

الفصل الثالث

0/3 إجراءات البحث

1/3 منهج البحث.

2/3 مجتمع وعينة البحث.

3/3 مجالات البحث.

4/3 أدوات ووسائل جمع البيانات.

5/3 خطة البحث (إجراءات البحث).

6/3 خطوات بناء البرنامج.

7/3 المعالجات الإحصائية.

0/3 إجراءات البحث:

1/3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث، بتصميم مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

2/3 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقى رمى الرمح المعاقين حركيا فئة f46 والمسجلين بالاتحاد المصري للمعاقين بنادى الإرادة والتحدى بكفر الشيخ ، وقد اشتملت عينة البحث على عدد (8) لاعبين تم اختيارهم من حجم المجتمع الأصلي. جدول (2-3)

جدول (1-3)

حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	23 لاعب	100%
2	عينة الدراسة الاستطلاعية	10 لاعبين	43.4%
3	عينة الدراسة الأساسية	8 لاعبين	34.7%
4	باقي المجتمع	5 لاعبين	21.7%

شروط اختيار العينة :

- التقارب في العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوي الرقمي.
- موافقة أفراد العينة على الاشتراك في تنفيذ البرنامج.
- قدرة اللاعبين على التحرك داخل الوسط المائي دون خوف أو قلق .
- رغبة اللاعبين في تحسين مستواهم.

وبعد موافقة مسئولى كلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ وإدارة حمام السباحة بإستاد كفر الشيخ الرياضي في تسهيل مهمة الباحثة، قامت بالفحص الطبي للعينة من خلال أطباء الإستاد المتخصصين والتأكد من خلوهم من الحالات المرضية التالية:

- الأمراض الجلدية.
- الجروح.
- النوبات المرضية كالصرع .
- أمراض ضغط الدم.
- سلامة الجهاز التنفسي.
- أمراض القلب .
- حساسية العين .

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الآتية:

جدول (2-3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث لتسابق رمي الرمح

المعاقين حركيا فئة f46.

N=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السطح طول	سم	177.62	175.50	7.38	1.03-	0.64
2	الوزن	كجم	76.12	76.50	5.46	0.10	0.60-
3	العمر الزمني	سنة	23.50	23.0	2.07	2.13	1.80
4	العمر التقريبي	سنة	8.25	8.0	1.38	1.10	1.12
	القياسات الأثرية يومية						
5	طول ذراع الرمي	سم	78.87	78.50	7.37	0.18	0.45
6	طول الجذع	سم	48.50	47.50	3.25	0.22-	1.06
7	طول الرجل	سم	109.75	107.50	6.25	1.27-	0.57
	القدرات البدنية						
9	القوة القبضة للذراع الرامي	كجم	59.87	60.50	4.35	1.02-	0.27
10	رمي كرة ناعمة	م	1.89	1.87	0.090	0.35-	0.82
11	الوثب العريض من الثبات	م	36.27	35.80	3.29	2.06	1.73
10	عدو 30م من بداية متحركة	ث	3.98	4.0	0.23	1.16-	0.24-
11	السرعة الحركية للذراع	عدد	59.50	58.0	6.67	1.77-	0.29
14	مرونة الكتف "المتكبين"	سم	63.12	.59	8.72	2.01-	0.41
15	دوران الجذع عن الجانبين	سم	30.62	30.0	2.13	0.34	0.17
16	ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	50.37	51.0	3.33	2.70	1.79
17	مرونة مفصل الحوض	سم	25.87	26.50	2.41	1.55-	0.45-
18	بأس للتوازن الديناميكي	عدد	73.75	75.0	5.17	0.44-	0.38-
19	الدقة التصويب على المستطيلات	عدد	4.12	4.0	0.83	1.39-	0.27
20	الرشاقة الزجراجي	ث	8.35	8.30	0.26	2.71	1.02
21	التوافق الجسدي في شكل 8	ث	19.38	19.10	1.01	0.55-	0.45
	المستوى الرقمي						
22	مسافة الرمي من الثبات	م	32.31	32.85	4.30	1.36-	0.28-
23	مسافة الرمي من الحركة	م	37.35	38.0	5.32	1.26-	0.15-

يتضح من جدول (2-3) أن معاملات الالتواء تعطي دلالة مباشرة علي خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، حيث أن معامل الالتواء انحصر في جميع المتغيرات ما بين (3+) مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

3 / 3 مجالات البحث:

1/3/3 المجال البشري:

اشتملت عينة البحث الأساسية علي عدد(8) لاعبين كانت مستويات الإعاقة لديهم تحتوي علي عدد(1)لاعب بتر كامل للذراع من مفصل الكتف، عدد(1)لاعب شلل كامل بالذراع، عدد(2)لاعب ضمور بعضلات الذراع، عدد(4)لاعب اضطرابات تكوينية في النمو بالذراع المعاقة مع سلامة الذراع الاخري .

2/3/3 المجال المكاني:

- أجريت القياسات القبلية البعدية بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.
- طبق البرنامج التدريبي في الوسط المائي بحمام السباحة بإستاد كفر الشيخ .

3 /3/3 المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة من الأحد/ 3/7/ 2009 م، وحتى الأحد/ 3/ 6/ 2009 م.

4/3 أدوات ووسائل جمع البيانات:

1/ 4/3 المسح المرجعي:

قامت الباحثة بمسح مرجعي لتحليل المراجع والأبحاث العلمية العربية والأجنبية تبعا لما توفر في كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية والمجلات العلمية وشبكة المعلومات الدولية للاستعانة بها في تحديد:

- الإطار العام للبحث "النظري والعملية".
- القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الرمح المعاقين حركيا فئة f46 والتعرف علي احدث الطرق والأساليب والوسائل لتنمية هذه القدرات والاختبارات التي تقيسها.
- محتوى البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي.
- الأدوات والأجهزة المناسبة لتنفيذ البرنامج التدريبي.

2/4/3 المقابلة:

قامت الباحثة بالمقابلة الشخصية مع الخبراء والمتخصصين في مجال مسابقات الميدان والمضمار لأسوياء، والمعاقين، والرياضات المائية والسباحة، وكان عددهم(10 خبراء)، لتحديد القدرات البدنية الخاصة ودرجة أهميتها لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة f46 والاختبارات التي تقيسها، وتم عرض البرنامج التدريبي لإبداء رأيهم حول مكونات البرنامج ومحتوياته من حيث (تشكيل الحمل وتحديد درجاته ومكوناته، الزمن الكلي للبرنامج المقترح والتوزيع الزمني لمكونات الوحدات التدريبية، التمرينات المستخدمة بالبرنامج والأدوات المستخدمة .

وقد راعت الباحثة أن يتوفر في الخبراء والمتخصصين الشروط التالية:

- أن يكون حاصلًا علي درجة الدكتوراه في التربية الرياضية تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار، تخصص تدريب السباحة .
- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن(10) سنوات في مجال التخصص. مرفق (1)

3/4/3 الملاحظة الموضوعية:

استخدمت الباحثة الملاحظة الموضوعية للاعبين أثناء عمليات القياس القبليّة والبعديّة وأثناء تطبيق البرنامج المقترح للتعرف علي نواحي القوة بالبرنامج والتركيز عليها والتعرف علي نقاط الضعف والعمل علي تلاشيها بالوحدات التالية لإتمام نجاح البرنامج .

4/4/3 الاستبيان:

استخدمت الباحثة الاستبيان كأداة من أدوات جمع البيانات عن طريق تصميم استمارات استطلاع الرأي والتي روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير مثل:

1- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة وتحديد نسبه أهميتها لتسابق رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46 كما يلي : مرفق (3) .

جدول (3-3)

الأهمية النسبية لأراء الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لتسابق رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46

N= 10

م	القدرات البدنية	التكرار	النسبة المئوية	الاختيارات المستخلصة
1	القوة المميزة بالسرعة	10	%100	✓
	القوة القصوى	8	%80	✓
	تحمل القوة	5	%50	---
2	سرعة رد الفعل	5	%50	---
	السرعة الانتقالية	10	%100	✓
	السرعة الحركية	8	%80	✓
3	المرونة الثابتة	1	%10	---
	المرونة المتحركة	10	%100	✓
4	التوازن الثابت	1	%10	---
	التوازن المتحرك	9	%90	✓
5	الهدف	8	%80	✓
6	الرشاقة العامة	2	%20	---
	الرشاقة الخاصة	9	%90	✓
7	التحمل العام	2	%20	---
	التحمل الخاص	1	%10	---
8	التوافق	10	%100	✓

وقد ارتضت الباحثة بعد الاطلاع علي البحوث والدراسات والمراجع العلمية وبعد موافقة هيئة الإشراف علي اختيار القدرات البدنية التي حصلت علي 80% فأكثر وفق استطلاع رأي الخبراء في تحديد تلك النسبة .

2 - تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46 . مرفق (4)

جدول (3-4)

الاهمية النسبية لأراء الخبراء لتحديد الاختبارات المقترحة لقياس القدرات البدنية قيد البحث لمتسابقى رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46.

N= 10

الاختبارات المستخلصة	النسبة المئوية	عدد الآراء	وحدة القياس	الاختبار المقترحة	القدرات البدنية	ر
✓	%80	8	كجم	اختبار قوة القبضة للذراع الراسي	القوة القصوى	1
---	%40	4	م	اختبار رمي كرة طبية 8 كجم		
✓	%80	8	م	اختبار الوثب العريض من الثبات.	القوة المميزة بالسرعة	2
---	%20	2	سم	اختبار الوثب العمودي لسارجنت		
---	---	---	م	اختبار رمي كرة سلة بالذراع		
---	---	---	م	اختبار رمي كرة تنس في اتجاه الحائط		
✓	%90	9	م	اختبار رمي كرة ناعمة بالذراع.		
---	---	---	ث	اختبار عدو 20 متر	السرعة الانتقالية	3
✓	100%	10	ث	اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة		
---	---	---	ث	اختبار العدو 60 متر		
✓	%80	8	عدد	اختبار سرعة حركة الذراع بالاجزاء الافقى	السرعة الحركية	4
---	%20	2	عدد	اختبار سرعة حركة الذراع حول السلة		
✓	%100	10	سم	اختبار مرونة الكتف "الممكنين"	المرونة المتحركة	5
---	---	---	سم	اختبار ثني الجذع اماما "جلس طويل"		
✓	%90	9	سم	اختبار دوران الجذع جانبا المحور الراسي		
✓	%90	9	سم	ثني الجذع خلفا من الوقوف		
---	---	---	سم	اختبار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف		
---	---	---	عدد	اختبار اللمس السفلى والجانبى		
✓	%90	9	سم	اختبار مرونة مفصل الحوض		
✓	%80	8	ث	اختبار يامى المعدل للتوازن الديناميكي	التوازن المتحرك	6
---	%20	2	عدد	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات		
✓	%90	9	عدد	اختبار التصويب باليد على المستطيلات	الدقة	7
---	%10	1	عدد	اختبار التصويب باليد على النوازل المتداخلة		
✓	%80	8	ث	الجري الزجاجي بين الحواجز	الرشاقة	8
---	---	---	ث	الجري المكوكى 4 × 10 م		
---	---	---	عدد	الجري الارتدادي الجانبى		
---	%20	2	ث	اختبار الجري المتعرج لفلبيشمان		
✓	100%	10	ث	اختبار الجري في شكل (8) بين عارضتين	التوافق	9
---	---	---	ث	اختبار الحيو في شكل (8)		
---	---	---	ث	اختبار الدوائر المرقمة		

وقد ارتضت الباحثة بعد الاطلاع على البحوث والدراسات والمراجع العلمية وبعد موافقة هيئة الإشراف على اختيار الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة f46 ، والمناسبة لعينة البحث والتي حصلت على نسبه 80% فأكثر وفق استطلاع رأي الخبراء.

• **الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية:**

- توصلت الباحثة من خلال الإطار المرجعي والدراسات السابقة واستطلاع آراء الخبراء والمشرفين على البحث إلى أهم القياسات والاختبارات التي تحقق أهداف البحث وهي: مرفق (4)
- * اختبار قوة القبضة للذراع الرامي. * اختبار مرونة مفصل الحوض.
 - * اختبار الوثب العريض من الثبات. * اختبار مرونة الكتف "المنكبين".
 - * اختبار رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة. * اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.
 - * اختبار عدو 30 م من بداية متحركة. * اختبار التصويب باليد على المستطيلات.
 - * اختبار سرعة حركة الذراع أفقياً. * اختبار الجري الزججاني بين الحواجز.
 - * اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف. * اختبار الجري في شكل (8) بين عارضتين.
 - * اختبار دوران الجذع جانباً.

3- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي. مرفق (6)

جدول (5-3)

الأهمية النسبية لآراء الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي

N= 10

الاختبارات المستخلصة	النسبة المئوية	عدد الآراء	الاختيارات	الجوانب الأساسية للبرنامج	ر
---	---	---	الإعداد العام	في أي فترة خلال الموسم يتم تنفيذ البرنامج	1
✓	100%	10	الإعداد الخاص		
---	---	---	المنافسات	مدة البرنامج التدريبي بالأسبوع	2
---	---	---	الانتقالية		
---	---	---	6 أسابيع		
✓	80%	8	8 أسابيع		
---	20%	2	10 أسابيع	وحدات	3
---	---	---	12 أسابيع		
---	---	---	وحدات	عدد الوحدات التدريبية في اليوم	4
---	20%	2	3 وحدات		
✓	80%	8	4 وحدات	وحدات	5
---	---	---	وحدة واحدة		
---	---	---	وحدتين	زمن الوحدة التدريبية	6
---	---	---	3 وحدات		
---	---	---	60 ق		
---	---	---	90 ق		
---	10%	1	100 ق	تشكيل دورة الحمل	6
✓	90%	9	120 ق		
---	---	---	1 : 1	التمرينات المقترحة	7
---	---	---	1 : 2		
---	20%	2	1 : 3		

وقد ارتضت الباحثة بعد الاطلاع على البحوث والدراسات والمراجع العلمية وبعد موافقة هيئة الإشراف على اختيار الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي والمناسبة لعينة البحث ومن بينها التمرينات المقترحة، والتي حصلت على نسبة 80% فأكثر وفق استطلاع رأي الخبراء.

تابع جدول (3-5)

التمرينات المقترحة:

أولاً : الإحماء: "العاب صغيرة":

اسم اللعبة	التمرين	عدد الآراء	النسبة المئوية	الاختيارات المستخلصة
صيد اللؤلؤ والإسفنج	عدد المشاركين: فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات: 20 قطعة إسفنج طافية +10كرات هوكي بقاع الحمام طريقة الأداء: جمع اكبر عدد من الأدوات والجري لوضعها علي حافة حمام السباحة والفائز من يجمع اكبر عدد.	8	80%	✓
كرة الماء	عدد المشاركين: فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة: 2 كرة ماء مقاس 5، 2 ، هدف 1×2م. طريقة الأداء : مباراة مصغرة بعرض الحوض والتصويب على الهدف من 10ق 5×2 في 1×ق راحة والفائز يسجل الأهداف .	10	100%	✓
اصابه ماسك الكرة	عدد المشاركين: فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة: 2 كرة ماء لكل فريق كرة. طريقة الأداء : يقوم كل فريق بتمرير الكرة بين أعضاء الفريق الواحد للاقتراب من اللاعب المنافس الذي يستحوذ علي الكرة لمحاولة اصابتة كما يحاول نفس اللاعب اصابه الآخر الذي يستحوذ علي الكرة حتى يخرج جميع لاعبي احد الفريقين ويكون الفريق الآخر هو الفائز.	8	80%	✓
كرة السلة المائية	عدد المشاركين: فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة: ملعب عرضي بالمنطقة الضحلة ينصف ويوضع سلة عائمة بالمنصف + كرة سلة. طريقة الأداء: يحاول كل فريق الاستحواذ علي الكرة وتسجيل اكبر عدد من النقاط والفريق الفائز من يصوب اكبر عدد علي السلة.	10	100%	✓
صيد السمك	عدد المشاركين: فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة: كرات صغيرة وخفيفة الوزن لمنع الاصابة . طريقة الأداء: يقوم كل فريق يستحوذ علي الكرة بمحاولة اصطياد لاعبي الفريق المنافس وكل لاعب تلمسه الكرة يثبت في مكانة حتى يأتي احد زملائه من الفريق بلمسة فيتحرك فورا براعي عدم التصويب بقوة منعا للإذاء.	8	80%	✓
سباق التتابع بالأدوات	عدد المشاركين: فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين) لكل فريق أربع أماكن بعرض الحمام. الأدوات المستخدمة: 4 مقاعد+4كرات+4عوامات علي حرف الحمام طريقة الأداء : يقوم اللاعب الأول بكل فريق بالجري والاستحواذ علي احدي الأدوات في أقل زمن وتسليمها للزميل الذي يعطيها للآخر ووضعه علي حافة الحمام والفائز امن ينقل جميع الأدوات أولاً.	9	90%	✓

تابع الإحصاء : تمرينات

تابع جدول (3-5)

م	التمرين	عدد الآراء	النسبة المئوية	الاختيارات المستخلصة
1	(وقوف) المشي أماما مع مرجحة الذراع أماما خلفا بالتبادل .	10	100%	✓
2	(وقوف) المشي جانبا .	8	80%	✓
3	(وقوف) الجري في المكان .	9	90%	✓
4	(وقوف) الجري جانبا.	8	80%	✓
5	(وقوف) الجري أماما مع تبادل رفع العقبين خلفا .	8	80%	✓
6	(وقوف) الجري مع تبادل رفع الركبتين أماما عاليا .	8	80%	✓
7	(وقوف) الجري أماما بخطوات واسعة مع مرجحة الذراع أماما خلفا بالتبادل .	10	100%	✓
8	(وقوف) تبادل رفع وخفض العقبين عن الأرض .	9	90%	✓
9	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراع جانبا .	8	80%	✓
10	(وقوف) الوثب عاليا والدوران نصف دورة .	9	90%	✓
11	(وقوف) الوثب علي المشطين في المكان ثم لف الجسم ربع دورة مع فتح الرجلين ورفع الزراعين عاليا .	8	80%	✓
12	(وقوف) تبادل الوثب لأعلي بوضع القدمين احدهما أماما الاخرى خلفا .	10	100%	✓
13	(وقوف) الوثب جانبا بالقدمين معا .	9	90%	✓
14	(وقوف فتحا. الذراع عاليا) عمل دوائر كبيرة باليد خلفا أسفل أماما عاليا .	10	100%	✓
15	(وقوف) الحجل أماما مع تبادل رفع الركبتين أماما .	9	90%	✓
16	(وقوف) ثني الركبتين أسفل الماء مع كتم النفس ثم الوقوف .	8	80%	✓
17	(وقوف) تبادل الطعن أماما مع رفع الذراع جانبا .	10	100%	✓
18	(وقوف. فتحا) تبادل الطعن للجانبين .	9	90%	✓
19	(وقوف.الذراع جانبا) تبادل مرجحة الرجلين أماما جانبا .	10	100%	✓
20	(وقوف.الذراع جانبا) تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا .	10	100%	✓
21	(وقوف) المرجحة المتوازية بجانب الجسم ثم دوران الذراع دورة كاملة أمام الجسم مع لف الجذع جانبا.	8	80%	✓
22	(وقوف فتحا.الذراع عاليا) تبادل ثني الجذع جانبا .	10	100%	✓
23	(وقوف. انثناء عرضا) مد الذراع أسفل ثم رفع الذراع جانبا .	8	80%	✓
24	(وقوف فتحا. الذراع جانبا) ثني مفصل الرسغ لأعلي ولأسفل .	8	80%	✓
25	(وقوف.الذراع خلفا) مرجحة الذراع أماما عاليا مائلا بالتبادل .	9	90%	✓
26	(وقوف. الذراع جانبا) عمل دوائر صغيرة بالذراع .	8	80%	✓
27	(وقوف.فتحا) رفع الذراع جانبا عاليا مائلا مع رفع العقبين عاليا .	10	100%	✓
28	(وقوف. فتحا . ثني المرفق) دوران الذراع ثم مده عاليا .	8	80%	✓
29	(وقوف) ثني الرقبة يمينا ويسارا ثم أماما وخلفا ثم دورانها كاملا.	10	100%	✓

ثانيا : تمرينات القوة القصوى – القوة المميزة بالسرعة :

باستخدام اثنال الرجلين (1كجم)، الدمبلز(5 كجم ،10كجم) والكرات الطيبة(1كجم، 2كجم ،3 كجم) والاستك المطاط ومقاومة الزميل :

تابع جدول (5-3)

م	التمرين	عدد الآراء	النسبة النسبية	الاختبارات المستخلصة
30	(وقوف. الذراع مائلا أسفل) المشي أماما مع تبادل فتح و قبض الأصابع بأقصى قوة .	9	%90	✓
31	(وقوف.الدمبلز علي الأرض أمام الجسم) المشي حول الدمبلز علي شكل دائرة	10	%100	✓
32	(وقوف فتحا. الذراع جانبا . كف اليد لأعلي .الثقل مثبتت بالقدمين) المشي جانبا مع فرد الأصابع واحدا بعد الآخر .	8	%80	✓
33	(وقوف. الذراع جانبا . الثقل مثبتت بالقدمين) الوثب علي المشطين أماما مع وضع اليدين خلفا .	8	%80	✓
34	(وقوف. الدمبلز بجانب الجسم على الأرض) الوثب جانبا فوق الدمبلز .	9	%90	✓
35	(وقوف. مسك دمبلز) الوثب عاليا مع ثني العضد علي الصدر .	8	%80	✓
36	(وقوف. تقاطع الرجلين . مسك دمبلز) الوثب فتحا مع رفع الذراع جانبا .	8	%80	✓
37	(وقوف. وقوف الذراع جانبا) الوثب في المكان لأعلي بالقدمين مع لف الركبتين عكس اتجاه الجذع بالتبادل .	9	%90	✓
38	(وقوف.نصفا . الثقل مثبتت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل الحرة اماما عاليا .	8	%80	✓
39	(وقوف.نصفا . الثقل مثبتت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا وميل الجذع أماما.	10	%100	✓
40	(وقوف . نصفا) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل أماما فخلفا .	9	% 90	✓
41	(وقوف نصفا . الثقل مثبتت بالقدمين) تبادل الحجل في المكان مع مرجحة الرجل جانبا .	10	%100	✓
42	(وقوف. انثناء . مسك دمبلز) الوثب لأعلي مع رفع الذراع عاليا .	8	%80	✓
43	(وقوف. الثقل مثبتت بالقدمين) الوثب في المكان والدوران نصف لفة .	9	%90	✓
44	(وقوف. الثقل مثبتت بالقدمين) ثني الركبتين نصفا ثم الوثب عاليا مع مد الركبتين كاملا ورفع الذراع عاليا .	8	%80	✓
45	(وقوف. الثقل مثبتت بالقدمين) الوثب عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر .	8	%80	✓
46	(وقوف. الثقل مثبتت بالقدمين) تبادل فتح وضم القدمين أماما وخلفا .	8	%80	✓
47	(وقوف علي العقبين .الاستك مثبتت بالقدمين وطرفة مثبتت بالسلم) المشي أماما مع جذب الحبل لأقصى مدي والرجوع .	9	%90	✓
48	(وقوف مواجهة.الاستك مثبتت بالقدمين وطرفة مثبتت بالسلم) تبادل مرجحة الرجل أماما وخلفا.	9	%90	✓
49	(وقوف) مرجحة الذراع مائلا خلفا أسفل فاماما مع مرجحة الرجل أماما عاليا أسفل خلفا	9	%90	✓
50	(وقوف فتحا.قبض الأصابع) رفع الذراع جانبا عاليا مائلا مع رفع العقبين عاليا.	9	%90	✓
51	(وقوف.مسك دمبلز) مرجحة للذراع متثنية أماما خلفا مع تبادل ثني ومد الركبتين .	8	%80	✓
52	(وقوف.مسك دمبلز) تبادل مرجحة الذراع أماما خلفا مع ثني ومد الركبتين.	10	% 100	✓

المتميز			
✓	%80	8	(وقوف. الذراع أماما .مسك دمبلز) مرجحة الذراع خلفا والطنع أماما.
✓	%90	9	(وقوف. الذراع خلفا.مسك دمبلز) مرجحة الذراع أماما والطنع خلفا.
✓	%80	8	(وقوف فتحا. الذراع أماما. مسك دمبلز) خفض ورفع الذراع أسفل جانبا .
✓	%100	10	(وقوف فتحا.الذراع جانبا. مسك دمبلز) ثني ومد الذراع جانبا علي الكتف.
✓	%90	9	(وقوف فتحا. انتشاء عرضا . مسك دمبلز) مد الذراع أسفل ثم رفع الذراع جانبا
✓	%80	9	(وقوف فتحا. الذراع جانبا .مسك دمبلز) ثني الذراع خلف الظهر .
✓	%100	10	(وقوف الوضع أماما.الذراع عاليا .مواجه. حمل الكرة) تقوس الجذع خلفا ورمي الكرة من اعلي الرأس للزميل بالتبادل (:).
✓	%90	9	(وقوف فتحا. انتشاء نصفا .الذراع جانبا . مواجه . حمل الكرة) دفع الكرة مع فرد الذراع لتمريرها للزميل (:).
✓	%80	8	(وقوف . مسك دمبلز) رفع الذراع جانبا عاليا مع رفع العقبين عن الأرض.
✓	%80	8	(وقوف فتحا .الذراع جانبا .مسك دمبلز) ثني المرفق أسفل .
✓	%90	9	(وقوف فتحا.الذراع جانبا .مسك دمبلز) رفع الذراع مائلا عاليا ثم خفضه مائلا أسفل .
✓	%90	9	(وقوف انتشاء عرضا . مسك دمبلز) مد الذراع جانبا مع رفع العقبين عن الأرض .
✓	%100	10	(وقوف .مسك دمبلز) رفع الذراع جانبا عاليا .
✓	%100	10	(وقوف فتحا. الذراع جانبا . قبض اليد) خفض الذراع مائلا أسفل ببطء مع فتح و قبض الأصابع .
✓	% 90	9	(وقوف.فتحا الذراع أماما) خفض الزراعين أسفل خلفا ثم قلب وضع اليدين مع الحفاظ علي استقامة المرفق ودفع الماء للأمام حتى السطح.
✓	100%	10	(اتباط مائل عاليا. السند علي حافة الحمام) ثني ومد الذراع كاملا.
✓	%100	10	(وقوف. الذراع أماما . الكرة أمام الجسم) تبادل دفع الكرة لأسفل مع ثني الركبتين .
✓	%90	9	وقوف. الذراع جانبا . الكرة جانب الجسم) تبادل دفع الكرة لأسفل مع ثني الركبتين .
✓	%100	10	وقوف. الذراع خلفا عاليا. الكرة خلف الجسم) تبادل دفع الكرة لأسفل مع ثني الركبتين .
✓	%80	8	(وقوف مواجه. تشبيك الذراع) دفع الزميل (:).
✓	%90	9	(وقوف مواجه. الوضع أماما .القدم الأمامية خلف الخط .اليدان تشبيك) محاولة شد ذراع الزميل للمرور علي الخط (:).
✓	%100	10	(وقوف.الذراعين أماما . مسك استك مطاط مثبت بالسلم) ثني ومد الذراع.
✓	%90	9	(وقوف.الكرات أمام الجسم) تتابع دفع الكرات باليدين من مستوي الكتف.
✓	%90	9	(وقوف مواجهه بالظهر.الذراع جانبا.مسك استك مطاط مثبت بالسلم) مرجحة الذراع للخلف وللأمام .
✓	%90	9	(وقوف.العضد أفقي والساعد عاليا. مسك استك مطاط) خفض ورفع الساعد.
✓	%80	8	(وقوف. الذراع أماما . مسك استك مطاط طرفة مثبت بالقدم) جذب الاستك عاليا ثم جانبا ثم خلفا.
✓	%90	9	(وقوف فتحا.مسك دمبلز) رفع الذراع عاليا مع رفع العقبين ثم خفض العقبين مع خفض الزراعين .

ثالثا: تمارين المرونة المتحركة:

تابع جدول (3-5)

م	التمرين	عدد الآراء	النسبة المئوية	الاختبارات المستخلصة
80	(وقوف) ثني الرأس أماما وخلفا .	9	%90	✓
81	(وقوف) تبادل ميل الرأس للجانبين.	8	%80	✓
82	(وقوف) تبادل لف الرأس جانبا .	8	%80	✓
83	(وقوف) تحريك الرأس في دوائر .	8	%80	✓
84	(وقوف فتحا. الذراع جانبا) عمل دوائر أماما بالذراع مع ثني الركبتين نصفًا	8	%80	✓
85	(وقوف. الذراع جانبا) ثني مفصل الرسغ لأعلي ولأسفل ثم دوران الرسغ كاملا علي شكل 8.	10	%100	✓
86	(وقوف فتحا. انثناء عرضا) ضغط الذراع خلفا .	8	%80	✓
87	(وقوف. الذراع عاليا) عمل دوائر كبيرة بالذراع خلفا أسفل أماما عاليا .	9	%90	✓
88	(وقوف. الذراع جانبا) دوران الذراع علي شكل 8 .	8	%80	✓
89	(وقوف.ثني الذراع نصفًا) عمل دوائر خلفا بالكتفين مع ثني الركبتين ومدهما للوقوف علي المشطين .	9	%90	✓
90	(وقوف الوضع أماما . الذراع أماما) لف الجذع نصف لفة مع ثني ومد الذراع .	9	%90	✓
91	(وقوف فتحا) تبادل ثني الجذع جانبا .	8	%80	✓
92	(وقوف فتحا. الذراع عاليا) مرجحة الذراع أسفل خلفا مع ثني الجذع أماما أسفل .	9	%90	✓
93	(وقوف فتحا. الذراع جانبا. ميل) تبادل لف الجذع جانبا.	8	%80	✓
94	(وقوف فتحا. الذراع أماما) دوران الجذع خلفا .	8	%80	✓
95	(وقوف فتحا. الذراع أماما) تحريك الذراع جانبا مع فتح أصابع اليد .	8	%80	✓
96	(وقوف فتحا .الذراع عاليا) ميل الجذع جانبا بالتبادل.	10	%100	✓
97	(وقوف)المشي أماما مع تبادل لف الجذع ومرجحة الذراع جانبا.	10	%100	✓
98	(وقوف نصفًا. الذراع جانبا) مرجحة الرجل أماما خلف علي شكل 8 .	8	%80	✓
99	(وقوف. فتحا) تحريك القدمين للخارج للوصول إلي أقصى مدي.	9	%90	✓
100	(انبطاح . مائل عالي) رفع الرجل خلفا عاليا بالتبادل.	8	%80	✓
101	(وقوف فتحا. ثني المرفق .الساعد لأسفل) عمل دوائر للخارج بالساعد .	9	%90	✓
102	(وقوف الذراع جانبا. السند علي الحائط) مرجحة الرجل جانبا عاليا يمينا ثم جانبا عاليا يسارا .	9	%90	✓
103	(وقوف نصفًا. الذراع جانبا) رفع الركبة أماما ثم لفها جانبا ومدهما جانبا ثم خفضها أسفل .	8	%80	✓
104	(وقوف. الذراع مائلا عاليا.ميل . مواجه السلم.إسناد اليد علي السلم بمستوي الصدر) ضغط المنكبين لأسفل .	8	%80	✓
105	(وقوف) تبادل الطعن أماما مع نقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية والتقدم للأمام .	8	%80	✓
106	(وقوف. مواجهة بالظهر. السند علي الحائط) رفع الرجل أماما عاليا ثني ومد مشط القدم ثم دوران المشط كاملا .	9	%90	✓

رابعاً: تمرينات الرشاقة:

تابع جدول (3-5)

م	التمرين	عدد الأجزاء	النسبة المئوية	الإختبارات المستحصنة
107	(وقوف . الوضع أماما. حمل كرة باليد أمام الجسم) المشي أماما مع دفع الكرة لأعلى ولقفها بنفس اليد .	8	%80	✓
108	(وقوف) الجري أماما على المشطين.	8	% 80	✓
109	(وقوف) الجري خلفا بخطوات واسعة مع تحريك الذراع أماما خلفا .	9	%90	✓
110	(وقوف) الجري الزجراجي بين الزملاء.	8	%80	✓
111	(وقوف) الجري أماما بخطوات واسعة مع مرجحة الذراع خلفا بالتبادل	9	%90	✓
112	(وقوف على المشط) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم الرجلين.	10	%100	✓
113	(وقوف على المشط. تقاطع القدمين) الوثب عاليا مع لف الجسم ربع لفة يميناً ثم يساراً .	8	%80	✓
114	(وقوف) الوثب على المشطين جانباً خلفاً أماماً على شكل مربع .	9	%90	✓
115	(وقوف) الوثب في المكان على المشطين مع لف الجسم ربع لفة , فتح الرجلين ورفع الذراع عاليا .	10	% 100	✓
116	(وقوف) الوثب في المكان عدة مرات وفي العدة الأخيرة دفع العقبين خلفا	8	80%	✓
117	(وقوف. الرجل أماما زاوية 45 درجة) دوران الجسم نصف لفة .	8	%80	✓
118	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا ثم الدوران نصف لفة .	9	% 90	✓
119	(وقوف) الحجل على قدم واحدة مع لف الجسم نصف لفة .	9	%90	✓
120	(وقوف.ثبات الوسط) الجري أمام خمس خطوات مع الدوران نصف لفة	9	%90	✓
121	(وقوف-الوضع أماما الذراع عاليا.مسك كرة) دفع الكرة لأعلى ولقفها	10	%100	✓
122	(وقوف) الجري المكومي لمدة 30 ث .	10	%100	✓

خامساً: تمرينات السرعة الحركية والانتقالية:

تابع جدول (3-5)

م	التمرين	عدد الأجزاء	النسبة المئوية	الإختبارات المستحصنة
123	(وقوف) الجري أماما على شكل منافسة مع الزميل .	8	%80	✓
124	(وقوف. الذراع أماما)رفع الركبتين عاليا بالتبادل بأسرع ما مكن.	8	%80	✓
125	(وقوف) الجري أماما بخطوات طويلة مع تحريك الذراع أماما بالتبادل.	9	%90	✓
126	(وقوف) الجري أماما مع تزايد سرعة الجري.	8	%80	✓
127	(وقوف) الجري المتقاطع.	9	0 9%	✓
128	(وقوف) الجري أماما مع رفع الركبتين أماما عاليا بالتبادل .	9	0 9%	✓
129	(وقوف) الجري الجانبي على شكل منافسة مع الزملاء (8).	8	%80	✓
130	(وقوف.مسك كرة) الجري في جميع الاتجاهات رمي الكرة عند سماع الصافرة (8)	9	%90	✓

✓	0%8	8	(وقوف. مسك كرة سله) الجري أماما ودفع الكرة أسفل سطح الماء وتركها تطفو ثم تمريرها للزميل والدوران جهة اليسار لمتابعة الجري.	131
✓	%80	8	(وقوف) الجري مع تبادل فتح الرجل خارجاً .	132
✓	%80	8	(وقوف مواجه. الكرات على سطح الماء أمام الجسم) دفع الكرات من مستوى الكتف للزميل (:)	133
✓	%100	10	(وقوف مواجه. الكرات على سطح الماء خلف الجسم) دفع الكرات من فوق الرأس للزميل.	134
✓	%100	10	(وقوف. الذراع أماما . مسك الصولجان) مرحة الذراع خلفا عاليا.	135
✓	%100	10	(وقوف فتحة. الذراع جانباً. مسك الصولجان) مرحة الذراع أسفل عاليا	136
✓	%90	9	(وقوف. الذراع جانباً . مسك الصولجان) عمل دوائر بالمرفق من الداخل ثم الخارج .	137
✓	%80	8	(وقوف فتحة. الكرة على سطح الماء أمام الجسم) قذف الكرة خلفا من فوق الرأس.	138

سادسا : تمرينات التوازن

تابع جدول (5-3)

م	التمرين	عدد الآراء	النسبة المئوية	الاختيارات المستخلصة
139	(وقوف. مواجه الزميل. تشبيك اليد) ميل الجذع أماما ورفع إحدى الرجلين خلفا (:)	8	%80	✓
140	(وقوف. الذراع عاليا) ميل الجذع أماما مع رفع إحدى الرجلين خلفا وثني الأخرى قليلا ثم الوثب أماما .	9	%90	✓
141	(وقوف) رفع الرجل والذراع أماما وثني الرجل الأخرى نصفاً والحجل أماما .	8	%80	✓
142	(وقوف. نصفاً) مد الركبة جانباً مع رفع الرجل عاليا والحجل جانباً.	10	%100	✓
143	(وقوف. الذراع جانباً) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل .	9	%90	✓
144	(وقوف على قدم واحدة. مواجه. الذراع تشبيكاً أمام الصدر) دفع الزميل لإخلال توازنه (:)	8	%80	✓
145	(وقوف على قدم واحدة) مرحة الرجل الأخرى أماما وخلفا .	9	%90	✓
146	(وقوف) المشي أماما على المشط ثم الرجوع خلفا على العقبين .	8	%80	✓
147	(وقوف الوضع أماما. الرجلين انثناء نصفاً حمل الكرة على كف اليد) دفع الكرة عاليا ولقها مع فرد الرجلين.	9	%90	✓
148	(وقوف) الحجل بقدم واحدة لرسم مربع.	8	%80	✓
149	(وقوف) الحجل أماما مع رفع الرجل أماما وخلفا بالتبادل .	9	%90	✓
150	(وقوف. الذراع جانباً . حمل الكرة) المشي أماما في خط مستقيم مع دفع الكرة لأعلى ولقها .	8	%80	✓
151	(وقوف. ثني الركبة اليمنى جانباً) وضع القدم على فخذ اليسرى والوثب أماما.	9	%90	✓

سابعاً: تمرينات الدقة

تابع جدول (3-5)

م	التمرين	عدد الآراء	النسبة المئوية	الاختيارات المستخلصة
152	(وقوف الرجل أماما.مسك الكرة)التصويب بالكرة علي الأطواق المعلقة	10	%100	✓
153	(وقوف.الرجل أماما.مسك كرة)التصويب بالكرة علي الأطواق خارج الحمام.	9	%90	✓
154	(وقوف.مسك كرة)الجري أماما ثم التصويب بالكرة علي الأطواق خارج الحمام.	9	%90	✓
155	(وقوف.مسك صولجان)الجري أماما والتصويب علي أهداف معلقة خارج الحمام	10	%100	✓
156	(وقوف.مسك كرة)الجري الجانبي والتصويب علي الأهداف المعلقة .	9	%90	✓
157	(وقوف) الجري المتقاطع ثم التصويب علي الهدف المعلق .	9	%90	✓
158	(وقوف. مسك كرة) التصويب بالكرة علي الأطواق العائمة.	9	%90	✓
159	(وقوف. الكرة خلفا) دفع الكرة باليد من أسفل لأعلي والتصويب علي الأطواق العائمة.	10	%100	✓
160	(وقوف.مسك صولجان) الوثب عاليا والتصويب علي الأطواق المعلقة.	9	%90	✓
161	(وقوف.مسك صولجان) الجري الجانبي والتصويب علي الأهداف .	9	%90	✓

ثامناً: تمرينات التوافق:

تابع جدول (3-5)

م	التمرين	عدد الآراء	النسبة المئوية	الاختيارات المستخلصة
162	(وقوف) رفع الذراع جانباً مع تبادل نقل القدمين أماما وخلفا .	9	%90	✓
163	(وقوف) المشي أماما مع رفع الذراع أماما جانباً ثم خفضهما أسفل خلفا.	9	%90	✓
164	(وقوف) المشي أماما مع رفع الذراع أماما ثم ثنية عرضاً أمام الصدر	10	%100	✓
165	(وقوف) رفع الذراع أماما مع تبادل رفع الرجلين أماما عاليا .	9	%90	✓
166	(وقوف.انثناء عرضاً) المشي أماما علي المشطين مع مد الذراع أماما ومرجحته جانباً ثم مدة عاليا.	8	%80	✓
167	(وقوف.الذراع أماما. حمل كرة) المشي أماما مع دفع الكرة عاليا ثم جانباً فمدها عاليا ولقفها .	9	%90	✓
168	(وقوف) الوثب عاليا مع رفع الذراع أماما ثم عاليا ثم جانباً والرجوع .	8	%80	✓
169	(وقوف.الذراع أماما)ثني ومد الركبتين مع رفع الذراع أماما عاليا جانباً أسفل	9	%90	✓
170	(وقوف) المشي أماما مع مرجة الذراع أماما عاليا خلفا بالتبادل	9	%90	✓
171	(وقوف. الذراع أماما. حمل كرة)دفع الكرة عاليا ثم والدوران نصف لفة ولقفها.	10	%100	✓
172	(وقوف علي المشطين.حمل كرة)المشي ثم الجري أماما مع دفع الكرة عاليا ولقفها	8	%80	✓
173	(وقوف مواجه. مسك كرة) التحرك جانباً مع دفع الكرة للزميل.	9	%90	✓

تابع جدول (5-3)

م	التمرين	عدد الآراء	النسبة المئوية	الاختبارات المستخلصة
174	(وقوف) الذراع خلفا داخل الماء وأسفل كرة طبية (1كجم) دفع الكرة لأعلى أماما من فوق الرأس.	10	%100	✓
175	(وقوف) رمى كرة هوكي من فوق الرأس.	10	%100	✓
176	(وقوف) رمى كرة سلة من فوق الرأس باليد الراحية.	8	%80	✓
177	(وقوف) القدم المقابلة للذراع الراحية أماما) رمى كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفا، مع التأكيد على أن المرفق يقود الحركة في البداية، وأن لا يبعد عن الرأس أثناء سحب الذراع من الخلف للأمام مع ميل الجذع خلفا.	8	%80	✓
178	(وقوف) القدم المقابلة للذراع الراحية أماما) رمى كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفا، مع التركيز على الربط بين سحب الذراع من الخلف للأمام وبين زاوية الرمي، والنتش، مع التأكيد على حركة المتابعة برسغ اليد .	9	%90	✓
179	(وقوف) مسك إستيك مطاط مثبت بحائط الحمام) فرد الذراع خلفا ، دفع الرجل المرتكزة للأرض ثم دخول الحوض للأمام مع سحب الذراع ودخول المرفق (الشد) دون الرمي (الدفع) .	9	%90	✓
180	(وقوف) رمى كرات خفيفة الوزن مع التأكيد على تكنيك الأداء.	10	%100	✓
181	(وقوف) مسك صولجان) تنفيذ التكنيك والتأكيد على دفع الرجل المرتكزة للأرض ودخول الحوض أثناء سحب الذراع من الخلف للأمام .	9	%90	✓
182	أداء التكنيك بدون أدوات مع تقليل السرعة، والتأكيد على الاتصال الحركي والانسائية في الأداء .	10	%100	✓
183	أداء التكنيك باستخدام أدوات خفيفة الوزن	9	%90	✓
184	(وقوف) رمى كرات خفيفة الوزن مع التأكيد على الاتصال الحركي والانسائية الأداء	10	100%	✓
185	(وقوف) أداء التكنيك باستخدام إستيك مطاط .	8	%80	✓
186	(وقوف) أداء خطوات الاقتراب ثم الخطوات المتقاطعة ورمي كرات مختلفة من وضع فرد الذراع خلفا أسفل الماء ، مع التأكيد على رفع عقب الرجل المرتكزة أثناء المرجحة الخلفية للإحساس بدفع الرجل للأرض ثم انتقال هذه القوة للحوض ثم الجذع .	9	%90	✓
187	(وقوف) أداء تكنيك الرمي بدون أدوات، ثم باستخدام الأداة البديلة، مع التأكيد على سرعة دفع الرجل المرتكزة للأرض ودخول الحوض ، ومرجحة الذراع الحرة خلفا أثناء الأداء.	9	%90	✓
188	(وقوف) أداء تكنيك الرمي ، ثم باستخدام الأداة البديلة، ثم مرجحة الذراع خلفا ، وشد الذراع والمرفق قريب من الرأس ويشير إلى أعلى قليلا، مع دوران الحوض ودخوله للأمام ، حتى تنتهي الحركة والذراع الحامل للرمح في وضع قبض في مفصلي الكتف والمرفق ، مع وجود تقعر بسيط في الظهر والنظر للأمام ولأعلى في اتجاه مقطع الرمي .	9	%90	✓
189	(وقوف) أداء التكنيك ، سحب الذراع الحاملة للأداة البديلة من الخلف للأمام ببطيء مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى، ثم تنتهي الحركة برمي الرمح بدون قطع في مسار الحركة .	8	%80	✓
190	(وقوف) أداء التكنيك، ومن وضع مد الذراع خلفا سحب الذراع والمرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى قليلا ثم مد المرفق في حركة متصلة للوصول للتخلص.	9	%90	✓

ثامنا: تمرينات التهدئة:

تابع جدول (3-5)

م	التمرين	عدد الآراء	النسبة المئوية	الاختيارات المستخلصة
191	الطفو علي سطح الماء .	9	%90	✓
192	(وقوف) لعب الكرة من وضع الثبات.	9	%90	✓
193	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا مع اخذ شهيق عميق .	10	%100	✓
194	(وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفس العميق .	9	%90	✓
195	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا .	8	%80	✓
196	(وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا .	9	%90	✓
197	(وقوف) المشي أماما خطوتان ثم التصفيق باليد علي سطح الماء مرتان بإيقاع معين	8	%80	✓
198	(وقوف) فتحا) رفع الذراعين جانبا عاليا ببطء .	9	%90	✓
199	(وقوف) علي أمشاط القدمين) خفض الكعبين مع خروج النفس ببطء .	9	%90	✓
200	(وقوف) تبادل رفع وخفض العقبين .	10	%100	✓

بناء علي تحديد متغيرات البحث والجوانب الأساسية للبرنامج المقترح واختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث والعينة، وبناء علي مسح لعدد من البرامج التدريبية باستخدام الوسط المائي، وكذلك الاطلاع علي المراجع العلمية في تخطيط التدريب عامة وتدريب رمي الرمح خاصة وفي ضوء توجيهات هيئة الإشراف، تمكنت الباحثة من تحديد التمرينات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي وتم عرضها علي الخبراء .

وقد ارتضت الباحثة عند اختيار التمرينات المناسبة للعينة قيد البحث التمرينات التي حصلت علي نسبة 80% فأكثر وفق استطلاع رأي الخبراء وموافقة هيئة الإشراف.

وعندما توصلت الباحثة لهذه المحددات قامت بوضع إستراتيجية البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي، ثم قامت بعرضه علي الخبراء للاستفادة من آرائهم في مدى مناسبة وصلاحيه البرنامج المقترح، ثم قامت بإجراء التعديلات التي أوصى بها الخبراء حتى أقروا مدى صلاحية ومناسبة البرنامج لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله للعينة قيد البحث وذلك في ضوء توجيهات هيئة الإشراف علي البحث.

5- قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل وتفريغ البيانات تمهيدا لمعالجتها إحصائيا:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات البدنية مرفق(7).
- استمارة تفريغ بيانات القياسات القبليّة والبعدية مرفق(8).

5/4/3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

استعانت الباحثة بالدراسات السابقة والمراجع العلمية وشبكة المعلومات الدولية "الانترنت" لتحديد الأدوات

والأجهزة المناسبة للدراسة الحالية مع الأخذ في الاعتبار ملائمتها لنوع الإعاقة الحركية للعيينة وتمثلت في :-

- جهاز رستاميتز لقياس الطول بـ (سم).
- ميزان طوبى معايير لقياس الوزن بـ(كجم).
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة .
- ساعة إيقاف لحساب الزمن، أشرطة قياس.
- كرات طبية وزن (1، 3، 2) كجم، دمبلز وزن (5 كجم)، (10 كجم) .
- كرات (سلة، هوكي، يد).
- لوحات طفو، أطواق، قفاز اليد.
- أسنك مطاط طوله (2 م)، تباشير، جير .
- حواجز، أقماع، صولجانات.
- عصا بديلة للرمح مصنوعة من البلاستيك بطول(1م).
- سلال، قطع أسفنج مقاس(20سم × 20سم)، بالونات، حبل طول(4 م)، مرمي ارتفاع(50 سم) عرض (90 سم).
- كاميرا تصوير فوتوغرافي، شرائط فيديو، كاميرا فيديو.
- اسطوانات موسيقية مضغوطة ذات إيقاع موسيقي مناسب للأداء، الاستعانة بجهاز الكمبيوتر والسماعات الخارجية الخاصة بحمام السباحة.
- أثقال الرجلين وزن (1 كجم) لكل رجل.
- كرات بلاستيكية خفيفة الوزن.

5/3 إجراءات البحث:

1/5/3 الموافقات الإدارية:

- قامت الباحثة بأخذ موافقة هيئة الإشراف بالبحث للبدء في تنفيذ التجربة
- اخذ موافقة السيد الأستاذ الدكتور عميد كلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ لإجراء القياسات القبليّة والبعدية للعيينة علي ملاعب الكلية واستخدام الأدوات .
- اخذ موافقة السيد مدير عام الشباب والرياضة بإستاد كفر الشيخ الرياضي علي تطبيق التجربة بحمام السباحة التابع له.

- إفادة من مديرية الشباب والرياضة موجهة للسيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية بطنطا تفيد بتطبيق البرنامج التدريبي داخل حمام السباحة بإستاد كفر الشيخ الرياضي. مرفق (2)
- قامت الباحثة بأخذ موافقة اللاعبين علي مواعيد التدريب وهي أربعة أيام في الأسبوع هي (السبت، الاثنين، الأربعاء، الجمعة) الساعة الرابعة مساءً.

2/5/3 المساعدون:

قامت الباحثة بالاستعانة بعدد واحد مدرس مساعد من كلية التربية الرياضية بكفر الشيخ، وعدد اثنان معيد، عدد واحد مدرس تربية رياضية بالتربية والتعليم، وذلك للمساعدة في إجراء عمليات القياس للاختبارات التي تم الاتفاق عليها وفقاً لآراء الخبراء والمشرفين علي البحث، حيث قامت الباحثة بشرح وتوضيح:

- الغرض من إجراء الاختبارات.
- مواصفات التطبيق لكل اختبار مع أداء نموذج لكل اختبار.
- كيفية استخدام استمارات تسجيل البيانات الفردية والمجمعة للاعبين.
- كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- طرق المساعدة عند حدوث أي خطر خلال تطبيق الوحدات التدريبية بالماء.

3/5/3 الدراسات الاستطلاعية:

بعد أن استكملت الباحثة الإجراءات الإدارية المتفق عليها وبعد إعداد البرنامج التدريبي المقترح، قامت الباحثة بعمل ثلاث دراسات استطلاعية كان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات "الصدق والثبات"، والتأكد من سلامة الأدوات المستخدمة وهي:

1/3/ 5/3 الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بثبات الاختبارات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيق الاختبار لحساب ثبات الاختبارات علي عينة مكونة من (5) لاعبين، وتم إعادة تطبيق الاختبارات علي نفس العينة بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم (السبت الموافق 7/ 3/ 2009م)، والإعادة يوم (السبت الموافق 14/ 3/ 2009م)، مع مراعاة توحيد نفس ظروف القياس، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات، كما هو موضح بجدول (3-6).

جدول (3-6)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني

n= 5

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	م
	±ع	س	±ع	س			
0.94	2.15	58.12	3.46	58.56	كجم	القوة القصوى للقبضة	1
0.89	3.32	36.41	3.14	35.96	م	رمي كرة ناعمة	2
0.96	0.07	1.91	0.08	1.83	سم	الوثب العريض من الثبات	3
0.91	0.19	3.88	0.21	3.93	ث	عدو 30م من بداية متحركة	4
0.93	3.17	61.23	4.85	59.76	عدد	السرعة الحركية للذراع	5
0.88	2.56	63.22	3.68	62.38	سم	مرونة الكتف "المنكبين"	6
0.94	1.87	30.13	2.01	29.76	سم	دوران الجذع علي الجانبين	7
0.93	2.26	51.95	2.61	51.52	سم	ثني الجذع خلفا من الوقوف	8
0.95	1.43	25.05	1.14	25.13	سم	مرونة مفصل الحوض	9
0.87	2.37	73.01	2.87	72.54	عدد	باس للتوازن الديناميكي	10
0.91	1.14	4.33	0.92	3.89	عدد	التصويب علي المستطيلات	11
0.96	0.16	7.68	0.18	7.76	ث	الجرري الزجراجي	12
0.91	0.86	19.14	0.96	19.23	ث	الجرري في شكل 8	13

قيمة راجعولييه عند مستوى معنوية 0.05 - 0.72

يتضح من جدول (3-6) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.87) كأصغر قيمة و(0.96) كأكبر قيمة، وكلما اقترب معامل الارتباط من الواحد الصحيح كان للاختبار معامل ثبات عالي مما يعطي دلالة واضحة علي ثبات تلك الاختبارات.

2/3/ 5/3: الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بصدق الاختبارات:

للتحقق من صدق الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز، وذلك بمقارنة نتائج قياسات مجموعتين كل عينة مكونة من (5) لاعبين، المجموعة الأولى المميزة (5) لاعبين الذين طبق عليهم ثبات الاختبار والمجموعة الثانية غير المميزة (5) لاعبين، وذلك في الفترة من (السبت الموافق 2009/3/14 م إلي الأحد الموافق 2009/3/15 م)، وأوضحت النتائج صدق الاختبارات كما هو موضح في جدول (3-7).

جدول (3-7)

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعتين
المميزة وغير المميزة للمتغيرات البدنية قيد البحث

N1=N2=5

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة n=5		المجموعة المميزة n=5		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت) "T-Test"
			ع	م	ع	م		
1	القوة القصوى للقبضة	كجم	4.22	65.86	3.45	57.25	8.61	3.16
2	رمي كرة ناعمة	م	3.15	42.45	2.46	34.32	8.13	4.08
3	الوثب العريض من الثبات	سم	0.08	2.03	0.07	1.76	0.27	5.09
4	عدو 30م من بداية متحركة	ث	0.11	3.65	0.09	4.02	0.37	5.28
5	السرعة الحركية للذراع	عدد	4.85	66.50	3.72	57.60	8.9	2.91
6	مرونة الكتف "المنكبين"	سم	4.32	72.64	5.13	62.11	10.53	3.14
7	دوران الجذع على الجانبين	سم	2.03	37.50	3.11	31.32	6.18	3.34
8	ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	3.40	58.50	2.17	51.21	7.29	3.62
9	مرونة مفصل الحوض	سم	1.88	17.67	2.56	24.52	6.85	4.33
10	باس للتوازن الديناميكي	عدد	4.43	84.66	4.56	71.86	12.80	4.03
11	النصوب على المستويات	عدد	1.10	5.75	0.85	3.85	1.90	2.75
12	الجري الزجزاجي	ث	0.16	7.90	0.18	8.45	0.55	4.58
13	الجري في شكل 8	ث	0.76	17.21	0.89	18.87	1.66	2.86

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 معنوية - 1.86

يتضح من جدول (3-7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 لصالح المجموعة المميزة مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.

جدول (3-8)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في المستوى الرقمي قيد البحث لدى عينة التقنين

N= 5

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البنائية	م
	±	س	±	س			
0.93	2.46	32.25	2.56	31.95	م	رمي الرمح من الثبات	1
0.91	2.11	34.41	1.76	34.12	م	رمي الرمح من الحركة	2

قيمة رالجوايه عند مستوى معنوية 0.05 - 0.72

يتضح من جدول (10) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في المستوى الرقمي عند مستوى معنوية 0.05. مما يعطي دلالة واضحة علي صدق الاختبار.

جدول (3-9)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزه وغير المميزه في المستوى الرقمي قيد البحث لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق

N1=N2=5

قيمة (ت)	م (ف)	المجموعة غير المميزه n=5		المجموعة المميزه n=5		وحدة القياس	اسم الاختبار	م
		±	م	±	م			
3.49	6.82	2.14	29.14	3.26	35.96	م	رمي الرمح من الثبات	1
3.47	5.91	2.68	33.65	2.11	39.56	م	رمي الرمح من الحركة	2

قيمة (ت) عند مستوى معنوية 0.05 - 1.86

يتضح جدول (3-10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة المميزه والمجموعة غير المميزه لدى عينة التقنين في المستوى الرقمي عند مستوى معنوية 0.05. مما يعطي دلالة واضحة علي صدق الاختبار.

3/3/ 5/3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة علي عينة مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من الثلاثاء 17 / 3 / 2009 م وحتى الخميس 19 / 3 / 2009 م وذلك لـ :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكفايتها ومناسبتها للبرنامج .
- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تطبيق البرنامج.
- التأكد من تفهم أفراد العينة للتمرينات المستخدمة بالبحث .
- الضبط التجريبي لإجراءات التصوير بالفيديو وما يستلزم من أدوات .

- التأكد من صلاحية مكان التدريب والقياس ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف.
- التأكد من عوامل الأمن والسلامة.
- صياغة البرنامج في صورته النهائية.
- تدريب المساعدين.

وقد أسفرت هذه الدراسة على ما يلي:

- تم التأكيد على عوامل الأمن والسلامة داخل الحمام.
- فهم واستجابة اللاعبين للتدريب داخل الوسط المائي.
- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- إتقان المساعدون لأساليب القياس والتعامل مع الأدوات.
- اختيار أيام التدريب التي تتناسب مع اللاعبين.

6/3 خطوات بناء البرنامج:

6/3 1/ أهداف البرنامج المقترح:

- تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46 من خلال تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي .
- تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46 من خلال تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي .

6/3 2/ أسس وضع البرنامج:

اتفق العديد من العلماء والباحثين على العديد من الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي، وقد قامت الباحثة بتصميم البرنامج في ضوء هذه الأسس والتي تمثلت في:

- تحقيق البرنامج للأهداف التي وضع من أجلها .
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوي وقدرات العينة قيد البحث.
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها.
- مرونة البرنامج وقابليته للتطبيق العملي .
- مناسبة محتوى البرنامج للفترة الزمنية المحددة لتطبيق البرنامج.
- مراعاة التدرج في شدة وحجم الحمل ومناسبة فترات الراحة البيئية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للاعبين.
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن يتوافر عنصر التشويق في البرنامج التدريبي المائي.
- التأكد من صحة وسلامة اللاعبين وخلوهم من الأمراض .
- توجيه التمرينات بالوسط المائي للعضلات العاملة في الأداء.

- التقدم في البرنامج من حيث الشدة وليس الحجم.
- الاهتمام بالتكنيك خلال تنفيذ الوحدات.

3/6/3 تخطيط البرنامج التدريبي المقترح:

لجأت الباحثة في تخطيط البرنامج التدريبي المقترح إلي البحوث والدراسات العلمية والمراجع التي استهدفت وتناولت البرامج التدريبية باستخدام الوسط المائي لتحسين مستوي القدرات البدنية والمهارية والتي لها تأثير كبير علي المستوي الرقمي .

وقد توصلت الباحثة من خلالها إلي تصور تخطيط البرنامج التدريبي وتقسيم فتراته الزمنية ومحتوياته التدريبية ثم قامت بعرض هذا التصور علي الخبراء من ذوي الخبرة العلمية والأكاديمية والعملية في مجال تخطيط وتصميم البرامج التدريبية وذلك تحت إشراف وتوجيه هيئة الإشراف كما هو موضح بجدول (12-3). مرفق (6)

جدول (10-3)

الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي

n = 10

ملاحظات	البيانات	عناصر البرنامج	م
	الإعداد الخاص	الفترة من الموسم لتطبيق البرنامج	1
	شهرين	مدة البرنامج التدريبي	2
	4 وحدات	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	3
	8 أسابيع	عدد أسابيع التدريب	4
	32 وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج	5
	جرعة واحدة	عدد الجرعات التدريبية في اليوم	6
	90 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية اليومية بالماء	7
	متوسط، عالي، أقصى	الأحمال التدريبية بالبرنامج	8
	(1 : 1)	تشكيل دورة الحمل	9
	$4 \times 8 \times 90 = 2880$ دقيقة	الزمن الكلي للبرنامج داخل الماء	10
	الإحماء : من 10 : 25 ق	مكونات الوحدة التدريبية	11
	الجزء الرئيسي: من 55 : 70 ق		
	التهدئة : من 5 : 10 ق		

وقد راعت الباحثة عند اختيار التمرينات المقترحة داخل الوسط المائي ما يلي:

- أن تكون التمرينات في مستوي قدرات العينة قيد البحث.
- تنوع التمرينات المستخدمة فردية وزوجية وجماعية بأدوات وبدون أدوات.
- استخدام التمرينات الخاصة المشابهة لطبيعة الأداء في مسابقة رمي الرمح .
- استخدام التمرينات التي تهدف إلي تحسين القدرات البدنية الخاصة.
- استخدام الألعاب الصغيرة بجزء الإحماء للتشويق والمتعة بين اللاعبين والتعود علي الوسط المائي . مرفق (6)

4/6/3 الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية وزمنها:

وبناء على ما سبق ومن خلال استطلاع رأى الخبراء وما قامت به الباحثة من مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تناولت بناء وتصميم البرامج التدريبية باستخدام الوسط المائي وبناء على توجيه المشرفين، فقد حددت الباحثة عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بعدد (4) وحدات تدريبية، زمن الوحدة (90) دقيقة ليكون زمن البرنامج كاملاً = (4 وحدات × 8 أسابيع × 120 ق) = 3840 دقيقة، منهم (30 ق) لتغيير الملابس مقسمة إلى فترتين قبل بدء الوحدة التدريبية وبعد انتهائها، ليكون زمن الوحدة التدريبية الفعلية داخل الوسط المائي (90 ق) (4 وحدات × 8 أسابيع × 90 دقيقة) = 2880 دقيقة تمثل زمن البرنامج الفعلي داخل الوسط المائي .

6/6/3 تشكيل الحمل بالبرنامج التدريبي:

حيث تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب دورة الحمل المحددة خلال الثمان أسابيع فترة تطبيق البرنامج وقد بلغت درجات الحمل المستخدمة "الحمل الأقصى، الحمل العالي، الحمل المتوسط" كالتالي :

جدول (11-3)

تشكيل ديناميكية حمل التدريب الأسبوعي بالبرنامج

النسبة النوية	فترة الإمداد الخاص								الفترة الأسابيع	
	8	7	6	5	4	3	2	1		
%100 : 90										أقصى
%90 : 75										عالي
%75 : 50										متوسط
	متوسط	أقصى	متوسط	أقصى	عالي	متوسط	عالي	متوسط		الدرجة
2880 دقيقة	360ق	360ق	360ق	360ق	360ق	360ق	360ق	360ق		الزمن

جدول (12-3)

تشكيل ديناميكية الحمل التدريبي بالوحدات التدريبية اليومية بالبرنامج

الشدة	الأسبوع							
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
أقصى								
عالي								
متوسط								

الوحدات 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32

جدول رقم (3-13)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل بالوحدات التدريبية

النسبة	إجمالي الزمن	الجمعة	الخميس	الثلاثاء	الأحد	الوحدات التدريبية الأسبوعية	
						الدرجة	الزمن
%12.5	360 ق	متوسط	عالي	متوسط	متوسط	الدرجة	الأسبوع الأول
		90ق	90ق	90ق	90ق	الزمن	
%12.5	360 ق	عالي	متوسط	عالي	متوسط	الدرجة	الأسبوع الثاني
		90ق	90ق	90ق	90ق	الزمن	
%12.5	360 ق	متوسط	أقصى	عالي	متوسط	الدرجة	الأسبوع الثالث
		90ق	90ق	90ق	90ق	الزمن	
%12.5	360 ق	متوسط	أقصى	متوسط	عالي	الدرجة	الأسبوع الرابع
		90ق	90ق	90ق	90ق	الزمن	
%12.5	360 ق	متوسط	عالي	عالي	متوسط	الدرجة	الأسبوع الخامس
		90ق	90ق	90ق	90ق	الزمن	
%12.5	360 ق	متوسط	أقصى	عالي	متوسط	الدرجة	الأسبوع السادس
		90ق	90ق	90ق	90ق	الزمن	
%12.5	360 ق	متوسط	أقصى	متوسط	عالي	الدرجة	الأسبوع السابع
		90ق	90ق	90ق	90ق	الزمن	
%12.5	360 ق	متوسط	عالي	عالي	متوسط	الدرجة	الأسبوع الثامن
		90ق	90ق	90ق	90ق	الزمن	
% 100	2880 ق	720ق	720ق	720ق	720ق		الإجمالي

درجات الحمل :

- المتوسط : %50 : %75 - التكرار 8 : 12 - المجموعات 1 : 2
- العالى : %75 : %90 - التكرار 4 : 8 - المجموعات 2 : 3
- الأقصى : %90 : %100 - التكرار 2 : 4 - المجموعات 2 : 3

جدول (3-14)

التوزيع الزمني والنسبي لمحتوى البرنامج التدريبي

الزمن الكلي	الختم		الجزء الرئيسي		الإجمالي		المعلم	الأسابيع
	س	د	س	د	س	د		
90 دقيقة	11.11	10	66.67	60	22.22	20	1	الأول
	11.11	10	66.67	60	22.22	20	2	
	11.11	10	61.11	55	27.78	25	3	
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	4	
90 دقيقة	11.11	10	72.22	65	16.67	15	1	الثاني
	11.11	10	66.67	60	22.22	20	2	
	11.11	10	77.78	70	11.11	10	3	
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	4	
90 دقيقة	5.56	5	77.78	70	16.67	15	1	الثالث
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	2	
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	3	
	11.11	10	77.78	70	11.11	10	4	
90 دقيقة	11.11	10	72.22	65	16.67	15	1	الرابع
	11.11	10	77.78	70	11.11	10	2	
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	3	
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	4	
90 دقيقة	11.11	10	66.67	60	22.22	20	1	الخامس
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	2	
	11.11	10	77.78	70	11.11	10	3	
	5.56	5	77.78	70	16.67	15	4	
90 دقيقة	5.56	5	77.78	70	16.67	15	1	السادس
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	2	
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	3	
	11.11	10	77.78	70	11.11	10	4	
90 دقيقة	11.11	10	72.22	65	16.67	15	1	السابع
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	2	
	11.11	10	66.67	60	22.22	20	3	
	5.56	5	77.78	70	16.67	15	4	
90 دقيقة	11.11	10	66.67	60	22.22	20	1	الثامن
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	2	
	11.11	10	66.67	60	22.22	20	3	
	11.11	10	72.22	65	16.67	15	4	
2880 دقيقة	%10.42	300	%72.22	2080	%17.36	500	32 وحدة	الإجمالي

جدول (3-15)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل في الأسبوع الأول

حمل متوسط (50% : 75%)

العناصر	أيام التدريب	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	النسبة المئوية
الحمل	أقصى					% 100 : 90
	عالي			*		% 90 : 75
	متوسط		*	*	*	% 75 : 50
الزمن	360ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	

جدول (3-16)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل في الأسبوع الثاني

حمل عالي (75% : 90%)

العناصر	أيام التدريب	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	النسبة المئوية
الحمل	أقصى					% 100 : 90
	عالي		*	*	*	% 90 : 75
	متوسط	*	*	*	*	% 75 : 50
الزمن	360ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	

جدول (3-17)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل في الأسبوع الثالث

حمل متوسط (50% : 75%)

العناصر	أيام التدريب	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	النسبة المئوية
الحمل	أقصى					% 100 : 90
	عالي		*	*	*	% 90 : 75
	متوسط	*	*	*	*	% 75 : 50
الزمن	360ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	

جدول (3-18)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل في الأسبوع الرابع

حمل عالي (75% : 90%)

العناصر	أيام التدريب	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	النسبة المئوية
الحمل	أقصى					% 100 : 90
	عالي		*	*	*	% 90 : 75
	متوسط	*	*	*	*	% 75 : 50
الزمن	360ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	

جدول (3-19)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل في الأسبوع الخامس

حمل أقصى (90 : 100 %)

العناصر	أيام التدريب				الزمن
	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	
الحمل	أقصى				90 ق
	عالي				90 ق
	متوسط				90 ق
					360 ق

جدول (3-20)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل في الأسبوع السادس

حمل متوسط (50% : 75%)

العناصر	أيام التدريب				الزمن
	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	
الحمل	أقصى				90 ق
	عالي				90 ق
	متوسط				90 ق
					285 ق

جدول (3-21)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل في الأسبوع السابع

حمل أقصى (90 : 100 %)

العناصر	أيام التدريب				الزمن
	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	
الحمل	أقصى				90 ق
	عالي				90 ق
	متوسط				90 ق
					360 ق

جدول (3-22)

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل في الأسبوع الثامن

حمل متوسط (50% : 75%)

العناصر	أيام التدريب				الزمن
	الأحد	الثلاثاء	الخميس	الجمعة	
الحمل	أقصى				90 ق
	عالي				90 ق
	متوسط				90 ق
					360 ق

2/ 6/3 تطبيق البرنامج:

1/ 2/ 6/3 القياسات القبليّة:

تمت القياسات القبليّة للقدرات البدنية والمستوي الرقمي في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2009/3/ 31 م، وحتى يوم الأربعاء الموافق 2009/4/1م في المتغيرات قيد البحث.

2/ 2/ 6/3 الدراسة الأساسية "تطبيق البرنامج":

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من يوم السبت الموافق 2009/4/4م وحتى يوم السبت الموافق 2009/ 5/30 م.

وقامت الباحثة بإخضاع مجموعة البحث للبرنامج التدريبي بعدد (8) أسابيع وبعدد (4) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت، الاثنين، الأربعاء، الجمعة أي بواقع 32 وحدة تدريبية، وتراوحت الفترة الزمنية للوحدة م 90 دقيقة بالإضافة إلي 30 دقيقة لتغيير الملابس في بداية ونهاية الوحدة التدريبية.

3/ 2/ 6/3 القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية (البدنية، المهارية) لعينة البحث في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2009/6/1م وحتى يوم الأربعاء الموافق 2009/6/2م وتم تسجيل نتائج جميع القياسات السابقة في استمارتي التسجيل المعدة لذلك. مرفق (7)، مرفق (8).

7/3 المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن.
- اختبار (ت) "T.Test" .
- معامل الارتباط .