

ملحق رقم (1)

—

البرنامج الهوائي

—

## برنامج التدريبات الهوائية

### الشهر الأول :

#### الأسبوع الأول : يوم السبت :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٦ ق
- أ - ( الوقوف فتحا - الذراعان فى الوسط ) دوران الرأس يمينا (١) ، خلفا (٢) ، يسارا (٣) ، أماما (٤) ، يكرر .
- ب - ( الوقوف فتحا - الذراعان بجانب الجسم ) رفع الكتف الأيمن وخفضه (١ - ٤) ، يكرر بالكتف الأيسر (٥ - ٨) .
- ج - ( الوقوف فتحا - مد الذراعان عاليا ) ميل الجذع يمينا جانبا (١ - ٤) ، يكرر يسارا (٥ - ٨) ، يكرر .
- د - ( الوقوف فتحا - ميل الصدر أماما - مد الذراعان جانبا ) الضغط بالصدر فى هذا الوضع (١ - ٨) ، الضغط لأسفل والذراعان ممسكتان بالقدمين (٩ - ١٦) ، يكرر .
- هـ - من الوضع السابق - الضغط للداخل مع ثنى مفصلى الركبتين (١ - ٢) ، فرد الركبتين مع الخبط على الأرض أماما (٣ - ٤) ، يكرر .
- و - ( الوقوف ) الجرى فى المكان مع الصقف .
- ز - ( الوقوف ) الوثب مع فتح وضم القدمين (١ - ٨) ، يكرر .
- ح - ( جلوس طويل ) الضغط أماما مع الثبات فى هذا الوضع والمشطين مفردان .
- ط - ( جلوس طويل فتحا ) ميل الجذع جانبا مع الضغط على الرجل اليمنى (١ - ٤) ، يكرر الجهة الأخرى (٥ - ٨) ، يكرر .
- ى - ( الرقود - ثنى الركبتين - الذراعان خلف الرأس ) رفع الجذع عن الأرض  $٤٥^\circ$  (١) ، الرقود (٢) ، يكرر .

ك - ( المرفود مع رفع الظهر عن الأرض ٤٥° - الذراعان خلف الرأس ) شئ الرجل اليمنى  
على الصدر مع فرد الرجل اليسرى والمتبديل ، يكرر .

راحة فترية ٢ ق

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات ( الحبال )

١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام ٥ دقائق .  
٢ - الحجل على قدم واحدة مع رفع الأخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين للامام ( الحجل على  
القدم اليمنى ) ٥ دقائق .

٣ - نفس التمرين السابق بالحبل على القدم اليسرى ٥ دقيقة  
٤ - الوشب مع دوران الحبل خلفا . ٤ دقائق

راحة فترية ٢ دقيقة بين كل تمرين من التمارين السابقة .

٤ - تمرينات أسترخاء : ٥ ق

### الأسبوع الأول : يوم الاحد :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٦ ق

أ - ( الوقوف - الذراعان فى الوسط ) لفت الرأس للجهة اليمنى والى الشات ( ١ - ٢ ) ،  
الرجوع اماما ( ٣ - ٤ ) ، لفت الرأس للجهة اليسرى والى الشات ( ٥ - ٦ ) ، الرجوع  
أماما ( ٧ - ٨ ) ، يكرر .

ب - ( الوقوف - الذراعان بجانب الجسم ) رفع وخفض الكتف الأيمن ( ١ - ٢ ) ، يكرر  
بالكتف الأيسر ( ٣ - ٤ ) ، دوران الأثنان معا للخلف ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .

ج - ( الوقوف فتحا - تشابك الذراعان خلف الرأس ) ميل الجذع يمينا جانبا ( ١ - ٤ ) ،  
يكرر يسارا ( ٥ - ٨ ) .

- د - ( الوقوف فتحاً - ميل الصدر أماماً - مد الذراعان جانباً ) لفت الجذع مع الضغط  
بمسك الذراع اليسرى بالرجل اليمنى ( ١ - ٤ ) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) .
- هـ - ( الوقوف فتحاً - الكفان ملاسماً للأرض ) رفع الكعبيين عن الأرض ( ١ - ٢ ) ،  
خفضهما ( ٣ - ٤ ) ، يكرر .
- و - ( الوقوف ) الوثب مع عمل توست بالوسط ( ١ - ٨ ) ، يكرر .
- ز - ( الوقوف ) الوثب مع التبديل أماماً وخلفاً .
- ح - ( جلوس طويل ) الضغط والثبات فى هذا الوضع والمشطان منشيان .
- ط - ( جلوس طويل فتحاً ) الضغط أماماً على الرجل اليمنى ( ١ - ٤ ) ، الضغط أماماً  
بالم منتصف ( ٥ - ٨ ) ، الضغط يساراً ( ٩ - ١٢ ) ، الضغط عالياً خلفاً بالذراعان  
( ١٣ - ١٦ ) ، يكرر .
- ى - ( الرقود مع رفع الرجلين ٩٠° - مد الذراعان عالياً ) رفع الصدر ٤٥° عن الأرض ( ١ ) ،  
الرجوع للوضع الابتدائى ( ٢ ) ، يكرر .
- ك - ( الرقود - رفع الرجلين زاوية قائمة ) ضغط الرجلين فتحاً باليدين ( جراند كـار  
عرضاً ) .

### راحة فترية ا ق

### ٣ - تدريبات بأستخدام الأدوات : تريميل

١ - الجرى على التريميل لمدة ٥ دقائق x ٤ مرات .

راحة فترية ٢ دقيقة بين كل مرة وأخرى .

٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

## الأسبوع الأول : يوم الاثنين :

- ١ - الأحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ٦٥ ق
- أ - ( الوقوف - الذراعان فى الوسط ) دوران الرأس باستمرار أماما ، جانبا ، خلفا ، جانبا ، يكرر .
- ب - ( الوقوف فتحا - الذراعان عاليا ) ميل الجذع يمينا جانبا مع الضغط ( ١ - ٤ ) ، يكرر يسارا ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .
- ج - ( الوقوف فتحا - الذراعان عاليا ) ميل الجذع للأمام والضغط ( ١ - ٨ ) ، ثم الرجوع للوضع الابتدائى والضغط لأعلى وللخلف ( ٩ - ١٦ ) .
- د - ( الوقوف ) توقيت منخفض فى المكان ( ١ - ٨ ) ، يكرر .
- هـ - ( الوقوف ) الحجل للأمام ( ١ - ٨ ) ، خلفا ( ٩ - ١٦ ) ، يكرر .
- و - ( الوقوف فتحا - مد الذراعان جانبا ) دوران الذراعان أماما وخلفا فى دوائر صغيرة ( ١ - ٨ ) ، يكرر .
- ز - ( الوقوف ) رفع الذراعان عاليا مع شئى الركبتين (١) ، خفض الذراعان لأسفل بجانب الجسم مع فرد الركبتين (٢) ، يكرر (٣ ، ٤) .
- ح - ( الرقود - شئى الركبتين على الصدر ) ضغط الركبتين على الصدر ( ١ - ٤ ) ، فرد الرجلين عاليا ٩٠° والثبات ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .
- ط - من الوضع السابق شئى المشطين ( ١ - ٤ ) ، فرد المشطين ( ٥ - ٨ ) يكرر .
- ى - ( الرقود مع رفع الرجلين زاوية قائمة - تشابك الذراعان خلف الرأس ) أداء تقاطع بالرجلين والمشطين مفردان ويكرر .
- ك - نفس الوضع السابق مع عمل تقاطع بالرجلين والمشطين منثنيين .  
راحة فترية لمدة ١ ق

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ارجوميتر

- التبدل على الارجوميتر لمدة ٥ دقائق x ٤ مرات
- راحة فترية ٢ دقيقة بين كل مرة وأخرى

### ٤ - تمارين استرخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الأول : يوم الثلاثاء :

#### ١ - أحماء لمدة ٥ ق

#### ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ٦ ق

- أ - ( الوقوف ) لفت الرأس للجهة اليمنى والثبات ( ٢ - ١ ) ، الرجوع أماما ، لفتت الرأس للجهة اليسرى والثبات ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) .
- ب - ( الوقوف - الذراعان بجانب الجسم ) دوران الذراع الأيمن بجانب الجسم ( ١ - ٤ ) ، يكرر بالأيسر ( ٥ - ٨ ) .
- ج - ( الوقوف - المد عرضا ) ثنى وفرد الذراعين من مفصلي الكوعين ( ١ - ٨ ) ، يكرر
- د - ( الوقوف فتحا - وضع ساعد الذراع اليمنى فوق اليسرى ) لفت الجذع يمينا ( ١ - ٢ ) ، يسارا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) .
- هـ - ( الرقود على الجانب ) رفع الرجل اليمنى عاليا ( ١ - ٨ ) والمشطين مفردتين ، يكرر
- ز - نفس التمرين السابق والمشطين منثنين .
- ح - ( رقود نصف القرفصاء ، الذراعان خلف الرأس ) رفع الجذع وثنيه أماما مع اللفت ولمس ركبة الرجل اليمنى بمرفق الذراع اليسرى (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر
- الجهة الاخرى مع رفع الجذع ( ٣ - ٤ ) ، يكرر .
- ط - ( التربع ) لمس الأرض أماما بالصدر ( ١ - ٨ ) ، يكرر .

- ١ - ( الوقوف ) التوقيت العالى أماما ( ١ - ٤ ) خلفا ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .  
راحة فترية ١ ق

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( ترامبولين )

- ( وقوف على الترامبولين فتحا ) الوشب عاليا فى المكان ٥ دقائق × ٤ مرات .  
راحة فترية ٢ دقيقة بين كل مرة وأخرى .

- ٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق .

الاسبوع الاول : يوم الاربعاء :

- ١ - احماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حره على الموسيقى لمدة ٦ ق .

- أ - ( الوقوف - المد عرضا ) كب ويطح الذراعان ( ١ - ٤ ) ، يكرر .  
ب - ( الوقوف ) دوران الذراعان بالتبادل أماما وخلفا والعكس ويكرر .  
ج - ( الوقوف ) الوشب فى المكان مع فتح القدمين نجمة .  
د - ( الوقوف ) الوشب مع مرجحة الرجلين يمينا ويسارا ( ١ - ٨ ) ، يكرر .  
هـ - ( الوقوف ) ضغط الذراعان خلفا مع شئ الركبتين (١) فرد الركبتين مع شئ الذراعان أمام الجسم من مفصلى الكوعين (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .  
و - ( الوقوف - المد عرضا ) لغت الجذع يمينا مع فرد الذراعين ( ١ - ٢ ) ، يسارا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر .  
ز - ( الرقود على الجانب ) شئ الرجل اليمنى أماما زاوية قائمة ( ١ - ٢ ) ، فردها لوضع الرقود جانبا ( ٣ - ٤ ) ، رفع الرجل عاليا ( ٥ - ٦ ) ، الرجوع للوضع الأبتداء ( ٧ - ٨ ) يكرر .  
ط - ( الرقود - الذراعان جانبا ) رفع الرجلين عن الأرض بزاوية ٤٥° والشبات ( ١ - ٨ ) ، يكرر .

١ - ( وقوف على الكتفين ) ثنى الرجل اليمنى من مفصل الركبة واليسرى مفروده (١) والتبديل بالرجل الأخرى (٢) ، يكرر ٠

راحة فترية لمدة ٢ ق

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( تدريب نائرى ) لمدة ٢٧ ق

- ١ - الجرى وصعود سلم مرة واحدة
- ٢ - الوقوف ظهرا لعقل للحائط - تثبيت أستيك مطاط على العقلة - شد الأستيك لأطالة عضلات الكتفين ٨ مرات
- ٣ - ( الأنبطاح ) رفع الصدر من على الأرض والرجوع للوضع الابتدائى ٦ مرات ٠
- ٤ - الشد على العقلة مع لمس الذقن للعقلة ٢ شدة
- ٥ - فترة راحة - جراند كدار لمدة دقيقة
- ٦ - ( الرقود ) الطلوع ٤٥° درجة ٤ مسرات
- ٧ - جلوس الزاوية ١٠ مرات
- ٨ - فترة راحة مرونة الكتف لمدة دقيقة
- ٩ - نفس التمرين رقم ٢ ٨ شدات
- ١٠ - ( الأنبطاح على صندوق مقسم ) رفع الجسم لأعلى ٦ عدات
- ١١ - ( الوقوف ) ثنى الركبتين وفردهما ١٠ مرات

٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الثانى : يوم السبت :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٨ ق

أ - ( الوقوف ) الوشب فى المكان مع دوران الذراعين وهما منشيتين من مفصل الكوعين كالوشب بالحبل ( ١ - ٨ ) ، يكرر ٠

- ب - ( الوقوف ) الموثب مع التبديل بالقدمين أماما وخلفا ( ١ - ٨ ) .
- ج - ( الوقوف فتحا - ميل الجذع أماما - الذراعان منثنيان من مفصلي الكوعين ) مرجحة الذراعان للوصول الى وضع مائلا خلفا ( ١ - ٨ ) ، يكرر .
- د - ( الوقوف فتحا - الكفان ملاصقان للأرض ) مرجحة للذراعان للخلف مع ثني مفصلي الكوعين ( ١ - ٨ ) ، يكرر .
- هـ - ( الوقوف فتحا ) الطعن جهة اليمين ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) الطعن جهة اليسار ( ٥ - ٦ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) ، يكرر .
- ز - ( الوقوف فتحا - الذراعان عاليا ) ميل الجذع للأمام والضغط ( ١ - ٨ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي والضغط لأعلى ( ٩ - ١٦ ) ، يكرر .
- ح - ( الأنبطاح - الذراعان تحت الصدر ) فرد الذراعان لأعلى ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .
- ط - ( الأنبطاح ) تبادل ثني الركبتين مع الارتكاز على المشطين ( ١ - ٨ ) ، يكرر .
- ي - ( ركوع على أربع ) مرجحة الرجل اليسرى خلفا ( ١ ) ، ثني الركبة ولمسها للجهة ( ٢ ) ، يكرر ( ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) ، يكرر بالرجل اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .
- ك - ( ركوع على أربع ) مرجحة الرجل اليسرى خلفا ( ١ ) ، مرجحتها جانبا ( ٢ ) ، يكرر العدة ( ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) ، يكرر بالرجل اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

راحة فترية ٢ ق

٣ - عريبات بأستخدام الأدوات : ( حبال ) ×

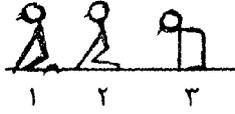
١ - الموثب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام ٧ دقائق

- ٢ - الجرى للأمام مع دوران الحبل والوثب برجل تلى الاخرى ٦ دقائق
- ٣ - الوثب مع دوران الذراعين بالتقاطع للأمام ٦ دقائق
- راحة فترية بين كل تمرين من التمارين السابقة ٢ دقيقة
- ٤ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثانى : يوم الأحد :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : ٨ ق
- أ - ( الموقوف ) الوثب بالقدمين من جانب الى جانب ( ١ - ٨ ) ، يكرر •
- ب - ( الموقوف ) الوثب بالقدمين من الأمام الى الخلف ( ١ - ٨ ) ، يكرر •
- ج - ( الموقوف فتحا - الذراعان مائلا أسفل ) رفع الذراعان بالتقاطع من أسفل السسى  
أعلى ثم (١- ٨) ثم الرجوع للوضع الابتدائى بتقاطع الذراعين من أعلى الى أسفل  
( ٩ - ١٦ ) ، يكرر •
- د - ( اللوقوف فتحا - ميل الجذع أماما - المد عرضا ) الضغط للخلف مع تقاطع  
الذراعان ( ١ - ٨ ) ، يكرر •
- هـ - ( الطعن الجانبى - المد عرضا ) تبديل الطعن من الرجل اليمنى الى الرجل  
اليسرى ( ١ - ٢ ) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر •
- و - ( الرقود ) ثنى ركبة الرجل اليمنى مع ضغطها على الصدر ( ١ - ٤ ) ، فردها  
لأعلى ( ٥ - ٨ ) ثنى وفرد المشط مع الضغط للخلف على الرجل اليمنى بالميدىين  
( ٩ - ١٦ ) يكرر بالرجل اليسرى ( ١ - ١٦ ) •
- ز - ( رقود - الركبتين منشيتين ) الدحرجة جانبا جهة اليمين لوضع الأنبطاح وثنى  
الجذع خلفا ( ١ - ٢ ) ، الدحرجة جانبا للرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر  
للجهة الاخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) •

- ح - ( الركوع - المد عرضا ) فرد الرجل الميمى جانبا مع شئ الجانب جهة اليسار  
 ( ٢ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، فرد الرجل اليسرى جانبا مع  
 شئ الجانب جهه لليمين ( ٥ - ٦ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٧ - ٨ ) ، يكرر .
- د - ( جلوس الركوع - السند اماما ) التبديل للوقوف على أربع ( ١ - ٢ ) ، فرد  
 الركبتين والميدين ملاسنتان للارض ( ٣ - ٤ ) ، شئ الركبتين ( ٥ - ٦ ) ، الرجوع  
 للوضع الابتدائى ( ٧ - ٨ ) ، يكرر .



راحة فترية ٢ ق

### ٣ - تدريبات بأستخدام الأدوات : تريميل

- ١ - الجرى على التريميل ٧ دقائق x ٣ مرات

راحة فترية لمدة ١٥ دقيقة

- ٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثانى : يوم الاثنين

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق

### ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٨ ق

- أ - ( الوقوف فتحا - شئ الركبتين - ثبات الحوض ) دوران الرأس من جهة اليمين الى

اليسار ( ١ - ٤ ) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

- ب - ( الوقوف ) رفع الكعبين (١) ، خفضهما (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .

- ج - ( الوقوف ) الوشب فى المكان مع فتح القدمين نجمة مع الارتداد .

- د - نفس التمرين السابق مع فتح القدمين نجمة بدون ارتداد .

- هـ - ( الوقوف ) الوشب مع رفع الركبة اليسرى (١) ، الوشب مع فردها أماما (٢) ، يكرر برفع

الركبة اليسرى (٣) ، الوشب بالقدمين (٤) ، يكرر مع رفع اليمينى ( ٥ - ٨ ) .

- و - ( طعن أظلمى - الكفان ملاسنان للأرض ) الضغط فى الوضع السابق ( ١ - ٤ ) ،  
التبديل بالطعن للضغط بالقدم الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .
- ز - ( نصف ميزان ) رفع الرجل اليمنى خلفا ( ١ - ٨ ) ، التبديل بالرجل الأخرى  
( ٩ - ١٦ ) ، يكرر .
- ح - نفس الوضع السابق رفع الرجل اليمنى خلفا ( ١ ) ، رفع الرجل اليمنى جانبا ( ٢ ) ، يكرر  
( ٣ - ٤ ) ، يكرر بالرجل الاخرى ( ٥ - ٨ ) .
- ط - ( رقود ) لمس اليدين بالمقدمين للوصول لوضع الزاوية ( ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٢ ) ،  
يكرر .
- ى - ( الرقود على الجانب ) رفع الرجل اليمنى خلفا ( ١ - ٤ ) ، يكرر بالرجل الأخرى ،  
( ٥ - ٨ ) ، يكرر .

#### راحة فترية آق

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات ( ارجوميتر )

- التبديل على الارجوميتر ٧ دقائق × ٣ مرات

راحة فترية لمدة ٥٠ دقيقة

٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الثانى : يوم الثلاثاء :

١ - أحطاء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٨ ق

أ - ( الموقوف - الذراعان منثنيان أمام الصدر ) الضغط للخلف ( ١ - ٢ ) ، فسرر

الذراعين والضغط للخلف ( ٣ - ٤ ) ، يكرر .

- ب - ( الوقوف ) رفع الذراعين من أسفل الى أعلى بالتقاطع ( ١ - ٨ ) ، يكرر بالهبوط  
بالذراعين من أعلى الى أسفل ( ٩ - ١٦ ) ، يكرر .
- ج - ( الوقوف ) التوقيت المنخفض ( ١ - ٤ ) التوقيت العالى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .
- د - ( الوقوف ) الوشب بالقدمين فى المكان ( ١ - ٢ ) ، ضم الركبتين على الصدر ( ٣ ) ، الرجوع  
للوضع الابتدائى ( ٤ ) ، يكرر .
- هـ - ( الوقوف ) المشب مع فتح الرجلين بالتدرج ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٤ ) .
- و - ( الوقوف فتحا - ميل الجذع أماما - تشابك اليدين خلف الظهر ) الضغط بالذراعين  
لأعلى ( ١ - ٨ ) ، يكرر .
- ز - ( الرقود ) تبادل فتح الرجلين أماما وخلفا والمشطين مفردتين .
- ح - نفس التمرين السابق مع الأداء والمشطين منثنين .
- ط - ( الرقود ) ضم الركبتين على الصدر ( ١ - ٢ ) ، رفع الرجلين لأعلى ( ٣ - ٤ ) هبوط  
الرجلين مفردتين على الأرض ببطء ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .
- ى - ( ركوع الذراعين عاليا ) دوران الحوض جهة اليمين ( ١ - ٤ ) ، يكرر الجهة الأخرى  
( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

راحة فترية ٢ ق

٣ - تمريبات باستخدام الأدوات : ( ترامبولين )

- ( وقوف على الترامبولين فتحا ) المشب عاليا فى المكان ٧ دقائق × ٣ مرات .

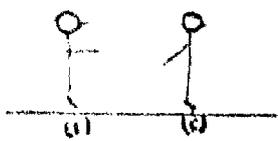
راحة فترية ١٥ دقيقة

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الثاني : يوم الأربعاء : ١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٨ ق

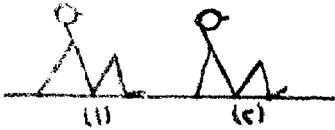
- أ - ( وقوف - ثبات الحوض ) شئ الرقبه أماما ومدنها لأعلى ( لاطالمتها ) .  
 ب - ( وقوف ) لفت الرأس يمينا ( ١ - ٢ ) ، يسارا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر .  
 ج - ( وقوف - أنشاء عرضا ) ضغط العضدين للخلف ( ١ - ٢ ) ، رفع الذراع اليمنى لأعلى واليسرى لأسفل مع الضغط خلفا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .  
 د - ( وقوف - الذراع اليسرى عاليا ) دوران الذراعين بالتبادل كالطاحونة أماما ، خلفا ( ويعودى التمرين بسرعة بطيئة أو متوسطة ) .



هـ - ( وقوف الذراعين مائلا خلفا ) الوثب مع تبادل مرجحة الذراعين أماما وخلفا .

- و - ( الوقوف ) الوثب بالقدمين فى المكان ( ١ - ٣ ) ، الوثب مع رفع الركبة اليسرى أماما ( ٤ ) ، يكرر مع رفع الركبة اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .

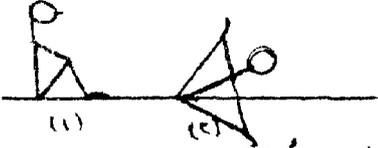
- ز - ( جلوس القرقصاء - السند خلفا ) تبادل اللمس أماما بالكعبين والمشطين ( ١ - ٨ ) ، يكرر .



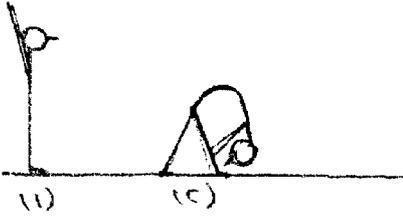
- ح - ( الجلوس الطويل مع السند جانبا ) شئ الجذع خلفا مع شئ الركبتين والقدمين على الارض ورفع الذراعين حلقة ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للموضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .



ط - ( جلوس القرفصاء - سند الركبة ) مع فرد للركبتين وفتح الرجلين ضغط الجذع اماما  
مع لمس الكعبين ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الأبتئائي (٤) .



ى - ( وقوف الذراعين عاليا ) مع أخذ خطوة بالرجل اليسرى خلفا ضغط الجذع اماما مع  
لمس الكعبين ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتنائى (٤)



راحة فترية ٢ ق

٢ - تدريبات باستخدام الادوات : ( تدريب دائرى ) لمدة ٢٥ ق

- ١ - الجرى وصعود سلم مرتين
- ٢ - الوقوف ظهرا لعقل الحائط - تثبيت أستيك مطاط على العقلة - شد الأستيك لأطالة عضلات الكتفين ١٠ شدات
- ٣ - ( الأنبساط ) رفع الصدر من على الارض والرجوع للوضع الأبتئائى ٨ مرات
- ٤ - الشد على العقلة مع لمس الذقن للعقلة ٤ شدات
- ٥ - فترة راحة - جراند كار لمدة دقيقة
- ٦ - ( الرقود ) الطلوع ٤٥° درجة ٦ مرات
- ٧ - جلوس الزاوية ١٢ عدة
- ٨ - فترة راحة - مرونة للكتف لمدة دقيقة
- ٩ - ( الأنبساط على صندوق مقسم ) رفع الجسم لأعلى ٨ عنات
- ١٠ - نفس التمرين رقم ٢ ١٠ شدات
- ١١ - ( الوقوف ) شئى الركبتين وفردتها ١٥ مرة

- تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق .

الأسبوع الثالث : يوم السبت

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٠ ق

أ - ( وقوف - ثبات الوسط ) ضغط الرقبة أماما ( ١ - ٢ ) ، ضغط الرقبة يساراً

٠ ( ٣ ، ٤ ) ، يكرر للجهة اليمنى .

ب - ( الوقوف مع تشبيك اليدين خلفاً أسفل ) رفع الذراعين لأعلى ( ١ - ٣ ) ، مع ضغط

الذراعين ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر .

ج - ( وقوف فتحة - الذراعان أماما ) مرجحة الذراعين جانباً مع ضغطهما خلفاً ( ١ - ٣ )

المرجحة للأمام مع التصفيق ( ٤ ) ، يكرر .

د - ( وقوف - ثبات الوسط ) مرجحة الذراع اليمنى والرجل اليمنى أماما ولمس أصابع القدم

للکف ( ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، الرجل اليسرى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر

٠ ( ١ - ٤ )

و - ( الوقوف ) الوثب على الرجل اليمنى مع مسك القدم اليسرى باليد اليسرى ( ١ - ٤ ) ،

يكرر مع التبديل ( ٥ - ٨ ) .

ز - ( الوقوف ) الوثب بالقدمين في المكان ( ١ - ٣ ) ، الوثب مع مرجحة الرجل أماما مع

الصفق تحت الرجل أثناء رفعها أماما (٤) ، يكرر مع رفع الرجل الأخرى ( ٥ - ٨ ) .

ح - ( جلوس طولاً - الذراعان جانباً ) مع سحب الرجل اليسرى جانباً وثنيها خلفاً

ضغط الجنب أماما ولمس الكعب ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) ، يكرر

بالرجل الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

- ط - ( جلوس طولاً - الذراعان عالياً ) ميل الجذع مائلاً أماماً زاوية  $45^{\circ}$  ( ١ - ٢ ) ،  
الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ي - ( رقود - الذراعان عالياً ) رفع الجذع مائلاً أعلى زاوية  $45^{\circ}$  ( ١ - ٢ ) ، الرجوع  
للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- راحة فترية لمدة دقيقتين .

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : حبال

- ١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام ٧ دقائق
- ٢ - الوشب فى المكان مع دوران الحبل ورفع الرجل خلفاً ٧ دقائق
- ٣ - الوشب مع تقاطع الرجلين ٧ دقائق
- راحه فترية بين كل تمرين من التمارين السابقة دقيقة
- ٤ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الأحد :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات حررة على الموسيقى لمدة ١٠ ق
- أ - ( الوقوف ) عمل دوائر أمامية بالكتفين ( ١ - ٤ ) ، يكرر مع عمل دوائر خلفية ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر بالتبادل .
- ب - ( وقوف الذراعان جانباً ) رفع الذراعين خلفاً ( ١ - ٢ ) ، رفع الذراعين عالياً وخفضهما  
خلفاً ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ج - ( الوقوف ) شئ الركبتين كامل ( ١ - ٤ ) ، الوقوف على أطراف الأصابع ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر ( ١ - ٨ ) .

د - ( الوقوف ) الوشب على القدم اليمنى ( ١ - ٢ ) ، يكرر على القدم اليسرى ( ٣ - ٤ ) ،  
يكرر بالتبادل .

هـ - ( الوقوف فتحا ) ضغط الجذع لاسفل مع تقاطع العضدين ومحاولة لمس الارض بالكوعين

و - ( جلوس طولاً - الذراعين جانباً ) مع تباعد الرجلين ضغط الجذع اماماً ولمس الارض ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ز - ( جلوس طويل ) ميل الجذع خلفاً ببطء للرقود ( ١ - ٤ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى  
( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

ح - ( رقاد ) رفع الرجلين عالياً ( ١ - ٤ ) ، خفض الرجلين ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .

ط - ( رقاد القرفصاء مع فتح الرجلين وثبات الوسط ) رفع الحوض ( ١ - ٢ ) ، خفضه  
( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ي - ( أنبساط ) رفع الرجلين والجذع لأعلى ( ١ - ٢ ) ، خفضهما ( ٣ - ٤ ) ، يكرر  
( ١ - ٤ ) .

راحة فترية : دقيقتين

٣ - تمريبات بأستخدام الادوات ( تريميل )

- الجرى على التريميل ٧ دقائق x ٣ مرات

راحة فترية لمدة دقيقة

٤ - تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

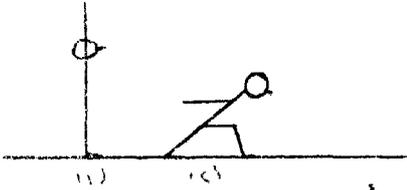
الأسبوع الثالث : يوم الاثنين :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

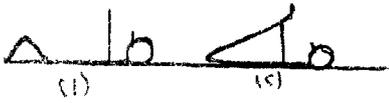
## ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٠ ق

- أ - ( الوقوف ) رفع الكتفين عاليا ( ٢ - ١ ) ، خفضهما ( ٤ - ٣ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .  
 ب - ( الوقوف ) رفع الذراعين أماما عاليا ( ٢ - ١ ) ، خفض الذراعين جانبا أسفل ( ٤ - ٣ ) ، يكرر .

- ج - ( وقوف - الذراعين عاليا ) الطعن بالرجل اليسرى أماما مع مرجحة الذراعين للخلف ( ٢ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ - ٣ ) ، تكرر مع الطعن بالرجل اليمنى أماما ( ٨ - ٥ ) .



- د - ( الوقوف ) الوثب في المكان ( ٣ - ١ ) ، الوثب مع دوران الذراعين للأمام ( ٤ ) ، يكرر هـ - ( الوقوف ) الوثب مع تبديل الرجل أماما وخلفا .  
 و - (جلوس التربع - القدمان متواجهتان ) ضغط الركبتين لأسفل بمساعدة اليدين .  
 ز - ( رقاد القرفصاء - الذراعان أماما والكف أماما ) محاولة رفع الرجلين للمس أصابع القدمين للكفين .



- ح - ( جلوس طويل - الذراعان جانبا ) شئ الركبتين على الصدر للوصول لوضع التكرور ( ٢ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ - ٣ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .  
 ط - ( جلوس طويل - الذراعين جانبا ) مع تباعد الرجلين ضغط الجذع أماما ولمس الأرض ( ٣ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .  
 ي - ( رقاد الذراعين عاليا ) الدحرجة جهة اليسار للأنبطاح مع رفع الذراعين عاليا والرجلين خلفا ( ٢ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ - ٣ ) ، يكرر بالدحرجة جهة اليمين ( ٨ - ٥ ) ، يكرر التمرين ( ٨ - ١ ) .

راحة فترية دقيقتين •

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : أرجوميتر

- التبديل على الأرجوميتر ٧ دقائق × ٣ مرات  
راحة فترية لمدة دقيقة •

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الاحد :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حسرة على الموسيقى : لمدة ١٠ ق

أ - ( وقوف المد عرضا ) مرجحة للذراعين لأسفل وللأمام ( ٢ - ١ ) ، مرجحة  
الذراعين لاسفل وللجانب ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) •

ب - ( وقوف - الذراع اليسرى عاليا ) دوران الذراعين بالتبادل كالطاحونة أماما وخلفا  
" الاداء ببطئ " •

ج - ( الوقوف فتحا - المد عرضا ) الوشب لوضع الاتقاء ثم ضغط الركبتين ( ٣ - ١ ) ،  
الرجوع للوضع الابتدائي (٤) يكرر ( ١ - ٤ ) •

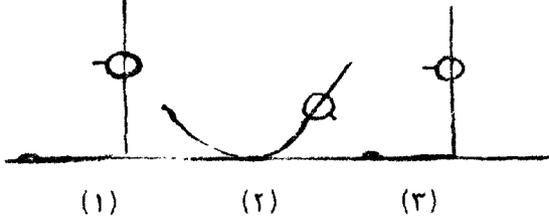
د - ( الوقوف ) الوشب اماما ( ٢ - ١ ) ، الوشب خلفا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر  
( ١ - ٤ ) •

هـ - ( الوقوف فتحا - الذراعان عاليا - ميل ) لفت الجذع للجهة اليمنى ضغطه  
( ٣ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر •

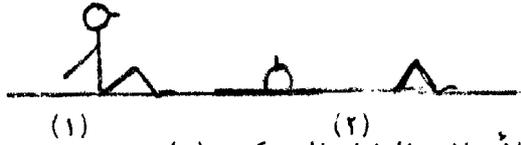
و - ( وقوف فتحا - الذراعين عاليا ) ضغط الجذع أماما ولمس الأرض ( ٣ - ١ ) ، الرجوع  
للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) •

ز - ( جلوس طويل - الذراعين عاليا ) ضغط الجذع اماما ولمس المشنطين ( ٤ - ١ ) ،  
دوران الجسم يمينا للوصول لوضع الأنبطاح ( ٥ - ٦ ) الرجوع للموضع الابتدائي  
( ٧ ، ٨ ) ، يكرر للجهة الأخرى أثناء الدوران ( ٩ - ١٦ ) •

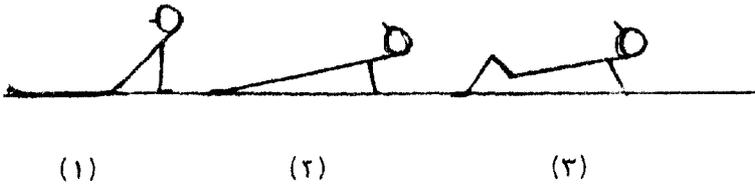
- ح - ( جلوس طويل - الذراعان عاليا ) مع الدوران جهة اليمين للأنبطاح شتى الجذع خلفا ( ٢ - ١ ) ، الدوران للجهة اليمنى والرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر مع الدوران للجهة اليسرى ( ٥ - ٨ ) يكرر ( ١ - ٨ ) .



- ط - ( جلوس القرفصاء - الذراعين جانبا ) التبديل لرقود القرفصاء مع رفع الذراعين عاليا ( ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٢ ) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .



- ي - ( جلوس طويل - السند خلفا ) رفع الجذع للأنبطاح المائل المنعكس ( ١ ) ، شتى الركبتين ( ٢ ) فردها ( ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) يكرر ( ١ - ٤ ) .



- راحة فترية دقيقتين .

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ترامبولين

( وقوف على الترامبولين فتحا ) الوثب غاليا فى المكان مع ضم الرجلين على الصدر

- ٧ دقائق × ٣ مرات راحة فترية ١ دقيقة .

- تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق .

### الأسبوع الثالث : يوم الأحد :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق

## ٢ - تدريبات حررة على الموسيقى لمدة ١٠ ق

- أ - ( الوقوف فتحا ) رفع الكتف الأيمن وخفضه ( ٢ - ١ ) ، يكرر باليسار ( ٣ - ٤ )  
 • يكرر ( ٤ - ١ )
- ب - ( الوقوف - المد عرضا ) مرجحة الذراعين بالتقاطع أمام الصدر (١) ، الرجوع  
 للوضع الابتدائى (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .
- ج - ( وقوف فتحا - أنشاء عرضا ) دوران العضدين أماما ( ١ - ٤ ) ، خلفا ( ٥ - ٨ ) ،  
 يكرر ( ١ - ٨ ) .
- د - ( الوقوف ) الوشب للفتح (١) ، الوشب مع تقاطع الرجل اليمنى أمام اليسرى (٢) ،  
 الوشب للفتح (٣) ، الوشب للرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر بالرجل الأخرى  
 • ( ٥ - ٨ )
- هـ - ( الوقوف ) الوشب فى المكان ( ١ - ٢ ) ، الوشب مع القرفصاء ورفع الذراعين جانبا  
 • ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٤ - ١ )
- و - ( وقوف فتحا - ثبات الوسط ) ميل الجذع لليسار مع شئ الركبة اليسرى ( ١ - ٢ ) ،  
 الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) .
- ز - ( ركوع فتحا ) لفت الجذع لجهة اليسار وضغطه خلفا مع رفع الذراعين للمد عرضا  
 والكف لأعلى ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر للجهة الأخرى  
 • ( ٥ - ٨ )
- ح - ( جلوس طويل مع السند خلفا ) رفع الرجل اليسرى مائلا أماما ولمس ركبتهما بالقدم  
 اليمنى (١) ، فرد الرجلين مائلا أماما (٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ،  
 يكرر بالرجل الأخرى ( ٥ - ٨ ) .



- ط - ( رقاد ) عمل عجلة بالرجلين ( ١ - ٤ ) يكرر مع رفع الحوض عاليا (١١) ( ٥ - ٨ ) ،  
 يكرر ( ١ - ٨ ) .

- ي - ( الأنبطاح مع تشابك اليدين خلف الظهر ) ضغط الجذع خلفا ( ١ - ٣ ) ،  
 الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .  
 - راحة فترية دقيقتين .

## ٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( التدريب الدائرى ) لمدة ٢٣ ق

- اداء المجموع السابقة للتدريب الدائرى مع الزيادة فى العادات فى كل تمرين مثل :

- ١ - الجرى وصعود السلم ٣ مرات
  - ٢ - شد الأستيك لأطالة عضلات الكتفين ١٢ شدة
  - ٣ - ( الانبطاح ) رفع الصدر من على الارض والرجوع للوضع الأبتدائى ١٠ مرات
  - ٤ - الشد على العقلة مع لمس الذقن للعقلة ٦ شدات
  - ٥ - فترة راحة - جراند كار دقيقة واحدة
  - ٦ - ( الرقود ) الطلوع ٤٥° درجة ٨ مرات
  - ٧ - جلوس الزاوية ١٥ عدة
  - ٨ - فترة راحة - مرونة للكتف دقيقة راحة
  - ٩ - ( الانبطاح على صندوق مقسم ) رفع الجسم لأعلى ١٢ شدة
  - ١٠ - نفس تمرين رقم (٢) ١٠ مرات
  - ١١ - ( الوقوف ) شئ الركبتين وفردهما ٢٠ مرة
- ٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

## الأُسبوع الرابع : يوم السبت

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ١٢ق

أ - ( وقوف الذراعان جانبا ) دفع الذراعين خلفا ( ١ - ٢ ) رفع الذراعين عاليا وضغطهما

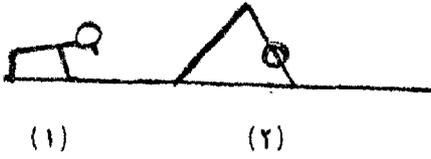
خلفا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر .

ب - ( وقوف - الذراعان جانبا ) مرجحة الذراع اليسرى أماما للجهة اليمنى والرجوع (١-٢) ،

دوران الذراعين للداخل ( ٣ - ٤ ) ، والتكرار بالذراع اليمنى جهة اليسار ، ( ٥ - ٨ ) ،

ويؤدى التمرين مع أرتداء الركبتين .

- ج - ( وقوف فتحا - الذراعان جانبا ) لف الجذع جهة اليسار وضغط خلفا مع رفع الذراعين عاليا ( ٣ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر للجهة الاخرى ( ٨ - ٥ ) ، يكرر التمرين ( ٨ - ١ ) .
- د - ( الوقوف ) الوثب بالقدمين في المكان ( ٣ - ١ ) ، الوثب عاليا مع فتح الرجلين ورفعهما ملاسة اليدين للأصابع (٤) ، يكرر ( ٨ - ٥ ) .
- هـ - ( الوقوف ) مع رفع الذراع اليسرى خلفا واليمنى أماما لأعلى ورفع الركبة اليسرى ، الوثب على الرجل اليمنى (١) ، يكرر مع التبديل (٢) .
- و - ( جلوس فتحا - السند خلفا ) رفع الجذع للأنبطاح المائل المعكوس (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) يكرر ( ٤ - ٤ ) .
- ز - ( رقاد مع رفع الرجلين زاوية قائمة ) شئ المشطين وفردهما ( ٢ - ١ ) ، يكرر ( ٤ - ٣ ) .
- ح - ( أنبطاح - الذراعين عاليا ) مع الصقف خلف الظهر وضغط الجذع خلفا ( ٣ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) يكرر ( ٨ - ٥ ) .
- ط - ( رقاد جانبي - الذراعان عاليا ) رفع الجذع وشبه ( ٢ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ - ٣ ) يكرر مع الرقاد على الجانب الآخر ( ٨ - ٥ ) .
- ي - ( ركوع على أربع ) فرد الركبتين ورفع الحوض والجذع والذراعين على خط واحد ( ٢ - ١ ) الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ - ٣ ) يكرر ( ٨ - ٥ ) .



- راحة فترية دقيقتين .

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : حبال

- ١ - الوثب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للامام ١٠ دقائق
- ٢ - الوثب في المكان مع دوران الحبل ورفع الرجل خلفا ٩ دقائق

- راحة فترية بين كل تمرين وآخر دقيقة .
- ٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق .

### الأسبوع الرابع : يوم الاحد

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
  - ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٢ ق
- أ - ( الوقوف مع سند أصابع اليدين على الكتفين ) مد الذراعين عاليا (١) ، الرجوع للوضع الأبتدائي (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) الأداة مع التوقيت فى المكان .
- ب - ( الوقوف فتحا ) رفع الذراعين جانبا عاليا وخفضهما ( ١ - ٢ ) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) ، يعزى التمرين بسرعة متوسطة .
- ج - ( وقوف فتحا ) الوثب مع تقاطع الرجل اليسرى أماما (١) ، تبديل التقاطع بالرجل اليمنى أماما (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .
- د - ( وقوف - المد عرضا ) الوثب مع تقاطع الذراعين أمام الصدر (١) ، يكرر مع مرجحتها جانبا (٢) ، يكرر (٣ - ٤) .
- هـ - ( جلوس طويل - الذراعان أماما ) دوران الذراعين عاليا خلفا ( ١ - ٢ ) ، ضفط الجذع أماما مع لمس المشطين ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) .
- و - ( جلوس تربيع - الذراعان عاليا ) مع لمس الأرض أماما ضفط الجذع أماما ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الأبتدائي (٤) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) .
- ز - ( رقود - الذراعين عاليا ) مع شئ الركبتين والساعدين ، الرقود على الجانب الايسر ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتنائى (٣ - ٤) ، يكرر للجهة اليمنى ( ٥ - ٨ ) .



- ح - ( الرقود ) رفع الركبتين (١) ، فرد الرجلين مفتوحة مائلا (٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي  
(٣ - ٤) ، يكرر (٥ - ٨) .



- ط - ( الرقود - الكفان على الفخذين ) رفع الجذع ٤٥° (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي  
(٢) ، رفع الرجلين زاوية ٤٥° (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر (٥ - ٨) .

راحة لمدة دقيقتين

- ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( تريميل )

الجري على التريميل ٩ دقائق × مرتين

راحة فترية لمدة ١ دقيقة .

- ٤ - تمينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الاثنين :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ١٢ ق :

- أ - ( وقوف - الذراعان عاليا ) عمل دائرتين بالذراعين خلفا ( ١ - ٢ ) ، يكرر أماما  
(٣ - ٤) ، يكرر .

- ب - ( وقوف - شئ الذراعين ) تبادل مد الذراعين جانبا ( ١ - ٤ ) ، مد الذراعين معا  
جانبا (٥ - ٨) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

- ج - ( وقوف فتحا ) وقوف على أطراف الاصابع مع رفع الذراعين جانبا (١) ، الرجوع للوضع  
الابتدائي (٢) ، الوقوف على العقبين مع رفع مشطى الرجلين ورفع الذراعين للممد  
عرضا (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر (٥ - ٨) .

- د - ( قرفصاء مع السند أماما ) الوقوف على أطراف الأصابع مع رفع الذراعين للمد عرضا وفرد الركبتين ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) .
- هـ - ( الوقوف ) الوشب مع فتح الرجلين بالتدرج ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) .
- و - ( الوقوف ) الوشب من جانب الى جانب ( ١ - ٨ ) ، يكرر .
- ز - ( رقود - الذراعان عاليا - رفع الرجلين مائلا ) رفع الجذع بسرعة ولمس المشطين (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .
- ح - ( الأنبطاح ) مع رفع الذراعين جانبا ثنى الجذع خلفا (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) .
- ط - ( الأنبطاح فتحا - المد عرضا ) لغت الجذع جهة اليسار وضغطه مع رفع السذراع اليسرى ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) يكرر ( ١ - ٨ ) .
- راحة لمدة دقيقتين .

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : أرجوميتر

٩ دقائق × مرتين

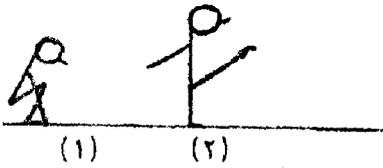
- التبديل على الأرجوميتر

راحة فترية لمدة ١ دقيقة

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق .

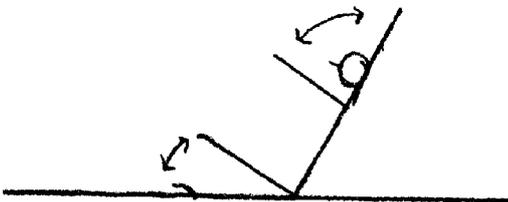
الأسبوع الرابع : يوم الثلاثاء :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ١٢ ق
- أ - ( وقوف فتحا - الذراعان متقاطعان أماما أسفل ) مرجحة الذراعين مائلا عاليا  
(١) ، الرجوع للموضع الابتدائي (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .
- ب - ( وقوف ) مع فرد الرجل اليسرى خلفا ، شئ الركبة اليمنى أماما وضغطهما لأسفل  
( ١ - ٣ ) ، الرجوع للموضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) بالرجل الأخرى .
- ج - ( وقوف ) الوشب بالقدمين بأستمرار .
- د - ( وقوف الذراعين مائلا خلفا ) الوشب مع تبادل مرجحة الذراعين اماما (١) ، الوشب مع  
مرجحة الذراعين مائلا خلفا (٢) ، يكرر مع مرجحة الذراعين عاليا (٣) ، يكرر مع  
مرجحة الذراعين مائلا خلفا (٤) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) .
- هـ - ( قرفصاء مع السند ) ضغط الركبة لاسفل ( ١ - ٣ ) ، فرد الركبة مع مرجحة  
الرجل اليسرى أماما ومرجحة الذراعين (٤) ، يكرر بالرجل الاخرى ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر ( ١ - ٨ ) .



و - ( جلوس طويل مع رفع الرجل اليسرى مائلا والذراع اليسرى اماما واليمنى مائلا أعلى )

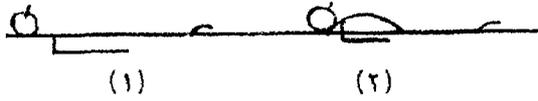
• تبديل وضع الرجلين والذراعين ببطء .



ز - ( جلوس طويل - الذراعين جانباً ) الرقود مع رفع الرجل اليمنى زاوية قائمة ( ١ - ٢ ) ،  
الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر بالرجل اليسرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر  
٠ ( ٨ - ١ )

ح - ( الانبطاح مع تشابك اليدين خلف الظهر ) ضغط الجذع خلفاً ( ١ - ٣ ) ، الرجوع  
للوضع الابتدائي ( ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ٠

ط - ( الرقود ) مع السند على الساعدين رفع الصدر ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي  
٠ ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ٠



راحة لمدة دقيقتين

٣ - تمريبات باستخدام الأدوات : ( ترامبولين )

( وقوف على الترامبولين فتحة ) الوثب عالياً في المكان مع ضم الرجلين على الصدر  
٩ دقائق × مرتين ٠

٠ راحة فترية ١ دقيقة ٠

٤ - تمريبات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تمريبات حرة على الموسيقى لمدة ١٢ ق

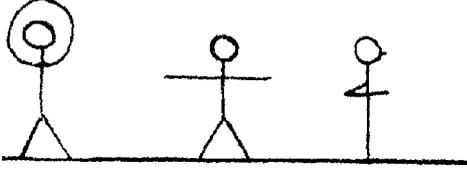
أ - ( وقوف - الذراعان جانباً ) تبادل مرجحة الذراع اليمنى يساراً (١) ، الرجوع للوضع

للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر المرجحة جهة اليمين ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ،

ويؤدي التمرين مع ارتداد الركبتين ٠

ب - ( وقوف فتحا - الذراعان جانبا ) لفت الجذع وسقوطة للجهة اليسرى (١) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ج - ( وقوف فتحا - الثنى عرضا ) لفت الجذع جهة اليمين مع مد الذراعين جانبا (١) ، الصقف عاليا (٢) ، خفض الذراعين للمد عرضا (٣) ، الرجوع للموضع الابتدائي ، (٤) ، يكرر للجهة الاخرى (٥ - ٨) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .



(٢) (٣، ١) (٤)

د - ( وقوف ) الوشب بأستمرار من جنب الى جنب .

هـ - نفس التمرين السابق مع الوشب من الأمام للخلف .

و - ( رقود مع رفع الرجلين الزاوية قائمة ) ثنى المشطين (١) ، فردهما (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .

ز - ( رقود ) مع تشابك الأصابع تحت القدم اليسرى رفع الركبة اليسرى وضغطها على الصدر ، يكرر مع التبديل بالرجل الاخرى .

ح - ( ركوع - الذراعين عاليا ) ميل الجذع أماما مع ضغطة والسند بالكفين على الأرض ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للموضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ط - ( ركوع على اربع ) فرد الركبتين ورفع الحوض والجذع والذراعين على خط واحد ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للموضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

راحة فترية دقيقتين .

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( التدريب الدائري ) لمدة ١٥ دقيقة

١ - الجرى وصعود السلم مرة واحدة

٢ - الوشب مع ضم الركبتين على الصدر ( تك ) ٨ منرات

٣ - انبطاح على متوازي الرجال مع الضغط ٤ مرات

- ٤ - الشد على العضلة مرة واحدة
- ٥ - من وضع الجلوس الطويل شد الأستيك بالذراعين ٦ مرات
- ٦ - للوثب مع فتح للرجلين نجمة ١٥ مرة
- ٧ - من وضع الرقود على سطح مائل القيام بالجذع والرجوع ٤ مرات
- ٨ - من وضع التعلق على عقل الحائط رفع الرجلين ٣ مرات
- ٩ - ( الانبساط ) رفع الصدر من على الأرض والرجوع للوضع ٦ مرات
- الابتدائي .
- ١٠ - راحة فترية جرانديكار لمدة دقيقة

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الشهر الثاني :

#### الأسبوع الأول : يوم السبت

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٤ ق

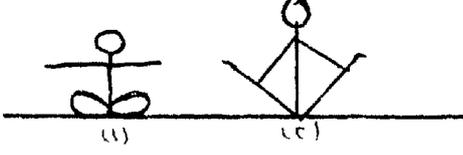
أ - ( الوقوف فتحا - المد عرضا ) ضغط الرقبة خلفا ( ١ - ٣ ) ، مدها (٤) لاطالتها ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ب - ( وقوف - الذراع اليسرى مائلا خلفا واليمنى أماما ) مرجحة الذراعين بالتبادل مسرع ارتداد الركبتين ، يكرر .

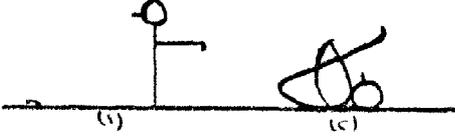
ج - ( وقوف ) الجرى فى المكان مع ثنى الرجلين خلفا وتقاطع الذراعين مائلا أسفل .

د - ( وقوف ) الجرى فى المكان مع ثنى الرجلين خلفا وضغط الذراعين مائلا خلفا .

هـ - ( جلوس التربع - الذراعان جانبا ) تباعد الرجلين وفتحهما ولمسهما باليدين  
 ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .



و - ( جلوس طويل - الذراعين جانبا ) الرقود خلفا مع رفع الرجلين عاليا وتشابك  
 الأصابع خلفهما ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .



ز - ( الأنبطاح مع تشابك اليدين خلف الظهر ) ضغط الجذع خلفا ( ١ - ٣ ) ، الرجوع  
 للوضع الابتدائي ( ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ح - ( الركوع على اربع ) لفت الجذع جهة اليسار مع مرحة الذراع اليسرى جانبا ( ١ ) ،  
 الرجوع للوضع الابتدائي ( ٢ ) ، يكرر الجهة الأخرى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ )



ط - ( جلوس طولاً مع السند بجانب الجسم ) لفت الجذع وضغطة مع سحب الرجل اليسرى  
 مثنية جانبا ومرحة الذراعين جانبا لليسار ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي  
 ( ٤ ) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

راحة فترية دقيقة

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات ( حبال )

- ١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للامام ٩ دقائق
- ٢ - الوشب بالحبل مع التقدم للامام برجل على الأخرى ٩ دقائق

راحة فترية لمدة ١ ق

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الاسبوع الاول : يوم الاحد :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٤ ق
- أ - ( وقوف فتحا - أنشاء عرضا ) دوران الرأس جهة اليمين ( ١ - ٢ ) ، يكرر جهة اليسار ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ب - ( وقوف ) دوران الذراعين دوائر كبيرة خلفا بالتبادل .
- ج - ( وقوف ) الجرى فى المكان مع شى الرجلين خلفا مع دفع الذراعين عاليا خلفا .
- د - نفس التمرين السابق مع دفع الذراع اليسرى مائلا أعلى واليمنى مائلا اسفل .
- هـ - ( جلوس طويل - الذراعان اماما ) مع سند الذراعين جانبا والرقود رفع الرجلين عاليا خلف الرأس ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) يكرر التمرين ( ١-٤ ) .
- و - ( الأنبطاح المائل ) المشى باليدين للخلف ٤ خطوات ( ١ - ٤ ) ، المشى خلفا مع فرد الرجلين لوضع الأنبطاح ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .
- ز - ( ركوع الذراعين عاليا ) ميل الجذع اماما مع ضغطه والسند بالكفين على الارض ( ١-٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ح - ( جلوس زاوية مع السند خلفا ) تبادل دوران الرجلين .
- ط - ( الأنبطاح ) رفع الصدر لاعلى ( ١ - ٤ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .
- راحة فترية دقيقة .

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات ( تريميل )

٢ × ٩ دقائق

الجرى على التريميل

راحة فترية لمدة ١ دقيقة

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

## الأسبوع الأول : يوم الاثنين :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٤ ق
  - أ - ( وقوف - الذراع اليسرى جانبا واليمنى لأعلى ) دفع الذراعين ( ١ - ٢ ) ، تبديل الذراعين مع الدفع ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
  - ب - ( وقوف ) الوثب عاليا بأستمرار .
  - ج - ( وقوف ) الوثب مع فتح الرجلين نجمة بدون أرتداد .
  - د - ( وقوف فتحا - الذراعان جانبا ) لف الجذع جهة اليسار وضغطة خلفا مع رفع الذراعين عاليا ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الأبتدائى (٤) ، يكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨) يكرر التمرين ( ١ - ٨ ) .
  - هـ - ( جلوس طويل - الذراعان جانبا ) شى الركبتين مع لمس الرأس لهما ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الأبتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
  - و - ( جلوس التربع مع فرد الرجل اليسرى جانبا والذراعان جانبا ) تبديل الوضع ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الأبتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
  - ز - ( الركوع فتحا ) ميل الجذع مائلا خلفا ( ١ - ٤ ) ، الرجوع للوضع الأبتدائى ( ٥ - ٨ ) يكرر ( ١ - ٨ ) .
  - ح - ( وقوف القرفصاء مع السند ) الوثب خلفا لوضع الأنبطاح المائل (١) ، نقل الرجل اليسرى جانبا على الارض (٢) ، ضم الرجل اليسرى الى اليمنى (٣) ، الرجوع للوضع الأبتدائى (٤) ، يكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .
  - ط - ( وقوف القرفصاء مع السند ) الوثب للأنبطاح المائل (١) ، الوثب أماما مع فتح الرجلين (٢) ، الوثب خلفا للأنبطاح المائل (٣) ، الرجوع للوضع الأبتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

راحة فترية دقيقة •

٣ - تدريبات باستخدام الادوات : ( ارجوميتر )

٢ × ٩ دقائق

- التبديل على الارجوميتر

راحة فترية لمدة دقيقة

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الأول : يوم الثلاثاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : ١٤ ق

أ - ( وقوف - أنشاء عرضا ) عمل دائرتين بالعضدين خلفا ( ١ - ٢ ) ، عمل دائرتين

بالذراعين خلفا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) •

ب - ( الوقوف ) شئ الجذع خلفا مع الطعن بالرجل اليسرى أماما ورفع الذراع اليسرى أماما

عاليا واليمنى أماما ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الأبتدائي (٤) ، يكرر بالرجل اليمنى

( ٥ - ٨ ) ، يكرر التمرين ( ١ - ٨ ) •



(١)

(٢)

ج - ( الوقوف ) الوثب بالقدمين باستمرار •

د - ( الوقوف ) الوثب أماما ( ١ ) ، خلفا ( ٢ ) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) •

هـ - ( رقاد الذراعين عاليا ) مع رفع الرجلين مائلا ، رفع الجذع بسرعة ولمس المشطين (١) ،

الرجوع للوضع الأبتدائي (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) •

- و - ( أنبساط المد عرضا ) مع دوران الذراعين خلفا لضغط الجذع ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ز - ( ركوع على أربع ) فرد الركبتين ورفع الحوض والجذع والذراعين على خط واحد ( ١ - ٢ ) الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ح - ( الركوع - الذراعين جانبا ) ثنى الجذع وضغطه جهة اليسار مع فرد الرجل اليسرى جانبا ومرجحة الذراعين لأعلى ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر للجهة الاخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .
- ط - ( ركوع على أربع ) مرجحة الرجل اليسرى خلفا (١) ، جانبا (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) ، يكرر بالرجل اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

راحة فترية دقيقة

- ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( ترامبولين )

( وقوف على الترامبولين ) الوثب عاليا فى المكان ٢ × ٩ دقائق

راحة فترية لمدة ١ دقيقة

- ٤ - تمينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الأول : يوم الأربعاء :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق

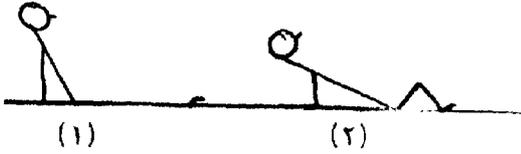
- ٢ - تمينات حررة على الموسيقى : لمدة ١٤ ق

- أ - ( الوقوف ) رفع الذراعين أماما ( ١ - ٢ ) ، خفض الذراعين أسفل ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ويعيدى التمرين مع التوقيت بالرجلين .

- ب - ( الوقوف ) الوشب بالقدمين باستمرار .  
 ج - ( الوقوف ) الوشب بالقدمين مع تقاطع الذراعين مائلا أسفل .  
 د - ( الرقود ) رفع الركبتين (١) ، فرد الرجلين مفتوحة مائلا (٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى  
 ( ٤ - ٣ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .

- هـ - ( جلوس طولاً - الذراعان جانبا ) شئى الركبتين مع لمس الرأس لها ( ٢ - ١ ) ،  
 الرجوع للوضع الابتدائى ( ٤ - ٣ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .

- و - ( جلوس طويل السند خلفا ) مع رفع الحوض شئى وفرد الركبتين (١ - ٣) ، الرجوع  
 للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .



- ز - ( ركوع الذراعين عاليا ) ميل الجذع على الأرض أماما مع ضغطة والسند بالكفين على  
 الأرض ( ٣ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .

- ح - ( رقود القرفصاء ) مع ثبات الجذع والفخذ على خط واحد رفع الحوض ( ٢ - ١ ) ، الرجوع  
 للوضع الابتدائى ( ٤ - ٣ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .

- ط - ( رقود - المد عرضا ) مع شئى الركبتين رفع الصدر ( ٢ - ١ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى  
 ( ٤ - ٣ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) .

راحة فترية دقيقة

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( التدريب الدائرى ) لمدة ٢٠ ق

عدد المرات

٢

١ - الجرى وصعود السلم

١٠

٢ - الوشب مع ضم الركبتين على الصدر ( تك )

٥

٣ - انبطاح على متوازي الرجال مع الضغط

٢

٤ - الشد على العضلة

- ٥ - من وضع الجلوس الطويل شد الأستيك بالذراعين ٨
- ٦ - من وضع الرقود على سطح مائل القيام بالجذع والرجوع ٥
- ٧ - من وضع التعلق على عقل الحائط رفع الرجلين ٤
- ٨ - ( الأنبطاح ) رفع الصدر من على الأرض والرجوع للوضع الابتدائى ٨
- ٩ - راحة فترية جرانديكار لمدة دقيقة ٠

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الثانى : يوم السبت :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٦ ق

- أ - ( الوقوف فتحا - الذراعان فى الوسط ) دوران الرأس يمينا (١) ، خلفا (٢) ، يسارا (٣) ، أماما (٤) ، يكرر ٠
- ب - ( الوقوف - الذراعان بجانب الجسم ) رفع وخفض الكتف الأيمن ( ١ - ٢ ) ، يكرر بالكتف الأيسر ( ٣ - ٤ ) ، دوران الأثنان معا للخلف ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ٠
- ج - ( الوقوف فتحا - الذراعان عاليا ) ميل الجذع للأمام والضغط ( ١ - ٨ ) ، ثم الرجوع للوضع الابتدائى والضغط لاعلى وللخلف ( ٩ - ١٦ ) ، يكرر ٠
- د - ( الرقود على الجانب ) رفع الرجل اليمنى عاليا ( ١ - ٨ ) والمشطين مفردتين ، يكرر ٠

هـ - نفس التمرين السابق ومع رفع الرجل اليسرى ، يكرر ٠

- و - ( رقود القرفصاء ) رفع المقعدة لأعلى والرجوع للوضع الابتدائى ( ١ - ٨ ) ، يكرر ٠
- ز - ( الأنبطاح ) تبادل شئ الركبتين مع الأرتكاز على المشطين ( ١ - ٨ ) ، يكرر ٠

ح - ( انبطاح ) رفع الرجلين والجذع لأعلى ( ١ - ٢ ) ، خفضهما ( ٣ - ٤ ) ،  
يكرر ( ١ - ٤ ) .

ط - ( ركوع على أربع ) مرجحة الرجل اليسرى خلفا (١) ، مرجحتها جانبا (٢) ، يكرر  
نمرة (١) ، (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل اليمنى ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر ( ١ - ٨ ) .

راحة فترية دقيقة

٣ - تدريبات باستخدام الادوات : حبال

١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام ٩ دقائق  
٢ - الوشب بالحبل مع التقدم للأمام برجل تلى الأخرى ٨ دقائق

راحة فترية لمدة  $\frac{1}{2}$  دقيقة

٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الاسبوع الثانى : يوم الاحد

١ - أحماء لمدة ٥ ق

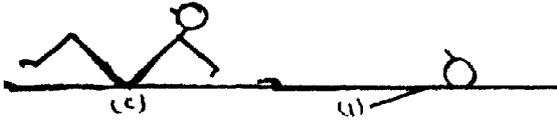
٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٦ ق

أ - ( الوقوف - ثبات الحوض ) شئ الرأس جهة اليمين ( ١ - ٢ ) ، دوران الرأس  
نصف دائرة للأمام ( ٣ - ٤ ) ، التكرار للجهة الأخرى .

ب - ( وقوف - أنشاء عرضا ) مد الذراعين جانبا ثم مرجحة الذراعين لأعلى والتصفيق

ج - ( وقوف - المد عرضا ) الوشب مع تقاطع الذراعين أمام الصدر (١) ، يكرر مع مرجحتها  
جانبا (٢) ، يكرر .

- د - ( وقوف الذراعين مائلا خلفا ) الوشب مع تبادل مرجحة الذراعين أماما وخلفا .
- هـ - ( وقوف فتحا - الذراعين حلقة فوق الرأس مع تشابك الأصابع ) شئ الجذع خلفا مع فرد الذراعين ولف الكفين لأعلى ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- و - ( الوقوف فتحا ) مع تبادل لمس الأرض أماما باليدين ، ضغط الجذع أماما ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ز - ( رقود - الذراعان جانبا ) مع شئ الركبة اليسرى عاليا ، أخذ وضع الجلوس (١-٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر بالركبة اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .



- ح - ( أنبساط الذراعين أماما ) مع رفع الذراعين والرجلين تقوس الجذع خلفا (١) ، رفع الذراعين جانبا وفتح الرجلين (٢) ، رفع الذراعين لأعلى وضم الرجلين (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

- ط - ( الأنبساط ) ثبات الحوض مع فرد الذراعين (١) ، رفع الساقين (٢) ، خفض الساقين (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ، .



(٢، ١)

راحة فترية دقيقة

- ٣ - تدريبات باستخدام الانوات ( تريميل )

٢ × ٩ دقائق

الجري على التريميل

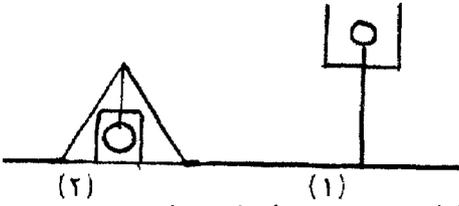
راحة فترية لمدة  $\frac{1}{4}$  دقيقة .

٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الاسبوع الثاني : يوم الاثنين

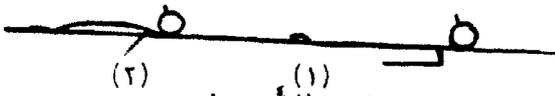
١ - أحماء لمدة ٥ ق ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : ١٦ ق

- أ - ( الوقوف ) لغت الرأس يمينا ( ٢ - ١ ) ، يسارا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .  
 ب - ( وقوف - الذراعين عاليا ) مع الوشب للوقوف فتحا ، ضغط الجذع أماما مع لمس الأرض  
 ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .



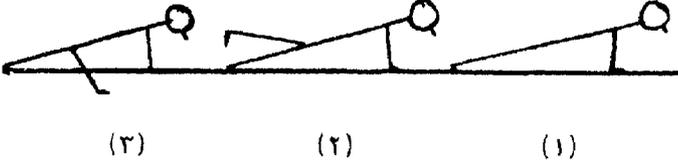
- ج - ( وقوف - الذراعان عاليا ) مع مرجحة الذراعين خلفا وثنى الركبتين وثنى الجذع خلفا  
 (١) ، مرجحة الذراعين أماما لأعلى والشب عاليا لفرد الجذع عاليا (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ )  
 د - ( وقوف فتحا ) مع مرجحة الذراع اليسرى أماما عاليا ميل الجذع أماما مع ضغطه لأسفل  
 ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .  
 هـ - ( جلوس طولا - الذراعان عاليا ) ميل الجذع مائلا أماما زاوية ٤٥° ( ١ - ٢ ) ،  
 الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

- و - ( جلوس فتحا ) مع لمس الأرض ضغط الجذع أماما ( ١ - ٤ ) ، يكرر .  
 ز - ( الرقود ) مع السند على الكعبين والرأس رفع الحوض ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع  
 الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .



- ح - ( الأنبطاح المائل ) مرجحة الرجل اليسرى خلفا (١) ، مرجحتها جانبا للأمام على  
 الأرض (٢) ، يكرر العنة ١ (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل اليمنى

( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .



راحة فترية دقيقة

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( أرجوميتر )

٢ × ٩ دقائق

- التبديل على الأرجوميتر

راحة فترية لمدة  $\frac{1}{2}$  دقيقة

٤ - تمريبات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الثاني : يوم الثلاثاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ١٦ ق

أ - ( وقوف فتحا - الذراعان أماما ) مرجحة الذراعين جانبا مع ضغطهما خلفا ( ١-٣ ) ،

المرجحة للأمام مع التصفيق (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ب - ( وقوف فتحا - المد عرضا ) مرجحة الذراعين بالتقاطع أماما أسفل (١) ، الرجوع

للوضع الابتدائي (٢) ، مع رفع الذراعين لأعلى ضغط الجذع خلفا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر (١-٤) .

ج - ( وقوف فتحا ) مع رفع الذراعين حلقة فوق الرأس شتى الركبة اليسرى لأسفل ( ١ - ٤ )

طعن ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٥ - ٨ ) ، يكرر للجهة الأخرى .

د - ( وقوف الذراعين مائلا خلفا ) الوثب مع تبادل مرجحة الذراعين أماما وخلفا .

- هـ - ( جلوس القرفصاء مع رفع الحوض ) محاولة تبديل رفع الرجلين .
- و - ( رقاد مع رفع الرجلين مائلا أماما ) شئ المشطين وفردهما .
- ز - ( الأنبطاح ) مع ثبات الحوض على الأرض فرد الذراعين وتقوس الجذع خلفا ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ح - ( ركوع الذراعين عاليا ) ميل الجذع أماما مع ضغطه والسند بالكفين على الأرض (١-٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ط - ( الركوع على أربع ) لفت الجذع جهة اليسار مع مرجحة الذراع اليسرى جانبا (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٥ - ٨ ) .

راحة فترية دقيقة

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات ( ترامبولين ) :

( وقوف على الترامبولين فتحا ) الوشب عاليا فى المكان ٢ × ٩ دقائق

راحة فترية لمدة  $\frac{1}{2}$  دقيقة

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثانى : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : ١٦ ق

أ - ( وقوف فتحا - أنشاء عرضا ) دوران الرأس جهة اليمين ( ١ - ٢ ) ، يكرر جهة اليسار ( ٣ - ٤ ) ، يكرر .

- ب - ( وقوف فتحا - الذراعان أماما ) مرجحة الذراعين جانبا مع ضغطهما خلفا ( ٣-١ ) ،  
المرجحة للأمام مع التصفيق (٤) ، يكرر ٠
- ج - ( وقوف فتحا - الذراعين عاليا ) مع ثنى الركبتين ضغط الجذع أماما ولمس الأرض  
( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ٠
- د - ( الوقوف ) الوشب للفتح (١) ، الوشب مع تقاطع الرجل اليسرى أمام اليمنى (٢) ، الوشب  
للفتح (٣) ، الوشب للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر بالرجل الاخرى ( ٥ - ٨ ) ٠
- هـ - ( وقوف المد عرضا ) الأتعاء مع فرد الرجل اليسرى جانبا (١) ، تبديل فرد الرجلين  
( ٢ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر مع فرد الرجل اليمنى ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر ( ١ - ٨ ) ٠
- و - ( رقاد الذراعين عاليا ) الدحرجة جهة اليسار للأنبطاح مع رفع الذراعين عاليا والرجلين  
خلفا ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر بالدحرجة جهة  
اليمين ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) ٠
- ز - ( ركوع - الذراعين جانبا ) ثنى الجذع وضغطة جهة اليسار مع فرد الرجل اليسرى  
جانبا ومرجحة الذراعين ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر للجهة  
الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) ٠
- راحة فترية دقيقة

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( التدريب الدائرى ) لمدة ١٨ ق

- |   |         |
|---|---------|
| ١ - جرى وصعود السلم                           | ٣ مرات  |
| ٢ - الوشب مع ضم الركبتين على الصدر ( تك )     | ١٢ مرة  |
| ٣ - أنبطاح على متوازي الرجال مع الضغط         | ٦ مرات  |
| ٤ - الشد على العقلة                           | ٣ شدات  |
| ٥ - من وضع الجلوس الطويل شد الأستيك بالذراعين | ١٠ شدات |

- ٦ - من وضع الرقود على سطح مائل والقيام بالجنوع والرجوع ٦ مرات
- ٧ - من وضع التعلق على عقل الحائط رفع الرجلين ٥ مرات
- ٨ - ( الانبطاح ) رفع الصدر من على الارض والرجوع للوضع الابتدائى ١٠ مرات
- ٩ - راحة فترية جرانديكار لمدة دقيقة ٠

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم السبت :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق ٠
- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٨ ق
- أ - ( وقوف ثبات الحوض ) ضغط الرقبة أماما ( ١ - ٢ ) ، ضغط الرقبة يسارا ( ٣ - ٤ ) ، التكرار للجهة اليمنى ٠
- ب - ( الوقوف فتحا - الذراعان جانبا ) سقوط الجنع وضغطة لأسفل مع الصقف خلف الساق اليسرى ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) ٠
- ج - ( الوقوف ) مع رفع الذراع اليسرى خلفا واليمنى أماما لأعلى ورفع الركبة اليسرى ، الوشب على الرجل اليمنى (١) ، يكرر مع التبديل (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) ٠
- د - ( وقوف فتحا - الذراعان عاليا ) مع ميل الجنع لليسار والذراع اليسرى تلمس الأرض ضغط الركبة اليسرى لأسفل ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ٠
- هـ - ( الوقوف ) ضغط الجنع أماما مائلا مع رفع الذراعين جانبا (١) ، ثم ضغطه خلفا (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) ٠

- و - ( جلوس طويل - الذراعان عاليا ) مع الدوران جهة اليسار للانبطاح ثنى الجذع خلفا ( ١ - ٢ ) ، الدوران للجهة اليسرى والرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر مع الدوران للجهة اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .
- ز - ( رقود القرفصاء مع فتح الرجلين وثبات الوسط ) رفع الحوض ( ١ - ٢ ) ، خفضه ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ح - ( جلوس التربع والقدمان متقابلتان مع مسكهما من أسفل ) تباعد الرجلين مع رفعهما معا مائلا للجنب ( ١ - ٢ ) والرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ط - ( قرفصاء مع السند ) ضغط الركبة لأسفل ( ١ - ٣ ) ، فرد الركبة مع مرجحة الرجل اليسرى أماما ومرجحة الذراعين (٤) ، يكرر بالرجل الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

راحسة فترية دقيقة

### ٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( حبال )

١٤ ق

١ - الوثب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الاحد :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٨ ق

- أ - ( الوقوف ) رفع الكتفين عاليا ( ١ - ٢ ) ، خفضهما ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ب - ( وقوف الذراعين جانبا ) ميل الجذع جهة اليسار مع نقل الثقل على الركبة والطحن جانبا لليسار والذراعان منثنيان على الرقبة ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى

(٤) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

ج - ( وقوف فتحا - ثبات الوسط ) محاولة عمل أكبر دائرة بالجذع جهة اليمين واليسار بالتبادل .

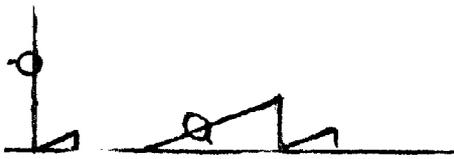
د - ( وقوف - المد عرضا ) الوثب مع تقاطع الذراعين أمام الصدر (١) ، يكرر مع مرجحتها جانبا (٢) ، يكرر ( ٣ - ٤ ) .

هـ - ( الوقوف ) المشى أماما ( ١ - ٤ ) ، الوثب على الموضع ( ٥ - ٨ ) ، يكرر .

و - ( رقود - الذراعان جانبا ) رفع الرجل اليسرى زاوية قائمة (١) ، رفع الجذع ومسك الكعب بكلتا اليدين (٢) ، أخذ وضع الرقود (٣) ، الرجوع للموضع الابتدائى (٤) ، يكرر بالرجل الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

ز - ( جلوس طويل مع السند على الساعدين خلفا ) رفع الجسم للأنبطاح المائل المنعكس ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للموضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ح - ( ركوع الذراعين عاليا ) ميل الجذع فى زاوية ٣ أماما مع ضغطه والسند بالكفين على الأرض ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للموضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .



ط - ( جلوس طويل - السند خلفا ) رفع الجذع للأنبطاح المائل المنعكس (١) ، شئ (١)

الركبتين (٢) ، فردهما (٣) ، الرجوع للموضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

• راحة فترية دقيقة .

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( تريميل )

الجرى على التريميل لمدة ١٤ ق

٤ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الاثنين :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق.
- ٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ١٨ ق
- أ - ( وقوف - الذراع اليمنى عاليا ) المشى أماما خطوتان مع ضغط الذراعين (١-٢) ،  
تبديل الذراعين وضغطهما مع استمرار المشى (٣ - ٤ ) ، يكرر .
- ب - ( الوقوف ) مع الطعن أماما بالرجل اليسرى والسند ضغط الركبتين (١ - ٢) ، يكرر  
بالأخرى (٣ - ٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ج - ( وقوف ) مع رفع الذراع اليمنى جانبا وأخذ خطوة للأمام ، ضغط الجذع جانبا  
(١ - ٢) ، يكرر للجهة الاخرى (٣ - ٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- د - ( الوقوف ) الوثب بالقدمين على المكان ( ١ - ٣ ) ، الوثب عاليا مع فتح الرجلين  
ورفعهما وملامسة اليدين للاصابع (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- هـ - ( رقاد القرفصاء - الذراعان أماما والكف أماما ) محاولة رفع الرجلين للمس أصابع  
القدمين للكفين .
- و - ( جلوس طولا ، الذراعان جانبا ) شئ الركبتين مع لمس الرأس لهما ورفع القدمين  
عن الأرض ( ١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٣ - ٤) ، يكرر ( ١ - ٤) .
- ز - ( أنبساط الذراعين عاليا ) مع رفع الذراعين والرجلين تقوس الجذع خلفا (١) ، رفع  
الذراعين جانبا وفتح الرجلين (٢) ، رفع الذراعين لأعلى وضم الرجلين (٣) ، الرجوع  
للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ح - ( ركوع - الذراعين أماما ) لغت الجذع وضغطه جهة اليسار مع مرجحة الذراعين  
للجهة اليسرى وأخذ خطوة بالرجل اليسرى أماما ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع  
الابتدائى (٤) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .



ط - ( ركوع ) شئ الجذع وضغطه جهة اليسار مع وضع الرجل اليسرى أماما ورفع الذراعين  
 حلقة فوق الرأس ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر للجهة الأخرى  
 ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

• راحة فترية لمدة دقيقة .

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( ارجوميتر )

- التبديل على الارجوميتر ١٤ ق

٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الثالث : يوم الثلاثاء :

١ - أحماء لمدة ٥ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ١٨ ق

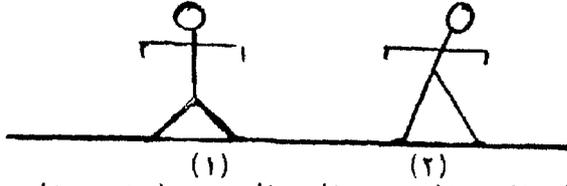
أ - ( وقوف - أنشاء عرضا ) مد الذراعين جانبا شمرجة الذراعين لأعلى والتصفيق .

ب - ( وقوف فتحا - الذراعان جانبا ) ضغط الجذع لليسار مع شئ الذراع اليسرى خلف

الظهر واليمنى فوق الرأس ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) ، يكرر

للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

- ج - ( وقوف فتحا الذراعين جانبا ) ميل الجذع جهة اليسار ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع  
الابتدائي (٤) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

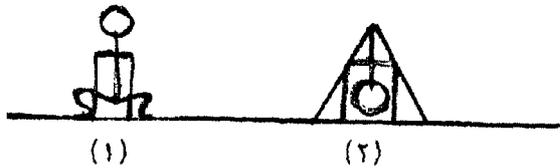


- د - ( الوقوف ) الوثب على الرجل اليمنى مع مسك القدم اليسرى باليد اليسرى ( ١ - ٤ ) ،  
يكرر مع التبديل ( ٥ - ٨ ) .

- هـ - ( وقوف المد عرضا ) مع الطعن بالرجل اليسرى أماما واليدان على الركبة اليسرى  
ضغط الركبة لأسفل ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل  
اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

- و - ( وقوف فتحا ) مع مرحة الذراع اليسرى أماما عاليا ميل الجذع أماما مع ضغطه  
لأسفل ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

- ز - ( الالقاء ) ضغط الجذع أماما مع أخذ خطوة بالرجل اليسرى جانبا ولمس الأرض  
أماما ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل الأخرى ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر ( ١ - ٨ ) .



- ح - ( رقود ) عمل عجلة بالرجلين ( ١ - ٤ ) ، يكرر مع رفع الحوض عاليا ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر ( ١ - ٨ ) .

- ط - ( أنبطاح مائل ) الوثب أماما مع فرد الرجل اليسرى جانبا (١) ، الرجوع للوضع  
الابتدائي (٢) ، يكرر بالرجل اليمنى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

راحة فترية دقيقة .

### ٣ - تدريبات باستخدام الادوات : ( ترامبولين )

( وقوف على الترامبولين فتحا ) الوشب عاليا فى المكان ١٤ ق

٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ١٨ ق

- أ - ( جلوس التربيح ) دوران الكتفين - أماما وخلفا ، يكرر ٠
- ب - ( جلوس التربيح ) رفع الكتف الأيمن عاليا ( ١ - ٢ ) ، رفع الكتف الأيسر عاليا ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ٤ - ١ ) ٠
- ج - ( الوقوف ) مع رفع الذراعين جانبا ، أخذ خطوة بالرجل اليسرى جانبا وضغط الجذع خلفا ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ٠
- د - ( الوقوف ) الوشب بالقدمين على الموضع ( ١ - ٢ ) ، مع فتح الرجلين والذراعين جانبا الوشب لأعلى (٣) ، النزول لوضع الأتعاء (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ٠
- هـ - ( الرقود ) رفع الركبتين (١) ، فرد الرجلين مفتوحة مائلا (٢) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ٠
- و - ( رقود الذراعين عاليا ) مع رفع الرجلين زاوية ، خفض الذراعين للمد عرضا والجلوس ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) ٠
- ز - ( وقوف القرفصاء ) المشى باليدين أماما حتى وضع الأنبطاح المائل ثم خلفا للوضع الابتدائى ببطنى ٠

ح - ( الأنبطاح المائل فتحا ) مع رفع الحوض عاليا ، لمس الذراع اليسرى للكعب الأيمن  
(١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر باليد اليمنى (٣ - ٤) ، يكرر  
( ١ - ٤ ) .

ط - ( وقوف القرفصاء مع السند ) الوشب للأنبطاح المائل (١) ، الوشب أماما مع فتحة  
الرجلين ومسك الكعبين (٢) ، الوشب خلفا للأنبطاح المائل (٣) ، الرجوع للوضع  
الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

راحة فترية دقيقة

٣ - تمريبات باستخدام الأنوات : التدريب الدائري لمدة ١٤ ق

- ١ - الجرى وصعود سلم مرة واحدة
- ٢ - الوقوف ظهرا لعقل الحائط - تثبيت أستيك مطاط على العقلة - شد الاستيك لأطالة عضلات الكتفين . ٨ مرات
- ٣ - ( الأنبطاح ) رفع الصدر من على الأرض والرجوع للوضع الابتدائي ٦ مرات
- ٤ - الشد على العقلة مع لمس الذقن للعقلة .
- ٥ - فترة راحة - جراندر كار لمدة دقيقة
- ٦ - ( الرقود ) الطلوع ٤٥° درجة ٤ مرات
- ٧ - جلوس الزاوية ١٠ مرات
- ٨ - فترة راحة مرونة للكتف لمدة دقيقة
- ٩ - نفس التمرين رقم ٢ . ٨ شدات
- ١٠ - ( الأنبطاح على صندوق مقسم ) رفع الجسم لأعلى ٦ عدات
- ١١ - ( الوقوف ) ثنى الركبتين وفردهما ١٠ مرات
- ٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم السبت :

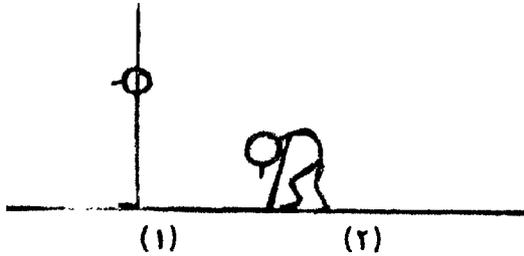
١ - أحماء : لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٢٠ ق

أ - ( وقوف ثبات الحوض ) لفت الرأس يسارا وضغطها لأسفل ( ١ - ٢ ) ، ضغط الرأس خلفا ( ٣ - ٤ ) ، التكرار للجهة اليمنى .

ب - ( وقوف - الذراعان جهة اليسار ) مرحة الذراعين جانبا لجهة اليمين والرجوع مع شئ الركبتين وفردهما ( ١ - ٢ ) ، عمل دائرة ونصف جهة اليمين ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ج - ( وقوف الذراعين عاليا ) مع أخذ خطوة بالرجل اليسرى خلفا وأرتداد الركبتين - ضغط الجذع أماما مع لمس الأرض ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .



د - ( وقوف - الذراعين عاليا ) القرفصاء مع القبض على الركبتين بالذراعين ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

هـ - ( وقوف الذراعين مائلا خلفا ) الوثب مع تبادل مرحة الذراعين أماما وخلفا .

و - ( جلوس فتحا ) مع لمس الأرض ضغط الجذع أماما ( ١ - ٤ ) ، المشى باليدين أماما للأنبساط المائل ٤ خطوات ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

ح - ( رقاد ، الذراعان جانبا ) مع شئ الركبة اليسرى عاليا ، وأخذ وضع الجلوس ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر بالركبة اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

ط - ( أنبساط المد عرضا ) رفع الرجلين منثنية مع شئ الجذع خلفا ومحاولة لمس السراس  
للقدمين .

راحة فترية دقيقة .

٣ - تمريبات باستخدام الأدوات : ( حبال )

١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للامام ١٤ ق

٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الأحد :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تمريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٢٠ ق

أ - ( الوقوف ) رفع الذراعين أماما عاليا ( ١ - ٢ ) ، خفض الذراعين جانبا أسفل (٣-٤)  
مع التوقيت بالرجلين ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ب - ( وقوف فتحا ) مع مرجحة الذراع اليسرى أماما عاليا ميل الجذع أماما مع ضغطه لأسفل  
( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ج - ( وقوف فتحا - الذراعان عاليا ) لفت الجذع وضغطه مع مرجحة الذراع اليسرى  
للجنب ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر ( ١ - ٨ ) .

د - ( الوقوف ) الوشب بالقدمين باستمرار .

هـ - ( وقوف - الذراعين عاليا ) الطعن بالرجل اليسرى أماما مع مرجحة الذراعين للخلف  
( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، تكرر مع الطعن بالرجل اليمنى  
أماما ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

- و - ( جلوس طولا مع السند بجانب الجسم ) لفت الجذع وضغطه مع سحب الرجل اليسرى مثنية جانبا ومرجحة الذراعين جانبا لليسار ( ١ - ٣ ) ، بالرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .
- ز - ( جلوس طويل مع السند خلفا ) شئى وفرد الرجلين بالتبادل ( العجلة ) .
- ح - ( أنبطاح - الذراعين عاليا ) مع الصقف خلف الظهر ضغط الجذع خلفا (١-٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ط - ( الرقود ) مع السند على الساعدين رفع الصدر ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

راحة فترية دقيقة

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( تريدميل )

١٤ ق

الجري على التريدميل

٤ - تمينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الاثنين :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى : لمدة ٢٠ ق

أ - ( وقوف - المد عرضا ) مع شئى الركبتين وفردهما مرجحة الذراعين لأسفل وللأمام (١)

الرجوع للوضع الابتدائى (٢) ، مرجحة الذراعين عاليا والتصفيق (٣) ، يكرر .

ب - ( وقوف فتحا - الذراعان عاليا ) سقوط الجذع أماما ومع تشابك الأصابع خلف الرجل

اليسرى ، ضغط الجذع أماما ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر

جهة اليمين ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

ج - ( الوقوف فتحاً - الذراعان عالياً ) دوران الذراعين جانباً أسفل للتقاطع أمام الجسم مع ارتداد الركبتين (١) ، دوران الذراعين للخارج للرفع عالياً (٢) ، شئ الجنب وضغطة جهة اليمين مع الصقف (٣ - ٤) ، يكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨) ، يكرر (١ - ٨) .

د - ( وقوف - الذراعان عالياً مع مرجحة الذراعين خلفاً وشئ الركبتين شئ الجذع خلفاً (١) ، مرجحة الذراعين أماماً لأعلى والوثب عالياً لفرد الجذع عالياً (٢) ، يكرر (٣ - ٤) .

هـ - ( جلوس القرفصاء - سند الركبة ) مع فرد الركبتين وفتح الرجلين ضغط الجذع أماماً مع لمس الكعبين (١ - ٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر (١ - ٤) .

و - ( جلوس طولاً - الذراعان عالياً ) ميل الجذع مائلاً أماماً زاوية ٤٥° (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، يكرر (١ - ٤) .

ز - ( الأنبطاح ) مع رفع الذراعين جانباً شئ الجذع خلفاً (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، رفع الرجلين مفردتين خلفاً (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر (١-٤) .

ح - ( ركوع على أربع ) فرد الركبتين ورفع الحوض والجذع والذراعين على خط واحد (١ - ٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٣ - ٤) ، يكرر (١ - ٤) .

ط - ( الرقود فتحاً - المد عرضاً والكف لأعلى ) لفت الجذع يساراً مع مرجحة الذراع اليمنى لليسار والتصفيق (١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر للجهة الأخرى (٣ - ٤) ، يكرر (١ - ٤) .

راحة فترية دقيقة

٣ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( ارجوميتر )

التبديل على الارجوميتر ١٤ ق

٤ - تمرينات استرخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الثلاثاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات حرة على الموسيقى لمدة ٢٠ ق

- أ - ( وقوف فتحا - الذراعان أماما ) مرجحة الذراعين جانبا مع ضغطهما خلفا  
( ١ - ٣ ) ، المرجحة للأمام مع التصفيق (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ب - ( الوقوف فتحا - الذراعان عاليا ) مع الصقف خلف الجذع ، ضغط الجذع أماما  
( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- ج - ( وقوف القرفصاء مع فرد الرجل اليسرى جانبا ) ضغط الجذع أماما مع فرد الركبة  
و ضم الرجل اليسرى بجانب اليمنى ولمس العقبين ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع  
الابتدائي (٤) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- د - ( وقوف فتحا ) الوثب مع تقاطع الرجل اليسرى أماما (١) ، الوثب مع تبديس  
الرجلين ( ٢ - ٣ ) ، الوثب للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر بالرجل اليمنى ( ٥ - ٨ ) ،  
يكرر ( ١ - ٨ ) .
- هـ - ( الوقوف ) مرجحة الرجل اليسرى للجانب مع مرجحة الذراعين جانبا لأعلى والتصفيق  
(١) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٢) ، يكرر بالرجل اليمنى ، يكرر ( ١ - ٤ ) .
- و - ( جلوس طويل - الذراعان عاليا ) مع الدوران جهة اليسار للأنبطاح ، شسنى  
الجذع خلفا ( ١ - ٢ ) ، الدوران للجهة اليسرى والرجوع للوضع الابتدائي (٣-٤) ،  
يكرر مع الدوران للجهة اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

ز - ( الأنبطاح ) مع ثبات الحوض على الأرض فرد الذراعين وتقوس الجذع خلفا ( ١ - ٢ ) الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ح - ( الركوع على أربع ) مرجحة الرجل اليسرى خلفا عاليا (١) ، مرجحة الرجل اليسرى جانبا (٢) ، يكرر (١) ، (٣) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٤) ، يكرر بالرجل اليمنى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر التمرين ( ١ - ٨ ) .

راحة فترية دقيقة .

٣ - تمريبات باستخدام الأدوات : ( ترامبولين )

( وقوف على الترامبولين فتحا ) الوثب عاليا فى المكان ١٤ ق

٤ - تمريبات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تمريبات حرة على الموسيقى لمدة ٢٠ ق

أ - ( وقوف فتحا - ثبات الوسط ) رفع العقب الأيسر والسند على المشط (١) ، شئى الركبة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

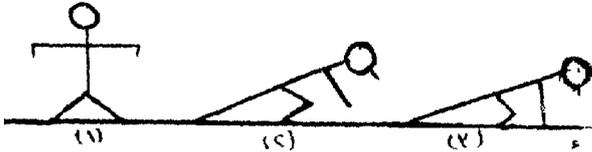
ب - ( وقوف القرفصاء مع السند أماما ) الوقوف على أطراف الاصابع مع رفع الذراعين للمد عرضا وفرد الركبتين ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

ج - ( وقوف - ثبات الوسط ) مرجحة الذراع اليسرى والرجل اليسرى أماما ولمس أصابع القدم للكف (١) ، الرجوع للوضع الابتدائى (٢) ، يكرر بالذراع والرجل اليمنى ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

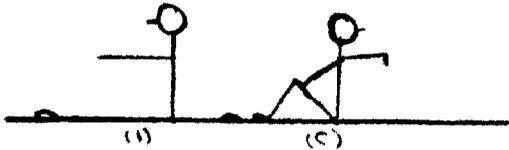
د - ( الوقوف ) الوثب على المكان والمشطين للداخل ( ١ - ٢ ) ، يكرر والمشطين للخارج ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

هـ - ( وقوف فتحة - المد عرضا ) شئ الركبتين للوصول لوضع القرفصاء ( ١ - ٢ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر ( ١ - ٤ ) .

و - ( وقوف فتحة - المد عرضا ) مع الدوران  $90^\circ$  لليسار أخذ طعن عميق بالرجل اليمنى أماما (١) ، تبديل الرجلين ( ٢ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر مع الدوران للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .



ز - ( جلوس طويل - الذراعين أماما والكف لأسفل ) لفت الجذع وضغطه جهة اليسار مع شئ الركبة اليسرى والكف اليمنى عليها ومرجحة الذراع اليسرى جانبا ( ١ - ٣ ) ، الرجوع للوضع الابتدائي (٤) ، يكرر للجهة الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .



ح - ( جلوس طويل - الذراعين جانبا ) الرقود مع رفع الرجل اليسرى زاوية قائمة (١-٢) ، الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) ، يكرر بالرجل الأخرى ( ٥ - ٨ ) ، يكرر ( ١ - ٨ ) .

راحة فترية دقيقة

٣ - تدريبات باستخدام الادوات : التدريب لمدة : ١٤ دقيقة

التدريب الدائري : لمدة ١٤ ق

- ١ - الجرى وصعود سلم مرتين
  - ٢ - الوقوف ظهرا لعقل الحائط - تثبيت أستيك مطاط على العقلة - شد الأسستيك لأطالة عضلات الكتفين .
- ١٠ شدات

- ٣ - ( الأنبطاح ) رفع الصدر من على الأرض والرجوع للوضع الابتدائي ٨ مرات
- ٤ - الشد على العقلة مع لمس الذقن للعقلة ٤ شدات
- ٥ - راحة فترية - جرانديكار لمدة دقيقة
- ٦ - ( الرقود ) الطلوع  $٤٥^\circ$  درجة ٦ مرات
- ٧ - جلوس الزاوية ١٢ عدة
- ٨ - فترة راحة - مرونة للكتف لمدة دقيقة
- ٩ - ( الأنبطاح على صندوق مقسم ) رفع الجسم لأعلى ٨ عدات
- ١٠ - نفس التمرين رقم ٢ ٠ ١٠ شدات
- ١١ - ( الوقوف ) شئ الركبتين وفردهما ١٥ مرة
- ٤ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

طحق رقم (٢)  
البرنامج اللاهوائى

---

برنامج التدريبات اللاهوائية

الشهر الأول :

الأسبوع الأول : يوم السبت

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( الحبال ) لمدة ٣٥ ق
  - ١ - الوثب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام بشدة عالية وسريعة ٢ × ١ دقيقة •
  - ٢ - الحجل على قدم واحدة مع رفع الاخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين للأمام ( الحجل على القدم اليمنى ) •
  - ٣ - نفس التمرين السابق مع الحجل على القدم اليسرى ٢ × ١ دقيقة •
  - ٤ - الوثب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للخلف سريعا ١ × ١ دقيقة •
- راحة فترية ٤ دقائق بين كل تمرين من التمارين السابقة •

٣ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

الأسبوع الأول : يوم الأحد :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( تريدميل ) لمدة ٣٥ ق
  - ١ - الجرى على التريدميل سريعا لمدة ١ دقيقة
  - ويكرر ٧ مرات مع راحة فترية ٤ دقائق •

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الأول : يوم الاثنين

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات ( ارجوميتر ) لمدة ٣٥ ق

- التبديل على الارجوميتر لمدة ١ دقيقة

ويكرر ٧ مرات مع راحة فترية ٤ دقيقة .

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الأول : يوم الثلاثاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( جرى ) لمدة ٣٥ ق

الجرى لمسافة ١٠٠م بأقصى سرعة لمدة ٣٥ ق

راحة فترية ٤ دقائق بين كل مرة وأخرى .

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الأول : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

## ٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( جرى التتابع )

الوقوف صفين متقابلين كل صف به خمس طالبات المسافة بينها ١٠٠م الجرى بأقد  
سرعة للمس الزميلة المقابلة لمدة ٣٥ ق .

• راحة فترية ٤ دقائق بين كل مرة وأخرى .

٣ - / تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

## الأسبوع الثانى : يوم السبت :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( الحبال ) لمدة ٣٥ ق

- ١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام بشدة عالية وسريعة ٢×١٥ دقيقة
- ٢ - الحجل على قدم واحدة مع رفع الأخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين للأمام ( الحجل على القدم اليمنى ) . ٢ × ١٥ دقيقة

٣ - نفس التمرين السابق مع الحجل على القدم اليسرى ٢ × ١٥ دقيقة

٤ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للخلف سريعا ٢ × ١ دقيقة

- راحة فترية ٣ دقائق بين كـل تمرين من التمارين السابقة .

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

## الأسبوع الثانى : يوم الاحد :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( تريميل ) لمدة ٣٥ ق

- ١ - الجرى على التريميل سريعا لمدة ١٥ دقيقة .  
ويكرر ٦ مرات مع راحة فترية ٣ دقيقة .

٢ - الجرى على التريميل لمدة ١ دقيقة ويكرر مرتين مع راحة فترية ٣ دقائق

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الثانى : يوم الاثنين :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( ارجوميتر ) لمدة ٣٥ ق

- التبديل على الارجوميتر لمدة ١٥ دقيقة .  
ويكرر ٦ مرات مع راحة فترية ٣ دقيقة .

- التبديل على الارجوميتر لمدة ١ دقيقة ويكرر مرتين مع راحة فترية ٣ دقائق .

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الثانى : يوم الثلاثاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( جرى ) لمدة ٣٥ ق

- الجرى لمسافة ١٠٠م بأقصى سرعة ٣٥ دقيقة .  
راحة فترية ٣ دقيقة بين كل مرة واخرى .

٣ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثانى : يوم الأربعاء

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( جرى التتابع ) لمدة ٣٥ ق

الوقوف صغين متقابلين كل صف به خمس طالبات المسافة بينهما ١٠٠م الجرى بأقده

سرعة للمس الزميلة المقابلة لمدة ٣٥ ق

• راحة فترية ٣ دقيقة بين كل مرة وأخرى

### الأسبوع الثالث : يوم السبت

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات ( الحبال ) لمدة ٣٥ ق

١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل بشدة عالية وسريعة ١,٥×٢ دقيقة

٢ - الحجل على قدم واحده مع رفع الأخرى زواية قائمة ودوران

الذراعين للأمام ( الحجل على القدم اليمنى ) ١,٥×٢ دقيقة

٣ - نفس التمرين السابق مع الحجل على القدم اليسرى ١,٥×٢ دقيقة

٤ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للخلف ٢ × ١٥ دقيقة

٥ - الوشب بتقاطسح الرجلين ٢ × ١٥ دقيقة

- راحة فترية ٣ دقائق بين كل تمرين من التمارين السابقة

٣ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الاحد

- ١ - احماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( تريميل ) لمدة ٣٥ ق
  - ١ - الجرى على التريميل سريعا لمدة ٥١ دقيقة .
  - ويكرر ٨ مرات مع راحة فترية ٣ دقائق .
- ٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الاثنين :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( ارجوميتر ) لمدة ٣٥ ق
  - التبديل على الارجوميتر لمدة ٥١ دقيقة
  - ويكرر ٨ مرات مع راحة فترية ٣ دقائق .
- ٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الثلاثاء .

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( جرى ) لمدة ٣٥ ق
  - الجرى بأقصى سرعة لمسافة ١٠٠ م لمدة ٣٥ ق
  - راحة فترية ٣ دقائق بين كل تمرين وآخر .

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الأربعاء

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( جرى التتابع ) لمدة ٣٥ ق

الوقوف صغين متقابلين كل صف به خمس طالبات المسافة بينهما ١٠٠م الجرى بأق  
سرعة للمس الزميلة المقابلة لمدة ٣٥ ق .

• راحة فترية ٣ دقائق بين كل مرة واخرى .

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الرابع : يوم السبت

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( الحبال ) لمدة ٣٥ ق

١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للامام بشدة عالية وسريعة ٢ × ١٥ دقيقة

٢ - الحجل على قدم واحدة مع رفع الأخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين ٢ × ١٥ دقيقة

• للأمام ( الحجل على القدم اليمنى )

٣ - نفس التمرين السابق مع الحجل على القدم اليسرى ٢ × ١٥ دقيقة

٤ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للخلف سريعا ٢ × ١٥ دقيقة

٥ - الوشب مع تقاطع الرجلين ٢ × ١٥ دقيقة

- راحة فترية لمدة ٢ دقيقة بين كل تمرين وآخر .

٣ - تمارين أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الأحد :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات ( تريدميل ) لمدة ٣٥ ق

١ - الجرى على التريدميل سريعا لمدة ١٥ دقيقة

• ويكرر ١٠ مرات مع راحة فترية ٢ دقيقة •

٣ - تمارين أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الاثنين :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات ( ارجوميتر ) لمدة ٣٥ ق

- التبديل على الارجوميتر لمدة ٥١ دقيقة •

• ويكرر ١٠ مرات مع راحة فترية ٢ دقيقة •

٣ - تمارين أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الثلاثاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات ( جرى )

- الجرى بأقصى سرعة لمسافة ١٠٠م لمدة ٣٥ ق

• راحة فترية ٢ دقيقة بين كل تمرين وآخر •

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( جرى التتابع ) لمدة ٣٥ ق .

الموقوف صنفين متقابلين كل صف به خمس طالبات المسافة بينهما ١٠٠م الجرى بأقصى سرعة للمس الزميلة المقابلة لمدة ٣٥ ق .

• راحة فترية ٢ دقيقة .

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الشهر الثانى : الأسبوع الأول :

يوم السبت :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( الحبال ) لمدة ٣٥ ق

- ١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام بشدة عالية وسريعة ٢ × ٢ دقيقة
- ٢ - الحجل على قدم واحدة مع رفع الأخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين للأمام ( الحجل على القدم اليمنى ) ٢ × ٢ دقيقة
- ٣ - نفس التمرين السابق مع الحجل على القدم اليسرى ٢ × ٢ دقيقة
- ٤ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للخلف سريعا ٢ × ٢ دقيقة
- ٥ - الوشب مع تقاطع الرجلين ٢ × ١ دقيقة

١ - راحة فترية ٢ دقيقة بين كل تمرين من التمارين السابقة .

٢ - تمارين أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الأول : يوم الأحد

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( تريميل ) لمدة ٣٥ ق

١ - الجرى على التريميل سريعا لمدة ٢ دقيقة .

ويكرر ٩ مرات مع راحة فترية ٢ دقيقة .

٢ - تمارين أسترخاء لمدة ٥ ق

### الاسبوع الاول : يوم الاثنين

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( ارجوميتر ) لمدة ٣٥ ق

١ - التبديل على الأرجوميتر لمدة ٢ دقيقة .

ويكرر ٩ مرات مع راحة فترية ٢ دقيقة .

٢ - تمارين أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الأول : يوم الثلاثاء

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( جرى )

الجرى بأقصى سرعة لمسافة ١٠٠م لمدة ٣٥ ق

راحة فترية ٢ دقيقة

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الاول : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( جرى التتابع ) لمدة ٣٥ ق

الموقوف فى صفين متقابلين كل صف به خمس طالبات المسافة بينهما ١٠٠م الجرى

بأقصى سرعة للمس الزميلة المقابلة لمدة ٣٥ ق .

راحة فترية ٢ دقيقة

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الشهر الثانى : الأسبوع الثانى :

يوم السبت

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( الحبال ) لمدة ٣٥ ق

١ - الوشب لاعلى مع دوران الذراعين بالحبل للامام بشدة عالية وسريعة ٢ × ٢ دقيقة

٢ - الحجل على قدم واحدة مع رفع الاخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين .

لللامام ٢ × ٢ دقيقة .

- ٣ - يكرر نفس التمرين السابق بالقدم بالقدم الاخرى ٢ × ٢ دقيقة
- ٤ - الوثب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للخلف سريعا ٢ × ٢ دقيقة
- ٥ - الوثب مع تقاطع الرجلين ٠ ٢ × ٢ دقيقة
- راحة فترية ٥را دقيقة بين كل تمرين وآخر

٣ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثاني : يوم الأحد

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( تريدميل ) لمدة ٣٥ ق
- الجرى على التريدميل سريعا لمدة ٢ دقيقة ٠
- ويكرر ١٠ مرة مع راحة فترية لمدة ٥را

٣ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثاني : يوم الاثنين

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( ارجوميتر ) لمدة ٣٥ ق
- التبديل على الارجوميتر لمدة ٢ دقيقة ٠
- ويكرر ١٠ مرات مع راحة فترية ٥را دقيقة ٠
- ٣ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثانى : يوم الثلاثاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات ( جرى )

الجرى بأقصى سرعة لمسافة ١٠٠م لمدة ٣٥ ق

راحة فترية ٥١ دقيقة

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثانى : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( جرى التابع ) لمدة ٣٥ ق

الموقوف فى صفين متقابلين كل صف يد خمس طالبات المسافة بينهما ١٠٠م الجسرى

بأقصى سرعة للمس الزميلة المقابلة لمدة ٣٥ ق .

راحة فترية ٥١ دقيقة

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم السبت :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( الحبال ) لمدة ٣٥ ق

١ - الوثب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام بشدة عالية وسريعة ٣ × ٢ دقيقة

٢ - الحجل على قدم واحدة مع رفع الأخرى زاوية قائمة ودوران ٣ × ٢ دقيقة

• الذراعين للأمام ( الحجل على القدم اليمنى )

- ٣ - يكرر نفس التمرين السابق بالقدم الاخرى • ٣ × ٢ دقيقة
- ٤ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للخلف سريعا • ١ × ٢ دقيقة
- راحة فترية ٥١ دقيقة بين كل تمرين من التمارين السابقة •

٣ - تمرينات أسترخاء : لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الأحد :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( تريدميل )
- الجرى على التريدميل سريعا لمدة ٢ دقيقة •
- ويكرر ١٠ مرات مع راحة فترية ٥١ دقيقة •
- ٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الثالث : يوم الاثنين :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( ارجوميتر ) لمدة ٣٥ ق
- التبديل على الأرجوميتر لمدة ٢ دقيقة •
- ويكرر ١٠ مرات مع راحة فترية ٥١ دقيقة
- ٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الإسبوع الثالث : يوم الثلاثاء :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات باستخدام الأدوات ( جرى ) لمدة ٣٥ ق  
الجرى بأقصى سرعة لمسافة ١٠٠م لمدة ٣٥ ق  
راحة فترية ٥٠ دقيقة .
- ٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الإسبوع الثالث : يوم الأربعاء :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( جرى التتابع ) لمدة ٣٥ ق  
الوقوف فى صفين متقابلين كل صف به خمس طالبات المسافة بينهما ١٠٠م الجرى بأقصى سرعة للمس الزميلة المقابلة لمدة ٣٥ ق .
- راحة فترية ٥٠ دقيقة
- ٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الإسبوع الرابع : يوم السبت :

- ١ - أحماء لمدة ٥ ق
- ٢ - تدريبات باستخدام الأدوات : ( الحبال )  
١ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للأمام بشدة عالية وسريعة ٣ × ٢ دقيقة  
٢ - الحجل على قدم واحدة مع رفع الأخرى زاوية قائمة ودوران الذراعين للأمام ( الحجل على القدم اليمنى ) .

- ٣ - يكرر نفس التمرين السابق بالقدم الأخرى •  
٢ × ٢ دقيقة
- ٤ - الوشب لأعلى مع دوران الذراعين بالحبل للخلف سريعا  
٢ × ٢ دقيقة
- راحة فترية ٥١ دقيقة بين كل تمرين من التمارين السابقة •

٣ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الرابع : يوم الاحد :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات ( تريدميل )

- الجرى على التريدميل سريعا لمدة ٢ دقيقة •

ويكرر ١٠ مرات مع راحة فترية ٥١ دقيقة •

٣ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

### الأسبوع الرابع : يوم الاثنين :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات ( ارجوميتر )

- التبديل على الارجوميتر لمدة ٢ دقيقة •

ويكرر ١٠ مرات مع راحة فترية ٥١ دقيقة •

٣ - تمارينات أسترخاء لمدة ٥ ق

الأسبوع الرابع : يوم الثلاثاء :

١ - احماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( جرى )

الجرى بأقصى سرعة لمسافة ١٠٠م لمدة ٣٥ ق

راحة فترية ٥١ دقيقة

٣ - تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق

الاسبوع الرابع : يوم الأربعاء :

١ - أحماء لمدة ٥ ق

٢ - تدريبات بأستخدام الأدوات : ( جرى التتابع )

الوقوف فى صفين متقابلين كل صف به خمس طالبات المسافة بينهما ١٠٠م الجرى

بأقصى سرعة للمس الزميلة المقابلة لمدة ٣٥ ق .

• راحة فترية ٥١ دقيقة .

٣ - تمرينات أسترخاء لمدة ٥ ق

## ملخص البحث

### مشكلة البحث :

من خلال ممارسة الباحثة لرياضة الجيمناز كلاعبة ومدربة ومدرسة لتلك المادة بالكلية وجدت الباحثة أن الطالبات عندما يقمن بأداء المهارات الفردية منفصلة يؤديها بمستوى لا بأس به ولكن عند ربط هذه المهارات بعضها ببعض وتكوين الجملة الحركية ينخفض مستوى الأداء الفني للحركات كثيرا عنها وهي تؤدي منفردة كما يظهر الاجهاد الواضح والتعب وسرعة وعدم انتظام التنفس مما يؤدي بالطالبة الى عدم تكلمة الجملة الحركية بنفس المستوى الذي بدأت به ، وبذلك يتأثر مستوى الأداء على الأجهزة ، وكذلك عند أداء الجملة الحركية عدد من المرات أثناء التدريب نجد أن الطالبات يحتجن الى فترات راحة طويلة بين كل أداء وآخر حتى يعود الجسم تدريجيا الى حالته الطبيعية وذلك مادعا الباحثة الى القيام بمحاولة لمعالجة هذا المشكل عن طريق وضع برنامجين تجريبيين للتدريبات الهوائية واللاهوائية ومعرفة تأثيرهما على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع .

### أهداف البحث :

- ١ - تصميم برنامج تدريبي للتدريبات الهوائية واللاهوائية .
- ٢ - التعرف على تأثير ممارسة التدريبات الهوائية واللاهوائية والمتبعة على بعض القدرات الوظيفية للقلب ، مستوى الأداء المهارى على جهازى الحركات الأرضية ، والعارضتين المختلفتين الارتفاع .
- ٣ - التعرف على الفروق - ان وجدت - بين تأثير كل من التدريبات الهوائية واللاهوائية والمتبعة على المتغيرات السالفة الذكر .

### فروض البحث :

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح للتدريبات الهوائية تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات الوظيفية للقلب ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية وللعلرستين للمختلفى الأرتفاع .
- ٢ - يؤثر البرنامج المقترح للتدريبات اللاهوائية تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات الوظيفية للقلب ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفى الأرتفاع .
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين تأثير كل من التدريبات الهوائية واللاهوائية والتدريبات المتبعة على بعض القدرات الوظيفية للقلب ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفى الأرتفاع لصالح التدريبات الهوائية .

### عينة البحث :

عينة عشوائية لُخْتِيرت بللقرعة من طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وتضم عينة البحث ٣٠ طالبة ، مقسمة الى ثلاث مجموعات ، ١٠ طالبات كمجموعة تجريبية أولى للبرنامج الهوائى ، ١٠ طالبات كمجموعة تجريبية ثانية للبرنامج اللاهوائى ، ١٠ طالبات كمجموعة ضابطة ، وقبل تنفيذ التجربة قامت الباحثة بتكافؤ العينة من حيث السن ، الطول ، الوزن ، مستوى الأداء ، القدرة الهوائية ، القدرة اللاهوائية .

### أدوات البحث :

قامت الباحثة بقياس ثلاثة أختبارات هم :

- ١ - أختبار القدرة اللاهوائية القصوى ( أختبار العدو (٥٠) ياردة من بداية متحركة ) .
- ٢ - أختبار القدرة الهوائية ( أختبار جمعية الملكات لقياس الحد الأقصى لأستهلاك الاكسجين ) .
- ٣ - أختبار لقياس مستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية وللعلرستين للمختلفى الأرتفاع

وأُستخدِمت الباحثة جهاز رسم القلب بالموجات فوق الصوتية لقياس :

- ١ - الدفع الجزئي للبطين الأيسر .
- ٢ - انقباض النسيج العضلي للقلب .

وأُستخدِمت جهاز رسم القلب الكهربى لقياس التغيرات الحادثة في قيمة الفولت

الخارجة من الموجة (R-Wave) في الثلاث ليدات ( $RV_4 - RV_5 - RV_6$ ) .

كما وضعت الباحثة برنامجين تجريبيين للتدريبات الهوائية واللاهوائية واشتمل البرنامج الهوائى على ٤٠ وحدة تجريبية ، البرنامج اللاهوائى على ٤٠ وحدة تجريبية ، وبرنامج ثالث للتدريبات المتبعة وأشتمل أيضا على ٤٠ وحدة تجريبية وتستغرق كل وحدة ٤٥ دقيقة.

#### التجربة :

أُستخدِمت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من صدق الفروض بأن قامت بمساعدة بعض المعيدات بالقياس القبلى للاختبارات السابقة للمجموعتين التجريبيتين ، المجموعة الضابطة ، ثم قامت باجراء التجربة على المجموعتين التجريبيتين بأستخدام برنامجيــــن للتدريبات الهوائية واللاهوائية والذي أُستغرق شهرين بمعدل ٥ وحدات أسبوعيا ، وتلــــى ذلك القياس البعدى للثلاث مجموعات ، ثم عولجت البيانات أحصائيا بأستخدام .

- اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية .
- تحليل التباين لدلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة .
- أسنخدام طريقة تيوكى لدلالة الفروق بين المتوسطات في حالة دلالة تحليل التباين .

#### نتائج البحث :

أ - تدل نتائج المقارنات التى اجريت للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة قياس قبلى بعدى على مايلى :

١ - أظهرت النتائج أن الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الهوائية دال احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٥) ، ويدل ذلك على أن البرنامج التجريبي الهوائى له اثر ايجابى على المجموعة التجريبية فى بعض القدرات الوظيفية للقلب ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع .

٢ - كما أظهرت النتائج أن الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية اللاهوائية دال احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٥) ، ويدل ذلك على أن البرنامج التجريبي اللاهوائى له أثر ايجابى على المجموعة التجريبية فى بعض القدرات الوظيفية للقلب ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع .

٣ - كما أظهرت النتائج أن الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة كان غير دال احصائيا فى بعض القدرات الوظيفية للقلب ، دال احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٥) فى مستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع ، ويدل ذلك على الأثر الايجابى للبرنامج المتبع بالكلية على المجموعة الضابطة فى التحسن على بعض القدرات الوظيفية للقلب ومستوى الأداء على الأجهزة المختارة ولكنه ليس بالقياس بالبرنامجين السابقين .

والنتائج السابقة تحقق الفرض الأول والثانى للبحث .

ب - تدل نتائج المقارنات التى اجريت بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة قياس بعدى على مايلى :

١ - أظهرت المقارنات التى تمت بين المجموعة التجريبية الهوائية ، المجموعة التجريبية اللاهوائية قياس بعدى فى بعض القدرات الوظيفية للقلب ، مستوى الأداء على الأجهزة المختارة ، أن الفروق بين المجموعتين كانت لصالح المجموعة التجريبية الهوائية ، ونستدل من ذلك أن البرنامج التجريبي الهوائى أقوى أثرا من البرنامج التجريبي اللاهوائى .

- ٣ - أظهرت المقارنات التي تمت بين المجموعة التجريبية الهوائية ، المجموعة الضابطة ، قياس بعدى فى بعض القدرات الوظيفية للقلب ، مستوى الأداء على الأجهزة المختارة أن الفرق كانت لصالح المجموعة التجريبية "الهوائية" ، ويدل ذلك على أن البرنامج التجريبي الهوائي أقوى أثرا من البرنامج المتبع بالكلية .
- ٣ - كما أظهرت المقارنات التي تمت بين المجموعة التجريبية اللاهوائية ، المجموعة الضابطة قياس بعدى فى بعض القدرات الوظيفية للقلب ، مستوى الأداء على الأجهزة المختارة ، أن الفرق كانت لصالح المجموعة التجريبية اللاهوائية ، ويدل ذلك على أن البرنامج التجريبي اللاهوائي أقوى أثرا من البرنامج المتبع بالكلية .
- ٤ - تدل نتائج المقارنات بين مجموعات البحث الثلاثة أن نسبة التحسن فى البرنامج التجريبي الهوائي أقوى أثرا من البرنامج التجريبي اللاهوائي ، البرنامج المتبع بالكلية ، فقد أدى ذلك الى تحسن المجموعة التجريبية الهوائية ، بنسبة أكبر من تحسن المجموعة التجريبية اللاهوائية ، المجموعة الضابطة فى بعض القدرات الوظيفية للقلب ، مستوى الأداء على الأجهزة المختارة .
- والنتائج السابقة تحقق الفرض الثالث للبحث جزئيا .

#### أستنتاجات البحث :

- ١ - ان التدريبات الهوائية المقترحة تؤدي الى تحسن بعض القدرات الوظيفية للقلب ( بعد نهاية الانقباض ، بعد نهاية الانبساط ، الدفع الجزئى للبطن الأيسر ، انقباض النسيج العضلى للقلب ، رسم القلب الكهربائى ) ، وهذا التحسن قد أدى الى ارتفاع مستوى الأداء لهن على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع .
- ٢ - ان التدريبات اللاهوائية المقترحة تؤدي الى تحسن بعض القدرات الوظيفية للقلب ( بعد نهاية الانقباض ، بعد نهاية الانبساط ، الدفع الجزئى للبطين الأيسر ، انقباض النسيج العضلى للقلب ، رسم القلب الكهربائى ) ، وهذا التحسن قد

أدى الى ارتفاع مستوى الأداء لهن على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين  
المختلفتى الارتفاع .

- ٣ - توجد فروق بين تأثير كل من التدريبات الثلاثة ( الهوائية ، اللاهوائية ) المتبعة على بعض القدرات الوظيفية للقلب ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتى الارتفاع لصالح التدريبات الهوائية وتلاها التدريبات اللاهوائية فالتدريبات المتبعة التى كانت أقل البرامج تأثيرا وتحسنا .

#### التوصيات :

- ١ - استخدام برنامج التدريبات الهوائية المقترح وذلك نظرا لما أوردته نتائج البحث من أهمية هذه التدريبات على بعض القدرات الوظيفية للقلب ورفع مستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتى الارتفاع .
- ٢ - استخدام التدريبات اللاهوائية مع التدريبات الهوائية أحيانا لأنه قد ثبت فائدتها فى تحسين بعض القدرات الوظيفية للقلب ورفع مستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتى الارتفاع .
- ٣ - اجراء المزيد من الدراسات فى هذا المجال وعلى عينات أكثر تنوعا للتعرف على تأثير التدريبات المقترحة ( الهوائية واللاهوائية ) على المتغيرات الفسيولوجية المختلفة وأجهزة الجمار الأخرى التى لم تتناولها الدراسة .
- ٤ - تطوير الكشف الطبى للقبول بالكلية ليشمل القدرة الهوائية أو استخدام بعض الأجهزة الطبية المستخدمة بالبحث مثل جهاز الموجات فوق الصوتية حيث أن مجرد الكشف بالسماعة على القلب قد لايكفى لاثبات أن الطالبة قادرة على أداء التدريب الرياضى العنيف التى تقوم به فى الكلية .

Helwan University

Faculty of Physical Education for girls

Cairo

THE EFFECT OF AEROBIC AND ANAEROBIC TRAINING ON  
SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES AND PERFORMANCE  
LEVEL ON FLOOR EXERCISES AND  
PARALLEL BARS

---

Thesis by

Mervat Mohamed Salem Mohamed

Assistant Teacher in Department of Exercises, Gymnastics  
and Dancing

A Submitted thesis to Obtain the Ph.D in Physical Education from  
Faculty of Physical Education for girls in Cairo  
Helwan University

---

Supervisors

---

Prof.Dr. Nabila Mohamed Khalifa  
Professor in Department of Exercises,  
Gymnastics, and Dancing, Faculty  
of Physical Education for girls in Cairo-  
Helwan University

Prof.Dr. Nabil Nagib Maly  
A Cardiologist in the Heart  
Institute

Prof. Dr. Samia Ahmed Kamel El Hagrasy  
Professor in Department of Exercises,  
Gymnastics, and Dancing, Faculty of  
Physical Education for girls in Cairo-  
Helwan University

Prof.Dr. Nawal Hassan El Far  
Professor in Department of  
Exercises, Gymnastics, and  
Dancing, Faculty of Physical  
Education for girls in Cairo-  
Helwan University

1990

---

## Introduction and the Problem of the Study :

Through the researcher's practice in gymnastics as a gymnast, a coach and as a pedagogue of that subject in the faculty, She observed that when students perform the individual skills separately they perform it with considerable level, but when these skills are linked to each other to form a motif series, the technical performance level of movements is decreased much more than when it performed separately. Besides the students suffer from apparent exhaustion, fatigue, quick and irregular breathing which consequently made the student unable to finish the motif series with the same level she started with. Thus the performance level is affected on the apparatus. Moreover on performing the motif series for several times during training, we noticed that students need long periods of rest between a performance and another one so that the body comes back gradually to its normal state.

That urged the researcher to make a try to handle this problem through designing two experimental programmes for aerobic and anaerobic training as well as identifying their effect on some physiological variables and the performance level on floor exercises and parallel bars.

### The aims of the study :

- 1 - Designing a training programme for aerobic and anaerobic training.
- 2 - Identifying the effect of practice aerobic, anaerobic and classes training on some physiological heart capacities and the skill performance level on the floor exercises and the parallel bars.

- 3 - Identifying the dissimilarities - if there are - between the effect of aerobic, anaerobic and classes training on the variables aforementioned.

#### The research hypotheses :

- 1 - The suggested programme of the aerobic training effects positively on some physiological heart capacities and the performance level on the floor exercises and the parallel bars.
- 2 - The suggested programme of the anaerobic training effects positively on some physiological heart capacities and the performance level on the floor exercises and the parallel bars.
- 3 - There are significant differences between the effect of aerobic, anaerobic and classes training on some physiological heart capacities and the performance level on the floor exercises and the parallel bars in favour of the aerobic training.

#### Methods and procedures :

A deliberately, randomly sample was selected among students of the 2nd year, faculty of physical Education for girls in Cairo.

The sample consisted of 30 students divided into 3 groups; 10 students as a 1st experimental group for the aerobic programme; 10 students as a 2nd experimental group for the anaerobic programme; and 10 students as a control group. Berfore executing the experiment, the

researcher had equalized the sample according to age, height, weight, performance level, aerobic and anaerobic ability.

The researcher had measured 3 tests. They are : -

- 1 - The Maximal Anaerobic Ability Test [ Sprint test ( 50 Yards ) from a movable start].
- 2 - The Aerobic, Ability Test ( Queens College Test to measure the maximal oxygen consumption ).
- 3 - A Test to measure performance level on the floor exercises and the parallel bars.

The researcher had made use of the Echocardiograph in order to measure : -

- 1 - Left Ventricular Ejection Fraction.
- 2 - Fibre Shortening.

Moreover, the researcher used the Electrocardiography to measure changes occurring in the volt value rebound from the wave ( R-Wave ) in the 3 leads (  $RV_4$  -  $RV_5$  -  $RV_6$  ).

Besides the researcher designed 2 experimental programmes for aerobic and anaerobic training; the aerobic programme consisted of 40 experimental units; the anaerobic programme consisted of 40 experimental units; and a third programme of the classes training consisted of 40 experimental units, every unit lasted 45 minutes.

The researcher applied the experimental method to be sure of

validity of the hypotheses. She - with the assist of some instructresses- conducted pre measurement of the previous tests for the 2 experimental groups and the control one. Then she executed the experiment on the 2 experimental groups by applying 2 programmes of aerobic and anaerobic training which lasted for 2 months, at the rate of 5 units per week. That was followed by the post measurement for the 3 groups. Then the data was handled statistically by applying ; -

- T test to calculate the significance of differences between pre and post measurements.
- Variance Analysis concerning the significance of differences among the 3 groups of the research.
- Using Tuckey Method regarding the significance of differences among the averages in the case of significance of the variance analysis.

#### The results : -

A - The results of the comparisons that were done on the 2 experimental groups and the control group concerning pre and post measurements indicate the following : -

- 1 - The results indicate that the differences between pre and post measurements for the aerobic experimental group were statistically function at a significant level of (.05) and this denotes that the aerobic experimental programme has a positive effect on the experimental group concerning some physiological heart capacities and the performance level on the floor exercises and the parallel bars.

- 2 - The results indicate that the differences between pre and post measurements for the anaerobic experimental group were statistically function a significant level of (.05) and this denotes that the anaerobic experimental programme has a positive effect on the experimental group concerning some physiological heart capacities and the performance level on the floor exercises and the parallel bars.
- 3 - Moreover the results indicate that the difference between pre and post measurement for the control group was not statistically function in some physiological heart capacities yet it was statistically function at a significant level of (.05) in the performance level on the floor exercises and the parallel bars .

This denotes the positive effect of the scheuled programme that followed in the faculty on the control group in the improvement of some physiological heart capacities and the performance level on the voluntary apparatus yet this programme is not as compared to the previous 2 programmes.

The præceding results establish the first and second hypothesis of the research .

B - The results of the comparisons, that were done on the 2 experimental groups and the control group concerning the post measurement. indicate the following :-

- 1 - The comparison , . that were done between the aerobic experimental

group and the anaerobic experimental group concerning post measurement of some physiological heart capacities and the performance level on the voluntary apparatus, indicate that the differences between the two groups were in favour of the aerobic experimental group. We can conclude from this that the aerobic experimental programme has a stronger effect than the anaerobic experimental programme.

- 2 - The comparisons, that were done between the aerobic experimental group and the control group concerning post measurement of some physiological abilities of the heart and the performance level on the voluntary apparatus, that the differences were in favour of the aerobic experimental group. This proves that the aerobic experimental programme has a stronger effect than the classes programme .
- 3 - Besides the comparisons, that were done between the anaerobic experimental group and the control group concerning post measurement of some physiological heart capacities and the performance level on the voluntary apparatus, that the differences were in favour of the anaerobic experimental groups. This proves that the anaerobic experimental programme has a stronger effect than the classes programme followed in the faculty .
- 4 - The results of the comparisons between the 3 groups of the research indicate that the improving rate in the aerobic experimental programme has a stronger effect than the anaerobic experimental programme and the classes programme followed in the faculty. That resulted in improving the aerobic experimental group with a larger rate than

the anaerobic experimental group and the control group concerning some physiological heart capacities and the performance level on the voluntary apparatus.

The previous results establish the 3 rd hypothesis of the research.

### The Conclusions :

The suggested aerobic training resulted in improving some physiological heart capacities ( at the End Systolic Dimension - End Diastolic Dimension - Left Ventricular Ejection Fraction - Fiber Shortening and the Electrocardiography ). This improvement led to raise their performance level on the floor exercises and the parallel bars.

The suggested anaerobic training resulted in improving some physiological heart capacities ( at the End Systolic Dimension - End Diastolic Dimension - Left Ventricular Ejection Fraction - Fiber Shortening - and the Electrocardiography ). This improvement led to raise their performance level on the floor exercises and the parallel bars.

There are differences between the effect of the 3 trainings ( aerobic, anaerobic and classes ) on some physiological heart capacities and the performance level on floor exercises and the parallel bars in favour of the aerobic training followed by the anaerobic one then the classes training which was the least programmes regarding the effect and improvement.

### Recommendations :-

- 1 - Applying the suggested aerobic training as the results of the study proved its importance on some physiological heart capacities as well as on raising the performance level on the floor exercises and the parallel bars.
- 2 - Applying the anaerobic training together with the aerobic trainings from time to time because its benefit was proved in improving some physiological heart capacities and raising the performance level on the floor exercises and the parallel bars.
- 3 - Carrying out more studies in this field and on more diversing samples in order to identify the effect of the suggested trainings ( aerobic and anaerobic ) on the different physiological variables as well as on the various gymnastic apparatus that were not handle in this study.
- 4 - Developing medical examination concerning the admission in the faculty to contain the aerobic capacities or to make use of some medical apparatus using in this study such as the Echocardiograph. The reason for this is that the mere examination by the stethoscope on the heart might be not enough to prove that the student is able to perform the tough physical training that she did in the faculty.