياقة البدنية	(و قوف) الونب على عارضة التوازن المتوسطة الارتفاع بتبادل الرجلين	10ق	الأصماء	1
الكلية	• عقل حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	كما هو متبع لتنشيط الجسم وإكسا به اللياقة الخاصة	25 ق	إعداد بنى خاص	2
الكلية	عارضة توازن – مراتب أمان – كاسيت (شرائط موسيقى) – متوازي – حصان قفز	التمرين على أداء الحركة في ظروف متغيرة	إداء المهارة على عارضة التوازن مع وجود مثيرات خارجية (موسيقى صاخبة، تغيير اتجاه الالعبة على العارضة لداء لاعبات أخريات على أجهزة أخرى- تقييم أداء اللاعبات من خلال محكمين) مع التركيز على تنفيذ الالاء وعزل المحيط الخارجي	50 ق	الجزء الرئيسي	3
—	—	تهنئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	مرجحات وتمارين استرخاء	5 ق	الختام	4

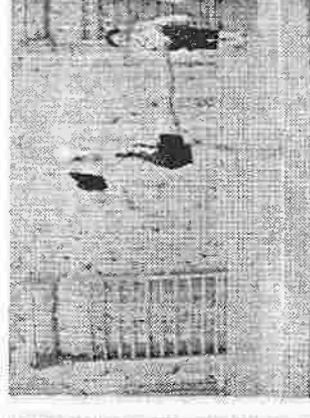
الوحدات التعليمية
لتعلم الشقلبة الخلفية البطنية على عارضة التوازن
(مرحلة الألية)

- الهدف المعرفي : أن تتعرف الالعبات على المشكلات والمثيرات الخارجية أثناء أداء المهارة
- الهدف النفس حركي : : أن تتمكن الالعبات من أداء المهارة بدون أخطاء مع اختلاف الظروف المحيطة
- الهدف الوجداني : أن تؤدي الالعبات المهارة بإيجابية في وجود مثير خارجي
- الأسبوع :الثاني عشر
- الزمن : 90 في
- اليوم : السبت، الاثنين، الأربعاء
- التاريخ : 2008/12/2.1.11/29م

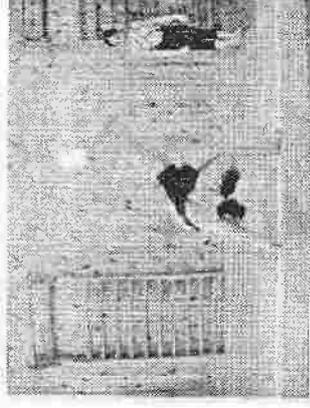
الطريقة المستخدمة	الأوتار والأجهزة المستخدمة	الهدف السلوكي	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	م
---	جهاز الحركات الأرضية	تنشيط الجسم واكماليه اللياقة البدنية	الجرى حول ملعب الجيمناز مساحة 12*12م	10 في	الأصماء	1
الكلية	• عقال حائط • جهاز الحركات الأرضية • مراتب	• تنمية التوازن في الأوضاع المعكوسة • تنمية قوة عضلات مفصل الكتف • تنمية مرونة العمود الفقري • تنمية مرونة مفصل الفخذ • تنمية قوة عضلات الظهر	كما هو متبع لتنشيط الجسم واكماله بالياقة الخاصة	25 في	إعداد بدني خاص	2
-	-	التمرين على أداء الحركة في ظروف متغيرة	إقامة مسابقات ودية بين الأندية المحلية	50 في	الجزء الرئيسي	3
-	---	تهنئة الجسم وعودته الى حالته الطبيعية	مرحبات وتمريعات استرخاء	5 في	الختام	4

مرفق 6

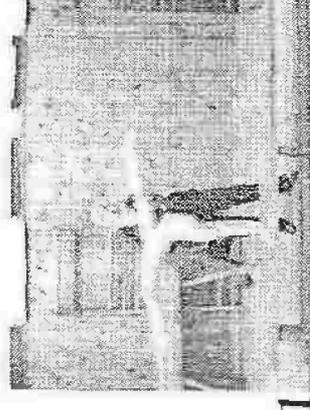
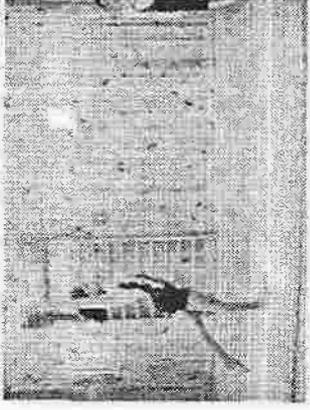
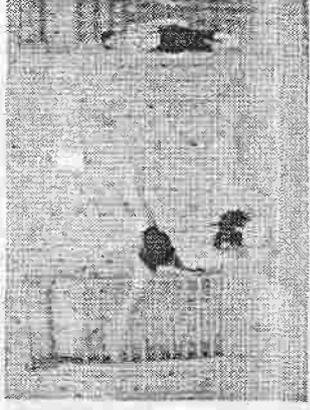
مراحل تعلم مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة



إتجاه الحركة

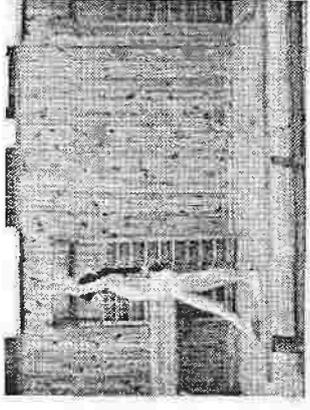
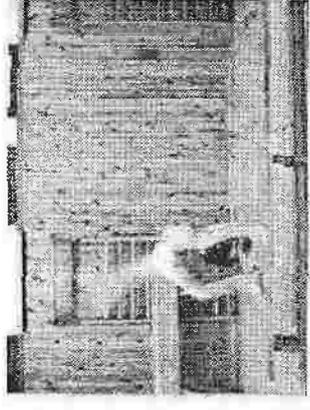
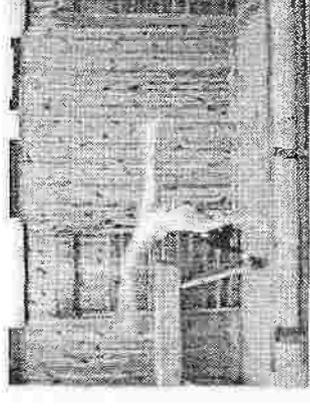
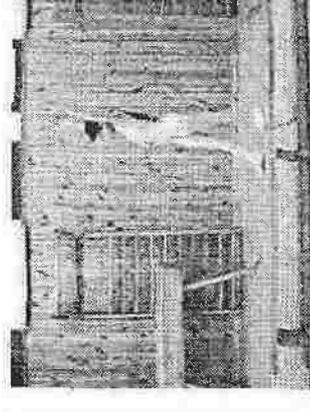


تعلم المهارة على خط باستخدام الماتيزيا



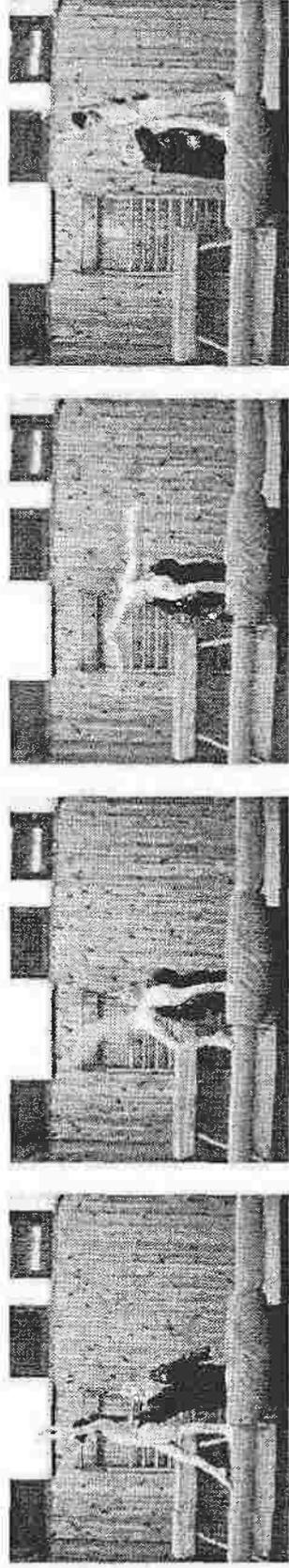
تعلم المهارة على مقعد سويدي (مع السند)

إتجاه الحركة

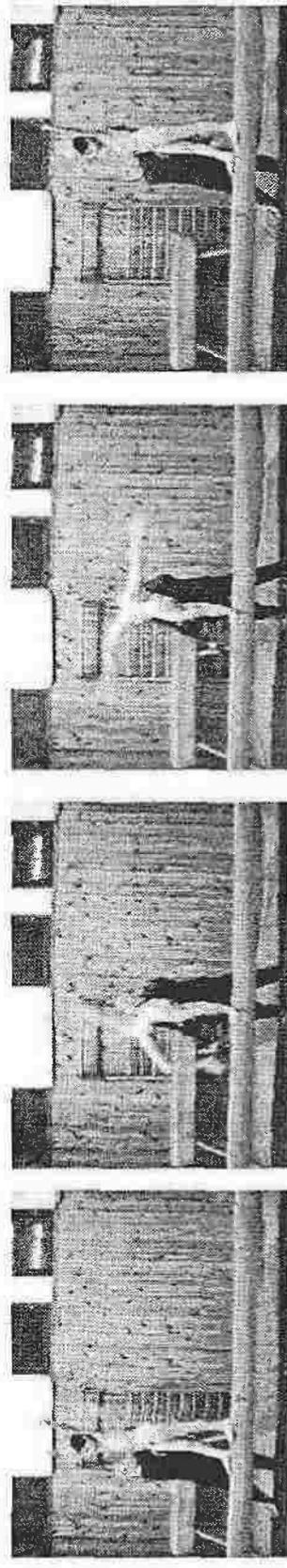


تعلم المهارة على مقعد سويدي (بدون السند)

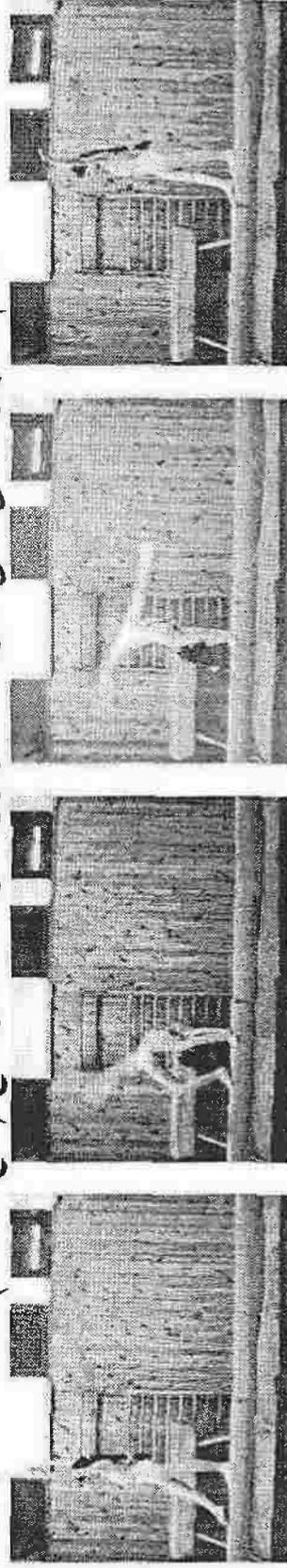
إتجاه الحركة



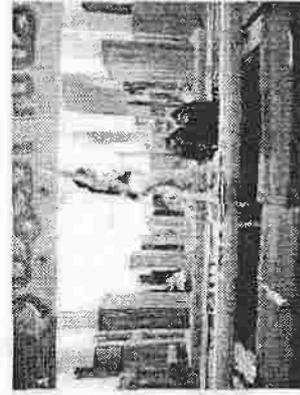
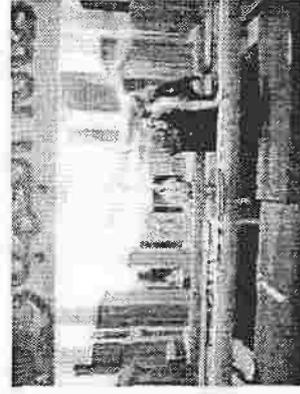
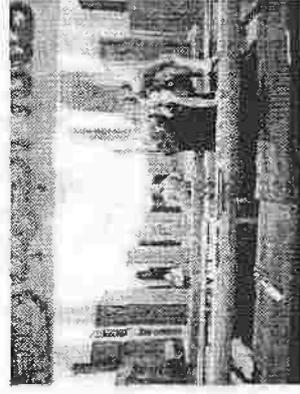
تعلم المهارة على عارضة التوازن متوسطة الارتفاع باستخدام مرتبة (مع السند) إتجاه الحركة



تعلم المهارة على عارضة التوازن متوسطة الارتفاع (مع السند) إتجاه الحركة

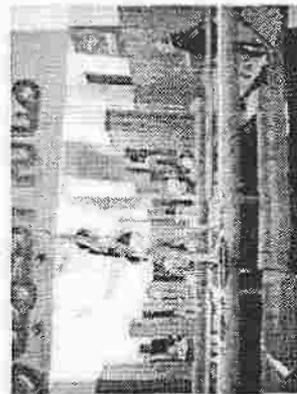


تعلم المهارة على عارضة التوازن متوسطة الارتفاع (بدون السند) إتجاه الحركة



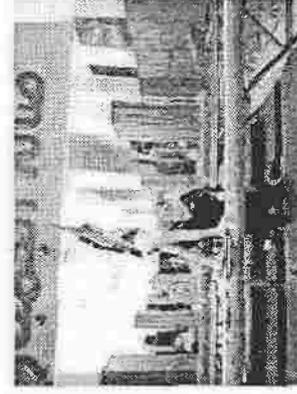
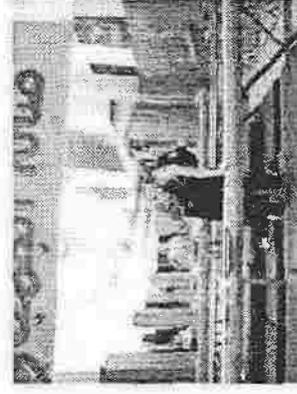
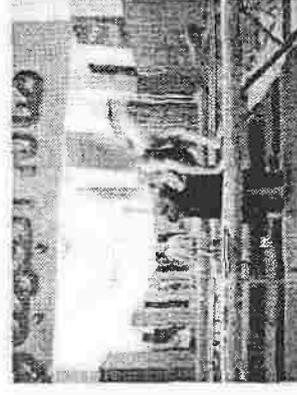
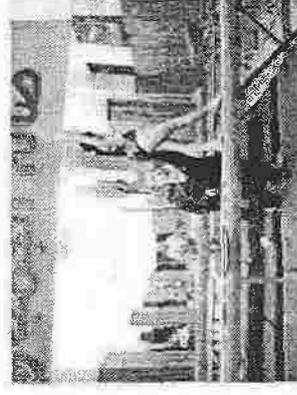
تعليم المهارة على عارضة التوازن القانونية (مع السند) مراتب أمان 60 سم

إتجاه الحركة



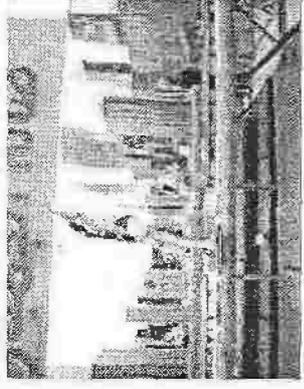
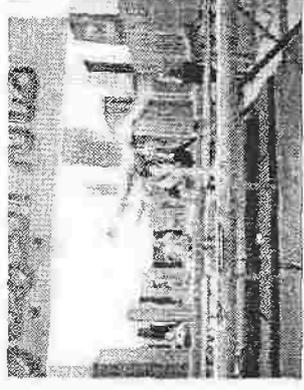
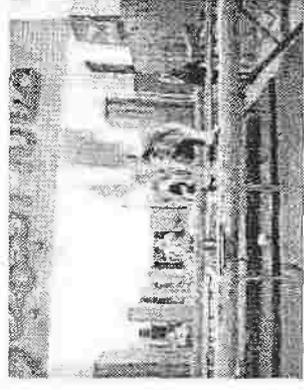
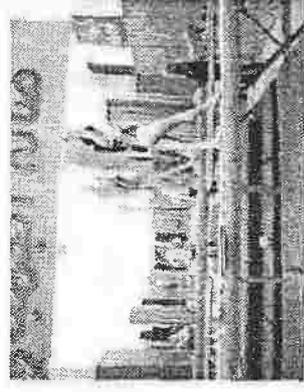
تعليم المهارة على عارضة التوازن القانونية (بدون السند) مراتب أمان 60 سم

إتجاه الحركة



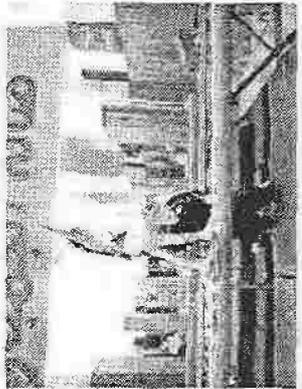
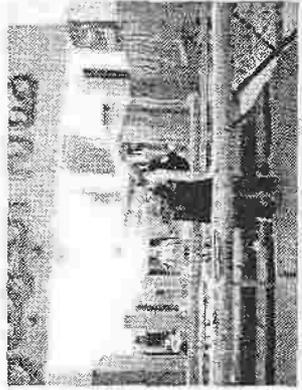
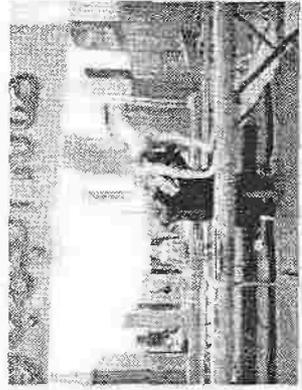
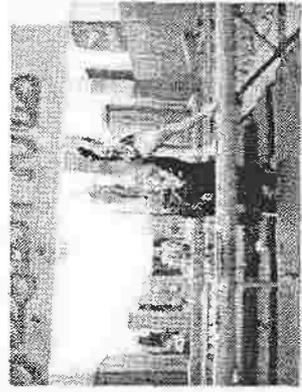
تعليم المهارة على عارضة التوازن القانونية (مع السند) مراتب أمان 40 سم

إتجاه الحركة



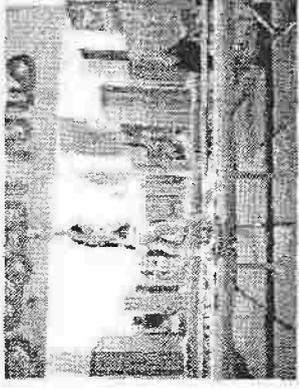
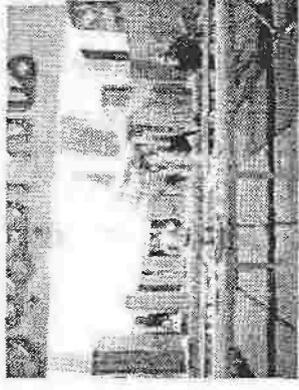
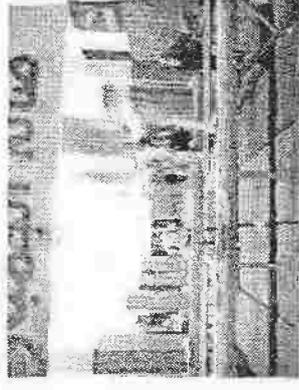
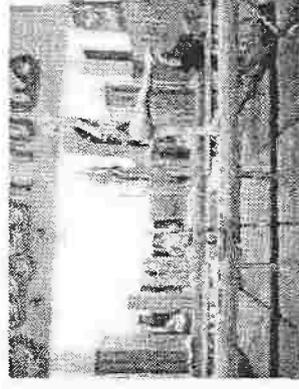
إتجاه الحركة

تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (بدون سند) مراتب أمان 40 سم



إتجاه الحركة

تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (مع السند) مراتب أمان 20 سم



إتجاه الحركة

تعلم المهارة على على عارضة التوازن القانونية (بدون السند) مراتب أمان

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة
- الانجليزية
- ملخص البحث باللغة الانجليزية .

الملخص باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث:

إن دراسة الأداء الحركي والمهارى للإنسان مشكلة أكثر تعقيداً في مجال التربية البدنية والرياضية حيث أن الهدف منها هو الاستفادة من المعلومات الدقيقة المتعلقة بهذا الأداء بالرغم من أهمية هذا الموضوع إلا أنه لم ينل الأهتمام الواجب مراعاته لمعرفة أداء حركات الإنسان ، ودراسة حركة الإنسان شديدة التعقيد إذا أننا لا نتعامل مع الإنسان ككل ولكننا نتعامل معه كأجزاء متميزه وحتى هذه الأجزاء قد صغناها بطريقتنا ولذا فإن دراسة الحركة والعوامل المؤثرة عليها تبدو كبناء غامض لا نعرف سوى مظهره.

ودراسة وتقييم الحركات الرياضية يتم من خلال ثلاث جوانب رئيسية هي الجانب السيكولوجي والجانب الفسيولوجي والجانب البيوميكانيكى حيث يعتبر الجانب البيوميكانيكى أهم هذه الجوانب وأكثرها إنتشارا فى المراجع والبحوث العلمية وذلك لما يتميز به من موضوعية فى التقييم لإعتماده على متغيرات كمية موضوعية مثل (الزمن - المسافة - السرعة - القوة - المسار الحركى) فى دراسة الحركات الرياضية.

ولعل من أفضل الطرق لتقييم وقياس الأداء المهارى هو تعيين المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية الأداء المهارى التى يمكن أن تميز التطور الحادث فى مستوى تحسن واتقان الأداء المهارى لدى ممثلى الدرجات المختلفة من الرياضيين والمؤشرات التمييزية المقارنة هى التى يمكن من خلالها مقارنة مقاييس وأبعاد الجسم ووصلاته والخواص الكينماتيكية للحركات لدى مختلف الرياضيين (مستويات عليا ، ناشئين) من خلال دراسة مقدار التطور والأختلاف فى الأداء الحركى للمهارات الرياضية من خلال إجراء تحليل تمايز لتلك المؤشرات البيوميكانيكية من أجل الوصول إلى دالة تمييزية يمكن من خلالها قياس تحسن مستوى اللاعب بالنسبة للمستوى الاعلى فى المهارات الخاصة بالنشاط الرياضى الذى يمارسه ، وحيث أن معظم الأبحاث العلمية تتوجه إلى تحليل المستويات العليا فقط عن طريق عمل نمذجة بيوميكانيكية يمكن من خلالها مقارنة مدى تحسن اللاعبين الأقل مستوى فى تلك الرياضات وجدت الباحثة إهمال مراحل التعلم الحركى من الجانب العلمى للتحليل البيوميكانيكى وأن تقييم اللاعب الناشئ يتم عن طريق الحكم الذاتى للمدرب المبنى على الخبرات السابقة له فى مجال التدريب مما يؤدي إلى أخطاء فى الحكم على مستوى اللاعب وبالتالي التفسير الخاطئ المبنى على أساس غير علمى فى تحديد مستواه وعدم القدرة على تحديد نقاط الضعف والقصور لديه والعمل على إصلاحها ، وهنا ظهرت مشكلة البحث مما دعى الباحثة إلى إجراء تلك الدراسة على مهارة الشقلبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن نظرا لأهميتها فهي تعتبر من المهارات الأساسية فى السلاسل والجمال الحركية على عارضة التوازن كما أنها من الإجباريات الأساسية لناشئات تحت 7 سنوات على جهاز الحركات الأرضية ولناشئات تحت 8 سنوات على عارضة التوازن، وهذا مادعى

الباحثة إلى إجراء تلك الدراسة من أجل التوصل إلى مقاييس موضوعية مبنية على الأسس العلمية لتقييم تحسن الأداء المهارى للشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن (لدى ناشئات تحت 8 سنوات فى الجباز خلال مراحل التعلم الحركى من أجل تحسين مستواهم فى تلك المهارة والعمل على تطويرها من خلال الأساليب العلمية من أجل الأرتقاء بمستوى الناشئة فى لعبة الجباز مما يحقق الأتجاز الرياضى المطلوب ،و تحديد المؤشرات التمييزية للفعالية البيوميكانيكية للمستويات المختلفة والتي سوف يستفاد منها فى مجال توجيه التعليم والتدريب والإنتقاء وكذلك فى وضع الأسس العلمية التطبيقية للإرتقاء بالعملية التدريبية الخاصة بأداء المهارة.

هدف البحث:.

يهدف البحث إلى تحديد المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن الأداء المهارى للشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى لدى ناشئات تحت 8 سنوات وذلك من خلال الأغراض التالية:

1. تحديد أهم المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بمهارة الشقبة الخلفية البطينة والتي يمكن ان تميز أداء المهارة فى مراحلها المختلفة
2. تصميم برنامج تعليمى لتعلم مهارة الشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن الحركى ووصول الناشئات الى مرحلة الأداء المتميز
3. إيجاد دلالات تمايز مبنية على التحليل البيوميكانيكى لمقارنة تحسن أداء اللاعبين الناشئات فى مهارة الشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى .

فروض البحث:.

- 1_ وجود تباين فى المؤشرات التمييزية البيوميكانيكية خلال مراحل التعلم الحركى فى مهارة الشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن
- 2_ يمكن بالمؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة تمييزا لتحسن فى الأداء المهارى للشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى

3- يؤثر البرنامج التعليمي إيجابيا على تحسين المؤشرات التمييزية البيوميكانيكية لمهارة

الشقبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركي

منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام كل من :

- المنهج الوصفي القائم على التحليل البيوميكانيكي الناتج من إجراء التصوير بالفيديو والتحليل بالحاسب الآلي وذلك لاستخراج بعض المتغيرات أو المؤشرات البيوميكانيكية التي تميز كل مرحلة من مراحل التعلم الحركي .
- المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة (باستخدام القياسات التتبعية) القائم على تعليم الأداء المهاري لحركة الشقبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن مروراً بمراحل التعلم الحركي .

عينة البحث

– تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ومن مجتمع البحث والبالغ قوامها (10) لاعبات من ناشئات الجباز الفني من فئة تحت 8 سنوات بنادى المؤسسة الرياضية العسكرية (الهيكستب) محافظة الغربية.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياسات الجسمية

- ميزان طبي لقياس الوزن (كيلو جرام) .
- الريستاميتر لقياس الطول لأقرب سنتيمتر
- أستمارة بيانات خاصة بعينة البحث

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى التصوير بالفيديو:

تتطلب إجراءات تنظيم عملية التصوير بالفيديو اتخاذ مجموعة الاجراءات التالية:.

- كاميرا CD رقمية من طراز (Sony)

- عدد (1) حامل ثلاثى ، توضع عليه الكاميرا
- عارضة قياس مقسمة الى مربعات صغيرة (20*20سم) ومطلاه باللونين الأبيض والأسود لتحديد مقياس الرسم عند إجراء تحليل الصور.
- علامات فسفورية ، بلاستر أبيض (طبي) لتحديد نقاط مفاصل الجسم .
- ساعة إيقاف إلكترونية توضع فى مجال التصوير ، يرجع إليها عند حساب الزمن

أدوات وأجهزة التحليل الحركى :

- جهاز كمبيوتر بانتيوم 4.
- كاميرا 25 / كادر.
- برنامج للتحليل الحركى (video point).

- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البرنامج التعليمى:

- مقعد سويدى .
- عقل حائط .
- مراتب هبوط .
- عارضة التوازن منخفضة الارتفاع .
- عارضة التوازن متوسطة الارتفاع .
- عارضة التوازن القانونية

- الأدوات المستخدمة فى تقييم مستوى الأداء الفنى (للمهارة قيد البحث)

إستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى للشقبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى .

- الهدف من الإستمارة :

تهدف الإستمارة إلى تقييم مراحل التعلم الحركى (التوافق الأولى _ التوافق الجيد _ الألية) للشقبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن من خلال تقييم الخبراء عن طريق الملاحظة البصرية للأداء المسجل .

- تم وضع درجة تقديرية لكل مرحلة من مراحل التعلم الحركى من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء .

- المعالجات الإحصائية :

سيتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحاسب الآلى من خلال :

- المتوسط الحسابى .
- والانحراف المعياري.
- تحليل التمايز ، تحليل التباين ...

أهم النتائج:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائى المستخدم في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والقياسات المطبقة تمكن الباحثة من التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

أولاً: مؤشرات التمايز بين مرحلتى (التوافق الأولى والتوافق الجيد)

أ المرحلة التمهيديّة

(لحظة وقفة الإستعداد)

زاوية الفخذ(درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)	3
الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق (درجة)	4
الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	5

(لحظة تقوس الظهر للخلف)

الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والساق(درجة)	3

الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة و الجذع(درجة)	
المسافة بين اليدين والكعب(متر)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)	3
الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)	4
ارتفاع مركز الثقل(متر)	5

ب المرحلة الرئيسية

(لحظة دفع عارضة التوازن بقدم الإرتكاز)

الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والجذع(درجة)	3
زاوية الفخذ(درجة)	4
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة وجذع (درجة)	5
الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)	6
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	7
الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والساعد(درجة)	8

(لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا)

زاوية الفخذ(درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	3
ارتفاع مركز الثقل	4

ج المرحلة الختامية

(لحظة لمس عارضة التوازن بالقدم الحرة)

زاوية الفخذ (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	2
ارتفاع مركز الثقل	3
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)	4

ثانيا: مؤشرات التمايز بين مرحلة التوافق الحيد و التوافق الألى:.

أ المرحلة التمهيدية

(لحظة وقفة الاستعداد)

الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز و الجذع (درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)	3

(لحظة تقوس الظهر للخلف)

الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)	3

(لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن)

الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة و الجذع (درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز و الجذع (درجة)	3
ارتفاع مركز الثقل	4

ب المرحلة الرئيسية

(لحظة دفع عارضة التوازن بقدم الإرتكاز)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
2	ارتفاع مركز الثقل
3	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)

(لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا)

1	زاوية الفخذ (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة و الجذع (درجة)
6	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز و الجذع (درجة)
7	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)

ج المرحلة الختامية

(لحظة لمس عارضة التوازن بالقدم الحرة)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والجذع (درجة)
3	المسافة بين اليدين وقدم الرجل الحرة (متر)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
6	زاوية الفخذ (درجة)
7	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة و الجذع (درجة)

ثالثا: مؤشرات التمايز بين مراحل التعلم الحركي (التوافق الأولى - التوافق الجيد - الألية): .

- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والجذع لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق لحظة بدء تقوس الظهر للخلف
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق لحظة بدء تقوس الظهر للخلف
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل والحرة والجذع لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والجذع لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- ارتفاع مركز الثقل الجسم لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز
- الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز
- زاوية الفخذ لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا

- الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا
- زاوية الفخذ لحظة لمس العارضة بالقدم الحرة

رابعا : التوصل الى دالة التمييز الخاصة بقياس نسبة تحسن الأداء المهارى للشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى (التوافق الأولى - النوافق الجيد - الألية)

- التوصيات :

فى حدود عينة البحث والطرق والإجراءات المستخدمة وفى ضوء النتائج يوصى الباحث بما يلى:

1. الإسترشاد بقيم متوسطات المتغيرات البيوميكانيكية التى تم التوصل إليها باعتبارها مؤشرات يمكن من خلالها تقييم الفعالية البيوميكانيكية للاعبات الشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى.
2. توصى الباحثه بضرورة تأهيل المدربين بدراسة أساسيات الميكانيكا الحيوية و التحليل الحركى لإمكانية تطوير الأداء الحركى وحل مشكلات الأداء المهارى للاعبات الجمباز
3. من منطلق الربط بين الجانب الأكاديمى والتطبيقاتى فتوصى الباحثه الإتحاد المصرى للجمباز بضرورة تحويل نتائج البحوث البيوميكانيكية إلى صيغ تنفيذية يمكن للمدرب إستخدامها وتطبيقها بسهولة.
4. إجراء العديد من البحوث والدراسات المشابهة من خلال تحديد المؤشرات التمييزية للأنشطة الرياضية المختلفة للعمل على الأرتقاء بمستوى اللاعبين
5. استخدام دالات التمايز فى قياس مدى تحسن ناشئات الجمباز تحت 8 سنوات فى مهارة الشقبة الخلفية البطينة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى .

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث:

دراسة المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن أداء الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال التعلم الحركي

يهدف البحث إلى تحديد المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن الأداء المهارى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركي لدى ناشئات تحت 8 سنوات ولقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي القائم على التحليل البيوميكانيكي الناتج من إجراء التصوير بالفيديو والتحليل بالحاسب الآلى وذلك لاستخراج بعض المتغيرات أو المؤشرات البيوميكانيكية التى تميز كل مرحلة من مراحل التعلم الحركي، كما استخدمت المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة (باستخدام القياسات التتبعية) القائم على تعليم الأداء المهارى لحركة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن مروراً بمراحل التعلم الحركي وتم إجراء هذه الدراسة على عينة عمدية من ناشئات الجمباز تحت (8) سنوات قوامها (10 لاعبات) بنادى المؤسسة الرياضية العسكرية (الهايكستب)

أهم النتائج التى توصلت اليها الباحثة:.

المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية الاداء المهارى للشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركي (التوافق الأولى - التوافق الجيد - الألية):.

والتوصل إلى دالات تميز (معادلة تميز) يمكن من خلالها مقارنة تحسن أداء اللاعبات الناشئات (تحت 8سنوات) فى مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركي.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Sports Kinetics



**Study indicators discriminatory comparison of the effectiveness of
Biomikanical performance of Somersault backward on beam
during the motor learning**

A Study presented by the researcher:

Ethar Sobhy Shama

Lecturer in Faculty of Physical Education – Tanta University

**Within the requirements for getting the Master's degree
in Physical Education**

Supervised By:

Prof., Dr.

Mohamed Gaber Boreka

Prof.of Biomechanics and Head of Sports

Kinetics Department in Faculty

of Physical Education

Tanta University

Prof., Dr.

Mirvat Ahmed Kamal

Asst.Prof. in the Sports Kinetics

Department in Faculty of

Physical Education

Tanta University

Prof., Dr.

Yaser Atef Ghoraba

Asst.Prof. in the Sports Kinetics

Department in Faculty of

Physical Education

Tanta University

1430 H. – 2009 A.D

Summary in English

Introduction and research problem:

problem in the field of physical education and sports, where the aim was to make use of accurate information on this performance in spite of the importance of this subject, however, due attention has not been taken into account to determine the performance of human movements.

And study the highly complex human movement if we are not dealing with the rights as a whole, but we are dealing with distinct and even parts of these parts may Sgnaha our own and therefore the study of movement and the factors affecting it such as vague does not seem to know only the look and feel.

Currently, there are differences of views or methods of performance appraisal skills All attempts to study human movement just a few attempts did not need to be more precise in assessing the research performance skills as a fundamental problem of difficulty in the sport.

Study and assessment of sports movements are in three main aspects of the physiological Alsikolojijy side and side Biomechanical Biomechanical side where the most important of these aspects and the most prevalent in the references and scientific research and for its objectivity in the evaluation of its dependence on the amount of objective variables (such as time - distance - speed - force - nicknamed the track) in the study of sports movements.

Perhaps one of the best ways to assess skills and performance measurement is to identify the discriminatory e Almwc stated comparison of the effectiveness of the pain Harry Biomechanical performance that can discriminate the level of development of the improvement and perfecting the performance of the pain Harry representatives of the various grades of athletes and indicators, which are discriminatory comparison can be compared with measurements and dimensions object and its properties and Elkemanec movements of the various athletes (high levels, Young) by examining the amount of development and the differences in the performance of the code-sports skills through an

analysis of the differentiation of these indicators Biomechanical for discriminatory access to a function which can measure the improvement in the level of the player for the level of the highest in the special skills by the sports activity, and where the majority of scientific research-oriented analysis of the higher levels only through the work of modeling Biomechanical can be improved compared to lower-level players in the sports researcher found T. obsolete code-learning stage of the scientific aspect of the analysis and evaluation of the player Biomechanical be caused by the autonomy of the building's previous experience in the field of training, leading to errors in judging the level of the player and subsequently building the wrong interpretation on the basis of non-science in determining the level and the inability to identify the weaknesses and shortcomings and have the repair work, and here came the problem of research which the researcher was invited to conduct the study on the skill of the slow rear Somersault on the balance beam because of their importance is one of the basic skills in the series of motor dexterity, balance beam, as well as the basic Alijarriet hitherto under 7 years on the ground and the movements of a hitherto under 8 years on the beam, This Madey researcher to conduct the study in order to find objective measures based on a scientific basis to assess the improvement in the performance skills of the slow backward somersault beam) to the junior under 8 years in the learning stages Aldjembazachlal nicknamed in order to improve the skill level of those in work to develop through scientific methods in order to upgrade the level of emerging in the game of sporting achievement Aldjembazmema is required. Identification of indicators of the effectiveness of the discriminatory Biomechanical of different levels, which will be used here in the area of direct education and training and selection, as well as to develop the scientific foundations applied to improve the training process on the performance of skill.

Objectives of the research :

This research aims to study the effectiveness of the indicators of discriminatory Biomechanical comparison to an improvement in the performance skills of the slow somersault background behind the other man on the balance beam during the stages of learning nicknamed

Search assignments:.

Can distinguish between some stages of the code-learning skills to improve performance somersault backward slow beam discriminatory indicators of the effectiveness of comparison

Approach to research:

The researcher, using both:

A-descriptive approach based on the analysis Biomechanical output from video cameras and computer analysis in order to extract some of the variables or indicators Biomechanical of each stage of the code-learning.

B-approach the one-trial system (using consecutive measurements) based on the education of the performance skills of the slow rear Somersault beam passing through the stages of learning nicknamed.

Sample search

A-selected player is a high level of performance in Somersault background slow beam extraction Biomechanical variables that characterize the performance of the skill of the background Somersault slow beam (under study).

B-sample selection was the way the search is intentional community of research and of 10) players from the junior category of the artistic gymnastics under 8 years of military sports Club Foundation (Hykestep) Governorate of the West.

Methods and data collection tools:

Devices and tools used in the measurements
Alantherbometer

- to measure the balance of medical weight (kg).
- meter to measure the height to the nearest centimeter.

Devices and tools used in video cameras:

Require procedures for organizing the process
Altsoerbalvedio take the following actions set :.

1. the number of (1) camera brand PENTAX Digital
2. the number of (1) tripod-mounted, shall be the camera.
3. the number of (1) PC
4. divided accurately measure the beam to determine the scale length of 100cm
5. tape measure.
6. Grades phosphorous, white plaster (medical) to identify the key points of the body.
7. Stopwatch be in the field of electronic imaging, referred to in the calculation of the time .

Devices and tools used in the tutorial

- seat Swedes
- mind wall
- mattresses down
- balance beam Mnkhalafdp rise
- balance beam, mid-rise
- balance beam Legal

Educational program:

Tools and special equipment to learn the background
Somersault slow beam Swedish seat.

- Wall mind.
- the classes of land.
- balance beam, low-rise
- beam medium rise.
- beam Legal

Tools used in assessing the skill level of performance (for the skill
in question

Evaluation form for the skill level of performance back somersault on the balance beam slow through the stages of motor learning.

- The objective of the form:

Form aims to identify the stages of learning to somersault backward nicknamed slow beam through expert evaluation by visual observation of the performance of the Registrar.

The degree of discretion has been developed for each stage of the learning in the form of code-poll Experts

Statistical treatment:

statistical data processing will be using the computer by:

- the arithmetic average.
- The standard deviation.
- Analysis of differentiation, analysis of variance.

Results:

Based on the demonstrated results of research and depending on the results of the statistical methods used in the light of the objectives and hypotheses and within the research sample characteristics and the method used, and measurements applied researcher was able to reach the following Conclusions

First: Indicators of differentiation between the first two stages of (consensus and compromise good)

First Primary:

A moment of pause and Willingness

1	Hip angle (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
3	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
4	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
5	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)

Moment curvature of the back to back

1	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)

The moment of touching the hands to balance beam

1	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)
2	The distance between the hands and heels (m)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
4	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
5	High center of gravity (m)

Main Stage

The moment of payment of the balance beam fulcrum foot

1	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)
2	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
4	Hip angle (degrees)
5	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)
6	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
7	The angle between Wasalty Fajmalrgel free leg (degrees)
8	The angle between the humerus and forearm Blackout (degrees)

A moment to stand on the hands and feet and opened Amama successor

1	Hip angle (degrees)
2	The angle between the focal Wasalty made man and the leg (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
4	High center of gravity

The final stage

The moment of touching the free foot, balance beam)

1	Hip angle (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
3	High center of gravity
4	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)

Secondly: indicators of differentiation between the stage of reconciliation and good compatibility robot

First Primary:

A moment of pause and Willingness

1	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
3	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)

Moment curvature of the back to back

1	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
2	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)

The moment of touching the hands to balance beam

1	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
2	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)
3	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
4	High center of gravity

Main Stage

The moment of payment of the balance beam fulcrum foot

<u>1</u>	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
<u>2</u>	High center of gravity
<u>3</u>	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
<u>4</u>	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
<u>5</u>	The angle between the focal Wasalty made man and leg (degrees)

A moment to stand on the hands and feet and opened Amama successor

<u>1</u>	Hip angle (degrees)
<u>2</u>	The angle between the thigh of a man Wasalty build and leg (degrees)
<u>3</u>	The angle between the thigh of a man Wasalty free leg (degrees)
<u>4</u>	The angle between the focal Wasalty made man and leg (degrees)
<u>5</u>	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)
<u>6</u>	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
<u>7</u>	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)

The final stage

The moment of touching the free foot, balance beam

<u>1</u>	The angle between the humerus and trunk Blackout (degrees)
<u>2</u>	The angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk (degrees)
<u>3</u>	The distance between the hands and feet free man (m)
<u>4</u>	The angle between the focal Wasalty made man and leg (degrees)
<u>5</u>	The angle between Wasalty made man free and a leg (degrees)
<u>6</u>	Hip angle (degrees)
<u>7</u>	The angle between the thigh of a man Wasalty free and trunk (degrees)

Third: indicators of differentiation between the stages of motor learning to(a consensus first, good compatibility, the mechanism)

- the angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk for a moment and stand ready.
- the angle between the humerus and trunk Wasalty to pause a moment and prepare
- the angle between the thigh and Wasalty men free leg for a moment pause standby
- the angle between the thigh and Wasalty men free leg the moment you start curvature of the back to back
- the angle between the thigh of a man Wasalty Rtkaz and leg, but the moment you start curvature of the back to back
- the angle between the thigh Wasalty man, free and trunk to touch the hands of the moment balance beam
- the angle between the thigh of a man Wasalty build and trunk for a moment touch the hands to balance beam
- high center of gravity of the body for a moment to touch hands to balance beam
- the angle between Wasalty made man free and a leg for a moment (bar the payment of foot focal
- the angle between the humerus and trunk Wasalty the moment (bar the payment of foot focal
- the angle between the thigh and Wasalty men free leg of the moment (bar the payment of foot focal
- thigh angle of the moment to stand on the hands and feet and opened Amama successor
- the angle between the focal Wasalty made man and the moment of the leg to stand on the hands and feet and opened Amama successor
- the angle between the thigh Wasalty men free leg to stand moment on the hands and feet and opened Amama successor
- thigh angle of the moment of touching the bar foot free

Fourth: To achieve a discrimination function for measuring the proportion of improved performance Almharyllhqlbp slow background on the balance beam during the stages of motor learning (compatibility first - Alnuaq good - CDM)

-Recommendations:

Within the sample and research methods and procedures used in the light of the findings is recommended by the following:

1. Average values of the variables of guidance Biomechanical which had been reached Ha Ha considering indicators which assess the effectiveness of the players Biomechanical background Somersault slow beam through the stages of learning nicknamed.

2. Researcher recommended that the need for trainers to examine stuttering Hill Basics Biomechanics and analysis of the possibility of code-improving performance and resolving performance problems nicknamed Harry for pain gymnast

3. On the basis of the linkage between the academic and applied researcher recommends the Egyptian Federation of Gymnastics need to convert the results of the research versions Biomechanical executive coach can Ishaddam and the application of Ha Ha, but horrible.

4. Several research and studies Almchab addressed through the identification of indicators for the discriminatory activities of the different sports to work to improve the level of the players

5. Discrimination function used to measure the improvement arising under 8 years of gymnastics skill Somersault in the background Batip on the balance beam during the stages of learning

Extract Arabic search

Title:

Study of indicators of the effectiveness of the comparative discriminatory Byumkanikip to improve the performance of the slow rear Somersault on the balance beam during the code-learning

The research aims to study the effectiveness of the indicators of discriminatory Byumkanikip comparison to an improvement in the performance skills of the slow somersault background behind the man and the other beam through learning nicknamed The researcher used the descriptive approach based on the analysis Albyumkaniky output from video cameras and computer analysis in order to extract some of the variables or indicators that characterize Albyumkanikip each stage of the learning dynamic and experimental approach used a one-pool system (using consecutive measurements) based on the education of the performance skills of the slow rear Somersault beam passing through the stages of learning nicknamed this study was conducted on a sample of junior gymnastics deliberate under (8) years strength (10 players) Military Sports Club Foundation (Hykestep)

Main findings of the researcher:

Indicators Byumkanikip discriminatory performance skills to back somersault on the beam slow through the stages of learning nicknamed (compatibility a good compatibility of the first mechanism):

And a function of differentiation (differentiation formula) can be compared to improve the performance of junior players (under 8 years) in the skill of a slow backward somersault on the balance beam during the stages of learning under the codename for the junior 8 years.