ملحق رقم (١)

برنامج المجموعة التجريبية الأولى

obeikandi.com

برنامج المجموعة التجريبية الأولـــى

الشهر الأول :

الأسبوع الأول : يوم الاثنين ٤/١١/١٩٩١ .

١ ـ أحماء لمدة ١٥ ق

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

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

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

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

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

و ـ (الوقوف) الجرى فى المكان مع الصقف .

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

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

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

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

obeikandl.com

ك ـ (الرقود مع رفع الظهر عن الارض ٤٥° ـ الذراعان خلف الرأس) ثنى الرجل اليمنى على الصدر مع فرد الرجل اليسرى والتبديل ، يكرر ٠

راحة ٢ ق

المهـــارة :

بداية بالاقتراب المستقيم المواجه لجانب الجهاز ٠

أسم المهـارة :

" البدء بطلوع البرجـــل " ٠

الخطوات الفنية للمهـارة :

" بعد الارتقاء تثنى الرجل اليمنى تجاه الصدر وعدم وضع قدمها على الجهاز ولكن تحرر للامام الجهـاز بين الذراعين ثم فردها اماما لتصبح في وضع ارتكاز البرجل ٠ ويلاحظ ان يثنى الجذع قليلا للامام أثنـاء مرور الرجل ، ثم يستقيم مع فرد رجل المرور ، ويستمر الارتكاز على اليدين وذراعيهما مستقيمين "
(١٢ : ٢٠٩)

الخطوات التعليميـة :

ـ الوثب فى المكان مع ثنى الركبتين على الصدر ٠

ـ مسك عارضة التوازن باليدين الوثب فى المكان ١٠مرات مع رفع المقعدةعاليا ومحاولة لمس امشاط القدمين بعارضة التوازن ٠

ـ نفس التمرين السابق مع محاولة ثنى الركبتين ووضع القدمين على عارضة التوازن ٠

ـ وضع عارضة التوازن الارضية أو المنخفضة على مقعدين متوازيين على بعد أقل من طول عارضة التوازن ٠

obeikandl.com

المساعدة (السنـــد) :

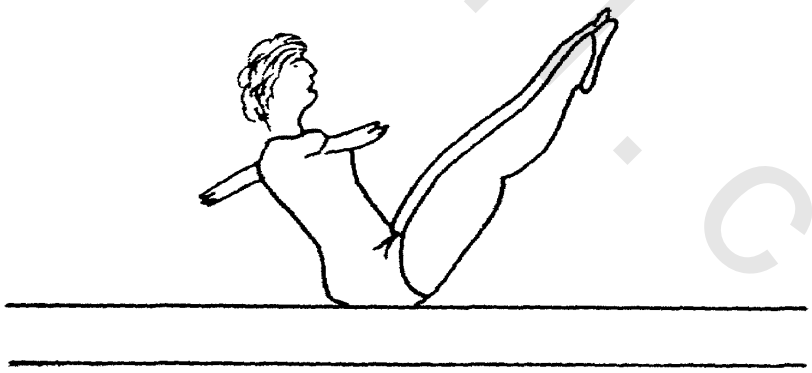
وقوف الزميلة المساعدة خلف الجهاز ومسك الزميلة من العضـــد .

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

جلوس الاتزان :

من الجلوس طولا ثنى الذراعين قليلا ، رفع الرجلين عاليا عن العارضة مع عدم ثنى الجذع للأمـــام ورفع الرجلين عاليا حتى تقترب من الوجه ، بل يجب أن تكون الزاوية المحصوره مابين الجذع والفخذيـــن ٤٥° . وتمتد الذراعين جانبا فى جلوس الاتزان الحر (الغير مستند باليدين) شكل "١" .

(١٢ : ٢٢٢)



شكل (١)

جلوس الاتـــزان

الخطوات التعليمية :

- أداء الوضع على الأرض .

ـ أداء الوضع على المقعد السويدى ٠

ـ أداء الوضع على عارضة التوازن المنخفض ٠

ـ ثم أداء الوضع على عارضة التوازن ذو الارتفاع العادى ٠

ثم تقسم المجموعة الى (٤) أقسام وتوزيعهم على الأرض ، المقاعد السويدى وعارضة التوازن المنخفضة ، وعارضة التوازن القانونية ٠

ثم يتم الاداء ويتم التبديل بين الأقسام وهكذا ٠

ـ تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق ٠

الشهر الأول :

الأسبوع الثانى : يوم الاثنين ١٩٩١/١١/١١ ٠

احماء لمدة ١٥ ق ٠

أ ـ (الوقوف ـ الذراعان فى الوسط) لفت الرأس للجهة اليمنى والثبات (١ ـ ٢) ، الرجوع أماما (٣ ـ ٤) ، لفت الرأس للجهة اليسرى والثبات (٥ ـ ٦) ، الرجوع أماما (٧ ـ ٨) ، يكرر ٠

ب ـ (الوقوف ـ الذراعان بجانب الجسم) رفع وخفض الكتف الأيمن (١ ـ ٢) ، يكرر بالكتف الأيسر (٣ ـ ٤) ، دوران الاثنان معا للخلف (٥ ـ ٨) ، يكرر ٠

جـ ـ (الوقوف فتحا ـ تشابك الذراعان خلف الرأس) ميل الجذع يمينا جانبا (١ ـ ٤) يكرر يسارا (٥ ـ ٨) ، يكرر ٠

د ـ (الوقوف فتحا ـ ميل الصدر أماما ـ مد الذراعان جانبا) لفت الجذع مع الضغط بمسك الذراع اليسرى بالرجل اليمنى (١ ـ ٤) ، يكرر للجهة الأخرى (٥ ـ ٨) ٠

هـ ـ (الوقوف فتحا ـ الكفان ملامسان للأرض) رفع الكعبين عن الأرض (١ ـ ٢) ، خفضهما (٣ ـ ٤) ، يكرر .

و ـ (الوقوف) الوثب مع عمل توسط بالوسط (١ ـ ٨) ، يكرر .

ز ـ (الوقوف) الوثب مع التبديل أماما خلفا .

ح ـ (جلوس طويل) الضغط والثبات فى هذا الوضع والمشطان منثنيان .

ط ـ (جلوس طويل فتحا) الضغط أماما على الرجل اليمنى (١ ـ ٤) ، الضغط أماما بالمنتصف (٥ ـ ٨) ، الضغط يسارا (٩ ـ ١٢) ، الضغط عاليا خلفا بالذراعيان (١٣ ـ ١٦) ، يكرر .

ى ـ (الرقود مع رفع الرجلين ٩٠° ـ مد الذراعين عاليا) رفع الصدر ٤٥° عن الأرض (١) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٢) ، يكرر .

ك ـ (الرقود ـ رفع الرجلين زاوية قائمة) ضغط الرجلين فتحا باليدين (جراند كار عرضا) .

راحة : ٢ ق

اسم المهارة : الدحرجة الكتفية الخلفية :

الخطوات الفنية للمهارة :

من وضع جلوس الاتزان تصل اللاعبة الى وضع الرقود تمسك اليدين من أسفل العارضة أو أحداهما من أعلى والأخرى من أسفل ، وتكون الرأس فى 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 خطأ مستقيما مائلا عاليا . ويجب أن تستمر اللاعبة فى النظر الى العارضة أثناء استمرار الدحرجة . وتستمر اللاعبة فى الدحرجة مع احساسها بهبوط رجلها اليمنى للخلف ، ثم تهبط على الركبة اليسرى وترفع جذعها ورأسها عاليا لتصبح فى وضع ميزان ركبة . وعندما تؤدى الدحرجة الخلفية على الكتف فى خط مستقيم هنا تعمل الرأس على اعاقة الحركة ولهذا يجب أن يكون جسم الطالبة للخارج قليلا حتى تمر الرأس فى جانب العارضة (شكل (٢) (١٢ : ٢٢٢) .

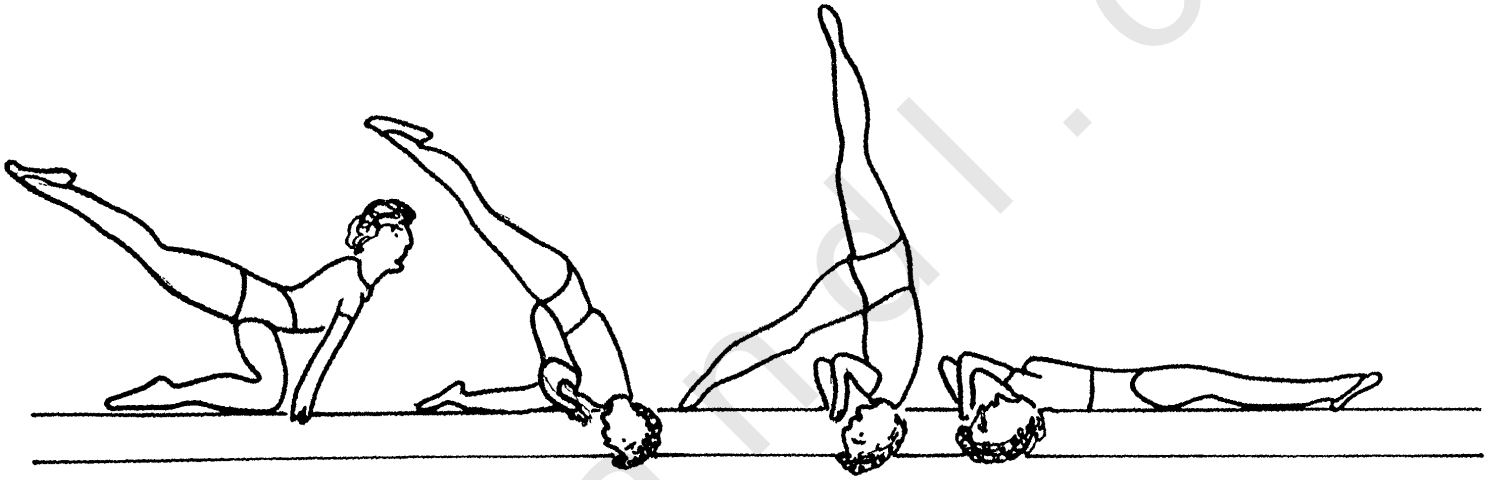
الخطوات التعليمية للمهـــــــارة :

- تؤدى المهارة أولا على الأرض خط عرضه ١٠ سم حتى تتقن ٠
- ثم تؤدى المهارى على مقاعد سويدى حتى تشعر اللاعبة بالأمن والسلامة ٠
- ثم تدرب الطالبة على الصندوق المقسم أو الحصان ارتفاعه ١٢٠ سم حيث يصبح المسك أسهل مـــــن عارضـــة التـــوازن ٠
- ثم تؤدى المهارة على عارضة التوازن المنخفضة حتى تتعود الطالبة على المسك باليدين لعارضـــــــة التوازن فى نفس الوقت دون خوف أو قلـــــــق ٠
- ثم الاداء على عارضة التوازن القانونيـــــــــة ٠

ملحوظـــــــــة :

عند الانتقال الى خطوة تنقسم المجموعة على الخطوات التى تم المرور عليها وهكذا حتى يتخـــــذ الاداء على الأجهزة والأدوات شكل دائـــــرى ٠

obeikandl.com



شكل (٢)

الدحرجة الخلفية على الكتـــــــــــف

تمرينات استرخاء : لمدة ٥ ق

obeikandl.com

الشهر الأول :

الأسبوع الثالث : يوم الاثنين : ١٨/١١/١٩٩١

ـ الاحماء لمدة ١٥ ق

أ ـ (الوقوف ـ الذراعان فى الوسط) دوران الرأس باستمرار أماما ، جانبا ، خلفا ، جانبا ، يكرر .

ب ـ (الوقوف فتحا ـ الذراعان عاليا) ميل الجذع يمينا جانبا مع الضغط (١ ـ ٤) يكرر يسارا (٥ ـ ٨) ، يكرر .

جـ ـ (الوقوف فتحا ـ الذراعان عاليا) ميل الجذع للامام والضغط (١ ـ ٨) ، ثم الرجوع للوضع الابتدائى والضغط لأعلى وللخلف (٩ ـ ١٦) .

د ـ (الوقوف) توقيت منخفض فى المكان (١ ـ ٨) ، يكرر .

هـ ـ (الوقوف) الحجل للامام (١ ـ ٨) ، خلفا (٩ ـ ١٦) ، يكرر .

و ـ (الوقوف فتحا ـ مد الذراعان جانبا) دوران الذراعان أماما وخلفا فى دوائر صغيرة (١ ـ ٨) ، يكرر .

ز ـ (الوقوف) رفع الذراعان عاليا مع ثنى الركبتين (١) . خفض الذراعان لأسفل بجانب الجسم مع فرد الركبتين (٢) ، يكرر (٣ ، ٤) .

ح ـ (الرقود ـ ثنى الركبتين على الصدر) ضغط الركبتين على الصدر (١ ـ ٤) ، فرد الرجلين عاليا ٩٠° والثبات (٥ ـ ٨) ، يكرر .

ط ـ من الوضع السابق ثنى المشطين (١ ـ ٤) ، فرد المشطين (٥ ـ ٨) ويكرر .

ى ـ (الرقود مع رفع الرجلين زاوية قائمة ـ تشابك الذراعان خلف الرأس) أداء تقاطع بالرجلين والمشطين مفرودان ويكرر .

ى ـ نفس الوضع السابق مع عمل تقاطع بالرجلين والمشطين مثنيين .

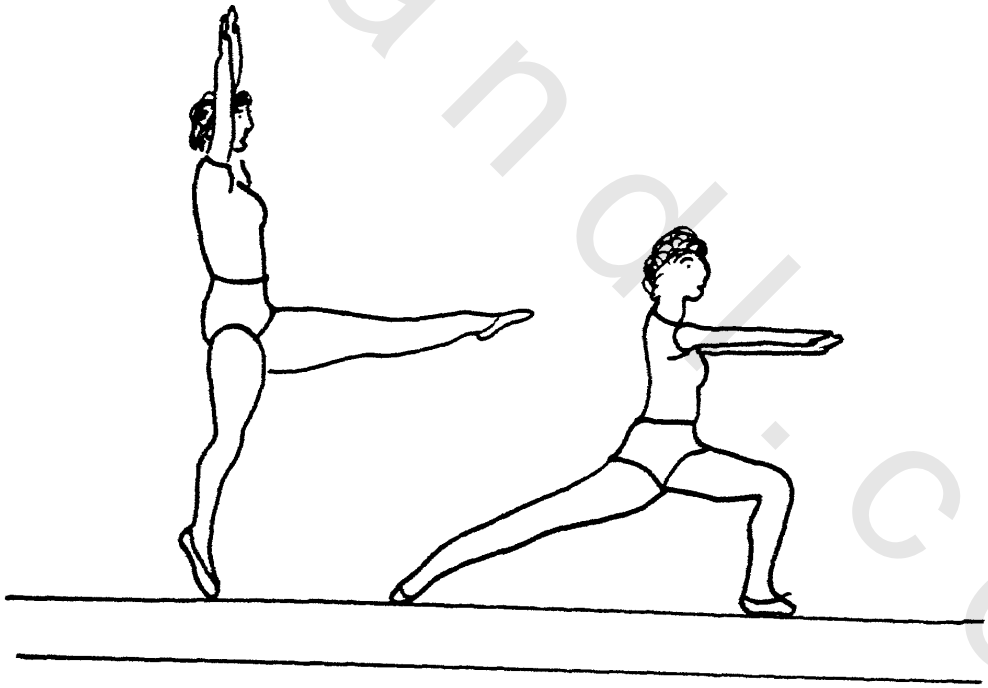
obeikandi.com

أسم المهـــــــــارة :

الطعن ثم الدوران $\frac{٣}{٤}$ لفـــــــــه .

الخطوات الفنية للمهـــــــارة :

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



شكل (٣)
الطعن

obeikandl.com

الخطوات التعليميـــــــــة :

- أداء المهارة على الأرض تعليم الطعن أولا ثم الدوران .
- أداء المهارة على المقعد السويـــــــدى .
- أداء المهارة على عارضة التوازن المنخفضة وتتم رفعها تدريجيا على مقاعد سويدية .
- أداء المهارة كاملة على عارضة التوازن القانونيـــــــة .

تقسيم المجموعات الى (٤) أقسام بحيث تعمل الأقسام كلها فى آن واحد والذى يؤدى علـــــــى الأرض ينتقل الى المقعد السويدى ثم العارضة الأرضية ثم على عارضة التوازن القانونية وهكذا ، وبذلـــك لاتوجد فترات راحة سلبيـــــــة .

الشهر الأول :

الأسبوع الرابع : الاثنين ٢٥ / ١١ / ١٩٩١

- الاحماء لمدة ١٥ ق

أ — (الوقوف) لفت الرأس للجهة اليمنى والثبات (١ ، ٢) ، الرجوع أماما ، لفت الرأس للجهـة اليسرى والثبات (٣ ، ٤) ، ويكرر (٥ — ٨) . يكرر .

ب — (الوقوف — الذراعان بجانب الجسم) دوران الذراع الأيمن بجانب الجسم (١ — ٤) ، يكـرر بالايسر (٥ — ٨) ، يكـــــرر .

جـ — (الوقوف — المد عرضا) ثنى وفرد الذراعين من مفصلى الكوعين (١ — ٨) ، يكرر .

د — الوقوف فتحا — وضع ساعد الذراع اليمنى فوق اليسرى) لفت الجذع يمينا (١ ، ٢) ، يسـارا (٣ ، ٤) ، يكرر (٥ — ٨) .

هـ — (الرقود على الجانب) رفـع الرجـــل اليمنـى عاليـا (١ — ٨) والمشطيـــن مفرودتيـن ، يكـــــرر .

ز ـ نفس التمرين السابق والمشطين منثنيتين .

ح ـ (الرقود نصف القرفصاء ، الذراعان خلف الرأس) رفع الجذع وثنيه أماما مع اللفت ولمس ركبة الرجل اليمنى بمرفق الذراع اليسرى (١) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٢) ، يكرر الجهة الاخرى مع رفع الجذع (٣ ـ ٤) ، يكرر .

ط ـ (التربيع) لمس الأرض أماما بالصدر (١ ـ ٨) ، يكرر .

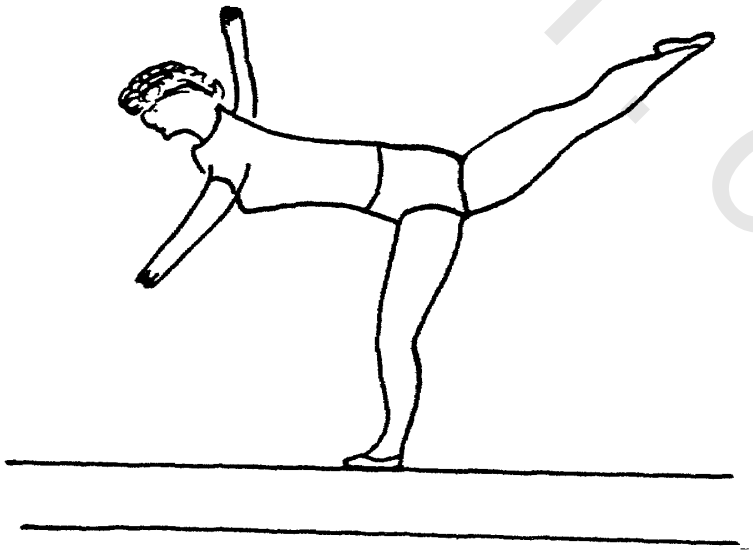
ى ـ (الوقوف) التوقيت العالى أماما (١ ـ ٤) خلفا (٥ ـ ٨) . يكرر .

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 الأمامى مع رفع الرجل الخلفية لأعلى مايمكن والذراعين جانبا مع عدم ثنى القدم المرتكزه (١٩ : ٨٦) .



شكل (٤)

الميزان

obeikandl.com

الخطوات التعليميـــــــة :

١ ـ (الوقوف جانبا لسلم الحائط) مسك الحائط باليد القريبة ومرجحة الرجل الاخرى البعيدة عـــن سلم الحائط أماما وخلفا لأقصى مايمكن مع الاحتفاظ بالجزء العلوى من الجسم ثابتا تماما ٠

٢ ـ عمل حركة الميزان على الأرض مع زميله تستند من الأمام أو السند على سلم حائط بيد وعمل الحركـة بالقدم الخارجية ثم التبديل لعملها بالقدم الداخليـــــة ٠

٣ ـ تؤدى بدون مساعـــدة ٠

٤ ـ ثم ادائها على مقعد سويدى ٠

٥ ـ ثم الانتقال الى عارضة التوازن المنخفضة ثم عارضة التوازن القانونية ٠

بعد الوصول الى عارضة التوازن تقسم المجموعة على خطوات التدرج لاستغلال فترة الراحة حتى يحين دورها على الاداء على جهاز عارضة التوازن ٠

الشهر الثانـــــــى :

الأسبوع الأول : الاثنين ٢ / ١٢ / ١٩٩١

ـ احمـاء لمدة ١٥ ق ٠

أ ـ (الوقوف ـ المد عرضا) كب وبطح الذراعان (١ ـ ٤) ، يكرر ٠

ب ـ (الوقوف) دوران الذراعان بالتبادل أماما وخلفا والعكس ويكرر ٠

جـ ـ (الوقوف) الوثب فى المكان معَ فتح القدمين نجمـــــــة ٠

د ـ (الوقوف) الوثب مع مرجحة الرجلين يمينا ويسارا (١ ـ ٨) ، يكرر ٠

هـ ـ (الوقوف) ضغط الذراعان خلفا مع ثنى الركبتين (١) فرد الركبتين مع ثنى الذراعان أمام الجسـم من مفصلى الكوعين (٢) ، ويكرر (٣ ـ ٤) ، يكرر ٠

و ـ (الوقوف ـ المد عرضا) لفت الجذع يمينا مع فرد الذراعين (١ ـ ٢) ، يسارا (٣ ـ ٤)، يكـــــرر ٠

ط ـ (الرقود ـ الذراعان جانبا) رفع الرجلين عن الأرض بزاوية ٤٥° والثبات (١ ـ ٨) ، يكرر .

ى ـ (وقوف على الكتفين) ثنى الرجل اليمنى من مفصل الركبة واليسرى مفروده (١) ، والتبديل بالرجل الأخرى (٢) ، يكرر .

راحـــه ٢ ق

حركات جمبازيـه (الربـــط)

أسم المهـارة : وثبات ودورانـــات :

أولا : الوثبـــات :

تتسم الوثبات بدرجة من الصعوبة نظرا لارتفاع الجهاز عن سطح الأرض الى جانب ضيق السطـــح الذى تؤدى عليه الحركات الأمر الذى يتطلب من الطالبة باستمرار احتفاظها بتوازنهـــا (٧ : ٣٢) .

ومن الوثبات المعطـــاه :

ـ الفجوه Leep ـ خطوة الحصان Callop

الخطوات الفنية الخطوة الفجـــوة Leep :

ابطى من الجرى وتتميز بعلو أكثر ومجهود كبير ، فهى عبارة عن وثبة ذات مدى واسع فى الهـــواء ينتقل فيها ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية . وأثناء عملية الانتقال يرفع الرأس والصدر بسرعة ويزداد اندفاع الجسم فى الهواء لأعلى وللأمام بقدر المستطاع ويوجد مدة زمنية كبيرة تترك فيها القدمين اتصالهـا بالأرض (٢ : ١٠٦) .

الخطوات الفنية لخطوة الحصان : Callop كومات

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

الخطوات التعليمية :

١ - أداء الخطوات على الأرض لاتقان حركة القدمين ثم أدائها مع حركة الذراعين 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 اما $\frac{١}{٤}$ (٩٠°) أو $\frac{١}{٢}$ (١٨٠°) وتكون الرجل المرتكز) مفرودة أو مثنية أو من الوقوف أو مع ثنى الركبتين أو ثنى أحداهما فقط .

وهنا نستخدم دوران $\frac{١}{٢}$ (١٨٠°) لفة من الوقوف على أطراف الأصابع والطلوع على أطراف الأصابع فى نفس اللحظة التى تمرجح فيها الذراعان ويجب أن يقع الثقل فى الوسط حتى يتم الدوران بنجاح وأن يكون الجسم عموديا وتعمل عضلات الظهر ورجل

الارتكـاز على حفظ هذا الوضع العمودى وعدم السقوط خارج العارضـــــــه ٠

وتشكل حركة الرأس أثناء الدوران أهمية كبيرة يتبع حركة الجذع مع الدورانات البسيطة ولكن فـــــى الدورانات الكاملة تتحرك الرأس أولا عكس اتجاه الحركة ثم لفها تجاه حركة الدوران جهة الرجـــل الخلفيـــة للجســـــم ٠

الخطوات التعليميـــــــة :

ـ يؤدى الدوران أولا على الأرض حتى يتم تعليمها جيـــدا ٠

ـ تؤدى بعد ذلك على المقاعـد السويديـــــــه ٠

ـ تؤدى على عارضة التوازن الأرضية للتعود على مساحة العارضة دون خوف ٠

ـ ثم يتم ارتفاع العارضة تدريجيا حتى تتعلم اللاعبة كيفية الاحتفاظ بتماسك الجسم عموديا أثنـــــاء الـــدوران ٠

يتم تقسيم المجموعة كما سبق فى تعليم الوثبات وذلك لاستغلال أى فترة راحة بالاداء على الأدوات المساعـــدة ٠

ـ تمرينات استرخاء لمدة ٢ ق ٠

الشهر الثانـــى :

الأسبوع الثانـى : الاثنين ١٩٩١/١٢/٩

ـ الاحمـاء : لمدة ١٥ ق ٠

أ ـ (الوقوف) الوثب فى المكـان مع دوران الذراعيـن وهمـا منثنيين مـن مفصلـى الكوعيـــــــن كالوثب بالحبل (١ ـ ٨) ، يكـــرر ٠

ب ـ (الوقوف) الوثب مع التبديل بالقدمين أماما وخلفـــا (١ ـ ٨) .

جـ ـ (الوقوف فتحا ـ ميل الجذع أماما ـ الذراعان منثنيتان من مفصلى الكوعين) مرجحـــة الذراعان للوصول الى وضع مائلا خلفـا (١ ـ ٨) ، يكـــرر .

د ـ (الوقوف فتحا ـ الكفان ملامسـان للارض) مرجحة للذراعان للخلف مع ثنى مفصلـــــى الكوعين (١ ـ ٨) ، يكـــرر .

هـ ـ (الوقوف فتحا) الطعن جهة اليمين (١ ـ ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائـــــــى (٣ ـ ٤) الطعن جهة اليسار (٥ ـ ٦) ، الرجوع للوضع الابتدائـــــــى (٧ ـ ٨) يكـــرر .

ز ـ (الوقوف فتحا ـ الذراعان عاليا) ميل الجذع للامام والضغط (١ ـ ٨) ، الرجـوع للوضع الابتدائى والضغط الاعلـى (٩ ـ ١٦) ، يكـــرر .

ح ـ (الانبطاح ـ الذراعان تحت الصدر) فرد الذراعان لاعلى (١ ـ ٢) . الرجوع للوضع الابتدائى (٣ ـ ٤) ، يكـــرر (١ ـ ٤) .

ط ـ (الانبطاح) تبادل ثنى الركبتين مع الارتكاز على المشطين (١ ـ ٨) ، يكـــرر .

ى ـ (ركوع على أربع) مرجحة الرجل اليسرى خلفا (١) ، ثنى الركبة ولمسها للجبهـة (٢) ، يكـرر (٣) . الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكـرر بالرجل اليمنى (٥ ـ ٨) يكـــرر (١ ـ ٨) .

ك ـ (ركوع على أربع) مرجحة الرجل اليسرى خلفا (١) ، مرجحتها جانبا (٢) ، يكـرر العـدة ١ (٣) . الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكـــرر بالرجل اليمنى (٥ ـ ٨) يكـــرر (١ ـ ٨) .

فترة راحـــــة ٢ ق

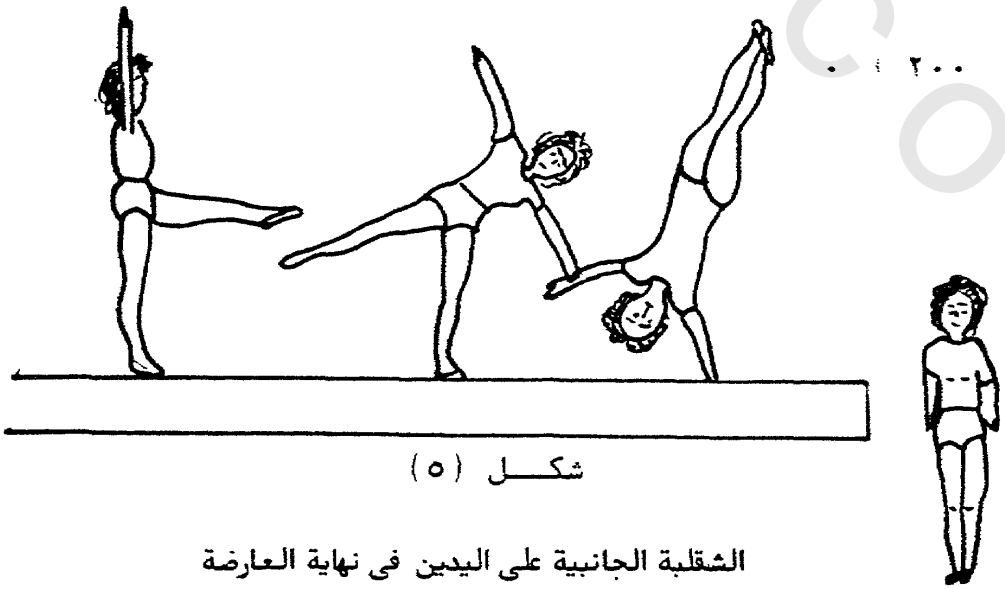
obeikandl.com

اسم المهـــارة : الشقلبة الجانبية على اليدين فى نهاية العارضـــة :

الخطوات الفنيـــة :

وقوف الوضع أمام الذراعان جانبا المحور العرضى مقاطع للعارضة ، يقع وزن الجسم على الرجل اليمنـــى (الخلفيـة) • ومع مرجحة الرجل اليسرى عاليا يتمرجح الذراعان أسفل ثم عاليا • وعند خفض الرجـــل الحرة لدفع العارضة يخفض الجذع لاسفل والاستناد باليدين يد بعد الاخرى ومرجحة الرجلين عاليا للوصـــول الى وضع الوقوف على اليدين الرجلان فتحا ويراعى أن تستند اليدان على العارضة بالتتابع وذراعيهما ممتدتـــان • ومن الاهمية أن تبتعد ذراع السند عن الجسم حتى لايثنى الجذع كثيرا ، ويتوقف مكان الاستناد بالنسبـــة لقدم الارتقاء على طول اللاعبـــة •

وبعد مرور الجسم بالوضع الرأسى على اليدين تضم الرجلين وتدفع اليد اليسرى العارضة ثم اليد اليمنـــى لتتم الشقلبة وتهبط اللاعبة على الارض فى نهاية العارضة فى وضع الوقوف المواجه بالجانب (المحور العرضـــى للاعبة على امتداد العارضـــة) • ولكى تثبت اللاعبة فى الهبوط يجب عليها أن تثنى رجليها لامتصاص الهبـــوط ثم مدهما ثانيا مع الاحتفاظ بالرأس على امتداد العمود الفقرى فى جميع مراحل الحركـة • شكـــــل (٥) (١٢ : ٢٠٠) •



شكـــل (٥)

الشقلبة الجانبية على اليدين فى نهاية العارضة

obeikandi.com

الخطوات التعليميـــــة :

١ ـ اتقان المهارة (الشقلبة الجانبية على اليديـن) على الارض أولا .

٢ ـ استخدام الصندوق المقسم والمراتب المقسمة ذات ارتفاع منخفض ثم يزداد فى الارتفاع تدريجيا وبذلـــــك تتاح الفرصة لجميع الطالبات بالاداء .

٣ ـ تؤدى المهارة على المقعد السويدى وبذلك تكون المساحة أقل من مساحة الصندوق والمراتـب .

٤ ـ كما يمكن استعمال حصان القفز لاداء المهـــــارة .

٥ ـ تستخدم بعد ذلك عارضة التوازن ذات الارتفاع المنخفض القريب من الارض وبذلك تستطيع الطالبـــة أداء المهارة فى الحيز المطلوب ولكن فى ارتفاع أقل لازالة عامل الخوف ويبدأ تدريجيا فى الارتفـاع .

ملحوظـــة : طريقة السند أو المساعـــدة :

عند أداء الشقلبة الجانبية على اليدين للناحية اليسرى ، تقف المساعدة خلف الطالبة وظهر الطالبـــة تواجهها وتمسكها من ذراع السنـد (اليمنى) . ولاتكون تلك المساعدة كافية عندما يتقوس جسم الطالبة قـــد يسقط جسمها من العارضة ولهذا على الساندة مسك اللاعبة من ذراعهـا اليمنى بيدها اليمنى وبيدها اليسرى مـــن مستوى الحوض حتى تتمكن الطالبة من الاحساس باتجاه هبوط جسمها ولهذا ترسم الباحثة خطين علـــــى الارض بالطباشير يكونا باتساع ١٠ سم ومتوازيين وعلى امتداد نهاية العارضة (١٢ : ٢٠١) .

obeikandl.com

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

١ ـ الاداء على صندوق مقســـــم ٠

٢ ـ الاداء علـــــــى الارض ٠

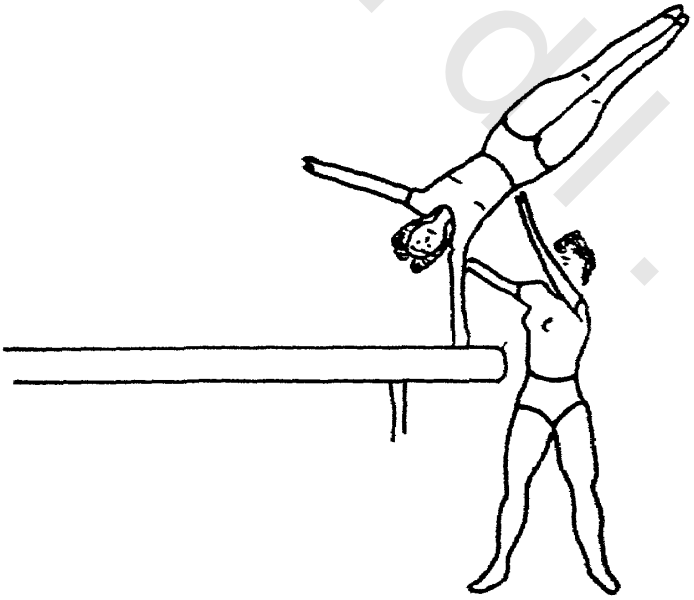
٣ ـ الاداء على مقعد سويدى ٠

٤ ـ الاداء على المراتب المقسمـــة ٠

٥ ـ الاداء على حصان القفز ٠

٦ ـ الاداء على عارضة التوازن ٠

بحيث تقوم الطالبة بالاداء على الاداء أو الجهاز والاخرى تقوم بمساعدتها ويتم التبديل بين الاقســـــام فى شكل دائـــــــرى ٠



شكـل (٦)

طريقة المساعدة (السند) عند أداء مهارة الشقلبـة الجانبية على اليدين فى نهايـة العارضـــــــة

obeikandl.com

الشهر الثانـــــى :

الاسبوع الثالث : الاثنين ١٦/١٢/١٩٩١

ـ أحماء لمدة ١٥ ق

أ ـ (الوقوف) الوثب بالقدمين من جانب الى جانب (١ ـ ٨) ، يكرر.

ب ـ (الوقوف) الوثب بالقدمين من الامام الى الخلف(١ ـ ٨) ، يكرر .

جـ ـ (الوقوف فتحا ـ الذراعان مائلا أسفل) رفع الذراعان بالتقاطع من أسفل الى أعلى (١ ـ ٨) ثم الرجوع للوضع الابتدائى بتقاطع الذراعين من أعلى الى أسفل (٩ ـ ١٦) ، يكرر .

د ـ (الوقوف فتحا ـ ميل الجذع اماما ـ المد عرضا) الضغط للخلف مع تقاطع الذرراعين (١ ـ ٨) ، يكـــرر .

هـ ـ (الطعن الجانبى ـ المد عرضا) تبديل الطعن من الرجل اليمنى الى الرجل اليسرى (١ ـ ٢) يكرر للجهة الاخرى (٣ ـ ٤) ، يكرر .

و ـ (الرقود) ثنى الركبة للرجل اليمنى مع ضغطها على الصدر (١ ـ ٤) ، فردها لاعلـــــــى (٥ ـ ٨) ثنى وفرد المشط مع الضغط للخلف على الرجل اليمنى باليدين (٩ ـ ١٦) يكـرر بالرجل اليسرى (١ ـ ١٦) .

ز ـ (رقود ـ الركبتين منثنيتين) الدحرجـة جانبا اليمين لوضع الانبطاح وثنى الجذع خلفـــــــا (١ ـ ٢) ، الدحرجة جانبا للرجوع للوضع الابتدائى (٣ ـ ٤) ، يكـرر للجهة الأخـــرى (٥ ـ ٨) ، يكرر (١ ـ ٨) .

ح ـ (الركوع ـ المد عرضا) فرد الرجل اليمنى جانبا مع ثنى الجانب جهة اليســـــار (١ ـ ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٣ ـ ٤) ، فرد الرجـــل اليسرى جانبـا مع ثنى الجانب جهـــــة اليمين (٥ ـ ٦) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٧ ، ٨) ، يكرر .

ط ـ (جلوس الركوع ـ السند اماما) التبديل للوقوف على أربع (١ ـ ٢) فرد الركبتين واليدين ملامستنان للارض (٣ ـ ٤) ، ثنى الركبتين (٥ ٠) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٧ ـ ٨) ، يكرر

راحة فترية ٢ ق

أسم المهارة : ربط الجملة بعضها البعض ٠

الخطوات الفنية :

ـ وقوف مواجهه ، اقتراب قصير (ثلاث خطوات) ثم الارتقاء مع تمرير الرجل اليسرى داخل الذراعين لتصل الى ارتكاز البرجل ، اداء ربع لفه ناحية اليمين لتصل الى جلوس الركوب ، رفع الرجلين عاليا لجلوس الاتزان ، فتح الرجلين والارتكاز بالقدمين على العارضة ثم الوقوف الذراعان مدا عرضا ٠

ـ اداء خطوة ثم الفجوة (leep) ثم أخذ خطوة أخرى ثم عمل خطوة الحصان (Callop) (كومات) يراعى عند أخذ الوثبه ، رفع الذراعين عاليا لترسم دائرة أماما عاليا ٠

كما يراعى استقامة الجسم مع الارتفاع عن سطح العارضة والمحافظة على التوازن ٠

ـ عمل دوران $\frac{١}{٢}$ (١٨٠°) لفة من الوقوف وعلى امشاط القدمين ويراعى أن يكون الدوران جهة القدم الخلفية والذراعان ممتدة اماما عاليا ، ومراعاة حركة الرأس ٠

ـ اداء الميزان العالى على القدم اليمنى بعد رفعها عاليا واخذ خطوة بها ، والثبات فى الميزان ثلاث عدات ، ويجب مراعاة رفع الصدر والرأس والقدم الخلفية ٠

ـ ثم الوقوف اخذ خطوة وعمل الطعن المنخفض (أو العميق) مع عمل دوران للذراعين ليستقروا اماما ٠ ثم لفت الجذع بحيث يصبح الكتفين موازيين لعارضة التوازن وثنى الذراع جهة الرجل المنثنية من الكوع والاخرى ممتدة عرضا ثم عمل دوران $\frac{٣}{٤}$ لفة للجسم كله على امشاط القدم المنثنية والاخرى ممتدة جانبا غير ملامسة للعارضة للوصول لوضع القرفصاء ، ثم الجلوس طولا للوصول لوضع الرقود ٠

- ومن وضع الرقود والمسك باليدين أسفل العارضة وتكون الرأس فى الجانب الايمن وعمل دحرجة خلفية على الكتف (كما سبق شرحها) للوصول الى ميزان على الركبة ٠

- الوقوف عمل تبديل للقدمين من الوقوف المتقاطع ويكون وزن الجسم موزعا على الرجلين بالتساوى مع تماسك عضلات البطن والمقعدة والذراعان جانبا ٠

- عمل الشقلبة الجانبية على اليدين ، والهبوط على امتداد جهاز العارضة فى ثبات ٠

obeikandl.com

الخطوات التعليميـــــة :

١ ـ تعليم الجملة على الارض بحيث يتعود الطالبات على تسلسل الجملة بعضها البعض .

٢ ـ أداء الجملة على عارضة التوازن المنخفضة ويبدأ فى التدرج فى الاتفاع .

يتم تقسيم المجموعة الى ٦ أقسام بحيث يقوم كل قسم بأداء مهارة مختلفة عن القسم الآخـــــــــــر ويتم التبديل الدائرى بين الاقسام حتى يحين دور الاداء على العارضة كل قسم على حدى .

obeikandl.com

ملحق رقم (٢)

برنامج المجموعة التجريبية الثانية

obeikandi.com

الشهر الأول :

الأسبوع الأول يوم الأربعـــــــــاء .

أحماء لمدة ١٥ ق

أ ـ (الوقوف فتحا ـ ثنى الركبتين ـ ثبات الحوض) دوران الرأس من جهة اليمين الى اليســـــار (١ ـ ٤) ، يكرر للجهة الاخرى (٥ ـ ٨) ، يكرر (١ ـ ٨) .

ب ـ (الوقوف) رفع الكعبين (١) ، خفضهما (٢) ، ويكرر (١ ـ ٨) .

جـ ـ (الوقوف) الوثب فى المكان مع فتح القدمين نجمة مع الارتداد .

د ـ نفس التمرين السابق مع فتح القدمين نجمة دون ارتداد .

هـ ـ (الوقوف) الوثب مع رفع الركبة اليسرى (١) ، الوثب مع فردها أماما (٢) ، يكرر برفـــــع الركبة اليسرى (٣) ، الوثب بالقدمين (٤) ، يكرر مع رفع اليمنى (٥ ـ ٨) .

و ـ (طعن امامى ـ الكفان ملاصان للارض) الضغط فى الوضع السابق (١ ـ ٤) ، التبديـــل بالطعن للضغط بالقدم الاخرى (٥ ـ ٨) ، يكرر .

ز ـ (نصف ميزان) رفع الرجل اليمنى خلفا (١ ـ ٨) ، التبديل بالرجله الاخرى (٩ ـ ١٦) يكـــرر .

ح ـ نفس الوضع السابق رفع الرجل اليمنى خلفا (١) ، رفع الرجل اليمنى جانبا (٢) ، يكرر بالرجـــل الاخرى (٥ ـ ٨) .

ط ـ (رقود لمس اليدين بالقدمين للوصول لوضع الزاوية (١) ، الرجوع للوضع الابتدائـــــــى (٢) ، يكـــــرر .

ى ـ (الرقود على الجانب) رفع الرجل اليمنى خلفا (١ ، ٤) ، يكـــــرر بالرجـــل الاخـــرى (٥ ـ ٨) ، يكـــــرر .

راحـــة فتريـــة ٢ ق

obeikandl.com

المهارة : بداية بالاقتراب المستقيم المواجه لجانب الجهاز ٠

أسم المهارة : " البدء بطلوع البرجل " ٠

الخطوات الفنيـــــة :

بعد الارتقاء القوى تثنى الرجل تجاه الصدر وعدم وضع قدمها على الجهاز ولكن تمرر للامام الجهاز بيـــن الذراعين ثم فردها اماما لتصبح فى وضع ارتكاز البرجل ٠ ويلاحظ أن يثنى الجذع قليلا للامام أثناء مـــــرور الرجل ، ثم يستقيم مع فرد رجل المرور ، ويستمر الارتكاز على اليدين وذراعيهما مستقيميـــن ٠

التمرينات المؤداه بين كل مرة اداء على الجهاز :

١ ـ (وقوف فتحا ٠ الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما أسفل والضغط الاهتزازى بالاستمرار للمس الارض٠

٢ ـ (الوقوف فتحا ـ الذراعان عاليا) ميـل الجذع جانبا واستمرار الضغـط ثم الميل للجانب الاخـر والضغط بأستمرار ٠

٣ ـ (وقوف فتحا ـ الذراعان عاليا) ميل الجذع خلفا لاقصى مدى ممكن٠

٤ ـ (وقوف ٠ الذراعان فى الوسط) تبادل رفع الرجلين اماما عاليا ٠

٥ ـ (الوقوف) الجرى الزجزاج بين الحواجز ٠

٦ ـ (الوقوف) الوصول الى وضع القرفصاء (١) قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطـــــاح (٢) ثم الوصول لوضع القرفصاء (٣) ثم الوقوف ، يكرر ٠

٧ ـ (الوقوف) تبادله رفع الرجلين والثبات ٠

٨ ـ (الوقوف) الوثب والدوران خلفا ٠

٩ ـ (الوقوف) الوثب والدروان كاملا ٠

١٠ ـ (وقوف) رفع الذراع اليسرى اماما عاليا مع رفع الذراع اليمنى جانبا ٠

١١ ـ (وقوف) رفع الذراع اليمنى مع ثنى الذراع اليسرى والعكس ٠

١٢ ـ (وقوف) الوثب فتحا مع التصفيق فوق الرأس ٠

obeikandl.com

الشهر الأول :

الاسبوع الثانى يوم الاربعـــــــــاء .

ـ أحمـاء لمدة ١٥ ق

أ ـ (الوقوف ـ الذراعان مثنيان أمام الصدر) الضغـط للخلف (١ ـ ٢) ، فـرد الذراعيـــن والضغط للخلف (٣ ـ ٤) ، يكرر .

ب ـ (الوقوف) رفع الذراعيـــن من أسفل الى أعلـــى بالتقاطع (١ ـ ٨) ، يكـرر بالهبـــوط بالذراعين من أعلى الى أسفـل (٩ ـ ١٦) ، يكرر .

جـ ـ (الوقوف) التوقيـــت المنخفـــض (١ ـ ٤) التوقيت العالى (٥ ـ ٨) ، يكرر .

د ـ (الوقوف) الوثب بالقدمين فى المكان (١ ـ ٢) ، ضم الركبتين علـــى الصـــدر (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكـــرر .

هـ ـ (الوقوف) تبادل فتح الرجلين أماما وخلفا والمشطين مفرودتين .

و ـ نفس التمرين السابق مع الاداء والمشطين منثنيين .

ز ـ (الرقود) ضم الركبتين على الصدر (١ ـ ٢) ، رفو الرجلين لأعلى (٣ ـ ٤) هبـــوط الرجلين مفرودتين على الارض ببطىء (٥ ـ ٨) ، يكرر .

ح ـ (ركوع الذراعين عاليا) دوران الحوض جهة اليمين (١ ـ ٤) ، يكرر الجهـــة الأخـــرى (٥ ـ ٨) . يكرر (١ ـ ٨) .

راحة فتريـــة ٢ ق

الشهر الأول :

الاسبوع الثانى يوم الاربعـــــــــاء ٠

ـ أحمـاء لمدة ١٥ ق

أ ـ (الوقوف ـ الذراعان مثنيان أمام الصدر) الضغـط للخلف (١ ـ ٢) ، فـرد الذراعيـــــن والضغط للخلف (٣ ـ ٤) ، يكرر ٠

ب ـ (الوقوف) رفع الذراعيـــن من أسفل الى أعلـــى بالتقاطع (١ ـ ٨) ، يكـرر بالهبـــوط بالذراعين من أعلى الى أسفـل (٩ ـ ١٦) ، يكرر ٠

جـ ـ (الوقوف) التوقيـــت المنخفـــض (١ ـ ٤) التوقيت العالى (٥ ـ ٨) ، يكرر ٠

د ـ (الوقوف) الوثب بالقدمين فى المكان (١ ـ ٢) ، ضم الركبتين علـــى الصـــدر (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكـــرر ٠

هـ ـ (الوقوف) تبادل فتح الرجلين أماما وخلفا والمشطين مفرودتين ٠

و ـ نفس التمرين السابق مع الاداء والمشطين منثنيين ٠

ز ـ (الرقود) ضم الركبتين على الصدر (١ ـ ٢) ، رفر الرجلين لأعلى (٣ ـ ٤) هبـــوط الرجلين مفرودتين على الارض ببطىء (٥ ـ ٨) ، يكرر ٠

ح ـ (ركوع الذراعين عاليا) دوران الحوض جهة اليمين (١ ـ ٤) ، يكرر الجهـــة الأخـــرى (٥ ـ ٨) . يكرر (١ ـ ٨) ٠

راحة فتريـــة ٢ ق

obeikandl.com

أسم المهارة : الدحرجة الكتفية الخلفيـــــــــة :

الخطوات الفنيـة :

من وضع جلوس الاتزان تصل اللاعبة الى وضع الرقود تمسك اليدين من أسفل العارضة أو أحداهمـــا من أعلى والاخرى من أسفل وتكون الرأس من الجانب الايمن ، ترفع الرجلين والمقعدة عاليا خلفا ويدحـــرج الجسم على الكتف الايسر حتى تصل اللاعبة الى وضع النصف جثـو على الركبة اليسرى ، ترفع الرجل اليمنـى خلفا حتى تشكل مع الجسم خطا مستقيما مائلا عاليا • ويجب أن تستمر اللاعبه فى النظر الى العارضـــة أثناء استمرار الدحرجة• وتستمر اللاعبه فى الدحرجة مع أحساسها بهبوط رجلها اليمنى للخلف ، ثم تهبـــط على الركبة اليسرى وترفع جذعها ورأسها عاليا لتصبح ميزان ركبة• وعندما تؤدى الدحرجة الخلفية علـــى الكتف فى خط مستقيم تعمل الرأس على اعاقة الحركة ولهذا يجب ان يكون جسم الطالبة للخـارج قليلا حتـى تمر الرأس فى جانب العارضة• شكل (٢) •

التمرينات التى تؤدى بين كل مرة أداء على الجهاز :

١ ـ (الوقوف) تبادل الطعن بالرجلين أماماوالضغط بأستمرار •

٢ ـ (الوقوف) تبادل الطعن بالرجلين جانبا والضغط بأستمرار •

٣ ـ (الجلوس طولا) تبادل رفع الرجلين والثبات فى أقصى مدى •

٤ ـ (الوقوف) الوثب فى المكان مرتين ثم عمل دورة كاملة فى الهواء •

٥ ـ (الوقوف فتحا) الجرى جهة اليمين ولمس الخط الاول ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخـــط الأول الجهة الاخرى ثم الجرى جهة اليمين ولمس الخط الثانى ثم الجـرى جهـة اليســار ولمـــس الخط الثانى فى الجهة الاخرى ويلاحظ أن الجرى جانبا •

٦ ـ (الوقوف) ميزان خلفى •

٧ ـ (الوقوف) ميزان امامى •

٨ ـ (الوقوف) ميزان جانبى .

٩ ـ (الوقوف على عارضة التوازن المنخفضة) عمل ميزان على الركبـــــة .

١٠ ـ (الوقوف) المشى اماما مع رفع الذراعين جانبا .

١١ ـ (الوقوف) المشى اماما مع تبادل لفت الرأس يمينا ويسارا .

١٢ ـ (الوقوف) رفع الذراعين اليمنى اماما عاليا مع رفع الرجل اليسرى اماما والعكس .

الشهر الأول :

الأسبوع الثالث : يوم الاربعاء :

ـ احماء لمدة ١٥ ق

أ ـ (الوقوف ـ ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماما ومدها لأعلى (لاطالتها) .

ب ـ (الوقوف) لفت الرأس يمينا (١ ـ ٢) ، يسارا (٣ ـ ٤) ، يكرر .

جـ ـ (وقوف ـ أنثناء عرضا) ضغط العضدين للخلف (١ ـ ٢) ، رفع الذراع اليمنى لأعلـــــى واليسرى لاسفل مع الضغط خلفا (٣ ـ ٤) ، يكرر (١ ـ ٤) .

د ـ (وقوف ـ الذراع اليسرى عاليا) دوران الذراعين بالتبادل كالطاحونة أماما خلفا (ويؤدى التمرين بسرعة بطيئة أو متوسطة) .

هـ ـ (الوقوف الذراعين) الوثب مع تبادل مرجحة الذراعين أماما وخلفا .

و ـ (الوقوف) الوثب بالقدمين فى المكان (١ ـ ٣) ، الوثب مع رفع الركبة اليســـرى أماما (٤ يكرر مع رفع الركبة اليمنى (٥ ـ ٨) يكرر .

ز ـ (جلوس القرفصاء ـ السند خلفا) تبادل اللمس أماما بالكعبين والمشطيـــن (١ ـ ٨) ، يكرر

ح ـ (الجلوس الطويل مع السند جانبا) ثنى الجذع خلفا مع ثنى الركبتين والقدمين على الارض ورفـــع الذراعين حلقة (١ ـ ٢) ، الرجوع للوضـــع الابتدائى (٣ ـ ٤) يكرر (١ ـ ٤) .

obeikandl.com

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

ى - (وقوف الذراعين عاليا) مع أخذ خطوة بالرجل اليسرى خلفا ضغط الجذع اماما مع لمس الكعبين (١ - ٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) .

راحة فتريه ٢ ق

أسم المهارة : الطعن مع الدوران $\frac{٣}{٤}$ لفة .

الخطوات الفنية :

الطعن يعتبر من الاوضاع الصعبة نسبيا نظرا لنقل ثقل الجسم على رجل واحدة عند وضع الرجل أماما . يراعى أن تفرد رجل المرجحة مع مد مشطيها 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 وتماسكها ، والجذع عمودى ومستقيم والنظر موجه الى نهاية العارضة ثم لف الكتفين بحيث يكونوا فى وضع موازى مع عارضة التوازن وثنى الذراع جهة الرجل المثنية . ثم دوران كلى للجسم . شكل (٣) .

التمرينات المؤداه 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 اماما والضغط بأستمرار .

٤ - (الجلوس طولا) ثنى الجذع اماما والثبات .

٥ ـ (الوقوف) الوصول الى وضع القرفصاء (١) ثم قفز الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطاح(٢) ثم وضع القرفصاء (٣) والوقوف (٤) وهكذا .

٦ ـ الجرى الزجزاج بين المقاعد السويدية .

٧ ـ (الوقوف على العارضة المنخفضة) المشى على العارضة .

٨ ـ (الوقوف على العارضة المنخفضة) الوثب للامام بالقدمين .

٩ ـ (الوقوف على العارضة المنخفضة) تبادل الوثب للامام على العارضة بالقدمين .

١٠ ـ (وقوف) رفع الذراع اليمنى جانبا مع ثنى الذراع اليسرى .

١١ ـ (وقوف) رفع الذراع اليسرى اماما عاليا مع الذراع اليمنى جانبا والتبديل .

١٢ ـ (وقوف) الوثب فتحا مع التصفيق مرة عاليا ومرة خلفا .

الشهر الأول :

الأسبوع الرابع : يوم الاربعاء .

ـ أحماء لمدة ١٥ ق

أ ـ (وقوف ـ ثبات الوسط) ضغط الرقبة أماما (١ ـ ٢) . ضغط الرقبة يسارا (٣ ـ ٤) يكرر للجهة اليمنى .

ب ـ (الوقوف مع تشبيك اليدين خلفا أسفل) رفع الذراعين لأعلى (١ ـ ٣) . مع ضغط الذراعين ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر .

جـ ـ (وقوف فتحا ـ الذراعان أماما) مرجحة الذراعين جانبا مع ضغطهما خلفا (١ ـ ٣) ، المرجحة للامام مع التصفيق (٤) ، يكرر .

د ـ (وقوف ـ ثبات الوسط) مرجحة الذراع اليمنى والرجل اليمنى أماما ولمس أصباع القدم للكف (١) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٢) ، الرجل اليسرى (٣ ـ ٤) . يكرر (١ ـ ٤) .

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

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

ز - (جلوس طولا - الذراعان جانبا) مع سحب الرجل وثنيها خلفا ضغط الجذع اماما ولمس الكعب (١ - ٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر بالرجل الاخرى (٥ - ٨) ، ويكرر (١ - ٨) .

ح - (جلوس طولا - الذراعان عاليا) ميل الجذع مائلا أماما زاوية ٤٥° (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٣ - ٤) ، ويكرر (١ - ٤) .

ى - (رقود - الذراعان عاليا) رفع الجذع مائلا أعلى زاوية ٤٥° (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٣ - ٤) . يكرر (١ - ٤) .

راحة فترية لمدة دقيقتين

أسم المهارة : الميزان الامامى

الخطوات الفنية :

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

أسم المهارة : جلوس الاتزان :

الخطوات الفنية :

من الجلوس طولا ثنى الذراعين قليلا رفع الرجلين عاليا عن العارضة مع عدم ثنى الجذع للامام

ورفع الرجلين عاليا حتى تقترب من الوجه بل يجب أن تكون الزاوية المحصورة مابين الجذع والفخذين ٤٥°
وتمد الذراعين جانبا في جلوس الاتزان الحر (الغير مستند باليدين) ٠ شكل (١١) ٠

التمرينات المؤداه بين كل مرة اداء على الجهاز :

١ ـ (الوقوف مواجهة عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين تدريجيا لاعلى مستوى ممكن عقل الحائط٠

٢ ـ (وقوف مواجهة عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين ثم الضغط أماما أسفل ٠

٣ ـ (وقوف مواجهة عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين ثم ثنى الجذع للخلف لاقصى مدى ممكن ٠

٤ ـ (جلوس طولا) مسك مشط القدمين باليدين والضغط للامام بأستمرار ٠

٥ ـ (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 ٠

٦ ـ الوثب مرتين ثم عمل لفة كاملة فى الهواء ، يكرر ٠

٧ ـ (الوقوف على العارضة المنخفضة) ميزان أمامى ٠

٨ ـ (الوقوف على العارضة المنخفضة) ميزان خلفى ٠

٩ ـ (الوقوف على العارضة المنخفضة) ميزان جانبى ٠

١٠ ـ (الوقوف) الوثب فتحا مع التصفيق فوق الرأس ٠

١١ ـ (وقوف) الوثب فتحا مع التصفيق خلفا ٠

١٢ ـ (الوقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا ثم الوثب قدم متقدمة عن الاخرى وذراع أماما والاخرى جانبا ثم الوثب فتحا الذراع جانبا والعكس ٠

الشهر الثانى :

الاسبوع الاول : يوم الاربعـــــــــاء

ـ احماء لمدة ١٥ ق

١ ـ (الوقوف) عمل دوائر امامية بالكتفين (١ ـ ٤) ويكرر مع عمل دوائر خلفية (٥ ـ ٨) ، يكرر بالتبادل ٠

ب ـ (وقوف الذراعان جانبا) رفع الذراعين خلفا (١ ـ ٢) ، رفع الذراعين عاليا وخفضهما خلفـــا (٣ ـ ٤) ويكرر (١ ـ ٤) ٠

جـ ـ (الوقوف) ثنى الركبتين كامل (١ ـ ٤) ، الوقوف على اطراف الاصابع (٥ ـ ٨) يكـــرر (١ ـ ٨) ٠

د ـ (الوقوف) الوثب على القدم اليمنى (١ ـ ٢) يكرر على القدم اليسرى (٣ ـ ٤) يكـــــرر بالتبـــــادل ٠

هـ ـ (الوقوف فتحا) ضغط الجذع لاسفل مع تقاطع العضدين ومحاولة لمس الارض بالكوعين ٠

و ـ (جلوس طولا ـ الذراعين جانبا) مع تباعد الرجلين ضغط الجذع أماما ولمس الارض (١ ـ ٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر (١ ـ ٤) ٠

ز ـ (جلوس طويل) ميل الجذع خلفا ببطء للرقود (١ ـ ٤) ، الرجوع للوضع الابتدائـــــــــى (٥ ـ ٨) ، يكرر (١ ـ ٨) ٠

ح ـ (رقـــود) رفع الرجلين عاليا (١ ـ ٤) وخفض الرجلين (٥ ـ ٨) ، يكرر ٠

ط ـ (رقود القرفصاء مع فتح الرجلين وثبات الوسط) رفع الحوض (١ ـ ٢) ، خفضة (٣ ـ ٤)، يكرر (١ ـ ٤) ٠

ى ـ (انبطاح رفع الرجلين والجذع لأعلى (١ ـ ٢) خفضهما (٣ ـ ٤) يكرر (١ ـ ٤) ٠

راحـــة فتريـــــة ٢ ق

obeikandl.com

أسم المهارة : خطوة الفجوة وخطوة الحصان ودوران مفتوح ٠

الخطوات الفنية : خطوة الفجوة :

هى وثبة ذات مدى واسع فى الهواء ينتقل فيها ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الامامية ٠ وأثناء عملية الانتقال يرفع الرأس والصدر بسرعة ويزداد اندفاع الجسم فى الهواء لأعلى وللامام بقدر المستطاع ويوجد مدة زمنية كبيرة تتراك فيها القدمين اتصالها بالارض ٠

خطوة الحصان (الكومات) :

هى خطوة بأحدى الارجل ثم القفل بوثبة خفيفة بالرجل الاخرى ودائما الرجل المبتدئة هى القاعدة وتكون أما بخطوات طويلة أو قصيرة عالية ومنخفضة وتؤدى بطيئة مع الاداء العالى وسريعة مع الاداء المنخفض والهبوط عادة يكون على الرجل الخلفية التى تصير أماما ورغم ذلك لاتكون المبتدأ ٠

الدوران المفتوح :

من وضع الوقوف أحدى الرجلين تسبق الاخرى ويكون أتجاه الدوران جهة القدم الخلفية وبراعى ان يكون الدوران على اطراف الاصابع فى نفس اللحظة التى تمرجح فيها الذراعان ويجب ان يقع الثقل الى الوسط حتى يتم الدوران بنجاح وتشكل الحركة الرأس أثناء الدوران أهمية كبيرة يتبع حركة الجذع مع الدورانات البسيطة ولكن فى الدورانات الكاملة تتحرك الرأس أولا عكس اتجاه الحركة ثم لفها تجاه حركة الدوران ٠

التمرينات المؤداه بين كل مرة اداء على الجهاز :

١ - (وقوف - مواجهة عقل الحائط) تبادل رفع الرجلين مع ثنى الركبة الرجل الموجودة على الأرض ٠

٢ - (وقوف - أحد الجانبين مواجها عقل الحائط) رفع الرجل الداخلية لاعلى مستوى من عقل الحائط من ثنى الجذع للداخل والضغط ٠

٣ ـ (وقوف • أحد الجانبين مواجها عقل الحائط) ثنى الجذع للخارج والضغط بأستمرار •

٤ ـ (جلوس طولا) مسك مشط القدمين باليدين والضغط للخلف بأستمرار •

٥ ـ (الوقوف) الوصول لوضع القرفصاء (١) ثم قذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الانبطاح (٢) ثم الوصول لوضع القرفصاء (٣) ثم الوقوف (٤) ، يكرر •

٦ ـ الجرى الزجزاج بين المقاعد السويدية •

٧ ـ (الوقوف على العارضة المنخفضة) ثنى الركبتين ببطء •

٨ ـ (الوقوف على العارضة المنخفضة) تبادل ثنى الركبتين •

٩ ـ (الوقوف) المشى أماما مع تبادل لفت الرأس يمينا ويسارا •

الشهر الثانى :

الاسبوع الثانى : يوم الاربعاء

ـ احماء لمدة ١٥ ق

أ ـ (الوقوف) رفع الكتفين عاليا (١ ـ ٢) ، خفضهما (٣ ـ ٤) ، يكرر (١ ـ ٤) •

ب ـ (الوقوف) رفع الذراعين أماما عاليا (١ ـ ٢) ، خفض الذراعين جانبا أسفل (٣ ـ ٤) يكرر •

جـ ـ (وقوف ـ الذراعين عاليا) الطعن بالرجل اليسرى أماما مع مرجحة الذراعين للخلف (١ ـ ٢) الرجوع للوضع الابتدائى (٣ ـ ٤) ، تكرر مع الطعن بالرجل اليمنى أماما (٥ ـ ٨) •

د ـ (الوقوف) الوثب فى المكان (١ ـ ٣) الوثب مع دوران الذراعين للامام (٤) ، يكرر •

هـ ـ (الوقوف) الوثب مع تبديل الرجل أماما وخلفا •

و ـ (جلوس التربيع ـ القدمان متواجهان) ضغط الركبتين لاسفل بمساعدة اليدين •

ز - (رقود القرفصاء - الذراعان أماما والكف أماما) محاولة رفع الرجلين للمس اصابع القدمين للكفين .

ح - (جلوس طويل - الذراعان جانبا) ثنى الركبتين على الصدر للوصول لوضع التكور (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٣ - ٤) ، يكرر (١ - ٤) .

ط - (جلوس طويل - الذراعين جانبا) مع تباعد الرجلين ضغط الجذع اماما ولمس الارض (١ - ٣) الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر (١ حـ٤) .

ى - (رقود الذراعين عاليا) الدحرجة جهة اليسار للانبطاح مع رفع الذراعين عاليا والرجلين خلفا (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٣ - ٤) ، يكرر بالدحرجة جهة اليمين (٥ - ٨) ، يكرر التمرين (١ - ٨) .

راحة فتريـــة ٢ ق

أسم المهارة :

الشقلبة الجانبية على اليدين فى نهاية العارضـة .

الخطوات الفنية :

وقوف الوضع اماما الذراعان جانبا المحور العرضى 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 اليدان على العارضة بالتتابع وذراعيهما ممتدتان . ومن الاهمية ان تبتعد ذراع السند عن الجسم حتى لايثنى 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 اللاعبه على الارض فى نهاية العارضة فى

وضع الوقوف المواجه الجانب ، ولكى تثبت اللاعبة فى الهبوط يجب عليها ان تثنى رجليها لامتصاص الهبـــــوط ثم مدها ثانيا مع الاحتفاظ بالرأس على امتداد العمود الفقرى فى جميع مراحل الحركة • شكل (٥) •

التمرينات المؤداه بين كل مرة اداء على الجهاز :

١ ـ وقوف احد الجانبين مواجها للحائط) ثنى الجذع اماما والضغط للمس الارض •

٢ ـ (وقوف احد الجانبين مواجها عقل الحائط) ثنى الجذع للخلف والضغط بأستمرار •

٣ ـ (الانبطاح) رفع الجذع عاليا والثبات •

٤ ـ (الانبطاح) رفع الرجلين عاليا والثبات •

٥ ـ (الوقوف فتحا) الجرى جهة اليمين ولمس الخط الاول ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخط الاول ثم الجرى جهة اليمين ولمس الخط الثانى ثم الجرى جهة اليسار ولمس الخط الثانى (الجرى جانبا) •

٦ ـ (الوقوف) الوثب مرتين ثم عمل لفة كاملة فى الهواء •

٧ ـ (جلوس القرفصاء) الوقوف لاداء ميزان خلفى •

٨ ـ (جلوس القرفصاء) الوقوف لاداء ميزان امامى •

٩ ـ (وقوف) رفع الذراع اليسرى أماما عاليا مع رفع الرجل اليمنى جانبا •

١٠ ـ (وقوف) المشى أماما مع الذراع اليمنى جانبا عاليا والتبديل •

١١ ـ (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراعين جانبا •

١٢ ـ (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراعين أماما عاليا •

الشهر الثانى :

الاسبوع الثالث : يوم الاربعـــــــــاء :

ـ احماء لمدة ١٥ ق

أ ـ (وقوف المد عرضا) مرجحة الذراعين لاسفل وللامام (١ ـ ٢) ، مرجحة الذراعين لاسفـــل وللجانب (٣ ـ ٤) ، يكرر (١ ـ ٤) .

ب ـ (وقوف ـ الذراع اليسرى عاليا) دوران الذراعين بالتبادل كالطاحونة أماما وخلفا " الاداء ببطىء" .

جـ ـ (الوقوف فتحا ـ المد عرضا) الوثب لوضع الاقعاء ثم ضغط الركبتين (١ ـ ٣) الرجـــــوه للوضع الابتدائى (٤) يكرر (١ـ ٤) .

د ـ (الوقوف) الوثب أماما (١ ـ ٢) . الوثب خلفا (٣ ـ ٤) يكرر (١ ٤) .

هـ ـ (الوقوف فتحا ـ الذراعان عاليا ـ ميل) لفت الجذع للجهة اليمنى ضغطة (١ ـ ٣) الرجوع للوضع الابتدائى (٤) يكرر للجهة الاخرى (٥ ـ ٨) ، يكرر .

و ـ (وقوف فتحا ـ الذراعان عاليا) ضغط الجذع اماما ولمس الارض (١ ـ ٣) ، الرجوع للوضـــع الابتدائى (٤) ، يكرر (١ ـ ٤) .

ز ـ (جلوس طويل ـ الذراعين عاليا) ضغط الجذع اماما ولمس المشطين (١ ـ ٤) . دوران الجسم يمينـــــا للوصول لوضع الانبطاح (٥ ـ ٦) الرجوع للوضع الابتدائى (٧ ـ ٨) يكرر للجهة الاخرى اثناء الدوران (٩ ـ ١٦) .

ح ـ (جلوس طويل ـ الذراعان عاليا) مع الدوران جهة اليمين للانبطاح ثنى الجذع خلفا (١ ـ ٢) الدوران للجهة اليمنى والرجوع للوضع الابتدائى (٣ ـ ٤) ، يكرر مع الدوران للجهة اليســـــرى (٥ ـ ٨) ، يكرر (١ ـ ٨) .

ط ـ (جلوس القرفصاء ـ الذراعين جانبا) التبديل لرقود القرفصاء مع رفع الذراعين عاليا (١) ،الرجوع للوضع الابتدائى (٢) ، يكرر (٣ ـ ٤) .

ى ـ (جلوس طويل ـ السند خلفا) ، رفع الجذع للانبطاح المائل المنعكس (١) ثنى الركبتيـــن (٢) فردها (٣) ، الرجـــوع للوضـــع الابتدائى (٤) يكرر (١ ـ ٤) .

راحـــة فتريـــــــة ٢ ق

أسم المهارة : ربط الجملة بعضها البعض .

الخطوات الفنيـــــة :

ـ وقوف مواجه ، اقتراب قصير (ثلاث خطوات) ثم الارتقاء مع تمرير الرجل اليسرى داخل الذراعيـــن لتصل الى ارتكاز البرجل . اداء رفع ربع لفة ناحية اليمين لتصل الى جلوس الركوب ، رفع الرجليـــن عاليا لجلوس الاتزان فتح الرجلين والارتكاز بالقدمين على العارضة ثم الوقوف للذراعان مدا عرضا .

ـ اداء خطوة الفجوة (Leep) ثم اخذ خطوة الحصان أو كومات (Callop) ويراعـــى عند أخذ الوثب رفع الذراعين عاليا لترسم دائرة أماماعاليا . كما يراعى استقامة الجسم مع الارتفاع عن سطح العارضـــة عن سطح العارضة والمحافظة على التوازن .

ـ عمل دوران $\frac{١}{٢}$ (١٨٠°) لفـــة من الوقوف وعلى امشاط القدمين ويراعى أن يكون الدوران جهـــة القدم الخلفية والذراعان ممتدة أماما ومراعاة حركة الرأس .

ـ اداء الميزان العالى على القدم اليمنى بعد رفعها عاليا واخذ خطوة بها والثبات فى الميزان ثلاث عدات ، ويجب مراعاة رفع الصدر والرأس والقدم الخلفية .

ـ ثم الوقوف وأخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم مرجحة القدم اليمنى عاليا ثم عمل طعن منخفض (عميـــق) مع عمل دوران للذراعين للخلف ليستقر أماما ثم لف الجذع بحيث يصبح الكتفين موازيين لعارضة التـــوازن وثنى الذراع جهة الرجل المنثنية مع الكوع والاخرى ممتدة عرضا ثم عمل دوران $\frac{٣}{٤}$ لفة للجســـم كله على امشاط القدم المنثنية والاخرى ممتدة جانبا غير ملامسة للعارضة للوصول الى القرفصاء ، ثـــم الجلوس طولا للوصول لوضع للرقود .

ـ من وضع الرقود المسك باليدين أسفل العارضة وتكون الرأس فى الجانب الايمـــن وعمل الدحرجـــة الخلفية على الكتف (كما سبق شرحها) للوصول الى وضع ميزان على الركبة .

ـ الوقوف المتقاطع وعمل تبديل بالقدمين ويكون وزن الجسم موزعا على الرجلين بالتساوى مع تماســـك عضلات البطن والمقعدة والذراعان جانبا .

ـ عمل الشقلبة الجانبية على اليدين ، والهبوط على امتداد جهاز العارضة فى ثبات ٠

التمرينات المعوداه من كل مرة تدريب على الجهاز :

١ ـ (الانبطاح) رفع الجذع والرجلين مع مسكها باليدين والثبات ٠

٢ ـ (الانبطاح) رفع الجذع والرجلين مع مسكها باليدين وعمل مرجحات أمامية وخلفية ٠

٣ ـ (جلوس طولا ـ الرجلين عاليا) ثنى ومد مفصل القدم لاقصى مدى ٠

٤ ـ (جلوس طولا ـ الرجلين عاليا) دوران مفصل القدم باستمرار ٠

٥ ـ (الوقوف فتحا) الوصول لوضع القرفصاء (١) ثم قذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الانبطاح (٢) ثم الوصول لوضع القرفصاء (٣) الوقوف (٤) يكرر ٠

٦ ـ (القـوف) الجرى الزجزاج بين المقاعد السويدية ٠

٧ ـ (القـوف) المشى على العارضة المنخفضة ٠

٨ ـ (الوقوف ـ عارضة التوازن) المشى على امشاط القدم ٠

٩ ـ (القـوف ـ على عارضة التوازن) اخذ خطوة ومرجحة الرجل الاخرى أماما عاليا بالتبادل ٠

١٠ ـ (وقوف) رفع الذراع جانبا مع ثنى الذراع اليسرى ٠

١١ ـ (وقوف) رفع الذراع اليسرى أماما عاليا مع رفع الذراع اليمنى جانبا ٠

١٢ ـ (وقوف)رفع الذراع أماما عاليا مع رفع الرجل اليسرى أماما ٠

obeikandi.com

ملخص البحـــــث

مشكلة البحـث :

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

أهداف البحـــــث :

يهدف البحث الى التعرف على :ـ

١ ـ تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها علـــى الادوات والاجهزة المساعدة ، وبأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على الكفاءة البدنية للطالبات.

٢ ـ تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها علـــى الادوات والاجهزة المساعدة ، وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

٣ ـ الفروق ـ ان وجدت ـ بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام أسلوب اداء المهـــارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة ، واسلوب آداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصـــة وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على الكفاءة البدنية للطالبات .

٤ ـ الفروق ـ ان وجدت ـ بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام أسلوب آداء المهـــارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة وأسلوب آداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصـــة ، وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على المستوى المهـــارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

٥ ـ تأثير الاسلوب المقترح بأستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها علـــى الادوات والاجهزة المساعدة وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على زيادة فاعليـــة

ملخص البحـــــث

مشكلة البحـث :

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

أهداف البحـــــث :

يهدف البحث الى التعرف على :ـ

١ ـ تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها علـــى الادوات والاجهزة المساعدة ، وبأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على الكفاءة البدنية للطالبات.

٢ ـ تأثير الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها علـــى الادوات والاجهزة المساعدة ، وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

٣ ـ الفروق ـ ان وجدت ـ بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام أسلوب اداء المهـــارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة ، واسلوب آداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصـــة وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على الكفاءة البدنية للطالبات .

٤ ـ الفروق ـ ان وجدت ـ بين تأثير استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام أسلوب آداء المهـــارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة وأسلوب آداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصـــة ، وكذلك أسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على المستوى المهـــارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

٥ ـ تأثير الاسلوب المقترح بأستغلال الفترات البينية بأستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها علـــى الادوات والاجهزة المساعدة وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على زيادة فاعليـــة

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

فروض البحث :

١ ـ يؤثر الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وباستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على الكفاءة البدنية للطالبات .

٢ ـ يوءثرالاسلوبين المقترحين بأستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة آداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة بأستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

٣ ـ توجد فروق دالة احصائيا بين تأثير كل من استغلال فترات الراحة البينية بأستغلال اسلوب آداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة ، والادوات المساعدة وأسلوب آداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة وكذلك اسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على الكفاءة البدنية للطالبات لصالح اسلوب تمرينات اللياقة البدنية الخاصة .

٤ ـ توجد فروق دالة احصائيا بين تأثير كل من استغلال فترات الراحة البينية بأستخدام اسلوب آداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة واسلوب اداء تمرينات اللياقة البدنية الخاصة وكذلك واسلوب الراحة السلبية (الاسلوب التقليدى المتبع فى الكلية) على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن لصالح اسلوب طريقة آداء المهارة والتدرج بها .

٥ ـ يوءثر 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 الدرس و زيادة الزمن الفعال للدرس ـ خفض عدد مرات الهبوط من على الجهاز ـ انخفاض زمن آداء التمرين الاجبارى ـ خفض عدد مرات البدايات الخاطئة) لصالح اسلوب طريقة اداء المهارة والتدرج بها .

عينـــة البحـــث :

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

أدوات البحـــث :

- جهاز رستاميتر لقياس الطول .
- ميزان طبى لقياس الوزن .
- قياس مدى فاعلية الدرس .
  - قياس الزمن الفعال للدرس .

وأثناء التجربة يتم قيـــاس :

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

- قياس الكفاءة البدنية عن طريق معادلة هارفارد وهى :

$$\text{مؤشر الكفاءة البدنية} = \frac{\text{زمن الاستمرار فى أداء الاختبار} \times ١٠٠}{٥٫٦ \times \text{النبض لمدة ٣٠ث بعد الدقيقة للانتهاء}}$$

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

التجربـــــــــة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى للتحقـق من صدق الفروض بأن قامت بمساعدة بعض المعيـــدات والمدرس مساعد بالقياس القبلى للاختبارات السابقة للمجموعتين والمجموعة الضابطة ، ثم قامت بأجراء التجربـة على المجموعتين التجريبيتين بأستخدام البرنامجين المقترحين والذى استغرق شهرين بمعدل وحدتـــــان أسبوعيا ، وتلى ذلك القياس البعدى للثلاث مجموعات ثم عولجت البيانات احصائيا باستخدام :ـ

- اختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية ٠
- تحليل التباين لدلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة ٠

الاستنتاجـــــات :

فى حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه فى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والاطـــار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينه ومن خلال التحليل الاحصائى للبيانات أمكـــن التوصل الى الاستنتاجات التالية :ـ

١ ـ أسهم الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الاولى فى تحسين المستوى المهارى للطالبات علـــــى جهاز عارضة التوازن بدرجة أفضل ٠

٢ ـ أسهم الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الثانية فى تحسين الكفاءة البدنية للطالبات بدرجـــــة أفضـــــل ٠

٣ ـ أسهم الاسلوبين المقترحين للمجموعتين التجريبيتين فى زيادة فاعلية الدرس (زيادة الزمن الفعـــال للدرس ـ انخفاض عدد مرات الهبوط من على الجهاز ـ انخفاض زمن آداء التمرين الاجبارى ـ خفـض عدد مرات البدايات الخاطئـة)٠

٤ ـ توجد فروق بين تأثير كل من المجموعات الثلاثة (التجريبية الاولى ـ التجريبية الثانيـــــة ـ الضابطة) على المستوى المهارى على جهاز عارضة التوازن والكفاءة البدنية لصالح المجموعتيـــــن التجريبيتيـــن ٠

التوصيـــــــات :

في ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضـــه ، ومع الاخذ في الاعتبار طبيعة العينـة والمنهـــاج المستخدم والمعالجـات الاحصائية للتحقق من صدق الفروض ، واعتمادا على النتائج التجريبية توصـــى الباحثة بالتالـــى :-

١ - استخدام الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الاولى وذلك لمدى اسهام هذا الاسلوب في تحسيـــن المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

٢ - استخدام الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الثانية وذلك لمدى اسهام هذا الاسلوب في تحسيـــن الكفاءة البدنية للطالبات .

٣ - اجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال وذلك بمزج الاسلوبين المقترحين في أسلوب واحـــد وذلك للاستفادة من مميزات الاسلوبين معا كذلك اجراء دراسات على عينة أكثر تنوعا للتعرف علـــى كيفية استغلال الفترات البينية وتأثيرها على اجهزة الجمباز الأخـــرى .

obeikandl.com

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 fulfilament of the requirement for the Master's degree in physical education from faculty of physical education for girls in Cairo - Helwan University

1993

obeikandl.com

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 equipments 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 perfomance, and also the method of the negative relaxation (the usuall method followed in the faculaty) on the physical efficiency of the stundents.

4- To identily differences if exist - between the effect of intermediat relaxation periods of using the teached skills 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 students 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).

obeikandl.com

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 positivly 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 positivly 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

obeikandi.com

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 imitative method followed in faculty) on the skill level of the students on the balance beam apparatus one's good for the method of skill performonce and promotion withit.

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 positivly effect of using the special physical exercises on increasing the lesson action (increasing the action time of the lesson - decreasing the once Namber 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 72female 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

obeikandl.com

auxiliary equipments in intermediate periods was applied on the first experimental group, the second experimenal 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:

obeikandl.com

The physical efficiency pionter =

$$\frac{\text{Test time x 100}}{\text{5.6 x number of pulses during 30 Seconds after complation of test.}}$$

- 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 Condusions

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 condusions:

obeikandl.com

1- The suggested method of the first expirmental 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 expirmental group shared in improving The physical efficiency of femal students with best degree.

3- The two suggested methods for the two expirmental 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 expirmental - the second expirmental and the control group) on the skill level on the balance beam and the physical efficiency in - behalf of the expiremental groups.

Recommendations:

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

obeikandl.com

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 eff· iniecy 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 togethor. Also making studies on variety of samples to identify how to utilize the intermediate periods and their effect on the other gymnastics apparatus.

obeikandl.com