

مرفق (أ)
البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة (١) السبت:

١ - احماء: ١٠ ق

- المشى بخطوات منتظمة.
- المشى على أطراف الأصابع.
- المشى على العقبين.
- المشى مع تبادل دوران الذراعين خلفاً.
- المشى مع أرجحة احدى الرجلين أماماً.
- المشى مع أرجحة احدى الرجلين جانباً.
- الجرى بخطوات منتظمة لمدة دقيقة.
- تبادل التوقيت المنخفض والعالى.
- الوثب للأمام وللخلف وللجانب.

٢ - تمرينات هوائية: ١٢ ق:

- [الوقوف] الجرى أماماً، خلفاً، بالتقاطع (١ - ٣٢) عدة.
- [الوقوف]. ثبات الوسط] التوقيت المنخفض والعالى (١ - ٨) مع الدوران فى جميع الاتجاهات.
- [الوقوف] التوقيت مع تبادل ثنى ومد الذراعين جانباً ولأعلى ١ ق.
- [الوقوف]. ثبات الوسط] الوثب بالارتداد اماماً، خلفاً (١ - ١٦) عدة.
- (الوقوف). ثبات الوسط] الوثب لأعلى مع الدوران فى جميع الاتجاهات (١ - ٣٢) عدة.
- [الوقوف]. ثبات الوسط] الوثب بالتقاطع يمينا (١ - ١٦) يسارا (١ - ١٦) عدة.
- [الوقوف]. ثبات الوسط] الوثب مع ثنى الركبتين لأعلى (١ - ٢) تكرر ١ ق.

- [الوقوف. ثبات الوسط] الحبل أماما، خلفا، وبالتقاطع جانبا (١ - ٣٢) عدة.
- [الوقوف] التوقيت مع رفع الذراعين عاليا بالتبادل (١ - ٨) ميل الجذع أماما والضغط لأسفل ولس الكفين للأرض (١ - ٨) تكرر ١ ق.
- [الوقوف] الجرى فى المكان لمدة دقيقة.
- راحة ٢ ق بعد التمرين.
- التهدئة (راحة ايجابية) - مشى وجرى - ٥ ق.

٢ - تمرينات الحبال: ١٢ ق:

- [الوقوف. المد عرضا مع مسك الحبل باليدين] الوثب بالارتداد السريع مع دوران الحبل للخلف ٢ ق.
- [الوقوف. المد عرضا مع مسك الحبل باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام ٢ ق.
- [الوقوف. المد عرضا مع مسك الحبل باليدين] الوثب مع ضم وفتح القدمين ودوران الحبل للأمام ٢ ق.
- [الوقوف. المد عرضا مع مسك الحبل باليدين] الوثب مع تبادل الأرجل أماما وخلفا ودوران الحبل للأمام ٢ ق.
- [الوقوف. المد عرضا مع مسك الحبل باليدين] الجرى مع دوران الحبل رأسيا تحت الرجلين ٢ ق.
- [الوقوف. المد عرضا مع مسك الحبل باليدين] الوثب مع تقاطع الرجلين ودوران الحبل للأمام ٢ ق.
- راحة فترية دقيقة بين التمارين، ٢ دقيقة بعد التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال : ١٠ ق:

(يتراوح الثقل نصف كيلو موزع على القدمين)

- [الوقوف] الجرى ٢ ق.

- [الوقوف] الحجل يمينا لمدة دقيقة، يسارا لمدة دقيقة.

- [الوقوف] تبادل الجرى مع رفع الرجلين خلفا (١ - ٨) ثم اماما (١ - ٨).

- [الوقوف] المشى مع مرجحة الرجل اماما عاليا والذراعين عاليا (١ - ١٦).

- [الوقوف] المشى مع مرجحة الرجل جانبا والذراعين جانبا (١ - ١٦).

- [الوقوف] المشى مع مرجحة الرجل خلفا والذراعين عاليا (١ - ١٦).

- [رفود] رفع الرجل اليمنى وخفضها (١، ٢) ثم اليسرى (٣، ٤) يكرر (١ - ٣٢).

- [رفود] رفع الرجلين زاوية قائمة - ثنى ومد الرجلين لأعلى (١ - ٣٢).

- راحة فترية ١/٢ ق بين كل تمرين وآخر، ٣ ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٥ ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٠ ق:

(الوثب لأعلى لمدة ٢ ق، تكرر ٥ مرات، وراحة فترية دقيقة بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ ق:

نفس تمرينات الإحماء مع التوقيت البطيء فى الأداء. بالاضافة الى تمرينات الاسترخاء.

الوحدة (٢) الأحد:

١ - احماء: ١٠ ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٢ ق

- [الوقوف] دوران الرأس يمينا، خلفاً، يساراً، أماماً (١ - ٤) مع الاهتزاز سوستة يكرر ٨ مرات.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين، ثنى الرأس يمينا (١، ٢) الرجوع أماماً (٣ - ٤) تكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨) تكرر (١ - ٨).

- [الوقوف] توقيت بالقدمين، رفع وخفض الكتف الأيمن (١ - ٨)، يكرر بالكتف الأيسر (١ - ٨)، ثم تبادل رفع وخفض الكتفين (١ - ٨) يكرر.

- [الوقوف] توقيت، دوران الكتف الأيمن للخلف (١ - ٨) يكرر بالأيسر (١ - ٨) ثم بالتبادل (١ - ٨) يكرر.

- [الوقوف] التمرين السابق مع دوران الكتف للأمام ١ق.

- [الوقوف] الجرى أماماً، خلفاً، بالتقاطع جانباً (١ - ٣٢).

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين زاوية قائمة أماماً (١ - ٨) فى جميع الاتجاهات ٢ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين منثنيتين خلفاً (١ - ٤)، ثم أماماً (٥ - ٨) والتكرار ٢ق.

- [الوقوف فتحاً] رفع الذراعين عالياً وثنيهما على الكتفين مع ثنى وفرد الركبتين ١ق.

- [الوقوف فتحاً] يكرر ما سبق بتبادل رفع وخفض الذراعين ١ق.

- [الوقوف فتحاً] تكرر ما سبق مع الفرد والثنى للجانب ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الذراعين جانباً يمينا، ثم يساراً مع ثنى ومد الركبتين ١ق.

- [الوقوف] الوثب أماماً (١ - ٨) وفى جميع الاتجاهات ٢ق.

- راحة ٢ ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - تمارينات مشى وجرى - ٥ق.

٢- تمارينات الحبال: ١٢ق

- [الوقوف] المد عرضاً. مسك الحبل باليدين [الوثب بالارتداد مع دوران الحبل

أماماً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. مسك الحبل باليدين] الوثب السريع مع دوران الحبل أماماً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. مسك الحبل باليدين] الوثب بالارتداد مع ثنى الركبتين لاسفل فى العدة (٤) ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. مسك الحبل باليدين] الوثب مع تقاطع القدمين ثم الفتح (١- ٢) ٢ق.

- [الوقوف - المسك بيد واحدة من طرفيه] المشى مع دوران الحبل فوق الرأس ٢ق.

ثم عمل كومات مع الوثب فوق الحبل ٢ق.

راحة فترية دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١٠ق

- [الوقوف] الجرى ٢ق.

- [الوقوف. ثبات الوسط] الوثب للأمام، للخلف ١ق.

- [الوقوف] الحجل بالرجل اليمنى ١ ق ثم اليسرى ١ق.

- [الوقوف] الجرى مع تبادل رفع الرجلين منثنيتين خلفاً ثم أماماً ١ق.

- [الوقوف] المشى مع مرجحة الرجل أماماً عالياً ١ق.

- [الوقوف] المشى مع مرجحة الرجل جانباً ١ق.

- [الوقوف] المشى مع مرجحة الرجل خلفاً ١ق.

- [الرقود] رفع الرجل اليمنى وخفضها (٢. ١) تكرر باليسرى (٤. ٣) ١ق.

- [الرقود] رفع الرجلين زاوية قائمة (٨- ١) ثنى ومد الرجلين لأعلى (٨- ١) الرجوع لوضع الرقود (٨- ١) ١ق.

- راحة فترية نصف دقيقة بين كل تمرين وآخر، ٣ ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية (تمينات مشى وجرى) ٥ ق.

٥ - تمرينات على الترامبولين: ١٠ ق

- [الوقوف] الوثب لأعلى ٢ ق يكرر ٥ مرات مع الراحة الفترية ١ ق بين التمارين.

٦ - الختام: تمرينات تهدئة ٥ ق.

الوحدة (٣) الاثني:

١ - احماء: ١٠ ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٢ ق

- [الوقوف] لفت الرأس يمينا، أماماً، ثم يساراً، أماماً مع عمل توقيت بالقدمين ١ ق.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين، دوران الرأس يمينا (١ - ٢)، يساراً (٣ - ٤) يكرر ١ ق.

- [الوقوف] رفع وخفض الكتفين معاً مع ثنى وفرد الركبتين (١ - ٨) يكرر ١ ق.

- [الوقوف] الجرى أماماً (١ - ٨) سوستة (١ - ٨) يكرر فى جميع الاتجاهات ٢ ق.

- [الوقوف فتحاً] لفت الجذع يمينا والرجوع للأمام (١ - ٤) يكرر يساراً (٥ - ٨) يكرر ١ ق.

- [الوقوف فتحاً] ميل الجذع جانباً والذراعين فوق الرأس (١ - ٢) الوقوف ذراعين عالياً (٣ - ٤) يكرر ١ ق.

- [الوقوف فتحاً] دوران الجذع فى جميع الاتجاهات (١ - ٨) يمينا ثم يساراً ١ ق.

- [الوقوف فتحاً] الطعن يمينا مع لفت الجذع يمينا وضغط الذراعين عالياً،

يكرر يساراً (١ - ٨) ١ق.

- [الوقوف فتحاً] ميل الجذع أماماً، تبادل لمس اليدين للمشطين (١ - ٦) الوقوف (٧ - ٨) ١ق.

- [رقود] رفع الرجلين عالياً زاوية قائمة (١ - ٨) الرقود (١ - ٨) يكرر ٢ق.

- راحة ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - تمارينات مشى وجرى ٥ق.

٣- تمارينات الحبال: ١٢ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل خلفاً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب السريع مع دوران الحبل خلفاً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد (١ - ٣) الوثب مع ثنى الركبتين على الصدر (٤) ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الجرى مع دوران الحبل أماماً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع تبادل لمس الارض بالمشطين ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع ثنى الركبتين على الصدر فى العدة (٤) ٢ق.

- راحة ١ق بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

٤- تمارين الأثقال: ١٠ق

- [الوقوف] الجرى ٢ق.

- [الوقوف] الحجل يميناً، ثم يساراً ٢ق.

- [الوقوف] الحجل بالتقاطع يميناً ويساراً ١ق.

- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة أماماً ثم مرجحة الرجل عالياً، تكرر ١ق.
- [الوقوف] توقيت منخفض (١ - ٨) توقيت عالى (١ - ٨) فى جميع الاتجاهات
١ق.

- [جلوس طويل] رفع الرجلين زاوية - تبادل ثنى وفرد الرجلين ١ق.
- [رقود] تبادل ثنى وفرد الرجلين (عجلة) ١ق.
- [جثو أفقى. اليدين على الارض] تبادل رفع الرجلين عالياً خلفاً ١ق.
- [انبطاح] تبادل ثنى الرجلين خلفاً (١ - ٤) ثم ثنى الرجلين معاً ولمس المقعدة (٥ - ٨) ١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٣دقيقة بعد التمارين.

- راحة ايجابية - تمارينات مشى وجرى - ٥ق.

٥ - تمارينات الترامبولين: ١٠ق

- [الوقوف] الوثب لأعلى ٢ق تكرر ٥ مرات.

- راحة فترية ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمارينات تهدئة واسترخاء

الوحدة (٤) الثلاثاء:

١ - احماء: ١٠ق

٢ - تمارينات هوائية: ١٢ق

- [الوقوف] توقيت بالقدمين مع تبادل دوران الذراعين خلفاً (١ - ١٦) ١ق.

- [الوقوف] التمرين السابق مع دوران الذراعين أماماً (١ - ١٦) ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الذراعين يميناً، يساراً (١ - ٤) ثم دورانهما دورة كاملة يميناً ثم يساراً (٥ - ٨) تكرر ١ق.

- [الوقوف] المشى بالتقاطع جهة اليمين على أطراف الأصابع (١ - ٨) يكرر يساراً ١ق.

- [الوقوف] نفس التمرين السابق مع الجرى.

- [الوقوف] الوثب للأمام (١ - ٨) سوستة (١ - ٨) تكرر للخلف ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب مع ضم الرجلين على الصدر ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب نجمة تكرر ١ق.

- [الوقوف] توقيت منخفض ثم عالي مع رفع الركبتين ١ق.

- [الوقوف فتحاً] لمس مشط الرجل اليمنى ثم الرجوع (١ - ٢) يكرر يساراً

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٥ق.

٢ - تمرينات الحبال: ١٢ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع فتح وضم الرجلين ودوران الحبل أماماً ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع فتح الرجلين أماماً وخلفاً ودوران الحبل أماماً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الحبل يميناً ويساراً مع دوران الحبل للأمام ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب كومات مع دوران الحبل للأمام ٢ق.

- راحة دقيقة بين التمارين ثم ٢ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١١ق

- [الوقوف] الوثب أماماً، خلفاً جانباً ١ق.

- [الوقوف] الوثب مع رفع الرجل اليمنى زاوية قائمة ثم المرجحة لأعلى أماماً
تكرر فى جميع الاتجاهات، وبالرجل الأخرى ١ق.

- [الوقوف] الزحقة الجانبية فى جميع الاتجاهات ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة ٤ يكرر ١ق.

- [الوقوف] وثبة الكومات مع رفع الذراعين عالياً، تكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب العالى (١ - ٣) ضم الركبتين على الصدر (٤) يكرر ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الرجل أماماً، خلفاً، أماماً، الوقوف، تكرر باليسرى ١ق.

- [الوقوف] يكرر ما سبق مع مرجحة الرجل جانباً ١ق.

- [الوقوف] الجرى ٣ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٣ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٥ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٢ق

- [الوقوف فتحاً] الوثب مع ضم الرجلين، والنزول فتحاً، لمدة ٣ق تكرر ٤ مرات.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٥) الاربعاء:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٢ق

- [الوقوف] الحجل على الرجل اليمنى ١ق تكرر باليسرى ١ق.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين، مع ثنى ومد الذراعين عرضاً، ثم لأعلى ١ق.

- [الوقوف] دوران الكتف الأيمن للخلف (١ - ٤) ثم الأيسر (٥ - ٨)، يكرر للأمام ١ق.

- [الوقوف] ميل الجذع يميناً مع الطعن يميناً والذراع اليسرى فوق الرأس والضغط للجانب، يكرر للجهة اليسرى ١ق.

- [الوقوف] الوثب أماماً، جانباً، خلفاً، جانباً (مربع) ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الرجل اليمنى أماماً، خلفاً، أماماً الوقوف، يكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب فى المكان (١ - ٢) ثنى الركبتين (قرفصاء) (٣)، الوثب (٤) ١ق.

- [الوقوف] المشى (١ - ٣)، كومات (٤) فى جميع الاتجاهات ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٢) الوثب مع ثنى الرجلين خلفاً (٣ - ٤) ١ق.

- [الوقوف] الحجل يميناً (١ - ٨) تكرر فى جميع الاتجاهات ١ق.

- [رقود جانبى يميناً] لمس الركبة اليمنى بمشط الرجل اليسرى، ثم الفرد لأعلى (١ - ٢) النزول لمس الركبة، الرقود الجانبى (٣ - ٤) ١ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - تمرينات مشى وجرى - ٥ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٢ق

- [الوقوف]. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل

للأمام ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام (١ - ٦) الوثب وثنى الرجلين خلفاً (٧ - ٨) ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام وثنى الرجلين أماماً لأعلى (١ - ٤) ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع لمس مشط القدم للأرض أماماً ودوران الحبل أماماً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] كومات مع دوران الحبل للأمام ٢ق.

- راحة ١ق بين التمارين - راحة ٢ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١١ق

- [الوقوف] الجرى لمدة ٢ق.

- [الوقوف] الحجل على الرجل اليمنى ١ق، تكرر باليسرى ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الرجل اليمنى أماماً مع الوثب، ثم اليسرى ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الرجل للخلف مع الوثب ١ق.

- [الوقوف] يكرر التمرين للجانب مع الوثب ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وعمل فجوة (٤) ٢ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وعمل حلقة (٤) ٢ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٣ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - تمرينات مشى وجرى ٥ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٢ق

- [الوقوف فتحاً] الوثب مع ضم الرجلين فى الهواء والنزول فتحاً ٣ق.

- تكرر ٤ مرات - راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمارينات تهدئة واسترخاء.

الاسبوع الثاني:

الوحدة (٦) السبت

١ - احماء: ١٠ق

٢ - تمارينات هوائية: ١٢ق

- [الوقوف] الجرى ٢ق.

- [الوقوف] دوران الكتفين بالتبادل للخلف، ثم للأمام ١ق.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين مع تقاطع الذراعين سريعاً لأعلى ولأسفل ١ق.

- [الوقوف] توقيت مع رفع وخفض الذراعين جانباً لأعلى ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الذراعين بالتبادل للأمام والخلف مع لفت الجذع وثنى فرد

الركبتين ١ق.

- [الوقوف] الجرى للأمام (١ - ١٦)، الرجوع محجل للخلف (١ - ١٦) ١ق.

- [الوقوف] الوثب (١ - ٣) ثم رفع الرجلين خلفاً منثنية (٤) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب (١ - ٣) ثم مرجحة الرجل اليمنى والذراع اليسرى أماماً (٤)

تكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٢) وثبة النجمة (٣ - ٤) ١ق.

- [الوقوف] الزحقة الجانبية (١ - ٨) سوستة (١ - ٨) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب مع فتح القدمين أماماً وخلفاً، وتبادل رفع الذراعين لأعلى

وأسفل ١ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٥ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٢ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب لأعلى مع دوران الحبل للأمام ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الجرى مع دوران الحبل أماماً ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع تقاطع الذراعين ودوران الحبل أماماً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب لأعلى مع دوران الحبل خلفاً ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع فتح وضم القدمين ودوران الحبل أماماً ٢ق.

- راحة دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١١ق

- [الوقوف] الزحقة الأمامية ١ق.

- [الوقوف] بادوباسك جانبي، ثم مع الدوران ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) نجمة (٤)، تكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) ثنى الرجلين حلقة خلفاً (٤) تكرر ١ق.

- [الوقوف] يكرر ماسبق مع عمل حلقة برجل واحدة ١ق.

- [الوقوف] زحقة جانبية (١ - ٤) توقيت مع رفع الركبتين عالياً (٥ - ٨) تكرر نصف دقيقة.

- [الرقود] الجلوس زاوية - رفع الرجلين (١ - ٢) الرقود (٣ - ٤) نصف دقيقة.

- [جثو] رفع الرجل اليمنى مثنية للجانب والرجوع (١ - ٢) تكرر باليسرى (٣)
٤) اق.

- الجرى لمدة ٢ق.

- الحجل يميناً لمدة ١ق، يساراً لمدة ١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٣ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - تمارينات مشى وجرى ٥ق.

٥ - تمارينات الترامبولين: ١٢ق

- [الوقوف فتحاً] الوشب مع ضم الرجلين فى الهواء والنزول فتحاً ٣ق.

- تكرر ٤ مرات - راحة دقيقة بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمارينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٧) الاحد:

١ - احماء: ١٠ق

٢ - تمارينات هوائية: ١٣ق

- [الوقوف] المشى مع الطعن أماماً (١ - ٨) سوستة (١ - ٨) تكرر ١ق.

- [الوقوف] فالس أماماً (١ - ١٦) فالس للخلف (١ - ١٦) ١ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجل مفرودة أماماً (١ - ٨) ١ق.

- [الوقوف] المشى مع فرد الرجل أماماً ومرجحة الذراعين للأمام وللخلف (١)

(١٦) ١ق.

- [الوقوف] الحجل للأمام (١ - ١٦) للخلف (١ - ١٦) يكرر ١ق.

- [الوقوف] توقيت مع لفت الجذع جانباً يميناً ثم يساراً (١ - ٨) يكرر ١ق.
- [الوقوف] الطعن بالرجل اليسرى مع ميل الجذع يميناً (١ - ٤) تكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨)، يكرر ١ق.
- [الوقوف] الوثب مع تبديل الرجلين فى الوضع الخامس ١ق.
- [الوقوف] الوثب مع تبديل الرجلين فى الوضع الرابع مع ثنى الركبتين ١ق.
- [الوقوف] الوثب بالارتداد (١ - ٢) ثم وثبة الاقعاء (٣ - ٤) يكرر ١ق.
- [الجلوس الطويل فتحاً. ثنى الرجل اليسرى خلفاً] ميل الجذع ولمس مشط الرجل اليمنى ثم اللفت جهة اليسار وتكرر للجهة الأخرى ١ق.
- [الجلوس الطويل فتحاً] ميل الجذع ولمس الصدر بالأرض (١ - ٤) الرجوع (٥ - ٨) يكرر ١ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - تمارينات مشى وجرى ٥ق.

٣ - تمارينات الحبال: ١٢ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام (٣ق).
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل خلفاً (٣ق).
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب كومات ودوران الحبل أماماً (٣ق).
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الزحلقة الجانبية ودوران الحبل أماماً (٣ق).

- راحة دقيقة بين التمارين ، ٢ ق بعد التمارين.

٤ - تمارينات بالأثقال: ١٢ق

- [الجلوس الطويل] رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة، ثنى ومد الرجلين مع السند

باليدين خلفاً، تكرر ١ق.

- [الرقود] تبادل ثنى وفرد الرجلين (عجلة) ١ق.

- [الانبطاح] رفع الرجل اليمنى مفرودة خلفاً ثم النزول، تكرر باليسرى ١ق.

- [الانبطاح] ثنى الرجلين خلفاً والنزول (١- ٨) تبادل ثنى وفرد الرجلين (١- ٨) تكرر ١ق.

- [رقود. الوقوف على الكتف] تبادل لمس الارض بالمشطين ١ق.

- [الوقوف] الجرى ٣ق.

- [الوقوف] الحجل على قدم واحدة ١ق تكرر بالأخرى ١ق.

- [الوقوف] مقص أمامى وخلفى ١ق.

- [الوقوف] كومات للأمام، ثنى الرجلين خلفاً بالتبادل كومات، تكرر ١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - تمارينات مشى وجرى ٥ق.

٥ - تمارينات الترامبولين: ١٢ق

- [الوقوف] الوثب نجمة مع رفع الذراعين جانباً ٤ق، تكرر ٣ مرات.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمارينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٨) الاثنيين:

١ - احماء: ١٠ق

٢ - تمارينات هوائية: ١٣ق

- [الوقوف] الجرى للأمام (١- ٧) الوثب لأعلى (٨) يكرر فى جميع الاتجاهات ١ق.

- [الوقوف] بادوباسك للجانب ومع الدوران، تكرر ١ق.
- [الوقوف] الوثب مع رفع الرجل زاوية قائمة أماماً ثم مرجحتها مفرودة لأعلى، تكرر بالأخرى ١ق.
- [الوقوف] الوثب لأعلى (١ - ٢) النزول قرفصاء (٣) الوثب (٤)، تكرر ١ق.
- [الوقوف] الجرى السريع فى المكان ٢ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) حلقة برجل واحدة (٤) تكرر ١ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة (٤) تكرر ١ق.
- [الوقوف] الوثب لأعلى والأمام، الرجوع للخلف ١ق.
- [الوقوف] المشى (١ - ٣) مرجحة الرجل جانباً (٤) تكرر ١ق.
- [الوقوف] الفالس الأمامى والخلفى يكرر ١ق.
- [الرقود] رفع الرجلين والوقوف على الكتف لمس الأرض خلفاً بمشط القدمين (١ - ٨) الرجوع لوضع الرقود (١ - ٨) تكرر ١ق.
- [الانبطاح] رفع الرجلين مع الجذع لأعلى (١) الانبطاح (٢) تكرر ١ق.
- راحة ١ق بعد التمارين.
- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٥ق.

٢ - تمرينات الحبال: ١٢ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام ٣ق.
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب السريع مع دوران الحبل للأمام ٣ق.
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل خلفاً ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع تقاطع الذراعين ودوران الحبل خلفاً ٣ق.

- راحة ١ق بين التمارين - ٢ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١٢ق

- [الوقوف] الحجل برجل واحدة ١ق، تبديل بالأخرى ١ق.

- [الوقوف] الجرى ٣ق.

- [الوقوف] الصعود على المقعد بالرجل اليمنى ثم اليسرى، والنزول باليمنى تليها اليسرى ٣ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة (٤) تكرر ١ق.

- [الوقوف] مقص أمامى وخلفى ١ق.

- [رقود جانبي يميناً] رفع وخفض الرجل اليسرى، تكرر على الجهة الأخرى ١ق.

- [الانبطاح] رفع الرجل مفرودة خلفاً يميناً، يساراً، تكرر ١ق.

- [رقود] رفع الرجلين (١ - ٨) ولمس الأرض خلفاً والنزول (١ - ٨) تكرر ١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى ٥ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٢ق

- [الوقوف] الوثب نجمة ٤ق تكرر ٣ مرات.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٩) الثلاثاء:

١ - الاحماء: ١٠ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٣ق

- [الوقوف] الطعن يساراً مع دوران الذراع اليمنى خلفاً ولفت الجذع يساراً،

تكرر يمينا ١ق.

- [الوقوف فتحاً] رفع الركبة اليمنى مع لفت الحوض ولمس المرفق الأيسر، يكرر

١ق.

- [الوقوف] الزحلقة الجانبية مع رفع الذراعين عالياً (١ - ٤) سوستة (٥ - ٨) تكرر

١ق.

- [الوقوف] الجرى للأمام (١ - ٨) ثم الرجوع مع رفع الرجلين مفرودة أماماً (١ - ٨)

تكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب أماماً، جانباً، خلفاً، جانباً، يكرر ٢ق.

- [الوقوف] الوثب فى المكان (١ - ٢) غزالة جانبية (٣ - ٤) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الطعن العميق يمينا، يساراً، تكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب فى المكان فى جميع الاتجاهات ١ق.

- [الوقوف] توقيت (١ - ٤) ميل الجذع ولمس الارض بالكفين (٥ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب لأعلى (١ - ٢) الوثب مع الدوران نصف لفة (٣ - ٤) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الطعن يساراً مع ثنى وفرد الذراع اليمنى والدفع يساراً وثنى وفرد

الركبتين، تكرر ١ق.

- [جلوس طويل. ذراعين عالياً] ضغط الجذع أماماً ولمس المشطين (١ - ٤) دوران

الجسم يمينا والانبطاح (٥ - ٦) الرجوع للجلوس الطويل (٧ - ٨) يكرر ١ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى ٥ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٢ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام (٣ق).

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع تقاطع الذراعين ودوران الحبل للأمام (٣ق).

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع فتح وضع القدمين ودوران الحبل للأمام (٣ق).

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع تبادل القدمين أماماً وخلفاً ودوران الحبل للأمام (٣ق).

- راحة ١ق بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١٢ق

- [الوقوف] الجرى ٣ق.

- [الوقوف] الحجل برجل واحدة دقيقة ونصف، وبالرجل الأخرى دقيقة ونصف.

- [الوقوف. مواجهة مقعد سويدي] الصعود بالرجل اليمنى ثم اليسرى والنزول بنفس الطريقة لمدة ٣ق.

- [جلوس طويلاً. السند خلفاً باليدين] رفع الرجل اليسرى مائلة أماماً ولمس ركبته بالقدم اليمنى (١)، فرد الرجلين مائلاً أماماً (٢) الرجوع (٣ - ٤) يكرر.

- [قرفصاء] المشى للأمام (١ - ١٦).

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) غزالة جانبية (٣ - ٤) يكرر (٥ - ٨).

- [الوقوف] الجرى للجانب مع تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً تكرر (١ - ١٦).

- [الوقوف] أخذ خطوة وعمل مقص أماماً (١ - ٢) يكرر (١ - ١٦).

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٥ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٢ق

- [الوقوف] الوثب نجمة ٤ق تكرر ٣ مرات.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (١٠) الاربعاء:

١ - الاحماء: ١٠ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٤ق

- [الوقوف. المد عرضاً] مرجحة الذراعين بالتقاطع أمام الصدر، والرجوع للمد عرضاً (١ - ٢) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب فى المكان (١ - ٢)، الوثب مع القرفصاء (٣)، الوثب لأعلى (٤) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب مع تقاطع الرجلين فى الوضع الخامس، ثم الوثب فتحاً (١ - ٢) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة اليمنى ثم مرجحة الرجل اليمنى لأعلى، تكرر فى جميع الاتجاهات وبالرجل اليسرى ١ق.

- [الوقوف] الوثب مع تبديل القدمين فى الوضع الرابع ١ق.

- [وقوف. ركوع فتحاً] لفت الجذع يساراً وضغطه خلفاً مع رفع الذراعين جانباً (١ - ٣) الرجوع (٤) يكرر ١ق.

- [جلوس طويل] عمل عجلة بالرجلين مع السند خلفاً باليدين ١ق.
 - [رقود] عجلة بالرجلين (١ - ٤) يكرر مع رفع الحوض عالياً والسند باليدين (٥ - ٨) يكرر ١ق.
 - [جثو أفقى] رفع الركبة اليمنى جانباً والنزول (١ - ٨)، تكرر باليسرى (١ - ٨) ١ق.
 - [الوقوف] الحبل للأمام، وللخلف وفى جميع الاتجاهات ٢ق.
 - [الوقوف] الوثب (١ - ٢) نجمة (٣) الوثب (٤) يكرر ٢ق.
 - [الوقوف] زحلقة أمامية (١ - ٨) الرجوع فالس خلفى (١ - ٨) ١ق.
 - راحة ١ق بعد التمارين.
 - راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق.
- ٣ - تمرينات الحبال: ١٣ق
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام ٤ق.
 - [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب السريع مع دوران الحبل للأمام ٣ق.
 - [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب السريع مع دوران الحبل خلفاً ٣ق.
 - [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الجرى بالحبل مع دوران الحبل للأمام ٣ق.
 - راحة ١ق بين التمارين، ١ق بعد التمارين.
- ٤ - تمرينات الأثقال: ١٣ق
- [الوقوف] الجرى ٣ق.
 - [الوقوف] الحبل برجل واحدة ٥راق، تكرر بالأخرى ٥راق.

- [الوقوف] الصعود على المقعد بالرجل اليمنى ثم اليسرى والنزول بنفس الطريقة ٣ق.

- [الوقوف] أخذ خطوة، وعمل مقص أماماً (١ - ٢) يكرر ١ق.

- [الجلوس الطويل مع السند خلفاً] رفع الرجل اليسرى مائلاً أماماً ولمس ركبتها بالقدم اليمنى (١)، فرد الرجلين مائلاً أماماً (٢) الرجوع (٣ - ٤) يكرر (٥ - ٨).

- [إقعاء] المشى للأمام (١ - ١٦).

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) غزاة جانبية (٣ - ٤) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى للجانب مع تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً، يكرر (١ - ٣٢).

- [الوقوف] الحجل للجانب مع تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً، يكرر (١ - ٣٢).

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ٤ق

- [الوقوف] الوثب لأعلى مع ضم الركبتين على الصدر ٥ق تكرر مرتين.

- [الوقوف] الوثب لأعلى مع ضم الركبتين على الصدر ٤ق مرة.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الاسبوع الثالث:

الوحدة (١١) السبت

١ - احماء: ١٠ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٤ق

- [وقوف. الذراعين جانباً] دفع الذراعين خلفاً (١، ٢) رفعهما لأعلى وضغطهما خلفاً (٣ - ٤) تكرر ١ق.
- [وقوف. المد عرضاً] تقاطع الذراعين أمام الصدر (١) المد عرضاً (٢) دورانهما بالتقاطع وللخارج (٣ - ٤) يكرر والدوران للعكس ١ق.
- [وقوف. المد عرضاً] تقاطع الذراعين، ثم المد عرضاً (١ - ٢) تكرر (٣ - ٤) الوثب مع دوران الذراعين بالتقاطع وتغيير الاتجاه (٥ - ٨) تكرر ١ق.
- [الوقوف] الوثب على الرجل اليمنى مع رفع الركبة اليسرى ومرجحة الذراع اليمنى أماماً واليسرى خلفاً تكرر بالأخرى ١ق.
- [الوقوف] الوثب بالقدمين فى المكان (١ - ٣) الوثب عالياً مع فتح الرجلين ورفعهما للامسة اليدين لأصابع القدمين (٤)، يكرر ١ق.
- [الوقوف] المشى (١ - ٣) ثم ميل الجذع لمس الأرض ورفع الرجل اليمنى مفرودة خلفاً (٤) تكرر بالأخرى ١ق.
- [الوقوف] الجرى للأمام (١ - ٣) الوثب نصف لفة (٤)، الجرى للخلف (٥ - ٧) الوثب نصف لفة (٨) تكرر ٢ق.
- [الوقوف] عمل مقص أمامى وخلفى ١ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) غزالة أمامية (٤) يكرر ٢ق.
- [الوقوف] الوثب مع فتح الرجلين بالتدريج (١ - ٤) الرجوع بالتدريج (٥ - ٨) ١ق.
- [وقوف على أربع] فرد الركبتين. وضع الحوض والجذع والذراعين على خط واحد (١ - ٢) الرجوع (٣ - ٤) يكرر ١ق.
- [انبطاح. الذراعين عالياً] مع الضغط خلف الظهر، وضغط الجذع خلفاً (١ - ٣) الرجوع (٤) يكرر ١ق.
- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٣ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام
٤ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد ودوران الحبل للأمام
(١ - ٢) الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الحجل على الرجل اليمنى (١ - ٢) تكرر
باليسرى (٣ - ٤) مع دوران الحبل خلفاً ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع ثنى وفرد الرجل للأمام
ودوران الحبل أماماً ٣ق.

- راحة ١ق بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات أثقال: ١٣ق

- [الوقوف] الجرى ٣ق.

- [الوقوف] الحجل على رجل واحدة ٥راق ثم الأخرى ٥راق.

- [الوقوف] الوثب لأعلى (١ - ٢) والوثب مع الدوران دورة كاملة (٣ - ٤) يكرر
١ق.

- [الوقوف] مقص أماماً، خلفاً ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) عمل حلقة بالرجلين خلفاً مع رفع الذراعين عالياً ١ق.

- [الوقوف] الزحلقة الخلفية وعمل جراند جونييه (١ - ٢) يكرر ١ق.

- [الرقود] رفع الرجلين معاً زاوية قائمة (١ - ٨) النزول (١ - ٨) ١ق.

- [رقود جانبي يميناً] رفع الرجل اليسرى لأعلى والنزول (١ - ٨) تكرر على
الجانب الآخر ١ق.

- [الاقعاء] المشى للأمام ١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق.

٥ - تمارينات الترامبولين: ١٤ق

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ٥ق تكرر مرتين.

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ٤ق مرة.

٦ - الختام: ٥ق

- تمارينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (١٢) الأحد:

١ - احماء: ١٠ق

٢ - تمارينات هوائية: ١٤ق

- [الوقوف] مرجحة الذراعين بالتبادل على جانبي الجسم أماماً وخلفاً (١ - ٤)

الطعن بالرجل اليمنى أماماً والذراع اليسرى أماماً واليمنى جانباً (٥ - ٦)
يكرر باليسرى (٧ - ٨) ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الذراعان معاً جهة اليمين واليسار ثم دوران الرأس جهة اليمين (١ - ٤) يكرر لليسار (٥ - ٨) ١ق.

- [الوقوف] توقيت منخفض (١ - ٤) الدوران وعمل الكونتراكشن للجانب الأيمن ١ق.

- [الوقوف] كومات أمامية وخلفية تكرر ١ق.

- [الوقوف فتحاً] تبادل لمس مشطى القدمين باليد العكسية (١ - ٤) الوقوف ضغط الذراعين عالياً وللخلف (٥ - ٨) تكرر ١ق.

- [الوقوف فتحاً] ميل الجذع أماماً مع تشابك الذراعين خلف الظهر دفعهما

لأعلى (١ - ٤) الوقوف مع تشابك الذراعين أماماً ودفعهما لأعلى وللخلف (٥ - ٨) تكرر ١ق.

- [الوقوف. ثبات الوسط] الحجل باليمنى للأمام (١ - ٤) ثم التبديل باليسرى والدوران للجانب الأيمن (٥ - ٨) وهكذا فى جميع الاتجاهات ٢ق.

- [الوقوف] الوثب بفتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً عرضاً، ثم ضم الرجلين مع الذراعين للجانب (١ - ٢) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب فى الوضع الرابع للقدمين مع تبادل الرجلين أماماً وخلفاً ١ق.

- [الوقوف. ثبات الوسط] الوثب (١ - ٣) الدوران نصف لفة (٤) يكرر ١ق.

- [الوقوف] زحلقة جانبية مع رفع الذراعين عالياً (١ - ٢) توقيت (٣ - ٤) يكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨) يكرر ١ق.

- [جلوس طولاً. فتحاً] ثنى الجذع يمينا مع رفع الذراع اليسرى حلقة فوق الرأس (١ - ٢) التقوس خلفاً (٣ - ٤) يكرر يساراً (٥ - ٨) ١ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق.

٢ - تمرينات الحبال: ١٣ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب لأعلى مع دوران الحبل للأمام ٤ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بفتح وضم القدمين مع دوران الحبل للأمام ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] (الوقوف مسك طرفى الحبل باليد اليمنى) دوران الحبل فوق الرأس ثم الوثب مع ثنى الركبتين على الصدر ودوران الحبل أسفل القدمين ٣ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب (١ - ٢) مع دوران الحبل للأمام،

عمل نجمة (٣ - ٤) ٣ق .

- راحة ١ق بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١٣ق

- [الوقوف] الجرى ٣ق .

- [الوقوف] الحجل بالرجل اليمنى ٥ ١ق، ثم اليسرى ٥ ١ق .

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) وثبة القوقعة (٣ - ٤) والذراعين حلقة فوق الرأس ١ق .

- [الوقوف] الجرى (١ - ٢) الوثب مع ثنى الرجلين حلقة خلفاً والذراعين فوق الرأس (٣ - ٤) ١ق .

- [الوقوف] أخذ خطوة بالرجل اليسرى، عمل كومات مع الدوران يساراً (١ - ٢) تكرر يمينا ١ق .

- [الوقوف] الزحلقة الجانبية وعمل جرانديجونييه تكرر ١ق .

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الحلقة برجل واحدة تكرر ١ق .

- [الوقوف] الوثب للأمام (١ - ٨) والرجوع للخلف (١ - ٨) تكرر ١ق .

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٤ق

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ٥ق تكرر مرتين.

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ٤ق .

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء .

الوحدة (١٣) الاثنين:

١ - الاحماء: ١٠ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٥ق

- [الوقوف] مرجحة الذراعين بالتقاطع أمام الجسم (١) ثم للجانب (٢) تكرر (٣ - ٤) ثم دورانها بالتقاطع أماماً وللداخل (٥ - ٦) دورانها للخارج (٧ - ٨) تكرر ٢ق.

- [الوقوف] الجرى فى المكان (١ - ١٦) وفى جميع الاتجاهات (١ - ١٦) ٢ق.

- [الوقوف] الوثب على الوضع (١ - ٨) الوثب أماماً (١ - ٨) خلفاً (١ - ٨) جانباً يميناً (١ - ٨)، يساراً (١ - ٨) ٢ق.

- [الوقوف] الوثب مع ثنى وفرد الرجل اليمنى لأعلى، ثم اليسرى، تكرر فى جميع الاتجاهات ٢ق.

- [جلوس طولاً. فتحاً] ثنى الجذع يميناً مع رفع الذراع اليسرى حلقة فوق الرأس (١ - ٢) التقوس خلفاً (٣ - ٤) يكرر لليساى (٥ - ٨) ١ق.

- [جلوس طولاً. فتحاً] ميل الجذع على الرجل اليمنى ومسك مشط القدم لأعلى (١ - ٤) تكرر يساراً (٥ - ٨) وللأمام لمس الصدر بالأرض (١ - ٤) وضغط الجذع والذراعين لأعلى (٥ - ٨) ١ق.

- [جلوس التربع. مسك القدمين] الرقود مع فتح الرجلين ودفعهما للخلف ولمس الأرض (١ - ٤) الرجوع مع ميل الجذع أماماً (٥ - ٨) يكرر ١ق.

- [رقود] رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة تبديل الرجلين فى الوضع الخامس ١ق.

- [رقود] تبادل رفع الرجلين سريعاً وعدم لمس الأرض ١ق.

- [رقود. ذراعين جانباً] لفت الجانب يميناً ويساراً مع ثبات الذراعين جانباً ١ق.

- راحة اق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق

٣ - تمرينات الحبال: ١٤ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام
٥ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد ودوران الحبل خلفاً ٥ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع تقاطع الرجلين ثم الوثب فتحاً
مع دوران الحبل أماماً ٤ق.

- راحة ١ق بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٤ق

- [الوقوف] الجرى ٣ق.

- [الوقوف] الحجل يميناً ٢ق، ثم يساراً ٢ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) عمل فجوة (٤) يكرر ١ق.

- [نصف الوقوف] رفع الرجل الأمامية للأمام (١) الرجوع (٢) تكرر (١ - ٨)
وتكرر بالرجل الأخرى ١ق.

- [نصف الوقوف] نقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية، رفع الرجل الخلفية
(١ - ٨)، تكرر الأخرى ١ق.

- [جلوس طويل. السند خلفاً] رفع الرجلين ودورانهما للخارج (١ - ٨) جلوس
التربيع مع ضغط الجذع أماماً (١ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الركبة لأعلى زاوية قائمة ٢ق.

- [الوقوف] الزحقة الجانبية (١) جراند جونييه (٢) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب مع ثنى الرجلين خلفاً حلقة (٤) يكرر ١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٥ق

- [الوقوف] الوثب لأعلى مع ثنى الرجلين حلقة خلفاً ٥ق تكرر ٣ مرات.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (١٤) الثلاثاء:

١ - الاحماء: ١٠ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٥ق

- [الوقوف] ضغط الرأس أماماً (١ - ٢)، ثم خلفاً (٣ - ٤) أماماً (٥ - ٦) الرجوع أماماً (٧ - ٨) تكرر ١ق.

- [الوقوف] لفت الرأس يميناً مع مد الذراع اليمنى جانبياً (١ - ٢) تكرر يساراً (٣ - ٤) التصفيق لأعلى مع التوفيت بالقدمين (٥ - ٦) الوقوف (٧ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] فتح القدمين جانبياً لأقصى مدى ثم ميل الجذع أماماً ولمس الارض والضغط لأسفل (١ - ٨) الرجوع (١ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] نفس التمرين السابق مع فتح القدمين أماماً وخلفاً، يكرر بالرجل الأخرى ١ق.

- [رقود] رفع الرجل اليمنى ومسكها والضغط خلفاً لمس الرأس (١ - ٨) تكرر بالأخرى ١ق.

- [رقود جانبي] نفس التمرين السابق، ورفع الرجل للجانب ١ق.

- [الوقوف] المشى المتقاطع جانباً يميناً (١ - ٨) الرجوع (١ - ٨) يكرر يساراً ١ق.
- [الوقوف] التمرين السابق مع الجرى ٢ق.
- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة اليمنى جانباً ثم فرد الرجل جانباً أعلى (١ - ٤) مع رفع الذراع اليسرى، تكرر بالأخرى وفى جميع الاتجاهات ٢ق.
- [الوقوف] الوثب لأعلى (١ - ٢) قرفصاء (٣) الوثب (٤) يكرر ٢ق.
- [قرفصاء] المشى للأمام (١ - ١٦) الوقوف، الرجوع جرى يكرر ٢ق.
- راحة ١ق بعد التمارين.
- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٤ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام ٥ق.
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع تعدية الحبل كومات ودوران الحبل للأمام ٥ق.
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع فتح وضم القدمين ودوران الحبل للأمام ٤ق.
- راحة ١ق بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٤ق

- [الوقوف] الجرى ٣ق
- [الوقوف] الحبل يميناً ٢ق، ثم يساراً ٢ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب لأعلى مع تقوس الجسم خلفاً (٤) تكرر ١ق.
- [الوقوف] زحقة جانبية يميناً، ثم يساراً ١ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) رفع الرجل اليمنى منثنية خلفاً (٤) تكرر باليسرى (٥ - ٨) ويكرر ٢ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة القرفصاء بضم الركبتين على الصدر (٤) تكرر (٥ - ٨) وتكرر ١ق.

- [رقود] رفع الرجلين زاوية قائمة (١ - ٢) ثنى الرجلين مع اللفت بالركبتين يميناً ثم الفرد (٣ - ٤) تكرر يساراً (٥ - ٦) الرجوع للرقود (٧ - ٨) تكرر ١ق.

- [جلوس طويل وثنى الركبتين. السند بالكفين خلفاً] رفع الرجل اليمنى لأعلى مع رفع الحوض والسند على القدم اليسرى واليدين، تكرر بالرجل الأخرى ١٠ مرات.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٥ق

- [الوقوف] الوشب لأعلى مع ثنى الرجلين حلقة خلفاً ٥ق تكرر ٣ مرات.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (١٥) الاربعاء:

١ - الاحماء: ١٠ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٥ق

- [الوقوف] ثنى الرأس وضغطها يميناً (١ - ٢) يساراً (٣ - ٤) ثم يميناً (٥ - ٦) للأمام (٧ - ٨) يكرر ٤ مرات ١ق.

- [الوقوف] الجرى السريع فى المكان ٣ق.

- [الوقوف] مرحة الذراعين بالتقاطع وللجانب (١ - ٤) دوران الذراعين للداخل

بالتقاطع مع عمل نجمة (٥ - ٦) ثم دوران الذراعين للخارج مع عمل نجمة (٧ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] فتح الرجلين بالتدرج جانباً (١ - ٤) ضغط الجذع ولمس الأرض أماماً (٥ - ٦) لمس الكوعين للأرض (٧ - ٨) الرجوع للوقوف (١ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] فتح الرجلين أماماً وخلفاً وضغط الجذع على الرجل الأمامية (١ - ٤) الوقوف (٥ - ٨) لفت الجذع للجهة الأخرى وتكرار التمرين (١ - ٨) ١ق.

- [الوقوف] الوثب لأعلى فى المكان ١ق.

- [الوقوف] الجرى بخطوات واسعة مع الطعن أماماً (١ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الزحقة الجانبية ثم عمل جراند جوتيه (١ - ٤) تكرر ٤ مرات.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) عمل فجوة (٤) تكرر ٢ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب مع ثنى الرجلين خلفاً ولفت الحوض (٤) ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) عمل حلقة برجل واحدة يميناً (٤) تكرر يساراً ١ق.

- [الجلوس طولاً فتحاً] الضغط للأمام لمس الصدر بالأرض (١ - ٤) تقوس للخلف (٥ - ٨) يكرر ٨ مرات ١ق.

- [الجلوس الطويل. السند خلفاً] رفع الرجلين مع دورانهما للخارج باستمرار ١ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق.

٢ - تمرينات الحبال: ١٤ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع فتح وضم القدمين ودوران الحبل للأمام ٥ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الحجل يميناً ثم يساراً ودوران الحبل

للأمام ٥ق .

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب (١ - ٢) نجمة (٣ - ٤) ودوران الحبل
للأمام ٣ق .

- راحة ١ق بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٤ق

- [الوقوف] الجرى ٣ق .

- [الوقوف] الحجل يميناً ٢ق، ثم يساراً ٢ق .

- [الوقوف. التعلق على عقل الحائط. الوجه مواجه] تبادل ثنى وفرد الرجلين ١ق .

- [الوقوف. التعلق. الظهر مواجه] رفع وخفض الرجلين منثنيتين خلفاً ١ق .

- [الوقوف] التمرين السابق مع تبادل رفع الرجلين مفرودة خلفاً ١ق .

- [الوقوف] عمل مقصات أماماً وخلفاً ١ق .

- [الوقوف] أخذ خطوة باليسرى ثم عمل كومات أمامية ١ق .

- التمرين السابق مع عمل الكومات خلفاً ١ق .

- [الوقوف] الانزلاق الجانبي (١ - ٤) توقيت عالى (٥ - ٨) يكرر ١ق .

- راحة نصف دقيقة بين التمارين - ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٤ق .

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٥ق

- [الوقوف] الوثب لأعلى مع ثنى الرجلين حلقة خلفاً ٥ق تكرر ٣ مرات.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الاسبوع الرابع:

الوحدة (١٦) السبت

١ - الاحماء: ١٠ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٦ق

- [الوقوف. ثبات الوسط] الوثب أماماً (١ - ٤) وفى جميع الاتجاهات يكرر ٢ق.
- [الوقوف. ثبات الوسط] توقيت منخفض (١ - ٤) توقيت عالى مع رفع الركبتين عالياً (٥ - ٨) يكرر فى جميع الاتجاهات ١ق.
- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة اليمنى عالياً، ثم مرجحة الرجل مفرودة عالياً (١ - ٢) تكرر باليسرى (٣ - ٤) وفى جميع الاتجاهات ٢ق.
- [الوقوف. المد عرضاً] المشى (١ - ٣) مرجحة الرجل اليمنى أماماً عالياً (٤) تكرر باليسرى ١ق.
- [الوقوف. المد عرضاً] التمرين السابق مع مرجحة الرجل جانباً ١ق.
- [الوقوف. المد عرضاً] التمرين السابق مع مرجحة الرجل خلفاً ١ق.
- [الوقوف. ثبات الوسط] الوثب (١ - ٣) رفع الرجل اليمنى منثنية خلفاً (٤) تكرر باليسرى ٢ق.
- [الوقوف. المد عرضاً] مرجحة الذراعين بالتقاطع ثم للجانب (١ - ٤) دوران الذراعين بالتقاطع للداخل، ثم للخارج مع الوثب نجمة (٥ - ٨) تكرر.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة ١ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب مع رفع الركبتين أماماً عالياً ١ق.
- [الوقوف] الجرى فى المكان ٣ق.
- راحة ١ق بعد التمارين.
- راحة ايجابية - تمرينات مشى وجرى - ٣ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٤ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب لأعلى مع دوران الحبل خلفاً ٧ق.
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب لأعلى مع تقاطع الذراعين ودوران الحبل خلفاً ٧ق.

- راحة ١ق بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١٤ق

الثقل فى اليدين والقدمين

- [الوقوف] الجرى ٣ق.
- [الوقوف] مرجحة الرجل اليمنى أماماً عالياً، تكرر باليسرى ١ق.
- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ١٠ مرات.
- [الوقوف. مواجه لسلم الحائط] الصعود ثم الهبوط تكرر ١٠ مرات.
- [الوقوف] الحجل على اليمنى ٢ق، ثم اليسرى ٢ق.
- [جلوس طويل. السند خلفاً] رفع الرجلين زاوية (١ - ٢) والرجوع (٣ - ٤) ١ق.
- [جلوس طويل. السند خلفاً] تبادل ثنى وفرد الرجلين ١ق
- [رقود] عمل عجلة بالرجلين ١ق.
- [رقود] تبادل رفع وخفض الرجلين مفرودتين ١ق.
- [انبطاح] نفس التمرين السابق ١ق.
- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ١ق بعد التمارين.
- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٣ق

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٥ق

- [الوقوف] الوثب لأعلى مع فتح الرجلين نجمة ٧ق.

- [الوقوف] الوثب لأعلى مع فتح الرجلين نجمة ٨ ق.

- راحة ا١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (١٧) الأحد:

١ - الاحماء: ١٠ ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٦ ق

- [الوقوف] ثنى الرأس أماماً (١-٢) خلفاً (٣-٤) تكرر (٥-٨) ويعاد التمرين (١-٨) ق.

- [الوقوف] ثنى الرأس يميناً ثم يساراً (١-٤) يكرر (١-١٦) ق.

- [الوقوف] دوران الذراعين يميناً مع دوران الرأس يميناً (١-٤) تكرر يساراً (٥-٨) ق.

- [الوقوف] توقيت منخفض مع تبادل، رفع وخفض الذراعين أماماً وعالياً (١-١٦) ق.

- [الوقوف] الوثب فتح وضم القدمين مع ثنى وفرد الذراعين عالياً ثم جانباً (١-١٦) ق.

- [الوقوف فتحاً] الطعن يميناً مع لفت الجذع يميناً ومرجحة الذراعين يميناً (١-٤) الوقوف فتحاً مع رفع الذراعين عالياً (٥-٨) يكرر لليسار (١-٤) والرجوع (٥-٨) ق.

- [الوقوف فتحاً] تبادل لمس الرجلين باليدين (١-١٦) ق.

- [الوقوف فتحاً] ميل الجذع يميناً (١-٤) ثم يساراً (٥-٨) يكرر ا١ق.

- [الوقوف فتحاً] دوران الجذع يميناً (١ - ٤) يساراً (٥ - ٨) يكرر ١ق.
- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين خلفاً (١ - ٨) وأماماً مع فرد الرجلين (١ - ٨) تكرر ٢ق.

- [الوقوف] الحجل أماماً (١ - ٨) وفي جميع الاتجاهات ٢ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٤ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب لأعلى مع دوران الحبل للأمام ٧ق.
- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب لأعلى مع دوران الحبل خلفاً ٧ق.
- راحة ١ق بين التمرين، ١ق بعد التمرين.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١٤ق

- [الوقوف] الجرى ٢ق.
- [الوقوف] الحجل بالرجل اليمنى ٢ق، باليسرى ٢ق.
- [الوقوف] الزحقة الأمامية (١ - ١٦) تكرر للخلف (١ - ١٦).
- [التعلق. الظهر مواجه للعقل] رفع الرجلين مفرودتين (١ - ٢) وخفضهما (٣ - ٤) ٥ر.ق.
- [التعلق. الظهر مواجه للعقل] رفع الركبتين عالياً ثم فرد الرجلين لأسفل (١ - ٤) ٥ر.ق.
- [الوقوف] الحجل للأمام (١ - ٨) للخلف (١ - ٨) ثم يميناً ويساراً ١ق.
- [الوقوف] الزحقة الجانبية يميناً (١ - ١٦) ثم يساراً (١ - ١٦) تكرر.
- [ركوع على أربع] رفع الرجل مفرودة خلفاً يميناً ثم يساراً ١ق.

- [ركوع على أربع] رفع الرجل اليمنى منثنية جانباً ثم اليسرى اق.

- [قرفصاء] المشى للأمام (١ - ١٦) تكرر.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، اق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٣ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٥ق

- [الوقوف] الوثب لأعلى ٨ق.

- [الوقوف] الوثب مع فتح الرجلين نجمة ٧ق.

- راحة ١ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (١٨) الاثنيين:

١ - الاحماء: ١٠ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٦ق

- [الوقوف] مرجحة الذراعين أماماً خلفاً بالتبادل (١ - ١٦) تكرر.

- [الوقوف] مرجحة الذراعين يميناً، يساراً (١ - ٢) دورانها يميناً (٣ - ٤) تكرر يساراً (٥ - ٨) ٢ق.

- [الوقوف] الطعن يميناً مع ميل الجذع يميناً، لمس الكوع الايمن للركبة اليمنى ورفع الذراع اليسرى عالياً (١ - ٢) الوقوف ذراعين عالياً (٣ - ٤) يكرر لليسار (٥ - ٨) ٢ق.

- [الوقوف] المشى مع تقاطع الرجل اليمنى أماماً ثم خلفاً (١ - ١٦) تكرر باليسرى (١ - ١٦).

- [الانبطاح] السند بالكفين ورفع الجذع عالياً (١ - ٢) انبطاح (٣ - ٤) ٢ق.
- [رقود جانبي يميناً] رفع الرجل اليسرى مفرودة (١) الرجوع (٢) تكرر (١ - ١٦) تكرار التمرين على الجانب الآخر ١ق.
- [رقود] رفع الجذع والرجلين زاوية ولمس الكفين بالقدمين (١ - ٢) الرقود (٣ - ٤) يكرر ١ق.
- [رقود] رفع الرجلين والجذع والوقوف على الكتفين تبادل لفت الحوض وثنى الرجلين يميناً ويساراً (١ - ٤) تكرر ١ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب مع ثنى الرجل اليمنى خلفاً حلقة، تكرر باليسرى ١ق.
- [الوقوف] الوثب للأمام (١ - ٤) يميناً (٥ - ٨) للخلف (١ - ٤) ويساراً (٥ - ٨) يكرر ٢ق.
- [الوقوف] الوثب مع الدوران نصف لفة يميناً (١ - ٢) يساراً (٣ - ٤) ٢ق.
- راحة ١ق بعد التمارين.
- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٣ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٤ق

- [الوقوف. المد عرضاً. مسك الحبل باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل أماماً ٨ق.
- [الوقوف. المد عرضاً. مسك الحبل باليدين] الوثب كومات مع دوران الحبل أماماً ٧ق.
- راحة ١ق بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٤ق

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين خلفاً (١ - ٨) ثم أماماً (١ - ٨) ٢ق.

- [الوقوف] الحجل للأمام وللجانِب وللخلف ١ق.
- [الوقوف] الحجل على الرجل اليمنى ٢ق ثم اليسرى ٢ق.
- [الوقوف] الجرى ٣ق.
- [رقود] رفع الرجلين لأعلى ولمس المشطين للأرض خلف الرأس (١ - ٨) الرجوع (١ - ٨) يكرر ١ق.
- [الوقوف] الوثب لأعلى (١ - ٢) قرفصاء (٣ - ٤) ١ق.
- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة اليمنى ثم مرجحة الرجل مفرودة أماماً (١ - ٢) تكرر فى جميع الاتجاهات، ثم يكرر بالرجل اليسرى ١ق.
- [الوقوف] سوستة (١ - ٨) مع رفع الذراعين لأعلى وأسفل، توقيت منخفض (١ - ٨) ١ق.
- [الوقوف] الحجل المتقاطع أماماً وخلفاً يميناً (١ - ١٦) ثم يساراً (١ - ١٦) تكرر ٢ق.
- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ١ق بعد التمارين.
- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٣ق.
- ٥ - تمرينات الترامبولين: ١٥ق
- [الوقوف] الوثب لأعلى ٨ق.
- [الوقوف] الوثب مع فتح الرجلين نجمة ٧ق.
- راحة ١ق بين التمارين.
- ٦ - الختام: ٥ق
- تمرينات تهدفة واسترخاء.

الوحدة (١٩) الثلاثاء:

١ - الاحماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٧ق

- [الوقوف] دوران الرأس يميناً، خلفاً، يساراً، أماماً (١ - ٤) مع الاهتزاز سوستة يكرر ٨ مرات.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين مع ثنى الرأس يميناً (١ - ٢) الرجوع أماماً (٣ - ٤) يكرر يساراً (٥ - ٨) تكرر (١ - ٨).

- [الوقوف] توقيت بالقدمين، رفع وخفض الكتف الأيمن (١ - ٨)، يكرر بالأيسر (١ - ٨)، ثم بتبادل الكتفين (١ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين، دوران الكتف الأيمن للخلف (١ - ٨) يكرر بالأيسر (١ - ٨) ثم بالتبادل (١ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] التمرين السابق مع دوران الكتف للأمام ١ق.

- [الوقوف] الجرى أماماً، خلفاً، بالتقاطع جانباً (١ - ٣٢) ٢ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين زاوية قائمة أماماً (١ - ٨) فى جميع الاتجاهات ٢ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين منثنيتين خلفاً (١ - ٤) ثم أماماً (٥ - ٨) والتكرار ٢ق.

- [الوقوف فتحاً] رفع الذراعين عالياً وثنيهما على الكتفين مع ثنى وفرد الركبتين ١ق.

- [الوقوف فتحاً] يكرر ماسبق بتبادل رفع وخفض الذراعين ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الذراعين جانباً يميناً، ثم يساراً مع ثنى ومد الركبتين ١ق.

- [الوقوف فتحاً] تبادل ثنى وفرد الذراعين للجانب مع ثنى وفرد الركبتين ١ق.

- [الوقوف] الوثب أماماً (١ - ٨) وفى جميع الاتجاهات ٢ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٧ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل أماماً
١٠ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل خلفاً
٧ق.

- راحة ١ق بين التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٥ق

- [الوقوف] الجرى ٤ق.

- [الوقوف] الحجل بالرجل اليمنى ٢ق، باليسرى ٢ق.

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) الوثب مع رفع الركبتين على الصدر (٣ - ٤) تكرر ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الرجل أماماً وخلفاً (١ - ٨) تكرر باليسرى (١ - ٨) تكرر (١ - ١٦).

- [الرقود] ثنى وفرد الرجلين بالتبادل (عجلة) ١ق.

- [الرقود] رفع الرجل اليمنى زاوية قائمة ثم خفضها (١ - ٢) تكرر باليسرى (٣ - ٤) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى وعمل غزالة أمامية (١ - ٤) تكرر ١٠ مرات.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة (٤) تكرر ١٠ مرات.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٧ق

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ١٠ق.

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ٨ق.

- راحة ٢ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٢٠) الاربعاء:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٧ق

- [الوقوف] الجرى فى المكان (١٦- ١) وفى جميع الاتجاهات ١ق.

- [الوقوف] زحلقة أمامية (٨- ١) وفى جميع الاتجاهات ١ق.

- [الوقوف] أخذ خطوة، عمل فجوة (٢- ١) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الحجل للأمام (١٦- ١) وللخلف (١٦- ١) يكرر للجانب يميناً ويساراً ١ق.

- [الوقوف فتحاً] لفت الجذع يميناً والرجوع للأمام (٤- ١) يكرر يساراً (٥- ٨) ويكرر.

- [الوقوف فتحاً] ميل الجذع جانباً والذراعين فوق الرأس (٢- ١) الوقوف ذراعين عالياً (٤- ٣) يكرر ١ق.

- [الوقوف فتحاً] الطعن يميناً مع لفت الجذع يميناً وضغط الذراعين عالياً (١- ٤) يكرر يساراً (٥- ٨) يكرر ١ق.

- [رقود] رفع الرجلين عالياً زاوية قائمة (٨- ١) الرقود (٨- ١) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين خلفاً ٢ق.

- [الوقوف] الوثب لأعلى ٢ق.

- [الوقوف] التوقيت المنخفض والعالى (١ - ٨) فى جميع الاتجاهات ١ق.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٧ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع فتح وضم القدمين ودوران الحبل أماماً ١ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد ودوران الحبل خلفاً مع تقاطع الذراعين ٧ق.

- راحة ١ق بين التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٥ق

- [الوقوف] توقيت منخفض، عالى (١ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى ٤ق.

- [الوقوف. ثبات الوسط] الوثب للأمام (١ - ١٦)، للخلف (١ - ١٦) للجانب (١ - ١٦) ١ق.

- [الوقوف] الخجل أماماً، وخلفاً وبالتقاطع ١ق.

- [الوقوف] الجرى مع تبادل رفع الرجلين خلفاً (١ - ٤) ثم أماماً (٥ - ٨) ١ق.

- [الوقوف] المشى مع مرجحة الرجل أماماً عالياً ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الحلقة (٤) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة (٤) تكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب لأعلى مع تقوس الجسم خلفاً ورفع الذراعين
عالياً اق.

- [الرقود] رفع الرجل اليمنى وخفضها (١، ٢) تكرر باليسرى (٣ - ٤) اق.

- [الرقود] رفع الرجلين زاوية قائمة (١ - ٨) ثنى ومد الرجلين لأعلى (١ - ٨)،
الرجوع لوضع الرقود (١ - ٨) تكرر اق.

- [انبطاح] تبادل رفع الرجلين مفرودة خلفاً اق.

- راحة فترية نصف دقيقة بين التمارين، اق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - اق

٥ - تمارينات الترامبولين: اق ١٧

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر . اق .

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ٨ ق .

- راحة ٢ ق بين التمارين .

٦ - الختام: ٥ ق

- تمارينات تهدئة واسترخاء .

الاسبوع الخامس:

الوحدة (٢١) السبت:

١ - احماء: ٥ ق

٢ - تمارينات هوائية: ١٧ ق

- [الوقوف] رفع وخفض الكتفين معاً مع ثنى وفرد الركبتين (١ - ٨) يكرر اق .

- [الوقوف] الجرى أماماً (١ - ٨) سوستة (١ - ٨) تكرر وفى جميع الاتجاهات اق .

- [الوقوف فتحاً] لفت الجذع يميناً والرجوع للأمام (١ - ٤) يكرر يساراً (٥ - ٨) يكرر ١ق.
- [الوقوف فتحاً] ميل الجذع جانباً والذراعين فوق الرأس (١ - ٢) الوقوف ذراعين عالياً (٣ - ٤) يكرر ١ق.
- [الوقوف فتحاً] دوران الجذع يميناً فى جميع الاتجاهات (١ - ٨) ثم يساراً ١ق.
- [رقود] رفع الرجلين عالياً زاوية قائمة (١ - ٨) عجلة (١ - ٨) تكرر ١ق.
- [الوقوف] الوثب (١ - ١٦) للأمام، الجرى خلفاً مع رفع الرجلين مفرودة أماماً (١ - ١٦) ١ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الغزالة (٤) تكرر ١ق.
- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) نجمة (٣ - ٤) تكرر ١ق.
- [الوقوف] الوثب (١ - ٣) الوثب مع ثنى الركبتين لأسفل اقعاء (٤) تكرر ٢ق.
- [الوقوف] المشى بالتقاطع جهة اليمين على اطراف الأصابع (١ - ٨) تكرر يساراً ١ق.
- [الوقوف] زحلقة أمامية (١ - ١٦) جانباً يميناً (١ - ١٦) ثم أماماً، يساراً ١ق.
- [الوقوف] الوثب للأمام (١ - ١٦) سوستة (١ - ١٦) ١ق.
- [الوقوف] ميل الجذع مع الطعن يميناً والذراع اليسرى فوق الرأس والضغط للجانب، تكرر للجهة اليسرى ١ق.
- [الوقوف] مرجحة الرجل اليمنى أماماً، خلفاً، أماماً ثم الوقوف (١ - ٤) تكرر باليسرى ١ق.
- [رقود جانبي. يميناً] لمس الركبة اليمنى بمشط الرجل اليسرى، ثم الفرد لأعلى (١ - ٢)، النزول لمسة الركبة، والرقود الجانبي (٢ - ٤) يكرر ٨ مرات، ويكرر على الجانب الأيسر ٨ مرات.

- راحة ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٧ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع فتح وضم القدمين ودوران الحبل أماماً ١ق.

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد ودوران الحبل خلفاً مع تقاطع الذراعين ٧ق.

- راحة ١ق بين التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٥ق

- [الوقوف] الوثب أماماً، خلفاً، جانباً ١ق.

- [الوقوف] الجرى ٤ ق.

- [الوقوف] الحبل يميناً ٢ق، يساراً ٢ق.

- [الوقوف] وثبة الكومات مع رفع الذراعين عالياً، تكرر ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الرجل أماماً، خلفاً، أماماً، الوقوف (١ - ٤) تكرر باليسرى ١ق.

- [الوقوف] يكرر ماسبق مع مرجحة الرجل جانباً ١ق.

- [الوقوف] الجرى وعمل فجوة (١ - ٤) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى وعمل حلقة يميناً (١ - ٤) ثم يساراً (٥ - ٨) ١ق.

- [رقود] تبادل ثنى وفرد الرجلين (عجلة) ١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ١ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٧ق

الثقل بالقدمين:

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ١٠ق.

- [الوقوف] الوثب مع ضم الركبتين على الصدر ٨ق.

- راحة ٢ق بين التمارين.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٢٢) الأحد:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٨ق

- [الوقوف] المشى الأمامى مع تبادل دوران الذراعين خلفاً (٨- ١) ثم أماماً (٨- ١) ١ق.

- [الوقوف] الحجل للأمام (٨- ١) بالتقاطع يميناً (٨- ١) ثم للخلف (٨- ١) ولليسار (٨- ١) ٢ق.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين مع ثنى ومد الذراعين عرضاً، ثم لأعلى ١ق.

- [الوقوف] دوران الكتف الأيمن للخلف (٤- ١) ثم الأيسر (٨- ٥) يكرر للأمام (٨- ١) ١ق.

- [الوقوف] ميل الجذع للأمام ولمس الكفين بالقدمين والضغط (٤- ١) الوقوف توقيت (٨- ٥) ١ق.

- [الوقوف] ميل الجذع يميناً مع الطعن يميناً والذراع اليسرى فوق الرأس والضغط للجانب، يكرر للجهة اليسرى ١ق.

- [الوقوف] الوثب فى المكان (٢- ١) ثنى الركبتين لأسفل (قرفصاء) (٤- ٣) ٢ق.

- [الوقوف] الوثب فى المكان (١ - ٢) ثنى الركبتين على الصدر (٢ - ٤) ق٢.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب مع ثنى الرجلين خلفاً (٣ - ٤) ق٢.
- [الوقوف] المشى (١ - ٣)، كومات (٤) فى جميع الاتجاهات اق١.
- [رقود جانبيى. يساراً] تكور الجسم مع ضم الركبتين على الصدر، الرأس للداخل (١ - ٢) تقوس الجسم خلفاً مع فرد الرجلين ورفع الذراعين لأعلى (٣ - ٤) يكرر اق١، ثم يكرر على الجانب الأيمن اق١.
- [انبطاح] رفع الذراعين جانباً مع رفع الصدر والرجلين لأعلى (١) النزول (٢) تكرر اق١.
- راحة ايجابية - مشى وجرى - ق٢.

٣ - تمرينات الحبال: ١٨ق

- [الوقوف]. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل خلفاً اق١٦.
- راحة ق٢ بعد التمارين.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٦

- [الوقوف] الزحلقة الأمامية، ثم الجانبية اق١.
- [الوقوف] بادوباسك جانبيى، ثم مع الدوران اق١.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) نجمة (٤) يكرر اق١.
- [الوقوف] الوثب مع لمس مشط القدم أماماً بالتبادل اق١.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) ثنى الرجلين خلفاً حلقة (٤) اق١.
- [الوقوف] الجرى اق٤.
- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة اليمنى أماماً ثم مرجحة الرجل مفردة لأعلى، تكرر باليسرى اق١.

- [الرقود] الجلوس زاوية - رفع الرجلين (١ - ٢) الرقود (٣ - ٤) ا١ق.

- [جثو] رفع الرجل اليمنى منثنية للجانب والرجوع (١ - ٢) تكرر باليسرى (٣ - ٤) ا١ق.

- [الوقوف] توقيت منخفض (١ - ٤) توقيت عالي (٥ - ٨) ا١ق.

- [التعلق. الظهر مواجه] تبادل رفع وخفض الرجلين مفرودة خلفاً ا١ق.

- [التعلق. الوجه مواجه] تبادل رفع وخفض الرجلين مفرودة أماماً ا١ق.

- [التعلق. الوجه مواجه] تبادل ثنى وفرد الرجلين عجلة ا١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ا٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ا٢ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ا١٨ق

الثقل بالقدمين:

- [الوقوف] الوشب لأعلى ا١٦ق.

- راحة ا٢ق.

٦ - الختام: ا٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٢٣) الاثني:

١ - احماء: ا٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ا١٨ق

- [الوقوف] المشى مع الطعن أماماً (١ - ٨) الجرى مع الطعن (١ - ٨) ا١ق.

- [الوقوف] فالس للأمام (١ - ١٦) للخلف (١ - ١٦) ا١ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجل مفرودة أماماً (١ - ٨)، خلفاً (١ - ٨) ق١.
- [الوقوف] المشى مع فرد الرجل أماماً ومرجحة الذراعين للأمام والخلف ق١.
- [الوقوف] الحجل للأمام (١ - ١٦) للخلف (١ - ١٦) ق٢.
- [الوقوف] توقيت مع لفت الجذع جانباً يميناً ثم يساراً (١ - ٨) ق١.
- [الوقوف] الطعن بالرجل اليسرى مع ميل الجذع يميناً (١ - ٤) يكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨) ق١.
- [الوقوف] الوثب مع تبادل الرجلين فى الوضع الخامس ق٢.
- [الوقوف] الوثب مع تبادل الرجلين فى الوضع الرابع وثنى الركبتين ق٢.
- [الوقوف] الوثب بالارتداد (١ - ٢) ثم وثبة الإقعاء (٣ - ٤) يكرر ق٢.
- [الجلوس الطويل فتحاً. ثنى الرجل اليسرى خلفاً] ميل الجذع ولمس مشط الرجل اليمنى ثم اللفت جهة اليسار (١ - ٤) يكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨) ق١.
- [الجلوس الطويل فتحاً] ميل الجذع على الرجل اليمنى (١ - ٤) لمس الصدر للأرض (٥ - ٨) ثم ميل الجذع على الرجل اليسرى (١ - ٤) ولمس الأرض (٥ - ٨) ق١.

- [الوقوف] الوثب مع تقاطع القدمين يميناً (١ - ١٦) يساراً ق١.

- راحة ق٢ بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ق٢

٣ - تمارينات الحبال: ١٨ ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل خلفاً ق١٦.

- راحة ق٢.

٤ - تمارينات الأثقال: ١٦ ق

- [الوقوف] الجرى ٤ق.

- [الوقوف] الحجل يمينا ٢ق، يساراً ٢ق.

- [الوقوف] مقص أمامي، خلفي ٢ق.

- [الوقوف] كومات للأمام، وللخلف مع ثنى الرجلين بالتبادل ١ق.

- [رقود. الوقوف على الكتف] تبادل لمس الأرض بالمشطين ١ق.

- [الانبطاح] ثنى الرجلين خلفاً والنزول (١- ٨) تبادل ثنى وفرد الرجلين (١- ٨) ٢ق.

- [الانبطاح] رفع الرجلين زاوية قائمة (١- ٢) الفتح (٣- ٤) ضم الرجلين (٥- ٦) النزول (٧- ٨) ٢ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٨ق

الثقل بالقدمين

- [الوقوف] الوثب لأعلى ١٦ق.

- راحة ٢ق.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٢٤) الثلاثاء:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٨ق

- [الوقوف] مرجحة الذراعين بالتبادل على جانبي الجسم أماماً وخلفاً (١ - ٤) الطعن بالرجل اليمنى أماماً والذراع اليسرى أماماً واليمنى جانباً (٥ - ٦) يكرر باليسرى (٧ - ٨) ١ق.
- [الوقوف] مرجحة الذراعين معاً جهة اليمين واليسار ثم دوران الرأس جهة اليمين (١ - ٤) يكرر لليساار (٥ - ٨) ١ق.
- [الوقوف] توقيت منخفض (١ - ٤) الدوران وعمل كونتراكشن للجانب الأيمن ١ق.
- [الوقوف] كومات أمامية وخلفية يكرر ١ق.
- [الوقوف فتحاً] تبادل لمس مشطى القدمين باليد العكسية (١ - ٤) الوقوف ضغط الذراعين عالياً وللخلف (٥ - ٨) يكرر ١ق.
- [الوقوف فتحاً] ميل الجذع أماماً مع تشابك الذراعين خلف الظهر ودفعهما لأعلى (١ - ٤) الوقوف مع تشابك الذراعين ودفعهما لأعلى وللخلف (٥ - ٨) يكرر ١ق.
- [الوقوف. ثبات الوسط] الحجل باليمنى للأمام (١ - ٤) ثم التبديل باليسرى والدوران للجانب الأيمن (٥ - ٨) وهكذا فى جميع الاتجاهات ٢ق.
- [الوقوف] الوثب بفتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً عرضاً، ثم ضم الرجلين مع الذراعين للجانب (١ - ٢) يكرر ٢ق.
- [الوقوف] الوثب فى الوضع الرابع للقدمين مع تبادل الرجلين أماماً وخلفاً ٢ق.
- [الوقوف. ثبات الوسط] الوثب (١ - ٣) الدوران نصف لفة (٤) يكرر ٢ق.
- [الوقوف] زحلقة جانبية مع رفع الذراعين عالياً (١ - ٢) توقيت (٣ - ٤) يكرر للجهة الأخرى (٥ - ٨)، يكرر ١ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) عمل فجوة (٤) يكرر ٢ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) حلقة برفع الرجل اليمنى خلفاً تكرر باليسرى

(٥ - ٨) يكرر ٢ق.

- راحة ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٣ - تمرينات الحبال: ١٨ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل خلفاً
١٦ق.

- راحة ٢ق.

٤ - تمرينات الأثقال: ١٦ق

- [الوقوف] الجرى ٤ق.

- [الوقوف] الحبل بالرجل اليمنى ٢ق، ثم اليسرى ٢ق.

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) وثبة القوقعة (٣ - ٤) والذراعين حلقة فوق الرأس ٢ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٢) الوثب مع ثنى الرجلين حلقة خلفاً والذراعين فوق
الرأس (٣ - ٤) ٢ق.

- [الوقوف] أخذ خطوة بالرجل اليسرى، عمل كومات مع الدوران يساراً (١ - ٢)،
يكرر يميناً (٣ - ٤) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الزحلقة الجانبية وعمل جراند جوتيه، يكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الحلقة برجل واحدة يكرر ١ق.

- [الوقوف] الوثب للأمام (١ - ٨) والرجوع للخلف (١ - ٨) يكرر ١ق.

- راحة نصف دقيقة بين التمارين، ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ٢ق.

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٨ق

الثقل بالقدمين

- [الوقوف] الوثب لأعلى ١٦ق.

- راحة ٢ق.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٢٥) الاربعاء:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ١٩ق

- [الوقوف] مرجحة الذراعين بالتقاطع أمام الجسم (١) ثم للجانب (٢) يكرر (٣) - (٤)، دورانهما بالتقاطع أماماً وللداخل (٥ - ٦)، دورانهما للخارج (٧ - ٨) يكرر ٢ق.

- [الوقوف] الجرى فى المكان (١ - ١٦) وفى جميع الاتجاهات (١ - ١٦) ٢ق.

- [الوقوف] الوثب على الموضع (١ - ٨) الوثب أماماً (١ - ٨) خلفاً (١ - ٨) جانباً يميناً (١ - ٨)، يساراً (١ - ٨) ٢ق.

- [الوقوف] الوثب مع ثنى وفرد الرجل اليمنى لأعلى، ثم اليسرى، يكرر فى جميع الاتجاهات ٢ق.

- [جلوس طولاً. فتحاً] ثنى الجذع يميناً مع رفع الذراع اليسرى حلقة فوق الرأس (١ - ٢) التقوس خلفاً (٣ - ٤) يكرر اليسار (٥ - ٨) ١ق.

- [جلوس طولاً. فتحاً] ميل الجذع على الرجل اليمنى ومسك مشط القدم لأعلى (١) - (٤)، يكرر يساراً (٥ - ٨) وللأمام لمس الصدر بالأرض (١ - ٤) وضغط الجذع والذراعين لأعلى (٥ - ٨) ١ق.

- [جلوس التربع. مسك القدمين] الرقود مع فتح الرجلين ودفعهما للخلف ولس الأرض (١ - ٤) الرجوع مع ميل الجذع أماماً (٥ - ٨) يكرر ١ق.

- [رقود] رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة تبديل الرجلين فى الوضع الخامس ا ق١ .
- [رقود] تبادل رفع الرجلين سريعاً وعدم لمس الأرض ا ق١ .
- [رقود. ذراعين جانباً] لفت الحوض يميناً ويساراً مع ثبات الذراعين جانباً ا ق١ .
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) عمل فجوة (٤) ا ق٢ .
- [الوقوف] الجرى مع رفع الركبتين أماماً عالياً ا ق٣ .
- راحة ا ق٢ .
- راحة ايجابية - مشى وجرى - ا ق١ .

٣ - تمرينات الحبال: ا ق١٩

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب مع لمس مشط القدم أماماً ودوران الحبل للأمام ا ق١٩ .
- راحة ا ق٢ .

٤ - تمرينات الأثقال: ا ق١٧

- [الوقوف] الجرى ا ق٤ .
- [الوقوف] مرجحة الرجل اليمنى أماماً، ثم جانباً، خلفاً، جانباً (١ - ٨) يكرر بالرجل اليسرى، ا ق١ .
- [التعلق. الوجه مواجه] رفع الرجلين مفرودتين زاوية قائمة مع الجسم (١ - ٢) النزول (٣ - ٤) تكرر ١٠ مرات .
- [التعلق. الوجه مواجه] رفع الركبتين لأعلى (١ - ٢) النزول (٣ - ٤) تكرر ا ق١ .
- [الوقوف] فالس أمامى (١ - ١٦) خلفى (١ - ١٦) ا ق١ .
- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة اليمنى لأعلى ثم مرجحة اليمنى مفرودة أماماً عالياً (١ - ٢) تكرر بالرجل اليسرى، وفى جميع الاتجاهات ا ق٢ .

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) عمل فجوة (٤) يكرر ٢ق.
- [الوقوف] الجرى مع رفع الركبة لأعلى أماماً ٢ق.
- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوثب مع ثنى الرجلين خلفاً حلقة (٤) يكرر ٢ق.
- [رقود] ثنى وفرد الرجلين بالتبادل عجلة ١ق.
- راحة ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ١ق

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٩ق

الثقل بالقدمين

- [الوقوف] الوثب مع فتح الرجلين نجمة ورفع الذراعين جانباً ١٩ق.
- راحة ٢ق.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الاسبوع السادس:

الوحدة (٢٦) السبت:

١ - احماء: ٥ق

٢ - التمرينات الهوائية: ١٩ق

- [الوقوف] ضغط الرأس أماماً (١ - ٢) ثم خلفاً (٣ - ٤)، أماماً (٥ - ٦) الرجوع (٧ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] لفت الرأس يميناً مع مد الذراع اليمنى جانباً (١ - ٢) يكرر يساراً (٣ - ٤) التصفيق لأعلى مع التوقيت بالقدمين (٥ - ٦) الوقوف (٧ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] فتح القدمين جانباً لأقصى مدى ثم ميل الجذع أماماً ولمس الأرض والضغط لأسفل (٨- ١) الرجوع (٨- ١) يكرر ١ق.

- [الوقوف] نفس التمرين السابق مع فتح القدمين أماماً وخلفاً، يكرر بالرجل الأخرى ١ق.

- [رقود] رفع الرجل اليمنى ومسكها والضغط خلفاً لمس الرأس (٨- ١) يكرر بالأخرى ١ق.

- [رقود جانبي] نفس التمرين السابق ورفع الرجل للجانب ١ق.

- [الوقوف] المشى المتقاطع جانباً يميناً (٨- ١) الرجوع (٨- ١) يكرر يساراً ١ق.

- [الوقوف] التمرين السابق مع الجرى ٢ق.

- [الوقوف] أخذ خطوة وعمل مقص أمامى، تكرر ٢ق.

- [الوقوف] أخذ خطوة وعمل كومات بالدوران يميناً، ثم يساراً ٢ق.

- [الوقوف] الوثب لأعلى (١- ٢) قرفصاء (٣) الوثب لأعلى (٤) يكرر ٢ق.

- [قرفصاء] المشى للأمام (١- ١٦) الوقوف الرجوع جرى يكرر ٢ق.

- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة اليمنى جانباً ثم فرد الرجل جانباً أعلى (١- ٤)

ورفع الذراع اليسرى للجانب، تكرر بالأخرى وفى جميع الاتجاهات ٢ق.

- راحة ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ١ق.

٢ - تمرينات الحبال: ١٩ق

- [الوقوف]. المد عرضاً. المسك باليدين [الوثب مع لمس مشط القدم أماماً ودوران

الحبل للأمام ١٩ق.

- راحة ٢ق.

٤ - تمرينات بالأثقال: ١٧ق

- [الوقوف] الجرى ٤ق .

- [الوقوف] الجحل على الرجل اليمنى ٢ق ، ثم اليسرى، ٢ق .

- [الوقوف] ميل الجذع أماماً وضع الكفين على الأرض مع مرجحة الرجل اليمنى خلفاً والوقوف (١ - ٢) تكرر باليسرى (٣ - ٤) تكرر ٢ق .

- [الوقوف] أخذ خطوة وعمل مقص أماماً ١ق .

- [الوقوف] أخذ خطوة وعمل مقص خلفاً ١ق .

- [الوقوف] رفع الرجل اليمنى أماماً والنزول طعن (١ - ٢) رفع اليسرى خلفاً والوقوف بضم الرجلين (٢ - ٤) تكرر بالأخرى (٥ - ٨) ١ق .

- [الانبطاح] تبادل رفع وخفض الرجل مفرودة لأعلى وللخلف ١ق .

- [الانبطاح] ثنى الرجلين خلفاً ولمس المقعدة بالقدمين والرجوع (١ - ٢) تكرر ١ق .

- [رقود] جلوس الزاوية مع رفع الرجلين ولمس اليدين للقدمين (١) الرقود (٢) يكرر ١ق .

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة (٤) يكرر ١ق .

- راحة ٢ق بعد التمارين .

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ١ق .

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٩ق

الثقل بالقدمين:

- [الوقوف] الوثب مع فتح الرجلين نجمة ورفع الذراعين جانباً ١٩ق .

- راحة ٢ق .

٦ - الختام: ٥ق

- تمارينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٢٧) الأحد:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمارينات هوائية: ١٩ق

- [الوقوف] دوران الرأس يمينا، خلفاً، يساراً (١ - ٤) مع الاهتزاز سوستة يكرر ٨ مرات.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين مع ثنى الرأس يمينا (١ - ٢) الرجوع أماماً (٣ - ٤) يكرر يساراً (٥ - ٨) تكرر ٨ مرات.

- [الوقوف] توقيت بالقدمين مع رفع وخفض الكتف الأيمن (١ - ٨) يكرر بالأيسر (١ - ٨) ثم بتبادل رفع وخفض الكتفين (١ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] الجرى أماماً، خلفاً، بالتقاطع جانباً (١ - ٣٢) يكرر ٢ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين زاوية قائمة أماماً (١ - ٨) وفي جميع الاتجاهات ٢ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين منثنيتين خلفاً (١ - ٤)، ثم أماماً (٥ - ٨) والتكرار ٢ق.

- [الوقوف فتحاً] رفع الذراعين عالياً وثنيهما على الكتفين مع ثنى وفرد الركبتين ١ق.

- [الوقوف فتحاً] يكرر ماسبق بتبادل رفع الذراعين عالياً وخفضهما لأسفل ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الذراعين جانباً يمينا، ثم يساراً مع ثنى ومد الركبتين ١ق.

- [الوقوف] الوثب أماماً (١ - ٨) وفي جميع الاتجاهات ٢ق.

- [الوقوف] زحلقة جانبية (١ - ٤) الوثب مع لفت الحوض يميناً ويساراً (٥ - ٨) يكرر للجهة الأخرى (١ - ٨) ويكرر اق.

- [الوقوف] أخذ خطوة، عمل فجوة (١ - ٢) يكرر اق٢.

- [الوقوف] الحبل للأمام (١ - ١٦) وللخلف (١ - ١٦) ثم جانباً يميناً ويساراً اق.

- [الوقوف] الوثب لأعلى اق٢.

- راحة اق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - اق.

٣ - تمرينات الحبال: اق١٩

- [الوقوف]. المد عرضاً. المسك باليدين [الوثب مع لمس مشط القدم أماماً ودوران الحبل للأمام اق١٩.

- راحة اق٢.

٤ - تمرينات الأثقال: اق١٧

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) مع رفع الركبتين على الصدر (٣ - ٤) اق٢.

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) الوثب نجمة (٣ - ٤) اق٢.

- [الوقوف] المشى (١ - ٣) مرجحة الرجل أماماً، ثم جانباً، وخلفاً اق٢.

- [الوقوف] الجرى اق٤.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة (٤) اق٢.

- [الوقوف] الوقوف على الكتف [تبادل لمس الأرض بالقدمين خلف الرأس اق.

- [الانبطاح] تبادل رفع وخفض الرجل لأعلى اق.

- [الوقوف] الجانبى يميناً [رفع وخفض الرجل اليسرى اق يكرر على الجهة الأخرى اق.

- [التعلق]. الظهر مواجه [ثنى وفرد الرجلين خلفاً اق.

- راحة ٢ق بعد التمارين.

- راحة ايجابية - مشى وجرى - ١ق

٥ - تمرينات الترامبولين: ١٩ق

الثقل بالقدمين:

- [الوقوف] الوثب مع فتح الرجلين نجمة ورفع الذراعين جانباً ١٩ق.

- راحة ٢ق.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٢٨) الاثني:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ٢٠ق

- [الوقوف] الجرى فى المكان ورفع الركبتين لأعلى (١ - ١٦) وفى جميع الاتجاهات
١ق.

- [الوقوف] الطعن يميناً مع لفت الجذع يميناً وضغط الذراعين عالياً (١ - ٤)
يكرر يساراً (٥ - ٨) ١ق.

- [الوقوف] أخذ خطوة وعمل فجوة (١ - ٢) يكرر ٢ق.

- [الوقوف] أخذ خطوة وعمل مقص أماماً، وخلفاً (١ - ٤) ٢ق.

- [الوقوف] ميل الجذع جانباً والذراعين فوق الرأس (١ - ٢) الوقوف ذراعين
عالياً (٣ - ٤) يكرر ١ق.

- [الوقوف فتحاً] دوران الجذع فى جميع الاتجاهات يميناً، يساراً ١ق.

- [الوقوف] الوثب لأعلى، ثم الوثب مع رفع احدى الرجلين خلفاً والدوران جانباً،

تكرر فى جميع الاتجاهات ا١ق .

- [الوقوف] الوثب مع فتح وضم القدمين والذراعين جانباً وأسفل ا٢ق .

- [رقود] رفع الرجلين عالياً زاوية قائمة (١ - ٨) الرقود (١ - ٨) يكرر ا١ق .

- [رقود] تبادل ثنى وفرد الرجلين عجلة ا٢ق .

- [الوقوف] الفالس أماماً (١ - ١٦) خلفاً (١ - ١٦) يكرر ا١ق .

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) الدوران نصف لفة (٣ - ٤) يكرر ا١ق .

- راحة ا١ق بعد التمارين .

٣ - تمرينات الحبال: ٢٠ق

- [الوقوف] المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام

٢٠ق .

- راحة ا١ق .

٤ - تمرينات الأثقال: ١٨ق

- [الوقوف] الجرى ٥ق .

- [الوقوف] مرجحة الرجل اليمنى لأعلى ثم الطعن الأمامى (١ - ٢) تكرر

باليسرى، وتكرر ا١ق .

- [الوقوف] أخذ خطوة وعمل كومات بالدوران ا١ق .

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) نجمة (٣ - ٤) ا٢ق .

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) قرفصاء (٣ - ٤) ا٢ق .

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) وثبة الفجوة (٤) ا٢ق .

- [التعلق] الوجه مواجه للأمام] رفع الرجلين مفرودتين زاوية قائمة ا١ق .

- [الوقوف] الوجه مواجه مقعد سويدى] الصعود يمين شمال، الهبوط يمين

شمال (١ - ٤) تكرر ٤ق .

- راحة ا١ق بعد التمارين .

٥ - تمرينات الترامبولين: ٢٠ق

الثقل بالقدمين:

- [الوقوف] الوثب مع ثنى الركبتين على الصدر - ٢٠ق.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٢٩) الثلاثاء:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ٢٠ق

- [الوقوف] الحجل للأمام (١ - ١٦) تكرر فى جميع الاتجاهات ١ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الرجلين خلفاً ٢ق.

- [الوقوف] الوثب (١ - ٢) الدوران لفة كاملة يميناً (٣ - ٤)، يكرر لليساار (٥ - ٨) يكرر ٢ق.

- [الوقوف] الجرى مع الطعن وفرد الرجل الحرة خلفاً ٢ق.

- [الوقوف] ميل الجذع أماماً لمس القدمين (١ - ٤) الوقوف واللفت يميناً ويساراً (٥ - ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف] التوقيت المنخفض والعالى (١ - ٨) يكرر ٢ق.

- [الوقوف] الوثب (١ - ٣) ثم الوثب مع ثنى الركبتين لأسفل اقعاء (٤) ٢ق.

- [اقعاء] المشى للأمام (١ - ١٦) الرجوع جرى، تكرر ٢ق.

- [الرقود] الجلوس مع ثنى الركبتين ومسكهما باليدين (١ - ٢) الرقود (٣ - ٤) تكرر ٢ق.

- [الوقوف] الوجه مواجه مقعد سويدي] الصعود يميناً، يساراً، النزول يميناً،

يساراً (١ - ٤) تكرر ٤ق.

- راحة اق بعد التمارين.

٣ - تمرينات الحبال: ٢٠ق

- [الوقوف. المد عرضاً. المسك باليدين] الوثب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام

٢٠ق.

- راحة اق.

٤ - تمرينات الأيقال: ١٨ق

- [الوقوف] الوثب أماماً، خلفاً، جانباً ٢ق.

- [الوقوف] الجرى ٥ق

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) عمل حلقة يميناً (٣) تكرر ٢ق.

- [الوقوف] المشى (١ - ٣) مرجحة الرجل أماماً (٤) اق.

- [الوقوف] التمرين السابق مع مرجحة الرجل جانباً اق.

- [الوقوف] التمرين السابق مع مرجحة الرجل خلفاً اق.

- [الوقوف فتحاً] الوثب مع لمس القدمين والنزول فتحاً ٢ق.

- [الانبطاح] رفع الرجلين وتقوس الجذع خلفاً مع رفع الذراعين (١) النزول (٢)

تكرر اق.

- [الرقود] الجلوس الزاوية مع لمس اليدين للقدمين والرقود (١ - ٢) تكرر اق.

- [جلوس طولاً. فتحاً] ميل الجذع يميناً (١ - ٤)، وللأمام مع لمس الصدر للأرض (٥)

- (٨) ثم يساراً (١ - ٤) ولأعلى (٥ - ٨) ٢ق.

- راحة اق بعد التمارين.

٥ - تمرينات الترامبولين: ٢٠ق

الثقل بالقدمين:

- [الوقوف] الوثب لأعلى مع ثنى الركبتين على الصدر ٢٠ق.

٦ - الختام: ٥ق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

الوحدة (٣٠) الاربعاء:

١ - احماء: ٥ق

٢ - تمرينات هوائية: ٢٠ق

- [الوقوف] المشى المتقاطع أماماً وخلفاً يميناً (١- ١٦) الرجوع يساراً (١- ١٦) ١ق.

- [الوقوف] الجرى مع رفع الركبتين أماماً (١- ٨) ثم ثنى الرجلين خلفاً (١- ٨) يكرر ٢ق.

- [الوقوف] الوثب مع فتح وضم الرجلين ورفع وخفض الذراعين جانباً ٢ق.

- [الوقوف فتحاً] دوران الجذع يميناً فى جميع الاتجاهات (١- ٨)، يساراً (١- ٨) يكرر ١ق.

- [الوقوف. ثبات الوسط] الوثب للأمام (١- ٨) وفى جميع الاتجاهات يكرر ٢ق.

- [الوقوف. ثبات الوسط] توقيت منخفض (١- ٤) توقيت على (٥- ٨) يكرر ٢ق.

- [الوقوف] الوثب مع رفع الركبة اليمنى عالياً، ثم مرجحة الرجل مفرودة لأعلى (١- ٢)، تكرر باليسرى (٣- ٤) وفى جميع الاتجاهات ٢ق.

- [الوقوف. المد عرضاً] مرجحة الذراعين بالتقاطع أمام الصدر (١) المرجحة جانبا (٢) ١ق.

- [الوقوف] مرجحة الذراعين بالتبادل أماماً وخلفاً ١ق.

- [الوقوف. ثبات الوسط] الوثب (١- ٣) رفع الرجل اليمنى منثنية خلفاً (٤)

يكرب باليسرى آق.

- [الوقوف] الجرى السريع فى المكان آق.

- [الوقوف] الجرى (١ - ٣) الوشب مع ثنى الرجلين ولفى الحوض جانباً (٤) آق.

- راحة آق.

٣ - تمرينات الحبال: آق

- [الوقوف]. المد عرضاً. المسك باليدين] الوشب بالارتداد مع دوران الحبل للأمام

آق.

- راحة آق.

٤ - تمرينات الأثقال: آق

- [الوقوف] الوشب مع فتح وضم الرجلين وخفض الذراعين جانباً آق.

- [الوقوف] الوشب مع مرجحة الرجل أماماً والذراعين عكس القدمين آق.

- [الوقوف] الجرى آق.

- [الوقوف] الوشب (١ - ٢) الدوران نصف لفة (٣ - ٤) تكرار آق.

- [الوقوف]. الوجه مواجه للمقعد سويدى] الصعود يميناً ويساراً، ثم الهبوط

يميناً ويساراً (١ - ٤) تكرار آق.

- [الوقوف] الزحلقة الأمامية (١ - ٨) الجانبية (١ - ٨) وتكرار للجهة الأخرى آق.

- راحة آق.

٥ - تمرينات الترامبولين: آق

الثقل بالقدمين:

- [الوقوف] الوشب لأعلى مع ثنى الركبتين على الصدر آق.

٦ - الختام: آق

- تمرينات تهدئة واسترخاء.

مرفق (ب)

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

١ - الوثب العريض من الثبات: Standing Broad Jump

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

- الأدوات: أرض مستوى لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس يرسم على الأرض خط للبداية.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً. تمرج الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرج الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة (انظر الشكل رقم ٤).

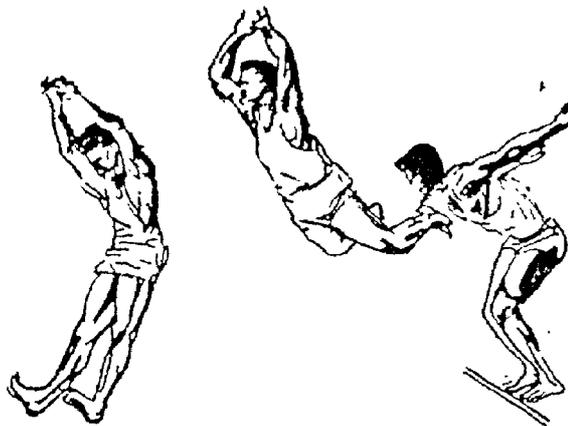
- توجيهات:

١ - تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

٢ - في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها.

٣ - يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

٤ - للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما. (٣٩ : ٣٨٢، ٣٨٣)



شكل رقم (٤)

٢ - الوثب العمودي من الثبات: Vertical Jump

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين.

- الأدوات: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم الى ٤٠٠ سم، مانيزيا.

- مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة فى المانيزيا، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض. يسجل الرقم الذى تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً، ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودى الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهى على كامل امتدادها (انظر الشكل ٥).

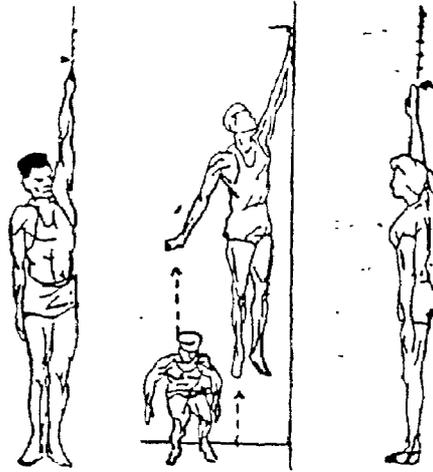
- توجيهات:

١ - عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

٢ - للمختبر الحق فى عمل مرجحتين (إذا رغب فى ذلك) عند التحضير للوثب.

٣ - لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

- التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر (أو البوصة اذا كانت السبورة مدرجة بالبوصات).



شكل رقم (٥)

٣ - اختبار السلم بجامعة هارفرد: Harvard Step Test

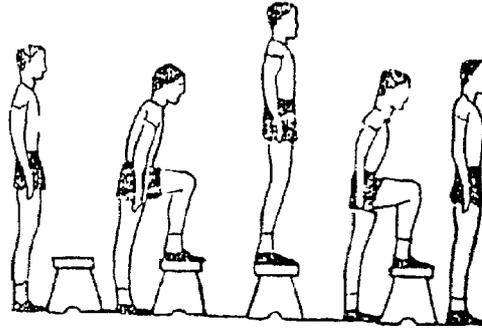
- الأدوات: مقعد ارتفاعه عشرون (٢٠) بوصة (٥٠سم) وساعة إيقاف لقياس النبض، جهاز المترنوم.

- طريقة الأداء:

١ - يقف المختبر أمام المقعد، ويبدأ الاختبار بأن يصعد بقدمه اليمنى فوق المقعد، ثم يصعد بالقدم اليسرى (يصل الى وضع الوقوف فوق المقعد)، ثم يعود بقدمه اليمنى الى الأرض، ثم اليسرى. وهكذا يكرر العمل السابق مع الاحتفاظ بأداء هذا العمل في أربع عدات بمعدل ثلاثين (٣٠) مرة في الدقيقة (يستخدم في ضبط عدد المرات جهاز المترنوم). يستمر المختبر في أداء العمل السابق بهذا المعدل لمدة خمس دقائق متصلة، أو الى أن يعجز عن الأداء (يسجل الزمن في هذه الحالة)، ويجب ألا تزيد فترة الأداء عن خمس دقائق. (شكل رقم ٦).

٢ - يجلس المختبر على كرسي فور انتهائه من أداء الاختبار ويسجل له النبض لفترة ثلاثين (٣٠) ثانية كالآتي:

- أ - بعد انتهاء الاختبار من ١ الى ١٥ دقيقة.
ب - بعد انتهاء الاختبار من ٢ الى ٢٥ دقيقة.
ج - بعد انتهاء الاختبار من ٣ الى ٣٥ دقيقة.



شكل رقم (٦)

تقويم الاختبار:

معادلة الاختبار الطويلة Long Farm

$$\text{مؤشر الكفاءة البدنية} = \frac{\text{زمن الاستمرار في أداء الاختبار بالثانية} \times 100}{2 \times \text{مجموع قياسات النبض الثلاثة}}$$

ويكشف عن نتائج هذه المعادلة في الجدول التالي رقم (٢٦) للتعرف على تقدير الكفاءة البدنية (وضعت هذه المعايير بعد تطبيق الاختبار على ثمانية آلاف (٨٠٠٠) طالب من جامعة هارفرد).

جدول رقم (٢٦)
معايير اختبار هارفرد (المعادلة الطويلة)

التقدير	المستوى
ضعيف	أقل من ٥٥
تحت المتوسط	من ٥٥ الى ٦٤
فوق المتوسط	من ٦٥ الى ٧٩
جيد	من ٨٠ الى ٨٩
ممتاز	٩٠ فأكثر

(٢٧٧ - ٢٧٥ : ٢١)

٤ - اختبار التعب لكارلسون: Carlson Fatigue Test

غرض الاختبار: قياس لياقة الجهاز الدورى للتنفس، وهو فى مجمله يعطى انعكاساً عن الحالة البدنية للفرد.

خطوات الاختبار:

١ - يجلس المختبر على الأرض، ويظل فترة حتى ينتظم النبض، ثم يقاس نبضه لمدة عشر ثوان. (تضرب فى ٦ للحصول على النبض فى الدقيقة).

٢ - يقف المختبر ثم يجرى فى المكان بأقصى سرعة ممكنة مع ملاحظة رفع القدمين عن الأرض مسافة مناسبة، يستمر فى الجرى عشر (١٠) ثوان مع حساب عدد مرات لمس الرجل اليمنى للأرض.

٣ - راحة عشر (١٠) ثوان.

ج - يجمع درجة الانتاج على درجة سرعة النبض نحصل على رقم يمكن الكشف عنه فى الجدول رقم (٢٩) فنحصل على « لياقة الجلد الدورى التنفسى » للفرد المختبر.

اختبار التعب لكارلسون

جدول رقم (٢٨)
سرعة النبض

الدرجة	النبض
١	أقل من ٣٥.
٢	٣٧٥ - ٣٥.
٣	٤٠٠ - ٣٧٥
٤	٤٢٥ - ٤٠٠
٥	٤٥٠ - ٤٢٥
٦	٤٧٥ - ٤٥٠
٧	٥٠٠ - ٤٧٥
٨	٥٢٥ - ٥٠٠
٩	٥٥٠ - ٥٢٥
١٠	٥٧٥ - ٥٥٠
١١	٦٠٠ - ٥٧٥
١٢	٦٢٥ - ٦٠٠
١٣	٦٥٠ - ٦٢٥
١٤	أكثر من ٦٥.

جدول رقم (٢٧)
الانتاج

الدرجة	الانتاج
١٤	أقل من ١٤.
١٣	١٧٠ - ١٤٠.
١٢	٢٠٠ - ١٧٠.
١١	٢٣٠ - ٢٠٠.
١٠	٢٦٠ - ٢٣٠.
٩	٢٩٠ - ٢٦٠.
٨	٣٢٠ - ٢٩٠.
٧	٣٥٠ - ٣٢٠.
٦	٣٨٠ - ٣٥٠.
٥	٤١٠ - ٣٨٠.
٤	٤٥٠ - ٤١٠.
٣	٤٧٠ - ٤٥٠.
٢	٥٠٠ - ٤٧٠.
١	أكثر من ٥٠٠.

جدول رقم (٢٨)
سرعة النبض

الدرجة	النسبة المئوية	الحالة
٢	%٩٧	جيد جداً
٣	%٩٥	
٤	%٩٣	
٥	%٩١	
٦	%٨٩	جيد
٧	%٨٧	
٨	%٨٥	
٩	%٨٣	
١٠	%٨١	
١١	%٧٩	
١٢	%٧٧	
١٣	%٧٥	
١٤	%٧٣	
١٥	%٧١	متوسط
١٦	%٦٩	
١٧	%٦٧	
١٨	%٦٥	
١٩	%٦٣	
٢٠	%٦١	يحتاج الى عناية
٢١	%٥٩	
٢٢	%٥٧	
٢٣	%٥٥	
٢٤	%٥٣	
٢٥	%٥١	ضعيف ويحتاج الى عناية
٢٦	%٤٩	
٢٧	%٤٧	
٢٨	%٤٥	

٥ - قياس الطول الكلى للجسم:

يستخدم لقياس الطول الكلى جهاز الرستاميتير، وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية. والقائم طوله ٢٥ سم بحيث يكون الصفر فى مستوى القاعدة الخشبية. كما يوجد حامل مثبت أفقياً على القائم بحيث يكون قابلاً للحركة لأعلى ولأسفل. يقف المختبر على القاعدة الخشبية وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه فى ثلاث نقاط، هى المنطقة الواقعة بين اللوحين، وأبعد نقطة للحوض من الخلف، وأبعد نقطة لسمانة الساقين، ويجب أن يراعى المختبر شد الجسم لأعلى والنظر للأمام، يتم انزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة، حيث يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبر، والشكل رقم (٧) يوضح طريقة القياس ونقط الجسم بالقائم.

(٣٩ : ٦١)



شكل (٧)

٦- قياس الوزن:

وقد تم قياس الوزن باستخدام الميزان الطبى، ويقاس الوزن اما بالرطل أو بالكيلو جرام، ويلاحظ ضرورة أن يقف المختبر في منتصف الميزان تماماً عند اجراء القياس.

(٣٩ : ٧١)

مرفق (ح)
الخطابات الادارية

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة طرابلس

كلية التربية الرياضية للبنات

مكتب العميدة

السيد الاستاذ الدكتور / مدير معهد ناصر
بشبرا

تحية طيبة .. وود /

أتشرف بالاحاطة بأن السيده / أماني وحيد ابوزعنين المدرس المساعد بالكلية
تقوم باجراء بحث للدكتوراه عن علاقة التمرينات بقياسات القلب .

برجاء التكرم بالتهيئة بتسهيل مبحثها في اجراء صورته للموجات الصوتية

بالمعهد .

وتفضلوا سيادتك بقبول واقر الاحترام

عميدة الكلية

(نزيح التهامي)

السيد الاستاذ الدكتور / مدير معهد ناصر

بشبرا

تحية طيبة .. و بعد /

أتشرف بالاحاطة بأن السيده / أماني وحيد ابراهيم المدرس المساعد بالكلية

تقوم باجراء بحث للدكتوراه عن علاقة التمرينات بقياسات القلب .

برجاء التكرم بالتنبيه بتسهيل مهنتها في اجراء صوره للموجات الصوتية

بالمعهد .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

عصيدة الكلية

(أ . د . نجاح التهامي)

ملخص البحث

أولاً : الملخص باللغة العربية

ثانياً : الملخص باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

اختلفت الآراء بخصوص تأثير التدريب الرياضى على القلب، حيث يرى البعض ان التدريب الرياضى لا يغير من حجم القلب، وآخرون يعتقدون ان التدريب يزيد من حجم عضلة القلب، حيث أشار كل من هوسيه Housy (بدون)، فارفل وكوتس (Farfel and Kats) (1970) الى ان ممارسة النشاط البدنى تصاحبه زيادة مورفولوجية فى حجم القلب، مما يؤدى الى زيادة وظيفية فى قوة انقباضه. وبالتالي زيادة كمية الدفع القلبي فى النبضة الواحدة Stroke Volume مما يزيد الدفع القلبي فى الدقيقة. وهذا يتفق مع ما ذكره برناردو (Bernardo) (1972) (٧ : ٤) (٦٤ : ١٠١) (٢١ : ٥٦١)

وكاربوفيتش وسننج (Karpovich and Sinning) (1971) (٥٧ : ٤٥) (٧ : ٣)

كما أثبتت دراسة أميرة جمال (١٩٨٩) ان التدريب العالى الشدة والمتوسط الشدة لفترة طويلة (تحمل هوائى) يعمل على زيادة كتلة البطين الأيسر ومعدل الدفع منه وزيادة سمك جداره فى الانبساط والانقباض (٧)

وقد تناولت الكثير من الدراسات الأهمية النسبية للتأثيرات الوظيفية المتباينة للأنشطة المتنوعة على الجهاز الدورى. كدراسة مانديل وآخرون (1972) Mandal and other والتي أشارت نتائجها الى وجود فروق طفيفة فى أوعية القلب بين الرياضيين ذوى المستوى العالى وبين الأفراد الذين يمارسون الرياضة بصورة طبيعية. (٥٩ : ٥٤٤)

كما أكدت دراسة سامية الهجرسى (١٩٨٧) أهمية استخدام تدريبات الجلد الدورى التنفسى لرفع كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وبالتالي التأثير الايجابى لتلك التغيرات على الارتقاء بمستوى الأداء الفنى للاعبى وللاعبات المنتخب القومى للجماز. (١٥)

ومن وجهة أخرى فقد أثبتت كثير من الدراسات التأثيرات الايجابية للتمرينات والرقص الهوائى واللاهوائى على كفاءة العمل البدنى والجهاز الدورى

التنفسى، وبعض مكونات الدم كدراسة دوى ديبورال Dawddy Deboral (1983) (٤٩)، ومايكل بليز وبرين Mickelle Blyth and Brain (1985) (٦٢).

هذا وقد أشارت العديد من الدراسات الأخرى الى أهمية القدرة العضلية لتحقيق مستوى أعلى فى الأداء. كدراسة صديقة محمد (١٩٨٠) (٢٢)، ومحروس قنديل (١٩٨٠) (٣٣)، ومرفت سالم (١٩٨٥) (٤٢).

بينما أكدت دراسة كل من سلفستر جاى Silvester L. Jay (1970) (67)، وعصام الدين عباس (١٩٧٧) (٢٤)، وترنديل عبدالغفور (١٩٨٢) (١١) على أهمية استخدام الأثقال لتنمية القدرة العضلية.

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة التمرينات الايقاعية انخفاض مستوى الأداء الفنى للوثبات والمهارات الأساسية عندما تؤدي مستقلة، مما يؤدي الى عدم قدرة الطالبة على اتقان تلك المهارات والوثبات داخل الجملة الحركية مما يؤثر بصورة مباشرة على انخفاض مستوى الأداء الحركى. هذا بجانب ملاحظة الباحثة لحالة الاجهاد والتعب والنهجان التى تظهر على الطالبات عند أدائهن لهذه المهارات متصلة من خلال الجملة الحركية التى تحتوى على العناصر الأساسية للتمرينات بالاضافة الى الحركات الشبيهة بالرقص والحركات الشبه أكروباتية، حيث يؤدي ظهور التعب مبكراً الى عدم القدرة على ربط هذه المهارات بعضها ببعض، وصعوبة الاستمرار فى الأداء نتيجة سرعة التنفس، وعدم قدرة العضلات على الاستمرار فى الأداء لفترة طويلة، فيؤدي ذلك الى انخفاض مستوى أداء الوثبات والمهارات المختلفة، وعدم القدرة على تحقيق الأداء الفنى المثالى تحت ظروف انخفاض مستوى اللياقة الدورية التنفسية.

لذا ترى الباحثة ضرورة معرفة مدى تأثير تمرينات القدرة والجلد الدورى التنفسى على حجم القلب وقوة انقباضه، وكفاءة الجهاز الدورى وكذلك معرفة مدى تأثير هذه المتغيرات على مستوى الأداء الفنى فى التمرينات الايقاعية، وماهى العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات الوظيفية المختلفة.

أهداف البحث:

التعرف على:

- ١ - تأثير تمارينات القدرة والجلد الدورى التنفسى على حجم القلب وقوة انقباضه.
- ٢ - تأثير تمارينات القدرة والجلد الدورى التنفسى على كفاءة الجهاز الدورى.
- ٣ - العلاقة التى تربط بين حجم القلب وقوة انقباضه وكفاءة الجهاز الدورى.
- ٤ - العلاقة التى تربط ما بين حجم القلب وقوة انقباضه وكفاءة الجهاز الدورى، ومستوى الأداء فى التمارينات الايقاعية.

فروض البحث:

- ١ - تؤثر تمارينات القدرة والجلد الدورى التنفسى على حجم القلب وقوة انقباضه.
- ٢ - تؤثر تمارينات القدرة والجلد الدورى التنفسى على كفاءة الجهاز الدورى.
- ٣ - توجد علاقة بين حجم القلب وقوة انقباضه وكفاءة الجهاز الدورى.
- ٤ - توجد علاقة بين حجم القلب وقوة انقباضه وكفاءة الجهاز الدورى، مستوى الأداء فى التمارينات الايقاعية.

اجراءات البحث:

- ١ - المنهج: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.
- ٢ - عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، وشملت

عينة البحث ٣٦ طالبة، وقسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة.

٢ - أدوات البحث:

- ١ - قياس النبض.
- ٢ - اختبار الوشب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية.
- ٣ - اختبار الخطوة لهارفارد لقياس الجلد الدورى التنفسى.
- ٤ - جهاز الموجات فوق الصوتية لقياس حجم القلب وقوة انقباضه.

تجربة البحث الأساسية:

- ١ - تم تنفيذ القياسات القبليّة التي استخدمت في تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٢ - تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة (٦) أسابيع بواقع (٥) وحدات في الاسبوع، وزمن قدره (٩٠) ق للوحدة الواحدة. كذلك الاشراف على تدريب المجموعة الضابطة على المنهج الدراسى المقرر بنفس الزمن وعدد الوحدات التدريبية.
- ٣ - اجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المختارة (القدرة العضلية، الجلد الدورى التنفسى، حجم القلب، قوة انقباضه، مستوى الأداء).
- ٤ - أجريت المعالجات الاحصائية لبيانات البحث وذلك باستخدام اختبار T-test لدلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لكل مجموعة على حده، وأيضاً للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد اتخذت الباحثة مستوى الدلالة (٠.٠٥).
- ٥ - استخدام معاملات الارتباط لايجاد العلاقة بين المتغيرات قيد الدراسة.

وكانت نتائج البحث كالتالى:

- ١ - زيادة دالة فى مستوى القدرة العضلية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢ - زيادة دالة فى الجلد الدورى التنفسى لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣ - انخفاض دال فى حجم القلب فى نهاية الانقباض (L.V.E.S.V) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤ - زيادة دالة فى حجم القلب فى نهاية الانبساط (L.V.E.D.V) لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥ - ارتفاع دال فى قوة الانقباض لصالح المجموعة التجريبية.
- ٦ - ارتفاع دال فى مستوى الأداء فى التمرينات الحرة لصالح المجموعة التجريبية.
- ٧ - توجد فروق غير دالة فى مستوى الأداء فى تمرينات الحبال بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٨ - يوجد ارتباط بين حجم القلب وقوة الانقباض وكفاءة الجهاز الدورى التنفسى للمجموعة التجريبية.
- ٩ - عدم وجود ارتباط بين (حجم القلب وقوة الانقباض، وكفاءة الجهاز الدورى التنفسى) ومستوى الأداء لكل من المجموعتين.

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girls
Cairo

**The Effect of Cardiorespiratory Endurance And Muscular Power
Programme On Heart Size And Strength, Cardiovascular System
Efficiency, And Performance Level In Rhythmic Gymnastics**

Prepared By:

Amany Wahid Ebrahim

Ass. Teacher, Faculty of physical Education for Females - Cairo

Super Vised By:

Prof. Dr. Attiat Mohamed Khatab Prof. Dr. Samia Ahmad Kamel El Hagrasy

Department of Gymnastics

Department of Gymnastics

Faculty of Physical Education

Faculty of Physical Education

for Females - Cairo

for Females - Cairo

Prof. Dr. Nabil Gobran

Consultant Cardiologist In

National Institute of Cardiothoracic Surgery

Cairo

Cairo

1994

Study Problem

The opinion around the effect of physical training on the heart are different. Some Scientists agree that exercise doesn't cause changes in the heart size Housy, Farfel and Kates (1970) indicated that practising a physical activity is accompanied by a morphological increase, which leads to an increase in heart performance (ejection fraction, stroke volume and cardiac output).

The opinion is also been agreed upon by: Bernardo (1972) (4:7) (64:101) (21:561), and Carpovich Sinning 1971 (45:57) (3:7).

Amira Gamal reported in 1989 that training with high and moderate intensity for a long time (aerobics) can increase the left ventricular Volume, its output, as well as wall thickness, in both systole and diastole dimensions of the left Ventricular. (7)

Many studies such as Mandel and others (1987) discussed the relative importance of the different Functional effects of the Various activity on Cardio vascular system. Their results indicated that there are slight differences in the cardiac Vessels between High level athletes and persons who practise normal sports (exercises). (59:544)

Samia Al Hagrasy assured in 1987 the importance of using the Cardio respiratory endurance Training to increase the efficiency of cardiorespiratory system, consequently the positive effects of these changes in improving the technical performance of the National selected team of Gymnastics (male&females).

On the other hand, many other studies proved the Valuable effect of training [Aerobics & non Aerobics dancing] on the efficiency of body activity, cardio vascular system, and some blood components [Dowddy Deboral 1983 (49), Michelle Blyth and Brain 1985 (62)].

In addition, many studies indicated importance of muscular power in achieving a

higher level of performance [Sadika Mohamed 1980 (22), Mahrous Kandil 1980 (33) and Mervat Salem 1985 (42)]. While several studies confirmed the importance of loads in improving the muscular power [Silvester L. Jay 1976 (67), Essam ElDin Abass 1977 (24) and Trandil Abdal Ghafor 1982 (11)].

The investigator noticed that there is a decrease in the technical performance level of Jumping and the essential skills needed for Gymnastics when the players perform dependantly. Besides, they feel exhausted, tired and rapid breathing during their Continuous performance of these skills in the Routin which contains the basic elements of exercise, beside the semi-dancing and semi-acrobatic movements. Since early feeling of tiredness made the player unable to Join all these skills to gether, continuing the performance difficult due to the rapid breathing, and muscular un ability of contining the training for a long time. All these caused a decrease in the performence level of Jumping and different skills. They were also unable to achieve the Ideal technical performance level under the circumstances of low cardiorespiretory fitness.

For all the above, the investigator aimed at defining the effect of a cardiorespiratory endurance programm on the heart size and strength (ejection Fraction), as well as on the efficiency of cardiovascular system. She also aimed at defining the effect of these variables on the performance level in Rhythmic gymnastics, and find the correlation between these different functional effects.

Objectives

Defining the following:

1. The effect of ability and cardiorespiratory endurance exercises on heart size and ejection fraction.

2. The effect of ability and cardiorespiratory endurance programm on the efficiency of the cardiovascular system.
3. Noticing the relation between the heart size, ejection fraction, and cardiovascular system efficiency.
4. Finding the relation between: heart size and ejection fraction, Cardiovascular system efficiency, and, performance level in Rhythmic Gymnastics.

Hypothesis

1. The suggested programm would affect positively on the Heart size and ejection fraction.
2. The program effects positively on the efficiency of the cardiovascular system.
3. There is a correlation between heart size and ejection fraction, and cardiovascular system efficiency.
4. There is a relation between heart size and (ejection fraction), cardiovascular system efficiency, and, performance level in rhythmic Gymnastics.

Procedures

1. Method

The investigator used the experimental method. She used two groups, one experimental and the second control.

The Sample

The sample was selected intentionally by a random method from the students of grade 2, Faculty of physical Education for Girls, Cairo.

36 students were selected intentionally by a random method from grade 2, Faculty of physical Education for girls, Cairo. The sample was divided into two groups, one experimental and the other is a control group.

Instruments

1. Puls measure
2. Standing Broad Jump test to measure the muscular Power.
3. Harvard Step-Test to measure the Cardiorespiratory endurance.
4. Echocardiogram to measure Heart size and left ventricular ejection fraction.

Experiment

1. Pre measures were equally applied on Both groups (experimental & Control).
2. The experimental group only was subjected to a 6 week training programme programme, 5 Sessions, on week, for 90 minutes in each session. Supervising the training of the Control group on the academic Curriculum for the same periods and same sessions' number.
3. Both groups were subjected to post measures for all selected Variables (muscular power) Cardiorespiratory endurance, Heart size, left Vntricular ejection fraction, and performance Level).
4. T. test was used in the statistics analysis to find the differences between pre and post measures separately for Each group. And to compare the results of the two groups. The investigator Took (0.05) as an indication lever and Used approximation to the second decimal numeral.

5. The Correlation Coefficient was used to find the relation between all the study variables.

Results

1. An indicated increase in the muscular power was found in the experimental group's individuals.
2. An indicated increase in the cardiorespiratory endurance among the individuals of the experimental group.
3. A Significant decrease in Left Ventricular end-Systolic Volume (L.V.E.S.V) among the experimental group's individuals.
4. A significant increase was found in the left Ventricular end-diastolic Volume (L.V.E.D.V) for the experimental group.
5. Significant Increase was found in the ejection fraction of the experimental group.
6. The experimental group showed a significant increase in their performance of free exercises.
7. In significant differences was found in the performance level of rope exercises between the experimental and control group was there.
8. There is a correlation between Heart size, ejection fraction and cardiorespiratory system efficiency among the individuals of the experimental group.
9. There was no relation between Heart size, ejection fraction, cardiorespiratory efficiency, and performance level for both groups.