

أثر تمرينات الإطالة للعضلات في تعلم بعض المهارات بالجمناستك الفني لطالبات كليات التربية البدنية

وعلوم الرياضة

م.د. بسمة توفيق صالح

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Basma_80@yahoo.com

الملخص

أن التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية في مجال لعبة الجمناستك يجب أن تشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية التي تعتبر من أهم أسس التي تبنى عليها للوصول إلى درجة التكامل المطلوب ومن أجل السعي لتحقيق المستويات العليا ، وبعد تعلم مهارات الجمناستك ذات أهمية كبيرة والتي تتطلب الاعداد الكبير لها لرفع مستوى الأداء الفني للاعبين ، إذ تجلت أهمية البحث في وضع تمرينات خاصة بالإطالة للعضلات العاملة في تعلم بعض مهارات الجمناستك بيد المدرسين والمدرسين والعاملين في مجال التدريب للجمناستك والاتحادات المركزية والفرعية لرفع مستوى الأداء الفني للأفراد سواء من الطالبات أو اللاعبات المبتدئات ، أما مشكلة البحث فهناك مهارات صعبة في أدائها وتحتاج الى تهيئة العضلات العاملة الى أفضل ما يمكن حتى لا تتعرض للإصابة وخصوصاً لدى الطالبات وهذه تتطلب من الطالبة أو اللاعب المبتدئة تطوير هذا الأداء بأفضل إنجاز من خلال تمرينات خاصة تحاكي طبيعة العمل كالأداء لكل أجزاء الجسم وتحسين العضلات العاملة وتقليل من كبح العضلات المضادة ، لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه الدراسة باستخدام تمرينات الإطالة للعضلات الخاصة في تعلم بعض المهارات بالجمناستك الفني لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والغرض من هذه الدراسة استخدام تمرينات الإطالة للعضلات العاملة في تعلم بعض المهارات بالجمناستك الفني لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والتعرف على أثر هذه التمرينات في تعلم وتطور هذا الأداء الفني وما ينتج عن هذا الأثر بالجانب الإيجابي أو السلبي من حيث التطور والفروق التي تظهر للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) والتعرف على الأفضلية لأيهما ، وأشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي 2015-2016 ، والعينة اشتملت على (24) طالبة قسموا الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) (12) طالبة لكل مجموعة واجرت الباحثة التجانس للمجموعتين ككل والتكافؤ بينها للمتغيرات المدروسة ، وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من التقييم القبلي والبعدي للمهارات والتي من خلالها تم تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المتحققة.

الكلمات المفتاحية : الإطالة للعضلات ، المهارات بالجمناستك الفني ، لطالبات

The effect of the exercises for stretching muscles to learn some skills in technical gymnastics among female students in the colleges of Physical Education and Sports Sciences

Lect.Dr.Basma Toufeeq Salih

Iraq, University of Alqadissiya , college of physical education and sport sciences

Dr.Basma_80@yahoo.com

Abstract

Planning for the learning and training process in the field of gymnastics must include all physical , skilful and psychological plans which are regarded as basic factors for accessing the required integration to achieve the high levels. Gymnastic skills are regarded of great importance ,which require big numbers to raise the level of the technical performance of the players .

The research significance has been demonstrated in setting special exercises for stretching the muscles ,working on learning some of gymnastic skills in the hands of coaches ,teachers as and those working on training gymnastics as well as central and sub- federations to raise level of technical performance for individuals, female students or junior players.

As for the research problem , there are difficult skills in terms of performance ,which needs preparing the working muscles to the best possible so as to avoid injury ,especially for female students ,thus, the female student or the junior player needs to develop this performance to the best possible achievement through special exercises emulating the work nature such as performing for all body parts and improving the working muscles as well as reducing the curb of anti -muscles .Therefore, the researcher considered to delve into this study through using exercises of stretching muscles in learning of some skills in technical gymnastics for female students in colleges of physical education and sport sciences . The purpose of this study is to use the exercises of stretching muscles in learning of some skills in technical gymnastics for female students in colleges of physical education and sport science as well as identifying the effect of these exercises in leaning and developing this technical performance and what produces positive or negative effect in terms of development and differences which may appear for the two groups (experimental and control) as well as identifying the priority of which one of them . The research community included female students in college of physical education and sport sciences , University of Alqadissiya, for the academic year 2015-2016 . The research sample included 24 female students ,divided into two groups (experimental and control) 12 female students for each group. The researcher conducted homogeneity of the two groups as a whole and parity among the variables studied. All field procedures of pre - and post assessment of skills have been implemented through which the necessary data. Then, all suitable statistics have been conducted , compiled in the form of tables ,analyzed and discussed to develop appropriate conclusions and recommendations of the results achieved

Keywords : Stretching muscles , skills in technical gymnastics , female students

1- المقدمة :

ان للجمناستك شعبية كبيرة في كثير من الدول المتقدمة حيث انها من الألعاب التي تجمع بين المهارة والقوة والفن ، فالتغيرات التي طرأت على رياضة الجمناستك والتطور السريع جعلتها تسهم في تحقيق أهداف التربية الرياضية بدرجة كبيرة فنلاحظ ان الشعوب القديمة أعطت أهمية كبيرة للجمناستك ، وقد اهتموا الفراعنة بممارسة الجمناستك وقد سجلوا عدداً كبيراً من الحركات على جدران المعابد والمقابر حيث وجدت رسومات تمثل حركات كالدحرجة الأمامية والوقوف على الرأس وبعض الحركات الاستعراضية (سمير عطا الله ، 1992، ص235)

وتعد رياضة الجمناستك أحد الرياضات الأساسية في منهاج التربية الرياضية لما لها من أهمية وفوائد كثيرة تكمن في تطوير النواحي العقلية مثل التركيز والملاحظة والتفكير وتنمية وظائف المخ وتطوير القدرات البدنية والحركية وتحسين عمل الدورة الدموية والقلب والأجهزة الداخلية واكتساب الإحساس الجمالي والعادات الصحية.

(محمد فؤاد حبيب وغانم مرسى غانم ، 1997 ، ص209)
أن التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية في مجال لعبة الجمناستك يجب أن تشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية التي تعتبر من أهم أسس التي تبنى عليها للوصول إلى درجة التكامل المطلوب ومن أجل السعي لتحقيق المستويات العليا.

ويعد تعلم مهارات الجمناستك ذات أهمية كبيرة والتي تتطلب الاعداد الكبير لها لرفع مستوى الأداء الفني للاعبين ، كما انها لا تحتاج الى اجهزة كثيرة مما يجعل مزاولتها ممكنة في القاعات الداخلية والخارجية أكما تعلم اللاعبين السيطرة على اجزاء الجسم في اثناء السقوط والهبوط والشجاعة والثقة بالنفس ويمكن اجراء الحركات وهذه المهارات في العروض الاستعراضية ومن هذه الحركات هي (كالدحرجات بأنواعها ، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ، والعجلة البشرية ، والتوازن ، والدوران ، وبعض الحركات الاكروبايكية) .

إذ تجلت أهمية البحث في وضع تمرينات خاصة بالإطالة للعضلات العاملة في تعلم بعض مهارات الجمناستك بيد المدرسين والمدرّبين والعاملين في مجال التدريب للجمناستك والاتحادات المركزية والفرعية لرفع مستوى الأداء الفني للأفراد سواء من الطالبات أو اللاعبات المبتدئات .

وتحتاج كل فعالية رياضية سواء كانت جماعية أو فردية إلى عناصر خاصة بدنية ومهارية وخططية ونفسية وذهنية ، ولعبة الجمناستك من الألعاب التي تحتاج الى هذه الصفات البدنية والحركية والنفسية في كافة المهارات سواء كانت أرضية أو بالأجهزة وتشكيلتهما ، وأن تعلم هذه المهارات وتطويرها تحتاج الى العديد من الصفات كـ (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقةالخ) وجعلها قدرات من خلال التداخل بينها والذي من شأنها رفع مستوى التعلم والتطور للأداء الفني في هذه الحركات للطالبات على مستوى المدارس وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة واللاعبات المبتدئات في النوادي والمنتديات ومدارس البطل الموهوب وغيرها ، ولما لهذه المهارات والحركات والسلاسل الحركية التي تشكل من خلال دمجها مع بعضها البعض من أهمية كبيرة في إحراز الدرجات سواء كانت سهلة أو صعبة في البطولات المحلية وغيرها والتي هي متأدية من مجمل من العمليات سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية وترجمتها من خلال هذه المهارات ، وهناك مهارات صعبة في أدائها وتحتاج الى تهيئة العضلات العاملة الى أفضل ما يمكن حتى لا تتعرض للإصابة وخصوصاً لدى الطالبات وهذه تتطلب من الطالبة أو اللاعب المبتدئة تطوير هذا الأداء بأفضل إنجاز من خلال تمرينات خاصة تحاكي طبيعة العمل كالأداء لكل أجزاء الجسم وتحسين العضلات العاملة وتقليل من كبح العضلات المضادة ، لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه الدراسة باستخدام تمرينات الإطالة للعضلات الخاصة في تعلم بعض المهارات بالجمناستك الفني لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ويهدف البحث الى :

- 1- استخدام تمارينات الإطالة للعضلات العاملة في تعلم بعض المهارات بالجمناستك الفني لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- التعرف على أثر تمارينات الإطالة للعضلات العاملة في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات بالجمناستك .
- 3- التعرف على الأفضلية بين المجموعتين في أثر تمارينات الإطالة للعضلات العاملة في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات بالجمناستك .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، حيث وزعت عينة البحث الى مجموعتين (التجريبية) التي تستخدم تمارينات الإطالة للعضلات العاملة ، والمجموعة (الضابطة) التي استخدمت المنهج المعد من قبل مدرسة المادة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة أو المدربين في الأندية الرياضية ، وتم تقييم الأداء الفني للطالبات في هذه المهارات في التقييم القبلي وكذلك إعادة هذه التقييمات في التقييم البعدي بعد البرنامج المعد من قبل الباحثة باستخدام تمارينات للإطالة للعضلات العاملة ومن ثم تبويب البيانات في استمارات خاصة ووضعها في الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج والمقارنة بين هذه المجموعتين لمعرفة الأثر لهذه التمارينات والأفضل بينها بين المجموعتين .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

أشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي 2015-2016 والبالغ عددهم (30) طالبة لان في هذه المرحلة يتم تطبيق الجانب العملي ، حيث تم اختيار عينة البحث وعددهن (24) طالبة التن تم إجراء التمرينات عليهن فعلياً ويمثلن نسبة مئوية من المجتمع الكلي (80%) (الطالبات الأكثر دواماً وحضوراً في الدرس) واستبعد الطالبات الاخريات لعدم حضورهن لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى .

وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية ، وضابطة) حيث كان عدد الطالبات (12) لكل مجموعة ، أجرت الباحثة التجانس للمجموعتين ككل والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر، مهارات الجمناستك قيد الدراسة).

جدول (1)

يبين التجانس للمجموعتين ككل

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	161.33	5.592	3.466%
الوزن	كغم	62.375	5.896	9.452%
العمر	سنة	21.125	0.946	4.478%
الدحرجة الأمامية فتحاً	درجة	2.041	0.549	26.898%
الميزان الجانبي	درجة	2.291	0.554	24.181%
الشقلبة الامامية	درجة	1.750	0.398	22.742%
الشقلبة الجانبية	درجة	1.833	0.423	23.076%

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعتين ككل " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة "

(وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي ، 1999،

ص161)

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
1	الطول	سم	162.42	5.806	160.25	5.395	0.947	عشوائي
2	الوزن	كغم	62.083	5.107	62.666	6.813	0.237	عشوائي
3	العمر	سنة	21.083	1.083	21.166	0.834	0.211	عشوائي
4	الدرجة الأمامية فتحاً	درجة	1.916	0.668	2.166	0.937	0.752	عشوائي
5	الميزان الجانبي	درجة	2.250	0.866	2.333	0.651	0.266	عشوائي
6	الشقبة الأمامية	درجة	1.666	0.651	1.833	0.717	0.596	عشوائي
7	الشقبة الجانبية	درجة	1.750	0.753	1.916	0.900	0.492	عشوائي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) = 1.717

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- الملاحظة والتجريب .
- الاختبار والقياس .
- شريط قياس (سنتمري ، كتان).
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- قاعة الجمناستك في الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- أبسطة خاصة للجمناستك .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع .

2-4 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينة (5) طالبات وهم من ضمن مجتمع البحث ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة السليبيات للتمرينات وماهي المعوقات التي قد تحدث (كون تمرينات الإطالة لها خصوصية لما قد تسببه من إصابات).

- الوقت اللازم لأداء التمرينات والوقت اللازم لتكرارها (الاستفادة منه في وضع الأوقات المناسبة لكل تمرين ضمن الوحدة التعليمية).

- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستمارات الخاصة بتسجيل الدرجات المخصصة للتقييمات للأداء الفني للمهارات .

- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث للتمرينات وما هي إمكانية تلف هذه المواد والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك

2-4-1 تقييم الأداء الفني للمهارات المستخدمة بالبحث :

بعد وضع الطالبات في تسلسل وحسب الاستمارات المعدة للبيانات أمام الالبسة الخاصة لأداء هذه المهارات ، وتم وضع كاميرا فيديو خاصة لذلك بالرغم من وجود خبراء ومختصين لهذه اللعبة ، تقوم الطالبات بالأداء الفني للمهارات ويتم التقييم مباشرة وكذلك من خلال إرسال قرص (CD) الى المختصين في هذه اللعبة وتسجيل التقييم الخاص بهم وأخذ الوسط الحسابي لتلك الدرجة للابتعاد عن التقييم الذاتي والتحيز ، وإجراء تقييمين (قبلي ، بعدي) وللمجموعتين .

2-4-2 التقييم القبلي :

اجرت الباحثة التقييم القبلي للطالبات في يوم الثلاثاء المصادف 2016/2/23 في المهارات قيد الدراسة بعد التأكيد على تهيئتهن من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ومن ثم الايعاز بالمباشرة بالأداء الفني للمهارات بوجود مختصين مع تصوير فيديو وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وتثبيت الظروف التي جرى فيها هذا التقييم لاعتمادها بالتقييم البعدي .

2-5 التجربة الرئيسة :

بعد بدأ العام الدراسي وحسب مفردات المنهاج المعد من الهيئة القطاعية لهذه المادة وبعد ملاحظة الباحثة ومن خلال تدريسها لهذه المادة بالرغم من وجود بعض التدريسيات التي تدرس هذه المادة ان هناك بعض المهارات لا تستطيع الطالبات من أدائها بصورة صحيحة ولفترة طويلة وحصول إصابات عديدة ومستمرة ولسنوات كثيرة لهذه المهارات والتي هي قيد الدراسة في هذا البحث .

بعد إن قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والتقييمات القبليّة على عينة البحث في المتغيرات الخاصة في البحث حيث اشتملت التجربة الرئيسة على :

- استخدام (24) تمرين للإطالة (2) تمرين لكل من عضلات (القدمين والكاحلين ، الساقين ، خلف الفخذ ، العضلات المقربة ، ذات الأربعة رؤوس الفخذية ، مفصلي الفخذين والالوية ، أسفل الجذع ، أعلى الظهر ، الرقبة ، الصدر ، الكتف ، الذراعين والرسغين).

- قامت الباحثة بوحدين أسبوعية وحسب المحاضرات لـ (عينة البحث) سواء كانت المجموعة (تجريبية) وفق تمارين الإطالة للعضلات أعلاه والمجموعة (الضابطة) التي تعمل وفق الخطة التدريسية لمدرسة المادة لهذه المهارات.

- الفترة التي استخدمت فيها هذه التمارين : (16) وحدة وبواقع (2) وحدة في الأسبوع ولـ (8) أسابيع ، (2) أسبوع لكل مهارة .

- مدة الوحدة التعليمية : (90) دقيقة .

- استخدام تمارين الإطالة للمجموعة (التجريبية) حيث تقوم الطالبات مع بعضهن بأداء تمارين الإطالة بعد تعريفهن بكيفية أدائها بصورتها الصحيحة والتأكيد على ذلك وبإشراف الباحثة حتى يتم إحراز الغرض منها بأفضل ما يمكن وحصر المتغيرات الدخيلة وتشذيبها بحيث يظهر لتمرينات الإطالة الأثر سواء كان إيجابياً أو سلبياً والأخذ به .

2-6 تمرينات الإطالة المستخدمة بالبحث : (محمد جابر بريق ، إيهاب فوزي البديوي ، 2007 ، ص100-239)

2-6-1 تمرينات القدم والكاحلين :

1- الوقوف مع وضع إحدى الرجلين أمام الأخرى قليلاً ، مع لف القدم الأمامية تحتك ، بحيث تكون قمة القدم ملاسمة للأرض ،

مع الزفير ، انقلي الوزن للأمام مع مد مفصل الكاحل .

2- الجلوس مع وضع إحدى الرجلين فوق الركبة المقابلة وأمسكي الساق فوق الكاحل بإحدى اليدين وقمة الجانبي الخارجي من القدم باليد الأخرى ، مع الزفير وبيطء أقبلي الكاحل (لف الكاحل للأعلى) .

2-6-2 تمرينات الساقين :

1- من وضع الضغط ، حركي اليدين بقرب القدمين لرفع مفصلي الفخذين وتكوين شكل مثلث ، ويمكن تعديل هذا الوضع عن طريق وضع المرفقين أو الرأس على الأرض ، وعند أعلى نقطة في المثلث أضغطي الكعبين ببطء نحو الأرض أو قومي بثني الركبتين ببطء بالتبادل مع الاحتفاظ بالرجل العكسية مفرودة .

2- الميلان على الحائط مع الاحتفاظ بالرأس والرقبة والعمود الفقري والحوض والرجلين والكاحلين على استقامة واحدة ، احتفظي بالكعبين مرفوعين والقدمين مضمومتين وتشيران باستقامة للأمام ، مع الزفير أنثي الذراعين وأنقلي الوزن نحو الحائط مع محاولة ضغط الكعبين للأرض .

ملحوظة/يجب أن تشعري بالإطالة في السمانة ووتر أكليس وخلف الركبة .

2-6-3 تمرينات خلف الفخذ :

1- من وضع الوقوف ببطء أرفعي إحدى الرجلين وضعيها على منصة مرفوعة على ارتفاع مريح ، مع الزفير وإبقاء كلا الرجلين مستقيمتين ومفصلي الفخذين مربعين ، أنثي الى للأمام ببطء من عند مفصلي الفخذين مع مد اعلى الظهر وأهبطي بالجذع نحو الفخذ المرفوع .

ملحوظة/جربي انقباض العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية لتخفيف التوتر في عضلات خلف الفخذ .

2- قفي على بعد (30سم) من الحائط وظهر الكعبين مضمومين تقريباً ، مع الزفير ميل للأمام من عند مفصلي الفخذين وأهبطي بالجذع نحو الفخذين وأمسكي بالكاحلين من الخلف ، أضغطي ببطء بأعلى الجذع نحو الفخذين .

2-6-4 تمرينات العضلات المقربة :

- 1- اتخاذ وضع الركوع وأصابع القدمين تشير الى الخارج على الجانبين مع وضع المرفقين على الأرض ، مع الزفير أفتحي الركبتين ويتم الهبوط بالصدر نحو الأرض مع مد الذراعين متوازيتين وللأمام .
- 2- قفي مستندتاً على سطح للتوازن أرفعي إحدى الرجلين جانباً ، تقوم إحدى الزميلات بإمساك الكعب واسفل الساق فوق الكاحل ومع الزفير تقوم الزميلة برفع الرجل للأعلى ما يمكن .

2-6-5 تمرينات ذات الأربعة رؤوس الفخذية :

- 1- قفي ممسكاً بشيء ما للتوازن أثنى إحدى الركبتين وأرفعي الكعب نحو المقعدة ، أنحني للأمام وأثنى رجل الاستناد قليلاً مع إمساك القدم المرفوعة باليد العكسية ، مع الزفير اسحبي الكعب نحو المقعدة مع تقاطع الركبة المرفوعة خلف ركبة الرجل الساندة ثم اسحبي الكعب نحو المقعدة دون زيادة الضغط الركبة .
 - 2- اتخذني جلوس الجثو مع ضم الركبتين والمقعدة على الأرض والكعبين على جانبي الفخذين وأصابع القدمين وتشير للخلف ، مع الزفير ميل للخلف دون ترك القدمين تتدفعان للجانب .
- ملحوظة / لا تقوسي الظهر وبدلاً من ذلك قومي بانقباض عضلات الالوية ولف الحوض .

2-6-6 تمرينات مفصلي الفخذين والالوية :

- 1- قفي والرجلين فتحاً والمسافة بينهما على بعد (60سم) أثنى إحدى الركبتين وأهبطي بالجسم ووضع الركبة العكسية على الأرض ، لفي القدم الخلفية تحتك بحيث تكون قمة مشط القدم على الأرض ، ضعي يديك على مفصلي الفخذين (أو إحدى اليدين على الركبة الامامية والأخرى على المقعدة) ، أبقى الركبة الامامية مثنية بزاوية (90) درجة ، مع الزفير ادفعي مقدمة مفصل الفخذ للرجل الخلفية نحو الأرض .
- 2- أجلسي على الأرض وأثنى الركبة اليسرى بحيث تشير القدم اليسرى الى اليمين ، أعبري بالقدم اليمنى فوق الرجل اليسرى وضعي القدم اليمنى مسطحة على الأرض ، مع الزفير أنحني بأعلى الجذع للأمام وضعي راسك على الركبة السفلى .

2-6-7 تمرينات أسفل الجذع :

1- أرقدي على الظهر والكعبين قرب مفصلي الفخذين وراحتي اليدين على الأرض بجوار الرقبة (تحت الكتفين) ، واصابع اليدين تشير نحو القدمين ، مع الزفير مد الذراعين والرجلين أرفعي الجسم الى وضع الكوبري (القوس) الكامل والمعصمين موازيين للكتفين .

2- قفي مع رفع إحدى الرجلين بزاوية (90) درجة مع تربيع مفصلي الفخذين ومد الذراعين عمودياً والمرفقين بجوار الاذنين ، خذي خطوة للأمام مع وضع اليدين على الأرض المسافة بينهما على اتساع الصدر ، ادفعي فوراً لمغادرة الأرض برجل الاستناد والذراعين ، استمري في التقوس لأعلى ووضع الساق المتقدمة قرب اليدين ادفعي لمغادرة الأرض باليدين مع الدفع بمفصلي الفخذين للأمام مادناً رجل الاستناد ثم عودي للوضع المنتصف العلوي .

2-6-8 تمرينات أعلى الظهر:

1- أتخذي وضع الجثو الافقي مدي الذراعين للأمام مع خفض الصدر الى الأرض ، مع الزفير مدي الكتفين وأضغطي الأرض بالذراعين لتقويس الظهر .

2- قفي والقدمين مضمومتين على مسافة (90سم) تقريباً من سطح العم الموضوع على ارتفاع مفصل الفخذ الى الكتف والذراعين فوق الراس ، مع الحفاظ على استقامة الذراعين والرجلين أثني من عند مفصلي الفخذين مع تسطيح الظهر والإمساك بسطح الدعم بكلتا اليدين ، مع الزفير أضغطي لأسفل على سطح الدعم لتقويس الظهر .

2-6-9 تمرينات الرقبة :

1- أرقدي على ظهرك واليدين عند مفصلي الفخذين ادفعي الأرض براحتي اليدين وأرفعي الرجلين والمقعدة عن الأرض وضعي الركبتين على الجبهة ، أثني المرفقين وضعي اليدين على أسفل الظهر للدعم وضعي الذقن على الصدر وأثني الركبتين الى الأرض على جانبي الأذنين ، مع الزفير ضع اليدين خلف الركبتين واجذبي الفخذين الى الصدر مع وضع الركبتين وقصبتني الساقين على الأرض .

2- أجلسي أو قفي مع ثني الذراع اليسرى خلف الرقبة أمسكي المرفق من الخلف باليد العكسية واجذبيها عبر الخط الأوسط للظهر لتثبيت الكتف الأيسر ، مع الزفير أهبطي بالأذن اليمنى الى الكتف الأيمن .

2-6-10 تمرينات عضلات الصدر :

- 1- أتخذي وضع الجثو أمام البار أو الكرسي أغلقي الساعدين فوق الرأس ، أنحني للأمام لوضعهما على قمة البار أو الكرسي مع سقوط الرأس تحت السطح ، مع الزفير دعي الراس والصدر يغوصان للأرض .
- 2- اجلسي مع ثني كلا الذراعين واليدين مغلفتين خلف الرأس ، تمسك الزميلة بكلا المرفقين وتجذبهما للخلف نحو بعضهما البعض .

2-6-11 تمرينات الكتفين :

- 1- اجلسي أو قفي مع ثني الذراع اليمنى أرفعي المرفق الى مستوى الصدر ، قومي بثني ورفع الذراع اليسرى بحيث يمكن لمرفقها تدعيم المرفق الأيمن مع تداخل الساعدين بحيث تمسك المعصم الأيمن باليد اليسرى ، مع الزفير اجذبي المعصم للخارج ولأسفل .
 - 2- أتخذي وضع الجلوس الطويل على الأرض والذراعين متوازيين وفوق الرأس ، تضغط الزميلة ركبتيها نحو العمود الفقري ، تعلق المرفقين تحت الابطين مع وضع يديها فوق لوح كتفك العلويين ، مع الزفير تدفع الزميلة على لوح الكتفين نحو الأمام وجذب الذراعين نحو الخلف .
- ملحوظة/يجب الشعور بهذه الإطالة في الصدر ، الكتفين ، أعلى الظهر .

2-6-12 تمرينات الذراعين والرسغين :

- 1- اجلسي أو قفي مع وضع إحدى الذراعين خلف أسفل الظهر ولأعلى ما يمكن على الظهر ، أرفعي الذراع الأخرى فوق الرأس مع ثني المرفق اغلقي قبضتي اليدين معاً .
- 2- أتخذي وضع الجثو الاقفي أثني المعصمين وضعي ظهر يديك على الأرض والاصابع تشير نحو الركبتين ، مع الزفير ميلي نحو الأرض .

2-7 التقييم البعدي :

اجرت الباحثة التقييم البعدي للطالبات في يوم الخميس المصادف 2016/4/21 في المهارات قيد الدراسة بعد التأكيد على تهيئتهن من ناحية الاحماء وتهيئة المفاصل والعضلات ومن ثم اليعاز بالمباشرة بالأداء الفني للمهارات بوجود مختصين مع تصوير فيديو وتفرغ البيانات باستمارات خاصة معدة لذلك وبعد انتهائهن من فترة استخدام تمرينات الإطالة للعضلات العاملة وتثبيت الظروف التي جرى فيها هذا التقييم بالظروف نفسها للتقييم البعدي .

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (SPSS) Version16.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن عرض النتائج من خلال الأوساط الحسابية وانحرافاتهما للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في جداول توضيحية.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) وتحليلها :

جدول (3) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء الفني للمهارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة(ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
1	الدرجة الأمامية فتحاً	1.916	0.668	5.250	0.866	11.726	معنوي
2	الميزان الجانبي	2.250	0.866	5.500	1.000	13.000	معنوي
3	الشقبة الامامية	1.666	0.651	4.833	0.834	28.182	معنوي
4	الشقبة الجانبية	1.750	0.753	4.500	0.904	21.063	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) = 1.796

من الجدول (3) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية التي بلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (11.726-13.000-28.182-21.063) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) نجد إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ، أي أن لتمرينات الإطالة الأثر الإيجابي في تعلم الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وهذا يحقق الغرض من الدراسة .

جدول (4) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء الفني للمهارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة(ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
1	الدرجة الأمامية فتحاً	2.166	0.937	4.666	0.778	9.574	معنوي
2	الميزان الجانبي	2.333	0.651	4.416	0.514	25.000	معنوي
3	الشقبة الامامية	1.833	0.717	3.916	0.792	16.248	معنوي
4	الشقبة الجانبية	1.916	0.900	3.750	0.753	8.848	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) = 1.796

من الجدول (4) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة للأداء الفني للمهارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة التي بلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (9.574-16.248-25.000-8.848) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.796) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) نجد إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة .

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وللمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) وتحليلها :

جدول (5)

يبين الفروق في الاختبارات البعدية للأداء الفني للمهارات قيد الدراسة للمجموعتين (التجريبية ، الضابطة)

ت	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت)* المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
1	الدرجة الأمامية فتحاً	5.250	0.866	4.666	0.778	1.735	معنوي
2	الميزان الجانبي	5.500	1.000	4.416	0.514	3.336	معنوي
3	الشقبة الامامية	4.833	0.834	3.916	0.792	2.758	معنوي
4	الشقبة الجانبية	4.500	0.904	3.750	0.753	2.207	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) = 1.717

من الجدول (5) أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات للأداء الفني للمهارات قيد الدراسة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) التي بلغت قيمة (ت) المحسوبة على الترتيب (1.735-3.336-2.758-2.207) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.717) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22) نجد إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في اختبارات الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على أن تمرينات الإطالة لها الأثر الإيجابي في تعلم الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وهذا يحقق الغرض من الدراسة .

3-3 عرض نتائج (تحليل التباين) للاختبارات البعدية بين الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وللمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) وتحليلها :

جدول (6)

يبين قيم (F) المحسوبة للاختبارات البعدية بين الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وللمجموعتين (التجريبية ، الضابطة)

المجموعات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية *	دلالة الفروق	
التجريبية	بين المجموعات	7.063	3	2.354	2.884	2.82	معنوي	
	داخل المجموعات	35.917	44	0.816				
الضابطة	بين المجموعات	6.563	3	2.188	4.231		2.82	معنوي
	داخل المجموعات	22.750	44	0.517				

* عند مستوى دلالة (0.05) .

من خلال عرض الجدول (6) أظهرت النتائج تحليل التباين للاختبارات بين الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وللمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) ، إذ بلغت قيمة (F) المحسوبة للمتغيرات على الترتيب (4.231-2.884) وعند مقارنتها مع قيمة (F) الجدولية والبالغة (2.82) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3-44) ، نجد القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في اختبارات الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وللمجموعتين مما يدل على معنوية الفروق في هذه المتغيرات بين هذه الاختبارات وللمجموعتين ، ومن خلال قانون (L.S.D) أقل فرق معنوي يمكن معرفة الأفضلية بين هذه المتغيرات وهذا يحقق الغرض من الدراسة الحالية .

جدول (7) بين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين اختبارات الأداء الفني للمهارات الأربعة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
م1-م2	0.250	0.501	عشوائي
م1-م3	0.416	0.265	عشوائي
م1-م4	0.750*	0.048	معنوي
م2-م3	0.666	0.078	عشوائي
م2-م4	1.000*	0.010	معنوي
م3-م4	0.333-	0.371	عشوائي

من الجدول (7) أظهرت النتائج بين اختبارات الأداء الفني للمهارات الأربعة للمجموعة التجريبية لأقل فرق معنوي (L.S.D) ، اذ كانت فرق الأوساط للمتغيرات على التوالي (0.250، 0.416، 0.666*، 0.750، 1.000*، 0.333-) ، وكانت بعضها معنوية عند مستوى دلالة (0.05) للمهارات (م1-م4) و(م2-م4) والفروق والأفضلية لصالح الاختبار للمهارة الأولى ومن ثم الثانية لهذه المجموعة (التجريبية).

جدول (8) يبين قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين اختبارات الأداء الفني للمهارات الأربعة للمجموعة الضابطة

الاختبارات	فرق الأوساط	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
م1-م2	0.250	0.399	عشوائي
م1-م3	0.750*	0.014	معنوي
م1-م4	0.916*	0.003	معنوي
م2-م3	0.500	0.096	عشوائي
م2-م4	0.666*	0.028	معنوي
م3-م4	0.166	0.573	عشوائي

من الجدول (8) أظهرت نتائج بين اختبارات الأداء الفني للمهارات الأربعة للمجموعة الضابطة لأقل فرق معنوي (L.S.D) ، اذ كانت فرق الأوساط للمتغيرات على التوالي (0.250، 0.750*، 0.916*، 0.500، 0.666*، 0.166) ، وكانت بعضها معنوية عند مستوى دلالة (0.05) للمهارات (م1-م3) و(م1-م4) و(م2-م4) والفروق والأفضلية لصالح الاختبار للمهارة الأولى ومن ثم الثانية لهذه المجموعة (الضابطة) .

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات للأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وللمجموعتين (التجريبية ، الضابطة)

من خلال عرض وتحليل الجداول أظهرت النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة الأداء الفني للمهارات الأربعة وللمجموعتين (التجريبية ، الضابطة) معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة ، إذ كان هناك تحسن في تعلم الأداء للمجموعة الضابطة لاستمرارية مدرس المادة في الفترة المخصصة لهذه المهارات ورغم ذلك كانت المجموعة التجريبية هي الأكثر تحسناً والأفضل بالتعلم للأداء الفني للمهارات وهذا ما أظهرته البيانات والمعالجات الإحصائية وتعزو الباحثة ذلك إلى تمارينات الإطالة وفق وضمن الأسس العلمية سواء باستخدام هذه التمارينات وقرب الأداء فيها لطبيعة الأداء الفني لهذه المهارات " إن استخدام التمارينات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة"

(أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين ، 1993 ، ص98)

وان الإطالة في العضلات العاملة وتقليل الكبح للعضلات المضادة في جميع عضلات الجسم الذي يؤدي هذه المهارات ساعد وبشكل كبير ومؤثر في إمكانية أداء المهارات رغم الصعوبة في أدائها وخصوصاً للطالبات وطبيعة الجسم لهن ، وأن التنوع في هذه التمارينات من ولـ (12) جزء بالجسم لتغطية أغلب العضلات العاملة في هذه المهارات والتقليل من الإصابات وكذلك للشعور بالثقة من خلال تهيئة عضلات الجسم والشعور بالقوة فيها والمرونة وكذلك الرشاقة متاتي من خلال هذه التمارينات وفائدتها وخصوصاً بهذه اللعبة (الجمناستك) حيث " إن التدريب المنظم يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات سواء كانت حركية أو ثابتة"

(أبو العلا احمد ومحمد حسن علاوي ، 1985، ص15)

فضلاً عن أن الطالبات يشعرن بالخوف لمثل هكذا مهارات وان العمل على التمارينات اشعرهن بالقوة والثقة وعززها لديهن وظهرت نتائجها في التقييم البعدي " ان تركيب التشكيلة الحركية يجب ان تتكيف مع مزاج المتعلم والمتعلمة وانسجام الوزن الحركي مع الايقاع الموسيقي الخاص مع ملاحظة التغيير او التبادل الموزون بين التقلص والارتخاء..

(وجيه محبوب واسيا كاظم ، 1991، ص359)

والجدول (6) أظهر الفروق بين هذه المهارات وللمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) وماهي المهارة التي أحرزن على تقييم جيد فيها من خلال أدائهن لها بأحسن ما يمكن ، حيث أظهرت الجداول (7-8) ذلك ، إذ كانت المهارات (الدرجة الأمامية فتحاً ، الميزان الجانبي) هن أفضل المهارات أداء وللمجموعتين والأفضل للمجموعة التجريبية لاستخدام تمارينات الإطالة ، ومن ثم الشقبة الجانبية

والشقلبة الامامية حيث أن " تشابه الحركات التي تقوم فيها من خلال الشكل الظاهري للحركة ومقارنتها مع النموذج الأصلي".
(افاقت خيون ، 1997، ص15)

" التوافق الحركي للقوانين والنظم الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي والعمل سوية على توجيه النشاط الحركي وتنظيمه وتحديد شكله"
(عبد الله حويل فرحان الكعبي ، 2008، ص82)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

1- لتمرينات الإطالة للعضلات الأثر الكبير في تعلم الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة لدى الطالبات في الجمناستك الفني .

2- لتمرينات الإطالة الأثر الإيجابي في تعلم الأداء الفني لمهارات (الدرجة الأمامية فتحاً، الميزان الجانبي) لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجمناستك الفني .

3- كان هناك تحسن بالأداء الفني للمهارات لدى المجموعة الضابطة ولكن المنهاج المستخدم باستخدام تمرينات الإطالة للمجموعة التجريبية الأكثر تحسناً فيها من حيث التعلم .

4-2 التوصيات : ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

1- استخدام التمرينات في المناهج التدريبية والتعليمية التي تعدها مدرسات الجمناستك الفني في جميع كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما حققته من انجاز وتحسن في المستوى الفني للطالبات .

2- ضرورة استخدام وبشكل كبير لتمرينات الإطالة في القسم التحضيري (الأحماء) لما له من دور كبير بتحسين الأداء بالمدى الحركي ضمن المسار الصحيح والتقليل من الإصابات التي قد تحدث .

3- إجراء بحوث مماثلة على الفعالية نفسها للمهارات الأخرى وكذلك للفعاليات الأخرى لتمرينات أخرى للإطالة للوصول إلى أفضل النتائج من خلال تعلم وتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993م.
- أبو العلا احمد ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985م.
- افاقت خيون : نقل اثر التعلم المنوع بين المهارات في الجمناستك الايقاعي: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997م.
- سمير عطا الله . موسوعة الرياضية ، ط1، دار جروس برس ، بيروت ، 1992م.
- عبد الله حويل فرحان الكعبي : تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، 2008م.
- محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي : تمرينات الإطالة للرياضيين (أسس- مفاهيم- رياضات مختلفة)، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2007م.
- محمد فؤاد حبيب وغانم مرسي غانم، معوقات تنفيذ منهاج الجهاز على مدارس البنين في دولة الإمارات العربية المتحدة: مجلة المؤتمر العلمي (الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرين) كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة جامعة حلوان 1997 المجلد الأول .
- وجيه محبوب واسيا كاظم : الجمناستك الحديث ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1991م.
- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999م.

ملحق (1)

نموذج لتمرينات الإطالة للعضلات

ت	التمرينات	زمن الاداء أو عدد التكرار	عدد المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات
1-	تمرينات القدمين والكاحلين (2-1)	10 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
2-	تمرينات الساقين (2-1)	15 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
3-	تمرينات خلف الفخذ (2-1)	10 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
4-	تمرينات العضلات المقربة (2-1)	15 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
5-	تمرينات ذات الأربعة رؤوس الفخذية (2-1)	10 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
6-	تمرينات مفصلي الفخذين والالوية (2-1)	10 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
7-	تمرينات أسفل الجذع (2-1)	10 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
8-	تمرينات أعلى الظهر (2-1)	15 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
9-	تمرينات الرقبة (2-1)	15 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
10-	تمرينات الصدر (2-1)	10 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
11-	تمرينات الكتف (2-1)	10 ثا لكل تمرين	3	30 ثا
12-	تمرينات الذراعين والرسغين (2-1)	15 ثا لكل تمرين	3	30 ثا

ملحق (2)

نموذج وحدة تعليمية

الأهداف التعليمية والمهارية : شرح مهارة الدرجة الأمامية فتحاً .

الأهداف التدريبية : استخدام تمرينات الإطالة للعضلات .

الصف : الثالث (المجموعة التجريبية) الأسبوع : الأول عدد الطالبات : 12 الوقت : 90 دقيقة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الفعاليات والمهارات	الملاحظات
1-	القسم التحضري (الأعداد العام) (الأعداد الخاص)	20د 10د 10د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل مشي - الهرولة- هرولة مع تدوير الذراعين- هرولة مع مس الأرض- هرولة اعتيادية - مشي - توقف . تمطية وتحريك أجزاء الجسم كاملاً من الأسفل الى الأعلى أو بالعكس مع مراعاة الأجزاء التي يتم استخدامها في هذه المهارة .	
2-	قسم الرئيسي - الجزء التعليمي - الجزء التطبيقي	60د 15د 45د	شرح مهارة الدرجة الأمامية فتحاً . شرح مهارة الدرجة الأمامية فتحاً بالطريقة الجزئية . شرح مهارة الدرجة الأمامية فتحاً بالطريقة الكلية . إجراء تمرينات الإطالة وحسب الملحق(1) تطبيق المهارة مهارة الدرجة الأمامية فتحاً بالطريقة الجزئية . تطبيق المهارة مهارة الدرجة الأمامية فتحاً بالطريقة الكلية .	
3-	القسم الختامي	10د	(لعبة صغيرة) عكس الإشارة - تشير المدرسة الى اتجاه معين فتنتطلق الطالبات عكس هذا الاتجاه عند سماع الصافرة والإشارة . بعدها تمارين تهدئة واسترخاء .	