

**برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لطلاب المرحلة
الابتدائية بحث تجريبي لتطوير مرونة مفصل الكتف
والعمود الفقري والورك**

أ.م.د. سندس محمد سعيد

كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار

٢٠٠٨ م

١٤٢٩ هـ

ملخص البحث

لتطوير مرونة مفصل الكتف والعمود الفقري والورك يهدف البحث التعرف على البرنامج المقترح على الطلاب بعمر ١٠ سنوات في مفاصل الكتف والعمود الفقري والورك وافترضت الباحثة هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مرونة المفاصل المذكورة وكانت العينة ١٠ طلاب من طلاب الصف الرابع الابتدائي واستنتجت الدراسة هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة مفصل الكتفين والعمود الفقري والورك بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وأوصت على التأكيد للأداء الصحيح والمبني على الأسس العلمية عند الانتقال من الحركات البسيطة إلى الحركات الأكثر صعوبة .

ABSMCT

A Suggested training program to develop the flexibility of primary pupils aged 10years old an experimental research to develop flexibility of the shoulder, vertebra and hip joint the research aims to identify the effect of suggested program to develop flexibility of 10 year old pupils in the shoulder ,vertebras and hip joint it was hypnotized the existence of significant differences between experimental and controlled group within the joints mentioned 10 pupils of the fourth grade primary were the subject s the study occluded that there exists significant differences in the flexibility of the shoulder, vertebra and the hip between pre and post tests and for the latter test for the e complex movements be an emphases on the correct performance that should be based on sound empirical

الباب الأول

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن حياة الإنسان لم تكن ميسرة مثلما تراه الآن إذ كان لزاما عليه ان يكون قوي العضلات ويمتلك سرعة عالية وقوة ومرونة وهو في صراع من اجل البقاء معتمدا على ما يبذله من مجهود جسمي كبير إن من أهداف التربية الرياضية رفع إمكانات الفرد الفكرية والبدنية وال نفسية لأجل الإسهام في بناء المجتمع الجديد لذا يتوجب البدء ببناء القاعدة التي ترشد المنتخبات بعناصر موهوبة معدة إعداد علميا في مختلف الألعاب الرياضية فطفل اليوم الموهوب سيكون احد البارزين بنوع معين من الأنشطة الرياضية فيما إذا كان إعداده بدنيا وذهنيا ونفسيا إعداد جيدا . إن المرحلة الابتدائية من المراحل الدراسية الهامة التي توليها الدول المتقدمة رعاية خاصة فهي تشكل جيل المستقبل لابناءنا ومن هنا فان التربية هي طريق برامج التربية الرياضية ويرجى الاهتمام بهذه المرحلة السنوية على اعتبار أنها أهم المراحل السنوية لتنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية للأطفال كما إن هذه المرحلة تعتبر السن المناسبة للتخصص الرياضي المبكر في معظم الأنشطة الرياضية وتعتبر المرونة احد مكونات اللياقة البدنية وهي ضروري لممارسة الإنسان لحياته وكذلك لأداء المهارات الرياضية باختلاف أنواعها وهي مرتبطة بالصحة والقدرة على الأداء والكفاءة سواء لدى البنين أو البنات .

٢-١ مشكلة البحث

تعد المرحلة الابتدائية من المراحل المناسبة لتطوير المهارات والقدرات الحركية وكذلك التخصص الرياضي ونظرا لأهمية عنصر المرونة رأته الباحثة ضرورة الاهتمام بتنمية المرونة لدى تلاميذ هذه المرحلة العمرية طريق وضع برنامج تدريبي مقترح ويحاول هذا البحث الإجابة عن التساؤل التالي :

هل البرنامج المقترح من قبل الباحثة لتنمية عنصر المرونة لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي لعمر ١٠ سنوات يؤثر ايجابيا على تنمية مرونة مفاصل الكتفين والعمود الفقري والورك؟

٣-١ أهداف البحث

وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير المرونة لطلاب الصف الرابع الابتدائي لعمر ١٠ سنوات .

٤-١ فروض البحث

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا على تطوير المرونة لفواصل الكتفين والورك والعمود الفقري لدى تلاميذ مرحلة الرابع الابتدائي بعمر ١٠ سنوات .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: طلاب الصف الرابع الابتدائي.
- ٢-٥-١ المجال الزمني : للمدة ٢٠٠٧/٩/١ ولغاية ٢٠٠٨/٨/٣٠ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : الساحة الداخلية لمدرسة البكر الابتدائية في محافظة صلاح الدين- تكريت .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ الخصائص الحركية للمرحلة السنوية بعمر ١٠ سنوات

أن التصرفات الحركية بهذه المرحلة تمتاز بالحيوية وأنها تمتزج بالفرحة أثناء اللعب ويتعلم الطفل السيطرة على نشاط معين ويكون الاتجاه نحو الزيادة السريعة لقابلية التعلم الحركي وبشكل واضح كنتيجة

للتقدم النفسي والبدني ويستطيع الطفل الإحاطة بالحل المناسب للواجب الحركي عن طريق الكلام ويستجيب بنجاح لتصحيح الحركات ويموجب الواجبات الحركية المعطاة .
ونرى عند تنفيذ الحركات يجب الانتباه بصورة خاصة إلى تقوية البناء الأساسي والوزن الحركي وأن التكرار وحتى الحركات المصاحبة يقل تدريجيا وبهذا يتحسن ثبات الترحيل الحركي " وأن الشدة الحركية وسرعة الحركة تزداد بصورة ملفتة للنظر وأن اتجاه التطور الكمي في قابلية الركض السريع ، القفز العريض ، القفز العالي ، الرمي والرشاقة تأتي نتيجة للنمو البدني وفي كل سنة " (١) .

الباب الثالث

٣- إجراءات البحث

٣- ١ منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي أسلوباً لهذه الدراسة .

٣- ٢ عينة البحث

تكونت عينة البحث من الطلبة بأعمار (١٠ سنوات) وقد تضمنت (٤٠) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية حيث اشتملت على مجموعتين أحدهما ضابطة من طلبة الصف الرابع الابتدائي والأخرى تجريبية بمعدل (٢٠) طالبا لكل مجموعة .

ولغرض التأكد من تجانس وتكافؤ المجموعتين وقد طبق اختبار (ت) على نتائج المجموعتين في الاختبار القبلي وبعد الكشف من جدول (ت) ظهر هدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية وهذا يعني إن العينتين متجانستين . وكما موضح بالجدول (١) .

الجدول (١)

يوضح تجانس العينة

الدالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	م / التجريبية		م / الضابطة		مفردات الاختبارات
		ع-+	س ق	ع-+	س ق	
غير معنوي	٠,٤٢٣	٣,٧٨	٢٤,٦	٤,٤٤	٢٣,٠٠	اختبار لمرونة الكتفين
غير معنوي	٠,١٤٧	٢,٣٢	٢٩,٥١	٢,٤١	٢٩,٣٤	اختبار مرونة العمود الفقري
غير معنوي	٠,٩٨٣	٧,٨٣	٣١,٣	٧,٢١	٣٠,٧	اختبار لمرونة الورك

٣- ٣ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على (٥) طلاب من الصف الرابع الابتدائي بتاريخ ١٥/١٠/٢٠٠٧ ثم أعيد نفس الاختبار يوم ٢١/١٠/٢٠٠٧ تحت نفس الظروف تم استبعاد أفراد العينة الاستطلاعية من التجربة الأصلية لأجل التعرف على مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار والتعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة وتجاوز الأخطاء التي ترافق التجربة .

٣- ٤ تقويم بطارية الاختبار

تم إيجاد درجة صدف وثبات للاختبارات المستخدمة في البحث حيث كانت معاملات الصدق (٠,٨٨١) للاختبار الأول و (٠,٩٢) للاختبار الثاني و (٠,٩٤) للاختبار الثالث ومعاملات الثبات للاختبارات (٠,٩٧) للاختبار الأول و (٠,٩٩) للاختبار الثاني و (٠,٩٩) للاختبار الثالث .

٣- ٥ مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث

٣- ٥- ١ اختبار لمرونة مفصل الكتفين

(وقوف - مسك العصا إماما أسفل - وعاليا فوق الرأس - خلفا أسفل) تدوير مفصل الكتفين إلى الخلف .

طريقة التنفيذ

يبدأ الاختبار بوضع العصا إماما أسفل - وعاليا فوق الرأس - وخلفا أسفل ويقوم اللاعب بتدوير مفصل الكتفين إلى الخلف ماسكا العصا .

شروط إجراء الاختبار

لا يسمح للجدع أن ينحني إلى الإمام ويمكن إعادة التمرين عدة مرات على أن تكون إحدى اليدين ممسكة بنقطة الصفر لمحاولة تقصير المسافة بين الذراعين قدر المستطاع .

— # —

٢٥ صفر ٢٥

طريقة احتساب النقاط

تحتسب النقاط للاختبارات الأولية لمرونة مفصل الكتفين حسب ما هو موضح في الشكل (١) .

الأدوات المستخدمة

عصا طولها متر واحد مقسمة بالسنتيمترات (الصفر - ٥٠) يكون الصفر في منتصف العصا ويترك ٢٥ سم من كلا الجانبين .

٣ - ٥ = ٢ اختبار لمرونة العمود الفقري

طريقة التنفيذ

(الاستلقاء على الظهر - الكفان قرب الإذن - الركبتين مثنية) وعمل تقوس بالظهر (قلبه)

طريقة احتساب النقاط . ويتم بثلاثة أشكال

◀ الشكل الأول (أ) يعطى نقطة واحدة

◀ الشكل الثاني (ب) يعطى ثلاث نقاط

◀ الشكل الثالث (ج) يعطى خمس نقاط

شروط إجراء الاختبار

يجب على الطالب التوقف في الوضع لمدة ثلاث ثواني

٣ - ٥ = ٣ اختبار لمرونة مفصل الورك

طريقة التنفيذ

(جلوس طويل فتحا - الذراعين جانبا)

ثني الجذع إماما (شبكات أمامي)

شروط إجراء الاختبار

◀ يبدأ الطالب من وضع الجلوس الطويل مع فتح الرجلين ويتم ثني الجذع إماما قدر الإمكان

◀ أن تبقى الركبتان ممدودتان .

طريقة احتساب النقاط

◀ عندما يكون الجذع بمستوى الركبة تعطى نقطة واحدة

◀ عندما تلمس الرأس الأرض تعطى ثلاث نقاط

◀ عندما يلمس الصدر الأرض تعطى خمس نقاط

٣ - ٦ أدوات البحث

◀ المصادر والمراجع

◀ التجربة الميدانية

◀ الاختبارات والقياس

◀ عصا متر واحد مقسمة ٥٠ سم

◀ بساط

الجدول (٢)

طريقة تقويم الاختبارات المستخدمة

النقاط	اختبار العمود الفقري	اختبار الكتفين رسم	اختبار مفصل الورك
١	١	٤٦ - ٤٣	١
٢	-	٤٢ - ٣٩	-
٣	٢	٣٨ - ٣٥	٢
٤	-	٣٤ - ٣١	-
٥	٣	٣٠ - صفر	٣

٧-٣ خطوات تنفيذ الاختبارات

أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة يوم ٢٠٠٧/١١/١ والمجموعة التجريبية بوم ٢٠٠٧/١١/٢ وذلك قبل تنفيذ البرنامج المقترح وكان في مدرسة البكر الابتدائية في محافظة صلاح الدين وقامت الباحثة بشرح وتطبيق الاختبار أمام عينة البحث وتوضيح طريقة كل اختبار وكيفية أدائه وأعطيت راحة بين الاختبارات بمعدل (٥) دقائق وتم تسجيل النتائج لكل طالب على استمارة خاصة طبق البرنامج من قبل الباحثة على المجموعة التجريبية وتركه المجموعة الضابطة بشكل حر .

أجريت الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة يوم ٢٠٠٨/١/٤ والمجموعة التجريبية يوم ٢٠٠٨/١/٥ بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج .

وأهتمت الباحثة غي وضع برنامج تدريبي لتطوير مرونة مفصل الكتفين والعمود الفقري والورك حيث أشتمل على (٨) وحدات تدريبية موزعة على (٨) اسابيع بمعدل ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد مع مراعاة التدرج في إعطاء التمرينات وبما يتلائم مع مستوى وأعمار الطلبة وتم البدء في تنفيذ البرنامج في يوم ٢٠٠٧/١١/٣ وانتهى في يوم ٢٠٠٨/١/٣ . تم عرض البرنامج التدريبي على السادة الخبراء* من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال .

٨-٣ الوسائل الإحصائية

◀ الوسط الحسابي(٣:٨٦)

* الخبراء هم كل من :-

١. أ.د. فائق حمد رشيد

٢. أ.م. ايمان حمد شهاب

٣. أ.م.د. اميرة عبد الواحد

١. أ.د. فائق حمد رشيد

٢. أ.م. ايمان حمد شهاب

٣. أ.م.د. اميرة عبد الواحد

◀ الانحراف المعياري (١٩١:٢)

◀ اختبار(ت)للعينات الصغيرة (١١:٦)

◀ الارتباط البسيط لبيرسون(٢٥١:١)

الباب الرابع

٤: عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها

ومناقشتها

الجدول (٣)

يوضح اختبارات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

المجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س		
مفصل الكتف	٢٤,٦	٣,٧٨	٣٢,١	٤,٣٤	٥,١٢	معنوي
العمود الفقري	٢٩,٥	٢,٣٢	٢٤,٨	١,٤٦	٧,٠٩	معنوي
الورك	٣١,٣	٧,٨٣	٤٨,٣	١٨,٣١	٤,٣٢	معنوي

المجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س		
مفصل الكتف	٢٣,٠٠	٤,٤٤	٢٦,٥٥	٤,٥١	٣,٢٤	معنوي
العمود الفقري	٢٩,٣٤	٢,٤١	٢٩,٢٤	١,٨٤	٠,٣٥	معنوي
الورك	٣٠,٧	٧,٢١	٣٢,٢١	٨,٣٢	٠,٥٦	غير معنوي

يوضح الجدول (٣) الأوساط الحسابية (س) والانحرافات المعيارية (+ع) لاختبار مرونة الكتف حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٢٣ و٠٠) درجة وبانحراف معياري (+٠) و٤٤ (٤) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٦ و٥٥) درجة وبانحراف معياري (-٠ و٥١) وعند ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (ت) حيث بلغ قيمتها المحتمسبة (٣ و٢٤) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وجد إن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني إن الفرق بين الاختبارين معنوي ولصالح الاختبار البعدي إما بخصوص المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٤ و٦) درجة وبانحراف (+٠ و٧٨) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٢ و١) درجة والانحراف المعياري (-٠ و٣٤) وتم استخدام اختبارات حيث بلغت قيمتها المحسوبة (٥ و١٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني إن الفرق بين الاختبارين معنوي ولصالح الاختبار البعدي إما فيما يتعلق باختبار مرونة العمود الفقري للمجموعتين الضابطة والتجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٢٩ و٣٤) درجة وبانحراف معياري (-٠ و٤١) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار

البعدي (٢٩ و ٢٤) درجة و بانحراف معياري (-١ و ٨٤) ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (ت) حيث بلغت قيمتها المحسوبة (٣٥ و ٠) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وجد أنها اصغر وهذا يعني إن الفرق غير معنوي بين الاختبارين إما بخصوص المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢٩ و ٥١) درجة و بانحراف معياري (-٢ و ٣٢) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٤ و ٨٢) درجة و بانحراف معياري (-١ و ٤٦) ولمعرفة الفرق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (ت) حيث بلغت قيمتها المحسوبة (٧ و ٠٩) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وجد إن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني إن الفرق بين الاختبارين معنوي ولصالح الاختبار البعدي وكما موضح بالشكل (٢) إما بخصوص اختبار مرونة الورك فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٧ و ٣٠) درجة و بانحراف معياري (-٧ و ٢١) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٣٢ و ٢١) درجة و بانحراف معياري (-٨ و ٣٢) ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (ت) حيث بلغت قيمتها المحسوبة (٥٦ و ٠) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وجد انها اصغر وهذا يعني إن الفرق غير معنوي بين الاختبارين إما بخصوص المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (٣ و ٣١) للاختبار القبلي و بانحراف معياري (-٧ و ٨٣) بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤٨ و ٣١) درجة و بانحراف معياري (-١٨ و ٣١) ولمعرفة معنوية الفرق بين الاختبارين تم استخدام اختبار (ت) حيث بلغت قيمتها المحسوبة (٣٢ و ٤) وعند مقارنتها بقيمة (ت) الجدولية وجد ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني إن الفرق بين الاختبارين معنوي ولصالح الاختبار البعدي وترى الباحثة إن أسباب هذا التطور الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية يعود إلى مفردات البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مرونة مفصل الكتف والعمود الفقري والورك وما احتواه على تمارين مركزة وقد أعدت الباحثة على الأداء الدقيق للتمرينات المعطاة وتكرارها بشكل سليم وصحيح وبمستوى جيد من الأداء الأمثل ساعد على تطوير مرونة الكتفين والعمود الفقري والورك لدى أفراد عينة البحث ويمكن إن ترجع الأسباب إلى معنوية الفروق في اختبارات البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح والمطبق بشكل عال من التخطيط واختيار التمارين المتدرجة في أدائها من السهل إلى الصعب وكذلك من طريقة الشرح وعرض النموذج للأداء الصحيح كل ذلك كان له الدور الكبير في تطوير مرونة أفراد عينة البحث من هنا يتأكد لنا بان البرنامج التدريبي المقترح والتزام الطلاب في تنفيذ مفردات البرنامج ودور الباحثة في شرح وتوضيح طريقة الأداء الصحيحة كان لها الأثر الفعال والايجابي على العينة حيث إن الجدول رقم (٣) يوضح الفروق المعنوية التي اظهرتها النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية دليل على ذلك

الباب الخامس

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

١. وجود تطور في مرونة مفصل الكتفين في المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
٢. وجود تطور في مرونة العمود الفقري في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

٣. وجود تطور في مرونة مفصل الورك للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٥ التوصيات

١. التأكد على استخدام البرنامج التدريبي في تطوير مرونة مفصل الكتفين والعمود الفقري والورك .
٢. الاهتمام بتطوير المرونة التي هي احد الصفات من خلال البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية مدروسة .
٣. التأكيد على الأداء الصحيح والتطبيق السليم للحركات المطلوبة قبل الانتقال إلى حركات أكثر صعوبة أثناء تنفيذ وتطبيق البرنامج .

المصادر والمراجع

- ◀ السيد محمد خيرى: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ط٣/مصر/مطبعة دار التأليف .١٩٦٣
- ◀ زودي اشتملر: طريق الإحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف ومحمود السامرائي : بغداد/دار الحرية للطباعة ١٩٧٤ .
- ◀ عبد العزيز هيكل: امتثال محمد حسن: مبادئ الإحصاء:بيروت الدار الجامعية :سنة ١٩٨٥ .
- ◀ عبد علي نصيف :التعليم الحركي ط١: بغداد ١٩٨٠ .
- ◀ كامل عبد المنعم ،وديع ياسين :الألعاب الصغيرة :دار الكتب للطباعة والنشر: ١٩٨١ .
- ◀ نزار الطالب،محمود السامرائي:مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية .الموصل :مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١ .

الملاحق

الوحدة التدريبية هدف الوحدة تنمية مرونة مفصل الكتفي الوقت : ٤٠ دقيقة
اليوم والتاريخ الصف الرابع الابتدائي

التشكيلات	الادوات	الموضوع	الوقت	أجراء الوحدة
داثري	بدون ادوات	(وقوف) السير الاعتيادي السير مع تشابك الذراعين خلف الراس ثم سحب الذراعين بالوضع من جانب الاخر برمجات بندولية جانبية للذراعين وامامية ثم الهرولة -تدوير الذراعين للامام ثم للخلف (بالتناوب) -الهرولة ضرب الكفين بالوكين - السير ثم الوقوف	د/١٠	الجزء التمهيدي ١- الاحماء
مربع		١- (وقوف فتحا مسك الكتف المعاكس من الامام باليد واليد الاخرى ماسكة مرفق الذراع من الاسفل) الضغط على المرفق للاعلى للوصول الى اقصى مدى لحركة المفصل (بالتناوب) ٢- (وقوف الذراع اليسرى مفردة خلف الظهر لمسك الورك للجهة المعاكسه واليد الاخرى ممسكة للمساعد من الاعلى) شد الذراع لاعلى للوصول الى اقصى مدى لحركة المفصل ٣-(وقوف/الذراعان خلف الظهر والكفان على بعضها)محاولة الضغط بالمرفقين للداخل ٤-(وقوف فتحا / الذراعان ممدودتان امام الجذع على الوركين ممسكة من اطراف حبل باتساع الصدر تدوير الذراعين اماما ، عاليا، خلف ،اسفل	د/٢٥	الجزء الاساسي (تمرينات بدنيه للمرونة)
مربع	بساط ارضي كرة سلة موانع عدد ٧	٥-(وقوف) عمل الميزان الامامي ٦-(وقوف) مناولة من فوق الراس ٧-(وقوف) عبور الموانع بارتفاع متوسط ٨-(وقوف) هروله زكزاك تمارين تهدئة السير مع تدوير الذراعين جانبا	د/٥	الجزء الختامي

ملاحظة :-

١. تكرر الوحدة التدريبية الثانية ثلاث مرات اسبوعية
٢. تكرر كل من التمرينات ٣/٢/١ المرة الاولى ٤ مرات
المرة الثانية ٥مرات
المرة الثالثة ٦مرات

الوحدة التدريبية هدف الوحدة تنمية مرونة العمود الفقري الوقت : ٤٠ دقيقة
اليوم والتاريخ الصف الرابع الابتدائي

التشكيلات	الادوات	الموضوع	الوقت	أجراء الوحدة
داثري	بدون ادوات	(وقوف) الهرولة حول الساحة ثم السير مع تحريك الذراعين اماما . جانبا . عاليا . اسفل (وقوف) الهرولة مع تدوير الذراعين للامام ثم للخلف ثم هروله برفع الركب عاليا و ثم ضرب الوركين باكعبين (بالتعاقب) ١- (وقوف فتحا وثبات الوسط) تدوير الراس في جميع الاتجاهات	د/١٠ د/٢٥	الجزء التمهيدي ١- الاحماء الجزء الاساسي تمرينات

مرجع		<p>٢- (وقوف فتحا انثناء عرضا) تدوير الساعدين عمل دوار صغيرة</p> <p>٣- (وقوف فتحا وثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا</p> <p>٤- (وقوف) المرجحة البندولية</p> <p>٥- (وقوف الذراعين جانبا) ثني الجذع خلفا لأقصى مدى مع السند بالكعبين على الحائط</p> <p>٦- (جلوس طويلا عاليا) لف الجذع للجانبين</p> <p>٧- (انبطاح) ثني الجذع للأعلى لمحاولة مسك الكاحلين بايديين</p> <p>٨- (وقوف) درجة كرة القدم</p> <p>تمرين تهدئة وارتخاء (جلوس طويل فتحا. ثني الجذع اماما) مد الجذع عاليا والذراعين جانبا عاليا</p>		<p>بدنية للمرونة</p> <p>الجزء الختامي</p>
مرجع	<p>بساط ارضي</p> <p>كرة قدم</p>		د/٥	

ملاحظة :

١. تكرر الوحدة التدريبية ثلاث مرات اسبوعيا

٢. تكرر كل من التمرينات ٧/٦/٥ للمرة الاولى ٣مرات

المرة الثانية ٤مرات

المرة الثالثة ٥مرات

الوحدة التدريبية هدف الوحدة تنمية مرونة مفصل الورك الوقت : ٤٠ دقيقة
اليوم والتاريخ الصف الرابع الابتدائي

التشكيلات	الادوات	الموضوع	الوقت	أجراء الوحدة
دائري	بدون ادوات	(وقوف) السير الاعتيادي / السير مع رفع الذراعين اماما /جانبا /عاليا / الهرولة مع تدوير الذراعين للامام ثم الى الخلف (بالتناوب) الهرولة مع تدوير الذراعين معا للخلف - هرولة اعتيادية مع تقاطع الذراعين امام الصدر	د/١٠	الجزء التمهيدي ١- الاحماء
مربع		١- (وقوففتحاً مواجه / الذراعان عاليا تشبيك اليدين مع الزميلة) الظهر المعاكس على الجانبين ٢- (وقوف فتحاً / انثناء عرضاً/ الظهر مواجه لظهر الزميل) قتل الجذع للجانب لمد الذراع للتصفيق مع الزميل بلبتبادل ٣- (وقوف فتحاً / ثبات الوسط) الطعن على الجانب (٤) بلبتبادل ٤- (وقوف) ثني الركبتين كاملا في (٤) ٥- (حبو افقي) الكفان على الارض الذرعان ممدودتان ثني الذراعين كاملا مع تبادل رفع الرجل عاليا ٦- (انبطاح/ القدمان متباعدتان) ثني الجذع عاليا مع رفع الرجلين عاليا لمحاولة مسك مشطي القدمين ٧- (انبطاح) مسك العقبين باليدين محاوله ثني مد الجذع ٨- (رقود على البطن - مسك العقبين) محاولة التحرك على الجانبين	د/٢٥	الجزء الاساسي تمارين بدنية للمرونة
مربع	بساط ارضي	٩- (وقوف) اداء شباكات على الجانبين والذراعين جانبا ١٠- (وقوف) اداء الفتح الجانبي للرجلين والذراعين جانبا ١١- (اسنقاء على الظهر) اداء القوس الظهري المرجحه البندولية للذراعين (تمارين تهدئة وارتخاف)	د/٥	الجزء الختامي

ملاحظة :

١. تكرر التمرينات (٣/٤/٥/٦/٧/٨/٩) المرة الاولى ٢مره
المرة الثانية ٣مرات
المرة الثالثة ٤مرات