

(المرفقات)

(مرفق ١)

أولاً: التمرينات المختاره

ثانياً: تشكيل حمل التدريب

ثالثاً: التوزيع الزمني للبرنامج

ثانياً تشكيل حمل التدريب

ملاحظات	عدد التكرارات			رقم التمرين
	الحمل الأقصى	حمل أقل من الأقصى ٨٠٪	الحمل المتوسط ٦٠٪	
يحتسب اداء التمرين بالقدمين مره واحده من (٨-١) .	٤٠ مره بالرجلين معاً	٣٢ مره بالرجلين معاً	٢٤ مره بالرجلين معاً	-١
	٤٥ مره على كلا الجانبين	٣٦ مره على كلا الجانبين	٢٨ مره على كلا الجانبين	-٢
	٢٠ مره بالرجلين معاً	١٦ مره بالرجلين معاً	١٢ مره بالرجلين معاً	-٣
تؤدى المجموعة الواحده مره بالقدم اليسرى	١٠ مرات للقدم الواحد	٨ مرات للقدم الواحد	٦ مرات للقدم الواحد	-٤
بدء الزحلقه بالقدم اليمنى	٥ مرات بالقدم الواحد ١٠ ، مرات بالقدمين معاً	٤ مرات بالقدم الواحد ، ٨ مرات بالقدمين معاً	٣ مرات بالقدم الواحد ، ٦ مرات بالقدمين معاً	-٥
	٨ مرات	٧ مرات	٥ مرات	-٦
	٣٠ مره	٢٤ مره	١٨ مره	-٧
الاداء بالقدم اليمنى واليسرى	٤ مره	٣٢ مره بالقدمين	٢٤ مره بالقدمين	-٨

ملاحظات	عدد التكرارات			رقم التمرين
	الحمل الأقصى	حمل أقل من الأقصى ٨٠٪	الحمل المتوسط ٦٠٪	
تحتسب الدورة بعد أداء التمرين في (٤) اتجاهات	٥ دورات	٣ دورات	٢ دورة	-٩
	١٥ مره	١٢ مره	٩ مرات	-١٠
يؤدي على العارضه المنخفضه	٦٠ مره بالقدم اليمنى	٤٨ مره بالقدم اليمنى	٣٦ مره بالقدم اليمنى	-١١
	واليسرى	واليسرى	واليسرى	
	٢٠ مره	١٦ مره	١٢ مره	-١٢
الأداء للجهه اليمنى واليسرى	٨ مرات	٧ مرات	٥ مرات	-١٣
الأداء على العارضه السفلى حتى النهايه	٨ مرات	٧ مرات	٥ مرات	-١٤
أداء التمرين في (٨) عدات	٨ مرات	٧ مرات	٥ مرات	-١٥
	١٠ مرات	٨ مرات	٦ مرات	-١٦
أداء الدورة كامله يعتبر مره واحد	٨ مرات	٧ مرات	٥ مرات	-١٧
	١٠ مرات	٨ مرات	٦ مرات	-١٨
	١٠ مرات	٨ مرات	٦ مرات	-١٩
أداء التمرين باكمله يعتبر مره	١٥ مره	١٢ مره	٩ مرات	-٢٠

ثالثاً التوزيع الزمني للبرنامج المقترح .

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحده التدريبية	الأسبوع
	تدريبات إجماء وتهيئه جميع أجزاء الجسم	١٥ ق	عام		الأول
	تدريبات (٧٠٥٠١) تؤدي التكرارات بالحمل المتوسط تدريبات (٤٠٣) الحمل الأقل من الأقصى . اعداد العضلات العامله فى المهاره المقرره .	٢٠ ق ١٠ ق	خاص	١	الأحد ١٧-١-٩٣
	تعليم مهاره الركوب على العارضه ، ذلك بمرور احدى القدمين بين اليدين بعد الجرى والإرتقاء .	٣٥ ق	مهارى	٢	الثلاثاء ١٩-١-٩٣
أداء الدوره كامله يعتبر مره واحد	أداء تدريبات (١١، ١٢، ١٤) تكرار بالحمل المتوسط . مسابقات وتدريبات إسترخاء	٥ ق ٥ ق	ختام		
	تدريبات إجماء وتهيئه جميع أجزاء الجسم للعملى	١٥ ق	عام		الثانى
	تدريبات رقم (٦، ٢) بتكرار حمل متوسط ، تدريبات (٧، ٤، ٣) حمل أقل من الأقصى	٢٠ ق	خاص	٣ ٤	الأحد ٢٤/١/٩٣ الثلاثاء ٢٦/١/٩٣

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحدة التدريبيه	الأسبوع
	إعداد العضلات العاملة فى المهارة المقرره التدرج بمهاره الدرجه الخلفيه على عارضه التوازن .	١٠ ق	مهاري		
أداء دوره كامله يعتبر مره واحده	أداء تمرين (١١، ١٢، ١٣) الحمل المتوسط	٥ ق	ختم		
	مسابقات وتمرينات وتهدئه	٥ ق			
	تمرينات إحماء وتهيئه جميع أجزاء الجسم للعمل أداء تمرينات حمله ، تمرين (٣، ٥، ٧، ١٠) تؤدى بتكرار حمل متوسط ، تمرين (٦-٨) يؤدى بتكرار حمل أقل من الأقصى	١٥ ق	عام		الثالث
	إعداد العضلات العاملة فى المهارة المقرره .	١٠ ق	مهاري	٥	الأحد ٩٣/١/٣١
	إعادة على بداية الجملة مع اختلاف الأوضاع مثل أداء وضع التكور على عارضه التوازن ، الأداء الفعلى للدرجه الخلفيه على عارضه التوازن.	٣٥ ق	مهاري	٦	الثلاثاء ٩٣/٢/٢
	أداء تمرين (١٥ ، ١٨) بحمل متوسط ،	٥ ق	ختم		
	مسابقات وتمرينات وإسرخاء	٥ ق			
	تمرينات إحماء وتهيئه لجميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		الرابع

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحدة التدريبيه	الأسبوع
	تمرين (٧،٦،١) تؤدي بتكرار الحمل المتوسط ، تمرين (٧،٥،٣) يؤدي بتكرار حمل أقل من الأقصى .	٢٠ ق	أعداد خاص	٧	الأحد ٩٢/٢/١٧
	إعداد العضلات العمله فى المهاره المقرره .	١٠ ق			
	التدرج فى تعليم مهاره الطعن مع نصف لفة على عارضة التوازن . .	٣٥ ق	المهارى	٨	الثلاثاء ٩٣/٢/٢٩
	تمرين (١٤،١٢،١١) يؤدي بتكرار الحمل المتوسط .	٥ ق	ختام		
	مسابقات وتمارين لتحسين النفس	٥ ق			
	تمريبات إجماء وتهيئه لجميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		الخميس
	تمرين (٢٠،٩،٨،٧) تؤدي بتكرار الحمل المتوسط ، وتمرين (١١،١) يؤدي بتكرار حمل أقل من الأقصى	٢٠ ق	إعداد خاص	٩	الأحد ٩٣/٢/١٤
	اعداد العضلات العامله فى المهاره المقرره .	١٠ ق			
إستخدام مقاعد سويديه وعوارض مختلفه الارتفاع .	التدرج فى تعليم الدرجه الخلفيه على الصدر ، على جهاز عارضه التوازن .	٣٥ ق	إعداد مهارى	١٠	الثلاثاء ٩٣/٢/١٦
	تمرين (١٥،١٣،١٢) تؤدي بتكرار الحمل المتوسط .	٥ ق	ختام		
	مسابقات وتمارين لتحسين المرونه	٥ ق			
	تمريبات إجماء وتهيئه لجميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		السادس
	تمرين (٨، ٤، ٢) بتكرار حمل متوسط ، تمرين (٩،٧،١) بتكرار حمل الأقل من الأقصى .	٢٠ ق	إعداد خاص	١١	الأحد ٩٣/٢/٢١
	اعداد العضلات العامله فى المهاره المقرره .	١٠ ق			

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحدة التدريبية	الأسبوع
إستخدام عوارض مختلفة الأرتفاع .	التدرج بأداء حركات الربط بين المهارات (زحلقه بالقدم اليمنى ، أداء خطوة الفجوة بالقدم اليسرى ، اللوثب عالياً مع تبديل القدمين فى الهواء) . تمرين (١٧، ١٨، ٢٠) يؤدى بتكرار حمل المتوسط مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٣٥ ق ٥ ق ٥ ق	إعداد مهارى ختام	١٢	الثلاثاء ٩٣/٢/٢٣
عارضة توازن إرتفاعها ١٢٠ سم	تمرينات إحماء وتهيئه لجميع أجزاء الجسم للعمل . يؤدى تمرين (١ ، ٥ ، ٧) بتكرار حمل متوسط ، تمرين (٢ ، ٤ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢) بتكرار حمل أقل من الأقصى . اعداد العضلات العاملة فى المهاره المقرره يتم المراجعة على مهارة الدرجه الخلفيه الى وضع ميزان ركبه . يؤدى تمرين (١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٧) تكرار حمل الأقل من الأقصى مسابقات وتمرينات إسترخاء .	١٥ ق ٢٠ ق ١٠ ق ٣٥ ق ٥ ق ٥ ق	عام إعداد خاص مهارى ختام	١٣ ١٤	السابع الأحد ٩٣/٢/٢٨ الثلاثاء ٩٣/٣/٢٠
تماراض مختلفه الإرتفاع	تمرينات إحماء وتهيئه لجميع أجزاء الجسم للعمل . يؤدى تمرين (٥ ، ٦ ، ٩ ، ٢٠) بتكرار الحمل المتوسط ، تمرين (٢ ، ٣ ، ٧ ، ٨) بتكرار حمل أقل من الأقصى اعداد العضلات العاملة فى المهاره المقرره . التدرج بأداء حركات الربط بين المهارات (خطوة الفجوة بالقدم اليمنى ، أداء طعن جسائى ، أداء الكورسات ، السدوران المفتوح على المشط)	١٥ ق ٢٠ ق ١٠ ق ٣٥ ق	عام خاص مهارى	١٥ ١٦	الثامن الأحد ٩٣/٣/٠٧ الثلاثاء ٩٣/٣/٠٩

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحدة التدريبيه	الأسبوع
	يؤدى تمرين (١٨،١٦،١٠) بتكرار الحمل الأقل من الأقصى. مسابقات وتمرينات إسترخاء .	٥ ق ٥ ق	ختام		
	تمرينات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل . تمرين (٢٠،١٩،١٤) بتكرار الحمل المتوسط ، تمرين (١٦،٨،٧) بتكرار الحمل الأقل من الأقصى . أعداد العضلات العاملة فى المهارة المقرره مراجعته على بداية الجمله ، الدحرجه الخلفيه إلى وضع ميزان ركبه ، أداء زحلقة ثم خطوة انفجوه ، النزول مع عمل نجمه فى الهواء ، مراجعته على أداء العجله على الأرض . تمرين (١٣،١٠،٢،١) بتكرار حمل الأقل من الأقصى . مسابقات وتمرينات إسترخاء	١٥ ق ٢٠ ق ١٠ ق ٣٥ ق ٥ ق ٥ ق	عام إعداد خاص مهارى ختام	١٧ ١٨	التاسع الأحد ٩٣/٣/١٤ الثلاثاء ٩٣/٣/١٦
	تمرينات إجماء وتهيئة لجميع أجزاء الجسم للعمل . يؤدى تمرين (١٩،٩،٦،٥) بتكرار الحمل المتوسط ، تمرين (١٦،١٥،١٠) بتكرار الحمل الأقل من الأقصى .	١٥ ق ٢٠ ق	عام إعداد خاص	١٩	العاشر الأحد ٩٣/٣/٢١
	أعداد العضلات العاملة فى المهارة المقرره . أداء مهارة العجله على الأرض ، أدائها على قطعتين من الصندوق المقسم ، ثم التدرج حتى الوصول للأرتفاع القانونى اعراضه التوازن . يؤدى تمرين (١٤،١٢،١١) بتكرار الحمل الأقل من الأقصى . مسابقات وتمرينات إسترخاء .	١٠ ق ٣٥ ق ٥ ق ٥ ق	مهارى ختام	٢٠	الثلاثاء ٩٣/٠٣/٢٣

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحدة التدريبيه	الأسبوع
	تمرنات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل	١٥ ق	عام		الحادى عشر
	يؤدى تمرين (١٢، ١٤، ١٩، ٢٠) بتكرار حمل الأقل من الأقصى .	٢٠ ق	إعداد خاص	٢١	الأحد ٩٣/٠٣/٢٨
	إعداد العضلات العامله للمهاره المقرره	١٠ ق			
	يؤدى مهارة الشقلبه الجانبيه على اليمين باستخدام الصندوق المقسم ، يتم أداؤها على نهاية عارضة التوازن .	٣٥ ق	مهارى	٢٢	الثلاثاء ٩٣/٠٣/٣٠
	يؤدى تمرين (١٢، ١٥، ١٦، ١٨) بتكرار الحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق	ختام		
	مسابقات وتمرينات لتحسين التنفس	٥ ق			
	تمرنات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		الثانى عشر
	تمرين (٢، ٥، ٦، ٩، ١٩) بتكرار الحمل الأقل من الأقصى	٢٥ ق	إعداد خاص	٢٣	الأحد ٩٣/٠٤/٠٤
	إعداد العضلات العامله فى المهاره المقرره	١٠ ق			
	ربط الجملة الحركيه لعارضة التوازن كامله .	٣٥ ق	مهارى	٢٤	الثلاثاء ٩٣/٠٤/٠٦
	يؤدى تمرين (١٢، ١٣، ٢٠) بتكرار الحمل الأقل من الأقصى .	٥ ق	ختام		
	مسابقات وتمرينات إسترخاء وتهيئته .	٥ ق			

(مرفق ٢)

إختبار جونسون لقياس التوافق العظلي العصبي

Gohnson Test

إختبار جونسون لقياس التوافق العضلى العصى

Johnson Test

أدوات الإختبار :

جهاز جونسون ومواصفاته كالآتى :-

يرسم على قطعة قماش مصنوعه من قماش قلع المركب عرضها (٤,٥٠) قدم وطولها (١٥) قدم ، على أن يكون التخطيط بفرشاه عرضه $\frac{3}{4}$ بوصة

وتقسم بالطول إلى ٣ أجزاء متساويه وفى كل من الجهه اليمنى واليسرى مربعات - سوداء وبيضاء - بالتوالى . فيكون فى كل جانب (١٠) مربعات ، أما المستطيل الأوسط فليس به مربعات ولكنه محدد بمسافات وذلك بوضع علامات متعامده مع المستطيلات البيضاء بمقياس ١٤ × ٤ بوصة تقَع أمام منتصف المربعات البيضاء . يوضع خارج القماش علامه فى النهايه .

ويخطط خطين لونهما أحمر على طول القماش من المركز ، البعد بينهما قدمين وتستعمل فى حالات تمرينات الدحرجه .

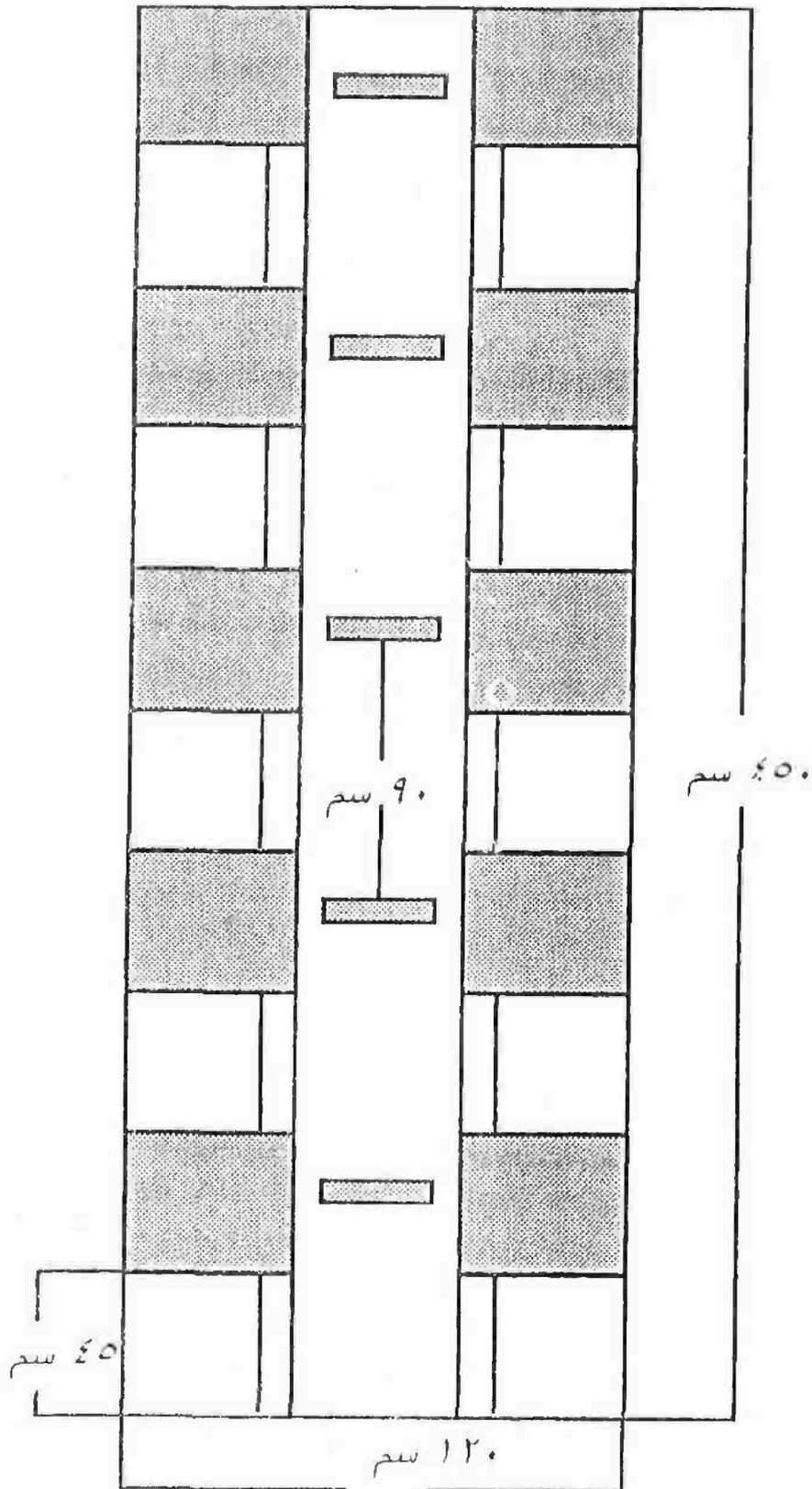
يفرش هذا القماش فوق بساط من اللباد بحيث تنشئ نهايه القماش تحته حتى يكون السطح مستوياً ناعماً . كما هو موضح *

* حولت الباحثه المقاييس إلى سنتيمتر للسهوله وزيادة الوضوح

حيث البوصه = ٢,٥٤ سنتيمتر

حيث القدم = ٣٠,٤٨ سنتيمتر

جهاز جونسون لقياس التوافق العضلي العصبي



طريقة أداء تمارين الاختبار :-

يحتوى الاختبار على (١٠) تمارين توافق وهم كما يلى :-

- التمرين الأول :- (وقوف ، ثبات الوسط)

يبدأ التمرين بالوقوف على نقطه البدايه (أ) ، الوثب مع فتح القدمين ووضعهما على المربعات السوداء التى على يمين ويسار الطالبه ، ثم الوثب مع ضم القدمين على العلامه الاولى المقابله لنقطه البدايه (أ) ، الوثب مع فتح القدمين ووضعهما على المربعات السوداء الثانيه ،تستمر الطالبه بهذا الاسلوب حتى نهايه المربعات .

- التمرين الثانى : (وقوف ، ثبات الوسط)

الوقوف امام العلامه (أ) ، اخذ خطوة بالقدم اليسرى على العلامه (أ) ، ثم الحجل بنفس القدم الى المربع الاسود الاول على يسار الطالبه ، اخذ خطوه بالقدم اليمنى على العلامه الاولى ، ثم الحجل بالقدم نفسها الى المربع الاسود الأول على يمين الطالبه وهكذا

- التمرين الثالث : (وقوف ، ثبات الوسط)

الوقوف على نقطة البدايه (أ) ، الوثب بالقدمين معاً إلى المربع الأسود الأول على يمين الطالبه ، ثم الوثب مائلاً إلى المربع الأبيض الأول على يسار الطالبه ، وهكذا حتى نهاية المربعات

- التمرين الرابع :- (الوقوف)

الوقوف أمام نقطة البدايه (أ) على إحدى القدمين "إختياري" مع ثنى الأخرى خلف الفخذ ومسكها باليد العكسيه ، يبدأ الوثب بقدم الإرتكاز إلى المسافه البيضاء الأولى جهة قدم الإرتكاز ، ثم الوثب بالقدم المنثيه إلى المسافه السوداء الثانيه ، وهكذا يتم التبادل بين القدمين فى الوثب بحيث تؤدى إحدى القدمين الوثب على المسافه البيضاء فقط ، والأخرى على المسافه السوداء وهكذا .

- التمرين الخامس : (الوقوف)

الوقوف أمام نقطه البدايه (ا) ويجدها من الجانبين العلامات الحمراء ، تؤدى الدرجيه الأماميه مرتين متتاليتين فى المسافه ما بين العلامات الحمراء مع عدم لمس هذه

العلامات أثناء الأداء ، وأيضاً عدم لمس العلامه الثالثه فى الدرجه الأولى ، يلى ذلك الدرجه الثانيه مع عدم لمس خط النهايه .

- التمرين السادس :- (الوقوف)

الوقوف أمام نقطه البدايه (أ) ، الوثب مع الدوران نصف دوره جهة اليمين أو اليسار والهبوط على العلامه الاولى ، يكرر التمرين مع الدوران فى نفس الجهة التى بدأت بها الطالبه للهبوط على العلامه الثانيه ،وهكذا .

- التمرين السابع :-

يؤدى هذا التمرين بنفس الطريقه التى تم بها التمرين الخامس ، مع الدرجه الخلفيه بدلا من الدرجه الأماميه .

- التمرين الثامن :- (الوقوف)

يؤدى بنفس طريقه أداء التمرين السادس مع ملاحظه أن يكون الدوران مره جهة اليمين ومره جهة اليسار .

- التمرين التاسع :- (الوقوف)

يؤدى التمرين بنفس طريقه أداء التمرين الخامس مع ملاحظه أن تكون الدرجه الأولى أماميه والثانيه خلفيه .

- التمرين العاشر :- (الوقوف)

الوقوف أمام المربعات السوداء فى أى جهة تختارها الطالبه ، الوثب مع الدوران دوره كامله للهبوط على المربع الأسود الأول ، يكرر للهبوط على المربع الأبيض الذى يليه ، وهكذا حتى نهايه المربعات ، وهكذا حتى نهايه التمرين .

تقييم الإختبار :-

تتراوح درجة كل تمرين ما بين (صفر : ١٠) درجات ، يكون النهايه العظمى للإختبار باكمله (١٠٠) درجه ، ويراعى عند وضع الدرجه ان تؤدى التمرينات بطريقه صحيحه ، وبايقاع ثابت يتناسب مع كل تمرين ، ويكون الخضم على النحو التالى :

التمرين الأول :-

- تخصم درجه لكل وثبه توضع فيها الأقدام على طرف المربعات أو خارجها
- تخصم درجه عندما لا توضع الأقدام على الأرض فى الوقت المناسب .
- تخصم درجه إذا تركت الأيدي الوسط خلال أداء التمرين أو عدم إنتظام التوقيت .

التمرين الثانى :-

كما فى التمرين السابق مع ملاحظة عدم وضع القدمين معاً على الأرض

التمرين الثالث :-

كما فى الإختبار الأول .

التمرين الرابع :-

- تخصم درجه فى حالة الأداء الخاطيء عند الوثب بخطوه على المربعات .
- تخصم درجه عند ترك اليد القدم الخلفيه .
- تخصم درجه فى حالة عدم إنتظام التوقيت .

التمرين الخامس :-

- تعطى ٥ درجات لكل دحرجه .
- تخصم درجتان عند ملامسة أحد الخطوط الحمراء الجانبيه .
- تخصم ٤ درجات فى حالة ملامسة الخطين .
- تخصم ٥ درجات عند الفشل فى أداء احدى الدحرجات .

التمرين السادس :-

- تخصم درجتان فى حالة عدم وضع القدمين على الأرض فى المكان المطلوب .
- تخصم درجتان عند اللف فى الإتجاه العكسى . أما إذا كانت اللفات فى نفس الإتجاه فليس من الضرورى التحكم فى قياس اللفه بدرجه ١٨٠ ° بالضبط .

التمرين السابع :-

كما فى التمرين الخامس .

التمرين الثامن :-

كما فى التمرين السادس إلا أنه يجب عمل اللفات مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار ، ويجب التقييم على أن اللفات قريبة من ١٨٠ ° أما إذا كان الهبوط فى منتصف المكان المعين واللفات ليست بدرجة ١٨٠ ° فيكتفى بخصم درجه واحده .

التمرين التاسع :-

كما فى التمرين الخامس .

التمرين العاشر :-

كما فى التمرين السادس .

تخصم درجتان فى حالة :

١- عدم الهبوط على القدمين معاً .

٢- تخطى المربعات السوداء .

٣- عدم الحفاظ على التوازن بعد نهاية كل وثبه

٤- تخصم درجه واحده فقط إذا كانت الأخطاء محصوره فقط فى عدم تكملة اللفه الى

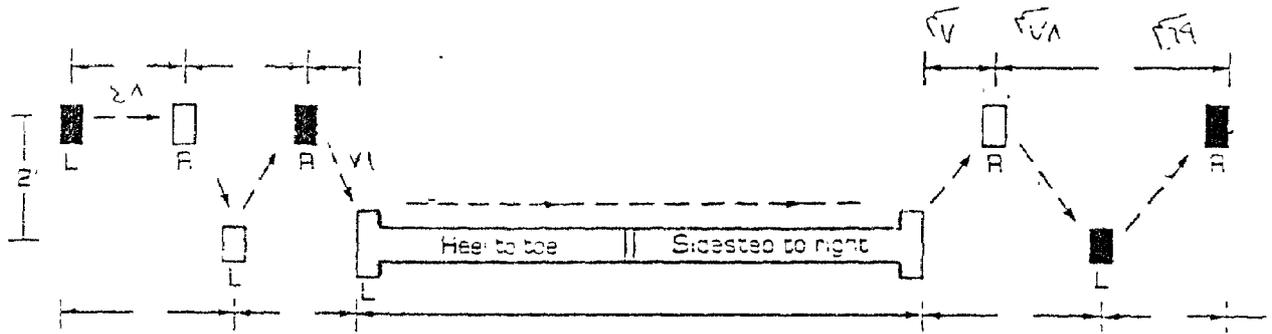
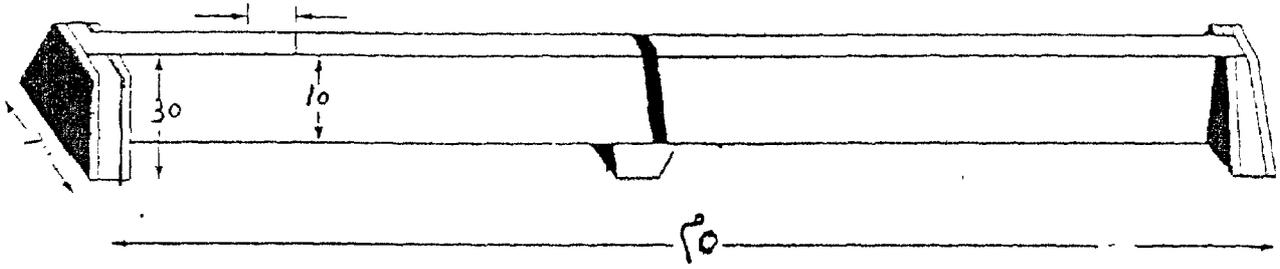
٣٦٠ ° كأن تكون ٤/٣ لفه .

(مرفق ٣)

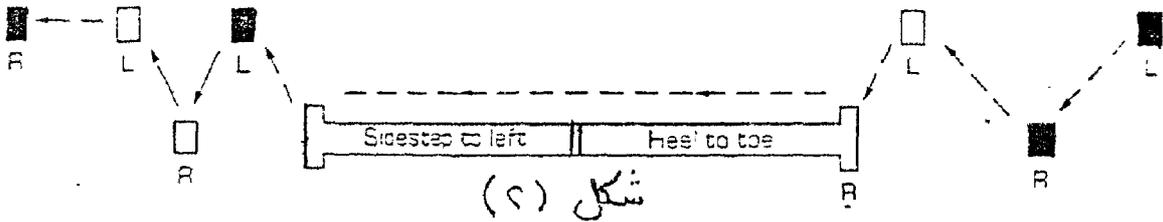
إختبار نيلسون للتوازن

Nelson Balance Test

إختبار "نيلسون" للتوازن
Nelson Balance Test



شكل (١)



شكل (٢)

الأدوات :

(١) مكعبات خشب ٥ X ١٠ X ٢٠ سم ، (٤) من هذه المكعبات مدهونه بلون غامق .

(٢) عارضة توازن طولها ٥ م ، يرتفع سطحها عن الأرض ٣٠ سم

(٣) مربعات مرسومة على الأرض لتحديد أماكن المكعبات .

(٤) ساعة إيقاف

طريقة الأداء :-

١- عند سماع إشارة البدء تؤدي الطالبه الوثب بالقدم اليسرى على المكعب الغامق (شكل ١) وتظل (٥ ث) يتم إحسابهم بالعد . منذ البدء يتم تشغيل ساعة الإيقاف

٢- يلي ذلك الوثب على المكعب الأبيض بالقدم اليمنى دون ثبات . وهكذا يتم الوثب من مكعب إلى آخر ، على أن يكون الثبات فقط على المكعب الغامق .

٣- عندما تصل الطالبه لعارضة التوازن تؤدي المشى أماماً (كعب يليه المشط) حتى المنتصف ، ثم تؤدي المشى الجانبي يميناً حتى نهاية العارضه .

٤- عند الوصول لنهاية العارضه ، تؤدي الطالبه الوثب بالقدم اليمنى على المكعب الأبيض ، وهكذا تنتقل من مكعب إلى آخر بنفس الأسلوب السابق حتى تصل لآخر مكعب (شكل ١) ثم تقف على الأرض وتستدير

٥- تؤدي مافعلته بالعوده مره أخرى على المكعبات (شكل ٢) ، ثم الصعود على عارضة التوازن على أن يكون المشى الجانبي يساراً

٦- عندما تصل الطالبه لمكعب البدايه وبعد إتمام (٥ ث) يتم إيقاف الساعه . ويحتسب زمن الأداء للطالبه .

أخطاء الأداء :

١- إذا لم تستكمل الطالبه (٥ ث) على المكعب الغامق ، تقوم المختبره بإعادتها إلى المكعب لإستكمال باقى الثوانى .

٢- إذا سقطت الطالبه من فوق عارضة التوازن ، يتم الصعود من نفس مكان السقوط ، ويستكمل الإختبار مع عدم إيقاف الساعه .

(مرفق ٤)

قائمة الأعراض النفسجسديه

قائمة الأعراض النفسجسميه للرياضيين

إعداد

د. محمد حسن علاوى

الأسم : السن لأقرب سنه :

الجنس (ذكر/انثى) : نوع النشاط الرياضى :

إسم النادى : المركز فى الفريق :

الوظيفه : أعلى مؤهل دراسى : تاريخ اليوم :

تعليمات

- تحوى القائمة التاليه على عدد من العبارات التى يدل كل منها على حاله من الحالات التى قد تحس وتشعر بها قبل إشتراكك بيوم على الأكثر فى منافسه رياضيه هامه .
- سوف تجد أمام كل عباره احتمالين هما : (نعم) أو (لا) .
- حاول أن تقرر وتحدد الإجابته التى تنفق مع حالتك الحقيقيه قبل إشتراكك بيوم على الأكثر فى منافسه رياضيه هامه .
- فإذا كانت العباره تنطبق مع حالتك بصوره تكاد تكون متكرره أو فى العديد من المنافسات فالرجا وضع علامه (X) بين القوسين أسفل كلمه (نعم) .
- وإذا كانت العباره تنطبق مع حالتك فى أحيان قليله جداً أو لاتحدث لك تضع علامه (X) بين القوسين أسفل كلمه (لا) .
- الرجا عدم ترك أى عباره بدون إجابته .
- ليست هناك إجابات صحيحه وأخرى خاطئه ولكن هو ماتشعر به ويحدث لك قبل إشتراكك بيوم على الأكثر فى منافسه رياضيه هامه .
- والآن الرجا قراءة العبارات التاليه وحاول الإجابته عليها بكل صدق وأمانه فى ضوء ماتشعر وتحس به قبل إشتراكك بيوم على الأكثر فى منافسه رياضيه هامه .

قائمة الأعراض النفسجسميه للرياضيين

إعداد

د. محمد حسن علاوى

(لا)	(نعم)		
()	()	أشعر بالتعب	١
()	()	أخشى الهزيمه	٢
()	()	أشعر بالتفاؤل	٣
()	()	أحس بالإكتئاب	٤
()	()	ذاكرتى قويه	٥
()	()	ثقتى فى نفسى عاليه	٦
()	()	أحس بالقلق	٧
()	()	أترفز بسهولة	٨
()	()	أشعر بالسعاده	٩
()	()	نومى طبيعى	١٠
()	()	قدرتى على التركيز كبيره	١١
()	()	أشعر برعشه فى أطرافى	١٢
()	()	أتضايق بسرعه	١٣
()	()	أشعر بالراحه	١٤
()	()	أعصابى مشدوده	١٥
()	()	أحس بألم فى معدتى	١٦
()	()	أتقبل النقد بصدور رحب	١٧
()	()	شهيتى للطعام خفيفه	١٨

()	()	دقات قلبي أسرع من المعتاد	١٩
()	()	أشعر بأننى غير مستعد للمنافسه	٢٠
()	()	بالى مطمئن	٢١
()	()	أحس بالصداع	٢٢
()	()	أشعر بأننى غير واثق من نفسى	٢٣
()	()	أعصابى مستريحه	٢٤
()	()	أحس بالتشاؤم	٢٥
()	()	عندى إسهال	٢٦
()	()	أكون حساس عند النقد	٢٧
()	()	عندى شهيه للطعام	٢٨
()	()	تنفسى طبيعى	٢٩
()	()	أشعر بأننى نبي أحسن حالاتى	٣٠
()	()	لاأستطيع التركيز	٣١
()	()	نومى متقطع	٣٢
()	()	أعصابى من حديد	٣٣
()	()	يضايقتنى تهريج الزملاء	٣٤
()	()	أشعر بأن ريقى ناشف	٣٥
()	()	أشعر بأننى هادىء	٣٦
()	()	أشعر بتوتر داخلى	٣٧
()	()	أحس بالفرح	٣٨
()	()	أخشى الإصابه فى الملعب	٣٩
()	()	أشعر بألم فى بعض أجزاء جسمى	٤٠

-الإجابة

تشتمل القائمة على ٤٠ عبارة ويقوم الرياضي بالإجابة على كل عبارة وفقاً لدرجة إنطباقها على حالته قبل إشرافه في منافسه هامة بيوم على الأكثر . كما يمكن تعديل تعليمات القائمة في ضوء رغبة الباحث بما يتناسب مع طبيعة الدراسة التي يقوم بها (مثلاً : قبل المنافسه الرياضيه بيومين أو ياسبوع أو فى الوقت الحالى ، أو قبل المنافسه النهائيه) ويستجيب الفرد لكل عبارة إما "نعم" أو "لا" .

- التصحيح

تكون القائمة من ٢٤ عبارة فى إتجاه زيادة حد الأعراض النفسجسميه وأرقامها كمايلى:

١٥	١٣	١٢	٨	٧	٤	٢	١
٢٦	٢٥	٢٣	٢٢	٢٠	١٩	١٨	١٦
٣٧	٣٥	٣٤	٣٢	٣١	٢٧		
						٣٩	٤٠

بالإضافه إلى ١٦ عبارة فى عكس إتجاه زيادة حدة الأعراض النفسجسميه وأرقامها كما يلى :

١٧	١٤	١١	١٠	٩	٦	٥	٣
٣٣	٣٠	٢٩	٢٨	٢٤	٢١		
						٣٨	٣٦

وأوزان العبارة التى فى إتجاه زيادة حدة الأعراض النفسجسميه كمايلى :

درجه واحده عند الإجابة : نعم

صفر عند الإجابة : لا

وأوزان العبارة التى فى عكس إتجاه زيادة الأعراض

النفسجسميه كما يلى :

صفر عند الإجابة : نعم

درجه واحده عند الإجابة : لا

والدرجة النهائية للقائمه هي مجموع درجات كل عبارات
القائمه . والدرجة العاليه تشير إلى زيادة حدة الأعراض
النفسيجسميه لدى الفرد الرياضي والدرجة المنخفضه تشير إلى قلة
حدة هذه الأعراض .

(مرفق ٥)

الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن

(مرفق ٥)

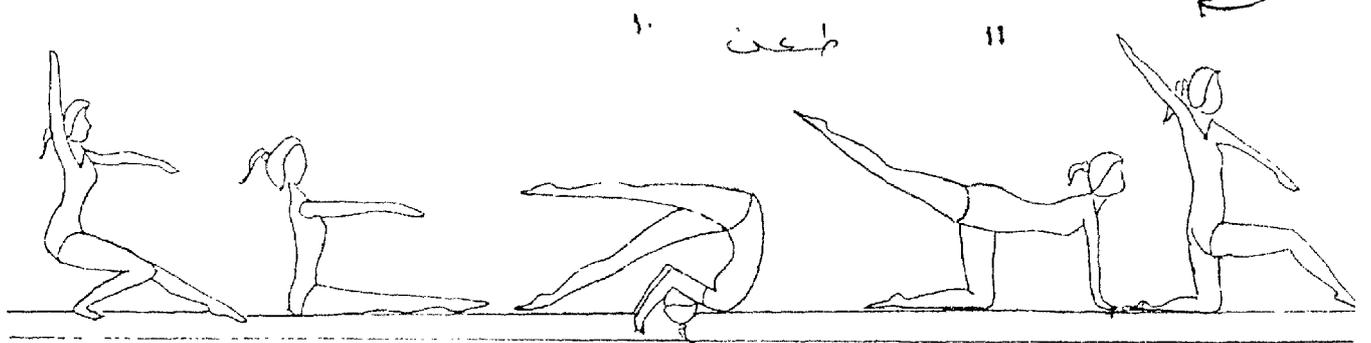
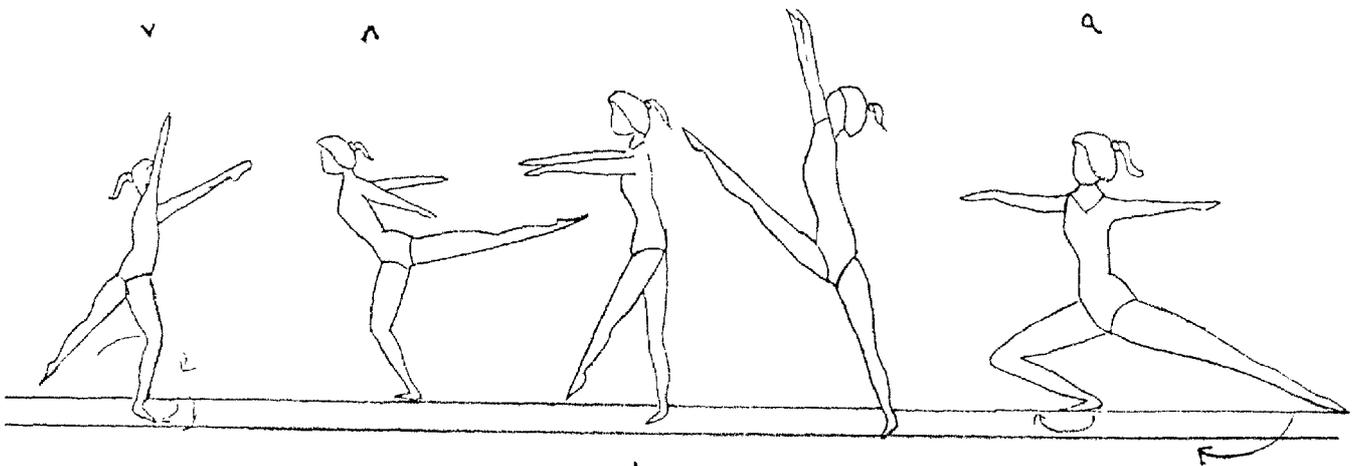
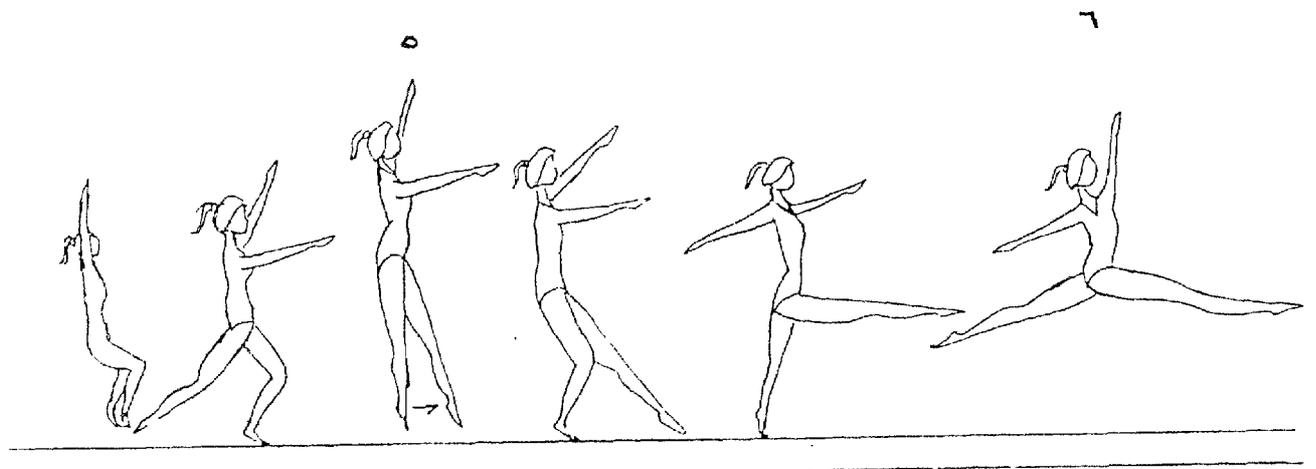
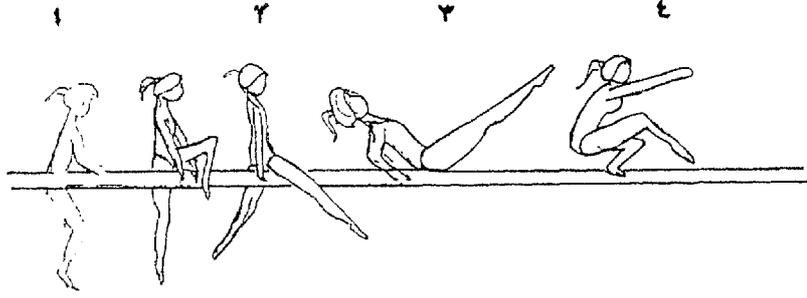
الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن

الجملة الحركية لجهاز عارضة التوازن

قامت الباحثة بتدريب المجموعتين التجريبيه والضابطه على هذه الجملة الحركيه .

- (الوقوف الموازي المواجه) أخذ ثلاث خطوات والإرتقاء بالقدمين ، ضم اليمنى على الصدر وفردها أماماً (١) مع الوصول لوضع الركوب (٢)
- الوصول لوضع الزاويه (٣) ثنى الركبه الوصول لوضع القرفصاء على العارضه (٤)
- الإنتقال الأمامى بأداء زحلقه بالقدم اليمنى (٥) ، أداء خطوره الفجوه بالقدم اليمنى (٦) ، أداء دوران مفتوح (٧) ، أداء ميزان خلفى (٨) .
- ميزان أمامى ثم الوصول لوضع الطعن الجانبي (٩) ، دوران نصف لفه على قدم الإرتكاز أثناء الطعن ، الوصول لوضع الرقود ، أداء مهارة الدحرجه الخلفيه على الكتف (١٠) ، ميزان ركبه (١١) ، الوقوف (١٢) .
- الطعن الجانبي (١٣) ، لفت الجذع والوصول إلى وضع الرقود ، أداء مهارة الدحرجه الخلفيه على الصدر (١٤) ، وضع الركوب (١٥) ، مرجحه القدمين خلفاً للوصول لوضع القرفصاء (١٦) ، الوقوف .
- أداء وثبه الكومات (١٧) ، أداء الشقلبه الجانبيه على اليدين فى نهاية العارضه (١٨) والنزول فى وضع الوقوف المواجهه جانباً .

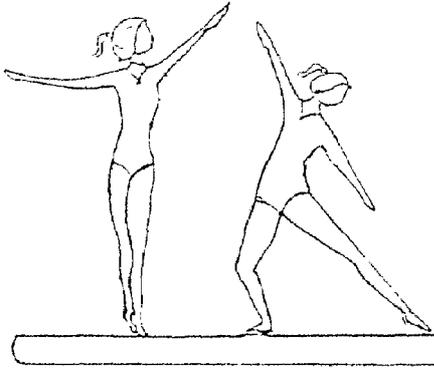
الجملة الحركية المستخدمة على جهاز عارضة التوازن



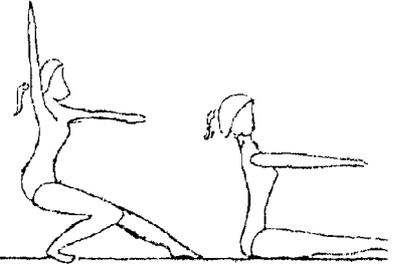
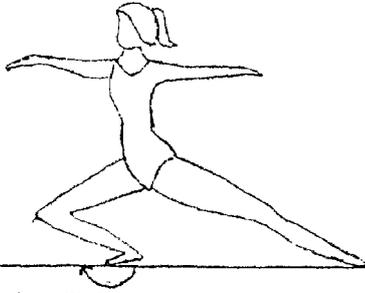
طيران ركبة

تابع الجملة الحركية المستخدمة على جهاز عارضة التوازن

١٢



١٣

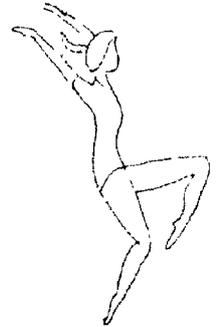
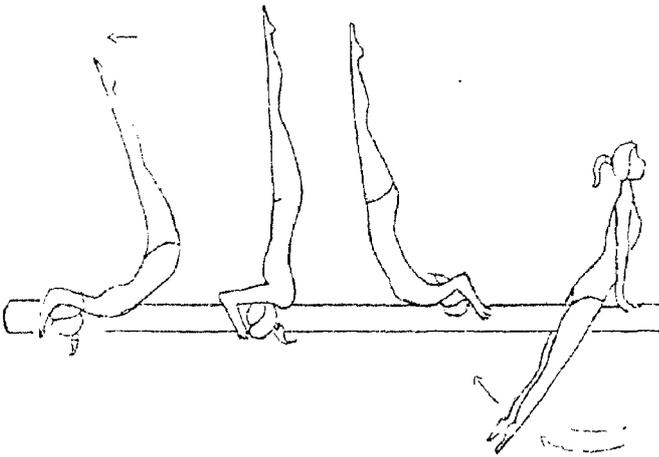


← ١٤ →

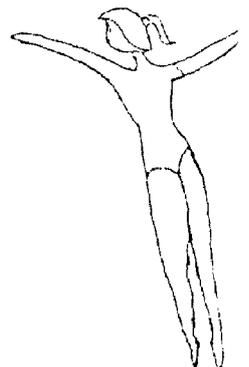
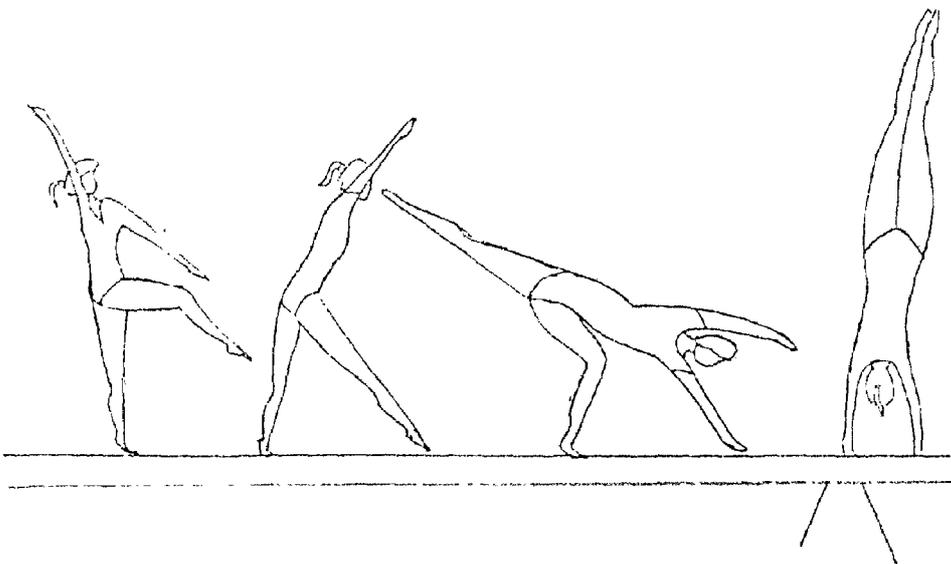
١٥

١٦

١٧



١٨



(مرفق ٦)

التوزيع الزمني للأسلوب التطبيقي
المتبع في الكليه

التوزيع الزمني للأسلوب التطبيقي

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحدة التدريبيه	الأسبوع
	تمريبات إجماء وتهيئه جميع أجزاء الجسم	١٥ ق	عام		الأول
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقرره .	١٠ ق	خاص	١	السبت ٩٣/١/١٦
	تعليم مهارة الركوب على العارضه بمرور إحدى القدمين بين اليدين بعد الجرى والإرتقاء .	٥٥ ق	مهاري	٢	الإثنين ٩٣/١/١٨
	مسابقات وتمريبات إسترخاء	١٠ ق	ختام		
	تمريبات إجماء وتهيئه جميع أجزاء الجسم للعملى	١٥ ق	عام		الثاني
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقرره	١٠ ق	خاص	٣	السبت ٩٣/١/٢٣
	التدرج بمهارة الدرجة الخلفيه على عارضة التوازن .	٥٥ ق	مهاري	٤	الإثنين ٩٣/١/٢٥
	مسابقات وتمريبات وتهدئه	١٠ ق			
	تمريبات إجماء وتهيئه جميع أجزاء الجسم للعمل	١٥ ق	عام		الثالث
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقرره .	١٠ ق	إعداد خاص	٥	السبت ٩٣/١/٣٠

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحده التدريبيه	الأسبوع
	إعادة على بداية الجملة مع إختلاف الأوضاع مثل أداء وضع التكور على عارضة التوازن ، الأداء الفعلى للدرجه الخلفيه على عارضة التوازن .	٥٥ ق	مهاري	٦	الإثنين ٩٣/٢/١
	مسابقات وتمريبات وإسترخاء	١٠ ق	ختام		
	تمرينات إجماء وتهيئه لجميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		الرابع
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقرره .	١٠ ق	أعداد خاص	٧	السبت ٩٢/٢/٦
إستخدام مقاعد سويديه وعوارض مختلفه الأرتفاع .	التدرج فى تعليم مهارة الطعن مع نصف لفته على عارضة التوازن . .	٥٥ ق	المهاري	٨	الإثنين ٩٣/٢/٨
	مسابقات وتمريبات لتحسين النفس	١٠ ق	ختام		
	تمرينات إجماء وتهيئه لجميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		الخامس
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقرره .	١٠ ق	إعداد خاص	٩	السبت ٩٣/٢/١٣
أستخدام مقاعد سويديه	التدرج فى تعليم الدرجه الخلفيه على الصدر على جهاز عارضة التوازن .	٥٥ ق	إعداد مهاري	١٠	الإثنين ٩٣/٢/١٥
	مسابقات وتمريبات لتحسين المرونه	١٠ ق	ختام		
	تمرينات إجماء وتهيئه لجميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		السادس
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقرره .	١٠ ق	إعداد خاص	١١	السبت ٩٣/٢/٢٠
أستخدام عوارض مختلفه الأرتفاع	التدرج بأداء حركات الربط بين المهارات (زحلقه بالأقدم اليمنى ، أداء خطوة الفجوه بالأقدم اليسرى ، الوثب عالياً مع تبديل القدمين فى الهواء) .	٥٥ ق	إعداد مهاري	١٢	الإثنين ٩٣/٢/٢٢
	مسابقات وتمريبات وإسترخاء .	١٠ ق	ختام		

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحدة التدريبية	الأسبوع
	تقريبات إجماء وتهيئة لجميع أجزاء الجسم للعمل . إعداد العضلات العاملة في المهارة المقرره .	١٥ ق	عام		السابع
	يتم المراجعة على مهارة الدحرجة الخلفية إلى وضع ميزان ركبه ، والطعن مع نصف لفة على عارضة الصوازن .	١٠ ق	إعداد خاص	١٣	السبت ٩٣/٢/٢٧
	مسابقات وتقريبات إسترخاء .	٥٥ ق	مهارى	١٤	الإثنين ٩٣/٣/١
	تقريبات إجماء وتهيئة لجميع أجزاء الجسم للعمل . إعداد العضلات العاملة في المهارة المقرره .	١٥ ق	عام		الثامن
عوارض مختلفة الارتفاع.	الصدرح بأداء حركات الربط بين المهارات (خطوة الفجوة بالقدم اليمنى ، أداء طعن جانبي ، أداء الكومات ، الدوران المفتوح على المشط)	١٠ ق	خاص	١٥	السبت ٩٣/٣/٦
	مسابقات وتقريبات إسترخاء	٥٥ ق	مهارى	١٦	الإثنين ٩٣/٣/٨
	تقريبات إجماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل . إعداد العضلات العاملة في المهارة المقرره .	١٥ ق	عام		التاسع
	مراجعته على بداية الجملة ، الدحرجة الخلفية إلى وضع نصف ميزان ركبه ، أداء زحلقة ثم خطوة الفجوة ، النزول مع عمل نجمه فى الهواء ، مراجعته على أداء العجله على الأرض .	١٠ ق	إعداد خاص	١٧	السبت ٩٣/٣/١٣
	مسابقات وتقريبات إسترخاء	٥٥ ق	مهارى	١٨	الإثنين ٩٣/٣/١٥
	تقريبات إجماء وتهيئة لجميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		العاشر

ملاحظات	واجب التدريب	الزمن	نوع الأعداد	الوحدة التدريبيه	الأسبوع
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقصره .	١٠ ق	إعداد خاص	١٩	السبت ٩٣/٣/٢٠
	أداء مهارة العجله على الأرض ، أدائها على قطعتين من الصندوق المقسم ، ثم التدرج حتى الوصول للإرتفاع القانونى لعارضة التوازن .	٥٥ ق	مهارى	٢٠	الإثنين ٩٣/٣/٢٢
	مسابقات وتمريبات إسترخاء .	١٠ ق	ختام		
	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل	١٥ ق	عام		الحدادى عشر
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقصره .	١٠ ق	إعداد خاص	٢١	السبت ٩٣/٣/٢٧
	يؤدى مهارة الشقلبه الجانبيه على اليدين باستخدام الصندوق المقسم ، يتم أداؤها على نهاية عارضة التوازن .	٥٥ ق	مهارى	٢٢	الإثنين ٩٣/٣/٢٩
	مسابقات وتمريبات لتحسين التنفس	١٠ ق	ختام		
	تمريبات إحماء وتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل .	١٥ ق	عام		الثانى عشر
	إعداد العضلات العامله فى المهارة المقصره .	١٠ ق	إعداد خاص	٢٣	السبت ٩٣/٤/٣
	ربط الجملة الحركيه لعارضة التوازن كامله .	٥٥ ق	مهارى	٢٤	الإثنين ٩٣/٤/٥
	مسابقات وتمريبات إسترخاء وتهدئه.	١٠ ق	ختام		

(مرفق ۷)

الإستبيان

الإستبيان

مقدمه :-

تقوم الباحثة بإجراء بحث للحصول على درجة ماجستير فى التزييه الرياضيه وموضوعه " تأثير برنامج مقترح للتوافق العضلى العصبى على بعض الأعراض النفسجسميه والتوازن ومستوى الأداء على عارضة التوازن " .

تهدف الباحثة من خلال إجراءات بحثها إلى وضع برنامج لتنمية التوافق العضلى العصبى كعنصر من عناصر اللياقه البدنيه الهامه .

وحتى يتسنى للباحثه وضع برنامج على أسس علميه سليمه ، فقد قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع والأبحاث المختلفه ، وإختارت هذه المجموعه من ترمينات التوافق العضلى العصبى لتطبيقها على طالبات الفرقه الثانيه عينه البحث .

برجاء التكرم بوضع علامه (v) أمام التمرين المناسب لهذه المرحله السنيه ، وكذلك منهج الجمباز المقرر على طالبات الفرقه الثانيه .

الباحثه

تمرينات حره :-

التمرين				
غير متم	قليل لاهميه	متوسط	هام جدا	هام

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girls
Cairo

THE EFFECT OF A SUGGESTED PROGRAM FOR NEUROMUSCULAR
CO-ORDINATION ON SOME PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS,
BALANCE AND THE LEVEL OF PERFORMANCE ON
THE BALANCE BEAM

BY

MANAR ABDEL RAHMAN HASSAN SHAHIN
A DEMONSTRATOR, DEPT. OF EXERCISES, GYMNASTICS
AND DANCE

SUPERVISORS

Dr Aziza Mahmoud Mohamed Salim
Prof., Dept. of Exercises, Gymnastics
and Danced
Faculty of Physical Education for Girls
Cairo
Helwan University

Dr Amira Mohamed Ali Mattar
Prof., Dept. of Exercises, Gymnastics
and Dance
Faculty of Physical Education for Gir
Cairo
Helwan University

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
Master Degree in Physical Education
Faculty of Physical Education for Girls, Cairo
Helwan University

Research Summary

Research Problem :

The researcher noticed through her teaching gymnastics at the faculty that girls feel fearful and frightened when teaching on the balance beam. This is because the motor statement on the balance beam involves aerobic and gymnastic components, some jumps and turns which must be done in co-ordination, freely and easily, consequently, psychological stress is created upon girls since the nature of performance on this apparatus requires performing a group of various moves in one framework and controlling the body to avoid dismounting the girls while performing on such apparatus. This needs a high degree of neuromuscular co-ordination. As a result, the researcher established her study upon setting up a program for neuromuscular co-ordination and identifying its effect on some psychosomatic symptoms, balance and the level of skill performance on the balance beam.

The important of this study is that it uses a new method to develop the balance which may help improve the skill performance on the balance beam. Consequently, it will reduce the dismount of the girl from the apparatus and avoid the injury she may face.

Research Objectives :

The objective of this study is to set up a suggested training program for developing the neuromuscular co-ordination of girls of the 2nd grade in the faculty and to study the effect of the program on :

- 1- The level of neuromuscular co-ordination.
- 2- The level of psychosomatic symptoms.
- 3- The level of balance.
- 4- The level of skill performance on the balance beam .

Research Hypotheses :

- 1- There are statistically significant differences in the level of neuromuscular co-ordination between the experimental and control groups in favour of the experimental group.
- 2- There are statistically significant differences in the level of psychosomatic symptoms between the experimental and control groups in favour of the experimental group.
- 3- There are statistically significant differences in the level of motor and stand balance between the experimental and control groups in favour of the experimental group.
- 4- There are statistically significant differences in the level of skill performance on the balance beam between the experimental and control groups in favour of the experimental group.

1- Research Sample :

A categorical random sample of (130) girls was selected from students of the 2nd grade in Faculty of Physical Education for Girls, Cairo. After excluding absent and injured girls and equating the selected research variables, the original research sample became (58) girls divided into two equivalent groups one for the experimental group and the other for the control group involving (29) girls each.

2- Research Tools :

- a- Measurement equipment : The researcher used the following equipment and tools :
- A restametre to measure height in cm.
 - A balance to measure weight in kg.

- b- Tests to assess the selected physical characteristics :
 - Gonson test to measure the neuromuscular co-ordination.
 - Nelson balance test.
- c- The list of psychosomatic symptoms prepared by Mohamed Hassan Allawi.
- d- A judging committee of (4) female judges from the teaching board members who have certificate of judging gymnastics to measure the level of skill performance on the balance beam.

3- Research Procedures :

- To achieve the research objectives, the researcher followed the experimental method by carrying out the pre- and post-method and using two groups one as an experimental group and the other as a control group.
- 4- The suggested program was prepared by taking the following steps:
 - a- Outlining the aim from the program.
 - b- Selecting a group of exercises suitable for developing the neuromuscular co-ordination component.
 - c- Laying down the program timing division .
- The researcher conducted several pilot studies for the following purposes:
 - a- Training assistants on applying tests used in the research .
 - b- Finding scientific treatments (reliability, stability, subjectivity) for tests used.
 - c- Laying down a method of evaluation of the level of skill performance with the judging committee.
 - d- Testing the validity of equipment used and the assisting equipment.
 - e- Forming degrees of load by applying the selected exercises to girls of the experimental group to identify the medium load which equals 60% and the load which is less than the maximum load which equals 80% of the maximum load.

5- The research experiment was carried out on three steps:

a- Running the pre-measurements used for equating the experimental and control groups.

b- Training the experimental group upon the suggested program and the control group on the applied style followed in teaching gymnastics at the faculty. The training lasted 12 weeks at the rate of (2) training units per week in (90) minutes per unit, hence, the number of units is (24) lasted (36) hrs.

c- Running the post-measurements for the two groups in the selected research variables :

- Neuromuscular co-ordination

- Balance.

- Psychosomatic symptoms.

- The level of skill performance on the balance beam.

6- Statistical treatments were run for the pre- and post-measurements by finding the differences between the pre-and post-measurements for each group separately and the differences between the differences of the pre- and post-measurements for the experimental and control groups. The researcher took the significancy level at (0.05) and rounded up figures to the third dismal point.

Conclusions :

In limits of the sample and procedures of this study and through the results of the experimental and control groups, the researcher reached the following conclusions:

1- There were statistically significant differences between the experimental and control groups in the neuromuscular co-ordination in favour of the experimental group. This indicated that the suggested program helped

develop this component better than the applied style followed at the faculty .

- 2- Each of the suggested program and the applied style had a positive effect on the level of psychosomatic symptoms. But training upon the suggested program had a stronger effect as the results revealed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in favour of the experimental group.
- 3- The level of balance of girls of the two groups raised but developing the neuromuscular co-ordination through the suggested program helped improve the work between the nerve and muscular systems with the result that the ability of girls to control the body centre of gravity improved within the limits of the pivotal base during performing the motion or after being completed.
- 4- The results of the research revealed that there were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement for the skill performance on the balance beam in favour of the experimental group. The researcher attributed the differences to the improvement of the level of psychosomatic symptoms and the level of balance through the suggested neuromuscular co-ordination program.

Recommendations

On the basis of the results of this research, in limits of the procedures and the nature of the sample, the researcher is presenting the following recommendations:

- 1- The results of the research revealed that the suggested program is positive to develop the neuromuscular co-ordination, hence, the researcher recommended this program for girls of the 2nd grade during the applied gymnastic classes.

- 2- As the results of the research indicated the effect of developing the neuromuscular co-ordination on improving the balance characteristics, therefore, the researcher recommended carrying out similar studies to know the effect of developing this component on physical characteristics of the other gymnastic apparatus.
- 3- As the neuromuscular co-ordination component is important, as shown in this study, to improve the level of psychosomatic symptoms, therefore, the researcher recommended tests of co-ordination to be involved in the faculty acceptance tests.