

# المراجع

## اولا المراجع العربية :-

- ١- ابراهيم احمد سلامه : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٠م .
- ٢- ابو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ١٩٨٢م
- ٣- أقبال عبد الحكم :- أثر تطوير طريقة التدريس علي مستوي الاداء في سباق ١٠٠ متر حواجز . رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره- جامعة حلوان .
- ٤- السيد عبد المقصود :-نظريات التدريب الرياضي ، الاسس العامة . الجزء الاول دار بورسعيد ١٩٧٩م .
- ٥- جلال عبد الوهاب :- اللياقة البدنية وقياسها - الدار العربية -القاهرة ١٩٦٠م .
- ٦- حسن معوض - كمال صالح عبده :-اسس التربية البدنية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهره ١٩٦٤م .
- ٧- حورية مرسي - حلمي ابراهيم :-برامج التربية الرياضية - الطبعة الاولى - القاهرة ١٩٦١م .
- ٨- سامي محمد الشربيني - مجدي محمد ابو زيد :-تأثير برنامج تدريبي مرتفع الشدة في السباحة علي وظائف الرئتين ، بحوث المؤتمر الرابع ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان القاهرة ١٥ - ١٧ مارس ١٩٨٤م .

٩- سعد الدين الموصللي :- أثر البرامج الرياضية علي اللياقة البدنية للطلاب .  
دراسة تجريبية اجريت علي طلبة كلية الشرطة  
بالقاهرة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية  
للمعلمين بالقاهرة جامعة حلوان ١٩٧٧م .

١٠- سعيد منصور بهلول : « اللياقة الحركية وارتباطها بالكفاءة العسكرية  
لجندي المدرعات في الوحدة المدرعة : رسالة  
ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية  
بالقاهرة ١٩٧٤م .

١١- عبد الحميد احمد : الملائمة ، الطبعة الثالثة دار الفكر العربي ١٩٧٨م .

١٢- عبد الخالق علام : رعاية الشباب مهنة وفن . مكتبة القاهرة الحديثة  
١٩٧٤م .

١٣- عبد النبي اسماعيل :- « عوامل اللياقة البدنية الخاصة التي تؤثر علي  
تقدم مستوي طلاب الكلية الجوية في الطيران »  
رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية  
الرياضية بالقاهرة - جامعة حلوان - ١٩٧٨م .

١٤- عادل ابراهيم شتا :- « تأثير برنامج مقترح علي تنمية بعض عناصر  
اللياقة البدنية لافراد الصاعقة بالقوات المسلحة »  
رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٨٠م .

١٥- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، الطبعة  
الرابعة دار المعارف ١٩٨١م .

١٦- علاء سيد نبيه خليل : « اثر برنامج تدريبي مقترح علي المستوي  
الرقمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحي  
الزحف ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية  
التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ١٩٨٨م .

١٧- علي فهمي البيك : « اثر برنامج تدريبي مقترح علي تطوير سرعة السباحة بطريقتي الزحف والصدر » بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، المجلد الثالث ، مارس ١٩٨٤ م .

١٨- علي محمود البربري : تقويم برامج التربية الرياضية بمعاهد المعلمين بالاردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الاردن ، القاهرة ١٩٧٨ م .

١٩- عمرو علي ابو المجد : « اثر برنامج تدريبي مقترح علي التقدم بالمستوي البدني والمهاري في كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنه » رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٧٧ م .

٢٠- فاروق محمود محمد حماد :- « برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي التجديف » كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان - ١٩٨١ م

٢١- كمال عبد الحميد - محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي - القاهرة ١٩٧٨ م .

٢٢- ليلي عباس سليمان فهمي : « اثر تنمية الرشاقة علي مستوي الاداء المهاري في الجمباز » رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ١٩٨٧ م .

٢٣ - محمد حسن علاوي :- علم التدريب الرياضي ، الطبعة التاسعة ١٩٨٤ م .

٢٤- محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين رضوان :- اختبارات الاداء الحركي ، الطبعة الاولى دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٢ م .

٢٥- محمد صبحي حسانين - حمدي عبد المنعم :- « الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، الجهاز المركزي للكتب المدرسيه القاهرة ١٩٨٨ م .

٢٦ محمد صبحي حسانين :- التقويم والقياس في التربية البدنية ، الطبعة الاولى دار الفكر العربي - القاهرة ١٩٧٨ م .

٢٧- محمد صبحي عبد الحميد اسماعيل :- « أثر تطوير برامج التربية الرياضية علي تحقيق تحمل القوة لجندي المضلات » رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٨٣ م .

٢٨- محمد عاطف الابحر - محمد سعد عبد الله : اللياقة البدنية - عناصرها - تنميتها - قياسها ، دار الاصلاح ، المملكة العربية السعودية - الدمام ١٩٨٤ م .

٢٩- محمود شكري مصطفى :- « العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي كفاءة الرمي بالبندقية الآلية » رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .

٣٠- موسي فهمي ابراهيم :- اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، دار الكتب الجامعية ، الطبعة الاولى ، ١٩٧١ م .

٣١- نادية محمد محمد الطويل : « اثر المرونة والرشاقة علي مستوي أداء طالبات الفرقة الثالثة في مادة التمرينات الفنية بكلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان القاهرة ١٩٧٧ م .

٣٢- وفاء محمد عادل الصيفي : « تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة الخاصة علي المستوي المهاري للاعبات السباحة التوقيعية » رسالة ماجستير ، بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٩١ م .

٣٣- : الاتحاد المصري للسباحة . السباحة التوقيعية في مصر ١٩٨٠ م .

٣٤- : القوات المسلحة ، المذكرة التكتيكية للمشاة ، القاهرة ، ادارة المطبوعات والنشر ١٩٦٨ م .

٣٥- : القوات المسلحة ، المبادئ الاساسية للدبابات القاهرة ، ادارة المطبوعات والنشر ١٩٧٠ م .

٣٦- : القوات المسلحة ، المعجم المختصر للكلمات والاصطلاحات التعبوية والتكتيكية - القاهرة ، ادارة المطبوعات والنشر ١٩٧٣ م .

٣٧- : القوات المسلحة ، فن القيادة العسكرية - القاهرة - ادارة المطبوعات والنشر ١٩٧٣ م .

٣٨- : القوات المسلحة : المنشور التعليمي رقم ٤ هيئة التدريب للقوات المسلحة .

### ثانياً المراجع الاجنبية :

39 - Baryel shnson, practical measurement revolution in physical education, P.

150..

40- Bucher A charles : Administration of schoohealth and physical education programs second edi the C.V. mosby company st. Louis (1958).

- 41- Clarke, A Harrison : A pplication of measurment to health and physical educa-  
tion . 4thed., prentic hall England, 1967..
- 42- Clarke, H.H. Application of measurment to health , and physical edu  
(1967). tice hall INC. Englewood New Gersey
- 43- Cureton . T.K, physical fitness appraisal and guidancs the C.V. moslyce - st-  
louis 1947..
- 44- Donald K- Cassady : Hand book of physical fitness,
- 45- Donald R. Casady Hand book of physical fitnesssw activites (1965).
- 46- Larson, leonord and ypcam ,measurement and evaluation in physical health  
and recreation education (st.louis, the G.V. Mosly caom  
1951),
- . 47- Mathews D.k. measurement in physical education
- . 48- Sess fliting William : The principle of physical Education
- 49- Vannir Fait : Teaching Physical education in secondary schools, third , edi, W.B.  
saunders company. Philadelphia LONDON Toronto. (1969).
- 50- Williams : Principles of physical education vd, L.P. (1971).

مرفق رقم (١) (٢)

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة

### د استمارة

استبيان خاص لتقويم برنامج التربية الرياضية الحالي لوحدات المدرعات  
(المستجدين) خاص بالمتخصصين في التربية الرياضية بالقوات المسلحة

اشراف  
أ.م.د. / نادية هاشم

اعداد  
محمد ناصف توفيق

### (١) بيانات عامة

الرتبة والاسم : \_\_\_\_\_  
الوظيفة الحالية : \_\_\_\_\_  
أعلي مؤهل حصلت عليه : \_\_\_\_\_  
الدراسات التي قمت بها : \_\_\_\_\_

### (ب) بيانات خاصة

١- تهدف هذه الاستمارة الي الوقوف علي آرائك نحو تقويم برنامج التربية  
الرياضية الحالي لوحدات المدرعات وعلي قدر موضوعيتك وإيجابيتك المزج  
بالنتائج لمحاولة سد النقص وتلافي العيوب .

٢- نرجو من سيادتكم وضع علامة ( ) في المربع المخصص لذلك والذي  
يتفق ووجهة نظركم .

الباحث

١- هل برامج التربية الرياضية بوضعها الحالي تحقق الاهداف المطلوبة  
لوحداث المدرعات :

أوافق بشدة	أوافق	الي حد ما	لا أوافق	لاأوافق بشدة

٢- هل تفضل ان يقتصر برنامج التربية الرياضية علي المجموعة التكوينية  
الحالية فقط .

نعم	لا

٣- اذا كانت إجابتك ( لا ) فماهي مقترحاتكم ؟

- أ- \_\_\_\_\_  
ب- \_\_\_\_\_  
ج- \_\_\_\_\_  
د- \_\_\_\_\_

٤- هل المجموعة التكوينية في رأيك تحتوي علي عناصر اللياقة البدنية لفرد  
المدرعات ؟

نعم	لا

٥- في رأيك ما هي عناصر اللياقة البدنية التي تراها ضرورية لمجموعة  
التمرينات التي تدرس لفرد المدرعات ؟

- أ- \_\_\_\_\_  
ب- \_\_\_\_\_  
ج- \_\_\_\_\_  
د- \_\_\_\_\_  
هـ- \_\_\_\_\_  
و- \_\_\_\_\_

شكراً علي إجابتكم الصادقة

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة

د استمارة ، (ب)

استبيان خاص لتقويم برنامج التربية الرياضية الحالي

لوحات المدرعات

خاص بخبراء التربية الرياضية

اشراف  
(م.د. / نادية هاشم)

اعداد  
محمد ناصف توفيق

(1) بيانات عامة

الرتبة والاسم : \_\_\_\_\_

الوظيفة الحالية : \_\_\_\_\_

أعلي مؤهل حصلت عليه : \_\_\_\_\_

الدراسات التي قمت بها : \_\_\_\_\_

القاهرة

١٩٩٢م

## (ب) بيانات خاصة

١- تهدف هذه الاستمارة الي الوقوف علي رأي سيادتكم نحو تقويم برنامج التربية الرياضية الحالي لوحدات المدرعات (المستجدين) من عناصر اللياقة البدنية .

٢- نرجو من سيادتكم كتابة العنصر الذي يحتويه التمرين في الجدول المخصص لذلك .

وفقنا الله واياكم لخير الشباب والوطن وشكراً !!

الباحث

## المجموعة التكوينية الاولى

رقم التمرين	التمرين	عدد مرات الأداء	عنصر اللياقة البدنية الذي يحتويه التمرين
١	(وقوف فتحة . الذراعان خلفا . ميل) الوثب في المكان مع مرجحة الذراعين اماماً عالياً لعمل تقوس .		
٢	(وقوف فتحة) . الذراعان عالياً ثني الجذع والركبتين للمس الارض خلف العقبين من بين القدمين .		
٣	(وقوف) ثني الركبتين كاملاً للوصول لوضع الجلوس علي أربع وقذف الرجلين خلفاً لوضع الانبطاح المائل فقذف الرجلين اماماً لوضع الجلوس علي أربع ثم مد الركبتين للوقوف .		
٤(أ)	(رقود . الذراعان عالياً) جلوس تكور .		
٤(ب)	(انبطاح مائل) قذف المقدمين اماماً مع بقاء الركبتين ممتدتين للوصول لوضع الوقوف علي أربع		
٥	(وقوف . ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملاً للجلوس علي أربع ومد الركبتين للعودة للوضع الابتدائي فثني الجذع اماماً أسفل للوصول لوضع الوقوف علي أربع ثم مد الجذع عالياً للوصول للوضع الابتدائي .		
٦	(الانبطاح المائل) ثني الذراعين .		
٧	(وقوف فتحة) . الذراعان عالياً ثني الجذع جانبياً .		
٨(أ)	(رقود . الرجلين عالياً . الذراعان جانبياً) لف الجذع جانبياً		
٨(ب)	(وقوف فتحة) . الذراعان جانبياً) لف الجذع جانبياً .		
٩	(جلوس علي أربع . قدم امام الاخري ، تشبيك اليدين فوق الرأس) الوثب في المكان مع تبديل وضع القدمين .		
١٠	(وقوف فتحة) ، تشبيك اليدين خلف الرقبة) ثني الجذع اماماً ولفه للجانب .		
١١	(وقوف . الذراعان انثناء نصفاً اماماً) الجري في المكان للمس الركبتين بالكفين .		
١٢	(وقوف) ثني الركبتين كاملاً للوصول لوضع الجلوس علي أربع وقذف القدمين خلفاً لوضع الانبطاح المائل فثني الذراعين ثم مدهما + قذف القدمين اماماً للجلوس علي أربع فمد الركبتين للوقوف .		

مرفق رقم ( ٢ )

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالجزيرة  
قسم طرق التدريس والتربية العملية

### « استمارة »

( استبيان خاص لمعرفة رأي الخبراء في أهم العناصر  
البدنية اللازمة لجندي المدرعات التي يمكن التركيز عليها  
في البرنامج التدريبي المقترح بخبراء التربية الرياضية )

اعداد  
محمد ناصف توفيق

اشراف  
ا.م.د. / نادية هاشم

القاهرة

١٩٩١م

بصد حصول الباحث علي درجة الماجستير في التربية الرياضية في موضوع  
البحث

« تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة  
البدنية علي الكفاءة العسكرية لجنود سلاح المدرعات المستجدين »

وحيث لما سيادتكم من خبرة في هذا المجال يود الباحث الاستنارة بها وذلك  
من خلال وضع علامة ( ✓ ) مع ما يتفق مع رأي سيادتكم من الصفات البدنية  
الهامة وذلك بعد قراءتها .

وجعلكم الله عوناً لنا دائماً في هذا المجال .

والله ولي التوفيق!!

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم : \_\_\_\_\_

الوظيفة الحالية : \_\_\_\_\_

أعلي مؤهل حصلت عليه : \_\_\_\_\_

برجاء وضع علامته (✓) مع ما يتفق مع رأي سيادتكم بالنسبة لأهمية  
العنصر البدني

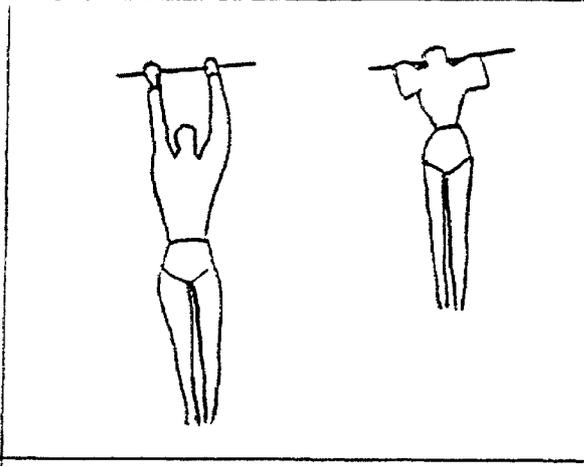
م	العنصر البدني	موافق	اللي حد ما	غير موافق
١	<u>القوة العضلية</u> :- قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها .			
٢	<u>السرعة</u> :- هي القدرة علي أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن .			
٣	<u>التحمل</u> :- قدرة أجهزة الجسم علي مقاومة التعب .			
٤	<u>المرونة</u> :- هي القدرة علي أداء حركات لمدي واسع .			
٥	<u>الرشاقة</u> :- سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه علي الارض أو في الهواء .			
٦	<u>القدرة العضلية</u> :- القدرة علي اخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن .			
٧	<u>التوافق</u> :- قدرة الفرد علي ادماج انواع من الحركات في اطار محدد .			
٨	<u>التوازن</u> :- قدرة الفرد علي السيطرة علي الاجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية .			
٩	<u>الدقة</u> :- التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين .			

يود الباحث الاسترشاد برأي سيادتكم في توزيع مكونات (عناصر) اللياقة البدنية علي محتويات البرنامج التدريبي المقترح . برجااء إعطاء نسبة مئوية لكل عنصر تراه سيادتكم مناسباً لجندي المدرعات بحيث يصبح المجموع الكلي ١٠٠٪ .

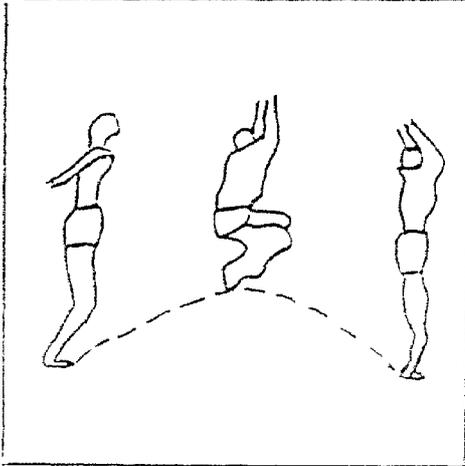
كما يمكن لسيادتكم اضافة اي عناصر بدنية أخرى تري ضرورتها لجندي المدرعات واعطائها النسبة التي تراها سيادتكم .

م	العنصر البدني	نسبة وجود العنصر في البرنامج
١	القوة العضلية	
٢	السرعة	
٣	التحمل	
٤	المرونة	
٥	الرشاقة	
٦	القدرة العضلية	
٧	التوافق	
٨	التدفق	
٩	الدقة	

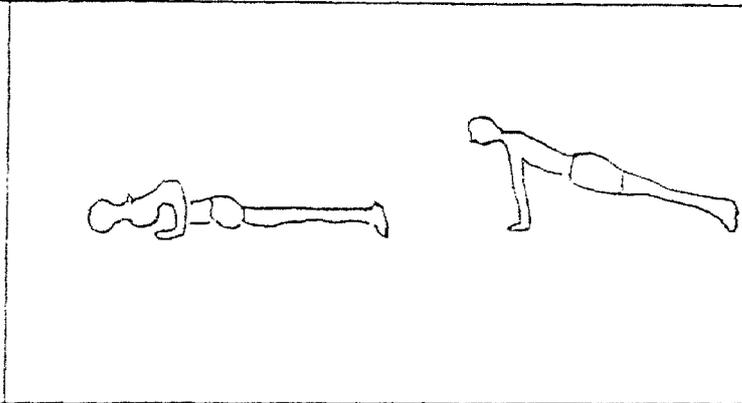
سرفق رقم (٥)



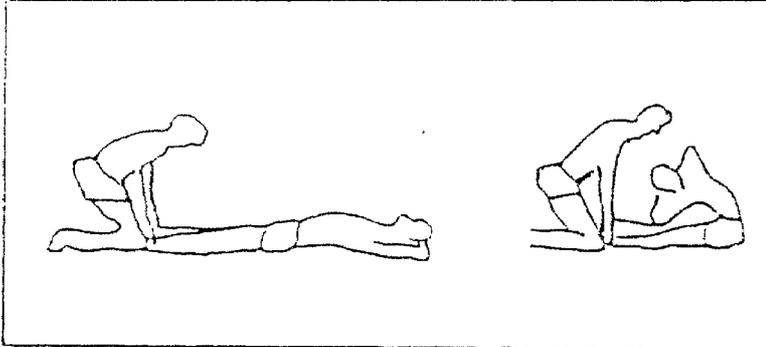
تمرین رقم (١)



تمرین رقم (٢)



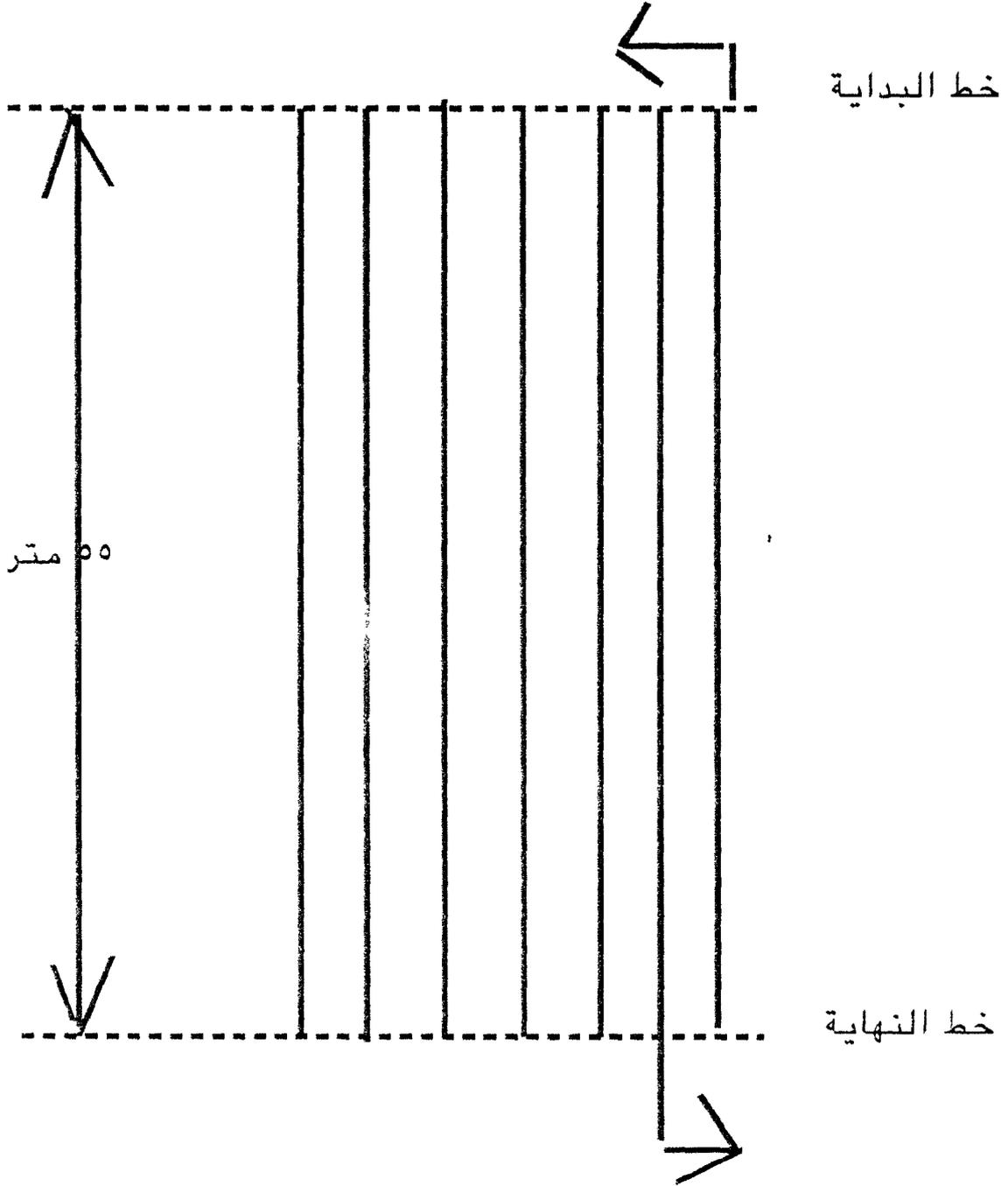
تمرین رقم (٣)



تمرین رقم (٤)

شکل رقم (٤١)

مرفق رقم ( ٥ )  
ميدان الجري الترددي  
اختبار ال ٢٧٥ متر



تمرين رقم ( ٥ )

شكل رقم ( ٤ )

## تابع مرفق رقم (5)

### \* العناصر الاساسية لبطارية اختبار اللياقة البدنية :-

#### الاختبار الاول :-

« تمرين ثني الذراعين من التعلق حتي وصول الذقن الي مستوي العقلة  
« (الشد علي العقلة) (قوة وتحمل عضلات الذراعين)

#### (١) الادوات المستخدمة :-

يستخدم في هذا التمرين عقلة (بار) من المعدن أو الخشب يمكن التعلق  
عليه ، لايزيد قطره عن ٤ سم ويكون علي ارتفاع مناسب علي الاتلامس  
القدمين الارض

#### (٢) طريقة اداء الاختبار :-

(أ) التعلق علي البار بالقبض من اعلي مع مواجهة قبضتي اليدين للأمام  
وفرد الذراعين والركبتين تماماً مع مراعاة عدم ملامسة القدمين بالارض .

(ب) ثني الذراعين ورفع الجسم الي اعلي حتي تصل الذقن اعلي مستوي  
البار ثم خفض الجسم حتي يصبح الذراعان مفروودتين تماماً ويكرر  
التمرين اكبر عدد ممكن من المرات .... شكل رقم (٤) .

#### (٣) إحتساب النقط :-

يحسب للفرد عدد المرات الصحيحة التي تم خلال الاختبار بحد اقصي  
(٢٠ مرة صحيحة) .

### \* الاختبار الثاني :-تمرين رقم ٢

#### (الوثب من الثبات) اختبار القدرة

(١) الادوات المستخدمة : يستخدم في هذا التمرين شريط لقياس  
المسافة .

## (٢) طريقة اداء الاختبار :

وقوف خلف خط البداية يقوم الفرد بمرجحة الذراعين للامام والخلف مع انثناء خفيف بالركبتين بعمل وثبة للامام مع ملاحظة ثبات القدمين علي الارض قبل الوثب والارتقاء بهم معاً والنزول عليهم في توقيت واحد بعد الوثب .

- لا يسمح بالرجوع للخلف باحدي القدمين .

## (٣) احتساب النقط . . . :

يحسب للفرد المسافة التي قطعها (وثبها) من خط البداية حتي آخر اثر تركه بالقدمين أو بجسمه للامام تقاس المحاوله لأقرب ١ سم .  
يعطي لكل فرد محاولتين تحتسب افضلهما .

## \* الاختبار الثالث : تمرين رقم (٣)

(الضغط) (اختبار قوة عضلات الذراعين والصدر والكتفين من الانبطاح المائل)

١- الادوات المستخدمة : بدون ادوات

٢- طريقة اداء الاختبار :-

أ- (الانبطاح المائل) تحميل ثقل الجسم علي الكتفين واصابع القدمين فقط

ب- من ذلك الوضع ثني الذراعين بالكامل مع الاحتفاظ باستقامة الجسم تماماً والهبوط حتي يلمس الصدر الارض ... شكل رقم (٤)

٣- احتساب النقط :-

يحسب للفرد عدد المرات الصحيحة التي خلال الاختبار بحد اقصي (٥٤ مرة صحيحة)

## \*الاختبار الرابع :-

(ثني الجذع اماماً من الرقود في دقيقتين) (قوة عضلات البطن)

١- الادوات المستخدمة :-

مرتبة أو بساط اذا كانت الارض صلبة .

٢- طريقة أداء الاختبار :

(أ) الرقود علي الظهر مع سند الرقبة خلفاً باليدين ووضع المرفقين مسطحة علي الارض وفرد الركبتين ويقوم شخص آخر بالقبض علي القدمين جيداً لتثبيتهما .

(ب) من هذا الوضع يرفع الجذع لوضع الجلوس ثم لف الجذع لجهة اليسار للمس الركبة اليسري للمرفق الايمن ثم العودة الي وضع الرقود علي الظهر .شكل رقم (٤)

٣- إحتساب النقاط :

يحسب للفرد عدد المرات الصحيحة التي تتم خلالها الاختبار بحد اقصي (٧٩ مرة صحيحة في ٢ دقيقة)

\* الاختبار الخامس :تمرين رقم (٥)

(الجري الارتدادي لمسافة ٢٧٥ متر (٥ × ٥٥)

(السرعة -الإشاقة - تحمل دوري تنفسي).

١- الادوات المستخدمة :

أ- مضمار لسباق الجري بطول ٥٥ متر .

ب- اوتاد أو علامات علي خط البداية والنهاية بارتفاع مناسب لا يقل عن ٤٥ سم .

ج- ساعة ايقاف لتسجيل الزمن لأقرب ثانية .

## ٢- طريقة اداء الاختبار :-

أ- يقف المتسابق خلف خط البداية .

ب- عند سماع اشارة البدء يجري المتسابق بأقصى سرعه في الحارة المخصصة له وعرضها ١٢٠ سم الي ان يصل الي خط النهاية للميدان ثم يلف حول البيرق الموجود في منتصف الحارة .

ج- يكرر المتسابق الذهاب والعودة في الميدان خمس مرات الي ما يعادل ٢٧٥ متر ..شكل رقم (٤)

## ٣- إحتساب النقاط :-

يحسب للفرد الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة لأقرب ١ . . ثانيه .

مرفق رقم (٦)

**البرنامج التدريبي المقترح**

## الطابور رقم ( ١ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	- مرجحة الذراعين أماماً . أسفل ، جانباً . - مرجحة الذراعين أماماً . جانباً للضغط خلفاً ، ثم اماماً اسفل . - مرجحة الذراعين أماماً . اسفل ، اماماً عالياً للضغط خلفاً ثم اماماً اسفل . - وضع الكفين أمام الصدر لضغط المرفقين جانباً . - حركات دائرية للذراعين بعد رفعهما جانباً . - التدريب السابق مع حركات دائرية الي المدي الكامل بالتبادل من امام الجسم - تدريبات مركبة لمرجحة الذراعين تشمل اكثر من تدريب من تدريبات المرجحة السابقة . - ثني الرقبة الي اليمين - الي اليسار - اليمين - الي الخلف . - دوران الرأس الي اليمين ثم الي اليسار . - حركات دائرية بالرأس . امامية ثم خلفية . تمريبات مركبة تشمل اكثر من تمرين من التمرينات السابقة بحيث يكمل كل منهما الاخر .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمريبات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٢ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المل الوثب في المل	١٠ ق	الاحماء
	- مرجحة الذراعين أماماً . أسفل ، جانباً . - مرجحة الذراعين أماماً . جانباً للضغط خلفاً ، ثم اماماً أسفل . - مرجحة الذراعين أماماً . أسفل ، اماماً عالياً للضغط خلفاً ثم اماماً أسفل . - وضع الكفين أمام الصدر لضغط المرفقين جانباً . - حركات دائرية للذراعين بعد رفعهما جانباً . - التدريب السابق مع حركات دائرية الي المدي الكامل بالتبادل من امام الجسم - تدريبات مركبة لمرجحة الذراعين تشمل اكثر من تدريب من تدريبات المرجحة السابقة . - ثني الرقبة الي اليمين - الي اليسار - اليمين - الي الخلف . - دوران الرأس الي اليمين ثم الي اليسار . - حركات دائرية بالرأس . امامية ثم خلفية . تمريبات مركبة تشمل اكثر من تمرين من التمرينات السابقة بحيث يكمل كل منهما الاخر .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
تمرينات للذراعين والرقبة	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٣ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المحل  
الوثب في المحل

١٠ ق

الاحماء

النشاط

التعليمي

والتطبيقي

- الوقوف والذراعان عالياً : ضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التمرين من وضع الجلوس
- الوقوف والذراعان عالياً : ضغط الجذع الي الجانبين بالتبادل ويكرر التدريب من وضع الجلوس ومد الساقين للامام .
- الوقوف والذراعان اماماً : ضغط الجذع الي الجانبين بالتبادل ويكرر التدريب من وضع الجلوس مع مد الساقين للامام .
- الوقوف والذراعان عالياً : ضغط الجذع اماماً اسفل للمس الارض باليدين بدون ثني الركبتين ويكرر التمرين من وضع الجلوس مع مد الساقين .
- وقوف الجثو : ضغط الجذع اماماً الي اسفل لمحاولة لمس الارض بالجبهة .
- تمرينات مركبة لحركات الجذع من التمرينات السابقة .

٧٠ ق

١٠ ق

الختام

- مرجحة عمودية .
- تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .
- مرجحة بندولية .

## الطابور رقم ( ٤ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجرى حول الملعب الجرى في المل الوثب في المل	٥ ق	الاحماء
	نفس الطابور السابق	١٥ ق	النشاط التعليمي
	نفس الطابور السابق	٢٠ ق	النشاط التطبيقي
	- مرجحة عمودية . تقريبات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٥ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في الملح  
الوثب في الملح

٥ ق

الاحماء

### تمريعات للساقين

- الوقوف والذراعان جانباً ك مرجة الساقين جانباً بالتبادل امام الجسم .
- الوقوف والذراعان اماماً : مرجة الساقين اماماً عالياً بالتبادل لمحاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في أداء التدريب .
- الوقوف . مرجة الساقين بالتبادل في حركات دائرية . ويمكن أداء هذا لتدريب من وضع الجلوس أو الرقود .
- من الوضع راقداً : رفع الساقين عالياً وتبادل مرجحتهما اماماً وخلفاً .
- الجلوس مع مد الساقين للامام : رفع الركبة عالياً للمس الصدر بمساعدة اليدين ويكرر التدريب مع الركبة الاخرى .
- الجلوس مع مد الساقين للامام : رفع القدم عالياً بمساعدة اليدين ويكرر التدريب مع القدم الاخرى .

١٥ ق

النشاط  
التعليمي

- الوقوف : ثني الركبتين ، كاملاً ، ثم مدهما .
- تدريبات مركبة لمرجة الساقين من التدريبات السابقة .

٢٠ ق

النشاط  
التطبيقي

- مرجة عمودية .
- مرجة بزاوية .
- مرجة بندوائية .

٥ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٦ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجرى حول الملعب  
الجرى في المحل  
الوثب في المحل

٥ ق

الاحماء

١٥ ق

النشاط  
التعليمي

نفس الطابور السابق

٢٠ ق

النشاط  
التطبيقي

- مرجحة عمودية .
- مرجحة بزاوية .
- مرجحة بندولية .

٥ ق

الختم

## الطابور رقم ( ٧ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المحل  
الوثب في المحل

١٠ ق

الاحماء

تمريبات مركبة

(١) الوقوف: الوثب عالياً للنزول فتحاً والساقان عالياً للتصفيق .  
(٢) الوقوف والذراعان عانياً : ضغط الذراعين واحدي الساقين خلفاً .  
(٣) الوقوف : الوثب عالياً مع تقاطع الساقين (بشكل المقص) ومرجحة الذراعين عكسياً بالنسبة للرجلين (٤) الوقوف :الوثب اماماً علي ساق واحدة بالتباد .  
(٥) الوقوف فتحاً والذراعان جانباً : الوثب فتحاً مع تقاطع الساقين والذراعين .  
(٦) الوقوف ك ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً ، ثم مد السقين مع رفع احدهما جانباً والذراعان عالياً . ويكرر التدريب مع رفع الساق الاخري جانباً .

٧٠ ق

النشاط  
التعليمي

(٧) الوقوف: الوثب عالياً مع رفع احدي الساقين جانباً والذراعين عالياً ويكرر التدريب مع رفع الساق الاخري جانباً .  
(٨) الوقوف والذراعان جانباً : الوثب عالياً مع تقاطع الذراعين امام الجسم والنزول فتحاً .

(٩) الوقوف فتحاً : الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق .  
(١٠) الوقوف : الوثب عالياً مع رفع الساقين اماماً عالياً لمحاولة لمسهما باليدين  
(١١) الوقوف : الوثب عالياً مع تقوس الظهر بدفع الساقين والذراعين عالياً للخلف .

(١٢) الوقوف فتحاً والذراعان جانباً ك مرجحة الذراعين اماماً ثم ضغطهما مع الميل الي اعلي للخلف .

(١٣) الوقوف فتحاً والذراعان جانباً : مرجحة الذراعين في حركات دائرية امام الجسم مع ثني الجذع اماماً الي اسفل ومحاولة لمس القدمين .

(١٤) الوقوف فتحاً واحدي الذراعين عالياً بالتبادل : ضغط الجذع الي الجانبين بالتبادل بمساعدة الذراع الاخري خلف الجسم .

النشاط  
التطبيقي

- مرجحة عمودية .

تمريبات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .

- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٨ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
	- الوقوف فتحاً والذراعان جانباً : ضغط الجذع اماماً الي اسفل ومرجحة الذراعين بالتقاطع امام الجسم ، ثم مد الجذع الي اعلي وضغط الذراعين جانباً الي الخلف . - الوقوف فتحاً والكفان امام الصدر : دوران الجذع للجانبين بالتبادل مع مد الذراعين جانباً وضغطهما الي الخلف . - الجلوس فتحاً والذراعان جانباً ك ضغط الجذع اماماً الي اسفل ولس القدم اليمنى بالذراع اليسري ، ثم مد الجذع وضغط الذراعين جانباً الي الخلف ويكرر التدريب للمس القدم اليسري بالذراع اليمني . - وقوف الجثو والذراعان عالياً ك مد احدي الساقين جانباً ثم ضغط الذراعين الي الجانبين بالتبادل ، ويكرر التدريب مع مد الساق الاخرى . - الجثو اقلياً ك ثني الذراعين لتلمس الجبهة الارض ، ثم مد الذراعين اماماً مع ضغط الجذع الي اسفل . (تمريعات للساقين والجذع) - الوقوف واليدان في الوسط ك ثني الركبتين كاملاً ، ثم مدهما مع ضغط الجذع اماماً لتكونا زاوية قائمة مع الجذع والساقين . - الوقوف فتحاً واليدان في الوسط : ثني احدي الركبتين نصفاً ثم ضغط الجذع الي جانب الساق الاخرى .. ويكرر التدريب مع ثني الركبة الثانية وضغط الجذع الي الجانب الاخر . - الوقوف فتحاً ك ثني الركبتين ثنياً كاملاً ثم مدهما ، مع ثني الجذع اماماً الي اسفل ولس القدمين باليدين .	٧٠ ق	النشاط التعليمي
	- مرجحة عمودية . - تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٩ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	أجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
	<p>(تمرينات مركبة للساقين والجذع)</p> <p>– الوقوف واليدان في الوسط : وضع احدي الساقين اماماً ثم ثنيهما كاملاً ، ومد الساق الخلفية ويكرر التدريب مع تبادل ثني الساقين ومدهما .</p> <p>– الوقوف ك ثني الجذع اماماً الي اسفل ولمس القدمين باليدين ، ثم مد الجذع عالياً مع رفع احدي الساقين اماماً عالياً ، والتصفيق باليدين تحتها .</p> <p>– الوقوف واليدان في الوسط ك ثني الركبتين كاملاً، ثم مدهما مع ضغط الجذع اماماً لتكونا زاوية قائمة مع الجذع والساقين .</p> <p>– الوقوف فتحاً : ثني الركبتين ثنياً كاملاً ثم مدهما ، مع ثني الجذع اماماً الي اسفل ولمس القدمين باليدين .</p>	٣٠ ق	النشاط التعليمي
يراعي ان الحمل يكون خفيفاً مع توافر فترات الراحة حتي استعادة الشفاء	– مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل – مرجحة بزاوية . – مرجحة بندولية .	٥ ق	الختام

## الطابور رقم (١٠)

ملاحظات

الموضوع

الزمن

أجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في الملح  
الوثب في الملح

١٠ ق

الأحماء

### \* تدريبات للذراعين والساقين والجذع

- جلوس القرفصاء واليدان فـس الوسط : مد الركبتين مع وضع الساق اليمني اماماً والذراعين عالياً . يؤدي التدريب بثني الركبة الامامية نصفاً وضغط الذراعين للخلف ثلاث مرات ، ثم العودة الي الوضع الابتدائي ويكرر التدريب مع وضع الساق اليسري اماماً .

- الوقوف فتحاً : ثني الجذع اماماً الي اسفل ، ولمس القدم اليمني باليد اليسري ويكرر التدريب مع لمس القدم اليسري باليد اليمني .

- الجلوس مع ثني الركبتين كاملاً ووضع اليدين علي الارض كقذف الساقين الي الخلف بامتداد الجسم . ويؤدي التدريب بثني الذراعين ثنياً كاملاً وقذف احدي الساقين عالياً ، ثم مد الذراعين وخفض الساق حتي تلمس الارض . يكرر التدريب مع قذف الساق الاخري الي اعلي .

-الاستلقاء مع الاستناد علي الذراعين : رفع الذراع اليمني والساق اليسري عالياً . ويكرر التدريب مع رفع الذراع اليسري والساق اليمني .

- الوقوف والذراعان عالياً : الوثب فتحاً ثم ثني احدي الركبتين نصفاً والميل بالجذع جانباً الي الناحية الاخري .

-يكرر هذا التدريب مع ثني الساق الاخري والميل جانباً الي الناحية العكسية .

-الوقوف والذراعان عالياً : ثني الركبتين ثنياً كاملاً ، ثم مدهما مع ضغط الجذع اماماً اسفل للمس القدمين باليدين .

- مرجحة عمودية .

تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .

- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الختام

النشاط التعليمي

٧٠ ق

النشاط التطبيقي

## تابع الطابور رقم ( ١٠ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الاحماء

### تابع الدرس السابق

- الوقوف فتحاً واحدي الذراعين عالياً والاخري في الوسط ك ثني الركبتين نصفاً ، وضغط الجذع جانباً الي اسفل حتي تلمس الذراع العليا القدم العكسية .
- يكرر التدريب مع تبادل الوضع .
- الوقوف والذراعان عالياً : الوثب عالياً مع تقاطع الذراعين امام الجسم ، ثم النزول والساقان مفتوحتان مع لمس الكفين للقدمين .
- الوقوف والذراعان عالياً ك مرجحة الذراعين في حركات دائرية مع قذف احدي الساقين اماماً وعالياً الي المدي الكامل للمس اليدين ويكرر التدريب بقذف الساق الاخرى .

النشاط

التعليمي

النشاط

التطبيقي

- مرجحة عمودية .

تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .

- مرجحة بندولية .

الختام

## الطابور رقم ( ١١ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المل  
الوثب في المل

١٠ ق

الاحماء

النشاط التعليمي

٢٠ ق

يكرر نفس الطابور السابق

النشاط التطبيقي

- مرجحة عمودية .  
تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .  
- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ١٢ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	أجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الأحماء
	<b>تمارين زوجية</b>		
رقبة	- يقف لاعبان وجهاً لوجه ويحاول احدهما جذب رقبة الاخر الذي يقاوم .		النشاط التعليمي
رقبة	- يؤدي التدريب لاعبان ، يحاول كل منهما جذب رقبة الاخر بيد واحدة .		
ذراعين	- يقف لاعبان وجها لوجه وايديهما متشابكة امام الصدر . يؤدي التمرين بشئ الذراعين ومدهما .	٧٠ ق	
ذراعين	- يقف لاعبان ، وظهر كل منهما للاخر والايدي متشابكة الي اعلي ، ويؤدي التدريب بأن يحرك احدهما جذعه اماماً ليدفع بذراعيه للاعب الاخر ، يكرر اللاعب الاخر التدريب .		
جذع	- يقف لاعبان والذراعان عالياً وظهر كل منهما للاخر وبينهما مسافة مناسبة ، ويؤدي التدريب بشئ الجذع اماماً الي اسفل ، مع محاولة تشابك الايدي لزيادة ضغط الجذع الي الخلف .		
جذع	- يقف لاعبان وجهاً لوجه مع ثني الجذع اماماً بحيث يضع كل منهما يديه فوق كتف الاخر ، ويؤدي التدريب بأن يضغط كل منهما علي كتف الاخر .		النشاط التطبيقي
ساقين	- يقف لاعبان وجهاً لوجه ويمسك كل منهما بيده ساق الاخر المقابلة ، ويؤدي التدريب بالحجل علي ساق واحدة .		
	- يقف لاعبان وظهر كل منهما للاخر ، مع رفع الذراعين اماماً ويؤدي التدريب بشئ احدي الركبتين ثنياً كاملاً ومد الساق الاخري .		
	- مرجحة عمودية .		
	تمارين تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .		
	- مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ١٣ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المحل  
الوثب في المحل

٥ ق

الاحماء

تنمية قوة التحمل

المشي لمسافة ٥ ك . مع التنويع في خطوات  
المشي وتجنب الاجهاد

النشاط

التعليمي  
و التطبيقي

٤٠ ق

- مرجحة عمودية .
- تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .
- مرجحة بندولية .

٥ ق

الختام

## الطابور رقم (١٤)

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المل الوثب في المل	١٠ ق	الاحياء
الزمن المناسب ١٢ ق	ضاحية عسكرية لمسافة ٣ ك	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختم

## الطابور رقم ( ١٥ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المحل  
الوثب في المحل

١٠ ق

الاحماء

١٦٠٠ متر

مقسمة الي اربعة اجزاء  
متساوية . وبين كل جزء والاخر  
٤ دقائق راحة

٧٠ ق

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرجحة عمودية .

تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .

- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ١٦ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
		٢٠ ق	
	٢٤٠٠ متر مقسمة الي ستة اجزاء متساوية وبين كل جزء والآخر ٣ دقائق راحة		النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ١٧ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	ضاحية ٣ ك	٣٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجة عمودية . - تمرينات تهدئة مثل - مرجة بزاوية . - مرجة بندولية .	٥ ق	الختام

## الطابور رقم ( ١٨ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
يزاعي الاتي الا يزيد حمل التدريب علي درجة تحمل اللاعب لتجنب الاجهاد والاصابات المختلفة وتتناسب فترات الراحة مع قوة التدريب وحمله	<p><b>* تنمية القوة العضلية</b></p> <p>- الجلوس علي اربع : تبادل قذف الرجلين للخلف . - الجلوس علي اربع مع وضع احدي الساقين جانباً : تبادل قذف الرجلين جانباً . - الاستلقاء المائل : المشي للامام باليدين مع الزحف بالقدمين . - الاستلقاء المائل : المشي جانباً علي اليدين مع تثبيت القدمين لرسم محيط دائرة باليدين ، يكون مركزها القدمان . - الاستلقاء المائل مع تباعد الساقين ك ثني الذراعين ثنياً كاملاً ومحاولة لمس الجبهة باليد اليسري ثم مد الذراعين مدأً كاملاً . ويعاد التدريب للمس الجبهة باليد اليمني . - الجلوس مع مد الساقين للامام والذراعان جانباً ك رفع الساقين في ٤ عدات عالياً لزاوية ٤٥ درجة تقريباً ، ثم خفضهما الي اسفل في ٤ عدات . - نفس التمرين السابق مع وضع ثقل بين القدمين . - نفس التمرين السابق ك دفع الساقين في ٤ عدات عالياً ٥٤ ثم فتح الساقين في ٤ عدات ، وضمهما في ٤ عدات ، وخفضهما الي اسفل في ٤ عدات . - الجلوس طولاً مع الاستناد باليدين علي الارض ك ترفع الساقان عالياً بالتبادل . - الوضع السابق ك ترفع الساقان وتؤدي بهما حركات دائرية . - الرقود علي البطن : ترفع الذراعان والساقان حتي تمسك اليدين بالقدمين ثم يمرج الجسم للامام والخلف ثلاث مرات ، ثم العودة الي الوضع الاصلي . - الرقود علي البطن والذراعان ممتدتان علي الارض الي جانب الاس ك يدفع الجذع مع الذراعين عالياً للتصفيق خلف الظهر ثلاث مرات ، ثم العودة الي الوضع الاصلي .</p> <p>- مرجحة عمودية . - تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .</p>	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		١٠ ق	الختام

## تابع الطابور رقم ( ١٨ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء

### تابع الدرس السابق

٧٠ ق - الوقوف مع فتح الساقين ، الذراعان الي الامام مع مسك كيس رمل صغير او ثقل حديد مرجحة الذراع اليسري بثقل الحديد الي اليسار ، والعودة الي الوضع الاصلي .. ثم مرجحة الذراع اليمني بالثقل الي اليمين

- الوقوف مع فتح الساقين ، ومسك كيس الرمل خلف الرقبة باليدين معاً : يضغط الجذع الي الجانب الايسر ثلاث مرات . ثم الجانب الايمن ٣ مرات

يضاف الي التدريب الدوران بالجذع الي الجانب الايسر مرتين ثم الي الجانب الايمن مرتين .

- الوقوف والذراعان افقياً بامتداد الكتفين ك ثني الركبة اليسري ثنياً كاملاً مع مد الساق اليمني للامام في اربع عدات ، ثم مد الركبة للعودة لوضع الوقوف في اربع عدات . يكرر التدريب مع ثني الساق الاخري .

### النشاط التعليمي والتطبيقي

- مرجحة عمودية .
- تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .
- مرجحة بندوائية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ١٩ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

أجزاء الدرس

الجرى حول الملعب  
الجرى في الملح  
الوثب في الملح

١٠ ق

الاحماء

٢٠ ق

ضاحية ٣ ك

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرجحة عمودية .  
تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .  
- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٢٠ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب

الجري في المحل

الوثب في المحل

الاحماء

١٠ ق

- لاعبان يواجه كل منهما الاخر يقفان مع فتح الساقين ، والذراعان ممتدتان أفقياً الي الجانبين مع تشابك الايدي ك يحاول احد اللاعبين خفض يديه الي اسفل أو رفعهما الي اعلي ، واللاعب الاخر يقاوم حركته . ويكرر التدريب بتبادل اللاعبين الاداء .

- لاعبان يقفان وظهر كل منهما للاخر مع فتح الساقين والذراعان عالياً مع تشابك الايدي ك يحاول احد اللاعبين تحريك يديه الي الامام والثاني يقاومه . يكرر التدريب بتبادل اللاعبين الاداء . - اللاعب أ يستند علي ذراعيه ، ويمد جسمه أفقياً موجهاً للارض واللاعب ب خلفه يرفع جسمه بحمله من مفصل القدمين ك ثني أ ذراعيه ويمدها ، وبعد عدة مرات يتبادل اللاعبان الوضع .

٧٠ ق

- الوضع السابق : اللاعب أ يمشي علي يديه الي الامام ، واللاعب ب ممسك بمفصل القدمين. يتبادل اللاعبان الوضع .

- اللاعب أ يستند علي ذراعيه ، يمد جسمه أفقياً الي اعلي . واللاعب ب يرفع جسمه من اسفل الركبتين ك يثني أ الذراعين ويمدهما ، وبعد عدة مرات يتبادل اللاعبان الوضع .

- يتخذ لاعبان الوضع الموضح في الشكل المقابل يثني ب ذراعيه ويمدهما . وبعد عدة مرات يتبادل اللاعبان الوضع .

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرجحة عمودية .

تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزوايه .

- مرجحة بندولية .

الختام

١٠ ق

## الطابور رقم ( ٢١ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب

الجري في المحل

الوثب في المحل

الاحماء

١٠ ق

- لاعبان يرقدان علي الظهر بحيث يكون رأس كل منهما ناحية الاخر مع تشابك الايدي: يرفع كل من اللاعبين ساقيه لتكونا زاوية قائمة مع الجذع ، ثم ينزلهما الي الجانب الايسر . بعدها يرفعهما عالياً ثم ينزلهما للوضع الاصلي . يكرر التدريب الي الجانب الاخر .

- يجلس لاعب وساقاه ممتدان أمامه ومفتوحتان قليلاً ، وكرة طبية خلف الرزس يمسكها اللاعب بيديه . ولاعب آخر يمسكه من مفصلي القدمين . يثني اللاعب الاول الجذع أماماً الي اسفل مع الضغط حتي تلمس الكرة الارض اربع مرات ، ثم يمد الجذع عالياً للخلف ليصنع زاوية ٤٥ درجة في ٤ عدات . يستمر التدريب عدة مرات ، ثم يتبادل اللاعبان الوضع .

٧٠ ق

- لاعبان يرقدان علي الظهر ، بحيث يكون رأس كل منهما ناحية الاخر مع تشابك اليدين وبين قدمي كل منهما كرة طبية وتؤدي حركات دائرية بالكرة بتحريك الرجلين بحيث لاتلمسان الارض .

- لاعبان في وضع الاقعد يواجه احدهما الاخر ، ويستند كل منهما بيديه علي كتف الاخر يثب اللاعبان معا مرتين الي جهة اليسار ثم مرتين الي جهة اليمين .

- لاعبان يقفان وظهر كل منهما للاخر مع تشابك الاذرع من مفاصل المرافق ينزل كل من اللاعبين الي اسفل لوضع القرفصاء ثم يثني الركبتين ويمدهما ثلاث مرات . ثم يعود للوضع الاصلي .

- لاعبان أ ، ب يتخذان الوضع الموضح في الشكل المقابل يثني اللاعب أ الركبتين ثنياً كاملاً في اربع عدات ، ثم يمدهما في اربع عدات . وبعد عدة مرات يتبادل اللاعبان الوضع .

النشاط التعليمي

والتطبيقي

- مرجحة عمودية .

تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواوية .

- مرجحة بندولية .

١٠ ق

القيام

## تابع الطابور رقم ( ٢١ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

أجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المحل  
الوثب في المحل

١٠ ق

الاحماء

النشاط التعليمي

تابع الدرس السابق

- الوقوف فتحاً ، والذراعان الي اعلي ، مع مسك كرة طبية باليدين : ثني الركبة اليسري ثنياً كاملاً في اربع عدات ثم العودة الي الوضع الاصلي في اربع عدات . ويكرر التدريب مع ثني الركبة اليمني .  
- قاطرتان من الافراد تواجه كل منهما الاخرى ك يمسك كل لاعب في الفريق بوسط زميله الذي امامه . ثم يمسك قائد القاطرتين كل بيدي الاخر ويحاول جذب زملاءه الي ان يتخطو علامة معينة .  
- يقسم الافراد الي قاطرتين تواجه كل منهما الاخرى بحيث يركب كل لاعب فوق كتفي زميله . كل قاطرة تتكون من ستة افراد (ثلاثة ازواج) يشترك اللاعبون المحملون في القاطرتين في مسك حبل طويل ثم تحاول كل قاطرة جذب الحبل الي ناحيتها .

٧٠ ق

النشاط التطبيقي

- مرجحة عمودية .

تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .

- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الخاتم

## الطابور رقم ( ٢٢ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

- الجري حول الملعب .
- الجري في المكان .
- الوثب في المكان .

٥ ق

الأحماء

ضاحية ٣ ك

٣٠ ق

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرجحة عمودية .
- تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .
- مرجحة بندولية .

٥ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٢٣ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
	-الوثب للامام بقدم واحدة . - الوثب للامام بالقدمين معاً . - الوثب الطويل من وضع الثبات ومن الجري بقدم واحدة وبالقدمين . الوثب من فوق حاجز أو مقعد أو زميل منحني للامام ، مع دفع الارض بقدم واحدة والنزول علي القدمين معاً . - الجري الخفيف ثم الوثب عالياً . - الوثب فوق الموانع (حاجز - مقعد - زميل - كرسي) بحيث تكون المسافة بين كل مانع والاخر ١,٥ م . - الوثب للامام بالحجل علي القدم اليسري عدة امتار ، ثم القدم اليمني ، ثم الوثب بالقدمين معاً .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
مزونة	- تؤدي التدريب السابق بالوثب للامام ثم للخلف . - الوثب بالقدمين ناحية اليسار ، ثم ناحية اليمين ، ثم للامام ثم للخلف . - يكرر التدريب السابق ، لكن مع الوثب بالقدم اليسري ثم بالقدم اليمني . - الوثب في المكان مع رفع الركبتين عالياً ، ثم الكعبين عالياً . - ضغط الذراعين خلفاً بمساعدة الزميل . - محاولة لمس اليد بمشط القدم . - محاولة رفع الجذع عالياً .		
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٢٤ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في الملح  
الوثب في الملح

١٠ ق

الاحماء

ضاحية ة ك

٧٠ ق

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرجحة عمودية .  
تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواية .  
- مرجحة بندوانية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٢٥ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	- ضغط الجذع مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين والرجلين ويمكن تأدية التمرين بدون مساعدة الزميل . - ضغط الجذع من الوقوف علي قدم واحدة وتشبيك الاخرى علي يد الزميل - (وقوف) تبادل ثني الرأس جانباً . - (وقوف) دوران الرأس . - (وقوف فتحاً . الذراعان اماماً ) قذف الذراعين جانباً خلفاً . - (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً ) ضغط المنكبين ثم مد الذراعين والضغط خلفاً . - (وقوف فتحاً ) تبادل ثني الجذع جانباً . - (وقوف فتحاً - ميل الذراعان جانباً ) تبادل لف الجذع للمس المشطين بالذراع العكسية . - (وقوف ) تبادل ثني الركبتين للمس الصدر . - (وقوف ) تبادل قذف الرجلين للمس الذراع المقابلة .	٢٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . - تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٢٦ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في الملح  
الوثب في الملح

١٠ ق

الاحماء

### تدريبات ترويحية ومسابقات للمرونة

- لاعبان واجه كل منهما الاخر ، مع الوقوف علي قدم واحدة ومسك الساق الاخري باليد : يحاول كل من اللاعبين دفع الاخر ليفقده توازنه . تحتسب نقطة ضد اللاعب الذي تلمس قدمه المسوكه الارض .

- لاعبان يواجه كل منهما الاخر وبينهما متران : يثب اللاعبان في المكان ثلاث مرات وفي المرة الرابعة يثبان عالياً ويحاول كل منهما دفع الاخر بصدرة ليفقده توازنه .

- التدريب السابق ، لكن مع وقوف اللاعبين متجاورين والوثب عالياً في الرابعة . ويحاول كل من اللاعبين دفع الاخر بكتفه ليفقده توازنه .

- لاعبان يواجه كل منهما الاخر وبينهما متران : يتوالي اللاعبان الوثب في المكان ويحاول كل منهما دفع الاخر باليدين ليفقده توازنه

- لاعبان يواجه كل منهما الاخر وهما في وضع الاقعد ، وبينهما ٤ أمتار ، ولاعب ثالث بينهما مرتكز علي مشطي قدميه مع ثني الركبتين ثنياً كاملاً وذراعه ممتدتان الي الجانبين بمحاذاة الكتفين : يحاول كل من اللاعبين الوثب عالياً فوق ذراع لاعب الوسط ولمس الاخر باليدين .

- يقف اللاعبون في قاطرات امام قائمة بحوالي ٨ أمتار تقريباً ك يثب اللاعب الاول للامام ، الي ان يصل الي القائمة فيدور حوله ويلمس اللاعب التالي له ويستمر في الجري ليأخذ مكانه في آخر القاطرة . ويكرر اللاعب التالي نفس التدريب .

- تؤدي تدريبات مماثلة للتدريب السابق من فوق موانع أو حواجز أو مقاعد .

- يقف اللاعبون في قاطرات ويمسك اللاعب الاول من كل منها عصا : يجري اللاعب الاول من كل قاطرة الي الخلف ، مع المرور بالعصا من تحت اقدام اللاعبين بحيث تعلق عن الارض ٣٠ سم تقريباً وعندما يصل اللاعب الي نهاية القاطرة ، يجري بجانب القاطرة عائداً الي اللاعب التالي له في المقدمة ليسلمه العصا ، ليكرر نفس التدريب .

- مرجحة عمودية .

تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواوية .

- مرجحة بندولية .

٧٠ ق

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٢٧ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المل  
الوثب في المل

١٠ ق

الاحماء

ضاحية ك .

٧٠ ق

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرحة عمودية .  
تمرينات تهدئة مثل - مرحة بزوية .  
- مرحة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٢٨ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	( سرعة ) - الجري بسرعة متوسطة أو بطيئة ، بخطوات قصيرة سريعة . - الجري في المكان بخطوات منتظمة تزداد سرعتها بين وقت وآخر . - التدريب علي الانطلاق من الازماعات المختلفة الاتية :- * الوقوف . * جلوس القرفصاء . * الارتكاز علي احدي الركبتين . * الاستلقاء علي البطن . ويستمر الجري من ٨ : ١٠ أمتار ثم يقف اللاعب تدريجياً ، مع تجنب الوقوف المفاجئ . - التبديل الي الجري السريع خلال الجري في المكان وخلال الجري البطئ وخلال الوثب بالقدمين في المكان أو من خلال الحركة للامام - يجري اللاعب مسافة ٨ : ١٠ م ثم يعود لطريقة الجري السابقة . - أداء التمرينين السابقين ، لكن مع الوقوف فجأة وفي اسرع وقت ممكن ، وذلك لتدريب العضلات المساعدة علي ذلك . - الجري لمسافة ٥٠ - ١٠٠ متر مع التدرج في السرعة حتي تصل الي اقصاها في الجزء الاخير (١٠ - ٢٠ متر) ثم الجري البطئ .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
يراعي ان تكون الراحة مناسبة وتتراوح ما بين ٢ : ٥ ق .			
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواوية . - مرجحة بندوائية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٢٩ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المحل  
الوثب في المحل

١٠ ق

الاحماء

ضاحية ك .

٧٠ ق

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرجحة عمودية .  
تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .  
- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٣٠ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	- الجري لمسافة ٥٠ - ١٠٠ متر مع التدرج في السرعة حتي تصل الي اقصاها في الجزء الاخير ( ١٠ - ٢٠ م ) ثم الجري البطئ . - الجري البسيط ثم التبديل للجري السريع لمسافة ٥ - ١٠ م عند اشارة المدرب أو المعلم . - سباق بين اللاعبين لمسافة ٢٥ - ٥٠ متراً . - سباق بين اللاعبين وتبديل الاتجاه بتوجيه من المدرب نصف دورة أو دورة كاملة .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . - تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٣١ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المل  
الوثب في المل

١٠ ق

الاحماء

اعادة للدرس رقم ١

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

٢٠ ق

- مرجحة عمودية .  
تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية .  
- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٣٢ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المل  
الوثب في المل

١٠ ق

الاحماء

ضاحية ؛ ك .

٧٠ ق

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرجحة عمودية .  
تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزأوية .  
- مرجحة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم (٣٣)

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب

الجري في المحل

الوثب في المحل

الاحماء

١٠ ق

(رشاقة)

(وقوف) الوثب اماماً بالقدمين معاً .

(وقوف) الوثب خلفاً بالقدمين معاً .

(وقوف) الوثب جانباً بالقدمين معاً .

(وقوف) الوثب عالياً فتحاً مع دفع الذراعين جانباً عالياً والضم والخفض في نفس القدرة .

(وقوف) وثبة في المكان ثم وثبة عالية مع تبارعد القدمين اماماً وخلفاً .

(وقوف) وثبة للامام ثم وثبة عالياً في المكان .

(وقوف) ثلاث وثبات في المكان متدرجة في الارتفاع .

(وقوف) وثبتين في المكان ثم وثبة عالياً مع (أ) ربع لفة (ب) نصف لفة (ج) لفة كاملة .

(وقوف) الوثب عالياً مع نصف لفة علي الجهتين بالتبادل .

(وقوف) الوثب اماماً ثلاث عدات ثم وثبة عالياً مع نصف لفة في المكان

(وقوف) الوثب اماماً ثلاث عدات ثم وثبة عالياً مع لفة كاملة في المكان

(الوقوف) . الوضع اماماً) الوثب في المكان مع تغيير القدمين .

(وقوف) تبادل الحجل مع مرجحة الرجل جانباً .

(وقوف) تبادل الحجل مع مرجحة الرجل خلفاً .

النشاط التعليمي

والتطبيقي

٧٠ ق

- مرجحة عمودية .

تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواوية .

- مرجحة بندوالية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٣٤ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	ضاحية ٣ ك	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . - تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٣٥ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	(وقوف) الجري في دائرة . (وقوف) الجري في المحل . (أ) مع تبادل رفع الركبتين اماماً . (ب) مع تبادل رفع العقبين وبقاء المشطين علي الارض . (وقوف) الجري اماماً مع تبادل دفع الركبتين اماماً . (وقوف) الجري اماماً مع تبادل ثني الركبتين خلفاً . (وقوف) الجري اماماً بخطوات طويلة . (وقوف) الجري اماماً عدتين ثم خطوة طويلة في العدة الثالثة . (وقوف) الجري للخلف . (وقوف) الجري في المحل (يمكن تغيير التوقيت سريع - متوسط - بطيء - سريع جداً) (وقوف) الجري اماماً ٨ عدات ثم خلفاً ٨ عدات ويراعي اطالة الخطوة في الثمان عدات الاولى ثم تقصيرها في الثمانية الثانية .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . - تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٣٦ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	(وقوف) الجري مع تغيير خط اتجاه لعمل زجراج انصاف دوائر . (وقوف انثناء المرفقين) الجري اماماً مع مد الذراعين اماماً فجانباً ثم عالياً . (وقوف) الجري اماماً مع دوران الذراعين في عدتين (أ) من الامام (ب) من الخلف (وقوف) تبادل الجري اماماً فخلفاً ثم جانباً كل ٨ عدات . (وقوف) الجري ثم الارتقاد في العدة السادسة وثني الركبتين كاملاً مع وضع الذراعين خلفاً في العدة السبعة ثم وثبة عاليه اماماً مع رفع الذراعين اماماً عالياً في العدة الثامنة . (وقوف) الجري الحروعند الاشارة اتخاذ الاوضاع الاتية : (أ) الاقعاء (ب) جلوس طولاً (ج) الانبطاح (د) الانبطاح المائل	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجة بزاوية . - مرجة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٣٧ )

ملاحظات

الموضوع

الزمن

اجزاء الدرس

الجري حول الملعب  
الجري في المل  
الوثب في المل

١٠ ق

الاحماء

ضاحية ٣ ك .

٧٠ ق

النشاط التعليمي  
والتطبيقي

- مرجة عمودية .  
تمرينات تهدئة مثل - مرجة بزاوية .  
- مرجة بندولية .

١٠ ق

الختام

## الطابور رقم ( ٣٨ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
الزي فانله + شورت + كاوتش	التمرينات الخمسة الخاصة بالقوات المسلحة ١- العقلة . ٢- الضغط . ٣- البطن . ٤- الوثب العريض من الثبات . ٥- الجري الترددي ٥٥X٥ م	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزواوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٣٩ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
الزمن من ١٥:١١ دقيقة . الزي بيادة + افرول	ضاحية ٣ ك .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . - تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزوايه . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٤٠ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
الزي فانله + شورت + كاوتش	التمرينات الخمسة ١- العقلة . ٢- الضغط . ٣- البطن . ٤- الوثب العريض من الثبات . ٥- الجري الترددي ٥٥X٥ متر.	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٤١ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
الزي فانله + شورت + كاوتش	التمرينات الخمسة ١- العقلة . ٢- الضغط . ٣- البطن . ٤- الوثب العريض من الثبات . ٥- الجري الترددي ٥٥X٥ متر.	٢٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهنئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٤٢ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
الزمن ٢٠ : ١٥ دقيقة	ضاحية ك .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
الزي افرول بيادة	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٤٣ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
الزمن ٢١ : ٢٥ دقيقة	ضاحية عسكرية ٥ ك .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
الزني افزول + بيادة	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٤٤ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
توافق	(وقوف فتحاً) دفع ذراع جانباً مع رفع الاخري جانباً عالياً . (وقوف فتحاً) دفع ذراع اماماً وخفضها فرفعها جانباً ، مع رفع الذراع الاخري اماماً عالياً وخفضها فرفعها جانباً عالياً . (وقوف فتحاً) رفع ذراع جانباً عالياً وخفضها ثم مدها عالياً مع دفع الذراع الاخري اماماً فخفضها ودفعها جانباً عالياً . (وقوف فتحاً) ذراع عالياً والاخري جانباً) مرجحة الذراعين اسفل اماماً فاسفل جانباً مع مرجحة الاخري اسفل جانباً فاسفل اماماً عالياً . (وقوف فتحاً) تبادل مد ذراع عالياً مع دفع الاخري جانباً عالياً . (وقوف فتحاً) تبادل رفع ذراع جانباً عالياً ومدها اسفل مع دفع الاخري جانباً عالياً ومدها اسفل (٤ عدات) .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	بعض تمرينات المرجمات أو الارتقاء - مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الضام

## الطايور رقم ( ٤٥ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
الزي افرول + بيادة	ضاحية عسكرية ٥ ك . في زمن ٢١ ق	٢٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٤٦ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجري حول الملعب الجري في المحل الوثب في المحل	١٠ ق	الاحماء
	- تمرينات للقدرة العضلية - - الوثب العمودي . - الوثب العريض من الثبات . - دفع ثقل .	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## الطابور رقم ( ٤٧ )

ملاحظات	الموضوع	الزمن	اجزاء الدرس
	الجرى حول الملعب الجرى في الملح الوثب في الملح	١٠ ق	الاحماء
افزول + بيادة	ضاحية عسكرية ٥ ك . في زمن ٢١ دقيقة	٧٠ ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
	- مرجحة عمودية . تمرينات تهدئة مثل - مرجحة بزاوية . - مرجحة بندولية .	١٠ ق	الختام

## تمريعات الارتقاء

- ١- (وقوف • إنحاء) ارتقاء الذراعين •
- ٢- (نصف وقوف • الرجل جانباً ثبات الوسط) ارتقاء عضلات الرجل •
- ٣- (جلوس قرفصاء • الاستناد على الساعدين) ارتقاء الرجلين •
- ٤- (انبطاح • ثني الركبتين) ارتقاء عضلات الرجلين •
- ٥- (وقوف على الكتفين) ارتقاء عضلات الرجلين •
- ٦- (جلوس طويل) ارتقاء الرجلين مع تبادل تنيهما خفيفاً •
- ٧- (رقود الرجلين عالياً • الذراعان اماماً) ارتقاء عضلات الرجلين والذراعين
- ٨- (رقود فتحة • الذراعان جانباً) ارتقاء جميع عضلات الجسم •

يتم اختيار العدد من حيث الكم والكيف حسب طبيعة الدرس والجو

## ملخص الدراسة وعرض لبعض النتائج المستخلصة

- ١- ملخص البحث بالعربية .
- ٢- ملخص البحث بالانجليزية .

## ١- ملخص البحث بالعربية

لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال التربية الرياضية بالقوات المسلحة ان برنامج التربية الرياضية الذي يدرس للجنود المستجدين بمركز تدريب اساس المدرعات به بعض الملاحظات الاتية :-

١- انه يشتمل علي عدد كبير من ساعات التدريب في المجموعة التكوينية الاولي والثانية وان هذه التمرينات تشتمل علي بعض العناصر الخاصة باللياقة البدنية ولا تشتمل علي بعض العناصر الاخرى اللازمة لجندي المدرعات .

٢- بعض موضوعات البرنامج لا تدرس وخاصة في المدرعات فعلي سبيل المثال تحتوي التمرينات بالبندقية علي عدد كبير من ساعات البرنامج ويصعب تنفيذها لان عدد الجنود المستجدين لا يقل عن ١٥٠٠ جندي في الدفعة الواحدة ويستغرق تسليم وتسلم البنادق وقت طويل .

٣- الضاحية العسكرية لا يوجد لها اسلوب علمي لتوزيع عدد ساعاتها وعدم مراعاة فترات الراحة بين فترات التدريب .

٤- إجتياز الموانع ويتم وضع عدد كبير من ساعات التدريب لها علي الرغم من انه لا يوجد عدد كبير من الوحدات التي ينشأ بها ميدان موانع .

٥- التمرينات الخمس فعلي الرغم من ان لها دور اساسي في رفع كفاءة الجندي البدنية فلا يوجد مكان لها بالبرنامج بالاضافة الي ذلك الجندي مطالب في نهاية فترة التدريب بالاختبار فيها .

لذا كانت هذه الدراسة محاولة لمعرفة «تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية علي الكفاءة العسكرية لجنود سلاح المدرعات المستجدين»

### أهداف البحث :-

- ١- وضع برنامج تدريبي مقترح لعناصر اللياقة البدنية .
- ٢- التعرف علي اثر البرنامج علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية .
- ٣- التعرف علي اثر البرنامج علي مستوى الكفاءة العسكرية لجنود سلاح المدرعات المستجدين .
- ٤- التعرف علي العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة العسكرية

### فروض البحث :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح المجموعة التجريبية
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الكفاءة العسكرية لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- توجد علاقة طردية بين مستوى اللياقة البدنية والكفاءة العسكرية .

### خطة وإجراءات البحث :-

#### اولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي كأسلوب من اساليب البحث العلمي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة ، مستخدماً تصميماً تجريبياً يتمشي مع طبيعة الدراسة وهو القياس القبلي البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

#### ثانياً: عينة البحث

تم إختيار فصيلتين عشوائياً من احد السرايا من احد الكتائب الموجودة في مركز التدريب الاساسي لسلاح المدرعات يكون احدهما ضابطة والاخري تجريبية ويبلغ حجم كل فصيلة ٧٥ جندي .

### ثالثاً: وسائل جمع البيانات

#### ١- الاستبيان .

(أ) استمارة استبيان خاصة لتقويم برنامج التربية الرياضية الحالي لوحدة المدرعات .

(ب) استمارة استبيان خاصة برأي الخبراء في اهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لجندي المدرعات التي يمكن التركيز عليها في البرنامج التدريبي المقترح .

#### ٢- الاختبارات

وهي عبارة عن مجموعة تمارينات تستخدم بالقوات المسلحة وتشمل بطارية اختبار اللياقة البدنية بالقوات المسلحة الاختبارات التالية :-

١- الشد علي العقلة .

٢- الوثب العريض من الثبات .

٣- ثني الذراعين من الانبطاح المائل .

٤- الجلوس من الرقود .

٥- الجري الترددي ٥ x ٥٥ متر .

#### رابعاً: الخطوات التمهيدية للبرنامج

شملت هذه الخطوات استخدام الاستبيان لتحديد اهم العناصر والاختبارات وتحديد محتوى البرنامج وفيما يلي تلك الخطوات :

- عرض استبيان لتقويم برنامج التربية الرياضية الحالي لوحدة المدرعات .

- تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لجندي المدرعات والتي تم التركيز عليها من خلال البرنامج التدريبي المقترح .

- إجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى علي عينة قوامها (٣٠) جندي من غير افراد العينة الاساسية الغرض منها ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة (الثبات - الصدق) .
- إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف تحديد مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة) .
- إجراء القياس القبلي علي افراد العينة لتحديد المستوي البدني عن طريق الاختبارات .
- تنفيذ البرنامج وقد استغرق (٩) اسبوع بواقع (٦) وحدات في الاسبوع زمن كل وحدة (٩٠) دقيقة .
- إجراء القياس البعدي .
- تفرغ وتنسيق وجدولة البيانات والنتائج .
- إجراء المعاملات الاحصائية .

### الاستخلاصات :-

- ١- أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لجندي المدرعات هي (القوة العضلية - التحمل - السرعة - القدرة العضلية - الدقة - الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن) .
- ٢- البرنامج الحالي التقليدي ساهم في رفع مستوي اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة ولكن بدرجة ضعيفة .
- ٣- البرنامج المقترح ساهم في رفع مستوي اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية ولكن بدرجة كبيرة .
- ٤- البرنامج المقترح ساهم في رفع مستوي الكفاءة العسكرية في (الرماية - المعلومات العسكرية - التعليم الاولي) للمجموعة التجريبية بدرجة افضل من المجموعة الضابطة .

## توصيات الدراسة :-

إستناداً الي ما تم استخلاصه من هذه الدراسة إعتماداً علي البيانات التي تمكن الباحث من استنتاجها يوصي بما يلي :

١- العمل علي تنفيذ البرنامج المقترح للتطوير ولتنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة لفرد المدرعات .

٢- إنشاء سجل اللياقة البدنية للفرد ويرافق الفرد منذ دخوله الخدمة العسكرية حتي وقت إنهاء خدمته .

٣- إجراء قياس أولي للجنود المستجدين لمعرفة الجرعة المناسبة لبدء التدريب لكل جندي وتسجيل ذلك في سجل اللياقة البدنية للفرد .

٤- إجراء طابور اختراق الضاحية اسبوعياً علي مدار الفترة التدريبية

٥- إنشاء ميدان موانع خماسي عسكري لكل وحدة والالتزام بالتدريب عليه .

٦- الالتزام بالزي الرياضي أثناء إجراء طوابير اللياقة البدنية .

٧- إجراء الاختبارات الدورية للياقة البدنية والضاحية العسكرية بمعدل اختبار كل شهر علي ان يسجل ذلك في سجل الاختبارات .

٨- إجراء مسابقات في اللياقة البدنية والضاحية العسكرية والموانع والسير الطويل بواقع ثلث مجموعة الوحدة علي ان يختاروا عشوائيا لمعرفة المستوي الحقيقي .

٩- مراعاة الفروق الفردية بين الجنود وتقسيمهم الي مجموعات حسب مقدرة كل فرد في مستوي اللياقة البدنية .

١٠- عدم التقيد بنظام اصطفااف الجنود اثناء تأدية الطابور والعمل بنظام المحطات التدريبية أثناء التدريب .

١١- وضع نظام للحوافز والمكافآت للأفراد الذين يحصلون علي نسبة ٩٠٪ فأكثر من مجموع الدرجات المخصصة للياقة البدنية .

١٢- عمل نظام للبعثات الخارجية والداخلية في كليات التربية الرياضية للضباط المتخصصين في التربية الرياضية لرفع المستوى العلمي لهم .

١٣- تكون هناك ادارة خاصة بالمجال الرياضي وتسمى ادارة التربية الرياضية بالقوات المسلحة للعمل علي رفع المستوى الرياضي بالقوات المسلحة المصرية .

١٤- توفير المراجع الخاصة بالتربية الرياضية في القوات المسلحة .

١٥ - إجراء المزيد من الدراسات والابحاث المتعلقة بالنواحي المختلفة حول برامج التدريب للقوات المسلحة .

**HELWAN UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION  
FOR GIRLS IN CAIRO TEACHING  
WAYS, TRAINING AND FIELD  
EDUCATION DEPARTMENT**

**EFFECT OF SUGGESTED TRAINING PROGRAMME TO  
DEVELOP SOME ELEMENTS OF PHYSICAL FITNESS ON THE  
MILITARY EFFICIENCY FOR THE BEGGINERS OF ARMOUES  
FORCES SOLDIERS .**

**A THESIS TO GET A MASTER DEGREE IN  
PHYSICAL EDUCATION**

**PREPARED BY**

**MOHAMED NASEF TAWFEK EL SHIME**

**SUPERVISED BY**

**PROF . Dr. / NADIA HASAN HASHEM  
PROF . IN TEACHING WAYS, TRAINING  
AND FIELD EDUCATION IN FACULTY OF  
SPORT EDUCATION FOR GIRLS IN CAIRO  
HELWAN UNIVERSITY**

## THE RESEARCH SUMMARY

The researcher observed during his work in the physical education career in the Military that sport education programme which is taught for the beginner soldiers in the armoured forces basic training center has some observations :-

1- It includes great number of training hours in the first and the second formation groups and these exercises include some elements of the physical fitness and it does not include some of the other necessary elements for the armoured soldiers .

2- Some of the programme subjects are not taught specially in the armoured forces by example the exercises with the gun contains a great number of hours in the programme and it is difficult to do because the beginners are more than (1500) soldiers in each time to get the gun and get it back takes a long time .

3- The Military suburb hasn't the scientific way to divide the number of hours and it doesn't care about rest periods between the training periods .

4- The prevention through has a great number of hours although there is just few of preventions field in the units.

5- The five exercises although it has a basic point in the soldier fitness efficiency increasing it hasn't place in the training programme in addition to that the soldier has to be tested in it at the end of this period .

Hence this studying was a try to know " effect of suggested training programme to develop some elements of physical fitness on the Military efficiency to the beginners of the armoured soldiers .

### **The Studying Aims :-**

1- Putting a suggested training programme to the physical fitness elements .

2- Knowing the programme effect on developing some physical fitness elements .

3- Knowing the programme effect on the level of the Military efficiency for the begginers soldiers in the armouret forces .

4- Knowing the correlation between the physical fitness level and the Military efficiency .

### **STUDYING HYPOSTHESES :-**

1- There is differences with statistical significant between the experimental group and the control group in some of physical fitness elements for the experimental group .

2- There is differences with statistical significant between the experimental group and the control group in the Military efficiency level for the experimental group .

3- There is a regularity relation between the physical fitness and the Military efficiency .

### **PROCEDURES & PLAN OF THE STUDYING :-**

**First** : Studying Method :

The researcher used the experimental method because it's match with the studying natune.

by using an expermental design natune with the study natune and it's previous after measuring for each of the experimental group and control group .

**Second : The Studying Sample :**

The studying sample was 2 selected groups of the incampe from the basic training center of the armouret forces; one of them control group and the other experimental group, each one 75 soldiers .

**Third : The equipments of the Studying :**

**1- The Eplanation :-**

A)explanation sheet to reparing the sport education programme .

B)explanation sheet for the experts opinion in the important physical fitness elements for the soldiers which we concentrate on it in the suggested training programme .

**2- The Test :-**

The test battery in the physical fitness tests in, the Military include the next tests :-

- 1- Chinning .
- 2- Standing broad jump .
- 3- Pushing up .
- 4- Setting up .
- 5- Running 55m X 5 times .

**Fourth : The Preparing Steps for the Programme :-**

Include the explanation using to define the important elements, tests, programme level and the steps at the following

- Showing an explanation to repair the sport education programme .
- Define important physical fitness elements for the armouret soldiers which we concentrate on it during the suggested training programme .

- Carrying on the first pilot study on a sample of (30) soldiers .  
over than the basic sample persons wanted from it to find out  
the scientific factors for the test ( reality - sincerity )
- The second pilot study to find out the training load
- The previous measuring on the sample persons to define the  
fitness level .
- Executing the programme in about (9) weeks . (6) units per  
week each unit (90) men .
  - \_ Running after measuring .
- Taking and organizing the Data and results in sheets .
- The statistical analysis .

#### **The Results :-**

1- The important physical fitness elements for the armoured soldier is ( Muscular strength - Endurance - Speed - Explosive strength - Balance ).

2- The normal programme which is applied now in physical fitness level shows a little progress in the control group.

3- The suggested programme show a high percentage progress of the physical fitness level for the experimental group

4- The suggested programme shared in increasing the Military efficiency in ( shooting - Military informations beginner education ) for the experimental group by a high percentage progress more than the control group .

#### **The Recommendations of the Studying :-**

Depending on what gained from this study and depending on the Data which the researcher deduced it he recommends the following :-

1- Working on executing the suggested programme to develop the necessary physical fitness elements for the armoured soldier

2- Marking the physical fitness notebook for the soldier since enter until finish the Military service .

3- Measuring the beginners soldiers to know the suitable quantity to start training for each soldier and record it in the physical fitness note-book .

4- Running through the suburb each week in all training period .

5- Building five prevention field for each unit and training in it .

6- Responding with the sport wear during training of the physical fitness .

7- Running the periods tests for the physical fitness and the Military suburb one test each month and record it in the note-book .

8- Running a competitions in physical fitness and Military suburb and preventations and long walking for 1/3 sum. . Of the unit and they have to select by the random way to know the real level .

9- Take care about the individual difference between the soldiers and divide them to groups each as ability in physical fitness level .

10- Training in free places not as normal way and training by the stations exercises .

11- Putting an organizing for the persons whom getting 90 % or more in the physical fitness tests .

12- Prepair and organizing for the envoyings in and outside in the faculty of sport education for specialist officers in the sport

education to increase the scientific level for them .

13- Holding a special management for the sport career and calling by the Military Sport education management .

14- Finding the sport education referances in the Military

15- Running more of studying and researchs about the different training programmes for the Military .