

تأثير زهرينات مقترحة لتنمية التحمل العضلي الديناميكي علي مستوي الأداء في الجمباز بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية

* د. د. يعنى كامل حبيب

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر درس التربية الرياضية من المجالات الحيوية التي تتم فيه العملية التربوية وتحقيق أهدافها اذ تمارس فيه القاعدة العريضة من النشئ والشباب مختلف الأنشطة الرياضية ، الأمر الذي يستوجب أن يكون الاعداد والتخطيط والتحضير لمحتويات الدرس مبنيا علي أسس علمية سليمة حتي يمكن تحقيق الأهداف المرجوه منه ، ويؤكد ذلك كلا من السيد شلتوت وحسن معوض (١٩٧٧) اذ أشارا الي أن درس التربية الرياضية يشكل الوحدة الاساسية لانجاز أغراض العملية التعليمية ، فهو حجر الزاوية والركيزة الهامة لنجاح مناهج التربية الرياضية . (٢ : ١٣٣) .

وجزاء الاعداد البدني في الدرس يحتل مكانة هامة وكبيرة ، اذ تقع عليه مسئولية تنمية مكونات اللياقة البدنية للتلاميذ ، التي تعتبر هدفا أساسيا لبرنامج التربية الرياضية المدرسية ، فهي دعامة لكل الأنشطة الرياضية ، وإلي

* استاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس

ذلك يشير كلا من ماتيسوس Mathews (١٩٧٨) ، محمد عثمان (١٩٨٥) الي أن الانشطة الرياضية تعتمد أساسا علي مستوي مكونات اللياقة البدنية وكيفية تنميتها بدرجة كبيرة ، حيث يتحكم مستوي هذه المكونات في عملية تحديد مستوي الأداء للعديد من الرياضات والأنشطة المختلفة . (١٩ : ١٢٤) . (١١ : ٣٣٢) .

والتمرينات البدنية تعد أساس الاعداد البدني في الدرس ، وهي لون خاص من مظاهر التربية الرياضية وتتعدد أغراضها فهي تعمل علي تنمية المكونات البدنية الموضوعية بمناهج المدرسة ، ومن تلك المكونات التحمل العضلي الذي يعتبر مكونا أساسيا للأداء البدني في الكثير من الانشطة الرياضية التي تتطلب الكفاءة في الأداء لفترات طويلة نسبيا ، ويؤكد ذلك كل من هنيسكر Hunsicker (١٩٧٤) ، بيوتشر Butsher (١٩٧٥) ، كلارك Clark (١٩٧٦) ، ماتيسوس Mathews (١٩٧٨) ، محمد حسانين (١٩٨٧) ، محمد علاوي ومحمد رضوان (١٩٨٩) اذ أشاروا الي أن التحمل العضلي يعد من أهم المكونات الأساسية للياقة البدنية نظرا لأهميته في العديد من الأنشطة الرياضية باعتباره من متطلبات الأداء الأساسية ، والذي يتيح الوصول الي أعلي مستوي للأداء في نوع النشاط الممارس . (١٨ : ٢٤٢) ، (٢٤٩:١٥) ، (١٦ : ١٧٣) ، (٥ : ١٩) ، (١٠ : ٢٨٣) ، (٩ : ١٢٧) .

ويعرف كلا من محمد علاوي ومحمد رضوان (١٩٨٩) التحمل العضلي بأنه قدرة العضلة (أو العضلات) في التغلب علي مقاومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من القصوي الي المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترة طويلة نسبيا - ويمكن تصنيف التحمل العضلي من حيث نوعية الانقباض العضلي الي نوعين الأول تحمل عضلي ديناميكي ويطلق عليه تحمل الاداء الحركي أي تحمل تكرار بدني أو مهاري لفترات طويلة نسبيا دون هبوط مستوي الكفاية مثل الاداء لحركات الجمباز المركبة والسباحة وبعض الالعاب الجماعية أو المنازلات الفردية ، والنوع الثاني يسمى تحمل عضلي ثابت ويطلق عليه تحمل التوتر العضلي الثابت . (٩ : ١٢٨ - ١٣٠) .

ومن خلال خبرة الباحث في الاشراف علي التربية العملية للمرحلة الثانوية ، لوحظ انخفاض مستوي الاداء لجمل الحركات الارضية القررة في الجمباز علي تلاميذ الصفوف الدراسية المختلفة ، وعدم قدرتهم علي تكملة مفردات الجملة الحركية مع ظهور حالة التعب بسرعة مع أنهم في مرحلة نمو يتميز فيها الفرد بزيادة القوة العضلية وسرعة تعلم الحركات واتقانها وتثبيتها ، وبدراسة وتحليل المنهاج المطور للتربية الرياضية لتلك المرحلة (١٩٨٠ - ١٩٨١) (١٢ : ٢٠ - ٢٥) اتضح أن جزء الاعداد البدني في الدرس لا يتضمن تمرينات لتنمية التحمل العضلي الديناميكي للتلاميذ ، بل الموجود عبارة عن أربعة تمرينات لكلا من مكوني القوة والجلد العضلي فقط ، اثنان لمجموعة عضلات البطن ، واحد لمجموعة عضلات

الذراعين ، والاخيرة لمجموعة عضلات الرجلين تعطي مرة بغرض القوة والمرة الاخرى بغرض التحمل العضلي لجميع تلاميذ الصفوف الثلاثة الدراسية ولطوال العام الدراسي .

مما سبق يتضح مدى أهمية توافر التحمل العضلي الديناميكي عند ممارسة الانشطة الرياضية خاصة التي يتميز أداؤها بالاستمرارية لفترات طويلة نسبيا دون هبوط مستوي الأداء وعدم الوصول لحالة التعب بسرعة مثل الجمباز وخاصة الحركات الأرضية ، كما تبين افتقار تمارينات الاعداد البدني لهذا المكون في المنهاج المطور لتلك المرحلة ، وقد يرجع انخفاض مستوي أداء التلاميذ لجمال الحركات الارضية المقررة الي عدم توافر ذلك المكون لديهم ، هذا مما دفع الباحث الي تناول هذه المشكلة بالدراسة والبحث ، بوضع مجموعة من التمارينات المقترحة لتنمية التحمل العضلي الديناميكي والتعرف علي مدى تأثيرها علي مستوي أداء التلاميذ لجمال الحركات الارضية المقررة في الجمباز .

هدف البحث :

- يهدف البحث الي التعرف علي مدى تأثير التمارينات المقترحة لتنمية التحمل العضلي الديناميكي علي مستوي أداء جمال الحركات الارضية المقررة في الجمباز لتلاميذ الصفين الاول والثاني الثانوي .

فروض البحث :

- لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي لكل صف دراسي .

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي لصالح القياس البعدي لكل صف دراسي .

- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات التحمل العضلي الديناميكي ومستوي أداء جملة الحركات الارضية المقررة لصالح المجموعة التجريبية لكل صف دراسي .

الدراسات السابقة :

هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بالتحمل العضلي الديناميكي في مجال المستويات الرياضية العالية . بينما لم يتناول هذا المكون بالبحث والدراسة في المجال التربوي الا في دراسات قليلة في حدود علم الباحث ومن تلك

الدراسات دراسة ترنديل مدحت (١٩٨٢) بفرض التعرف علي أثر نظام التدريب الدائري في التمرينات علي التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي والسعة الحيوية لتلميذات المرحلة الثانوية ، وكان من أهم نتائجها ان نظام التدريب الدائري في التمرينات أدى الي تحسن مستوي كل من التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي والسعة الحيوية للتلميذات . (١٢٩:٣-١٤٣) ، وقامت كلا من وفيقة سالم وعائدة السيد بدراسة (١٩٨٣) تهدف الي وضع نموذج لمجموعة من التمرينات لتقويم التحمل العضلي الديناميكي لطالبات الكلية في السباحة والجمباز ، وقد أوضحت النتائج ضعف مستوي التحمل العضلي الديناميكي للطالبات الغير متفوقات في كلا من السباحة والجمباز ، في حين ارتفع مستوي التحمل العضلي الديناميكي للطالبات المتفوقات في الرياضات السابقة (١١٨٦:١٣-١٢.٢) ، ودراسة قامت بها أديل شنودة (١٩٨٦) بهدف التعرف علي مدي مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في التحمل الخاص لتطوير مستوي أداء الحركات الارضية في الجمباز لدي الناشئات تحت ١١ سنة ، وأسفرت نتائجها عن أن البرنامج المقترح ذو فاعلية في تنمية التحمل العضلي والدوري التنفسي في تطوير مستوي الأداء المهاري . (٦٢:١-٧١) ، وأجرت سهير محفوظ (١٩٨٦) دراسة تهدف الي التعرف علي أثر البرنامج المقترح لتنمية التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي علي تحسين المستوي الرقمي لعدو ٤٠٠ متر للناشئات ، وأسفرت النتائج علي أن البرنامج المقترح له أثر ايجابي في تنمية المتغيرات السابقة وبالتالي تحسن المستوي الرقمي لعدو ٤٠٠ متر للناشئات . (٢٤٧:٥-٢٥٩) ، وقامت كل من عزة عبد الحليم ونوال شلتوت بدراسة (١٩٨٨) بهدف التعرف علي أثر تمرينات مقترحة لتنمية الرشاقة في درس التربية الرياضية للتلميذات من سن ٦-٧ سنوات ، وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية التمرينات المقترحة في تنمية عنصر الرشاقة لدي التلميذات خلال درس التربية الرياضية ، (٢٠٢:٦-٢١٢) ، وأجري كلا من حمدي علي وعبد العظيم السيد (١٩٨٩) دراسة تهدف للتعرف علي مستوي التحمل العضلي الديناميكي للناشئين في رياضتي الجمباز وألعاب القوى تحت ١٤ سنة بالاضافة الي التعرف علي المقارنة بينهم في ذلك المكون وأسفرت النتائج عن تفوق ناشئ الجمباز علي ناشئ ألعاب القوى في مستوي التحمل العضلي الديناميكي (١٥:٤-١٥) .

اجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لاجراءات البحث .

- عينة البحث :

تم اختيار تلاميذ مدرسة بورسعيد الثانوية العسكرية كمجال بشري للبحث لتوافر صالة تدريب بالإضافة الي اشراف الباحث علي التدريب الميداني بها ، وقد تم استبعاد تلاميذ الصف الثالث لعدم انتظامهم في دروس التربية الرياضية ، واقتصر البحث علي تلاميذ الصفين الأول والثاني الثانوي ، وتم اختيار الفصول الدراسية بالطريقة العشوائية بواقع فصلين دراسيين للصف الاول احدهما تجريبي والآخر ضابط وكذا بالنسبة للصف الثاني ، حيث بلغ عدد فصول الصف الاول (١٠ فصول) ، الصف الثاني (٨ فصول) وتم تقسيم عينة البحث بعد استبعاد التلاميذ الباقين للاعادة والمرضي غير المنتظمين في الدراسة والمشاركين في الفرق الرياضية والاندية والذين أجريت عليهم الدراسات الاستطلاعية الي الآتي :

الصف الاول : المجموعة التجريبية (٣٥ تلميذا) فصل (١/١) ، المجموعة الضابطة (٣٥ تلميذا) فصل (٥/١) .

الصف الثاني : المجموعة التجريبية (٣٥ تلميذا) فصل (٢/٧) ، المجموعة الضابطة (٣٥ تلميذا) فصل (٤/٢) .

وتم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث لكل صف دراسي في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن ، وكذا مستوي اختبارات التحمل العضلي الديناميكي قيد البحث ، وذلك قبل ادخال المتغير المستقل وهو التمرينات المقترحة ، وجدول (١) ، (٢) يوضح ذلك التكافؤ .

جدول (١)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني
والطول والوزن واختبارات التحمل العضلي الديناميكي لتلاميذ الصف الاول

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت [*] الحسوبة	الدالة
	ع	م	ع	م			
العمر الزمني	١٥,٤٦	١,٣٠	١٥,٢٥	١,١٥	٠,٢١	٠,٧١٦	غير دال
الطول	١٦٥,٤٠	٤,٧٥	١٦٤,٧٠	٥,٣٥	٠,٧٠	٠,٥٧٩	غير دال
الوزن	٦٢,٤٥	٦,٢٢	٦٣,٣٠	٥,٧١	٠,٩٥	٠,٦٦٦	غير دال
الجلوس من الرقود نصفاً	١٦,٤٠	٤,٠٧	١٧,٣٠	٤,٦٥	٠,٩٠	٠,٨٦٢	غير دال
الانبطاح المائل	٥,٧٥	١,٨٤	٥,٣٥	٢,٠١	٠,٤٠	٠,٨٦٨	غير دال
ثني الذراعين	٢,١٥	١,١٤	٢,٣٥	١,٢٢	٠,٢٠	٠,٨٨٦	غير دال
الشد لاعلي	٢١,١٠	٦,١٤	٢٠,٢٥	٥,٢٥	٠,٨٥	٠,٦٢٢	غير دال
الانبطاح المائل من الوقوف	١٥,١٤	٥,٨٥	١٤,٣٢	٤,٩٠	٠,٨٢	٠,٦٣٢	غير دال
الوثب العمودي والركبتان نصفاً							

قيمة ت الجدولية = ١,٦٩٢ عند مستوي معنوية (٠,٠٥) *

قيمة ت الجدولية = ٢,٣٩١ عند مستوي معنوية (٠,٠١) **

جدول (٢) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني

والطول والوزن واختبارات التحمل العضلي الديناميكي لتلاميذ

الصف الثاني

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
	ع	م	ع	م			
العمر الزمني	١٧,١٠	١٧,٢٥	١٧,٤٠	١٧,٢٣	٠,٣٠	٠,٩٧٢	غير دال
الطول	١٦٧,٩	١٦٧,٩	١٦٨,٧	١٦٨,٧	٠,٨٠	٠,٥٦٢	غير دال
الوزن	٦٤,٥٥	٦٤,٥٥	٦٥,٦٤	٦٥,٦٤	١,٠٩	٠,٧٦٠	غير دال
الجلوس من الرقود نصفاً	٢٠,٧٠	٢٠,٧٠	٢١,١٥	٢١,١٥	٠,٤٥	٠,٥٠٨	غير دال
الانبطاح المائل	٦,٤٠	٦,٤٠	٦,٧٥	٦,٧٥	٠,٣٥	٠,٧٢٣	غير دال
ثني الذراعين	٢,٩٠	٢,٩٠	٢,٧٧	٢,٧٧	٠,١٣	٠,٥٠٣	غير دال
الانبطاح المائل من الوقوف	٢٣,٤٠	٢٣,٤٠	٢٢,٩٠	٢٢,٩٠	٠,٥٠	٠,٤١٤	غير دال
الوثب العمودي والركبتان نصفاً	١٦,٨٠	١٦,٨٠	١٧,٢٥	١٧,٢٥	٠,٤٥	٠,٣٢١	غير دال

يتضح من جداول (١) ، (٢) عدم وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتي الدراسة لكل صف دراسي في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن ، وكذا في القياسات القبلية لاختبارات التحمل العضلي الديناميكي قيد البحث ، وذلك يشير الي مدى التكافؤ بين مجموعتي البحث لكل صف دراسي .

وهذا التكافؤ ينطبق أيضا علي مستوي الاداء لجمال الحركات الارضية المقررة في الجمباز حيث أن أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لكل صف دراسي لم يتناولا مكونات الجمال بالتعليم أو التدريب من قبل .

- أدوات البحث :

مرفق رقم (١)

(١) التمرينات المقترحة :

- تم وضع مجموعة من التمرينات المقترحة الخاصة بتنمية التحمل العضلي الديناميكي للعضلات الكبيرة مع الأخذ بالاعتبار أسس وضع التمرينات ، كما تم عرضها علي ثمانية خبراء متخصصين في مجال التربية الرياضية (خبرة لا تقل عن ٦ سنوات بعد الدكتوراه ، تخصص تمرينات وجمباز وتخصص طرق تدريس).

- تم تعديل التمرينات طبقا لآراء وتوصيات الخبراء بحيث تضمنت الوحدة التدريبية علي ثلاث تمرينات في جزء الأعداد البدني بالدرس .

- أجريت دراسة استطلاعية لتقنين التمرينات علي التلاميذ عينة البحث بهدف تحديد الحد الاقصى لقدرة التلميذ علي أداء التمرينات ، وتراوحت شدة حمل التمرين ما بين ٥٠ - ٦٠٪ من أقصى قدرة للتلميذ ، وتم مراعاة أن تكون فترات الراحة بين كل تمرين مناسبة .

- تم زيادة عدد تكرار كل تمرين في (٦) أسابيع الاخيرة (من الاسبوع السابع الي الثاني عشر) أي زيادة الارتفاع بحجم الحمل للتمرين .

(٢) جمل الحركات الأرضية المقررة لكل صف دراسي من واقع المنهاج المطور للمرحلة الثانوية .
مرفق رقم (٢)

يدرس لكل صف دراسي من المرحلة الثانوية في النصف الاول من العام الدراسي جمباز مع لعبة ، وفي النصف الثاني ألعاب قوي مع لعبة أخري ، ويتضمن الجمباز الحركات الأرضية وجهاز حصان القفز ، ولقد تم اختيار الحركات الأرضية لتحديد مستوي الاداء في الجمباز لعينة البحث وذلك لعدم توافر جهاز حصان القفز أو صندوق مقسم بالمدارس في حين تتوافر الأدوات الخاصة بالحركات الأرضية (ملعب - مراتب - ... الخ) .

(٣) الاختبارات :

أ- اختبارات التحمل العضلي الديناميكي قيد البحث :

تم اختيار الاختبارات التي تصلح لقياس التحمل العضلي الديناميكي للمستوي السنني لعينة البحث ، والتي طبقت في العديد من البحوث في مجال التربية الرياضية ، ولها معدلات علمية عالية ، وأقر صلاحيتها كثير من المتخصصين في مجال القياس للتربية الرياضية ومنهم ماتيوس Mathews (١٩٧٨) (١٩ : ١٣٧ - ١٣٩) ، هوكي Hookey (١٩٨٥) (١٧ : ٦٢،٢١) ، بيرري وجاك

Barry & Jack (1986) (١٤ : ١٣١ - ١٤٧) ، محمد حسنين (١٩٨٧) (١٠: ٢٨٦ - ٢٩١) ، محمد علاوي ومحمد رضوان (١٩٨٩) (٩: ١٣٩-١٦١) وتتلخص الاختبارات فيما يلي

١- اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء : Sit Ups Test

" بفرض قياس التحمل العضلي الديناميكي لمجموعة عضلات البطن .

٢- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين : Push-Ups Test

" بفرض قياس التحمل العضلي الديناميكي لمجموعة العضلات المائلة للذراعين وحزام الكتفين .

٣- اختبار الشد لأعلي : (علي جهاز العقلة بارتفاع ٢ متر) Pull- Ups test

" بفرض قياس التحمل العضلي الديناميكي لمجموعة العضلات المثنية للذراعين وحزام الكتفين .

٤- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (بيوربي) : Squat Thrusts or Burpee Test

" بفرض قياس التحمل العضلي العام للجسم من خلال المجموعات العضلية الكبيرة عامة .

٥- اختبار الوثب العمودي والركبتان منثنيتان نصفاً : Half-Squat Jump

" بفرض قياس التحمل العضلي الديناميكي لمجموعة عضلات الرجلين .

ب - قياس مستوي الأداء :

لقياس مستوي الاداء لجملة الحركات الارضية لكل صف دراسي ، استخدمت الطريقة التي حددها القانون الدولي لجمباز الرجال (١٩٨٥/٨٤) بتشكيل لجنة مكونة من أربعة حكام ، يعطي كل حكم درجة من عشرة ، ويتم حذف أعلى درجة وأدناها ثم يؤخذ المتوسط للدرجتين المتوسطتين ، ويعتبر هذا المتوسط هو الدرجة النهائية التي حصل عليها اللاعب . (٧ : ١٢ - ١٦) .

- الدراسة الاستطلاعية :

أجريت في الفترة من ١٤ / ٩ الي ٢٣ / ٩ / ١٩٩١ بهدف ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، ولحساب معامل الثبات استخدمت طريقة الاختبار واعادة الاختبار علي مجموعة من التلاميذ مجتمع البحث بلغ عددهم (٢٠) تلميذاً ،

وبفاصل زمني (١٠) أيام وأظهرت النتائج أنه يقع ما بين (٠,٧٩٥ - ٠,٨٧٠) ولايجاد معامل الصدق تم استخدام معامل الصدق الذاتي وانحصر ما بين (٠,٨٩١ - ٠,٩٣٣).

- تنفيذ التجربة :

* قام الباحث بالاستعانة ببعض المساعدين من المعيدين بالكلية في اجراء القياسات القبليّة للاختبارات لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة لكل صف دراسي في الفترة من ٩/٢٤ الي ٩/٢٦/١٩٩١.

* تم احلال التمرينات المقترحة مكان التمرينات الحالية للقوة والجلد العضلي في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية للمجموعات التجريبية بالفصلين الدراسيين .

* تم تطبيق التجربة علي أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لكل صف دراسي لمدة (١٢ أسبوع) وقد قام الباحث بتطبيق التمرينات المقترحة علي المجموعات التجريبية وكذا تعليم وتدريب الحركات الارضية المقررة لكل مجموعات البحث التجريبية والضابطة والتمرينات الحالية بالمنهاج المطور للمجموعة الضابطة في الفترة من ٩/٢٨ الي ٩/١٩/١٢/١٩٩١.

* قام الباحث مع المساعدين باجراء القياس البعدي للاختبارات للمجموعات التجريبية والضابطة في الفترة ما بين ١٢/٢١ الي ١٢/٢٣/١٩٩١.

* تم قياس مستوي الاداء لجمال الحركات الارضية المقررة لكل المجموعات قيد البحث من خلال لجنة التحكيم من منطقة بورسعيد للجمباز في الفترة ما بين ١٢/٢٤ الي ١٢/٢٦/١٩٩١.

* تم اجراء القياسات القبليّة والبعديّة للاختبارات وتنفيذ التجربة وقياس مستوي الاداء علي المجموعات قيد البحث في صالة الالعب بمدرسة بورسعيد الثانوية العسكرية للبنين .

عرض النتائج :

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي لتلاميذ الصف الأول الثانوي

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت [*] المحسوبة	الدلالة
	ع	م	ع	م			
الجلوس من الرقود نصفاً	٤,٦٥	١٧,٣٠	٤,٩٠	١٨,١٣	٠,٨٣	٠,٧٢٧	غير دال
الانبطاح المائل ثني الذراعين	٢,٠١	٥,٣٥	٢,٢٥	٦,٠٤	٠,٦٩	١,٣٥٣	غير دال
الشد لاعلي	١,٢٢	٢,٣٥	١,٤٣	٢,٧٧	٠,٤٢	١,٣٢٢	غير دال
الانبطاح المائل من الوقوف	٥,٢٥	٢٠,٢٥	٦,١١	٢١,٩٥	١,٧٠	١,٢٤٨	غير دال
الوثب العمودي والركبتان نصفاً	٤,٩٠	١٤,٣٢	٥,٦٥	١٥,٧٥	١,٤٣	١,١٣١	غير دال

قيمة ت الجدولية = ١,٦٩٠ عند مستوي (٠,٠٥) *

قيمة ت الجدولية = ٢,٤٤٠ عند مستوي (٠,٠١) **

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي لتلاميذ الصف الثاني الثانوي

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت' المحسوبة	الدلالة
	ع	م	ع	م			
الجلوس من الرقود نصفاً	٥,٤٥	٢١,١٥	٥,٩٦	٢٢,١٠	٠,٩٥	٠,٦٩٦	غير دال
الانبطاح المائل ثنائي الذراعين	١,٩٥	٦,٧٥	٢,٢٤	٧,٢٤	٠,٧٢	١,٣٨٥	غير دال
الشدة لاعلي الانبطاح المائل	١,١١	٢,٧٧	١,٦٥	٣,٢٥	٠,٤٨	١,٤٢٨	غير دال
من الوقوف الوثب العمودي	٤,٢١	٢٢,٩٠	٥,٦٠	٢٤,٣٥	١,٤٥	١,٢٢٤	غير دال
والركبتان نصفاً	٥,٤٨	١٧,٢٥	٦,١٢	١٨,٦٤	١,٣٩	١,٠٠١	غير دال

يتضح من جداول (٣) ، (٤) عدم وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع اختبارات التحمل العضلي الديناميكي للمجموعة الضابطة لكلا من الصف الاول والثاني الثانوي .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي لتلاميذ الصف الاول

الدلالة	قيمة ت ^٢ المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
دال	** ٣,٧٠٧	٤,٤٥	٥,٨٢	٢٠,٨٥	٤,٠٧	١٦,٤٠	الجلوس من الرقود نصفاً
دال	** ٤,٨٠٥	٢,٨١	٢,٩٣	٨,٥٦	١,٨٤	٥,٧٥	الانبطاح المائل
دال	** ٤,٩٨٣	٢,٠٢	٢,١١	٤,١٧	١,١٤	٢,١٥	ثني الذراعين
دال	** ٣,٣٢٢	٥,٦٠	٧,٨٦	٢٦,٧٠	٦,١٤	٢١,١٠	الشد لاعلي
دال	** ٤,٨١١	٦,٩٢	٦,١٨	٢٢,٠٦	٥,٨٥	١٥,١٤	الانبطاح المائل من الوقوف
دال	** ٤,٨١١	٦,٩٢	٦,١٨	٢٢,٠٦	٥,٨٥	١٥,١٤	الوثب العمودي والركبتان نصفاً

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي لتلاميذ الصف الثاني

الدلالة	قيمة ت ^٢ المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
دال	** ٤,٢٨٩	٥,٥٥	٦,١٢	٢٦,٢٥	٤,٦٠	٢٠,٧٠	الجلوس من الرقود نصفاً
دال	** ٦,٠٨٤	٣,٥٥	٢,٧٤	٩,٩٥	٢,١٠	٦,٤٠	الانبطاح المائل
دال	** ٦,١٢٨	٢,٤٦	٢,١٣	٥,٣٦	١,٠٥	٢,٩٠	ثني الذراعين
دال	** ٣,٥٥٢	٦,٥٠	٩,١٦	٢٩,٩٠	٥,٧٧	٢٣,٤٠	الشد لاعلي
دال	** ٣,٩٩٤	٧,٣٣	٨,٩٠	٢٤,١٣	٦,٢٢	١٦,٨٠	الانبطاح المائل من الوقوف
دال	** ٣,٩٩٤	٧,٣٣	٨,٩٠	٢٤,١٣	٦,٢٢	١٦,٨٠	الوثب العمودي والركبتان نصفاً

يتضح من جداول (٥) ، (٦) وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في جميع اختبارات التحمل العضلي الديناميكي للمجموعة التجريبية لكلا من الصف الاول والثاني الثانوي عند مستوي معنوية (٠,٠١) لصالح القياس البعدي .

جدول (٧) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

القياس البعدي لاختبارات التحمل العضلي الديناميكي

ومستوي الأداء المهاري لتلاميذ الصف الاول

الدلالة	قيمة ت ^٢ المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
دال	** ٢,١١٥	٢,٧٢	٤,٩٠	١٨,١٣	٥,٨٢	٢٠,٨٥	الجلوس من الرقود نصف
دال	** ٤,٠٣٦	٢,٥٢	٢,٢٥	٦,٠٤	٢,٩٣	٨,٥٦	الانبطاح المائل ثني الذراعين
دال	** ٣,٢٤٩	١,٤٠	١,٤٣	٢,٧٧	٢,١١	٤,١٧	الشد لاعلي الانبطاح المائل
دال	** ٢,٨٢٣	٤,٧٥	٦,١١	٢١,٩٥	٧,٨٦	٢٦,٧٠	من الوقوف الوثب العمودي
دال	** ٤,٥٥٨	٦,٣١	٥,٦٥	١٥,٧٥	٦,١٨	٢٢,٠٦	والركبتان نصف
دال	** ٤,٩٨١	١,٤٣٧	٠,٨٦٧	٤,١٣٧	١,٤٧٠	٥,٥٧٤	مستوي الاداء

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لاختبارات التحمل العضلي الديناميكي ومستوي الاداء المهاري لتلاميذ الصف الثاني

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت- التصوبية	الدالة
	ع	م	ع	م			
الجلوس من الرقود نصفاً	٦,١٢	٢٦,٢٥	٥,٩٦	٢٢,١٠	٤,١٥	**	دال
الانبطاح المائل ثني الذراعين	٢,٧٤	٩,٩٥	٢,٢٤	٧,٤٧	٢,٤٨	**	دال
الشد لاعلي الانبطاح المائل	٢,١٣	٥,٣٦	١,٦٥	٣,٢٥	٢,١١	**	دال
من الوقوف الوثب العمودي	٩,١٦	٢٩,٩٠	٥,٦٠	٢٤,٣٥	٥,٥٥	**	دال
والركبتان نصفاً	٨,٩٠	٢٤,١٣	٦,١٢	١٨,٦٤	٥,٤٩	**	دال
مستوي الاداء	١,٥١٦	٦,٢٣٥	١,٠١٢	٤,٥٢١	٩,٧١٤	**	دال

يتضح من جداول (٧) ، (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجميع اختبارات التحمل العضلي الديناميكي ومستوي الاداء المهاري لجمال الحركات الارضية لكلا من تلاميذ الصف الاول والثاني الثانوي عند مستوي معنوية (٠,٠٠١) ، ماعدا اختبار الجلوس من الرقود - نصفاً لتلاميذ الصف الاول فكان الفرق دال احصائيا عند مستوي معنوية (٠,٠٠٥) .

مناقشة النتائج :

بمناقشة نتائج جداول (٣) ، (٤) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لدي كل صف دراسي في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي ، وقد يعزي ذلك الي أن التمرينات الخاصة بتنمية ذلك المكون والموجودة في جزء الاعداد البدني بالمنهاج المطور لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين غير فعالة خاصة أنها تتكون من أربعة تمرينات فقط تعطي مرة بغرض القوة العضلية وأخرى بغرض التحمل العضلي طوال العام الدراسي ، وللصفوف الدراسية الثلاثة دون مراعاة النمر البدني لتلك المرحلة السنية سنة بعد أخرى ، بالاضافة الي أنها لم تراعي عوامل التنوع والتشويق

وإثارة حماس التلاميذ لقدراتهم البدنية التي تصل في تلك المرحلة السنوية لذروتها خاصة للعضلات الكبيرة ، وفي ذلك يشير محمد علاوي (١٩٨٧) الي أن تلاميذ المرحلة الثانوية يصلون الي النضج البدني الكامل تقريبا في تلك المرحلة السنوية ، إذ يزداد نمو عضلات الجذع والصدر وتصبح قوية ومتينة ، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب (٨:١٤٦) . مما سبق يتضح أن الفرض الاول للبحث قد تحقق .

وبدراسة جداول (٥) ، (٦) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لكل صف دراسي في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي لصالح القياس البعدي وقد يرجع ذلك الي التأثير الايجابي للتمرينات المقترحة في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية في تنمية مكون التحمل العضلي الديناميكي ، لتناسبها مع المستوي السنوي لعينة البحث من حيث قدراتهم البدنية للقوة العضلية والتحمل العضلي لعضلات البطن ومجموعة العضلات المادة والمنثنية للذراعين وحزام الكتفين وعضلات الطرف السفلي ، وبالتالي التحمل العضلي الكلي لمجموعات العضلات الكبيرة بالجسم ، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة ترنديل مدحت (١٩٨٢) من نتائج إذ أثبتت أن التمرينات الموضوعه أدت الي تحسن مستوي كلا من التحمل العضلي والدوري التنفسي والسعة الحيوية لتلميذات المرحلة الثانوية (٣ : ١٤٢) ، وأيضا تتفق مع نتائج دراسة كلا من عزة عبد الحليم ونوال شلتوت (١٩٨٨) التي أسفرت نتائجها علي أن التمرينات المقترحة في درس التربية الرياضية لها أثر فعال في تنمية الرشاقة لدي التلميذات (٦ : ٢١١) ، مما سبق يتضح أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق .

كما أتضح من جداول (٧) ، (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التحمل العضلي الديناميكي ومستوي أداء جملة الحركات الارضية المقررة لكل صف دراسي لصالح المجموعة التجريبية ، وبمناقشة هذه النتائج يمكن استنتاج أن تنمية التحمل العضلي الديناميكي باستخدام التمرينات المقترحة أدت الي تحسن مستوي الاداء المهاري لجمال الحركات الارضية لدي تلاميذ المجموعة التجريبية لكل صف دراسي ، وقد يرجع ذلك الي أن تنمية مكون التحمل العضلي الديناميكي يؤدي الي القدرة علي الاستمرار والحافطة علي كفاءة الاداء المهاري لفترة طويلة وذلك بتأخير ظاهرة التعب ، بالإضافة الي أن الاهتمام بالنمو الحركي للمستوي السنوي لعينة البحث يؤدي الي الارتفاع بمستوي الاداء المهاري حيث أشار محمد علاوي (١٩٨٧) الي أن فتي المرحلة الثانوية يمكنه الوصول الي أعلي المستويات الرياضية العالية في بعض الانشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز (٨ : ١٤٧) ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من وفيقة سالم وعائدة السيد (١٩٨٣) إذ كان من أهم نتائجها أن الطالبات

المتفوقات في السباحة والجمباز لديهن مستوي عال في مكون التحمل العضلي الديناميكي عن الطالبات غير المتفوقات في الأنشطة السالفة الذكر (١٣: ١٢٠.١) ، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة أديل شنوده (١٩٨٦) حيث أسفرت علي أن البرنامج المقترح ذو فاعلية في تنمية التحمل العضلي والدوري التنفسي وذلك أدي الي تطوير مستوي الأداء المهاري للحركات الارضية في الجمباز للناشئات (٧٠:١) ، كما أنها تتفق مع نتائج دراسة سهير محفوظ (١٩٨٦) والتي أثبتت أن البرنامج المقترح لتنمية التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي أدي الي تحسين المستوي الرقمي لعدو ٤٠٠ متر للناشئات (٥ : ٢٥٨) ، وبذلك يكون الفرض الثالث للبحث قد تحقق .

الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها يمكن استخلاص الآتي :-

- التمرينات المقترحة في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ذو تأثير ايجابي في تنمية التحمل العضلي الديناميكي .
- لتنمية التحمل العضلي الديناميكي أثر ايجابي علي مستوي أداء جمل الحركات الأرضية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الثانوية عينة البحث .

التوصيات :

- تطبيق التمرينات المقترحة لتنمية التحمل العضلي الديناميكي في جزء الاعداد البدني بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- الاهتمام بتنمية التحمل العضلي الديناميكي بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية لتحسين مستوي الأداء في الجمباز .
- اجراء دراسات مشابهة علي المراحل الدراسية الاخرى لمعرفة تأثير تنمية التحمل العضلي الديناميكي بدرس التربية الرياضية علي مستوي الاداء المهاري في الجمباز والانشطة الاخرى المقررة .

المراجع

- (١) أديل سعد شنوده : " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الخاص بالجمباز وتطوير مستوى أداء الناشئات في الحركات الأرضية " ، المؤتمر الأول " دور التربية الرياضية في المجتمع المعاصر " ، لجنة قطاع التربية الرياضية ، المجلس الاعلي للجامعات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، من ١٨ - ٢٠ ديسمبر ١٩٨٦ .
- (٢) السيد حسن شلتوت ، حسن سيد معوض : التنظيم والادارة في التربية الرياضية ، الطبعة السادسة ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
- (٣) ترنديل عبد الغفور مدحت : " أثر استخدام التدريب الدائري بالتمرينات علي تنمية التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي لتلميذات المرحلة الثانوية " ، مجلة "دراسات وبحوث" ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- (٤) حمدي أحمد علي ، عبد العظيم عبد الحميد السيد : أثر ممارسة الجمباز وألعاب القوى علي بناء التحمل العضلي الديناميكي لدي الناشئين " ، مجلة " بحوث التربية الرياضية " ، المجلد الخامس والسادس ، العدد ٩-١٠-١١-١٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، أغسطس ١٩٨٩/١٩٨٨ .
- (٥) سهير سالم محفوظ : " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي علي المستوي الرقمي لمسابقة ٤٠٠ متر عدو لناشئات أندية الاسكندرية ، المؤتمر الاول " دور التربية الرياضية في المجتمع المعاصر " ، المجلس الاعلي للجامعات ، لجنة قطاع التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٨-٢٠ أغسطس ١٩٨٦ .

(٦) عزه عمر عبد الحليم ، نوال ابراهيم شلتوت : أثر تمرينات مقترحة لتنمية الرشاقة في درس التربية الرياضية للتلميذات من سن ٦-٧ سنوات " ، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، يناير ١٩٨٨ .

(٧) قانون التحكيم الدولي : لجمباز الرجال ١٩٨٤ - ١٩٨٥ ، الاتحاد الكويتي للجمباز ، الكويت ، ١٩٨٥ .

(٨) محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف بمصر ، القاهرة ، ١٩٨٧ .

(٩) محمد حسن علاوي ، محمد نصر رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ .

(١٠) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ .

(١١) محمد عبد الغني عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٨٧ .

(١٢) وزارة التربية والتعليم : المنهاج المطور للتربية الرياضية وبرامجه التنفيذية " المرحلة الثانوية بنين - بنات " الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، ج.م.ع ، القاهرة ، ١٩٨٠/١٩٨١ .

(١٣) وفيقة مصطفى سالم ، عايذة السيد : " نموذج مقترح لمجموعة من التمرينات لتقويم التحمل العضلي الديناميكي لطالبات كلية التربية الرياضية في السباحة والجمباز " ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، " ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات ١٨ - ٢٥ سنة " ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، فبراير ١٩٨٣ .

- (14) Barry L.J. & Jack K.N.: Practical Measurements for Evaluation in physical Education, 4 th. Ed., MacMillan, Inc., New York, London, 1986.
- (15) Bucher, C.A.: Foundations of physical Education, C.V. Mosby. Co., Saint Louis, 1975.
- (16) Clark, A.H.: Application of Measurement to Health and Physical Education, 5th. Ed., Prenticehall, Englewood Cliffs, N.J., 1976.
- (17) Hockey, V.R.D.: Physical Fitness, the pathway to Health Living, 5th. Ed., C.V. Mosby. Co., Saint Louis, Toronto, 1985.
- (18) Hunsicker, P.: Human performance Factors in Larson L.A. (ed.) . Fitness Health and work Capacity, McMillan, London, 1974.
- (19) Mathews, D.C.: Measurement in Physical Education, 5th. Ed., W.B. Saunders Co., Philadelphia, London, Toronto, 1978.

المستخلص

تأثير تمارينات مقترحة لتنمية التحمل العضلي الديناميكي

علي مستوى الاداء في الجمباز بدرس التربية الرياضية

لتلاميذ المرحلة الثانوية

د. يس كامل حبيب

يهدف هذا البحث التعرف علي مدى تأثير التمارينات المقترحة لتنمية التحمل العضلي الديناميكي علي مستوى أداء جمل الحركات الارضية المقررة بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصفين الاول والثاني الثانوي ، وتم اختيار تلاميذ مدرسة بورسعيد الثانوية العسكرية كمجال بشري لعينة البحث ، حيث بلغت (١٤٠) تلميذا بواقع (٧٠) تلميذا لكل صف دراسي مقسمين علي مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والاخري ضابطة ، واستخدم المنهج التجريبي ، وتم وضع التمارينات المقترحة في جزء الاعداد البدني بالدرس بدلا من التمارينات الحالية للقوة والتحمل العضلي في المنهاج المطور للمجموعة التجريبية في كل صف دراسي ، وأجري قياس التحمل العضلي الديناميكي للمجموعات العضلية المختلفة بخمسة اختبارات مقننة ، وقياس مستوى الاداء المهاري في الجمباز من خلال جملة الحركات الارضية المقررة لكل من المجموعة التجريبية لكل صف دراسي ، وقد استغرقت التجربة (١٢) أسبوعا .

وأسفرت النتائج علي أن التمارينات المقترحة لها تأثير ايجابي في تنمية التحمل العضلي الديناميكي مما كان له أثر في تحسين مستوى أداء جملة الحركات الارضية لتلاميذ المجموعة التجريبية لكل صف دراسي .

Abstract

Effect of a Suggested Exercises for promoting the
Dynamic Muscular Endurance on the Level
performance of Gymnastic in physical
Education Lesson for the
Secondary Stage pupils

Dr. Yassen Kamel Habib

This research aims at knowing the effect of the suggested exercises for promoting the dynamic muscular endurance on the level performance of floor movements, routines in the course of physical education lesson for the pupils of the first and second grades of port Said military secondary school.

The sample was (140) pupils, where (70) pupils for each grade who were divided into two equal groups, one was experimental and the other was control, where the experimental method was used by applying the suggested exercises in the physical preparation part instead of the current exercises of strength and muscular endurance in the developed curriculum of the experimental group for each scholastic grade.

The dynamic muscular endurance measurements were conducted for the different muscular groups by applying five standardized tests, and the skilful level performance of the coursed floor movements, routine in gymnastics for each experimental group were the applying period was (12) weeks.

The results showed that the suggested exercises had a positive effect in developing the dynamic muscular endurance, and that led to promoting the level performance of the floor movements, routine of the experimental group pupils for each scholastic grade.

جدول (1) تمارينات التحمل العضلي الديناميكي التنفيذية لتلاميذ الصف الاول والثاني الثانوي

الصفين الدراسيين	فترة الراحة بين مجموعات التكرار		حجم الحمل للتمرين في المجموعة الثانية		حجم الحمل للتمرين في المجموعة الاولى		تمرينات التحمل العضلي الديناميكي
	الصف الدراسي		الصف الدراسي		الصف الدراسي		
	الثاني	الأول	الثاني	الأول	الثاني	الأول	
ث ٣٠	٤ * ١٢	٤ * ١٠	٤ * ١٠	٤ * ٨	٤ * ١٠	٤ * ٨	١ أولاً : لعضلات الخراطين والكفتين :
ث ٤٠	٤ * ١٠	٤ * ٨	٤ * ٨	٤ * ٦	٤ * ٨	٤ * ٦	٢ (انبطاح مائل عالي) ثني الخراطين
ث ٤٠	٤ * ٦	٤ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ (انبطاح مائل) ثني الخراطين
ث ٤٠	٤ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٤	٤ (انبطاح مائل) ثني الخراطين مع دوران الكفتين للطف وللامام
ث ٣٠	٣ * ١٠	٣ * ٨	٣ * ٨	٣ * ٨	٣ * ٨	٣ * ٦	٥ (وقوف فتحة ثني الجذع . مسك رسفي القدمين باليدين) ثني الخراطين
ث ٤٠	٤ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٤	٦ (انبطاح مائل عميق) ثني الخراطين
ث ٣٠	٣ * ٦	٣ * ٤	٣ * ٤	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٤	٧ ثانياً : لعضلات البطن والظهر :
ث ٣٠	٤ * ٦	٤ * ٤	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٤	٨ (رقود) رفع الرجلين عاليا (زاوية ٥٤) وفتح الرجلين
ث ٣٠	٤ * ٦	٤ * ٤	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٤	٩ (رقود) رفع الرجلين عاليا (زاوية ٥٤) وثني الركبتين
ث ٤٠	٤ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	٣ * ٦	(انبطاح . تثبيت القدمين . الخراطين مائلا عاليا) ثني الجذع خلفا مع ضغط المنكبين خلفا

تابع مرفق رقم (١) - تابع جدول (١) تمارينات التحمل العضلي الديناميكي التنفيذية لتلاميذ الصف الاول والثاني الثانوي

فترة الراحة بين مجموعات التكرار	حجم العمل للتمرين في المجموعة الثانية		حجم العمل للتمرين في المجموعة الاولى		تمارين التحمل العضلي الديناميكي
	الصف الدراسي		الصف الدراسي		
	الثاني	الأول	الثاني	الأول	
٤٠ ث	٤ × ٦	٢ × ٦	٢ × ٤	٢ × ٤	١٠
٤٠ ث	٢ × ٨	٢ × ٦	٢ × ٦	٢ × ٦	١١
٤٠ ث	٤ × ٤	٢ × ٤	٢ × ٤	٢ × ٤	١٢
٢٠ ث	٤ × ٦	٣ × ٤	٤ × ٣	٢ × ٣	١٣
٢٠ ث	٢ × ٢	٢ × ٢	٢ × ٢	٢ × ١	١٤
٢٠ ث	٢ × ٢	٢ × ٢	٢ × ٢	٢ × ١	١٥
٤٠ ث	٤ × ٦	٣ × ٤	٤ × ٣	٢ × ٣	١٦
٤٠ ث	٣ × ٤	٢ × ٢	٣ × ٣	٢ × ٢	١٧
٤٠ ث	٢ × ٢	٢ × ٢	٢ × ٢	٢ × ١	١٨

(وقوف . الرجلين عاليا بالاستناد على مقعد . الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما

للمس اليدين لمشط القدمين (.....)

(رقود . اليدين على الكتفين) ثني الجذع أماما ببطء . (في أربع عدات) (.....)

(انبطاح على صندوق مقسم . الطرف العلوي حر . تثبيت القدمين بواسطة

زميل . تشغيل اليدين خلف الرقبة) تبادل دوران الجذع جانبا خلفا جانبا

أماما . (دورة كاملة) (.....)

ثالثا : لمضلات الرجلين :

(انبطاح مائل . الركبة اليمنى أماما) قذف الرجلين أماما بالتبادل)

(وقوف . ثبات الوسط) الوثب بالقدمين مع التقدم أماما لمسافة (١٠ متر)

(وقوف . ثبات الوسط) الحجل على القدمين مع التقدم أماما بالتبادل

لمسافة (١٠ متر) (.....)

(وقوف فتحة . ثبات الوسط) تبادل المطن جانبا مع الارتداد)

(وقوف . حمل الزميل) ثني الركبتين نصفا)

(وقوف . حمل الزميل) المشي أماما لمسافة (١٠ متر) (.....)

تابع
مرفق رقم (١)
جدول (٢)

توزيع التمرينات علي الوحدات والمجموعات لتلاميذ الصف الاول والثاني الثانوي

الوحدات						المجموعة	الاسبوع
السادسة	الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الاولي		
تمرين ١٢،٦ ١٨	تمرين ١١،٥ ١٧	تمرين ١٠،٤ ١٦	تمرين ٩،٣ ١٥	تمرين ٨،٢ ١٤	تمرين ٧،١ ١٣	الاولي	من الاول الي السادس
تمرين ١١٢،١٦ ١١٨،	تمرين ١١١،١٥ ١١٧	تمرين ١٤، ١١٠، ١١٦	تمرين ١٩، ١٣ ١١٥	تمرين ١٨، ١٢ ١١٤	تمرين ١٧، ١١ ١١٣		الثانية (١)

ملاحظات :

- (١) الارقام المذكورة تعبر عن أرقام التمرينات السابق ذكرها في جدول (١).
- (٢) تدرس وحدات التمرينات حسب ترتيبها في الجدول.
- (٣) تدرس المجموعة الاولى من الاسبوع الاول للسادس حسب الترتيب في الجدول (كل اسبوع وحدة).
- (٤) تدرس المجموعة الثانية من الاسبوع السابع للثاني عشر حسب الترتيب في الجدول (كل أسبوع وحدة).
- (٥) زمن المجموعة (٦) وحدات بـ (٦) أسابيع (١٢ درس).
- (٦) زمن الوحدة درسين (يكرر الدرس مرة أخرى خلال الاسبوع الواحد).
- (٧) زمن وحدة التمرينات المقترحة في جزء الاعداد البدني بالدرس خمسة دقائق
- (٨) التكرارات (حمل التمرين) كما هو مبين في جدول (١).

مرفق رقم (٢)

جمل الحركات الارضية المقررة لتلاميذ

الصف الاول والثاني الثانوي

- جملة مكونة من الحركات الارضية المقررة علي الصف الاول الثانوي :

* الجري بالارتقاء المزدوج بالقدمين للدحرجة الامامية الطائرة للوقوف عاليا بفتح القدمين - ميل الجسم مع مرجحة الذراعين عاليا - سقوط الجسم خلفا للجلوس طولا فالدحرجة الخلفية للوقوف - المشي أماما مع مد الركبتين أماما مع تبديل الخطوة ثم التغيير للمشي جانبا علي الامشاط ثم ثني الركبتين مع رفع الذراعين أماما للدحرجة الامامية للجلوس طولا - ثني الجذع أماما أسفل ويسقط الجسم ثم الدحرجة الخلفية للوقوف علي اليدين .

- جملة مكونة من الحركات الارضية المقررة علي الصف الثاني الثانوي:

* من الوقوف الوضع أماما الذراعان عاليا مرجحة الرجل الحرة الي أماما عاليا للوقوف علي اليدين ثم دحرجة أمامية للوقوف علي الرأس للدحرجة الامامية منها الذراعان جانبا - المشي أماما مع تبديل الخطوة ثم المشي علي الامشاط من الدوران للخلف للوقوف فتح الذراعان جانبا ثم الشقبة الجانبية علي اليدين .

(١١ : ٧٦) .