

ملحق رقم (١)

برنامج المجموعة التجريبية الأولى

برنامج المجموعة التجريبية الأولى

الشهر الأول :

الأسبوع الأول : يوم الاثنين ٤/١١/١٩٩١ .

١ - أحماء لمدة ١٥ ق

أ - (الوقوف فتحا - الذراعان فى الوسط) دوران الرأس يمينا (١) ، خلفا (٢) ، يسارا (٣) ، أماما (٤) ، يكرر .

ب - (الوقوف فتحا - الذراعان بجانب الجسم) رفع الكتف الايمن وخفضه (١ - ٤) يكرر بالكتف الايسر (٥ - ٨) ، يكرر .

ج - (الوقوف فتحا - مد الذراعان عاليا) ميل الجذع يمينا جانبا (١ - ٤) ، يكرر يسارا (٥ - ٨) ، يكرر .

د - (الوقوف فتحا - ميل الصدر اماما - مد الذراعان جانبا) الضغط بالصدر فى هذا الوضع (١ - ٨) ، الضغط لاسفل والذراعان ممسكتان بالقدمين (١ - ٨) ، يكرر .

هـ - من الوضع السابق - الضغط للداخل مع ثنى مفصلى الركبتين (١ - ٢) ، فرد الركبتين مع الخبط على الارض اماما (٣ - ٤) ، يكرر .

و - (الوقوف) الجرى فى المكان مع الصقف .

ز - (الوقوف) الوثب مع فتح وضم القدمين (١ - ٨) ، يكرر .

ح - (جلوس طويل) الضغط اماما مع الثبات فى هذا الوضع والمشطين مفرودان .

ط - (جلوس طويل فتحا) ميل الجذع جانبا مع الضغط على الرجل اليمنى (١ - ٤) ، يكرر الجهة الأخرى (٥ - ٨) ، يكرر .

ي - (الرقود - ثنى الركبتين - الذراعان خلف الرأس) رفع الجذع عن الارض ٤٥° (١) ، الرقود (٢) ، يكرر .

ك - (الرقود مع رفع الظهر عن الارض ٤٥° - الذراعان خلف الرأس) ثنى الرجل اليمنى
على الصدر مع فرد الرجل اليسرى والتعديل ، يكرر .

راحة ٢ ق

المهارة :

• بداية بالاقتراب المستقيم المواجه لجانب الجهاز .

أسم المهارة :

• " البدء بطلوع البرجـل " .

الخطوات الفنية للمهارة :

" بعد الارتقاء تثنى الرجل اليمنى تجاه الصدر وعدم وضع قدمها على الجهاز ولكن تحرر للامام الجهاز
بين الذراعين ثم فردها اماما لتصبح فى وضع ارتكاز البرجل . ويلاحظ ان يثنى الجذع قليلا للامام أثناء
مرور الرجل ، ثم يستقيم مع فرد رجل المرور ، ويستمر الارتكاز على اليدين ونراعيهما مستقيمين " .
(١٢ : ٢٠٩)

الخطوات التعليمية :

- الوثب فى المكان مع ثنى الركبتين على الصدر .
- مسك عارضة التوازن باليدين الوثب فى المكان . امرار مع رفع المقعدة عاليا ومحاولة لمس امشاط القدمين
بعارضة التوازن .
- نفس التمرين السابق مع محاولة ثنى الركبتين ووضع القدمين على عارضة التوازن .
- وضع عارضة التوازن الارضية أو المنخفضة على مقعدين متوازيين على بعد أقل مسن
طول عارضة التوازن .

المساعدة (السند) :

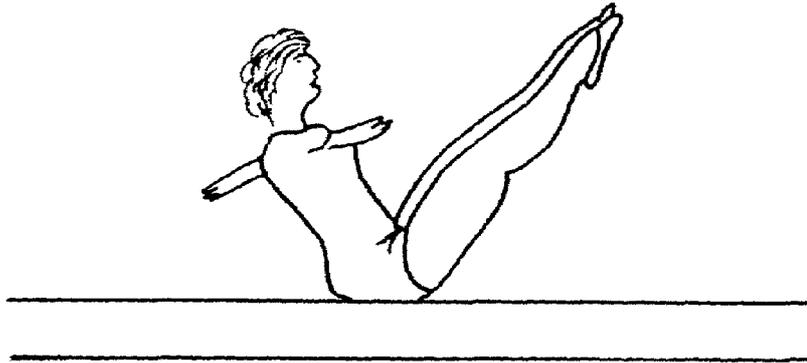
وقوف الزميلة المساعدة خلف الجهاز ومسك الزميلة من العضد .

وتقسيم المجموعة الى (٣) في كل منها (٤) طالبات أحدهما تعمل على جهاز عارضة التوازن بحيث تعمل طالبتين في وقت واحد وطالبات تساعدهما والقسم الثاني عند عارضة التوازن المنخفض الموضوع على المقعدين وتعمل كما القسم الأول ، أما القسم الثالث تعمل على الوشب وثنى الركبتين والارتكاز بالقدمين على جهاز الحصان ثم يقوموا بتبديل الأقسام بحيث الذي ينتهي من الاداء في قسم ينتقل الى القسم والاخر وهكذا .

جلوس الاتزان :

من الجلوس طولا ثنى الذراعين قليلا ، رفع الرجلين عاليا عن العارضة مع عدم ثنى الجذع للأمام ورفع الرجلين عاليا حتى تقترب من الوجه ، بل يجب أن تكون الزاوية المحصوره مابين الجذع والفخذين 45° . وتمتد الذراعين جانبا في جلوس الاتزان الحر (الغير مستند باليدين) شكل " ١ " .

(١٢ : ٢٢٢)



شكل (١)

جلوس الاتزان

الخطوات التعليمية :

- أداء الوضع على الأرض .

- أداء الوضع على المقعد السويدي .
- أداء الوضع على عارضة التوازن المنخفض .
- ثم أداء الوضع على عارضة التوازن ذو الارتفاع العادي .

ثم تقسم المجموعة الى (٤) أقسام وتوزيعهم على الأرض ، المقاعد السويدي وعارضة التوازن المنخفضة

، وعارضة التوازن القانونية .

ثم يتم الاداء ويتم التبديل بين الأقسام وهكذا .

- تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

التمرين الأول :

الأسبوع الثاني : يوم الاثنين ١١/١١/١٩٩١ .

احماء لمدة ١٥ ق .

أ - (الوقوف - الذراعان في الوسط) لفت الرأس للجهة اليمنى والثبات (١ - ٢) ، الرجوع أماما (٣ - ٤) ، لفت الرأس للجهة اليسرى والثبات (٥ - ٦) ، الرجوع أماما (٧ - ٨) ، يكرر .

ب - (الوقوف - الذراعان بجانب الجسم) رفع وخفض الكتف الأيمن (١ - ٢) ، يكرر بالكتف الأيسر (٣ - ٤) ، دوران الاثنان معا للخلف (٥ - ٨) ، يكرر .

ج - (الوقوف فتحا - تشابك الذراعان خلف الرأس) ميل الجذع يمينا جانبا (١ - ٤) يكرر يسارا (٥ - ٨) ، يكرر .

د - (الوقوف فتحا - ميل الصدر أماما - مد الذراعان جانبا) لفت الجذع مع الضغط بمسك الذراع اليسرى بالرجل اليمنى (١ - ٤) ، يكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨) .

- هـ - (الوقوف فتحا - الكفان ملاسان للأرض) رفع الكعبين عن الأرض (١ - ٢) ، خفضهما
(٣ - ٤) ، يكرر .
- و - (الوقوف) الوثب مع عمل توسط بالوسط (١ - ٨) ، يكرر .
- ز - (الوقوف) الوثب مع التبديل أماما خلفا .
- ح - (جلوس طويل) الضغط والثبات في هذا الوضع والمشطان منثنيان .
- ط - (جلوس طويل فتحا) الضغط أماما على الرجل اليمنى (١ - ٤) ، الضغط أماما بالمنتصف
(٥ - ٨) ، الضغط يسارا (٩ - ١٢) ، الضغط عاليا خلفا بالذراعين (١٣ - ١٦) ،
يكرر .
- ي - (الرقود مع رفع الرجلين ٩٠° - مد الذراعين عاليا) رفع الصدر ٤٥° عن الأرض (١) . الرجوع
للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر .
- ك - (الرقود - رفع الرجلين زاوية قائمة) ضغط الرجلين فتحا باليدين (جراندي كار عرضا) .

راحة : ٢ ق

أسم المهارة : الدحرجة الكتفية الخلفية :

الخطوات الفنية للمهارة :

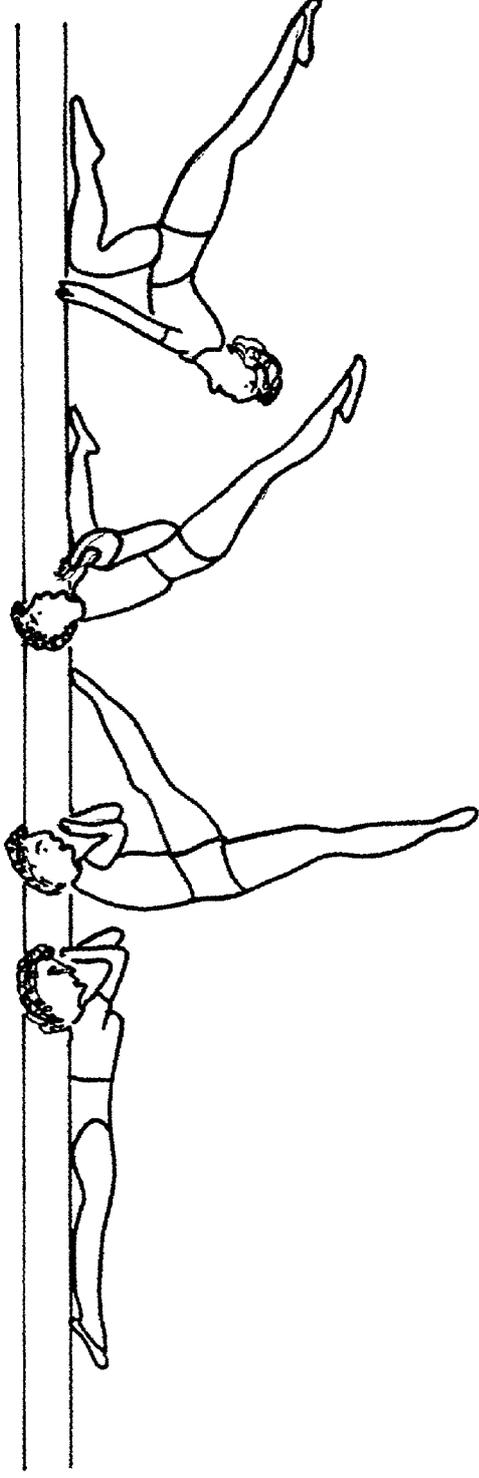
من وضع جلوس الاتزان تصل اللاعبة الى وضع الرقود تمسك اليدين من أسفل العارضة أو أحدهما من أعلى والأخرى من أسفل ، وتكون الرأس في الجانب الأيمن ترفع الرجلين والمقعدة عاليا خلفا ويدحرج الجسم على الكتف الأيسر حتى تصل اللاعبة الى وضع النصف جثو على الركبة اليسرى ، ترفع الرجل اليمنى خلفا حتى تشكل مع الجسم خطاً مستقيماً مائلاً عاليا . ويجب أن تستمر اللاعبة في النظر الى العارضة أثناء استمرار الدحرجة . وتستمر اللاعبة في الدحرجة مع احساسها بهبوط رجلها اليمنى للخلف ، ثم تهبط على الركبة اليسرى وترفع جذعها ورأسها عاليا لتصبح في وضع ميزان ركبة . وعندما تؤدي الدحرجة الخلفية على الكتف في خط مستقيم هنا تعمل الرأس على اعاقه الحركة ولهذا يجب أن يكون جسم الطالبة للخارج قليلا حتى تمر الرأس في جانب العارضة (شكل (٢) (١٤ : ٢٢٢) .

الخطوات التعليمية للمهارة :

- تؤدى المهارة أولاً على الأرض خط عرضه ١٠ سم حتى تتقن .
- ثم تؤدى المهارة على مقاعد سويدى حتى تشعر اللاعب بالأمّن والسلامة .
- ثم تدرب الطالبة على الصندوق المقسم أو الحصان ارتفاعه ١٢٠ سم حيث يصبح المسك أسهل من عارضة التوازن .
- ثم تؤدى المهارة على عارضة التوازن المنخفضة حتى تتعود الطالبة على المسك باليدين لعارضة التوازن فى نفس الوقت دون خوف أو قلق .
- ثم الاداء على عارضة التوازن القانونيّة .

ملحوظة :

- عند الانتقال الى خطوة تنقسم المجموعة على الخطوات التى تم المرور عليها وهكذا حتى يتخذ الاداء على الأجهزة والأدوات شكل دائرى .



شكل (٢)

الدرجة الخلفية على الك: _____ ف

تدريبات استرخاء : لمدة ٥ دقائق

الشهر الأول :

الأسبوع الثالث : يوم الاثنين : ١٨ / ١١ / ١٩٩١

- الاحماء لمدة ١٥ ق

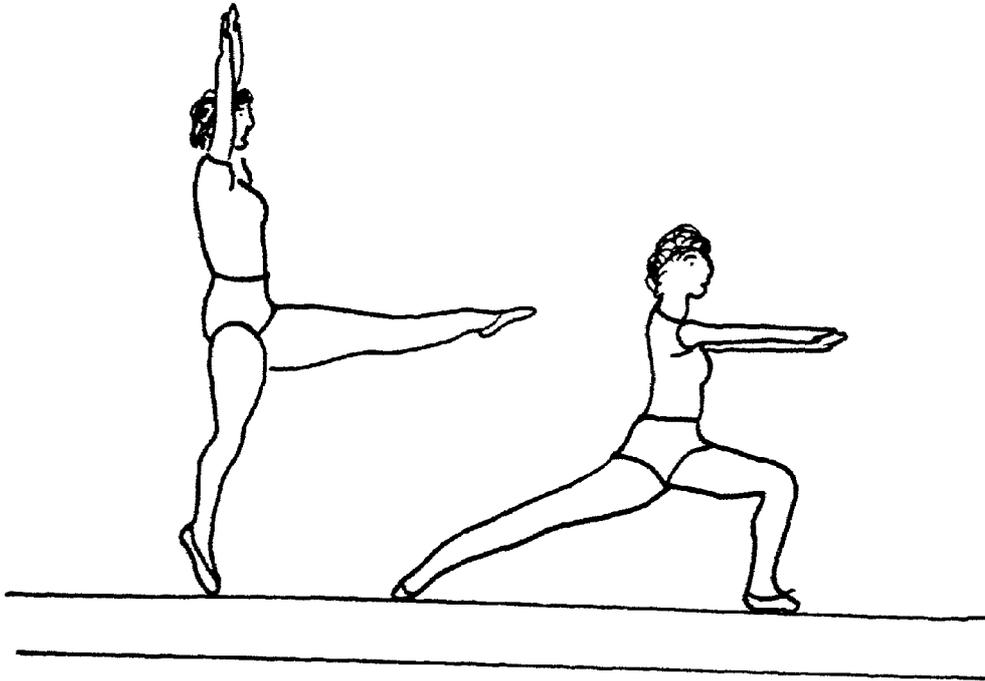
- أ - (الوقوف - الذراعان في الوسط) دوران الرأس باستمرار أماما ، جانبا ، خلفا ، جانبا ، يكرر .
- ب - (الوقوف فتحا - الذراعان عاليا) ميل الجذع يمينا جانبا مع الضغط (١ - ٤) يكرر يسارا (٥ - ٨) ، يكرر .
- ج - (الوقوف فتحا - الذراعان عاليا) ميل الجذع للامام والضغط (١ - ٨) ، ثم الرجوع للوضع الابتدائي والضغط لأعلى وللخلف (٩ - ١٦) .
- د - (الوقوف) توقيت منخفض في المكان (١ - ٨) ، يكرر .
- هـ - (الوقوف) الحجل للامام (١ - ٨) ، خلفا (٩ - ١٦) ، يكرر .
- و - (الوقوف فتحا - مد الذراعان جانبا) دوران الذراعان أماما وخلفا في دوائر صغيرة (١ - ٨) ، يكرر .
- ز - (الوقوف) رفع الذراعان عاليا مع ثني الركبتين (١) ، خفض الذراعان لأسفل بجانب الجسم مع فرد الركبتين (٢) ، يكرر (٣ ، ٤) .
- ح - (الرقود - ثني الركبتين على الصدر) ضغط الركبتين على الصدر (١ - ٤) ، فرد الرجلين عاليا ٩٠° والثبات (٥ - ٨) ، يكرر .
- ط - من الوضع السابق ثني المشطين (١ - ٤) ، فرد المشطين (٥ - ٨) ويكرر .
- ي - (الرقود مع رفع الرجلين زاوية قائمة - تشابك الذراعان خلف الرأس) أداء تقاطع بالرجليين والمشطين مفردان ويكرر .
- ي - نفس الوضع السابق مع عمل تقاطع بالرجليين والمشطين مشيين .

أسم المهارة :

الطعن ثم الدوران $\frac{3}{4}$ لفه .

الخطوات الفنية للمهارة :

الطعن يعتبر من الأوضاع الصعبة نسبيا نظرا لنقل الجسم على رجل واحدة عند وضع الرجل أماما . يراعى أن تفرد رجل المرجحة مع مد مشطبيها وتلمس العارضة أولا بكرة القدم . ويراعى تدوير الذراعين تدويره كاملة للخلف مع أداء الطعن . ويلاحظ أن القدم الخلفية موضوعة على مقدمتها على الجهاز مع استقامة مفاصل تلك الرجل وتماسكها والجذع عمودي ومستقيم والنظر موجه الى نهاية العارضة . ثم لف الكتفين بحيث يكونوا في وضع موازى مع عارضة التوازن وثنى الذراع جهة الرجل المثنية ثم دوران كلى للجسم شكل (٣) (١٢ : ٢٢٠) .



شكل (٣)
الطعن

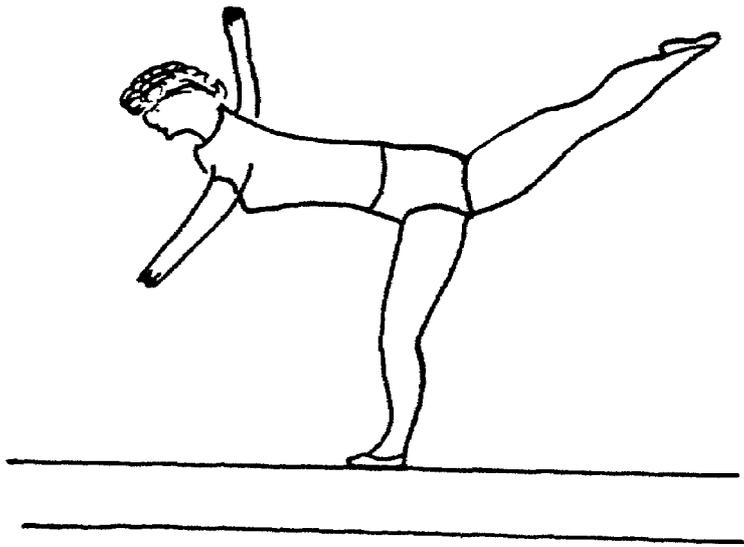
- ز - نفس التمرين السابق والمشطين منثنيتين .
ح - (الرقود نصف القرفصاء ، الخراغان خلف الرأس) رفع الجذع وثنيه أماما مع اللفت ولمس
ركبة الرجل اليمنى برفق الذراع اليسرى (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر
الجهة الاخرى مع رفع الجذع (٣ - ٤) ، يكرر .
ط - (التربع) لمس الأرض أماما بالصدر (١ - ٨) ، يكرر .
ي - (الوقوف) لتوقيت العالي أماما (١ - ٤) خلفا (٥ - ٨) . يكرر .

راحة ٢ ق

أسم المهارة : الميزان الامامى :

الخطوات الفنية :

من وضع الوقوف الارتكاز على قدم ورفع الرجل الاخرى خلفا مع التقوس ورفع الصدر والرأس والذراعين
لأعلى ثم النزول للامام لوضع الميزان الامامى مع رفع الرجل الخلفية لأعلى مايمكن والذراعين جانبا مع عدم ثنى
القدم المرتكزه (١٩ : ٨٦) .



شكل (٤)

الميزان

الخطوات التعليمية :

- ١ - (الوقوف جانبا لسلم الحائط) مسك الحائط باليد القريبة ومرجحة الرجل الاخرى البعيدة عن سلم الحائط أماما وخلفا لأقصى مايمكن مع الاحتفاظ بالجزء العلوى من الجسم ثابتا تماما .
 - ٢ - عمل حركة الميزان على الأرض مع زميله تستند من الأمام أو السند على سلم حائط بيد وعمل الحركة بالقدم الخارجية ثم التبديل لعملها بالقدم الداخلية .
 - ٣ - تؤدى بدون مساعدة .
 - ٤ - ثم ادائها على مقعد سويدي .
 - ٥ - ثم الانتقال الى عارضة التوازن المنخفضة ثم عارضة التوازن القانونية .
- بعد الوصول الى عارضة التوازن تقسم المجموعة على خطوات التدرج لاستغلال فترة الراحة حتى يحين دورها على الاداء على جهاز عارضة التوازن .

الشهر الثانى :

الأسبوع الأول : الاثنين ٢ / ١٢ / ١٩٩١

- احماء لمدة ١٥ ق .
- أ - (الوقوف - المد عرضا) كب وبطح الذراعان (١ - ٤) ، يكرر .
- ب - (الوقوف) دوران الذراعان بالتبادل أماما وخلفا والعكس ويكرر .
- ج - (الوقوف) الوثب فى المكان مع فتح القدمين نجمية .
- د - (الوقوف) الوثب مع مرجحة الرجلين يمينا ويسارا (١ - ٨) ، يكرر .
- هـ - (الوقوف) ضغط الذراعان خلفا مع ثنى الركبتين (١) فرد الركبتين مع ثنى الذراعان أمام الجسم من مفصلي الكوعين (٢) ، ويكرر (٣ - ٤) ، يكرر .
- و - (الوقوف - المد عرضا) لفت الجذع يمينا مع فرد الذراعين (١ - ٢) ، يسارا (٣ - ٤) ، يكرر .

الخطوات الفنية لخطوة الحمان : Callop كومات

وهى خطوة بأحدى الأرجل ثم القفل بوشبه خفيفه بالرجل الأخرى ودائما الرجل المبتدئه هـى القائدة . وتكون أما بخطوات طويلة أو قصيرة عالية ومنخفضة وتوعدى بطيئة مع الاداء العالى وسريعة مسـع الاداء المنخفض والهبوط عادة يكون على الرجل الخلفية والتي تصير أماما ورغم ذلك لاتكون المبتدأ (٢ : ١٠٩) .

الخطوات التعليمية :

- ١ - أداء الخطوات على الأرض لاتقان حركة القدمين ثم أدائها مع حركة النزاعين لاكتساب الايقاع الصحيح لحركة كذلك اكتساب علو الوثبة والتوافق الجيد للحركة .
- ٢ - أدائها على المقاعد السويدية وذلك لازالة عامل الخوف من مساحة العارضة الصغيرة .
- ٣ - أدائها على عارضة التوازن المنخفضة للتعود على مساحة عارضة التوازن .
- ٤ - ثم الاداء على عارضة التوازن القانونية ودمج الخطوتان معا .

تقسم المجموعة على ٤ أقسام بحيث يكون فى كل قسم ٣ طالبات وتبديل الأقسام فى شكل دائرى بحيث تعمل كل الطالبات معا فى آن واحد دون الوقوف ، بحيث العمل على الأرض وعلى المقاعد السويدية وعلى عارضة التوازن المنخفضة وعارضة التوازن القانونية .

ثانيا : الدوران : الخطوات الفنية :

وتعنى تغيير الاتجاهات وتدخل ضمن الصعوبات فى التمرينات الاختيارية والدوران امـا $\frac{1}{4}$ (٩٠°) أو $\frac{1}{2}$ (١٨٠°) وتكون الرجل المرتكز (مفرودة أو مثنية أو من الوقوف أو مع ثنى الركبتين أو تنى أحدهما فقط .

وهنا نستخدم دوران $\frac{1}{2}$ (١٨٠°) لفة من الوقوف على أطراف الأصابع والطلوع على أطراف الأصابع فى نفس اللحظة التى تمرجح فيها النزاعان ويجب أن يقع الثقل فى الوسط حتى يتم الدوران بنجاح وأن يكون الجسم عموديا وتعمل عضلات الظهر ورجل

الارتكاز على حفظ هذا الوضع العمودي وعدم السقوط خارج العارضـــــــــــــــــه .

وتشكل حركة الرأس أثناء الدوران أهمية كبيرة يتبع حركة الجذع مع الدورانات البسيطة ولكن فــــــــــــــــى الدورانات الكاملة تتحرك الرأس أولاً عكس اتجاه الحركة ثم لفها تجاه حركة الدوران جهة الرجل الخلفية للجــــــــــــــــم .

الخطوات التعليمية :

- يؤدى الدوران أولاً على الأرض حتى يتم تعليمها جيداً .
- تؤدى بعد ذلك على المقاعد السويديةـــــــــــــــــه .
- تؤدى على عارضة التوازن الأرضية للتعود على مساحة العارضة دون خوف .
- ثم يتم ارتفاع العارضة تدريجياً حتى تتعلم اللاعبة كيفية الاحتفاظ بتماسك الجسم عمودياً أثناء الدوران .

يتم تقسيم المجموعة كما سبق فى تعليم الوثبات وذلك لاستغلال أى فترة راحة بالاداء على الأدوات

المساعدة .

- ترمينات استرخاء لمدة ٢ ق .

الشهر الثانى :

الأسبوع الثانى : الاثنين ١٢/٩ / ١٩٩١

- الاحماء : لمدة ١٥ ق .

أ - (الوقوف) الوثب فى المكان مع دوران الذراعين وهما منثنيتين من مفصلى الكوعـــــــــــــــــين

كالوثب بالحبل (١ - ٨) ، يكرر .

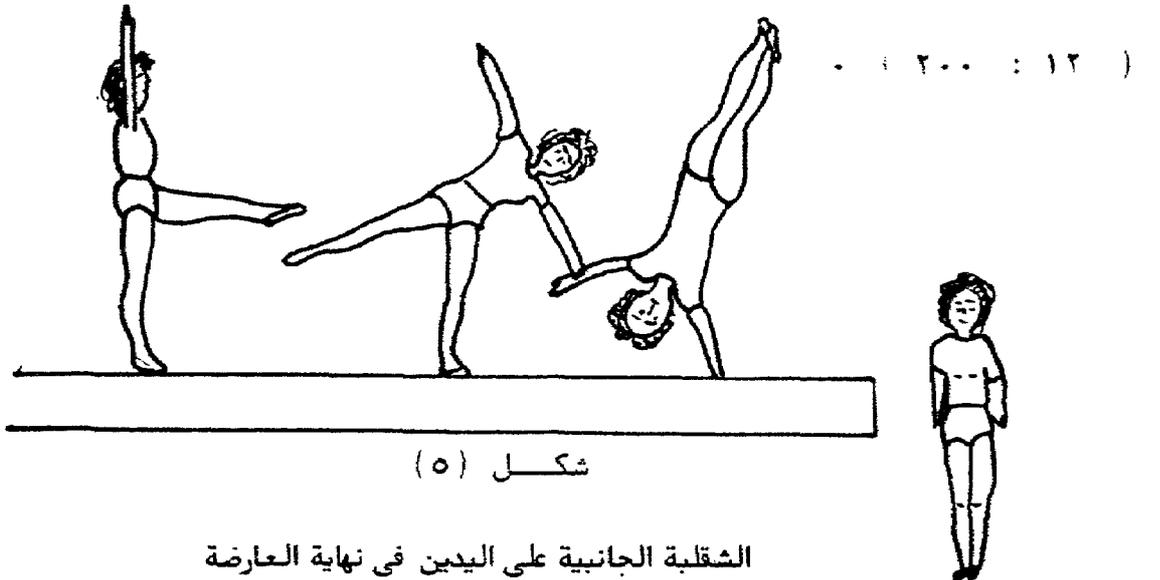
- ب - (الوقوف) الوثب مع التبديل بالقدمين أماما وخلفا (١ - ٨) .
- ج - (الوقوف فتحا - ميل الجذع أماما - الذراعان منثنيتان من مفصلي الكوعين) مرجحة الذراعان للوصول الى وضع مائلا خلفا (١ - ٨) ، يكرر .
- د - (الوقوف فتحا - الكفان ملامان للارض) مرجحة للذراعان للخلف مع ثني مفصلي الكوعين (١ - ٨) ، يكرر .
- هـ - (الوقوف فتحا) الطعن جهة اليمين (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) الطعن جهة اليسار (٥ - ٦) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٧ - ٨) يكرر .
- ز - (الوقوف فتحا - الذراعان عاليا) ميل الجذع للامام والضغط (١ - ٨) ، الرجوع للوضع الابتدائي والضغط الاعلى (٩ - ١٦) ، يكرر .
- ح - (الانبطاح - الذراعان تحت الصدر) فرد الذراعان لاعلى (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، يكرر (٤ - ١) .
- ط - (الانبطاح) تبادل ثني الركبتين مع الارتكاز على المشطين (١ - ٨) ، يكرر .
- ي - (ركوع على أربع) مرجحة الرجل اليسرى خلفا (١) ، ثني الركبة ولمها للجبهة (٢) ، يكرر (٣) . الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل اليمنى (٥ - ٨) يكرر (١ - ٨) .
- ك - (ركوع على أربع) مرجحة الرجل اليسرى خلفا (١) ، مرجحتها جانبا (٢) ، يكرر العدة (٣) . الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل اليمنى (٥ - ٨) يكرر (١ - ٨) .

اسم المهارة : الشقلبة الجانبية على اليدين في نهاية العارضة :

الخطوات الفنية :

وقوف الوضع أمامًا ذراعان جانبا المحور العرضي مقاطع للعارضة ، يقع وزن الجسم على الرجل اليمنى (الخلفية) . وضع مرجحة الرجل اليسرى عاليا يتمرجح الذراعان أسفل ثم عاليا . وعند خفي الرجل الحرة لدفع العارضة يخفي الجذع لاسفل والاستناد باليدين يد بعد الاخرى ومرجحة الرجلين عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين الرجلان فتحا ويراعى أن تستند اليدين على العارضة بالتتابع وذراعاهما ممتدتان . ومن الاهمية أن تبتعد ذراع السند عن الجسم حتى لا يثني الجذع كثيرا ، ويتوقف مكان الاستناد بالنسبة لقدم الارتقاء على طول لاعبة .

وبعد مرور الجسم بالوضع الرأسى على اليدين تضم الرجلين وتدفع اليد اليسرى العارضة ثم اليد اليمنى لتتم الشقلبة وتهبط اللاعبة على الارض في نهاية العارضة في وضع الوقوف المواجه بالجانب (المحور العرضى للاعبة على امتداد العارضة) . ولكي تثبت اللاعبة في الهبوط يجب عليها أن تثني رجليها لامتناس الهبوط ثم مدهما ثانيا مع الاحتفاظ بالرأس على امتداد العمود الفقرى في جميع مراحل الحركة . شكل (٥)



الخطوات التعليمية :

- ١ - إتقان المهارة (الشقلبة الجانبية على اليدين) على الأرض أولاً .
- ٢ - استخدام الصندوق المقسم والمراتب المقسمة ذات ارتفاع منخفض ثم يزداد في الارتفاع تدريجياً وبذلك تتاح الفرصة لجميع الطالبات بالاداء .
- ٣ - تؤدي المهارة على المقعد السويدي وبذلك تكون المساحة أقل من مساحة الصندوق والمراتب .
- ٤ - كما يمكن استعمال حمان القفز لاداء المهارة .
- ٥ - تستخدم بعد ذلك عارضة التوازن ذات الارتفاع المنخفض القريب من الأرض وبذلك تستطيع الطالبة أداء المهارة في الحيز المطلوب ولكن في ارتفاع أقل لازالة عامل الخوف وبيدأ تدريجياً في الارتفاع .

ملحوظة : طريقة السند أو المساعدة :

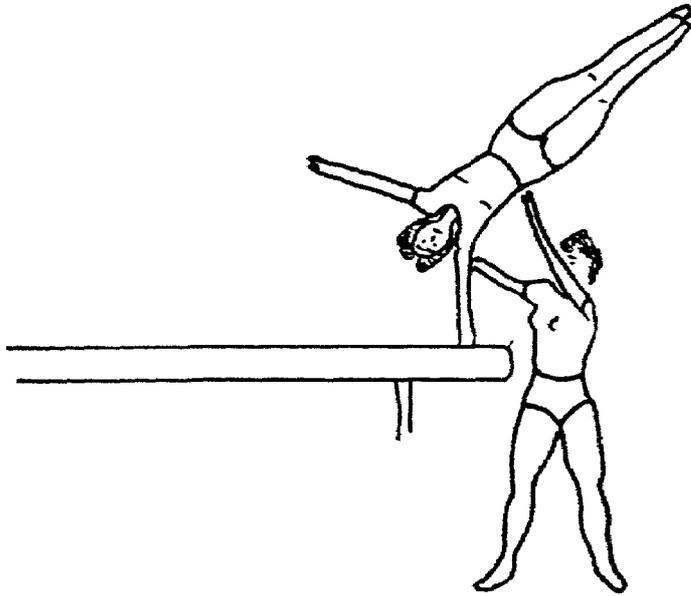
عند أداء الشقلبة الجانبية على اليدين للناحية اليسرى ، تقف المساعدة خلف الطالبة وظهر الطالبة تواجهها وتمسكها من ذراع السند (اليمنى) . ولا تكون تلك المساعدة كافية عندما يتقوى جسم الطالبة قد يسقط جسمها من العارضة ولهذا على الساندة مسك اللاعبه من ذراعها اليمنى بيدها اليمنى وبيدها اليسرى من مستوى الحوض حتى تتمكن الطالبة من الاحساس باتجاه هبوط جسمها ولهذا ترسم الياحثة خطين على مستوى الأرض بأطباشير يكونا باتساع ١٠ سم ومتوازيين وعلى امتداد نهاية العارضة (١٢ : ٢٠١) .

- يراعى تقييم المجموعة الى ٦ أقسام بحيث يكون فى كل قسم طالبتان وبذلك تتاح الفرصة للطالبات بعدد مرات أكثر لاداء المهارة ، ويكون توزيع الاقسام الى :

- ١ - الاداء على صندوق مقسم .
- ٢ - الاداء على الارض .
- ٣ - الاداء على مقعد سويدي .
- ٤ - الاداء على المراتب المقسمة .
- ٥ - الاداء على حصان القفز .
- ٦ - الاداء على عارضة التوازن .

بحيث تقوم الطالبة بالاداء على الاداء أو الجهاز والاخرى تقوم بمساعدتها ويتم التبديل بين الاقسام

فى شكل دائرى .



شكل (٦)

طريقة المساعدة (السند) عند أداء مهارة الشقلبة

الجانبية على اليدين فى نهاية العارضة

الشهر الثاني :

الاسبوع الثالث : الاثنين ١٦/١٢/١٩٩١

- أحماء لمدة ١٥ ق

- أ - (الوقوف) الوثب بالقدمين من جانب الى جانب (١ - ٨) ، يكرر .
- ب - (الوقوف) الوثب بالقدمين من الامام الى الخلف (١ - ٨) ، يكرر .
- ج - (الوقوف فتحا - الذراعان مائلا أسفل) رفع الذراعان بالتقاطع من أسفل الى أعلى (١ - ٨)
ثم الرجوع للوضع الابتدائي بتقاطع الذراعين من أعلى الى أسفل (٩ - ١٦) ، يكرر .
- د - (الوقوف فتحا - ميل الجذع اماما - المد عرضا) الضغط للخلف مع تقاطع الذراعين (١ - ٨) ،
يكرر .
- هـ - (الطعن الجانبي - المد عرضا) تبديل الطعن من الرجل اليمنى الى الرجل اليسرى (١ - ٢)
يكرر للجهة الاخرى (٣ - ٤) ، يكرر .
- و - (الرقود) ثني الركبة للرجل اليمنى مع ضغطها على الصدر (١ - ٤) ، فردها لاعلى
(٥ - ٨) ثني وفرد المشط مع الضغط للخلف على الرجل اليمنى باليدين (٩ - ١٦) يكرر
بالرجل اليسرى (١ - ١٦) .
- ز - (رقود - الركبتين منثنتين) الدرجحة جانبا اليمين لوضع الانبطاح وثني الجذع خلفا
(١ - ٢) ، الدرجحة جانبا للرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، يكرر للجهة الأخرى
(٥ - ٨) ، يكرر (١ - ٨) .
- ح - (الركوع - المد عرضا) فرد الرجل اليمنى جانبا مع ثني الجانب جهة اليسار (١٠ - ٢) ،
الرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، فرد الرجل اليسرى جانبا مع ثني الجانب جهة
اليمين (٥ - ٦) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٧ ، ٨) ، يكرر .

ط - (جلوس الركوع - السند اماما) التبديل للوقوف على أربع (١ - ٢) فرد الركبتين واليديين
ملاستنان للارض (٢ - ٤) ، ثنى الركبتين (٥ - ٠) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٧ - ٨) ، يكرر

راحة فترية ٢ ق

أسم المهارة : ربط الجملة بعضها ببعض .

الخطوات الفنية :

- وقوف مواجهه ، اقتراب قصير (ثلاث خطوات) ثم الارتقاء مع تمرير الرجل اليسرى داخل الذراعيسن لتصل الى ارتكاز البرجل ، باء ربع لفة ناحية اليمين لتصل الى جلوس الركوب ، رفع الرجلين عاليا لجلوس الاتزان ، فتح الرجلين والارتكاز بالقدمين على العارضة ثم الوقوف الذراعان مدا عرضا .
- اداء خطوة ثم الفجوة (leap) ثم أخذ خطوة أخرى ثم عمل خطوة الحمان (Callop) (كومات) يراعى عند أخذ الوثبة ، رفع الذراعين عاليا لترسم دائرة أماما عاليا .
كما يراعى استقامة الجسم مع الارتفاع عن سطح العارضة والمحافظة على التوازن .
- عمل دوران $\frac{1}{2}$ (١٨٠ °) لفة من الوقوف وعلى امشاط القدمين ويراعى أن يكون الدوران جهية القدم الخلفية والذراعان ممتدة اماما عاليا ، ومراعاة حركة الرأس .
- اداء الميزان العالى على القدم اليمنى بعد رفعها عاليا واخذ خطوة بها ، والثبات فى الميزان ثلاث عدات ، ويجب مراعاة رفع الصدر والرأس والقدم الخلفية .
- ثم الوقوف اخذ خطوة وعمل الطعن المنخفض (أو العميق) مع عمل دوران للذراعين ليتقروا اماما .
ثم لفت الجذع بحيث يصبح الكتفين موازيين لعارضة التوازن وثنى الذراع جهة الرجل المنتهية من الكوع والاخرى ممتدة عرضا ثم عمله دوران $\frac{3}{4}$ لفة للجسم كله على امشاط القدم المنتهية والاخرى ممتدة جانبا غير ملامسة للعارضة للوصول لوضع القرفصاء ، ثم الجلوس طولا للوصول لوضع الرقود .

- ومن وضع الرقود والمسك باليدين أسفل العارضة وتكون الرأس في الجانب الايمن وعمل دحرجة خلفية على الكتف (كما سبق شرحها) للوصول الى ميزان على الركبة .
- الوقوف عمل تبديل للقدمين من الوقوف المتقاطع ويكون وزن الجسم موزعا على الرجلين بالتساوى مع تماسك عضلات البطن والمقعدة والذراعان جانبا .
- عمل الشقلبة الجانبية على اليدين ، والهبوط على امتداد جهاز العارضة في ثبات .

الخطوات التعليمية :

- ١ - تعليم الجملة على الارض بحيث يتعود الطالبات على تسلسل الجملة بعضها البعض .
- ٢ - أداء الجملة على عارضة التوازن المنخفضة ويبدأ في التدرج في الارتفاع .

يتم تقسيم المجموعة الى ٦ أقسام بحيث يقوم كل قسم بأداء مهارة مختلفة عن القسم الآخر

- ويتم التبديل الدائري بين الاقسام حتى يحين دور الاداء على العارضة كل قسم على حدى .

ملحق رقم (٢)

برنامج المجموعة التجريبية الثانية

الشهر الأول :

الأسبوع الأول يوم الأربعاء .

أحباء لمدة ١٥ ق

- أ - (الوقوف فتحا - ثنى الركبتين - ثبات الحوض) دوران الرأس من جهة اليمين الى اليسار
• (١ - ٤) ، يكرر للجهة الاخرى (٥ - ٨) ، يكرر (١ - ٨) .
- ب - (الوقوف) رفع الكعبين (١) ، خفضها (٢) ، ويكرر (١ - ٨) .
- ج - (الوقوف) الوثب في المكان مع فتح القدمين نجمة مع الارتداد .
- د - نفس التمرين السابق مع فتح القدمين نجمة دون ارتداد .
- هـ - (الوقوف) الوثب مع رفع الركبة اليسرى (١) ، الوثب مع فردها أماما (٢) ، يكرر برفق
الركبة اليسرى (٢) ، الوثب بالقدمين (٤) ، يكرر مع رفع اليمنى (٥ - ٨) .
- و - (طعن امامي - الكفان ملاسان للارض) الضغط في الوضع السابق (١ - ٤) ، التبديل
بالطعن للضغط بالقدم الاخرى (٥ - ٨) ، يكرر .
- ز - (نصف ميزان) رفع الرجل اليمنى خلفا (١ - ٨) ، التبديل بالرجل الاخرى (٩ - ١٦)
يكرر .
- ح - نفس الوضع السابق رفع ارجل اليمنى خلفا (١) ، رفع الرجل اليمنى جانبا (٢) ، يكرر بالرجل
الاخرى (٥ - ٨) .
- ط - (رقود لمس اليدين بالقدمين للوصول لوضع الزاوية (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ،
يكرر .
- ي - (الرقود على الجانب) رفع الرجل اليمنى خلفا (١ ، ٤) ، يكرر بالرجل الاخرى
(٥ - ٨) ، يكرر .

المهارة : بداية بالاقتراب المستقيم المواجه لجانب الجهاز .

• أسم المهارة : " البدء بطلوع البرجل " .

الخطوات الفنية :

بعد الارتقاء القوي تشنى الرجل تجاه الصدر وعدم وضع قدمها على الجهاز ولكن تمرر للامام الجهاز بيمن الزراعين ثم فردها اماما لتصبح فى وضع ارتكاز البرجل . ويلاحظ أن يثنى الجذع قليلا للامام أثناء مرور الرجل ، ثم يستقيم مع فرد رجل المرور ، ويستمر الارتكاز على اليدين وذراعيهما مستقيمين .

التعريفات الموداه بين كل مرة اداء على الجهاز :

- ١ - (وقوف فتحا . الزراعان عاليا) ثنى الجذع اماما أسفل والضغط الاهتزازى بالاستمرار للمس الارض .
- ٢ - (الوقوف فتحا - الزراعان عاليا) ميل الجذع جانبا واستمرار الضغط ثم الميل للجانب الاخر والضغط باستمرار .
- ٣ - (وقوف فتحا - الزراعان عاليا) ميل الجذع خلفا لاقصى مدى ممكن .
- ٤ - (وقوف . الزراعان فى الوسط) تبادل رفع الرجلين اماما عاليا .
- ٥ - (الوقوف) الجرى الزجراج بين الحواجز .
- ٦ - (الوقوف) الوصول الى وضع القرفصاء (١) قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطاح (٢) ثم الوصول لوضع القرفصاء (٣) ثم الوقوف ، يكرر .
- ٧ - (الوقوف) تبادل رفع الرجلين والشبات .
- ٨ - (الوقوف) الوثب والدوران خلفا .
- ٩ - (الوقوف) الوثب والدوران كاملا .
- ١٠ - (وقوف) رفع الزراع اليسرى اماما عاليا مع رفع الزراع اليمنى جانبا .
- ١١ - (وقوف) رفع الزراع اليمنى مع ثنى الزراع اليسرى والعكس .
- ١٢ - (وقوف) الوثب فتحا مع التصفيق فوق الرأس .

الشهر الأول :

الاسبوع الثانى يوم الاربعاء .

- أحماء لمدة ١٥ ق

- أ - (الوقوف - الذراعان مثنيان أمام الصدر) الضغط للخلف (١ - ٢) ، فرد الذراعين والضغط للخلف (٣ - ٤) ، يكرر .
- ب - (الوقوف) رفع الذراعين من أسفل الى أعلى بالتقاطع (١ - ٨) ، يكرر بالهبوط بالذراعين من أعلى الى أسفل (٩ - ١٦) ، يكرر .
- ج - (الوقوف) التوقيت المنخفض (١ - ٤) التوقيت العالى (٥ - ٨) ، يكرر .
- د - (الوقوف) الوثب بالقدمين فى المكان (١ - ٢) ، ضم الركبتين على الصدر (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر .
- هـ - (الوقوف) تبادل فتح الرجلين أماما وخلفا والمشطين مفردتين .
- و - نفس التمرين السابق مع الاداء والمشطين مثنيين .
- ز - (الرقود) ضم الركبتين على الصدر (١ - ٢) ، رف الرجلين لأعلى (٣ - ٤) هبوط الرجلين مفردتين على الارض ببطء (٥ - ٨) ، يكرر .
- ح - (ركوع الذراعين عاليا) دوران الحوض جهة اليمين (١ - ٤) ، يكرر الجهة الأخرى (٥ - ٨) . يكرر (١ - ٨) .

الشهر الأول :

الاسبوع الثانى يوم الاربعاء .

- أحماء لمدة ١٥ ق

أ - (الوقوف - الذراعان مثنيان أمام الصدر) الضغط للخلف (١ - ٢) ، فرد الذراعين والضغط للخلف (٣ - ٤) ، يكرر .

ب - (الوقوف) رفع الذراعين من أسفل الى أعلى بالتقاطع (١ - ٨) ، يكرر بالهبوط بالذراعين من أعلى الى أسفل (٩ - ١٦) ، يكرر .

ج - (الوقوف) التوقيت المنخفض (١ - ٤) التوقيت العالى (٥ - ٨) ، يكرر .

د - (الوقوف) الوثب بالقدمين فى المكان (١ - ٢) ، ضم الركبتين على الصدر (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر .

هـ - (الوقوف) تبادل فتح الرجلين أماما وخلفا والمشطين مفردتين .

و - نفس التمرين السابق مع الاداء والمشطين مثنيين .

ز - (الرقود) ضم الركبتين على الصدر (١ - ٢) ، رفع الرجلين لأعلى (٣ - ٤) هبوط الرجلين مفردتين على الارض ببطء (٥ - ٨) ، يكرر .

ح - (ركوع الذراعين عاليا) دوران الحوض جهة اليمين (١ - ٤) ، يكرر الجهة الأخرى (٥ - ٨) . يكرر (١ - ٨) .

أسم المهارة : الدحرجة الكتفية الخلفية :

الخطوات الفنية :

من وضع جلوس الاتزان تصل اللاعبة الى وضع الرقود تمسك اليدين من أسفل العارضة أو أحدهما من أثنى والاخرى من أسفل وتكون الرأس من الجانب الايمن ، ترفع الرجلين والمقعدة عاليا خلفا ويدحرج الجسم على الكتف الايسر حتى تصل اللاعبة الى وضع النصف جثو على الركبة اليسرى ، ترفع الرجل اليمنى خلفا حتى تشكل مع الجسم خطا مستقيما مائلا عاليا . ويجب أن تستمر اللاعبة في النظر الى العارضة أثناء استمرار الدحرجة . وتستمر اللاعبة في الدحرجة مع أحاسها يهبط رجلها اليمنى للخلف ، ثم تهبط على الركبة اليسرى وترفع جذعها ورأسها عاليا لتصبح ميزان ركبة . وعندما تؤدي الدحرجة الخلفية على الكتف في خط مستقيم تعمل الرأس على اعاقه الحركة ولهذا يجب ان يكون جسم الطالبة للخارج قليلا حتى تعر الرأس في جانب العارضة . شكل (٢) .

التعريفات التي تؤدي بين كل مرة أداء على الجهاز :

- ١ - (الوقوف) تبادل الطعن بالرجلين أماما والضغط بأستمرار .
- ٢ - (الوقوف) تبادل الطعن بالرجلين جانبا والضغط بأستمرار .
- ٣ - (الجلوس طويلا) تبادل رفع الرجلين والثبات في أقصى مدى .
- ٤ - (الوقوف) الوثب في المكان مرتين ثم عمل دورة كاملة في الهواء .
- ٥ - (الوقوف فتحا) الجرى جهة اليمين ولمس الخط الاول ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخط الاول الجهة الاخرى ثم الجرى جهة اليمين ولمس الخط الثاني ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخط الثاني في الجهة الاخرى ويلاحظ أن الجرى جانبا .
- ٦ - (الوقوف) ميزان خلفي .
- ٧ - (الوقوف) ميزان امامي .

- ٨ - (الوقوف) ميزان جانبي .
٩ - (الوقوف على عارضة التوازن المنخفضة) عمل ميزان على الركبة .
١٠ - (الوقوف) المشى اماما مع رفع الذراعين جانبا .
١١ - (الوقوف) المشى اماما مع تبادل لفت الرأس يمينا ويسارا .
١٢ - (الوقوف) رفع الذراعين اليمنى اماما عاليا مع رفع الرجل اليسرى اماما والعكس .

الشهر الأول :

الأسبوع الثالث : يوم الاربعاء :

- احماء لمدة ١٥ ق

- أ - (الوقوف - ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماما ومدنها لأعلى (لاطالتها) .
ب - (الوقوف) لفت الرأس يمينا (١ - ٢) ، يسارا (٣ - ٤) ، يكرر .
ج - (وقوف - أنثناء عرضا) ضغط العضدين للخلف (١ - ٢) ، رفع الذراع اليمنى لأعلى واليسرى لاسفل مع الضغط خلفا (٣ - ٤) ، يكرر (١ - ٤) .
د - (وقوف - الذراع اليسرى عاليا) دوران الذراعين بالتبادل كالطاحونة أماما خلفا (ويؤدي التمرين بسرعة بطيئة أو متوسطة) .
هـ - (الوقوف الذراعين) الوثب مع تبادل مرجحة الذراعين أماما وخلفا .
و - (الوقوف) الوثب بالقدمين في المكان (١ - ٣) ، الوثب مع رفع الركبة اليسرى أماما (٤) يكرر مع رفع الركبة اليمنى (٥ - ٨) يكرر .
ز - (جلوس القرفصاء - السند خلفا) تبادل النمس أماما بالكعبين والمشطين (١ - ٨) ، يكرر .
ح - (الجلوس الطويل مع السند جانبا) ثنى الجذع خلفا مع ثنى الركبتين والقدمين على الارض ورفع الذراعين حلقة (١ - ٢) ، الرجوع للنوضع الابتدائي (٣ - ٤) يكرر (١ - ٤) .

ط - (جلوس القرفصاء - سند الركبة) مع فرد الركبتين وفتح الرجلين ضغط الجذع أماما مع لمس الكعبين (١ - ٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) .

ي - (وقوف الذراعين عاليا) مع أخذ خطوة بالرجل اليسرى خلفا ضغط الجذع أماما مع لمس الكعبين (١ - ٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) .

راحة فترتيه ٢ ق

أسم المهارة : الطعن مع الدوران $\frac{3}{4}$ لفسة .

الخطوات الفنية :

الطعن يعتبر من الأوضاع الصعبة نسبيا نظرا لنقل ثقل الجسم على رجل واحدة عند وضع الرجل أماما . يراعى أنه تفرد رجل المرجحة مع مد مشطها وتلمس العارضة أولا بكرة القدم . ويراعى تدوير الذراعين تدويره كاملة للخلف مع اداء الطعن . ويلاحظ أن القدم الخلفية موضوعة على مقدمتها على الجهاز مع استقامة مفاصل تلك الرجل وتماكها ، والجذع عمودي ومستقيم والنظر موجه الى نهاية العارضة ثم لف الكفيس بحيث يكونوا في وضع موازى مع عارضة التوازن وثنى الذراع جهة الرجل المثنية . ثم دوران كلى للجسم . شكل (٣) .

التمرينات الموداه بين كل مرة اداء على الجهاز :

- ١ - (الجلوس طولا) تبادل رفع الرجلين لاقصى مدى .
- ٢ - (الجلوس طولا) تبادل رفع الرجلين لمسكها باليدين .
- ٣ - (الجلوس طولا) ثنى الجذع أماما والضغط باستمرار .
- ٤ - (الجلوس طولا) ثنى الجذع أماما والثبات .

- ٥ - (الوقوف) الوصول الى وضع القرفصاء (١) ثم قفز الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبساط (٢) ثم وضع القرفصاء (٣) والوقوف (٤) وهكذا .
- ٦ - الجرى الزجراج بين المقاعد السويدية .
- ٧ - (الوقوف على العارضة المنخفضة) المشى على العارضة .
- ٨ - (الوقوف على العارضة المنخفضة) الوثب للامام بالقدمين .
- ٩ - (الوقوف على العارضة المنخفضة) تبادل الوثب للامام على العارضة بالقدمين .
- ١٠ - (وقوف) رفع الذراع اليمنى جانبا مع ثنى الذراع اليسرى .
- ١١ - (وقوف) رفع الذراع اليسرى اماما عاليا مع الذراع اليمنى جانبا والتبديل .
- ١٢ - (وقوف) الوثب فتحا مع التصفيق مرة عاليا ومرة خلفا .

الشهر الأول :

الأسبوع الرابع : يــــوم الــــاربعــــاء .

- أحماء لمدة ١٥ ق

- أ - (وقوف - ثبات الوسط) ضغط الرقبة أماما (١ - ٢) ، ضغط الرقبة يسارا (٣ - ٤) يكرر للجهة اليمنى .
- ب - (الوقوف مع تشبيك اليدين خلفا أسفل) رفع الذراعين لأعلى (١ - ٣) . مع ضغط الذراعين ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر .
- ج - (وقوف فتحا - الذراعان أماما) مرجحة الذراعين جانبا مع ضغطهما خلفا (١ - ٣) ، المرجحة للامام مع التصفيق (٤) ، يكرر .
- د - (وقوف - ثبات الوسط) مرجحة الذراع اليمنى والرجل اليمنى أماما ولمس أصابع القدم للكف (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، الرجل اليسرى (٣ - ٤) . يكرر (٤ - ١) .

هـ - (الوقوف) الوثب على الرجل اليمنى مع مسك القدم اليسرى باليد اليسرى (١ - ٤) يكرر مع التبديل (٥ - ٨) .

و - (الوقوف) الوثب بالقدمين في المكان (١ - ٣) الوثب مع مرجحة الرجل أماما مع المصقوف تحت الرجل أثناء رفعها أماما (٤) ، يكرر مع رفع الرجل الاخرى (٥ - ٨) .

ز - (جلوس طولاً - الذراعان جانبا) مع سحب الرجل وثنيها خلفا ضغط الجذع اماما ولمس الكعب (١ - ٢) ، الرجوع للموضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل الاخرى (٥ - ٨) ، ويكرر (١ - ٨) .

ح - (جلوس طولاً - الذراعان عاليا) ميل الجذع مائلا أماما زاوية ٤٥° (١ - ٢) ، الرجوع للموضع الابتدائي (٣ - ٤) ، ويكرر (٤ - ١) .

ي - (رقاد - الذراعان عاليا) رفع الجذع مائلا أعلى زاوية ٤٥° (١ - ٢) ، الرجوع للموضع الابتدائي (٣ - ٤) . يكرر (٤ - ١) .

راحة فترية لمدة دقيقتين

أسم المهارة : الميزان الامامي

الخطوات الفنية :

من وضع الوقوف الارتكاز على قدم ورفع الرجل الاخرى خلفا مع التقوس ورفع الصدر والرأس والذراعين لاعلى ثم النزول للامام لوضع الميزان الامامي مع رفع الرجل الخلفية لاعلى مايمكن والذراعين جانبا مع عدم ثني القدم المرتكزة . شكل (٤) .

أسم المهارة : جلوس الاتزان :

الخطوات الفنية :

من الجلوس طولاً ثني الذراعين قليلا رفع الرجلين عاليا عن العارضة مع عدم ثني الجذع للامام

ورفع الرجلين عاليا حتى تقترب من الوجه بل يجب أن تكون الزاوية المحصورة ما بين الجذع والفخذين ٥٤٥
وتتمد الذراعين جانبا في جلوس الاتزان الحر (الغير مستند باليدين) • شكل (١١) •

التدريبات الموداه بين كل مرة اداء على الجهاز :

- ١ - (الوقوف مواجهة عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين تدريجيا لاعلى مستوى ممكن عقل الحائط •
- ٢ - (وقوف مواجهة عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين ثم الضغط أماما أسفل •
- ٣ - (وقوف مواجهة عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين ثم ثنى الجذع للخلف لاقصى مدى ممكن •
- ٤ - (جلوس طولا) مسك مشط القدمين باليدين والضغط للامام باستمرار •
- ٥ - (الوقوف فتحا) الجرى جهة اليمين ولمس الخط الاول ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخط الاول
الجهة الاخرى ثم الجرى جهة اليمين ولمس الخط الثانى ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخط
الثانى ويراعى أن الجرى جانبا •
- ٦ - الوثب مرتين ثم عمل لفة كاملة فى الهواء ، يكرر •
- ٧ - (الوقوف على العارضة المنخفضة) ميزان أمامى •
- ٨ - (الوقوف على العارضة المنخفضة) ميزان خلفى •
- ٩ - (الوقوف على العارضة المنخفضة) ميزان جانبى •
- ١٠ - (الوقوف) الوثب فتحا مع التصفيق فوق الرأس •
- ١١ - (وقوف) الوثب فتحا مع التصفيق خلفا •
- ١٢ - (الوقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا ثم الوثب قدم متقدمة عن الاخرى ونزاع أماما
والاخرى جانبا ثم الوثب فتحا النزاع جانبا والعكس •

الشهر الثاني :

الاسبوع الاول : يوم الاربعاء

- احماء لمدة ١٥ ق

- ١ - (الوقوف) عمل دوائر امامية بالكتفين (٤ - ١) ويكرر مع عمل دوائر خلفية (٨ - ٥) .
• يكرر بالتبادل
- ب - (وقوف الزراعان جانبا) رفع الزراعين خلفا (٢ - ١) ، رفع الزراعين عاليا وخفضهما خلفا
(٤ - ٣) ويكرر (٤ - ١) .
- ج - (الوقوف) ثنى الركبتين كامل (٤ - ١) ، الوقوف على اطراف الاصابع (٨ - ٥) يكرر
(٨ - ١) .
- د - (الوقوف) الوثب على القدم اليمنى (٢ - ١) يكرر على القدم اليسرى (٤ - ٣) يكرر
بالتبادل .
- هـ - (الوقوف فتحا) ضغط الجذع لاسفل مع تقاطع العضدين ومحاولة لمس الارض بالكوعين .
- و - (جلوس طولا - الزراعين جانبا) مع تباعد الرجلين ضغط الجذع أماما ولمس الارض (٣ - ١) ،
الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر (٤ - ١) .
- ز - (جلوس طويل) ميل الجذع خلفا ببطء للرقود (٤ - ١) ، الرجوع للوضع الابتدائي
(٨ - ٥) ، يكرر (٨ - ١) .
- ح - (رقصود) رفع الرجلين عاليا (٤ - ١) وخفض الرجلين (٨ - ٥) ، يكرر .
- ط - (رقصود القرفصاء مع فتح الرجلين وثبات الوسط) رفع الحوض (٢ - ١) ، خفضة (٤ - ٣) ،
يكرر (٤ - ١) .
- ي - (انبطاح رفع الرجلين والجذع لأعلى) (٢ - ١) خفضهما (٤ - ٣) يكرر (٤ - ١) .

أسم المهارة : خطوة الفجوة وخطوة الحصان ودوران مفتوح .

الخطوات الفنية : خطوة الفجوة :

هى وثبة ذات مدى واسع فى الهواء ينتقل فيها ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الامامية .
وأثناء عملية الانتقال يرفع الرأس والمدر بسرعة ويزداد اندفاع الجسم فى الهواء لأعلى وللأمام بقدر المستطاع
ويوجد مدة زمنية كبيرة تتراك فيها القدمين اتصالها بالأرض .

خطوة الحصان (الكومات) :

هى خطوة بأحدى الأرجل ثم القفل بوثبة خفيفة بالرجل الأخرى ودائما الرجل المبتدئة هى القاعدة
وتكون أما بخطوات طويلة أو قصيرة عالية ومنخفضة وتؤدى بطيئة مع الأداء العالى وسريعة مع الأداء المنخفض
والهبوط عادة يكون على الرجل الخلفية التى تصير أماما ورغم ذلك لا تكون المبتدأ .

الدوران الملتوح :

من وضع الوقوف أحدى الرجلين تسبق الأخرى ويكون اتجاه الدوران جهة القدم الخلفية ويراعى
ان يكون الدوران على اطراف الاصابع فى نقر اللحظة التى تمرح فيها الذراعان ويجب ان يقع الثقل
الى الوسط حتى يتم الدوران بنجاح وتشكل الحركة الرأس أثناء الدوران أهمية كبيرة يتبع حركة الجسد
مع الدورانات البسيطة ولكن فى الدورانات الكاملة تتحرك الرأس أولا عكس اتجاه الحركة ثم لفها تجاه حركة
الدوران .

التمرينات الموداه بين كل مرة اداء على الجهاز :

١ - (وقوف - مواجهة عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين مع ثنى الركبة الرجل الموجودة على
الأرض .

٢ - (وقوف - أحد الجانبين مواجهة عقل الحائط) رفع الرجل الداخلية لاعلى مستوى من عقسل
الحائط من ثنى الجذع للداخل والضغط .

- ٣ - (وقوف • أحد الجانبين مواجهها عقل الحائط) ثنى الجذع للخارج والضغط بأستمرار •
- ٤ - (جلوس طولا) مك مشط القدمين باليدين والضغط للخلف بأستمرار •
- ٥ - (الوقوف) الوصول لوضع القرفصاء (١) ثم قذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الانبطاح (٢) ثم الوصول لوضع القرفصاء (٣) ثم الوقوف (٤) ، يكرر •
- ٦ - الجرى الزجراج بين المقاعد السويدية •
- ٧ - (الوقوف على العارضة المنخفضة) ثنى الركبتين ببطء •
- ٨ - (الوقوف على العارضة المنخفضة) تبادل ثنى الركبتين •
- ٩ - (الوقوف) المشى أماما مع تبادل لفت الرأس يمينا ويسارا •

الشهر الثاني :

الاسبوع الثاني : يوم الاربعاء

احماء لمدة ١٥ ق

- أ - (الوقوف) رفع الكتفين عاليا (٢ - ١) ، خفضهما (٤ - ٣) ، يكرر (١ - ٤) •
- ب - (الوقوف) رفع الذراعين أماما عاليا (٢ - ١) ، خفض الذراعين جانبا أسفل (٣ - ٤) يكرر •
- ج - (وقوف - الذراعين عاليا) الطعن بالرجل اليسرى أماما مع مرجحة الذراعين للخلف (٢ - ١) الرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، تكرر مع الطعن بالرجل اليمنى أماما (٥ - ٨) •
- د - (الوقوف) الوثب في المكان (١ - ٣) الوثب مع دوران الذراعين للأمام (٤) ، يكرر •
- هـ - (الوقوف) الوثب مع تبديل الرجل أماما وخلفا •
- و - (جلوس التربع - القدمان متواجهان) ضغط الركبتين لاسفل بمساعدة اليدين •

- ز - (رقاد القرفصاء - الذراعان أماما والكف أماما) محاولة رفع الرجلين للمس اصابع القدمين للكفنيين .
- ح - (جلوس طويل - الذراعان جانبا) ثنى الركبتين على الصدر للوصول لوضع التكور (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، يكرر (٤ - ١) .
- ط - (جلوس طويل - الذراعين جانبا) مع تباعد الرجلين ضغط الجذع أماما ولمس الارض (١ - ٣) الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر (١ - ٤) .
- ي - (رقاد الذراعين عاليا) الدحرجة جهة اليسار للانبطاح مع رفع الذراعين عاليا والرجلين خلفا (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، يكرر بالدحرجة جهة اليمين (٥ - ٨) ، يكرر التمرين (٨ - ١) .

راحة فترية ٢ ق

أسم المهارة :

- الشقلبة الجانبية على اليدين في نهاية العارضة .

الخطوات الفنية :

وقوف الوضع أماما الذراعان جانبا المحور العرضي مقاطع العارضة يقع وزن الجسم على الرجل اليمنى (الخلفية) مع مرجحة الرجل اليسرى عاليا تتمرجح الذراعين أسفل ثم عاليا وعند خفض الرجل الحرة لدفع العارضة يخفض الجذع لاسفل والاستناد باليدين يد بعد الاخرى ومرجحة الرجلين عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين الرجلين فتحا ويراعى ان تستند اليدين على العارضة بالتتابع وذراعيهما ممتدتان . ومن الاهمية ان تبعد ذراع السند عن الجسم حتى لا يثنى الجذع كثيرا ويتوقف مكان الاستناد بالنسبة لقدم الارتقاء على طول اللاعبة .

وبعد مرور الجسم بالوضع الرأسى على اليدين تضم الرجلين وتدفع اليد اليسرى العارضة ثم اليد اليمنى لتتم الشقلبة وتهبط اللاعبة على الارض في نهاية العارضة فى

وضع الوقوف المواجه الجانب ، ولكي تثبت اللاعبة في الهبوط يجب عليها ان تثني رجليها لامتصاص الهبوط
ثم بعدها ثانيا مع الاحتفاظ بالرأس على امتداد العمود الفقري في جميع مراحل الحركة . شكل (٥) .

التعريفات الموضحة بين كل مرة اداء على الجهاز :

- ١ - وقوف احد الجانبين مواجهها للحائط (ثني الجذع اماما والضغط للمر الارض .
- ٢ - (وقوف احد الجانبين مواجهها عقل الحائط) ثني الجذع للخلف والضغط بأستمرار .
- ٣ - (الانبطاح) رفع الجذع عاليا والثبات .
- ٤ - (الانبطاح) رفع الرجلين عاليا والثبات .
- ٥ - (الوقوف فتحا) الجرى جهة اليمين ولمس الخط الاول ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخط الاول ثم الجرى جهة اليمين ولمس الخط الثاني ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخط الثاني (الجرى جانبا) .
- ٦ - (الوقوف) الوثب مرتين ثم عمل لفة كاملة في الهواء .
- ٧ - (جلوس القرفصاء) الوقوف لاداء ميزان خلفي .
- ٨ - (جلوس القرفصاء) الوقوف لاداء ميزان امامي .
- ٩ - (وقوف) رفع الذراع اليسرى اماما عاليا مع رفع الرجل اليمنى جانبا .
- ١٠ - (وقوف) المشى اماما مع الذراع اليمنى جانبا عاليا والتبديل .
- ١١ - (وقوف) المشى اماما مع رفع الذراعين جانبا .
- ١٢ - (وقوف) المشى اماما مع رفع الذراعين اماما عاليا .

الشهر الثاني :

الاسبوع الثالث : يوم الاربعاء :

- احماء لمدة ١٥ ق

- أ - (وقوف المد عرضا) مرجحة الزراعين لاسفل وللأمام (١ - ٢) ، مرجحة الزراعين لاسفل وللجانب (٣ - ٤) ، يكرر (١ - ٤) .
- ب - (وقوف - الذراع اليسرى عاليا) دوران الزراعين بالتبادل كالطاحونة أماما وخلفا " الاداء ببطيء " .
- ج - (الوقوف فتحا - المد عرضا) الوثب لوضع الاقعاء ثم ضغط الركبتين (١ - ٢) الرجوع للوضع الابتدائي (٤) يكرر (١ - ٤) .
- د - (الوقوف) الوثب أماما (١ - ٢) . الوثب خلفا (٣ - ٤) يكرر (١ - ٤) .
- هـ - (الوقوف فتحا - الزراعان عاليا - ميل) لفت الجذع للجهة اليمنى ضغطة (١ - ٢) الرجوع للوضع الابتدائي (٤) يكرر للجهة الاخرى (٥ - ٨) ، يكرر .
- و - (وقوف فتحا - الزراعان عاليا) ضغط الجذع أماما ولمس الارض (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر (١ - ٤) .
- ز - (جلوس طويل - الزراعين عاليا) ضغط الجذع أماما ولمس المشطين (١ - ٤) . دوران الجسم يميناً للوصول لوضع الانبطاح (٥ - ٦) الرجوع للوضع الابتدائي (٧ - ٨) . يكرر للجهة الاخرى اثناء الدوران (٩ - ١٦) .
- ح - (جلوس طويل - الزراعان عاليا) مع الدوران جهة اليمين للانبطاح ثنى الجذع خلفا (١ - ٢) . الدوران للجهة اليمنى والرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، يكرر مع الدوران للجهة اليسرى (٥ - ٨) ، يكرر (١ - ٨) .
- ط - (جلوس القرفصاء - الزراعين جانباً) التبدل لرقود القرفصاء مع رفع الزراعين عاليا (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر (٣ - ٤) .
- ي - (جلوس طويل - السند خلفا) ، رفع الجذع للانبطاح المائل المنعكس (١) ثنى الركبتين (٢) فردها (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) يكرر (١ - ٤) .

أسم المهارة : ربط الجملة بعضها البعض .

الخطوات الفنية :

- وقوف مواجهه ، اقتراب قصير (ثلاث خطوات) ثم الارتقاء مع تمرير الرجل اليسرى داخل الذراعين لتصل الى ارتكاز البرجل . اداء رفع ربع لفة ناحية اليمين لتصل الى جلوس الركوب ، رفع الرجلين عاليا لجلوس الاتزان فتح الرجلين والارتكاز بالقدمين على العارضة ثم الوقوف للذراعان مدا عرضا .
- اداء خطوة الفجوة (Leap) ثم اخذ خطوة الحصان أو كومات (Gallop) وبراى عند أخذ الوثب رفع الذراعين عاليا لترسم دائرة أماما عاليا . كما يراعى استقامة الجسم مع الارتفاع عن سطح العارضة عن سطح العارضة والمحافظة على التوازن .
- عمل دوران $\frac{1}{2}$ (١٨٠ °) لفة من الوقوف وعلى امشاط القدمين وبراى أن يكون الدوران جهة القدم الخلفية والذراعان ممتدة أماما ومراعاة حركة الرأس .
- اداء الميزان العالى على القدم اليمنى بعد رفعها عاليا واخذ خطوة بها والثبات فى الميزان ثلاث عدات ، ويجب مراعاة رفع الصدر والرأس والقدم الخلفية .
- ثم الوقوف وأخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم مرجحة القدم اليمنى عاليا ثم عمل طعن منخفض (عميق) مع عمل دوران للذراعين للخلف ليستقر أماما ثم لف الجذع بحيث يصح الكتفين موازيين لعارضة التوازن وثنى الذراع جهة الرجل المنثنية مع الكوع والاخرى ممتدة عرضا ثم عمل دوران $\frac{3}{4}$ لفة للجسم كله على امشاط القدم المنثنية والاخرى ممتدة جانبا غير ملامسة للعارضة للوصول الى القرفصاء ، ثم الجلوس طولا للوصول للرقود .
- من وضع الرقود المسك باليدين أسفل العارضة وتكون الرأس فى الجانب الايمن وعمل الدحرجة الخلفية على الكتف (كما سبق شرحها) للوصول الى وضع ميزان على الركبة .
- الوقوف المتقاطع وعمل تبديل بالقدمين ويكون وزن الجسم موزعا على الرجلين بالتساوى مع تماسك عضلات البطن والمقعدة والذراعان جانبا .

– عمل الشقبة الجانبية على اليدين ، والهبوط على امتداد جهاز العارضة في ثبات .

التعريفات المعطاه من كل مرة تدرب على الجهاز :

- ١ – (الانبطاح) رفع الجذع والرجلين مع مسكها باليدين والثبات .
- ٢ – (الانبطاح) رفع الجذع والرجلين مع مسكها باليدين وعمل مرجحات أمامية وخلقية .
- ٣ – (جلوس طولاً – الرجلين عالياً) ثني ومد مفصل القدم لاقصى مدى .
- ٤ – (جلوس طولاً – الرجلين عالياً) دوران مفصل القدم باستمرار .
- ٥ – (الوقوف فتحاً) الوصول لوضع القرفصاء (١) ثم قذف الرجلين خلفاً للوصول لوضع الانبطاح (٢)
ثم الوصول لوضع القرفصاء (٣) الوقوف (٤) يكرر .
- ٦ – (القوف) الجرى الزجراج بين المقاعد السويدية .
- ٧ – (القوف) المشى على العارضة المنخفضة .
- ٨ – (الوقوف – عارضة التوازن) المشى على امشاط القدم .
- ٩ – (القوف – على عارضة التوازن) اخذ خطوة ومرجحة الرجل الاخرى أماماً عالياً بالتبادل .
- ١٠ – (وقوف) رفع الذراع جانباً مع ثني الذراع اليسرى .
- ١١ – (وقوف) رفع الذراع اليسرى أماماً عالياً مع رفع الذراع اليمنى جانباً .
- ١٢ – (وقوف) رفع الذراع أماماً عالياً مع رفع الرجل اليسرى أماماً .

ملخص البحث

مشكلة البحث :

من خلال تدريس الباحثة لمادة الجمباز بالكلية وجدت الباحثة أن الطالبة تقضى فترة راحة سلبية وهى تجلس بجوار الجهاز فى انتظار دورها للاداء على الجهاز . ومن هنا كان لابد من التفكير للعمل على زيادة فاعلية درس الجمباز عن طريق شغل فترات الراحة البينية بين كل مرة آداء على الجهاز وذلك أما بآداء التمرينات والمهارات الخاصة بالتدرج بالمهارة المتعلمة باستخدام الادوات والاجهزة المساعدة الخاصة بجهاز عارضة التوازن أو بآداء تمرينات لياقة بدنية خاصة بجهاز عارضة التوازن .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :-

- ١ - تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وبأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٢ - تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وبأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٣ - الفروق - ان وجدت - بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام أسلوب اداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة ، واسلوب آداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٤ - الفروق - ان وجدت - بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام أسلوب آداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة واسلوب آداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة ، وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٥ - تأثير الاسلوب المقترح بأستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة وبأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على زيادة فاعلية

ملخص البحث

مشكلة البحث :

من خلال تدريس الباحثة لمادة الجمباز بالكلية وجدت الباحثة أن الطالبة تقضى فترة راحة سلبية وهى تجلس بجوار الجهاز فى انتظار دورها للاداء على الجهاز . ومن هنا كان لابد من التفكير للعمل على زيادة فاعلية درس الجمباز عن طريق شغل فترات الراحة البينية بين كل مرة أداء على الجهاز وذلك أما بأداء التمرينات والمهارات الخاصة بالترج بالمهارة المتعلمة باستخدام الادوات والاجهزة المساعدة الخاصة بجهاز عارضة التوازن أو بأداء تمرينات لياقة بدنية خاصة بجهاز عارضة التوازن .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :-

- ١ - تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة أداء المهارة والترج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وبأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٢ - تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة أداء المهارة والترج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وبأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٣ - الفروق - ان وجدت - بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام أسلوب أداء المهارات المتعلمة والترج بها على الاجهزة والادوات المساعدة ، واسلوب أداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٤ - الفروق - ان وجدت - بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام أسلوب أداء المهارات المتعلمة والترج بها على الاجهزة والادوات المساعدة واسلوب أداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة ، وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٥ - تأثير الاسلوب المقترح باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة أداء المهارة والترج بها على الادوات والاجهزة المساعدة وبأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على زيادة فاعلية

الدرس (زيادة الزمن الفعال للدرس - خفض عدد مرات الهبوط من على الجهاز - انخفاض زمن أداء التمرين الاجبارى - خفض عدد مرات البدايات الخاطئة) .

فروض البحث :

- ١ - يؤثر الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وباستخدام تمارين اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٢ - يؤثر الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة باستخدام تمارين اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين تأثير كل من استغلال فترات الراحة البينية باستغلال اسلوب أداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة ، والادوات المساعدة وأسلوب أداء تمارين اللياقة البدنية الخاصة وكذلك اسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على الكفاءة البدنية للطالبات لصالح اسلوب تمارين اللياقة البدنية الخاصة .
- ٤ - توجد فروق دالة احصائيا بين تأثير كل من استغلال فترات الراحة البينية باستخدام اسلوب أداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة واسلوب اداء تمارين اللياقة البدنية الخاصة وكذلك واسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن لصالح اسلوب طريقة أداء المهارة والتدرج بها .
- ٥ - يؤثر الاسلوب المقترح باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وباستخدام تمارين اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على زيادة فاعلية الدرس و زيادة الزمن الفعال للدرس - خفض عدد مرات الهبوط من على الجهاز - انخفاض زمن أداء التمرين الاجبارى - خفض عدد مرات البدايات الخاطئة (لصالح اسلوب طريقة اداء المهارة والتدرج بها .

عينة البحث :

عينة عشوائية اختيرت بالقرعة من طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وتضم العينة ٧٢ طالبة مقمة الى ثلاث مجموعات عشوائية عدد كل مجموعة ٢٤ طالبة ، وتم اجراء قرعة لتحديد المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة ، مجموعة تجريبية أولى ويطبق عليهن آداء المهارات على الاجهزة المساعدة فى الفترات البينية ، ومجموعة تجريبية ثابتة ويطبق عليهن آداء بعض التمرينات الخاصة التى تنمى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بجهاز عارضة التوازن والمجموعة الضابطة ويطبق عليهن الجلوس على المقعد السويدى المجاور للجهاز حتى يحين آداء الطالبة على جهاز عارضة التوازن .

أدوات البحث :

- جهاز رستميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- قياس مدى فاعلية الدرس .

x قياس الزمن الفعال للتدريس .

وأثناء التجربة يتم قياس :

- x احتساب عدد مرات الهبوط من على الجهاز لكل مجموعة على حده .
- x احتساب زمن آداء التعيين الاجبارى لكل طالبة ولكل مجموعة على حده .
- x عدد مرات البدايات الخاطئة لكل مجموعة على حده .

- قياس الكفاءة البدنية عن طريق معادلة هارفارد وهى :

$$\text{مؤشر الكفاءة البدنية} = \frac{\text{زمن الاستمرار فى آداء الاختبار} \times 100}{57 \times \text{النفس لمدة 30 ث بعد الدقيقة للانتهاء}}$$

- قياس المستوى المهارى من خلال جملة حركية تؤدى على جهاز عارضة التوازن .

التجربة :

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من صدق الفروض بأن قامت بمساعدة بعض المعيدات والمدرس مساعد بالقياس القبلي للاختبارات السابقة للمجموعتين والمجموعة الضابطة ، ثم قامت بأجراء التجربة على المجموعتين التجريبتين باستخدام البرنامجين المقترحين والذي استغرق شهرين بمعدل وحدتين أسبوعيا ، وتلى ذلك القياس البعدي للثلاث مجموعات ثم عولجت البيانات احصائيا باستخدام :-
- اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة .
 - تحليل التباين لدلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة .

الاستنتاجات :

- في حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه في ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والاطار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينه ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :-
- 1 - أسهم الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الاولى في تحسين المستوى المهاري للطالبات على جهاز عارضة التوازن بدرجة أفضل .
 - 2 - أسهم الاسلوب المقترح للمجموعة التحريبية الثانية في تحسين الكفاءة البدنية للطالبات بدرجة أفضل .
 - 3 - أسهم الاسلوبين المقترحين للمجموعتين التجريبتين في زيادة فاعلية الدرس (زيادة الزمن الفعال للدرس - انخفاض عدد مرات الهبوط من على الجهاز - انخفاض زمن أداء التمرين الاجباري - خفض عدد مرات البدايات الخاطئة) .
 - 4 - توجد فروق بين تأثير كل من المجموعات الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - الضابطة) على المستوى المهاري على جهاز عارضة التوازن والكفاءة البدنية لصالح المجموعتين التجريبتين .

التوصيات :

في ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه ، ومع الاخذ في الاعتبار طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية للتحقق من صدق الفروض ، واعتمادا على النتائج التجريبية توصي الباحثة بالتالى :-

- ١ - استخدام الالوب المقترح للمجموعة التجريبية الاولى وذلك لمدى اسهام هذا الالوب فى تحسين المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٢ - استخدام الالوب المقترح للمجموعة التجريبية الثانية وذلك لمدى اسهام هذا الالوب فى تحسين الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٣ - اجراء المزيد من الدراسات فى هذا المجال وذلك بدمج الالوبين المقترحين فى أسلوب واحد وذلك للاستفادة من مميزات الالوبين معا كذلك اجراء دراسات على عينة أكثر تنوعا للتعرف على كيفية استغلال الفترات البينية وتأثيرها على اجهزة الجمباز الأخرى .

Helwan University
Faculty of physical Education
for girls in Cairo
Department of exercises, gymnastics,
and motor expression.

-

" Using of intermediate relaxation and its effect on Physical
Suffesioncey and skill level of performance on
balance beam "

BY

-

Amal Mahmoud Abdallah Salem
Instructor in department of exercises, gymnastics,
and motor expression

-

Under the supervision of
Prof., Dr. Aziza Mahmoud Salem
Professor in department of exercises, gymnastics, and motor expression
in faculty of physical education for girls,
Cairo - Helwan University

-

A Submitted research in partial fulfilment of the
requirement for the Master's degree in physical
education from faculty of physical education
for girls in Cairo - Helwan University

-

1993

-

Research Summary

Research Problem:

During her work in teaching the gymnastics subjects in the collage, the researcher found that a student spends anegative relaxation period sitting beside the apparatus waiting for her turn to perform on it that attracted the researcher to think of how to increase the effectivity of the gymnastics class by using the intermediate relaxation periods in performing exercises and special skills by gradully with the student using the auxiliary instruments of the balance beam or performing physical exersices special for the balance beam apparatus.

Research aims:

This research aims to identify:

- 1- To identify the effect of the suggested methods utilizing intermediate periods in skill performance method and gradually using it on the auxiliary equipments and instruments, and by using the speciall physical exercises on the physical elficiency of the students.
- 2- To identify the effect of the suggested two methods atilizing intermediate periods in skill performance method and gradually using it on the auxiliary equipm-ents and instruments, and by using the special physical exercises on the skill level of the students on the balance beam apparatus.

- 3- To identify differences if exist - between the effect of intermediat relaxation periods of using the teached skills performanc method and promotion with the aid of the auxiliary equipments and instruments and the method of the special physical exercise performance, and also the method of the negative relaxation (the usuall method followed in the facultaty) on the physical efficiency of the stundents.

- 4- To identily differences if exist - between the effect of intermediat relaxation periods of using the teached ski-lls performance method and promotion with the aid of the auxiliary equipments and instruments and the method of the special physical exercise performance, and also the method of the negative relaxation (the usuall method followed in the Faculaty) on the skill level of the stu-dents on the balance beam apparatus .

- 5- To identify the effect of the suggested method utilizing intermediate periods using skill performance method and promotion with the aid of the auxiliary equipments and instraments in performing the special physical exercises it positively affects on increasing lesson reaction (increasing the active time of the lesson decreasing in landing times from the apparatus - decreasing in the time of performing the constraint exercise - decreasing once of the mistaked data).

Research Hypothesis:

- 1- To identify the effect of the two suggested methods utilizing intermediate periods in skill performance method and gradually using it on the auxiliary equipments and instruments, and by using special physical exercises positively affects on the physical efficiency of the students .
- 2- To identify the effect of the two suggested methods utilizing intermediate periods in skill performance method and promotion with the aid of the auxiliary equipments and instruments, and by using special physical exercises positively affects on the skill level of the students on the balance beam apparatus.
- 3- A Statistics function difference existe between the effect of utilizing intermediate relaxation periods with utilizing the educated skills performance method and promotion with the aid of the auxiliary equipments and instruments and the method of the special physical exercises performance and also the negative relaxation method (the imitative method used in the college) on the physical efficiency of the students onc's good for method of the special physical exercises.
- 4- A Statistics function difference exists between each

effects of utilizing intermediate relaxation periods using the educated skills performance method and promotion with the aid of the auxiliary equipments and instruments and the special physical exercises performance method and also the negative relaxation method (the initiative method followed in faculty) on the skill level of the students on the balance beam apparatus one's good for the method of skill performance and promotion with it.

- 5- To identify the effect of the suggested method utilizing the intermediate periods in skill performance method and promotion with the aid of auxiliary equipments and instruments and the positively effect of using the special physical exercises on increasing the lesson action (increasing the action time of the lesson - decreasing the once Number of landing from the apparatus - decreasing the constrained exercise performance Time - decreasing the mistaked data times) onc's good for the method of the skill performance and promotion with it.

Research Sample:

The research sample consisted of 72 female students randomly choosen among the second year students of faculty of physical education for girls in Cairo, they were divided equally randomly into two experimental groups and a (24) control group Ballot choosen, the skill performance on the

auxiliary equipments in intermediate periods was applied on the first experimental group, the second experimental group consists of (24) students performed on the special exercises which growing some special physical elements in balance beam apparatus, the control group which consists of (24) female students sitting beside the apparatus on the swiden chairs waiting for their turn to perform on the apparatus.

Research Tools:

- "Restameter" apparatus to measure the length.
- Medical Scale to measure the weight.
- Measurment of the lesson activity .
- ✱ Measurment of the active time for lesson during this expirment the following is measured:
 - 1- Calculation of the apparatus landing times for each group alone.
 - 2- Calculation of the constrained exercises performance time for each femal student and group alone.
 - 3- The Mistake Start once for each group alone.
- The physical efficiency measurment through Harfard equation whichis:

The physical efficiency pionter =

Test time x 100

5.6 x number of pulses during 30 Seconds after complation of test.

- Measurment of the skill level through motive sentense performed on the balance beam apparatus.

The experiment:

The researcher used the experimental method to assure hypothesis validity. With help of some instructors and the assistant literaturer, the researcher carried out the pre - measures for the three groups then she applied the two suggested programs on the two experimental groups, that lasted for 2 months (two units per week), then the researcher carried out the post- measures for the three groups.

The data were then trated statistically using:

- The (T) test to calculate the differences indications between the pre and post measures.

The Conductions

According to the nature and field and aim of this research with research hypothesis, and the used method and the referance frame of theoritical studies and sientific researches and the sample nature and through the statistics Analysis of data we have the following conductions:

- 1- The suggested method of the first experimental group shared in improvement of the skill level of the femal students on the balance beam apparatus with best degree.
- 2- The suggested method for the second experimental group shared in improving The physical efficiency of femal students with best degree.
- 3- The two suggested methods for the two experimental groups shared in increasing the lesson action (increasing the action time of the lesson-decreasing the number of apparatus landing - decreasing the time of the constrianed exercise - decrease the mistake starts).
- 4- There are differences among the effects of the three groups (the first experimental - the second experimental and the control group) on the skill level on the balance beam and the physical efficiency in - behalf of the experimental groups.

Recommendations:

Regarding to the basic research problem and its hypotheses, with taking in account the sample nature, the used method and the statistics treatment to assure the hypotheses validity, and depending on the experimental results, the researcher recommend the following:

- 1- Using the suggested method of the first experimental group for the importance of this method in improving the skill level of the femal students on the balance beam.
- 2- Using the suggested method of the second experimental group for its importance in improving the physical efficiency of the student .
- 3- Carry-out more studies in that field by mixing the two suggested methods in one method to use the advantages of the two methods together. Also making studies on variety of samples to identify how to utilize the intermediate periods and their effect on the other gymnastics apparatus.