

المرفقات

* البرنامج

البرنامج

التمرينات التي اشتمل عليها البرنامج المقترح

اشتمل البرنامج على عدة اجزاء اساسية وهي كالاتى :

أولاً : التمرينات التي اشتملت عليها فترة الإحماء .

ثانياً : التمرينات التي اشتمل عليها الجزء الرئيسى.

وقد قسمت التمرينات فى الجزء الرئيسى إلى عدة اجزاء :

(أ) تمرينات متنوعة من المشى والجري والوثبات.

(ب) تمرينات لمرونة مفصلى الفخذين.

(ج) تمرينات لتقوية عضلات الرجلين.

(د) تمرينات على البار.

(هـ) التدريب على الوثبات المختارة.

ثالثاً : التمرينات المستخدمة اثناء فترة التهيئة.

أولاً : التمرينات التي اشتملت عليها فترة الإحماء

(١) المشى بخطوة منتظمة وواسعة أماماً وخلفاً بالتبادل.

(٢) المشى على اطراف الأصابع.

(٣) المشى على العقبين.

(٤) المشى أماماً وخلفاً مع تبادل دوران الزراعين.

(٥) المشى مع تبادل رفع الرجلين أماماً عالياً بزاوية قائمة.

(٦) المشى بخطوات منتظمة وواسعة مع تبادل الطعن العميق للأمام والجانب

والخلف.

(٧) الجرى بخطوة منتظمة وواسعة.

(٨) الجرى مع دوران الذراعان أماماً وخلفاً.

(٩) اهتزاز الجذع أماماً وإلى اسفل باستمرار.

(١٠) اهتزاز الجذع للخلف (٨-١).

(١١) اهتزاز الجذع يميناً (٤-١) ويساراً (٨-٥).

(١٢) عمل وثب بالإرتداد فى جميع الإتجاهات.

(انياً) : التمرينات التى اشتمل عليها الجزء الرئيسى :

أ - تمرينات متنوعة من المشى والجرى والوثبات :

(١) (الوقوف) المشى للأمام (٨-١) ثم الرجوع للخلف (٨-١).

(٢) (الوقوف) المشى للأمام (٤-١) ثم عمل سوستة (٨-٥).

(٣) (الوقوف) المشى للأمام (٤-١) ثم عمل توقيت (٨-٥).

(٤) (الوقوف) المشى للأمام (٤-١) ثم عمل طعن جهة اليمين (٦-٥)

وطعن جهة اليسار (٨-٧).

(٥) (الوقوف) المشى الجانبى ثم الضم (٤-١) يكرر جهة اليسار

(٨-٥).

(٦) (الوقوف) الحجل أماماً وخلفاً (٨-١)، (٤-١)، (٢-١).

(٧) (الوقوف) الإنزلاق جانباً يميناً ويساراً (٨-١).

(٨) (الوقوف) الإنزلاق أماماً (٤-١) ثم خلفاً (٨-٥).

(٩) (الوقوف) الجرى فى المكان برفع الركبتين للأمام (٤-١) ثم

الجرى مع ثنى الركبتين خلفاً (٨-٥).

(١٠) (الوقوف) الجرى فى المكان مع تقاطع الزراعين أمام الجسم

وتبادل رفع وخفض الزراعين أمام الجسم (٨-١).

(١١) (الوقوف) الوثب الإرتدادى مع تغيير الإتجاه (٢-١) فى كل

اتجاه.

(١٢) (الوقوف) الوثب مع تبادل رفع وخفض الزراعين وفتح وضم

الرجلين.

(١٣) (الوقوف مع رفع العقبين) الوثب لأعلى مع ثنى الرجلين والركبتين للخارج والكعبين للداخل (وثبة القطة).

(١٤) (الوقوف مع رفع العقبين) الوثب مع تقوس الظهر خلفاً والزراعان عالياً.

(١٥) (الوقوف أمام مقعد سويدي) المشى فوق المقعد على اطراف الأصابع ثم عمل وثبة النجمة.

(١٦) (الوقوف) الوثب فى المكان ٣ مرات ثم اداء وثبة النجمة.

(١٧) (الوقوف مع رفع العقبين) عمل خطوة بالقدم اليسرى ثم وثبة الفجوة فى خط مائل ثم الرجوع بالقدم الأخرى.

(١٨) (الوقوف أمام مقعد سويدي) الوثب فى المكان مع عمل نجمة لتعدية المقعد السويدي.

(١٩) (الوقوف) عمل وثبتين فى المكان ثم عمل وثبة الحلقة.

(ب) تمرينات لمرونة مفصلى الفخذين :

(١) (الطعن الجانبى العميق) تبادل الطعن بين الرجلين مع مد الزراعين للأمام (٨-١).

(٢) (جلوس طويل) دوران الرجل اليمنى من الخارج للداخل فى الهواء دورة كاملة (٤-١) ثم اليسرى (٨-٥).

(٣) (جلوس طويل) رفع الرجلين (٤٥) فتح وضم الرجلين (٨-١).

(٤) (الوقوف كل (١) مرجحة الرجل اليمنى للجانب (٢-١) النزول بها

مفرودة مع ثنى القدم اليسرى (٤-٣) ضم الركبتين (٦-٥) الوقوف (٨-٧).

(٥) (الوقوف كل (: نفس التمرين السابق بالقدم اليسرى).

- (٦) (الوقوف) : الطعن الأمامى يكرر بالقدم اليسرى (٤-٣) الجرى
بالطعن (٨-٥).
- (٧) (الإنبطاح) : تبادل فتح وضم الرجلين والركبة مفرودة (٨-١).
- (٨) (الوقوف) الوثب لأعلى مع ثنى الركبتين للخارج والعقبين للداخل
(وثبة القطة).
- (٩) (الوقوف) الوثب فى المكان بالضم ثم اداء وثبة النجمة.
- (١٠) (الوقوف) الوثب فى المكان بالضم ثم اداء وثبة الفجوة.
- (١١) (الوقوف) الوثب فى المكان مع عمل نجمة لتعدية مقعد سويدي
أمام مقعد سويدي.
- (١٢) (اقعاء) فرد الرجل اليمنى للجانب (٢-١) التبديل باليسرى
(٤-٣) ويكرر من (٨-٥).
- (١٣) (الوقوف فتحاً) أُلطعن العميق بالرجل اليمنى (٢-١) الرجوع
للوضع الإبتدائى (٤-٣) (٦-٥) الطعن العميق باليسرى (٨-٧)
الوضع الإبتدائى.
- (ج) التمرينات لتقوية عضلات الرجلين :

- (١) (الوقوف) عمل وثبات فى الموضع باستمرار.
- (٢) (الوقوف) عمل وثبات بالإرتداد باستمرار.
- (٣) (الوقوف) عمل وثبات بالإرتداد مع تغيير الإتجاه ربع لفة.
- (٤) (الوقوف) عمل وثبات بالإرتداد مع تغيير الإتجاه نصف لفة ولفة
كاملة.
- (٥) (الإنبطاح المائل) تبادل ثنى الركبتين وفردهما باستمرار.
- (٦) (الوقوف) الجرى فى المكان لمدة ١ ق.
- (٧) (الوقوف) الوثب على قدم واحدة وثنى ركبة القدم الأخرى خلفاً

(٨-١) ويكرر.

- (٨) (الوقوف) عمل وثبة القطة باستمرار.
- (٩) (الوقوف) الوثب مع التقدم أماماً وخلفاً.
- (١٠) (الوقوف) الوثب مع التحرك يميناً ويساراً.
- (١١) (الوقوف كل (: مسك يد الزميلة ثنى ركبة القدم اليمنى والنزول بها عميقاً مع فرد القدم اليسرى تماماً ثم الوقوف والرجوع للوضع الإبتدائي ويكرر بالقدم اليسرى.
- (١٢) (الوقوف) عمل سويسته باستمرار.
- (١٣) (الوقوف) التقدم للأمام بالطعن العميق.
- (١٤) (الوقوف) الوثب فى المكان مع تقاطع القدمين.

(د) تمرينات على البار وسلم الحائط :

- (١) (وقوف - مسك البار مواجه) الوضع الأول للقدمين ثنى الركبتين للخارج انثناء بسيط (١-٢) الرجوع للوقوف (٣-٤) ثنى الركبتين انثناء عميق (٥-٦) الرجوع (٧-٨).
- (٢) (وقوف فتحاً - مسك البار مواجه) تبادل الطعن الجانبى والوصول بالتدرج للطعن العميق.
- (٣) (وقوف - مسك البار مواجه) ثنى الجذع خلفاً مع تبادل مرجحة الرجلين خلفاً عالياً للمس الرأس.
- (٤) (وقوف - مسك البار مواجه) الوثب عالياً (١-٣) بالقدمين ثم رفع الرجل اليمنى لمس الرأس خلفاً (٤) ويكرر باليسرى.
- (٥) (جلوس طويل - والظهر مواجه للبار) مسك البار باليدين وتثبيت القدمين على الأرض رفع الجذع مع التقوس خافياً والثبات ثم الرجوع للوضع الإبتدائي .

- (٦) (تعلق الجسم والظهر مواجه لسلام الحائط) تبادل فرد وثنى الرجلين فى وضع افقى.
- (٧) (تعلق الظهر مواجه لسلام الحائط) رفع الرجلين زاوية قائمة زماماً والنزول ببطء.
- (٨) (وقوف مواجه مع مسك البار باليدين) الوثب فى المكان لأكبر عدد ممكن من المرات.
- (٩) (وقوف مواجه مع مسك البار باليدين) الوثب مع عمل نجمة أكبر عدد من المرات.
- (١٠) (الوقوف جنباً للبار) مسك البار باليد اليمنى تبادل مرجحة الرجل اليسرى أماماً جانباً، خلفاً. ثم التكرار بالرجل اليمنى.
- (١١) (الوقوف مواجه للبار) رفع الرجل اليمنى مفرودة على البار (١-٢) زحلقة الرجل لأقصى مسافة ممكنة (٣-٤) الرجوع (٥-٨) ويكرر بالرجل الأخرى.
- (١٢) (نصف وقوف مواجه) الرجل الحرة عالياً ومرتكزة على البار، ثنى ركبة رجل الإرتكاز إلى اقصى مسافة وفردهما.
- (١٣) (الوقوف مواجه سلم حائط) تثبيت الرجل افقياً مسافة ممكنة على السلم مع التبديل بالرجل الأخرى.
- (١٤) (وقوف مواجه لسلم الحائط) مسك العقلة الثالثة فى مستوى الحوض تبادل النزول بالقدمين خلفاً مع فتحها على كامل امتدادهما.

(هـ) التدريب على الوثبات المختارة:

- * التدريب على وثبة الحلقة ووثبة الفجوة ووثبة النجمة.
- * عن طريق التدرج بكل وثبة من هذه الوثبات.

* ثم عمل الوثبة ككل.

ثالثاً : التمرينات المستخدمة اثناء فترة التهدئة والإسترخاء :

- (١) المشى مع تبادل الشهيق والزفير.
- (٢) (الوقوف) سقوط الرأس للأمام ثم الجذع ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع التكور. والرجوع ببطء لوضع الوقوف مع التدرج بالعكس فرد الركبتين ثم الجذع ثم الكتفين ثم الرأس.
- (٣) (الوقوف) تبادل تموج الذراعين للأمام وللجانب.
- (٤) (الجلوس الطويل) تبادل ثنى وفرد الرجلين أماماً.
- (٥) (الوقوف) ثنى الجذع أماماً ببطء مع أخذ شهيق اثناء النزول وزفير اثناء الطلوع.
- (٦) (الوقوف) تبادل دوران الكتفين باستمرار للأمام وللخلف.
- (٧) (الوقوف) رفع الذراعين أماماً، نزولهما ثم للجانب ونزولهما.
- (٨) المشى ثلاث خطوات سقوط الجذع أماماً ببطء فى اربع عدات ورفع الجذع ببطء (٥-٨).
- (٩) (الوقوف) تبادل سقوط الرأس أماماً وخلفاً مع تبادل رفع وخفض العقبين.
- (١٠) (الوقوف) تبادل دوران الرأس يميناً ويساراً.

نموذج لأسبوع من البرنامج التدريبي
مع ملاحظة أن التمرينات تتجدد كل اسبوع

الأسبوع الأول

الوحدة الأولى ٦٠ دقيقة

مشاهدة الفيديو من ٢٠:١٥ ق

الجزء	المدة بالدقيقة	رقم التمرين	فترة الراحة الإيجابية	فترة يوم الجزء
١- الإحماء	٥ ق	١٢:١		من ٢ إلى ٥ ق
٢- الجزء الرئيسي	٢٠ ق			
أ - مشى وجرى		١٠, ٨, ٥, ٣, ١ ١٦, ١٤, ١٢	من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
ب - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين .		١٠, ٩, ٧, ٥, ٣, ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
ج - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين.		٨, ٧, ٦, ٤, ٢, ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
د - تمرينات على البار وسلم الحائط.		٦, ٥, ٤, ٣, ٢, ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
هـ - التدريب على الوثبات المختارة.			من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
٢ - تمرينات تهدئة .	٥	١٠:١		٥ ق

مجموعة المرأة

الجزء	المدة بالدقيقة	رقم التمرين	فترة الراحة الإيجابية	فترة نيام الجزء
١- الإحماء	١٠ ق	١٢:١		من ٨ إلى ١٠ ق
٢- الجزء الرئيسي	٤٠ ق			
أ - مشى وجرى		١٢، ١٠، ٨، ٥، ٣، ١، ١٦، ١٤	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
ب - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين .		١٠، ٩، ٧، ٥، ٣، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
ج- تمرينات لتقوية عضلات الرجلين.		٨، ٧، ٦، ٤، ٢، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
د - تمرينات على البار وسلم الحائط.		٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
هـ - التدريب على الوثبات المختارة.			من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
٣ - تمرينات تهيئة .	١٠ ق	١٠ : ١		١٠ ق

المجموعة الضابطة

الجزء	المدة بالدقيقة	رقم التمرين	فترة الراحة الإيجابية	فترة نوام الجزء
١- الإحماء	١٠ ق	١٢:١		من ٨ إلى ١٠ ق
٢- الجزء الرئيسي	٤٠ ق			
أ - مشى وجرى		١٢،١٠،٨،٥،٣،١،١٦،١٤	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
ب - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين .		١٠،٩،٧،٥،٣،١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
ج- تمرينات لتقوية عضلات الرجلين.		٨،٧،٦،٤،٢،١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
د - تمرينات على البار وسلم الحائط.		٦،٥،٤،٣،٢،١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
هـ - التدريب على الوثبات المختارة.			من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
٣ - تمرينات تهيئة .	١٠ ق	١٠:١		١٠ ق

مشاهدة الفيديو من ١٥ : ٢٠ ق

الجزء	المدة بالدقيقة	رقم التمرين	فترة الراحة الإيجابية	فترة دوام الجزء
١- الإحماء	٥ ق	١٢:١		من ٢ إلى ٥ ق
٢- الجزء الرئيسي	٣٠ ق			
أ - مشى وجرى		١٢,١٠,٨,٥,٣,١	من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
		١٦,١٤		
ب - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين .		١٠,٩,٧,٥,٣,١	من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
جـ - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين.		٨,٧,٦,٤,٢,١	من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
د - تمرينات على البار وسلم الحائط.		٦,٥,٤,٣,٢,١	من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
هـ - التدريب على الوثبات المختارة.			من ١ إلى ٢ ق	من ٥ إلى ٦ ق
٣ - تمرينات تهدئة	٥ ق	١٠:١		٥ ق

مجموعة المرأة

الجزء	المدة بالدقيقة	رقم التمرين	فترة الراحة الإيجابية	فترة نيام الجزء
١ - الإحماء	١٠ ق	١٢ : ١		من ٨ إلى ١٠ ق
٢ - الجزء الرئيسي	٤٠ ق			
أ - مشى وجرى		١٢، ١٠، ٨، ٥، ٣، ١، ١٦، ١٤	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
ب - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين .		١٠، ٩، ٧، ٥، ٣، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
ج - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين .		٨، ٧، ٦، ٤، ٢، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٦ ق
د - تمرينات على البار وسلم الحائط .		٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
هـ - التدريب على الوثبات المختارة .			من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
٣ - تمرينات تهدئة .	١٠ ق	١٠ : ١		١٠ ق

المجموعة الضابطة

الجزء	المدة بالدقيقة	رقم التمرين	فترة الراحة الإيجابية	فترة نواام الجزء
١ - الإحماء	١٠ ق	١٢ : ١		من ٨ إلى ١٠ ق
٢ - الجزء الرئيسي	٤٠ ق			
أ - مشى وجرى		١٢، ١٠، ٨، ٥، ٣، ١، ١٦، ١٤	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
ب - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين .		١٠، ٩، ٧، ٥، ٣، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
ج - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين .		٨، ٧، ٦، ٤، ٢، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
د - تمرينات على البار وسلم الحائط .		٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
هـ - التدريب على الوثبات المختارة .			من ١ إلى ٢ ق	من ٧ إلى ٨ ق
٣ - تمرينات تهدئة .	١٠ ق	١٠ : ١		١٠ ق

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة

**تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء
بعض الؤثبات فى التمرينات الحديثة**

بؤء مءدم من

ريم مءمد مءسن عثمان ذوالفقار

**معيدة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الؤركى
بكلية التربية الرياضية للبنات**

أشراف

أ.د. عنيات لبيب

**استاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير
الؤركى بكلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة / جامعة حلوان**

بءء مءدم ضمن متطلبات الؤصول على درجة الماجستير

فى التربية الرياضية

القاهرة

(١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م)

ملخص البحث

تحددت مشكلة البحث نتيجة مجموعة من الملاحظات تجمعت لدى الباحثة خلال تدريسها لمنهج الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية. فقد لاحظت إنخفاضا ملموسا في مستوى أداء معظم الطالبات في الوثبات التي تحتويها الجملة الحركية المقررة عليهن. وتشمل هذه الوثبات وثبة الفجوة ووثبة النجمة والوثبة المفردة والمتعارف عليها باسم وثبة الحلقة.

تعد هذه الوثبات من أهم وأصعب متطلبات الجملة الحركية. وفي محاولة من الباحثة للتغلب على هذا الانخفاض الملحوظ في مستوى الأداء، أجرت الباحثة بعض التجارب في مجال استخدام الوسائل المرئية وهي الفيديو والمرآة لدراسة أثرهما المحتمل على تحسين مستوى أداء الوثبات قيد البحث.

استخدم جهاز الفيديو في عرض مجموعة من الوثبات التي أديت في دورة سيول ويطلب من الطالبات محاولة محاكاتها بعد فهم كافة مراحلها وعناصرها بالحركة البطيئة، بينما استخدمت المرآة في تأدية الحركات أمامها بحيث تتبته الطالبة إلى الأخطاء الحركية وتحاول تصحيحها.

هدف البحث هو التعرف على:

- تأثير استخدام الفيديو على تحسن مستوى الأداء المهارى في الوثبات المختارة
 - تأثير استخدام المرآة على تصحيح أخطاء الأداء وبالتالي على تحسن مستوى الأداء المهارى في الوثبات المختارة
- يتم تقدير هذا التأثير كميا بتحديد النسب المئوية لمقدار التحسن في القياسات البعدية عنه في القياسات القبليّة لمجموعات البحث الثلاث وكذلك تحديد الفروق بين المجموعتين التجريبيين والمجموعة الضابطة.

وقد وضعت الباحثة الفروض التالية :

- (١) يؤثر استخدام الفيديو تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للوثبات المختارة.
- (٢) يؤثر استخدام المرآة تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للوثبات المختارة.
- (٣) توجد فروق احصائية فى مستوى الأداء المهارى فى الوثبات المختارة بين مجموعات البحث الثلاث لصالح المجموعة التى تستخدم الفيديو تليها المجموعة التى تستخدم المرآة ثم المجموعة الضابطة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وعشوائياً من بين الشعب. كان حجم العينة ٦٥ طالبة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات، مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة:

- المجموعة التجريبية الأولى اشتملت على ٢٥ طالبة واستخدمت الفيديو.
- المجموعة التجريبية الثانية اشتملت على ٢٥ طالبة واستخدمت المرآة.
- المجموعة الضابطة واشتملت على ١٥ طالبة واستخدمت نفس البرنامج دون استخدام أى من الوسائل المرئية.

قبل تنفيذ التجربة قامت الباحثة بإجراء اختبارات تكافؤ أفراد العينة من حيث السن، الطول، الوزن، الصفات البدنية المتعلقة بالوثبات قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للوثبات المختارة. أكدت نتائج الإختبارات تكافؤ أفراد العينة.

استخدمت الباحثة فى دراستها أدوات البحث التالية:

- ١ - أجهزة قياس مثل جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والميزان الطبى لتحديد الوزن بالكيلو جرام.
- ٢ - وسائل بصرية معينة مثل المرآة وجهاز الفيديو مع شرائط مسجلة لأداء بعض الفرق التى شاركت فى دورة سول الأولمبية.

بالإضافة إلى ذلك استخدمت الباحثة الإختبارات المقننة التالية:

١. اختبار لقياس قوة عضلات الأرجل
٢. اختبار لقياس القدرة العضلية (الوثب العمودي من الثبات - الوثب العريض)
٣. اختبار لقياس مرونة مفصل الفخذ (فتحة البرجل)
٤. اختبار لمستوى الأداء المهارى للوثبات قيد البحث (بواسطة المحكمين)

تتلخص خطوات إجراء التجربة فيما يلي:

- قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات الإختبارات المستخدمة فى البحث، وقامت بعمل التجربة الاستطلاعية واستخدمت المنهج التجريبي بعمل قياسات قبلية وبعديّة لمستوى أداء الوثبات، فى المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة.
- تم القياس القبلى فى الفترة ما بين ١٩٩٤/١٠/٨ و ١٩٩٤/١٠/١٣ ثم قامت الباحثة بإجراء التجربة الأساسية حيث استخدمت المجموعة التجريبية الأولى الفيديو والمجموعة التجريبية الثانية المرآة بينما لم تستخدم المجموعة الضابطة أى من الأدوات المرئية، وذلك فى الفترة من ما بين ١٩٩٤/١٠/١٥ و ١٩٩٤/١٢/١٥ . وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح به اقع ستة أيام فى الأسبوع، يومان لكل مجموعة بحيث تؤدى أحد الوجدتين التدريبيتين قبل بدء الدراسة والأخرى بعد انتهائها، وبذلك أصبح زمن البرنامج ككل ٥٤ ساعة حيث أن الزمن المخصص لكل وحدة تدريبية هو ستون دقيقة.
- تم اجراء القياسات البعدية فى الفترة ما بين ١٩٩٤/١٢/١٧ و ١٩٩٤/١٢/٢٢ ودونت النتائج فى الجداول الخاصة بها للمعالجة الإحصائية.

استخدمت الباحثة المعايير الإحصائية التالية:

١. المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى
٢. اختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق
٣. تحليل التباين باستخدام اختبار (ف).

وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاث وأن هناك فروقاً ذات دلالة في نسب التحسن لصالح المجموعة التي استخدمت الفيديو تليها المجموعة التي استخدمت المرأة ثم المجموعة الضابطة. كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الأداء المهاري للوثبات الثلاث المختارة لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الفيديو مقارنة بالمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت المرأة.

HELWAN UNIVERSITY

FACULTY OF PHYSICAL

EDUCATION FOR GIRLS

CAIRO

**THE EFFECT OF EXPLOITING SOME VISUAL MEANS
ON THE PERFORMANCE LEVEL OF SOME JUMPS IN
MODERN GYMNASTICS**

THESIS

By

Reem Mohamed Mohsen

B.Sc. in Physical Education

Supervisor

Prof. Dr Enayat Ali Labib

Dept. of Exercises, Gymnastics

and Motor Expression

Submitted in partial fulfillment of the requirements for the
degree of M.Sc. in physical education.

Cairo

1995

Thesis Summary

This work started as a set of observations that were gathered by the author during teaching the sophomore year curriculum at the faculty of physical education for girls. She perceived a conspicuous reduction, among most of the girl students, in the performance level of the jumps that are included in the motion sentence assigned to them. These jumps include the long leap jump, the star spring jump and the straight jump, also known as the ring jump.

These jumps are among the most important and difficult elements of the motion sentence. In a trial by the author to overcome this noticeable decrease in the performance level, she experimented on using some visual aids such as the video and the mirror to study their possible effect on improving the level of performance of the jumps under consideration.

The video was used to play back some of the jumps that were performed in Soul Olympic Games. The girls were asked to try to imitate them after thoroughly understanding all its phases and elements by following the slow motion play back. The mirror was used to let the girls discover their mistakes, while performing in front of it, and try to correct themselves.

This work thus aims to recognize:

- the effect of using the video on improving the performance skill level of some selected jumps.
- the effect of using the mirror on self correcting of the observed mistakes and consequently on the competence in performing the selected jumps.

Such effects are quantitatively evaluated by determining the percentage of improvements in the in the pre- and post-performance measurements taken for three groups of girls involved in the study.

The author put the following hypotheses:

- the use of the video will cause a positive effect on the girls competence in performing the selected jumps.
- the use of the mirror and the correction of the observed mistakes will cause a positive effect on the girls ability to perform the selected jumps.
- the experimented groups will show a statistically significant progress in the performance skill level.
- there will be statistically significant difference in the level of performance skill between experimented groups involved in the study in favor of the group using the video, followed by that using the mirror, followed by the group that did not use any visual aids.

The girls sample used in this study was intentionally restricted to the sophomore year students of the faculty of physical education for girls. The girls were, however, randomly selected from different classes of that educational level. The sample size was 65 students that were classified into three groups, two for experimenting (25 student in each) and a control group (15 students). The first of the experimenting groups was assigned to the video effect study, the second for the mirror effect study. The control group did not use any visual aids.

Before starting the experiment, the author tested the equality between the sample members with regard to age, height, weight, body features related to the performance of the studied jumps and performance skill level. The results assured the sample homogeneity.

In this study, the author used the following research tools:

1. measuring tools such as restameter and medical balance.
2. visual aids such as mirror and video with selected tapes for some players that participated in Soul Olympic Games.

In addition, the following standardized tests were used:

1. a test to measure the strength of the leg muscles.
2. a test to measure the muscular power (vertical jumping from a fixed point, wide jumping).
3. a test to measure the flexibility of the lumbar joint.
4. a test to measure the performance skill of the selected jump (by the referees).

The experimental execution steps are summarized in the following:

- ensuring the truth and reproducibility of the tests used in this work, performing the reconnaissance experiment, and use of the experimental approach by taking pre- and post- measurements for the jumping performance levels on all the experimenting groups.
- the pre- measurements were taken between 8/10/1994 and 13/10/1994, this was followed by performing the basic experiment between 15/10/1994 and 15/12/1994, six days a week, two days for each group, one day in the early morning and one in the afternoon, 60 minutes each day, thus totaling 54 hours for the whole experiment.
- the post- measurements were taken between 17/12/1994 and 22/12/1994 where results were registered in special tables for statistical treatment.

The used statistical parameters included the arithmetic average, standard deviation, t-test and F-test.

The obtained data from this work showed statistically significant differences between the three experimented groups. Significant differences in the improvement percentage were also shown in favor of the first group which used the video followed by the second group which used the mirror then the control group. The data also showed statistically significant difference in performance skill level for the three selected jumps in favor of the first group followed by the second one.