

تطوير الأداء البدني والمهاري لناشئات الجمباز الإيقاعي باستخدام التدريبات الحديثة

د/ بسمة شريف حيدر

مقدمة ومشكلة البحث

إن التغيير الدائم و التطور الحادث فى الالعاب الرياضية و رغبة كل لاعب و لاعبة فى التميز جعل القائمين على عملية التدريب فى حالة من البحث المتواصل عن كل ما هو جديد من أدوات ووسائل تدريبية للارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى .

وتعد مرحلة الناشئين من المراحل الهامة فى الاعداد الشامل و المتزن للاعبين فقد أشار كل من " مفتى إبراهيم " (٢٠٠١) " مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد (٢٠٠٢) أن الهدف الاساسى من تدريب الناشئين هو إعدادهم وفقا لخصائصهم السنية المتعددة و تنمية قدراتهم البدنية و المهارية و النفسية بناء على برامج مقننة حتى يصبحوا قادرين على أداء المهارات المختلفة بإتقان ، تحقيق أعلى المستويات و الاستمرارية فى التدريب لاطول فترة ممكنة (١٣ : ١٢٠) (١٦ : ٤٥)

وتشير " عنايات فرج و فاتن البطل " (٢٠٠٤) " سامية الهجرسى " (٢٠٠٤) أن الجمباز الإيقاعى من الالعاب الفردية ذات الطبيعة الخاصة فهى تجمع بين الفن و الرياضة و هذا لما تتضمنه من مهارات باليه ،جمباز و خطوات راقصة تؤدى مع الموسيقى فتبرز مهارة اللاعبة وقدراتها الفائقة فى الدمج بين الإيقاع الحركى و الموسيقى ، كما إنها من الرياضات المركبة حيث يتم تقييم الجمل الحركية للاعبة بناء على أداء صعوبات حركات الجسم من وثبات و فجوات، توازنات و دورانات مع المتطلبات الفنية الخاصة بكل اداة مما يتطلب تطوير العديد من القدرات البدنية لدى اللاعبة كالمرونة- التوافق – التوازن الثابت و الحركى –القدرة البدنية- الرشاقة وبعض القدرات الحركية الخاصة ، بالإضافة الى القدرات المهارية التي تظهر في تحكم و اتقان اداء صعوبات حركات الجسم المختلفة مع براعة استخدام الادوات.(٦ : ١٥٥)(١٠ : ٥٦)

ويعتبر التوافق من القدرات البدنية المؤثرة فى اتقان اداء جميع الصعوبات من توازنات ، دورانات ، وثبات أو فجوات ، فهو متطلب رئيسي لوصول اللاعبة الى الاداء النموذجي والتحكم التام فى عضلات الجسم والاقتصاد فى الجهد وانسيابية وبراعة الأداء (٣ : ١٦)

كما يعتبر التوازن من القدرات البدنية الهامة التى تسهم فى تعلم و أداء المهارات الجديدة مما يؤثر على تقدم و تطور أداء اللاعبين فى الالعاب الرياضية المختلفة . وتحتاج لاعبة الجمباز الإيقاعى التوازن الثابت فى

مجموعة التوازنات كأحد عناصر صعوبات حركات الجسم التي يجب أن تتضمنها الجمل الحركية للاعبات و يتم أدائها على القدم ،على المشط أو على أجزاء الجسم المختلفة و بغض النظر عن طريقة أداء التوازنات من المهم أن يكون شكل التوازن محدد وواضح مع دقة و صحة الاداء والمدى الجيد بالإضافة الى أهمية الثبات فى التوازن الحركى لتوازنات (١ ث) على الأقل و ذلك لاحتساب درجة الصعوبة كما تستخدم التوازن الحركي والداهليزي خلال أداء مجموعة الدورانات حيث يساعد في التحكم و السيطرة على الجسم و الحفاظ على الشكل الفني للمهارة اثناء اداء الدوران . (٦ : ١٤٠) (٢٥)

بالإضافة الي عنصرى القدرة و الرشاقة كأساس لدعم و اتقان مجموعة الوثبات و الفجوات ، وتظهر أهمية الرشاقة من خلال الانتقال الحركي بين اجزاء الجملة مع التغير السريع في الاتجاهات و المستويات دون الاخلال بالإيقاع الحركي و الموسيقي . (٣ : ١٣٥)

وقد أوضحت كل من " سامية الهجرسى " (٢٠٠٤) " أميرة حسن ، ماهر حسن " (٢٠٠٨) أهمية الاستفادة من الادوات و الاجهزة التدريبية المختلفة لاستثارة القدرات و ضمان تقدم و تطور المهارات الفردية ، كما إنها أحد الجوانب التي تعمل على تطوير أساليب الاعداد البدنى و تسهم فى زيادة فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للاعبين . (٦ : ١٦٠) (١ : ٣٨)

و أشار " إياد عبدالله ، احمد قاسم " (٢٠١٨) و " زينب عمر ، وفاء مفرج " (٢٠٠٩) أن هناك العديد من الادوات و الاجهزة المستحدثة و لكل أداة تأثير و طابع خاص مما يسهم فى ارتفاع عنصر التشويق و التغيير و التجديد فى العملية التدريبية و يجعل اللاعبين يشاركون مشاركة إيجابية فى التدريب و تبث روح الحماس و الدافعية فى مواصلة الاداء بشكل فعال . (٢ : ١٧) (٥ : ٣٧)

و يعد سلم الرشاقة أحد الأدوات التدريبية المستحدثة و يتراوح طوله ما بين ٥ - ١٠ متر و يتميز بخفة الوزن و سهولة التنقل به من مكان لآخر و لا يحتاج إلى أماكن بمواصفات خاصة للتدريب . و تساهم تمارين سلم الرشاقة فى تحسين التحكم بالجسم و زيادة سرعة حركات القدمين . وبالرغم من تشابه التأثير التدرىي لتمرينات سلم الرشاقة مع الوثب بالحبل إلا أنه يتميز عنه فهو تدريب متعدد الإتجاهات حيث يمكن التحرك أماما ، جانبا و فى بعض الأحيان خلفا ، يسمح بتنوع حركة القدمين و بدرجة صعوبة أكثر من الحبل و يمكن التحكم فى سرعة أداء التمرينات و التأثير على مستوى الدقة مما ينعكس اثره على أوضاع و حركات الجسم المختلفة . (٢٠ : ٧٩٣) (٣١ : ٢٤) (٣٩ : ٢٢٩)

يعد التوافق بين العين و اليد أحد القدرات الأساسية و الهامة فى الجمباز الإيقاعى فهو يسهم فى تحقيق التناغم و التحكم فى الادوات و متطلباتها الفنية المختلفة لذا يجب على المدربة العمل على تنميتها لدى اللاعبات قبل بدء التدريب بالادوات ، و تعتبر الكرات بأحجامها المختلفة أحد الأدوات التى يمكن إستخدامها

لتنمية و تطوير التوافق بين العين و اليد و ذلك من خلال تمرينات فردية و زوجية و التي تسهم فى إشراك عدد أكبر من الخلايا العصبية مما يؤثر إيجابيا على درجة التوافق لدى اللاعبة . (٢١) (٩ : ٢٢٥)

مشكلة البحث

يتطلب الجمناز الإيقاعى إكتساب العديد من صعوبات الجسم و متطلبات فنية للأدوات مما يستلزم التخطيط الجيد للتدريب للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الكفاءة و الدقة فى الأداء ، و تسعى المدربات الى استخدام طرق ووسائل تدريبية حديثة متنوعة و خاصة فى مرحلة تدريب الناشئين التى تعد من أصعب المراحل حيث يتم فيها بناء و تشكيل اللاعبات و تطوير قدراتهن البدنية و الفسيولوجية ، المهارية ، و النفسية مما يساهم فى زيادة القدرة على التحكم فى الجسم مع استخدام الادوات و مواجهة التغير السريع و المستمر فى الحركات ، الاوضاع و الاتجاهات و المستويات التى تتطلبها الجمل الفنية فى الجمناز الايقاعى .

ومن خلال استطلاع آراء مدربات الجمناز الايقاعى للناشئات تحت (٨) سنوات عن طريق المقابلة الشخصية فقد أشرن الى أن هذه المرحلة السنوية يتميزن بمرونة جمع مفاصل الجسم الا انهم يفتقرن لسرعة تعلم و اتقان مهارات التوافق الحركي و التى تمثل أحد المتطلبات البدنية الهامة للاعبات الجمناز الايقاعى التى تظهر مدى التحكم فى عناصر صعوبات حركات الجسم و الاستخدام الأمثل للأدوات فى تركيبات فنية بديعة بأنماط و إيقاعات متنوعة و هذا ما يميز أداء لاعبات أو فرق عن ذويهم فى المنافسات الرسمية ..

وإيماننا من الباحثة بأهمية برامج التدريب الرياضي و التخطيط الجيد و فقا لأسس و مبادئ التدريب بما يناسب العمر الزمنى و البيولوجي مع استخدام وسائل التدريب الحديثة لتطوير الاداء البدني و المهاري للوصول الى أعلى المستويات ، من هذا المنطلق قامت الباحثة بتصميم برنامج باستخدام بعض التدريبات الحديثة يتضمن تمرينات سلم الرشاقة و تمرينات باستخدام كرات التنس و كرة الجمناز الايقاعى كمحاولة منها لمساعدة المدربات و تقديم الدعم للناشئات على التغلب على الصعوبات التى تواجههن لتطوير بعض القدرات البدنية الى تساهم فى اتقان صعوبات حركات الجسم و بالتالى تطوير الاداء الفني لدى الناشئات مما قد يساهم فى زيادة دافعية اللاعبات على بذل مزيد من الجهد و تحقيق مستوى اعلى من الانجاز.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبات حديثة و متنوعة لناشئات الجمناز الايقاعى تحت ٨ سنوات و دراسة تأثيره على كل من :

- ١- بعض القدرات البدنية (التوافق الكلى -التوافق بين اليد و العين - التوازن الثابت - التوازن الديناميكي- الرشاقة - قدرة عضلات الرجلين)

٢- بعض عناصر صعوبات حركات الجسم (الميزان الأفقى الأمامى Front Scale - ميزان خلفى Ring - ميزان خلفى بالمساعدة Penche - دوران باسيه Passe Pivot - ميزان خلفى أفقى Back Scale - وثبة الغزالة Stag Leap).

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض عناصر صعوبات حركات الجسم قيد البحث لصالح القياس البعدى
- ٣- توجد نسب تحسن بين القياسات القبلىة و البعدية للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية وعناصر صعوبات حركات الجسم قيد البحث لصالح القياس البعدى .

اجراءات البحث

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى و البعدى لمجموعة تجريبية واحدة
مجتمع البحث : ناشئات جمباز ايقاعى تحت (٨) سنوات من أكاديمية بلاك بول و نادى الشمس الرياضى
عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الجمباز الايقاعى تحت (٨) سنوات المسجلات بأكاديمية بلاك بول و نادى الشمس الرياضى مواليد ٢٠١٣-٢٠١٤ و عددهن (٢٢) لاعبة وقسمن كالتالى :

- (٨) لاعبات العينة الأساسية للبحث
- (١٢) لاعبة عينة إستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية
- (٢) لاعبة تم إستبعادهن لعدم الإنتظام فى التدريب .
- وبذلك أصبحت العينة الكلية عددهن (٢٠) لاعبة

تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات التالية : السن ، الطول ، الوزن ، بعض القدرات البدنية وبعض عناصر صعوبات حركات الجسم و جدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و المدى (أقل قيمة، أكبر قيمة)
و معامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة للعينة الكلية

(ن=٢٠)

معامل الالتواء	المدى		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوحدة	المتغيرات
	أكبر	أقل				
-0.080	8.00	6.00	.640	7.100	سنة	السن
.292	126.0	116.00	2.76	121.05	سم	الطول
-.282	25.90	18.70	2.198	22.73	كجم	الوزن
-.127	23.00	16.00	1.713	19.75	سم	القدرة العضلية للرجلين (الرأسية)
.072	137.0	110.00	8.83	122.15	سم	القدرة العضلية للرجلين (الأفقية)
.755	25.00	19.50	1.712	21.42	ث	الرشاقة
-1.158	4.00	1.00	.776	3.09	ث	التوازن الثابت
.376	٤,٠٠	٢,٥٠	.499	٣,٢٧٥	درجة	التوازن الديناميكي
.816	11.00	4.00	1.68	7.25	عدد	التوافق الكلي
-.103	13.00	7.00	1.57	10.35	عدد	توافق بين اليد و العين
.752	4.00	1.00	.83452	2.8750	درجة	ميزان أفقى أمامى Horizontal
.752	4.00	١.00	1.55265	2.1250	درجة	ميزان خلفى مع ثنى الرجل عاليا Ring
.752	3.00	2.00	.51755	2.6250	درجة	وثبة الغزالة Stag Leap
.752	3.00	1.00	.99103	1.8750	درجة	ميزان خلفى مع المساعدة و الرجل مفرودة Penche
.752	3.00	1.00	.84251	2.1875	درجة	دوران باسيه Pivot Passe
.752	3.00	1.00	.74402	1.6250	درجة	ميزان خلفى أفقى Front Scale

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات قيد الدراسة تنحصر بين (-،٣+) مما يشير إلى أن

عينة البحث الكلية تقع في المنحنى الاعتنالي مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات

أدوات جمع البيانات

الادوات و الاجهزة المستخدمة

*استمارة تسجيل بيانات اللابعات مرفق (٥)

*ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام

*شريط قياس لقياس الطول بالسنتيمتر

*سلم الرشاقة

*كور تنس

* كور جمباز ايقاعي

* أقماع

* ساعة ميقاتية

الاختبارات المستخدمة فى البحث

أ- الاختبارات البدنية مرفق (٦)

* اختبار الرشاقة : اختبار إينوى (١١ : ٣١٢)

* اختبارات التوازن الثابت : اختبار التوازن على قدم واحدة (١١ : ١٣٢)

* اختبار التوازن الديناميكي : اختبار الثبات الدهليزي (٣ : ١٠١)

* اختبار التوافق بين اليد و العين : تنطيط الكرة التوافقى (١٩ : ٤٩)

* اختبار التوافق الكلى : اختبار الوثب الحر (١٩ : ٥٠)

* اختبار قدرة الرجلين :

- اختبار الوثب العمودى (قدرة عضلية رأسية) (١١ : ١٨٧)

- اختبار الوثب العريض (قدرة عضلية أفقية) (١١ : ١٨٥)

ب- تقييم عناصر صعوبات حركات الجسم مرفق (٤)

تم تقييم مستوى عناصر صعوبات حركات الجسم المختارة قيد البحث و هى من المتطلبات الفنية للجلمة الحركية للنشأت تحت (٨) سنوات بواسطة (٤) محكمات مسجلات فى الاتحاد (مرفق ٢) و قد تم أخذ متوسط الدرجة بعد حذف أعلى درجة و أقل درجة و تم تقييم كل صعوبة من (٥) درجات

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) لاعبة من نادى الشمس نفس المرحلة

العمرية للعينة الاساسية و ذلك لعدم توفر عدد من اللاعبات فى نادى بلاك بول و ذلك فى يوم

١٢ / ٩ / ٢٠٢٠ الى يوم ١٩ / ٩ / ٢٠٢٠ و ذلك للتأكد من :

* سلامة تنفيذ و تطبيق القياسات و الاختبارات المختارة

* الترتيب الافضل لاجراء الاختبارات و تقنين فترات الراحة بينها

* ملائمة محتوى البرنامج المقترح لعينة البحث

* الصعوبات التى قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج

** المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة

أولا : صدق الاختبارات

جدول (٢)

صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث للعينة الاستطلاعية

(ن=٦)

قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الوحدة	المتغيرات	م
	ع	م	ع	م			
** -3.780	.00000	18.0000	1.5275	21.3333	سم	قدرة عضلية للرجلين (أفقية)	١
** -9.258	1.0000	111.000	3.6055	131.000	سم	قدرة عضلية للرجلين (رأسية)	٢
* -2.906	.11015	19.5733	1.6234	22.3033	ث	الرشاقة	٣
** -8.660	.17321	2.9000	.10000	3.9000	ث	التوازن الثابت	٤
*.424	.2886	3.666	.2886	٢,٦٦٦	درجة	التوازن الديناميكي	٥
* -3.182	.57735	6.3333	1.5275	9.3333	عدد	التوافق الكلي	٦
** -3.780	1.0000	9.0000	1.1547	12.3333	عدد	توافق بين اليد و العين	٧

** مستوى الدلالة عند (٠,٠١) * مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى و الربيع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة (٠,٠١) في كل من (القدرة العضلية للرجلين (أفقية) ، القدرة العضلية للرجلين (رأسية) ، التوازن الثابت ، توافق بين اليد و العين) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) في كلا من (الرشاقة، التوازن الديناميكي ، التوافق الكلي) مما يدل على صدق هذه الاختبارات .

ثانيا : ثبات الاختبارات

جدول (٣)

معاملات الثبات بطريقة (test-retest) في الإختبارات البدنية قيد البحث

للعيينة الاستطلاعية

(ن=١٢)

م	المتغيرات	الوحدة	القياس الاول		القياس الثاني		معاملات الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	قدرة عضلية للرجلين (أفقية)	سم	1.45	19.50	1.36	19.75	**٠.907
٢	قدرة عضلية للرجلين (رأسية)	سم	7.77	121.92	7.53	122.17	*٠.998
٣	الرشاقة	ث	1.29	20.56	1.42	20.25	**٠.910
٤	التوازن الثابت	ث	.400	3.38	.395	3.43	**٠.995
٥	التوازن الديناميكي	درجة	.368	3.125	.387	3.25	**٠.874
٦	التوافق الكلي	عدد	1.49	7.33	1.44	7.67	**٠.896
٧	توافق بين اليد و العين	عدد	1.57	10.35	1.41	9.63	**٠.936

** مستوى الدلالة عند (٠,٠١) * مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) ان معاملات الارتباط للاختبارات البدنية بين التطبيق الأول والثاني جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) في كل من (قدرة عضلية للرجلين (أفقية) ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق الكلي، توافق بين اليد و العين) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) في القدرة العضلية للرجلين (رأسية) ، وقد تراوحت ما بين (٠,٨٩٦ - ٠,٩٩٨) وهي قيم أعلى من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

برنامج التدريبات الحديثة

لتصميم برنامج التدريبات الحديثة استعانت الباحثة ب :

- ١- المراجع و الدراسات العلمية العربية و الاجنبية التالية (١٧) (٢١) (٢٣) (٢٦) (٢٧) (٣١) (٣٧) (٣٩) التي تناولت موضوع البحث
- ٢- شبكة المعلومات الدولية
- ٣- عدد (٨) خبراء و هم (٧) أعضاء هيئة تدريس بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمناز الفنى ذوو خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات ، (١) مدرب لياقة بدنية (مرفق ١)
- ٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج المقترح (مرفق ٣)

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الى استخدام تدريبات سلم الرشاقة و تدريبات بالكرة (كور تنس - كرة الجمناز الايقاعى) لتحسين بعض المتغيرات البدنية و المتمثلة فى (التوافق الكلى - التوافق بين اليد و العين - الرشاقة -

قدرة الرجلين – التوازن الثابت – التوازن الديناميكي) و بعض عناصر صعوبات حركات الجسم و المتمثلة في (الميزان الأفقى الأمامى Horizontal – ميزان خلفى مع ثنى الرجل عاليا Ring -ميزان خلفى مع المساعدة و الرجل مفرودة Penche -دوران باسيه Pivot Passe -ميزان خلفى أفقى Front Scale – وثبة الغزاة (Stag Leap)

أسس تصميم البرنامج

- الاحماء الجيد لتجنب الاصابات
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عينة البحث
- التدرج فى التدريبات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب
- توافر عنصر التنوع و التشويق فى الانشطة و التدريبات المستخدمة
- تراوحت شدة البرنامج من ٦٠%-٨٠%
- زمن تدريبات الكرة لا يزيد عن (١٠) ق فى الوحدة التدريبية الواحدة
- أداء تمرينات الكرة باستخدام كرات تنس أو كرة الجمباز الايقاعى (تمرينات فردية –تمرينات زوجية)
- زمن تدريبات سلم الرشاقة لا يزيد عن ٢٠-٢٥ ق فى الوحدة التدريبية الواحدة .
- عدد مرات تكرار التمرين الواحد (١-٣) مرات
- عدد المجموعات (١-٣)
- فترة الراحة بين التمرينات (١٥ - ٢٠) ث
- فترة الراحة بين المجموعات (١-٢) ق
- التركيز على الاداء السليم فى تدريبات سلم الرشاقة و ليس سرعة الاداء فى بداية البرنامج
- توفير عوامل الامن والسلامة

التقسيم الزمنى للبرنامج

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع فى الفترة من ٢٢ / ٩ / ٢٠٢٠ الى ٢٠ / ١١ / ٢٠٢٠ عدد مرات التدريب (٣) مرات اسبوعيا و بذلك اشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية و كان زمن الوحدة (٥٠) ق (١٠ق إحماء – ٢٥-٣٥ ق الجزء الرئيسى - ٥ ق تهدئة)

جدول (٤)

التقسيم الزمني للوحدة التدريبية

م	أجزاء الوحدة التدريبية اليومية	المحتوى	الزمن	الراحة (بين التدريبات - بين المجموعات)
١	الاحماء	تهيئة الاجزاء المختلفة من الجسم +تدريبات مرونة	١٠ ق	
٢	الجزء الرئيسى	تدريبات توافق بالكرة	١٠ ق	* ١٠ ث بين كل تمرين * (١) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة
		تدريبات باستخدام سلم الرشاقة	٢٥ ق	(١٥- ٢٠ ث بين التمرينات) (٢-١) ق بين المجموعات
٣	التهدئة	تدريبات استرخاء و اطالة	٥ ق	

جدول (٥)

نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية قيد البحث

الاسبوع الاول : (٣) وحدات تدريبية - تكرار الوحدة (٣) مرات أسبوعيا (الشدة ٦٠%)

اجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات	الحمل التدريبي	فترات الراحة
			المجموعة	
			التكرار	
الاحماء	١٠ ق	١-الجرى حول الملعب (مرتين) ٢- الجرى مع دوران الذراع اليمنى و اليسرى أماما بالتبادل (٨-١) ٣-المشى اماما مع دوران الذراعين فوق الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١) ٤-التوقيت العالى و التحرك أماما (٨-١) ٥-[الوقوف] التموجات بالذراعين (٨-١) ٦-[الوقوف.فتحاً] دوران الجذع دورة كاملة جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١) ٧-(الجلوس الطويل) ثنى و فرد المشط بالتبادل (٨-١) ٨-(الجلوس الطويل) دوران المشطين معا للخارج و الداخل بالتبادل (٨-١) ٩-[الجلوس .فتحاً] ميل الجذع جهة الرجل اليمنى (٢-١) ميل الجذع أماما (٤-٣) ميل الجذع جهة الرجل اليسرى (٦-٥) ميل الجذع أماما (٨-٧) ١٠ - [الرقود على الجانب الايسر] رفع الرجل اليمنى جانباً (٨-١) ١١-[الرقود على الجانب الايمن] رفع الرجل	(٨) لكل تمرين	(١)

			<p>اليسرى جانبا (٨-١)</p> <p>١٢- [الانبطاح على الصدر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى خلفا بالتبادل (٨-١)</p> <p>١٣- [الرقود على الظهر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى عاليا بالتبادل</p> <p>١٤- (الانبطاح على الصدر) رفع الجذع عاليا و الذراعان بجانب الرأس</p>		
* (١٥) - ٢٠) ث بين تدريبات الكرة * (١) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة	مجموعة واحدة	١٠ مرات كل تمرين	<p>*تدريبات الكرة (كرة تنس واحدة)</p> <p>١- [الوقوف] رمى و لقف الكرة باليد اليمنى</p> <p>٢- [الوقوف] رمى و لقف الكرة باليد اليسرى</p> <p>٣- [الوقوف] تبادل رمى و لقف الكرة من يد لآخرى</p> <p>٤- [الوقوف] تنطيط الكرة باليد اليمنى</p> <p>٥- [الوقوف] تنطيط الكرة باليد اليسرى</p> <p>٦- [الوقوف] تبادل (رمى و لقف) و (تنطيط) الكرة باليد اليمنى</p> <p>٧- [الوقوف] تبادل رمى و تنطيط الكرة باليد اليسرى</p>	٥ ق	
٢٠-١٥) ٢٠) ث بين التدريبات	مجموعة واحدة	(٢-١) كل تمرين	<p>*تدريبات سلم الرشاقة</p> <p>١- [الوقوف .مواجهه للسلم] الانتقال من مربع لآخر قدم (1 foot in) واحدة فى كل مربع</p> <p>٢- [الوقوف .مواجهه للسلم] الانتقال من مربع لآخر القدمين معا فى كل مربع 2 feet in</p> <p>٣- [الوقوف.مواجهه للسلم] التوقيت العالى قدم واحدة فى high knee كل مربع.</p> <p>٤- [الوقوف.مواجهه للسلم] الحجل بالقدم اليمنى داخل كل 1 single leg hop مربع</p> <p>٥- [الوقوف.مواجهه للسلم] الحجل بالقدم اليسرى داخل كل 1 single leg hop مربع</p> <p>٦- [الوقوف.مواجهه للسلم] الوثب بالقدمين معا داخل كل 2 foot hop مربع</p> <p>٧- [الوقوف.مواجهه للسلم] الوثب بالقدمين معا داخل كل 2 foot hopscotch مربع</p> <p>٨- [الوقوف.الجانب مواجه للسلم] الانتقال الجانبى Lateral steps</p> <p>٩- [الوقوف . الجانب الايمن مواجه للسلم] الوثب الجانبى 2foot lateral hop بالقدمين</p> <p>١٠- [الوقوف . الجانب الايسر مواجه للسلم] الوثب الجانبى بالقدمين 2foot lateral hop</p>	١٥ ق	الجزء الرئيسى
		(٢)	١- [الوقوف] دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر مع الشهيق و الزفير (٨-١)	٥ ق	التهدئة
		(٢)	٢- [الوقوف] فتحة [دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر		

		(٢)	و الشهيق (٤-١) ميل الجذع أماما أسفل مع الزفير (٨-٥) ٣- [الوقوف. فتحا] دوران الذراع اليمنى مع لفت الجذع جهة اليسار مع تبادل الشهيق و الزفير (٤-١) يكرر بالذراع اليسرى و للجهة اليمنى (٨-٥)		
--	--	-----	---	--	--

خطوات إجراء التجربة :

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بأجراء القياسات القبلية فى القدرات البدنية و بعض عناصر صعوبات حركات الجسم قيد البحث و ذلك يومى الاحد و الاثنين الموافق ٢٠٢٠ /٩/٢١ - ٢٠٢٠

تنفيذ التجربة الاساسية :

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التدريبات الحديثة المقترح على المجموعة التجريبية قيد البحث من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٢ الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/١٩ و ذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الاسبوع (السبت - الثلاثاء - الخميس) و بذلك اشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية و بلغ زمن الوحدة التدريبية (٤٠) ق فى بداية البرنامج و وصل فى نهاية البرنامج الى (٥٠) ق

القياس البعدى :

قامت الباحثة بأجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث فى القدرات البدنية و بعض عناصر صعوبات حركات الجسم مع اتباع نفس الترتيب و الشروط عند إجراء القياسات القبلية و ذلك يومى الاحد و الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٣ - ٢٢

المعالجات الاحصائية :

تم تفرغ البيانات و جدولتها و تحليلها إحصائيا باستخدام SPSS من خلال الاساليب الاتية :

-الوسط الحسابى

-الوسيط

-الانحراف المعياري

-معامل الالتواء

-صدق التمايز

-معامل الارتباط

-دلالة الفروق اختبار (Z) ويلكسون اللابارامترى

-النسبة المئوية

عرض و مناقشة النتائج :

جدول (٦)

دلالات الفروق بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية
في القدرات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكسون

(ن=٨)

م	المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	الفروق		قيمة z	قيمة p
				الاتجاه	العدد		
١	قدرة عضلية للرجلين (أفقية)	القبلي البعدى	٤,٥ صفر	- + =	٨ صفر صفر	-2.54**	٠,٠١
٢	قدرة عضلية للرجلين (رأسية)	القبلي البعدى	٤,٥ صفر	- + =	٨ صفر صفر	-2.53**	٠,٠١
٣	الرشاقة	القبلي البعدى	٤,٥ صفر	- + =	٨ صفر صفر	-2.53**	٠,٠١
٤	التوازن	القبلي البعدى	صفر ٤,٥	- + =	صفر ٨ صفر	-2.53**	٠,٠١
٥	التوازن الديناميكي	القبلي البعدى	صفر ٣,٥	- + =	صفر ٦ ٢	-2.45**	0.01
٦	التوافق الكلي	القبلي البعدى	٤,٥ صفر	- + =	٨ صفر صفر	-2.53**	٠,٠١
٧	توافق بين اليد و العين	القبلي البعدى	٤,٥ صفر	- + =	٨ صفر صفر	-2.54**	٠,٠١

** مستوى الدلالة عند ٠,٠١ * مستوى الدلالة عند ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.

ترجع الباحثة هذه الفروق في القياس البعدى القدرات البدنية قيد البحث الى البرنامج المقترح و الذى تضمن تدريبات سلم الرشاقة التى تنوعت ما بين الوثب ، الحجل ، التحرك فى اتجاهات مختلفة بالإضافة الى تغيير الاتجاه مما أسهم فى الجمع بين كل من السرعة ، الرشاقة ، التوافق و الدقة كما تضمن أيضا تدريبات الكرة و التى اشتملت على كل من التنطيط و الرمى و اللقف (بكرة واحدة او بكرتين معا) و يتم اداء بعض التدريبات بصورة فردية أو زوجية و ذلك للتاثير على التوافق بين اليد و العين و هذا يتضمن ما تحتاجه هذه المرحلة من عناصر خاصة بالجمباز الايقاعى . و تضيف الباحثة الى أن التنوع فى الادوات قد يكون أحد

الاسباب التي أدت الى بذل اللاعبات مزيد من الجهد كنتيجة لعنصر التشويق و التجديد مما انعكس تأثيره على كل من الجانب البدنى و المهارى .

و تتفق هذه النتائج مع كل من "دانى توماس" Dany Thomas (٢٠٠٥) و "براون ل. و اخرون " Brown. I et al (٢٠٠٠) أن السلم أداة تطبيقية صممت لتحسين التحكم بالجسم حيث تعمل على مبدأ تطوير المهارات العامة التي يمكن أن ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية من خلال إرسال الجهاز العصبى إشارات عصبية ذات سرعة عالية للعضلات و ذلك للتأثير على أكبر عدد من الوحدات الحركية و مشاركتها فى أداء المهارات مما يؤدي إلى تميز الرياضى بالسرعة و الرشاقة . (٢٣ : ٢٢) (٢٣ : ٢٢)

و يشير كل من "مايكل مونرو" Michel Monro (٢٠١١) ، "روبينسون" Robinson (٢٠٠٤) و "ريكوتى" Ricotti (٢٠١١) أن أغلب الحركات تتطلب تعديل مستمر فى اوضاع الجسم و ذلك للتكيف مع التغيرات فى مركز ثقل الجسم و تعمل تدريبات سلم الرشاقة على تحسين عمل القدمين ، قوة مفصل رسغ القدم و عضلات المقعدة بالاضافة إلى القدرة الحركية لتغيير إتجاه الجسم بسرعة مما يسهم فى الحفاظ على توازن الجسم (التأثير الفعال على توازن الجسم) (٢٩ : ٢٤٦) (٣٦ : ٣١) (٣٥ : ٦٢٢)

و تتفق هذه النتائج مع كل من " أولجا كراجيدان " Olga Craigdan (٢٠١٢) ، "أميرة حسن و ماهر حسن" (٢٠٠٨) ، " ناهدة الدليمى " (٢٠٠٨) و "نارت عارف" (٢٠١٣) ان مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بعامل الاداء و المتمثلة فى التوافق ، السرعة ، القدرة ، الرشاقة و التوازن تتطلب تنميتها مراعاة بعض الشروط و إتباع أساليب تدريبية تتشابه و تتداخل مع بعضها البعض مثل الزيادة التدريجية فى عدد و صعوبة التمرينات ، التغيير فى سرعة و توقيت الاداء ، التنوع فى إتجاه أداء التمرينات . (٣٢) (١) (١٥) (١٤)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "دى كانجو و اخرون " Di cango,A et al (٢٠٠٩) ، " فاندروب و اخرون " Vandrope,B et al (٢٠١١) فى أن البرنامج التدريبى المقنن لمدة لا تقل عن (٨) أسابيع و (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا يؤدي الى تحسن المتغيرات البدنية و ارتفاع مستوى الاداء . (٢٤ : ٤١٥) (٣٨ : ٥٩٥)

نتيجة للعرض السابق نجد أن الفرض الأول قد تحقق و الذى ينص على :

"توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى "

جدول (٧)

دلالات الفروق بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية
في بعض عناصر صعوبات حركات الجسم قيد البحث بطريقة ويلكسون

(ن=٨)

م	المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	الفروق		قيمة Z	قيمة p
				الاتجاه	العدد		
١	ميزان افقى امامى Horizontal	القبلي البعدي	صفر ٤,٠	- +	صفر ٧	**٢,٤١-	٠,٠١
٢	ميزان خلفى مع ثنى الرجل عاليا Ring	القبلي البعدي	صفر ٣,٥	- +	صفر ٦	*٢,٢٦-	٠,٠٢
٣	وثبة الغزالة Stag leap	القبلي البعدي	صفر ٣,٥	- +	صفر ٦	*٢,٢٥-	٠,٠٢
٤	ميزان خلفى مع المساعدة و الرجل مفرودة Penche	القبلي البعدي	صفر ٤,٥	- +	صفر ٨	**٢,٥٥-	٠,٠١
٥	دوران باسيه Pivot Passe	القبلي البعدي	صفر ٤,٠	- +	صفر ٧	**٢,٤٣-	٠,٠١
٦	ميزان خلفى افقى Front Scale	القبلي البعدي	صفر ٤,٥	- +	صفر ٨	**٢,٥٦-	٠,٠١

* مستوى الدلالة عند ٠,٠٥

** مستوى الدلالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في قياسات صعوبات الجسم قيد البحث ولصالح القياسات البعدية .

ترجع الباحثة هذه الفروق في عناصر صعوبات حركات الجسم من توازنات ، دورانات و وثبات الى البرنامج المقترح وما تتضمنه من تمارين أسهمت في التأثير على بعض القدرات البدنية المختارة قيد البحث و قد كان ترتيب المهارات كالتالى: جاءت كل من الميزان الخلفى مع المساعدة و الرجل مفرودة Penche و الميزان الخلفى الافقى Front Scale فى المرتبة الاولى و تليها مهارة " دوران الباسيه " Pivot Passe، ثم مهارة " الميزان الامامى الافقى " Horizontal، و احتلت مهارة "التوازن الخلفى " مع ثنى الرجل عاليا RING المرتبة الرابعة و أخيرا جاءت مهارة " وثبة الغزالة " Stag Leap فى المرتبة الاخيرة . و قد يكون هذا الترتيب ناتج عن تداخل العديد من المتطلبات فى هذه الصعوبات ، الحاجة الى توفر مزيد من التوافق بين العضلات العاملة بالاضافة الى صغر سن اللاعبات و الفروق الفردية بينهن و لذا قد تحتاج بعض اللاعبات وقت أطول لتحسن بعض المهارات .

وتتفق هذه النتائج مع كل من " أولجا كرجيدان " Olga Craigidan (٢٠١٦) ، " ميلتك و اخرون " Miletic et al (٢٠٠٤) ، " ناهدة الدليمى " (٢٠٠٨) أن تكتيك الأداء فى الجمباز الإيقاعى يعتمد على قدرة تكوين حركات مركبة تختلف فى قوة و سرعة حركات أجزاء الجسم و التناغم العضلى بين المجموعات العضلية ، و أن التفاوت فى التعلم الحركى ينتج من عدم التماثل بين اللاعبين فى عمليات التوافق الحركى و الذى يرجع إلى إختلاف القدرات و الصفات البدنية و الحركية للاعبين . (٣٢) (٣٠ : ٤٠) (١٥ : ١٠١)

كما تتفق مع نتائج دراسة "وليد حسين و محمود عبد المحسن " (٢٠١٠) ، " هنج شون، جيفرى لو " Heng Choon , Jeffery low (٢٠١٤) " ماكى " Mackey (٢٠٠٩) ، " شادى محمد " (٢٠١٩) أن تدريبات سلم الرشاقة تعتمد على الإنتقالات و التغيير فى الإتجاهات مما يساعد اللاعبين على التحكم فى الأوضاع الحركية و تحسين الأداء المهارى نتيجة لتنمية القدرات البدنية و الوظيفية ، تنوع العمل العضلى و توظيف المتغيرات البدنية فى المسار الديناميكي للمهارات الفنية . (١٧ : ١٤٠) (٢٦ : ٧٣) (٢٨ : ١٢)

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلا من " فيجويجان و مهوبوجيان " Viswejan & Mahaboobjan (٢٠١٧) و " رحاب حافظ " (٢٠١٦) إلى ارتباط القدرات التوافقية بالتميز فى الأداء المهارى لذا يجب على المدربين الأهتمام بها خاصة عند إعداد اللاعبين للمنافسات و تعتبر المرحلة العمرية من ٧-١٢ سنة الأنسب لتطوير هذه القدرات و المرحلة الذهبية للتعلم الحركى . (٣٩ : ٢٢٩) (٣٤ : ١٤٥)

و يتفق مع ما اشار إليه " بركسان عثمان و أمانى وحيد " (٢٠١٩) و "سامية الهجرسى" (٢٠٠٤) أن البرامج التدريبية المقنتة تساعد اللاعب على تحسين قدراته فى أداء المهارات الحركية من خلال الربط و التفاعل بين القدرات البدنية و المهارات الحركية التى يكتسبها اللاعب (٣ : ٨٤) (٦ : ١٥٠)

نتيجة للعرض السابق نجد أن الفرض الثانى قد تحقق و الذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض عناصر صعوبات حركات الجسم قيد البحث لصالح القياس البعدى "

جدول (٨)

النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات البعدية و القبليّة للمجموعة التجريبية
في القدرات البدنية قيد البحث

(ن=٨)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي قبلي	المتوسط الحسابي بعدي	نسبة التغير %
١	قدرة عضلية للرجلين (أفقية)	20.13	23.38	16.15
٢	قدرة عضلية للرجلين (رأسية)	122.50	128.75	5.10
٣	الرشاقة	22.70	20.23	-10.88
٤	التوازن الثابت	2.66	3.88	45.86
٥	التوازن الديناميكي	٣,٥٠٠	٤,٢٥٠	٢١,٤٣
٦	التوافق الكلي	7.13	11.25	57.78
٧	توافق بين اليد و العين	9.63	12.25	27.21

يتضح من جدول (٨) أن النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات البعدية و القبليّة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد الدراسة تراوحت بين (-١٠,٨٨ ، ٥٧,٧٨).

جدول (٩)

النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات البعدية و القبليّة للمجموعة التجريبية
في عناصر صعوبات حركات الجسم قيد البحث

(ن=٨)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي قبلي	المتوسط الحسابي بعدي	نسبة التغير %
١	ميزان أفقي امامي Horizontal	2.88	4.00	38.89
٢	ميزان خلفي مع ثني الرجل عالي Ring	2.13	3.25	52.58
٣	وثبة الغزالة Stag Leap	2.63	3.56	35.36
٤	ميزان خلفي مع المساعدة و الرجل مفرودة Penche	1.88	3.81	102.66
٥	دوران باسيه Pivot Passe	2.19	3.19	45.66
٦	ميزان خلفي أفقي Front Scale	1.63	3.44	111.04

يتضح من الجدول (٩) أن النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات البعدية و القبليّة للمجموعة التجريبية في عناصر صعوبات حركات لجسم قيد الدراسة تراوحت بين (٣٥,٣٦ ، ١١١,٠٤).

ترجع الباحثة التحسن في كل من القدرات البدنية و صعوبات حركات الجسم المختارة قيد البحث الى البرنامج المقترح و الذي اشتمل على تدريبات سلم الرشاقة بالاضافة الى تمرينات التوافق بين اليد و العين باستخدام كرة التنس و كرة الجمباز الإيقاعي . و قد تكون حداثة التدريبات بالادوات احد العوامل الفعالة و التي اسهمت في الزيادة الإيجابية لدافعية اللاعبين لبذل المزيد من الجهد في الجزء المخصص للأعداد البدني و خاصة ان عمر اللاعبين يتراوح بين 6-8 سنوات و هو عمر التجدد و التنوع و الميل إلى الأساليب المشوقة في كل من الإعداد البدني و المهاري .

و تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه " وليد حسن ، محمود عبد المحسن " (٢٠١٣) و " محمد هزاع " (٢٠٠٣) ، " الفس " Alves (٢٠١٤) أن هناك عاملين يتحكمان في التدريب البدني المبرمج و المكثف لدى الناشئين و هما العمر الذي يصبح فيه الرياضى في أحسن مستوياته و السنوات اللازمة للوصول إلى الأداء الأمثل لذا يتطلب إعداد البرامج التدريبية للناشئين التخطيط الجيد و التدرج في إختيار الأنشطة مع مراعاة مراحل النمو و التي تشير الى العمر الزمني و الوقت المناسب لتطوير مواهب و قدرات الناشئين و ضمان النمو الشامل من جميع الجوانب . (١٧ : ١٤٢) (٧: ١٢) (١٨: ٢١)

كما تتفق مع " بركسان عثمان ، أماني وحيد " (٢٠١٩) ، " جوس أفونسو " Jose Afonso (٢٠٢٠)، " بوليسزاك و برودا " Poliszczuk ,Broda (٢٠١٠) أن البرامج التدريبية للجمباز الإيقاعي تتطلب وضع خطط شاملة و استخدام أدوات و اجهزة مساعدة متنوعة للاسهام في تطوير عمل المجموعات العضلية ، سرعة التعلم الحركي و إتقان المهارات مما يعمل على تحقيق اللاعبين أعلى المستويات و بالتالي المشاركة في المنافسات على المستوى المحلي و الدولي و أن التطوير الجيد للقدرات و المهارات الحركية يساهم في إيجاد قاعدة عريضة لتطوير التكنيك المهاري للجمباز الإيقاعي اللازم لاداء الصعوبات مع أو بدون الأدوات ، كما إنه عامل هام في تحسين الأداء و تحديد اللاعبين المتميزين و الأقل تميزا . (٣: ٨٤) (٢٧: ٥٥) (٣٣: ٩٣)

و يشير كل من "عباس الغريدي" (٢٠١٢) ، "عثمان البياتي" (٢٠١٢) ، " حسين عبد الزهرة " (٢٠١٢) ، " إياد عبد الله و أحمد قاسم " (٢٠١٨) إلى أهمية إتباع أساليب ووسائل حديثة في إعداد و تدريب اللاعبين بهدف التطوير التدريجي و المتزن لإمكانات اللاعبين و محاولة تحقيق أقصى إستفادة من هذه الأدوات في تحسين العديد من الصفات البدنية و تطوير المهارات الأساسية ، رفع مستوى تركيز إنتباه اللاعبين و تحسين إستعدادهم لحمل التدريب و توفير الوقت و الجهد لكل من المدرب و اللاعب (٧: ١٦٧) (٨: ٣٠) (٤: ١٧)

من العرض السابق نجد أن الفرض الثالث قد تحقق و الذي ينص على :
" توجد نسب تحسن بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية و
بعض عناصر صعوبات حركات الجسم قيد البحث لصالح القياس البعدى "

الإستنتاجات :

- ١- يؤثر برنامج التدريبات الحديثة على القدرات البدنية المتمثلة في التوازن الثابت و الديناميكي ، الرشاقة ، قدرة عضلات الرجلين ، التوافق الكلي و التوافق بين اليد و العين
- ٢- يؤثر برنامج التدريبات الحديثة على بعض عناصر صعوبات الجسم وهي : الميزان الافقى الأمامى Front Scale ، الميزان الخلفى Ring ، ميزان خلفى بالمساعدة Penche ، دوران الباسيه Passe Pivot ، ميزان خلفى أفقى Back Scale

التوصيات :

- ١-توصى الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على أعمار سنية مختلفة .
- ٢-ادراج تدريبات سلم الرشاقة و تدريبات الكرة ضمن برنامج إعداد الناشئين في الأندية المختلفة
- ٣-التواصل الفعال بين مدرب اللياقة البدنية و مدربات الجمباز الإيقاعى مما يسهم في إختيار التمرينات المناسبة للمرحلة السنية و المتطلبات البدنية و المهارية للجمباز الإيقاعى .
- ٤- المشاركة في عدة دورات للياقة البدنية كأحد متطلبات العمل بمهنة التدريب .
- ٥- التنوع في أساليب ووسائل التدريب و خاصة في مرحلة الناشئين لإثارة دافعيتهم لبذل الجهد و تحمل التدريب الشاق.

المراجع باللغة العربية

- ١- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود (٢٠٠٨) : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضى ، دار النشر لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية .
- ٢- اياد محمد عبد الله ، احمد صباح قاسم (٢٠١٨) : "اثر تمرينات باستخدام عض الأدوات المساعدة التخصصية أو بدونها في القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة للرجلين و الذراعين للاعبين التنس المتقدمين " ، المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضة ترتقي المجتمعات و بالسلام تزدهر الأمم) ، العراق ، ديالى .
- ٣--بركسان عثمان حسين ، أمانى وحيد إبراهيم (٢٠١٩) : المرجع في التمرينات و الجمباز الإيقاعى ، مكتب برنت للطباعة ، القاهرة .

- ٤ - حسين عبد الزهرة (٢٠١٢): "تأثير بعض الأدوات التدريبية في تطوير أهم القدرات الحركية الخاصة بمهارتي الارسال و إستقبال الارسال بالكرة الطائرة"، مجلة علوم التربية الرياضية العدد (٥) المجلد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق .
- ٥- زينب على عمر، وفاء محمد مفرج (٢٠٠٩) : تطبيقات عملية في طرق تدريس التربية الرياضية، دارالكتاب الحديث، القاهرة .
- ٦- سامية أحمد كامل الهجرسي (٢٠٠٤) : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة
- ٧- عباس مهدي الغريزي (٢٠١٢) : "اثرو سائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد (١٢)، العدد (١)
- ٨- عثمان عدنان البياتي (٢٠١٢): "اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أدوات مساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين لكرة العابرة"، بحث مشارك في المؤتمر الثامن لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق .
- ٩- عطيات خطاب، مها فكرى، شهيرة شقير (٢٠٠٦) : أساسيات التمرينات و التمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٠- عنيات فرج و فاتن البطل (٢٠٠٤) : التمرينات الإيقاعية (الجمباز إيقاعي) و العروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١١- كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٦) : اختبارات قياس و تقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان، القاهرة .
- ١٢- محمد الهزاع (٢٠٠٣) : التدريب البدني و الناشئة : إعتبرات صحية و فسيولوجية، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، الرياض
- ١٣- مفتي إبراهيم (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط و تطبيق و قياس، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٤- نارت عارف شوكة (٢٠١٣) : "اثر تمرينات مقترحة لعنصر الرشاقة و علاقتها في تطور الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد"، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٠، ملحق ٣.
- ١٥- ناهدة عبد زيد الدليمي (٢٠٠٨) : أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والنشر، النجف الاشراف،
- ١٦- وجدي مصطفى الفاتح- محمد لطفي السيد (٢٠٠٢): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر
- ١٧- وليد حسين حسن، محمود عبد المحسن (٢٠١٠) : "تأثير تدريبات السلم على أداء بعض المتغيرات البدنية، مهارية و الفسيولوجية للاعبين لكرة الطائرة"، المجلة العلمية المتخصصة للتربية

المراجع الأجنبية

- 18-Alves.L et al (2014) ;”Physical activity with agility motor development for children ages 6-10 “, Science & Sports , vol 29 , supplement Oct.
- 19-Andrea Adorjanne Olajos et al(2020):” Freestyle gymnastic exercise can be used to assess complex coordination in a variety of sports”, Journal of exercise & fitness ,18, p 47-56
- 20-Athos .T et al (2015) :”Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players”,Journal Of Sport Science & Medicine 14(4), PP792-798.
- 21-Bianka Panova (2017): Drills for eye - hand co-ordination ,Gymnastics for kids,Health ,Rythmic Gymnastics,Academy word press.com.
- 22-Brown L, Ferrigno V, Santana J (2000): Training for speed, agility, and quickness, Human Kinetics. USA
- 23-Danny Thomas (2005) : Agility Ladder Training Usage Guidelines for Powerladder, Sportladder and Kidzladder
- 24-Di Cagno, A., Baldari, C, A. et al (2009). Factorsinfluencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics – Gender differences. Journal ofScience and Medicine in Sport, 12(3), 411-416.
- 25- FIG Code Of Points 2017-2020
- 26-Heng Choon Meng*, Jeffrey Low Fook Lee (2014) :”Effects of Agility LadderDrills on Dynamic Balance of Children “, Journal Of Sport Science & Physical Education Malaysia ,PP 70-75.
- 27-Jose Afonso, Teoldo da Costa, (2020). The Effects of Agility Ladders on Performance: A Systematic Review, Int J Sports Med, DOI: 10.1055/a-1187-7560
- 28-MacKay, M. (2009): Developing agility.Coaches Plan/Plan Du Coach, 16(3), 12-13

- 29-Mickle, K. J., Munro, B. J., & Steele, J. R. (2011):” Gender and Age Affect Balance Performance in Primary School-aged Children “ ;Journal of Science and Medicine in Sport, 14(3), 243-8.
- 30-Miletic .D (2004) “The leaping performance of 7 year old novice rhythmic gymnastic is highly influenced by the condition of their motor abilities “,Kinesiology 36 ,1:35-43,
- 31-Nanda Eriko, Edy Mintarto, Nining Widyah, (2018). The Influence of LadderDrills And Jump Rope Exercise Towards Speed , Agility , And Power of Limb Muscle, Journal of Sports and Physical Education, Vol 5, Issue 1. PP 22-29.
- 32- Olga Craijdan (2016) :”TECHNOLOGY FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL ATHLETIC TRAINING”,
- 33-Poliszczuk T, Broda D(2010) :” Somatic constitution and the ability to Maintain dynamic body equilibrium in girls practicing rhythmic gymnastics”, Pediatric Endocrinology, Diabets and Metabolism.;16(2):94-99
- 34- Rehab Hafez (2016) : “IMPACT OF COORDINATION ABILITIES PROGRAM ON ACCURACY AND SPEED IN RHYTHMIC GYMNASTICS”,Science, Movement and Health, Vol(16) , ISSUE 2, ,PP: 141-146
- 35-Ricotti, L. (2011):” Static and Dynamic Balance in Young Athletes” , Journal Of Human Sport & Exercise, 6(4), 616-628.
- 36-Robinson, B. M., & Owens, B. (2004). Five-Week Program to Increase Agility, Speed, and Power in the Preparation Phase of a Yearly Training Plan. Strength & Conditioning Journal (Allen Press), 26(5), 30-35.
- 37-Shady Mohamad Al henawy(2018) :”Effectiveness of Agility Ladder Drills on Some Physical Variables and the Level of Technical Performance of some Dismounts on High Bar Apparatus in Gymnastics”,EUSSA,Vol

15 ,ISSUE 15,PP126-144.

38-Vandorpe, B., , et al (2011).” Factorsdiscriminating gymnasts by competitive Level”. International Journal of Sports Medicine, 32(08), 591-597.

39-U.VISWEJAN ,A.MAHABOOBJAN(2017) :”IMPACT OF LADDER TRAINING ON AGILITYBALANCE AND COORDINATION AMONG SCHOOLSTUDENTS”PARIPEX - INDIAN JOURNAL OF RESEARCH, Volume : 6 | Issue : 1,ISSN - 2250-1991 | IF : 5.215 | IC Value : 79.96, PP: 228-231.

المرفقات

- مرفق (١) قائمة أسماء السادة الخبراء
- مرفق (٢) قائمة أسماء محكمات تقييم عناصر صعوبات حركات الجسم
- مرفق (٣) استمارة استطلاع آراء الخبراء فى البرنامج المقترح
- مرفق (٤) استمارة تقييم عناصر صعوبات حركات الجسم
- مرفق (٥) استمارة تسجيل بيانات الالعبات
- مرفق (٦) الالختبارات البدنية
- مرفق (٧) تمرينات التوافق بين العين و اليد
- مرفق (٨) تدريبات سلم الرشاقة
- مرفق (٩) البرنامج التدريبى المقترح

مرفق (١)

قائمة أسماء السادة الخبراء فى مجال التمرينات الايقاعية

حسب الترتيب الهجائى

الدرجة العلمية	اسم الخبير	م
استاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى	أ.د/ أمانى وحيد ابراهيم	١
استاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى	أ.د/ ريهام حامد	٢
استاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى	أ.د/ سناء محمود مأمون	٣
استاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى	أ.د/ سماح حسن فرج	٤
استاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى	أ.د/ عبير وحيد عبد الغنى	٥
استاذ بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى	أ.د/ نعمت صلاح السيد	٦
مدرس بقسم تدريب التمرينات الايقاعية و الجمباز الفنى-مدرية و حكم دولى جمباز ايقاعى -	م.د و فاء محمد حسن	٧
مدرّب جمباز فنى مخطط أحمال التدريب للجمباز الفنى بنادى وادى دجلة	وليد سلام	٨

مرفق (٢)

قائمة أسماء لجنة تحكيم عناصر صعوبات حركات الجسم
بالترتيب الهجائي

م	الاسم	الخبرة
١	رشا طاهر	حكم دولي جميز إيقاعي
٢	م.د نهى عبد العظيم	مدرس بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية و الجميز الفني مدربة و حكم جميز إيقاعي
٣	م.د وفاء حسن	مدرس بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية و الجميز الفني حكم دولي جميز إيقاعي
٤	سمر شريف سالم	مدير فني للجميز الإيقاعي بنادى الشمس حكم جميز إيقاعي درجة ثالثة level 3

مرفق (٣)

إستطلاع رأى الخبراء فى البرنامج

الأسم /

ارجو من سيادتكم التكرم بملء البيانات التالية :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

تحية طيبة و بعد ،،،

تقوم الباحثة باجراء بحث علمى ضمن متطلبات الترقى فى التربية الرياضية بعنوان :

تطوير الأداء البدنى و المهارى لناشئات الجمباز الإيقاعى باستخدام التدريبات الحديثة

تامل الباحثة الاستفادة من رأى سيادتكم و خبراتكم العلمية البناءة فى البرنامج المقترح لناشئات الجمباز

الإيقاعى مرحلة تحت (٨) سنوات

أرجو من سيادتكم التكرم بأبدا الرأى بوضع علامة (√) على الأختيار الذى ترونه مناسباً

****مدة البرنامج المقترح**

ما ترونه مناسباً	١٢ أسبوع	١٠ أسابيع	٨ أسابيع

****عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع**

ما ترونه مناسباً	٤	٣	٢

**** زمن الوحدة التدريبية**

ما ترونه مناسباً	٥٠ ق	٤٠ ق	٣٠ ق

**** تكرار تدريبات الجزء الرئيسى للبرنامج المقترح**

ما ترونه مناسباً	١٥	١٠	٨

**** عدد المجموعات**

ما ترونه مناسباً	٤	٣	٢

مرفق (٤)

استمارة تقييم عناصر صعوبات حركات الجسم

جوانب التقييم				عناصر صعوبات حركات الجسم	م
الارتفاع (٢)	الأداء الفني (٢)	وضوح الشكل (١)	الثبات (٢)		
	-	-	-	ميزان أفقى أمامى Horizontal	١
	-	-	-	ميزان خلفى مع ثنى الرجل عاليا Ring	٢
-	-	-		وثبة الغزالة Stag Leap	٣
	-	-	-	ميزان خلفى مع المساعدة و الرجل مفرد Penche	٤
	-	-	-	دوران باسيه Pivot Passe	٥
	-	-	-	ميزان خلفى أفقى Front scale	٦

مرفق (٥)

استمارة تسجيل بيانات اللاعبات

القدرات البدنية							الوزن	الطول	السن	الاسم	م
توافق العين و اليد	توافق كلى	رشاقة	توازن ديناميكي	توازن ثابت	قدرة رأسية	قدرة أفقية					

استمارة تسجيل درجات عناصر صعوبات حركات الجسم

عناصر صعوبات حركات الجسم						الاسم	م
وثبة الغزالة Stag Leap	دوران باسيه Pivot Passe	ميزان خلفى أفقى Front Scale	ميزان خلفى مع المساعدة و الرجل مفردة Penche	ميزان خلفى مع ثنى الرجل عاليا Ring	ميزان أفقى أمامى Horizontal		

مرفق (٦)

الاختبارات البدنية

الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين

الادوات: شريط قياس

وصف الاداء:

*تقف اللاعبة خلف خط البداية، القدمان متباعدتان و متوازيتان

*تقوم اللاعبة بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين و ميل الجذع للامام قليلا

* مرجحة الذراعين اماما مع الدفع بالقدمين و فرد الركبتين للوثب اماما لايعد مسافة ممكنة

عدد المحاولات وحساب الدرجات:

*لكل لاعبة ثلاث محاولات و تحتسب أفضل المحاولات

*يتم قياس المسافة من خط البداية الى الكعبين

اختبار سارجنت

(اختبار الوثب العمودي)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العمودية للرجلين

الادوات:

*شريط قياس

*طباشير

وصف الاداء:

*يقف المختبر الجانب مواجه للحائط و على مسافة (١٥ سم) من الحائط

*يقوم المختبر بوضع علامة بالطباشير على الحائط من وضع الوقوف

*يقوم المختبر بثنى الركبتين والذراعين بجانب الجسم

* يقوم المختبر بالوثب بالقدمين مع مرجحة الذراعين عاليا ووضع علامة بالطباشير عند الوصول لاعلى نقطة

تسجيل الدرجات :

يسمح للمختبر بإداء ثلاث محاولات و احتساب أحسن محاولة

التوازن الثابت

اختبار الوقوف على مشط القدم

غرض الاختبار: قياس التوازن الثابت

الادوات اللازمة: ساعة إيقاف

وصف الاداء :

* يتخذ المختبر وضع الوقوف على رجل واحدة (يفضل قدم رجل الارتقاء) و الرجل الاخرى مثنية و

اليدين ثبات الوسط

* عند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر برفع عقبه عن الارض و محاولة الحفاظ على توازنه أكبر فترة

ممكنة

تعليمات الاختبار :

*يؤدى الاختبار بدون حذاء

*الحفاظ على وضع اليدين ثبات الوسط

*يتم إيقاف احتساب الزمن عند تحريك القدم ، لمس الارض بكعب القدم أو لمس الارض بالقدم الاخرى

*يسمح بإداء ثلاث محاولات

حساب الدرجات :

يحتسب أفضل زمن من الثلاث محاولات

اختبار التوازن الحركى

اختبار الدوران مع الإنحناء للأمام

غرض الاختبار :

تحديد قدرة الاحتفاظ بالثبات الدهليزى

الأدوات :

تحديد المساحة الأرضية

وصف الأداء :

- تقف اللاعب في مركز الدائرة مع ميل الجذع أماما .
- تقوم اللاعب بالدوران (٣٦٠) درجة لمدة (٢٠) ث ، بعد ذلك تتخذ اللاعب وضع [الوقوف] و تبدأ في المشى أماما في خط مستقيم حتى الوصول إلى المربع عند خط النهاية و تقوم بعد ذلك بالوثب العمودى (٥) وثبات .

تعليمات الاختبار :

- يسمح للاعبة بمحاولة واحدة للاختبار.

حساب الدرجة :

- يتم تسجيل الدرجة حسب مسار اللاعب عند المشى أماما من (٢-٥) درجات ، و يتم تقييم الوثب العمودى (١-٥) درجات بناء على وثب اللاعب داخل المربع دون الخروج
- الدرجة النهائية هي متوسط الدرجتين .

اختبار إينوى للرشاقة

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات اللازمة:

- * ساعة إيقاف
- * شريط قياس
- * عدد (٨) أقماع
- **يتم إجراء هذا الاختبار على مساحة أرضية ٥ متر x ١٠ متر

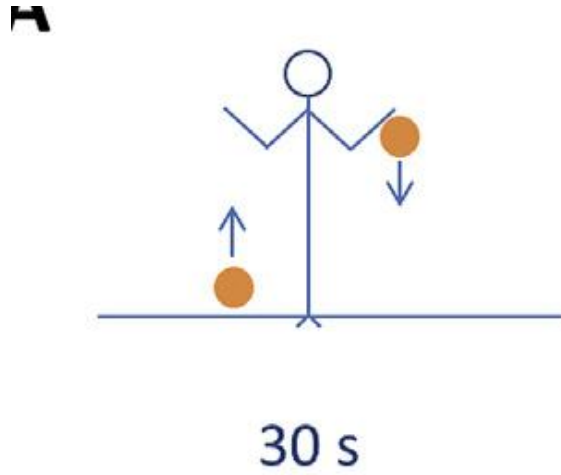
وصف الاداء :

- * (الانبطاح الافقى) على الارض ،اليدان تحت الكتفين و النظر للامام
- * عند إعطاء إشارة البدء تقوم اللاعب بالجري السريع من نقطة البداية الى الخط المقابل و اللمس بالقدم ثم تعود سريعا للمس خط البداية
- *تقوم اللاعب بعد ذلك بالجري الزجراجى بين الاقماع و تبدأ من جهة اليسار ثم العودة مرة أخرى مع تكرار الجرى الزجراجى بين الاقماع .
- *تقوم اللاعب بالجري السريع الى الخط المقابل ، ملامسة الخط و العودة بالجري السريع الى خط النهاية .

تعليمات الاختبار و التسجيل:

- *يسمح للاعبة بأداء محاولتين .
- *يتم وقف الاختبار في حالة الخطأ في تنفيذ أى جزء من أجزائه
- *يتم تسجيل أفضل زمن للاعبة .

اختبار التوافق بين اليد و العين
(تنطيط الكرة التوافقى)



الادوات اللازمة

- عدد (٢) كرة جميزا إيقاعى متماثلين فى الحجم و الوزن .

- ساعة ميقاتية

وصف الاداء

- يتم تحديد مربع مساحته 2x2 متر

- تقف اللاعبة داخل المربع مع كرة فى كل يد

- تبدأ اللاعبة بتنطيط الكرة على الارض بالتبادل لمدة (٣٠) ث

حساب الدرجة

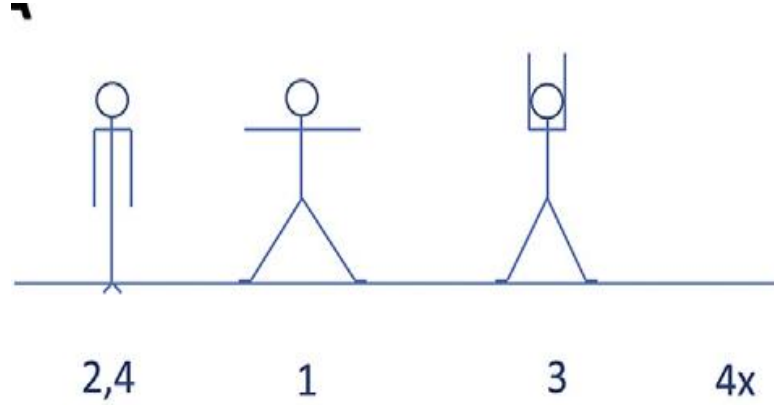
- يتم تسجيل عدد مرات التنطيط الصحيح للكرة (الأداء الصحيح)

- يتم احتساب كل تنطيط بالتبادل للكرة بعدة واحدة

- يتم إيقاف الساعة الميقاتية عند حدوث أى خلل فى إيقاع الأداء أو الخروج من المساحة الأرضية المحددة .

(٤٩ :

اختبار التوافق العام



(اختبار الوثب الحر)

الادوات

-ساعة ميقاتية

وصف الاداء

**[الوقوف] الذراعين بجانب الجسم (١) ، الوثب [الوقوف .فتحاً] الذراعين جانبا (٢) ، الوثب و الرجوع لوضع [الوقوف] الذراعين بجانب الجسم (٣) ، الوثب [الوقوف .فتحاً] الذراعين عاليا (٤)

-يتم تكرار التمرين السابق لمدة (٣٠) ث

حساب الدرجة

- التمرين من (٤-١) يحتسب بعدة واحدة .

-يتم تسجيل عدد مرات التكرار الصحيح للتمرين .

-يتم إيقاف الساعة الميقاتية عند توقف اللاعب أو إختلاف إيقاع التمرين (: ٤٩)

مرفق (٧)

تمريبات التوافق بين العين و اليد

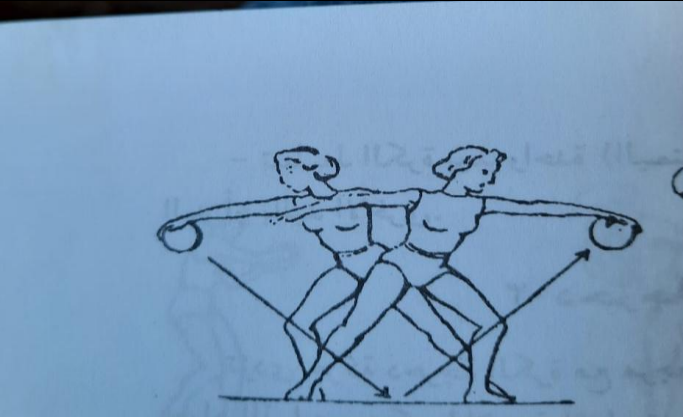
الادوات المستخدمة : كرات تنس – كرة الجمباز الايقاعى


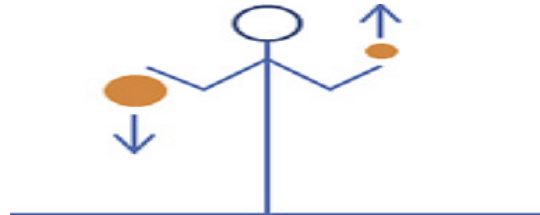
*تدريبات الكرة (كرة تنس واحدة)

الشكل التوضيحي	التمرين	م
	[الوقوف] رمى و لقف الكرة باليد اليمنى	١
	[الوقوف] رمى و لقف الكرة باليد اليسرى	٢
	[الوقوف] تبادل رمى و لقف الكرة من يد لآخري	٣
	[الوقوف] تنطيط الكرة باليد اليمنى	٤

		
	٥	[الوقوف] تنطيط الكرة باليد اليسرى
	٦	[الوقوف] تبادل رمى و تنطيط الكرة باليد اليمنى
	٧	[الوقوف] تبادل رمى و تنطيط الكرة باليد اليسرى

تابع تدريبات الكرة

الشكل التوضيحي	التمرين	٩
	[الوقوف] تبادل تنطيط الكرة و استلامها باليد الأخرى	٨
	[الوقوف] تنطيط الكرة باليد اليمنى مع المشى أماما و الدوران و الرجوع لخط البداية	٩

		
	<p>١٠ [الوقوف] تنطيط الكرة باليد اليسرى مع المشى أماما و الرجوع لخط البداية</p>	
	<p>** تدريبات بكرتين تنس</p>	
	<p>١١ [الوقوف] تنطيط الكرات باليد اليمنى و اليسرى بالتبادل</p>	
	<p>١٢ [الوقوف] رمى و لقف الكرات باليد اليمنى و اليسرى بالتبادل</p>	
	<p>١٣ [الوقوف] رمى و لقف الكرة باليد اليمنى – تنطيط الكرة باليد اليسرى</p>	
	<p>١٤ [الوقوف] رمى و لقف الكرة باليد اليسرى – تنطيط الكرة باليد اليمنى</p>	



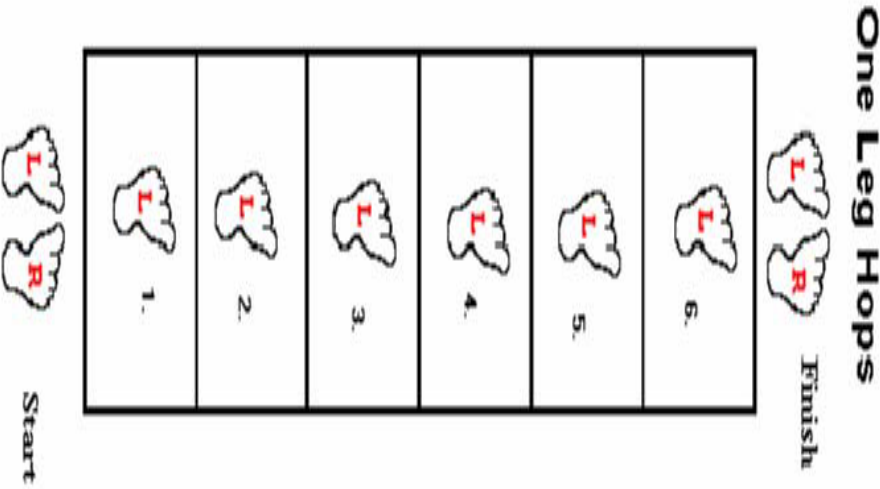

تابع تدريبات الكرة

الشكل التوضيحي	التمرين	م
	تدريبات زوجية (باستخدام كرتين)	**
	[الوقوف] تبديل الكرة من خلال التنطيط	١٥
	[الوقوف] تبديل الكرة من خلال الرمي و اللقف	١٦

		
	<p>[الوقوف] تبديل الكرة تقوم اللاعبة بدرجّة الكرة واللاعبة الاخرى تقوم برمي ولقف الكرة</p>	١٧

مرفق (٨)
تدريبات سلم الرشاقة

الشكل التوضيحي	التمرين	م
	<p>[الوقوف .مواجهه للسلم] الانتقال من مربع لآخر قدم واحدة فى كل مربع 1 feet in) (</p>	١

	<p>٢ [الوقوف.مواجه للسلم] الانتقال من مربع لآخر القدمين معا فى كل مربع (2 feet in)</p>
	<p>٣ [الوقوف.مواجه للسلم] التوقيت العالى قدم واحدة فى كل مربع (High knee</p>
 <p>One Leg Hops</p>	<p>٤ [الوقوف.مواجه للسلم] الحجل بالقدم اليمنى داخل كل مربع (1 Single leg hop)</p>
	<p>٥ [الوقوف.مواجه للسلم] الحجل بالقدم اليسرى داخل كل مربع (1 Single leg hop)</p>



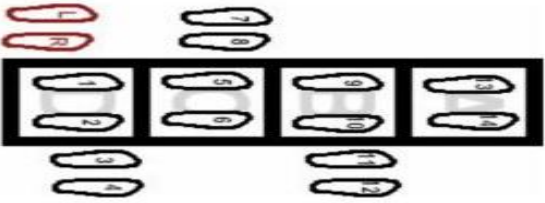
	<p>٦ الوقوف.مواجه للسلم [الوثب بالقدمين معا داخل كل مربع (2 Foot hop)</p>
	<p>٧ [الوقوف.مواجه للسلم [الوثب داخل المربع بالقدمين و الوثب فتحا خارج المربع 2 Foot hopscotch</p>

تابع تدريبات سلم الرشاقة

الشكل التوضيحي	التمرين	م
	<p>[الوقوف.مواجه للسلم [الوثب فتحا ثم القدم اليمنى داخل المربع 1 foot hopscotch</p>	٨
	<p>[الوقوف.مواجه للسلم [الوثب فتحا ثم القدم اليسرى داخل المربع 1 foot hopscotch</p>	٩

	<p>١٠ [الوقوف.الجانب مواجه للسلم] الانتقال الجانبي Lateral steps</p>
	<p>١١ [الوقوف . الجانب الايمن مواجه للسلم] الوثب الجانبي بالقدمين 2 foot lateral hop</p>
	<p>١٢ [الوقوف . الجانب الايسر مواجه للسلم] الوثب الجانبي بالقدمين 2 foot lateral hop</p>
	<p>١٣ [الوقوف.الجانب الايمن مواجه للسلم] الوثب اللمس بالقدم اليمنى داخل المربع و اليسرى خارجها ثم الوثب القدمين معا بجانب السلم Skiers</p>
	<p>١٤ [الوقوف.الجانب الايسر مواجه للسلم] الوثب اللمس بالقدم اليسرى داخل المربع و اليمنى خارجها ثم الوثب القدمين معا بجانب</p>

تابع تدريبات سلم الرشافة

الشكل التوضيحي	التمرين	م
 <p>Wide & narrow</p>	<p>[الوقوف.مواجه للسلم] تبادل اللمس داخل المربع رجل وراء الاخرى و الخروج فتحا رجل وراء الاخرى 2 Feet in-in _2Feet out -out</p>	١٥
 <p>4-step in & out</p>	<p>[الوقوف.مواجه لجانب السلم] تبادل اللمس داخل المربع رجل وراء الاخرى و الخروج القدمين معا رجل وراء الاخرى 2 Feet in-in _ 2Feet out -out</p>	١٦
	<p>[الوقوف. الجانب الايمن مواجه لجانب السلم] الانتقال من جانب لآخر من خلال الدخول قدم وراء الاخرى و الخروج قدم وراء الاخرى In-In _Out-Out by side</p>	١٧

	<p>[الوقوف.مواجه للسلم] الوثب بالقدمين و الوثب ربع لفة جهة اليمين بالتبادل من مربع لآخر</p> <p>Hop -1/4 Turn</p>	١٨
	<p>[الوقوف.مواجه للسلم] الوثب بالقدمين و الوثب ربع لفة جهة اليسار بالتبادل من مربع لآخر</p> <p>Hop -1/4 Turn</p>	١٩
	<p>[الوقوف.الجانب الايمن مواجه لجانب السلم] الدخول بالرجل اليمنى و توازن الباسيه و الخروج رجل وراء الاخرى</p> <p>In ,Passe balance – 2 feet out-out</p>	٢٠
	<p>[الوقوف.الجانب الايسر مواجه لجانب السلم] الدخول بالرجل اليسرى و توازن الباسيه و الخروج رجل وراء الاخرى</p> <p>In ,Passe balance – 2 feet out-out</p>	٢١

تابع تدريبات سلم الرشاقة

الشكل التوضيحي	التمرين	م
----------------	---------	---

	<p>٢٢ [الوقوف.مواجهه للسلم] الانتقال من مربع لآخر مع ثنى الذراعين و رفع الذراعين لاعلى بالتبادل</p> <p>IN-in Arm bend _IN- iN Arm straight up</p>
	<p>٢٣ [الوقوف.مواجهه للسلم] الانتقال من مربع لآخر بالوثب بالقدمين معا مع ثنى الذراعين و رفع الذراعين لاعلى بالتبادل</p> <p>Hop with in-in arm bend – in-in arm straight up</p>
	<p>٢٤ [الوقوف.مواجهه للسلم] تبادل الوثب بالقدمين معا داخل المربع و الوثب فتحا مع الثنى النصفى للركبتين خارج المربع</p> <p>Hop-Hopscotch squat</p>
	<p>٢٥ [الوقوف.مواجهه لجانب السلم] الوثب 1/2 لفه داخل المربع الوثب 1/2 لفه خارج المربع</p> <p>Hop1/2 turn in-Hop 1/2 turn out</p>

مرفق (٩)

وحدات البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع الاول : (٣) وحدات تدريبية - تكرار الوحدة (٣) مرات أسبوعيا - الشدة ٦٠% /

فترات الراحة	الحمل التدريبي		التدريبات	الزمن	اجزاء الوحدة
	المجموعة	التكرار			
	(١)	(٨) لكل تمرين	١-الجرى حول الملعب (مرتين) ٢- الجرى مع دوران الذراع اليمنى و اليسرى أماما بالتبادل (٨-١) ٣-المشى أماما مع دوران الذراعين فوق الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١) ٤-التوقيت العالى و التحرك أماما (٨-١) ٥-[الوقوف] التموجات بالذراعين (٨-١) ٦-[الوقوف.فتحاً] دوران الجذع دورة كاملة جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١) ٧-(الجلوس الطويل) ثنى و فرد المشط بالتبادل (٨-١) ٨-(الجلوس الطويل) دوران المشطين معا للخارج و الداخلى بالتبادل (٨-١) ٩-[الجلوس .فتحاً] ميل الجذع جهة الرجل اليمنى (٢-١) ميل الجذع أماما (٤-٣) ميل الجذع جهة	١٠ ق	الاحماء

			الرجل اليسرى (٥-٦) ميل الجذع أماما (٧-٨) ١٠- [الرقود على الجانب الايسر] رفع الرجل اليمنى جانباً (١-٨) ١١- [الرقود على الجانب الايمن] رفع الرجل اليسرى جانباً (١-٨) ١٢- [الانبطاح على الصدر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى خلفاً بالتبادل (١-٨) ١٣- [الرقود على الظهر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى عالياً بالتبادل ١٤- (الانبطاح على الصدر) رفع الجذع عالياً و الذراعان بجانب الرأس		
* (١٥) - ٢٠) ث بين تدريبات الكرة * (١) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة	مجموعة واحدة	١٠ مرات كل تمرين	*تدريبات الكرة (كرة تنس واحدة) * تمرين من (١ - ٧)	١٠ ق	الجزء الرئيسي
٢٠-١٥) ٢) ث بين التدريبات	مجموعة واحدة	(٢) كل تمرين	*تدريبات سلم الرشاقة * تمرين ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-١٠-١١-١٢	١٥ ق	
		(٢) (٢) (٢)	١- [الوقوف] دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر مع الشهيق و الزفير (١-٨) ٢- [الوقوف] فتحة [دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر و الشهيق (١-٤) ميل الجذع أماماً أسفل مع الزفير (٥-٨) ٣- [الوقوف] فتحة [دوران الذراع اليمنى مع لفت الجذع جهة اليسار مع تبادل الشهيق و الزفير (١-٤) يكرر بالذراع اليسرى و للجهة اليمنى (٥-٨)	٥ ق	التهدئة

الاسبوع الثاني : تكرار الوحدة (٣) مرات أسبوعياً - الشدة ٦٠ %

اجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات	الحمل التدريبي	فترات الراحة
			التكرار	المجموعة
الاحماء	١٠ ق	١- الجرى حول الملعب (مرتين)	(٨) لكل	(١)

		تمرين	<p>٢-التوقيت العالى و التحرك أماما (٨-١)</p> <p>٣- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليمنى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١)</p> <p>٤- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليسرى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١)</p> <p>٥- [الوقوف] التوقيت فى المكان (٨-١)</p> <p>٦- [الوقوف] تبادل رفع و خفض العقبين (٨-١)</p> <p>٧- [الوقوف] التموجات بالذراعين و الجذع (١-٨)</p> <p>٨- (الجلوس الطويل) ثنى الجذع أماما للمس الركبتين و الثبات (٨-١)</p> <p>٩- [الجثو. الارتكاز على الركبتين] تقوس الظهر خلفا و الثبات فى الوضع (٨-١)</p> <p>١٠- (الانبطاح على الصدر) تقوس الجذع خلفا و لمس القدم اليمنى باليدين اليسرى</p> <p>١١- (الانبطاح على الصدر) تقوس الجذع خلفا و لمس القدم اليسرى باليدين اليمنى</p> <p>١٢- [الوقوف] المشى أماما مع مرجحة الرجلين أماما عاليا بالتبادل (٨-١)</p> <p>١٣- [الوقوف] المشى أماما مع مرجحة الرجلين جانبا بالتبادل مع ميل الجذع (٨-١)</p>	
--	--	-------	---	--

			١٤- [الوقوف] عمل قبة الدفع بالقدمين للوصول لوضع الوقوف على اليدين (٨)		
				١٠ ق	الجزء الرئيسي
* (١٥) - ٢٠) ث بين تدريبات الكرة * (١) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة	(١)	١٠ مرات من (٨-٤) * (٢) ٩- ١٠	*تدريبات الكرة (كرة تنس واحدة) *تمرين ٨-٧-٦-٥-٤ ١٠-٩-		
- (١٥) ٢٠) ث بين كل تدريب	(٢)	(٢)	*تدريبات سلم الرشاقة *تمرين ١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٥	١٥ ق	
		(٢)	١- [جلوس القرفصاء] ميل الرجلين معا جهة اليمين (١-٤) يكرر للجهة اليسرى (٥-٨) ٢- [الجلوس الطويل] ثنى الركبتين لوضع (جلوس القرفصاء) مع الشهيق (١-٢) فرد الركبتين مع الزفير (٣-٤) يكرر (٥-٨) [الجلوس الطويل] ثنى الركبتين الوصول لوضع (جلوس القرفصاء) مع الشهيق (١-٤) فرد الركبتين الوصول لوضع (جلوس. فتحا) مع الزفير (٥-٨)	٥ ق	التهدئة

الاسبوع الثالث : تكرار الوحدة (٣) مرات أسبوعيا - الشدة ٦٠ %

فترات الراحة	الحمل التدريبي	التدريبات	الزمن	اجزاء الوحدة
	التكرار	المجموع		

ة				
(١)	(٨) لكل تمرين	١- الجرى حول الملعب (مرتين) -المشى اماما مع دوران الذراعين فوق الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١) ٢- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليمنى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١) ٣- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليسرى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (١-٨) ٤- [الوقوف] تبادل رفع و خفض العقبين (٨-١) ٥- [الوقوف] التموجات بالذراعين و الجذع (١-٨) ٦- [الجلوس .فتحاً] ميل الجذع جهة الرجل اليمنى (٢-١) ميل الجذع اماما (٣-٤) ميل الجذع جهة الرجل اليسرى (٥-٦) ميل الجذع اماما (٧-٨) ٧- [الجلوس الطويل] ثنى الجذع اماما للمس الركبتين و الثبات (٨-١) ٨- [الرقود على الجانب الايسر] رفع الرجل اليمنى جانبا (٨-١) ٩- [الرقود على الجانب الايمن] رفع الرجل اليسرى جانبا (٨-١) ١٠- [الانبطاح على الصدر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى خلفا بالتبادل (٨-١) ١١- [الرقود على الظهر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى عاليا بالتبادل	١٠ ق	الاحماء

			١٢- (الانبطاح على الصدر) رفع الجذع عاليا و الذراعان بجانب الرأس ١٣- [الوقوف] الوقوف على اليدين وعمل قبة ثم الوصول لوضع [الوقوف] (٨)		
				١٠ ق	الجزء الرئيسي
		(١٠)	*تدريبات الكرة (٦ تمرينات) *تمرين ١ - ٢ - ٤ - ٥ (كرة واحدة) *تمرين ١١-١٢ (٢ كرة)		
	(١)	كل تمرين			* (٢٠-١٥) ث بين كل تدريب - (١) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة
		(٢)	*تدريبات سلم الرشاقة (١٠ تمارين) *تمرين ١-٤-٥-٦-١٣-١٤-١٥-١٦-١٨-١٩	١٥ ق	
	(٢)	كل تمرين			(٢٠-١٥) ث بين كل تدريب
		(٢)	١- [الوقوف. فتحا] مرجحة جانبية للذراعين بالتقاطع امام الرجلين (٨-١) ٢- [الوقوف. فتحا] مرجحة تبادلية للذراعين أماما و خلفا (٨-١) ٣- [الوقوف. فتحا] دوران الذراعين بالتقاطع أمام الوجه مع تبادل الشهيق و الزفير (٨-١)	٥ ق	التهدئة

اسبوع الرابع : تكرار الوحدة (٣) مرات أسبوعيا - الشدة ٦٥ %

فترات الراحة	الحمل التدريبي	التدريبات	الزمن	اجزاء الوحدة
	التكرار			
	المجموعة			
	(١)	(٨) لكل تمرين	١٠ ق	الاحماء
		١- الجرى حول الملعب (مرتين) ٢- الجرى مع دوران الذراع اليمنى و اليسرى أماما بالتبادل (٨-١)		

			<p>٣-المشى اماما مع دوران الذراعين فوق الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١)</p> <p>٤-التوقيت العالى و التحرك أماما (٨-١)</p> <p>٥-[الوقوف] التموجات بالذراعين (٨-١)</p> <p>٦-[الوقوف.فتحا] دوران الجذع دورة كاملة جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١)</p> <p>٧-(الجلوس الطويل) ثنى و فرد المشط بالتبادل (٨-١)</p> <p>٨-(الجلوس الطويل) دوران المشطين معا للخارج و الداخل بالتبادل (٨-١)</p> <p>٩-[الجلوس .فتحا] ميل الجذع جهة الرجل اليمنى (٢-١) ميل الجذع أماما (٤-٣) ميل الجذع جهة الرجل اليسرى (٦-٥) ميل الجذع أماما (٧-٨)</p> <p>١٠- [الرقود على الجانب الايسر] رفع الرجل اليمنى جانبا (٨-١)</p> <p>١١-[الرقود على الجانب الايمن] رفع الرجل اليسرى جانبا (٨-١)</p> <p>١٢-[الانبطاح على الصدر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى خلفا بالتبادل (٨-١)</p> <p>١٣-[الرقود على الظهر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى عاليا بالتبادل</p> <p>١٤- (الانبطاح على الصدر) رفع الجذع عاليا و الذراعان بجانب الرأس</p>	
--	--	--	--	--

الجزء الرئيسي	١٠ ق	*تدريبات الكرة (٦ تمارين) *تمرين ٦-٧ (كرة واحدة) *تمرين ١١-١٢-١٣-١٤ (٢ كرة)	(١٠) كل تمرين	(١)	- (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين - (١) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة
	٢٠ ق	*تدريبات سلم الرشاقة (١١ تمرين) *تمرين ١-٢-٣-٧-٨-٩-١٦-١٧-٢٠-٢١-٢٢	(٢) كل تمرين	(٢)	- من (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين
التهدئة	٥ ق	١- [الوقوف.فتحاً] دوران الكتفين أماما خلفا مع الشهيق و الزفير بالتبادل (٨-١) ٢- [الوقوف. فتحاً] تبادل لفت الجذع للجانبين مع الشهيق و الزفير بالتبادل (٨-١) ٣- [الوقوف. فتحاً] دوران الذراعين معا أماما خلفا مع ثني ميل الرأس أماما و خلفا و الشهيق و الزفير بالتبادل (٨-١)	(٢) (٢) (٣)		

الاسبوع الخامس : تكرار الوحدة (٣) مرات أسبوعيا - الشدة ٧٠ %

اجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات	الحمل التدريبي	فترات الراحة
			التكرار	المجموعة
الاحماء	١٠ ق	١- الجرى حول الملعب (مرتين) ٢- التوقيت العالى و التحرك أماما (٨-١) ٣- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليمنى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١) ٤- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليسرى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١) ٥- [الوقوف] التوقيت فى المكان	(٨) لكل تمرين	(١)

			<p>(٨-١) ٦- [الوقوف] تبادل رفع و خفض العقبين (١)- (٨) ٧- [الوقوف] التموجات بالذراعين و الجذع (٨-١) ٨- (الجلوس الطويل) ثنى الجذع أماما للمس الركبتين و الثبات (١)- (٨) ٩- [الجنثو. الارتكاز على الركبتين [تقوس الظهر خلفا و الثبات في الوضع (٨-١) ١٠- (الانبطاح على الصدر) تقوس الجذع خلفا و لمس القدم اليمنى باليد اليسرى ١١- (الانبطاح على الصدر) تقوس الجذع خلفا و لمس القدم اليمنى باليد اليمنى ١٢- [الوقوف] المشى أماما مع مرجحة الرجلين أماما عاليا بالتبادل (٨-١) ١٣- [الوقوف] المشى أماما مع مرجحة الرجلين جانبا بالتبادل مع ميل الجذع (٨-١) ١٤- [الوقوف] عمل قبة الدفع بالقدمين للوصل لوضع الوقوف على اليدين (٨)</p>		
<p>(٢٠-١٥)* ث بين كل تمرين (١) ق بين كل</p>	(٢)	(١٠) كل تمرين	<p>*تدريبات الكرة (٦ تمارين) *تمرين ١ - ٢ - ٤ - ٥ (كرة واحدة) *تمرين ١١-١٢ (٢ كرة)</p>	١٠ ق	الجزء الرئيسي

مجموعة * (٢) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة					
* (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين	(٢)	(٢) كل تمرين	*تدريبات سلم الرشاقة (١١ تمرين) *تمرين ١-٣-٤-٥-٧-١٥-١٦-٢٠-٢١-٢٢-٢٣	٢٠ ق	
		(٢) (٢) (٢)	١- [جلوس القرفصاء] ميل الرجلين معا جهة اليمين (٤-١) يكرر للجهة اليسرى (٨-٥) ٢- [الجلوس الطويل] ثنى الركبتين لوضع (جلوس القرفصاء) مع الشهيق (٢-١) فرد الركبتين مع الزفير (٤-٣) يكرر (٨-٥) ٣- [الجلوس الطويل] ثنى الركبتين الوصول لوضع (جلوس القرفصاء) مع الشهيق (٤-١) فرد الركبتين الوصول لوضع (جلوس. فتحا) مع الزفير (٨-٥)	٥ ق	التهدئة

الاسبوع السادس : تكرر الوحدة (٣) مرات أسبوعيا - الشدة ٧٠ %

فترات الراحة	الحمل التدريبي	التدريبات	الزمن	اجزاء الوحدة
	المجموعة	التكرار		
	(١)	(٨) لكل تمرين	١٠ ق	الاحماء
				١- الجرى حول الملعب (مرتين) ٢- المشى اماما مع دوران الذراعين فوق الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل (١-٨) ٣- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليمنى دوران

			<p>مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١)</p> <p>٤- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليسرى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١)</p> <p>٥- [الوقوف] تبادل رفع وخفض العقبين (٨-١)</p> <p>٦- [الوقوف] التموجات بالذراعين و الجذع (٨-١)</p> <p>٧- [الجلوس .فتحاً] ميل الجذع جهة الرجل اليمنى (٢-١) ميل الجذع أماما (٤-٣) ميل الجذع جهة الرجل اليسرى (٦-٥) ميل الجذع أماما (٨-٧)</p> <p>٨- [الجلوس الطويل] ثنى الجذع أماما لمس الركبتين و الثبات (٨-١)</p> <p>٩- [الرقود على الجانب الايسر [رفع الرجل اليمنى جانباً (١-) (٨</p> <p>١٠- [الرقود على الجانب الايمن] رفع الرجل اليسرى جانباً (٨-١)</p> <p>١١- [الانبطاح على الصدر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى خلفاً بالتبادل (٨-١)</p> <p>١٢- [الرقود على الظهر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى عالياً بالتبادل</p> <p>١٣- (الانبطاح على الصدر)</p>	
--	--	--	--	--

			رفع الجذع عاليا و الذراعان بجانِب الرأس ١٤- [الوقوف] الوقوف على اليدين وعمل قبة ثم الوصول لوضع [الوقوف] (٨)		
الجزء الرئيسي	١٠ ق	*تدريبات الكرة (٦ تمارين) *تمرين ٦-٧ (كرة واحدة) *تمرين ١١-١٢-١٣-١٤ (٢ كرة)	(١٠) كل تمرين	(٢)	* (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين * (١) ق بين كل مجموعة (٢) - ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة
	٢٠ ق	*تدريبات سلم الرشاقة (١٤ تمرين) *تمرين ١-٢-٣-٧-٨-٩-١٣-١٤-١٧- ١٨-١٩-٢٢-٢٣-٢٤	(٢) كل تمرين	(٢)	* (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين * (١) بين كل مجموعة
التهديئة	٥ ق	١- [الوقوف] دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر مع الشهيق و الزفير (١-٨) ٢- [الوقوف] فتحا [دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر و الشهيق (١-٤) ميل الجذع أماما أسفل مع الزفير (٥-٨) ٣- [الوقوف] فتحا [دوران الذراع اليمنى مع لفت الجذع جهة اليسار مع تبادل الشهيق و الزفير (١-٤) يكرر بالذراع اليسرى و للجهة اليمنى (٥-٨)	(٢) (٢) (٣)		

الاسبوع السابع: تكرار الوحدة (٣) مرات أسبوعيا - الشدة ٨٠%

اجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات	الحمل التدريبي	رات الراحة
			التكرار	المجموعة
الاحماء	١٠ ق	١- الجرى حول الملعب (مرتين) ٢- الجرى مع دوران الذراع	(٨) لكل تمرين	(١)

			<p>اليمنى و اليسرى أماما بالتبادل (٨-١)</p> <p>٣-المشى اماما مع دوران الذراعين فوق الراس جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١)</p> <p>٤-التوقيت العالى و التحرك أماما (٨-١)</p> <p>٥-[الوقوف] التموجات بالذراعين (٨-١)</p> <p>٦-[الوقوف.فتحاً] دوران الجذع دورة كاملة جهة اليمين و اليسار بالتبادل (٨-١)</p> <p>٧-(الجلوس الطويل) ثنى و فرد المشط بالتبادل (٨-١)</p> <p>٨-(الجلوس الطويل) دوران المشطين معا للخارج و الداخل بالتبادل (٨-١)</p> <p>٨-[الجلوس .فتحاً] ميل الجذع جهة الرجل اليمنى (١-٢) ميل الجذع أماما (٣-٤) ميل الجذع جهة الرجل اليسرى (٥-٦) ميل الجذع أماما (٧-٨)</p> <p>٩- [الرقود على الجانب الايسر] رفع الرجل اليمنى جانبا (٨-١)</p> <p>١٠-[الرقود على الجانب الايمن [رفع الرجل اليسرى جانبا (١-٨)</p> <p>١١-[الانبطاح على الصدر] رفع الرجل اليمنى و اليسرى خلفا بالتبادل (٨-١)</p> <p>١٢-[الرقود على الظهر] رفع</p>	
--	--	--	---	--

			الرجل اليمنى و اليسرى عاليا بالتبادل ١٣- (الانبطاح على الصدر) رفع الجذع عاليا و الذراعان بجانب الرأس		
الجزء الرئيسى	١٠ ق	*تدريبات الكرة (٧ تمارين) *تمرين ٩-١٠ (كرة واحدة) *تمرين ١١-١٢ (٢ كرة) *تمرين ١٥-١٦-١٧ (٢ كرة ايقاعى)	(١٠) كل تمرين	(٢)	* (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين * (١) ق بين كل مجموعة * (٢) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة
	٢٥ ق	*تدريبات سلم الرشاقة (١٤ تمرين) *تمرين ١-٢-٣-١٠-١١-١٢-١٥-١٦-١٧- ١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٥	(٣) كل تمرين	(٣)	* (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين * (٢) ق بين كل مجموعة
التهدئة	٥ ق	١- [الوقوف.فتحاً] دوران الكتفين أماما خلفا مع الشهيق و الزفير بالتبادل (٨-١) ٢- [الوقوف. فتحاً] تبادل لفت الجذع للجانبين مع الشهيق و الزفير بالتبادل (٨-١) ٣- [الوقوف. فتحاً] دوران الذراعين معا أماما خلفا مع ثنى ميل الرأس أماما و خلفا و الشهيق و الزفير بالتبادل (٨-١)	(٢) (٢) (٢)		

الاسبوع الثامن : تكرار الوحدة (٣) مرات أسبوعيا - الشدة ٨٠ %

اجزاء الوحدة	الزمن	التدريبات	الحمل التدريبي	فترات الراحة
-----------------	-------	-----------	----------------	--------------

المجموعة	التكرار			الاحماء
(١)	(٨) لكل تمرين	١-الجرى حول الملعب (مرتين) ٢-التوقيت العالى و التحرك أماما (٨-١) ٣- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليمنى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١) ٤- [الوقوف] الارتكاز على مشط القدم اليسرى دوران مفصل القدم للخارج و للداخل بالتبادل (٨-١) ٥- [الوقوف] التوقيت فى المكان (٨-١) ٦- [الوقوف] تبادل رفع و خفض العقبين (٨-١) ٧-[الوقوف] التموجات بالذراعين و الجذع (٨-١) ٨-(الجلوس الطويل) ثنى الجذع أماما للمس الركبتين و الثبات (٨-١) ٩-[الجنو.الارتكاز على الركبتين] تقوس الظهر خلفا و الثبات فى الوضع (٨-١) ١٠-(الانبطاح على الصدر) تقوس الجذع خلفا و لمس القدم اليمنى باليد اليسرى ١١- (الانبطاح على الصدر) تقوس الجذع خلفا و لمس القدم اليسرى باليد اليمنى	١٠ ق	

			<p>١٢- [الوقوف] المشى أماما مع مرجحة الرجلين أماما عاليا بالتبادل (٨-١)</p> <p>١٣- [الوقوف] المشى أماما مع مرجحة الرجلين جانبا بالتبادل مع ميل الجذع (٨-١)</p> <p>١٤- [الوقوف] عمل قبة الدفع بالقدمين للوصول لوضع الوقوف على اليدين (٨)</p>		
<p>* (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين * (١) ق بين كل مجموعة * (٢) ق بين تدريبات الكرة و تدريبات سلم الرشاقة</p>	(٢)	(١٠) كل تمرين	<p>*تدريبات الكرة (٧ تمارين) *تمرين ٦-٧ (كرة واحدة) *تمرين ١٣-١٤ (٢ كرة تنس) *تمرين ١٥-١٦-١٧ (٢ كرة إيقاعى)</p>	١٠ ق	الجزء الرئيسي
<p>* (٢٠-١٥) ث بين كل تمرين * (٢) ق بين كل مجموعة</p>	(٣)	(٣) كل تمرين	<p>*تدريبات سلم الرشاقة (١٤ تمرين) *تمرين ١-٢-٣-١٠-١٣-١٤-١٥-١٧-١٨- ١٩-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥</p>	٢٥ ق	
		(٢)	<p>١- [الوقوف. فتحا] مرجحة جانبية للذراعين بالتقاطع امام الرجلين (٨-١)</p> <p>٢- [الوقوف. فتحا] مرجحة تبادلية للذراعين أماما و خلفا (٨-١)</p> <p>٣- [الوقوف. فتحا] دوران الذراعين بالتقاطع أمام الوجه مع تبادل الشهيق و الزفير (٨-١)</p>	٥ ق	التهنية