

## المرفقات

- ١ - مرفق (١) استمارة أستفتاء
- ٢ - مرفق (٢) البرنامج المقترح
- ٣ - مرفق (٣) الجملة الحركية

” بسم الله الرحمن الرحيم ”

ملحق رقم ( ١ )

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

” تأثير برنامج مقترح على رفع مستوى أداء بعض الوثبات فى  
التمرينات الغنية الحديدية ”

تشتمل الصفات البدنية على عدة عناصر نجعلها فيما يلى :

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| – جلد عضلى       | – قوة عضلية  |
| – جلد دورى تنفسى | – قدرة عضلية |
| – مرونة          | – رشاقة      |
| – توافق          | – دقة        |
| – توازن          |              |

لما لسياد تكم خبرة فى مجال تدريس مادة التمرينات الغنية الحديدية الرجاء من  
سياد تكم تحديد أهم الصفات البدنية التى يمكن أن تساعد على رفع مستوى أداء الوثبات  
الاتية :

( الفجوة – النجمة – المقص الامامى )

وشكرا م

الباحثة

م. نعمت صلاح السيد

ملحق رقم ( ٢ )

( البرنامج المقترح )

الشهر الاول

من ١٩٨٩/١١/١٥ - ١٩٨٩/٢/١٥

الاسبوع الاول :

| ملاحظات  | تكرار / زمن                  | الحركة   | الوضع الابتدائي | رقم التمرين |
|--|------------------------------|--|-----------------|-------------|
| التنوع في تمارينات المشى والجري .                    | ١٠ اق                        | جري ومشى في دائرة مع تحريك الذراعان في مستوى الكتف .                   | أحما            | ١           |
| انتشار في المكان                                     | ١٦ عدة                       | الجري في المكان مع تقاطع الذراعان امام الجسم اسفل .                    | الوقوف          | ٢           |
| مراعاة ان يكون التمرين برفع الكعب وخفضه .            | ١٦ عدة                       | اخذ خطوة جانبا والضم (١-٢) يكرر لليمين واليسار .                       | الوقوف          | ٣           |
| عمل مجموعتين من التمرين مع مراعاة استقامة الظهر .    | ١٠ مرات                      | ثنى الركبتين مع مرجحة الذراعان اماما (١ - ٢) والرجوع للوضع الابتدائي . | الوقوف          | ٤           |
| عمل نفس المجموعة مرتين في الاتجاهين                  | يكرر في اتجاه اليمين واليسار | الوثب الارتدادى مع تغيير الاتجاه (١-٢) في كل اتجاه .                   | الوقوف          | ٥           |
| مراعاة عدم ترك مشط القدم للارض .                     | ١٦ عدة                       | تبادل رفع وخفض الكعبين   | الوقوف          | ٦           |
| يكرر كل مجموعة مرتين لكل                             | ٤ مرات لكل رجل               | تبادل رفع الرجلين اماما مع التصفيق اسفل الرجل المرفوعة                 | الوقوف          | ٧           |
| مراعاة فرد الركبة والمشط والوصول الى اعلى مستوى ممكن | كل اتجاه ٤ مرات              | مرجحة الرجل اليمنى اماما - خلفا - جانبا . يكرر بالرجل الاخرى .         | السند على البار | ٨           |
| تبادل الرجلين بين كل تمرين والاخر                    | ٤ مرات                       | رفع الرجل اليمنى مفردة على اليسار (١-٢) دفع الرجل لاقصى مدى ممكن .     | السند على البار | ٩           |

## تابع الاسبوع الاول :

| ملاحظات                                | تكرار/ زمن | الحركة  | الوضع الابتدائي | رقم التمرين |
|--|------------|---|-----------------|-------------|
| الوصول بالجسم مفرد الى الكرة المعلقة • | ١٠ مرات    | (٤-٣) الرجوع (٢-١) من<br>(٦-٥) الرجوع للوضع<br>الابتدائي •<br>(٨-٧) يكرر بالرجل الاخرى •<br>الجرى مع تحديد خط الارتفاع<br>والوثب لاعلى للمس ككرة<br>معلقة • | الوقوف          | ١٠          |
|  |            | التدريب على الوثبات المختارة  |                 | ١١          |

| ملاحظات                                     | تكرار / زمن           | الحركة   | الوضع الابتدائي | رقم التمرين |
|---|-----------------------|--|-----------------|-------------|
|   | ١٠ ا                  | جري ومشى فى الدائرة مع تغيير الاتجاه .   | أحماء           | ١           |
| لمس المقعدة بالكعب .                        | ١٦ عدة                | الجري فى المكان مع تبادل شنى وفرد الذراع لاعلى مع لمس الكتف فى كل مرة .  | الوقوف          | ٢           |
| مراعاة ضم الركبتين فى الحجلة الخلفية .      | يكبر مرتين لكل رجل    | الوثب على عدم واحدة وشنى ركبة الرجل الاخرى ( حجلة خلفية ) ( ١ - ٨ ) يكرر بالتبادل مع الرجل الاخرى .  | الوقوف          | ٣           |
| مراعاة ضم الركبتين فى الحجلة الخلفية .      | يكبر مرتين لكل مجموعة | نفس التمرين السابق مع عمل ٤ عدات لكل رجل ثم عدتين .  | الوقوف          | ٤           |
|   | ٥ مرات                | ثنى الركبتين ( ١-٢ ) مع مرجحة الذراعان اماما فى مستوى الصدر فرد الركبتين مع سقوط الجذع اسفل ( ٣-٤ ) الوقوف مع رفع الذراعان عاليا ( ٥ - ٦ ) الرجوع للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) يكرر | الوقوف          | ٥           |
| الحفاظ على ثنى الركبتين طوال اداء التمرين . | ٨ مرات لكل مجموعة     | ثنى الركبتين مع رفع الكعبين بالتبادل ( ١-٤ ) رفع الكعبين معا ( ٥ - ٨ ) .   | الوقوف فتحا     | ٦           |
| كل طالبة حسب قدرتها .                       | يكبر ٥ مرات           | لمس الركبتين للداخل والكعبين للخارج الثبات فى هذا الوضع  | جلوس الركوع     | ٧           |

| رقم التمرين | الوضع الابتدائي                 | الحركة   | تكرار / زمن | ملاحظات            |
|-------------|---------------------------------|--|-------------|--------------------|
| ٨           | الوثوف                          | الوثب لاعلى مع ثنى الرجلين<br>( الركبتين للخارج والكمبين<br>للداخل )                     | ٨ مرات      |                    |
| ٩           | استخدام البار<br>نصف وقوف مواجه | الرجل الحرة عاليا ومرتكزة<br>على البار، ثنى ركة رجل<br>الارتكاز الى اقصى مسافة<br>وفردها | ٨ مرات      | تبادل ثنى الركبتين |
| ١٠          | استخدام جهاز<br>القوة           | محطة ( الرقود بمستوى<br>مائل للرجلين مفرودين<br>بزاوية ٤٥° من قاعدة<br>الارتكاز          | ٨ مرات      | يكرر مرتين         |
| ١١          |                                 | التدريب على الوثبات<br>المختارة  |             |                    |

## الاسبوع الثالث :

| ملاحظات   | تكرار/زمن            | الحركة   | الوضع<br>الابتدائي | رقم<br>التمرين |
|---|----------------------|--|--------------------|----------------|
| أنواع مختلفة من الزحلقة<br>(للجانب - للامام)          | ١٠ ق                 | مشى وزحلقة فى اتجاهات مختلفة   | الوقوف             | ١              |
| التنوع فى التقدم للامام<br>وللخلف بزيادة العدد .      | ٥ مرات<br>لكل مجموعة | الوثب فى دائرة مع التقدم للامام<br>(١ - ٢) الرجوع للخلف بالوثب<br>(٣ - ٤) يكرر (٥ - ٨)   | الوقوف             | ٢              |
| مراعاة فرد الرجل                                      | ١٠ مرات              | أخذ وثبة للجانب بالرجل اليمنى<br>مع رفع الرجل اليسرى لافى مسافة<br>للجانب .<br>(١ - ٢) مع التبديل بالرجل الاخرى<br>(٣ - ٤) ضم الرجلين (٥ - ٦)<br>ثنى وفرد الركبتين (٧ / ٨) . | الوقوف             | ٣              |
| مراعاة فرد الظهر                                      | ١٠ مرات              | ثنى الركبتين لمسافة متوسطة (١ - ٢)<br>الرجوع للوقوف (٣ - ٤) الثنى<br>العميق (٥ - ٦) الرجوع (٧ - ٨)   | الوقوف             | ٤              |
| يكرر فى الاتجاهات<br>المختلفة .                       | ١٦ عدة               | المشى والجري مع استخدام كرات طبية<br>زنة ١ ك تربط فى الرجل مع أداء<br>المشى للامام والخلف . يكرر<br>بالجري .   | الوقوف             | ٥              |
| لكل رجل مع مراعاة<br>فرد الرجل على كامل<br>امتدادها . | ٨ مرات               | تثبيت الرجل لافى مسافة ممكنة<br>على السلم مع التبديل بالرجل<br>الاخرى .  | سلم الحائط         | ٦              |

## تابع الاسبوع الثالث :

| ملاحظات                             | تكرار / زمن | الحركة   | الوضع الابتدائي    | رقم التمرين |
|-------------------------------------|-------------|--|--------------------|-------------|
| تستخدم مسافات مختلفة لتثبيت الرجل . |             | السند بالقدم على سلم الحائط ( بالمواجهة ) ثنى وفرد الرجل الاخرى                                  | سلم الحائط         | ٧           |
|                                     | ٤ مرات      | ثنى الركبتين لمسافة متوسطة مع التقدم للامام ( ١ - ٦ ) الوقوف مع الوثب لتغيير الاتجاه ( ٧ - ٨ ) . | الوقوف             | ٨           |
| باستخدام حمل متوسط                  | ١٠ مرات     | وحدة الدفع بالرجلين ( كرسي التجديف ) الدفع بالقدمين حتى فرد الركبتين ثم الثنى ببطء .             | استخدام جهاز القوة | ٩           |
| يكرر ٥ مرات لكل طالبة               |             | عمل ميزان مع الوقوف على مشط القدم الثبات في الوضع لاطول مسافة ممكنة .                            | الوقوف             | ١٠          |
|                                     |             | التدريب على الوثبات المختارة   |                    | ١١          |

## الاسبوع الرابع :

| رقم التمرين | الوضع الابتدائي      | الحركة   | تكرار/ زمن  | ملاحظات                                      |
|-------------|----------------------|--|-------------|--|
| ١           | احماء                | تمريبات لجميع اجزاء الجسم  | ١٠ اق       | دوران الرأس والذراعان وتمريبات احماء للجدع . |
| ٢           | الوقوف               | ثنى الركبتين ( ١ - ٢ ) الوصول لوضع الجنو ( ٣ - ٤ ) ثنى الركبتين ( ٥ - ٦ ) الرجوع للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) . | ٨ مرات      | مراعاة فرد الظهر                             |
| ٣           | الوقوف               | الوثب فى المكان ٣ مرات ثم اداء وثبة الفجوة ( ٤ ) .   | يكرر ٥ مرات | الوصول لاعلى مسافة ممكنة مع فـرد الرجلين .   |
| ٤           | الوقوف على قدم       | ثنى الركبة مع مد الرجل الحرة اماما ( ١ - ٢ ) الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) يكرر بالرجل الاخرى .           | ٥ مرات      | فرد الرجل على كامل امتدادها .                |
| ٥           | الوقوف               | الوثب فى المكان مع تغيير الاتجاه مع ربط اكياس رمل زنة ١ ك فى كل رجل .  | ٤ مرات      | فى كل اتجاه                                  |
| ٦           | استخدام مقاعد سويدية | الوثب على المقعد ( بالمواجهة وبالظهر ) يكرر .  | ٤ مرات      | استخدام ٥ مقاعد متتالية .                    |
| ٧           | استخدام مقاعد سويدية | الوثب فى المكان مع عمل نجمة لتعدية المقعد السويدي .  | مرتين       | باستخدام نفس المقاعد .                       |

| رقم التمرين | الوضع الابتدائي                       | الحركة  | تكرار / زمن | ملاحظات  |
|-------------|---------------------------------------|---|-------------|--|
| ٨           | جثوا فقي للذراعان عاليا<br>على المقعد | تبادل مد الركبتين عاليا مع<br>مرجحة الرجل خلفا عاليا  |             | السند بالذراعان<br>على المقعد                              |
| ٩           | جلوس توازن                            | القدمان على المقعد - مسك<br>الركبتين باليدين / ضغط<br>الجذع على الركبتين للمس<br>الجهة للركبتين | ٥ مرات      | ومحاولة الثبات في<br>كل مرة قدر<br>المستطاع                |
| ١٠          | جهاز القوة                            | العداد الحقيقي (العجلة)<br>عمل حركات تبادل لية بالرجلين<br>كما في ركوب الدراجة                  |             | استخدام حمل فوق<br>المتوسط ٦٠% ،<br>٧٥% من قدرة<br>الطالبة |
| ١١          |                                       | التدريب على الوثبات المختارة  |             |  |

## الشهر الثاني

من ١٦/١٢/٨٩ الى ١٦/١/١٩٩٠

الاسبوع الاول :

| رقم التمرين | الوضع الابتدائي | الحركة  | تكرار / زمن          | ملاحظات   |
|-------------|-----------------|---|----------------------|---|
| ١           | احماء           | الوثب للامام (١-٨) عمل سوستة<br>في المكان (١ - ٨) *   | ٨ مرات               | الركبتين على كامل امتدادهما في الوثب *                            |
| ٢           | الوقوف          | الجرى في المكان برفع الركبتين للامام<br>(١-٤) الجرى مع شنى الركبتين خلفا<br>٥ - ٨ ( وضع الجرى ) *     | ٥ مرات<br>لكل مجموعة |   |
| ٣           | الوقوف          | رفع الرجل اليمنى لاعلى (١) الطعن<br>العميق (٢) الضغط لاسفل<br>(٣-٤) يكرر بالرجل الاخرى<br>٥ - ٨ *     | ٨ مرات               | رفع الرجل مفردة<br>لاقصى ارتفاع ممكن                              |
| ٤           | أقماء           | فرد الرجل اليمنى للجانب (١-٢)<br>التبديل بفرد الرجل اليسرى (٣-٤)<br>يكرر ٥ - ٨ *                      | ٥ مرات               | مراعاة أن يكون الجذع<br>في وضعه المستقيم مع<br>فرد الذراعان جانبا |
| ٥           | الوقوف فتحا     | الطعن العميق بالرجل اليمنى<br>(١ - ٢) الرجوع للوضع الابتدائي<br>(٣ - ٤) يكرر بالرجل الاخرى<br>٥ - ٨ * | ٨ مرات               | النزول الى أقصى فتح<br>للرجلين ( سريع -<br>بطيء ) *               |
| ٦           | استخدام سلم     | ( التعلق المواجه ) شنى الركبتين<br>كاملا ثم فردهما *  | ٨ مرات               | وصول الركبتين الى<br>مستوى الصدر *                                |

## تابع الاسبوع الاول :

| ملاحظات                              | تكرار / زمن            | الحركة   | الوضع الابتدائي             | رقم التمرين |
|--------------------------------------|------------------------|--|-----------------------------|-------------|
| مراعاة فرد الرجل على كامل امتدادها . | ٨ مرات                 | ركبة الرجل الحرة مثبتة ومرتكزة على عقل الحائط - الذراعان اماما وممسكتان بالعقدة في مستوى الصدر مد الركبة مع الرجوع بالمقعد للخلف . | نصف وقوف مواجه ( سلم حائط ) | ٧           |
| مراعاة فرد الركبة                    | ٥ مرات لكل رجل         | على العقلة الثالثة ، مسك العقلة في مستوى الحوض ، تبادل النزول بالقدمين خلفا مع فتحهما على كامل امتدادهما والضغط .                  | وقوف مواجه ( سلم حائط )     | ٨           |
| من ٦٠-٧٥% من قدرة اللاعب             | حمل فوق المتوسط ٤ مرات | ( قبض الرجل ) دفع مقبض لجهاز بالقدمين لاعلى لوضع الشئ الكامل للركبتين .  | جهاز القوة                  | ٩           |
| مراعاة الاستمرارية في الالاء .       | ٥ مرات                 | الوثب في المكان مع تقاطع القدمين ( ١ - ٨ ) .   | وقوف                        | ١٠          |
|                                      |                        | التدريب على الوثبات المختارة   |                             | ١١          |

| ملاحظات   | تكرار / زمن        | الحركة  | الوضع الابتدائي                     | رقم التمرين |
|---|--------------------|---|-------------------------------------|-------------|
|   |                    | نفس التمرين الاول فى الاسبوع الاول<br>مع ربط اكياس الرمل زنة ١ ك  | احماء                               | ١           |
| رفع الرجل خلفا<br>لاقصى مسافة ،<br>لمس الرجل خلفا<br>مع الطعن العميق<br>(تبادل العد<br>السريع والبطىء ) | ٥ مرات<br>لكل رجل  | ( مسك البار باليدين )<br>رفع الرجل اليمنى لاعلى خلفا ( ١ - ٢ )<br>لمس الارض خلفا مع الطعن الامامى<br>بالرجل الاخرى ( ٣ - ٤ ) فرد<br>الرجل اليسرى ورفع الرجل اليمنى<br>خلفا اعلى ( ٥ - ٦ ) الرجوع<br>للوضع الابتدائى ( ٧ / ٨ ) | تمرينات على البار<br>( وقوف مواجه ) | ٢           |
| مراعاة لمس الجبهة<br>للكفة عند ثنى<br>الجدع .   | ٤ مرات<br>للمجموعة | رفع الرجل اليمنى على البار خلف<br>الذراعان عاليا ( ثنى الجذع اماما<br>( ١ - ٢ ) ثنى الركبة الرجل<br>اليسرى ( ٣ - ٤ ) فرد الركبة<br>( ٥ - ٦ ) الرجوع للوضع الابتدائى<br>( ٧ - ٨ ) يكرر بالرجل الاخرى .                         | الوقوف ( الظهر<br>مواجهة للبار )    | ٣           |
| تبادل العد<br>البطىء والسريع  | ٢ ق                | تبديل رفع وخفض الرجلين على<br>المقعد بالتبادل مع ربط<br>اكياس الرمل زنة ١ ك   | استخدام مقعد                        | ٤           |
| مراعاة فرد الرجلين<br>عند اداء الوثبة   | ٥ مرات             | الوثب على جانبي المقعد مع ربط<br>اكياس الرمل المستخدم فى<br>التمرين السابق .  | استخدام مقعد                        | ٥           |

## تابع الاسبوع الثاني :

| ملاحظات                                       | تكرار / زمن     | الحركة  | الوضع الابتدائي                      | رقم التمرين |
|---|-----------------|---|--------------------------------------|-------------|
| استخدام ٥ مقاعد سويدية •                      | ٤ مرات          | الوثب عاليا مع ثني الركبتين على الصدر فوق المقعد •  | استخدام المقعد السويدي               | ٦           |
|   | ٥ مرات          | تبادل ثني الركبتين والارتكاز بالقدمين على الارض مع الضغط •                                  | انبطاح مائل افقى بالسند على المقعد • | ٧           |
| مراعاة فرد الركبة                             | ٤ مرات          | عمل خطوة ( الكليك ) بالتقدم للامام مع استخدام اكياس الرمل زنة ١ ك ( ١ - ٨ )                 | الوقوف                               | ٨           |
| وجود فترات راحة بين كل مجموعة والاخرى ٢ ق     | ٤ مرات للمجموعة | تبادل الطعن بين الرجلين مع مد الذراع اماما ( ١ - ٨ )  | الطعن الجانبي العميق •               | ٩           |
| فرد الرجلين ببطء ( اطالة العضلات الامامية ) • | ٧٥ %<br>٥ مرات  | محطة ( اطالة الرجلين )<br>الدفق بالقدمين الى ان تستقيم الرجلين وتصل الى وضع الجلوس الطويل • | استخدام جهاز ( قياس القوة )          | ١٠          |
|   |                 | التدريب على الوثبات المختارة  |                                      | ١١          |

## الاسبوع الثالث :

| رقم التمرين | الوضع الابتدائي | الحركة   | زمن / تكرار       | ملاحظات                                  |
|-------------|-----------------|--|-------------------|--|
| ١           | احماء           | توقيت منخفض ( ١ - ٨ ) توقيت عالي ( ١ - ٨ )<br>• ( حر - وبأستخدام اكياس الرمل )<br>•                            | ٥ ق               | يكرر بالنقصان التدريجي في العد •         |
| ٢           | الوقوف          | الوثب ( ١ - ٢ ) عمل نجمة مع عمل $\frac{1}{4}$ لفة ( ٣ - ٤ ) يكرر في الاتجاهات المختلفة<br>• ( ٨ - ٥ )          | ٤ مرات لكل مجموعة | الوصول الى اعلى مستوى لفرد الرجل جانبا • |
| ٣           | الوقوف          | مرجحة الرجل خلفا ( ١ - ٢ ) فردها الى ابعد مسافة اماما ( ٣ - ٤ ) الثبات مع الضغط ( ٥ - ٨ ) يكرر بالرجل الاخرى • | ٤ مرات لكل رجل    | الوصول الى أقصى مسافة ممكنة •            |
| ٤           | الوقوف          | ثنى الركبتين ( ١ - ٢ ) فرد الرجل اليمنى للجانب ( ٣ - ٤ ) ضم القدمين معا ( ٥ - ٦ ) الوقوف ( ٧ - ٨ ) •           | ٨ مرات            | مراعاة استقامة الظهر طوال اداء التمرين • |
| ٥           | ( جلوس طويل )   | رفع الرجل اليمنى لاعلى وخفضهما ( ١ - ٢ ) يكرر بالرجل اليسرى ( ٣ - ٤ ) بالتبادل ( ٥ - ٨ ) •                     | ٨ مرات            | فرد الركبة                               |

## تابع الاسبوع الثالث :

| ملاحظات                             | تكرار / زمن | الحركة  | الوضع الابتدائي                     | رقم التمرين |
|-------------------------------------|-------------|---|-------------------------------------|-------------|
|                                     |             | نفس التمرين السابق مع استخدام<br>• اكياس الرمل  | جلوس طويل                           | ٦           |
| لمس الجبهة للركبة                   | ٥ مرات      | مسك العقلة في مستوى الحوض<br>باليدين ميل الجذع اماما ثم<br>ثنيه لاسفل مع ثني الذراعين<br>• والضغط • | سلم حائط<br>وقوف الظهر<br>• ملاصق • | ٧           |
| كل طالبة ( قسدر<br>المستطاع )       |             | الارتكاز على القدم اليمنى مع<br>لمس مشط القدم اليسرى بركبة<br>• الرجل اليمنى •                      | الوقوف                              | ٨           |
| فتح الرجل اليسى<br>اقصى مسافة ممكنة | ٤ مرات      | تبادل فتح وضم الرجلين<br>• ( ١ - ٧ ) الوقوف ( ٨ ) •   | الانبطاح المائل                     | ٩           |
| حمل متوسط                           | ١٠ مرات     | ( محطة رفع العقبين )<br>رفع وخفض العقبين ببسطه<br>التدريج على الوثبات المختارة                      | استخدام جهاز<br>القوة               | ١٠          |
|                                     |             |   |                                     | ١١          |

| ملاحظات   | تكرار / زمن | الحركة   | الوضع الابتدائي | رقم التمرين |
|---|-------------|--|-----------------|-------------|
|   | ١٠ اق       | عام لجميع اجزاء الجسم ( رأس<br>ذراعان - جذع - ارجل )<br>• باستخدام اكياس الرمل   | احماء           | ١           |
| يكرر فى زوايا<br>مختلفة •                             | ٤ مرات      | الطعن الامامى ( ١ - ٢ ) يكرر<br>بالرجل الاخرى ( ٣ - ٤ )<br>الجري بالطعن ( ٥ - ٨ ) •  | الوقوف          | ٢           |
| فرد الرجل الى<br>ابعد مسافة<br>ممكنة •                | ٨ مرات      | مرجحة الرجل اليمنى للجانب<br>( ١ - ٢ ) النزول بها مفردة<br>مع شنى الركبة الرجل اليسرى<br>( ٣ - ٤ ) ضم الركبتين<br>( ٥ - ٦ ) الوقوف ( ٧ - ٨ )<br>• يكرر بالرجل الاخرى | الوقوف          | ٣           |
| حر - باستخدام<br>اكياس الرمل •                        | ٨ مرات      | دوران الرجل اليمنى دورة كاملة<br>( ١ - ٢ ) يكرر بالرجل الاخرى<br>( ٣ - ٤ ) دوران الرجلين معا<br>على بعد ( ٤٥ ) ( ٥ - ٨ ) •   | ( جلوس طويل )   | ٤           |
| حر - وباستخدام<br>اكياس الرمل •                       | ٤ مرات      | رفع الرجلين ( ٤٥ ) فتح وض<br>الرجلين ( ١ - ٨ ) •   | ( جلوس طويل )   | ٥           |
| الحفاظ على شنى<br>الركبتين طول فترة<br>دوام التمرين • | ٨ مرات      | ثنى الركبتين للداخل ( ١ - ٢ )<br>الرقود على الظهر ( ٣ - ٤ )<br>الوصول لوضع ثنى الركبتين<br>( ٥ - ٦ ) الرجوع للوضع<br>الابتدائي ( ٧ - ٨ ) •                           | ( جلوس طويل )   | ٦           |

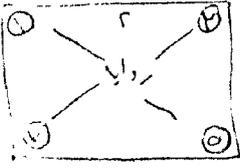
## تابع الاسبوع الرابع :

| ملاحظات  | تكرار / زمن       | الحركة   | الوضع الابتدائي                             | التمرين رقم |
|--|-------------------|--|---|-------------|
| تبادل العد البطيء<br>والسريع .                         | ٨ مرات            | ثنى الركبة اليمين وفردها ( ١-٢ )<br>يكبر بالرجل الاخرى ( ٣ - ٤ )<br>ثنى الركبتين فى نفس الوقت<br>• ( ٥ - ٨ )                             | ( جلوس طويل<br>فتحاً )                      | ٧           |
| فرد الركبة ورفع<br>الرجل الى أقصى<br>ارتفاع .          | ٨ مرات<br>للرجلين | عمل ميزان ( ١ - ٢ ) رفع الرجل<br>اماماً عالياً ( ٣ - ٤ ) يكبر<br>بالرجل الاخرى ( ١ - ٨ )   | الوقوف                                      | ٨           |
| ارتكاز الرجل الحرة<br>على المقعد<br>والذراعان جانباً . | ٨ مرات            | ثنى ركبة الرجل الحرة مع ثبات<br>الوسط والضغط ( ١ - ٤ )<br>يكبر بالرجل الاخرى ( ٥-٨ )   | مقعد سويدي<br>( نصف وقوف<br>الجانب مواجهة ) | ٩           |
|  | ٨ مرات            | ثنى الركبتين ( ١ - ٢ ) فرف<br>الرجل اليمنى اماماً ( ٣ - ٤ )<br>فردها للجانب ( ٥ - ٦ )<br>ضم الرجلين والرجوع للوضع<br>الابتدائي ( ٧ - ٨ ) | الوقوف                                      | ١٠          |
|  |                   | التدريب على الوثبات المختارة   |   | ١١          |

ملحق رقم ( ٣ )

الجملة الحركية

## \* الجملة الحركية \*



- \* المشى فى الزاوية رقم ( ١ ) ( ٨ - ١ )
- \* المشى فى الزاوية رقم ( ٢ ) ( ٨ - ١ )
- \* الجرى فى الزاوية ( ١ ) ( ٢ - ١ ) عمل وثبة النجمة ( ٣ - ٤ )  
الرجوع للخلف ( ٥ - ٦ ) الوثب لاعلى ( ٧ - ٨ )
- \* يكرر فى الزاوية رقم ( ٥ ) ( ٨ - ١ )
- \* عمل دائرة بالجسم ( ٨ - ١ )
- \* خطوة مقص امامى والذراعان عاليا ( ١ - ٢ ) يكرر ( ٣ - ٤ ) يكرر فى الزاوية اليمىنى  
( ٥ - ٦ ) واليسار ( ٧ - ٨ )
- \* خطوة للامام مع ثنى الجذع اماما فى حركة تموجيه ( ١ - ٤ ) الرجوع للوضع الابتدائى  
( ٥ - ٦ ) الدوران وعمل مجموعتين ( ٥ - ٨ )
- \* ( المجموعة الاولى ) اخذ خطوة وعمل الفجوة بالتقدم فى الزاوية المقابلة ( ١ - ٨ )  
( باستخدام خطوة واحدة )
- \* ( المجموعة الثانية ) عمل توقيت فى المكان ( ١ - ٨ ) مع تبادل المجموعتين
- \* الدوران ( انتشار ) ( ١ - ٦ ) وثبة القطعة ( ٧ - ٨ )

Helwan University  
Faculty of Physical Education  
For Girls - Cairo

---

" THE EFFECT OF A SUGGESTED PROGRAM ON THE LEVEL OF SOME  
JUMPS PERFORMANCE IN GYMNASTICS "

---

Thesis

by

Neamat Salah Elsayed Fayed

Supervisors

---

Prof, Dr. Enayat M. Farag  
Prof, Dept, of Exarcises, Gymnastics  
and Motor Expression, Helwan  
University

---

Prof, Dr. Trandeel Madhat  
Prof, Dept, of Exercises,  
Gymnastics and Motor Expre  
ssion, Helwan University

---

Submitted in Partial Fulfillment of the requirements for  
the degree of M.Sc in Physical Education

---

Faculty of Physical Education for Girls

---

Cairo

1991

## THE RESEARCH SUMMARY

### The Problem of the research and its importance :

The new technical trainings need a high ability in performance, therefore its bases on developing special moving abilities to perform better level of performance, and to promote in the new technical trainings. Also, the progress of the level of jumps in particular reflects on student's level of performance in general.

Consequently, the researcher concentrated her own interest on putting suggested program including special physical characteristics in which the jumps need ( star - gap - scissors ) where it is considered as the most important jumps that stated in 2nd grade program in faculty of the Field of technical exercises in Cairo.

### Research aims :

The aim of this research is :

- 1 - To identify the program effect on the level of performance of jumps under research.
- 2 - To identify the program effect on the skill level of students in general.
- 3 - To identify the program effect on some physical characteristics.

### Research Assumptions :

- 1 - Existing of functional differences in the skill level for jumps under research between the experimental group and the control group in behalf of the experimental group.

- 2 - Existing of functional difference in the level of Performance in general between the experimental group and the control group in behalf of the experimental group.
- 3 - Existing of functional differences in the level of some physical characteristics under research between the experimental group and the control group in behalf of the experimental group.

Curriculum of the Research :

The researcher used Experimental method.

Sample :

The research sample has been debberatoly selected from the 2 nd year female student's from faculty of Physical Education for Girls in Cairo, consistiong of 60 students and was divided into two groups : Experimental group = 30 ss students and control group = 30 ss students.

Results :

- 1 - There are differences that refers statistically between the two groups in the results of measurements of jumps. The results were in behalf of Experimental group.
- 2 - There are differences that refers statistically between the two groups in the results of measurements in Physical tranongs compoments ( Physical characteristics ) which related to jumps, the results were in behalf of Experimental group.

- 3 - There are differences that refer statistically in the results of measurements in the level of performance. The results were in behalf of Experimental group.

Recommendations :

In the light of the results of the researcher, she will produce the following recommendations :

- 1 - It is important to develop the special physical characteristics, where it works to regulate and raise the level of the physical individual's ability in order to double the muscles work for better performance.
- 2 - To apply the suggested program a substantial part in the stated curriculum for trainings in the second grade of the college, where to divide the curriculum in stages in which it is applied over the year .
- 3 - It the necessity of taking for the other stated jumps in the varied in - structional stages in the college which concerns training, provide, and to develop it.