

المرفقات

مرفق (١)

الإختبارات البدنية
اختبار الخطو ٣ق

3- Minute Step Test

إعداد

"كارول ، سميث " ١٩٩٢

Carroll and Smith

اختبار الخطو ٣ دقائق :

يقوم هذا الاختبار على استخدام طريقة الخطو فوق صندوق وفق إيقاع محدد يستمر لفترة زمنية مقدارها ٣ ثلاث دقائق ، والغرض من الاختبار هو تقدير وتقويم اللياقة الهوائية (القلبية التنفسية) للأشخاص من الجنسين بداية من عمر ٢٠ سنة فأكثر ، وهو من أبسط أنواع الاختبارات الهوائية التي تستخدم الخطو كإسلوب لأداء الجهد البدني ، ويصلح الاختبار على نحو أكبر في مجال تقويم اللياقة المرتبطة بالصحة Fitness Related Health لدى عموم الأشخاص وخاصة الممارسين للنشاط الرياضي من غير ذوى المستويات العليا .

الأدوات والأجهزة المطلوبة للاختبار :

- صندوق أو مقعد خشبي بإرتفاع ٣٠ سم (١٢ بوصة) .
- مِيقَات (مِترُونوم) Metronome لضبط توقيت الإيقاع المنتظم للأداء .
- ساعة إيقاف Stop Watch .
- جهاز النبض الإلكتروني لقياس معدل النبض .

الإجراءات ومواصفات الأداء :

- ١- يضبط جهاز المترونوم على معدل ٩٦ دقة في الدقيقة بما يعادل أداء الجهد بمعدل ٢٤ مرة صعوداً وهبوطاً فوق الصندوق الخشبي على أساس أن المرة الواحدة تحسب بأداء ٤ خطوات : خطوتان للصعود (القدم اليمنى - القدم اليسرى) وخطوتان للهبوط (القدم اليمنى - القدم اليسرى).
- ٢- يبدأ أداء الاختبار عندما يعطى الإحصائي إشارة البدء ، و ينتهى الاختبار بإنهاء زمن ٣ ثلاث دقائق كاملة حيث تعطى الإشارة بإنهاء الأداء ، وفى آخر مرة للصعود والهبوط لإنهاء زمن الأداء ينادى على خطوات المختبر (فوق - فوق - أسفل - قف) وينبغي أن يخطر أو ينبه المختبر عندما يتبقى ٢٠ ثانية من زمن نهاية الاختبار ويوجه للجلوس عقب ذلك مباشرة .

٣ - يجلس المختبر - فوراً - على الصندوق أو المقعد عند إنتهاء الإختبار ويبقى مستقراً لمدة ٣٠ ثانية للإسترداد ، ثم يقوم الإخصائي بقياس معدل النبض .

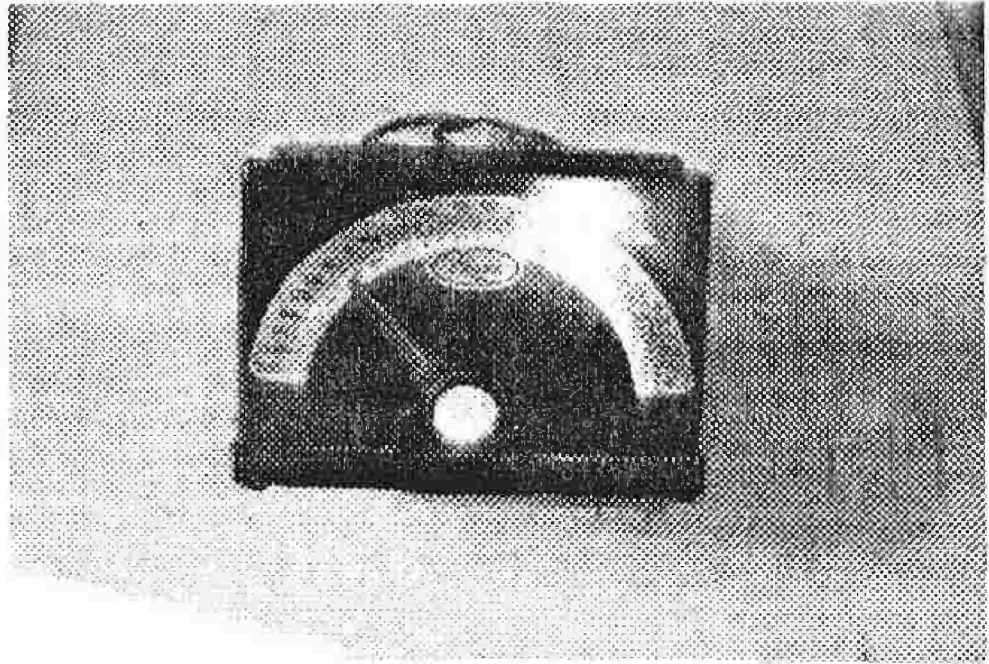
تقييم النتائج :

يتم تقييم النتائج مستوى اللياقة الهوائية للجنسين وفق الجدول التالي :

تقييم مستوى اللياقة الهوائية في إختبار الخطو ٣ دقائق

3 - Minute Step Test

نبضة في الدقيقة بعد أداء جهد الإختبار Beast Per Minute After Exercise				مستوى اللياقة Fitness Level
٥٠ سنة فأكثر	٤٠-٤٩ سنة	٣٠-٣٩ سنة	٢٠-٢٩ سنة	العمر Age
				نساء Women
تحت ٩٢	تحت ٩٠	تحت ٨٨	تحت ٨٦	ممتاز Excellent
٩٢ - ٩٩	٩٠ - ٩٧	٨٨ - ٩٥	٨٦ - ٩٣	جيد Good
١٠٠ - ١١٦	٩٨ - ١١٤	٩٦ - ١١٢	٩٤ - ١١٠	مناسب Fair
فوق ١١٦	فوق ١١٤	فوق ١١٢	فوق ١١٠	ضعيف Poor



جهاز المترونوم



جهاز النبض الإلكتروني

مرفق (٢)

القياسات الأنثروبومترية (الجسمية)
الخاصة بشكل الجسم

القياسات الأنثروبومترية (الجسمية) الخاصة بشكل الجسم :

أولاً : قياس سمك ثنايا الجلد **Skin folds thickness**

يجرى القياس بواسطة جهاز قياس سمك الجلد **Skin Fold Caliper**

وذلك لتحديد سمك الجلد من الجانب الأيمن للجسم للمناطق التالية :

أ - السطح الخلفي للعضد **Triceps** :

يرفع الجلد من منتصف أعلى جزء في العضد من الخلف فوق

العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية بحيث يكون موازياً للمحور الطولي للذراع .

ب - السطح الأمامي للعضد **Biceps** :

يرفع الجلد من منتصف أعلى جزء في العضد من الأمام فوق العضلة

ذات الرأسين العضدية بحيث يكون موازياً للمحور الطولي للذراع .

ج - سمك ثنايا الجلد فوق عضلة الحوض من الامام (منطقة البطن)

Abdominal :

تؤخذ ثنية أفقية على جانب السرة (حوالي ٢ سم).

د - سمك ثنايا الجلد خلف عظم الحوض من الخلف **Suprailiac** :

تؤخذ ثنية مائلة فوق عظم الحرقفة مباشرة .

هـ - سمك ثنايا الجلد منتصف الفخذ أعلى الركبة **Thigh** :

يرفع الجلد من فوق منتصف المسافة بين النتوء الرأسي للفخذ موازياً

للمحور الطولي للرجل .

ثانياً : قياس محيطات الجسم :

أ - محيط الصدر **Chest Circumference** :

يقاس محيط القفص الصدري من وضع الوقوف ، يرفع المختبر

ذراعيه جانباً ويلف شريط القياس حول الصدر بحيث يمر من الخلف

أسفل الزاوية السفلى لعظمى اللوح ومن الامام أسفل شدتى حلمة الثدي ، ثم يخفض ذراعيه لاسفل فى الوضع العادى (وضع السكون).

ب - محيط العضد : Arm Circumference :

يقاس من وضع الوقوف و جانب المختبر مواجه للباحث ، يلف شريط القياس حول أكبر محيط للعضد مع بسط العضلات وتسجل القراءة .

ج - محيط الخصر (البطن) : Abdomen Circumference :

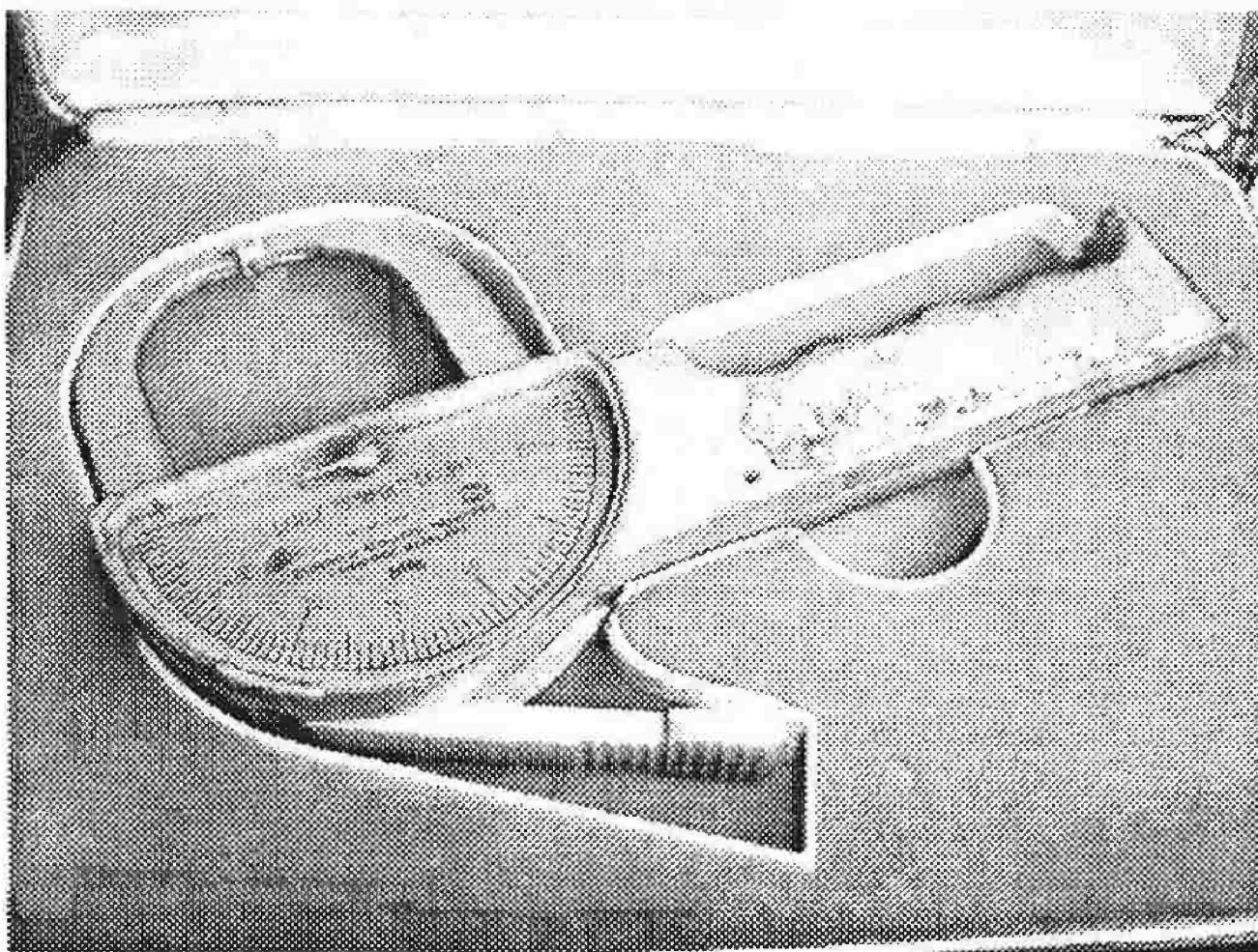
يقاس محيط الحوض من وضع الوقوف ، و يلف شريط القياس فى منطقة أعلى الحرقفتين .

د - محيط الحوض : Pelvis Circumference :

يقاس محيط الحوض من وضع الوقوف ، ويلف شريط القياس فى منطقة أسفل الحرقفتين .

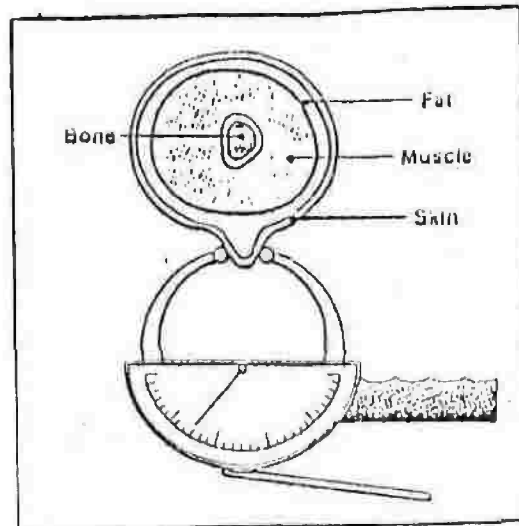
هـ - محيط الفخذ : Thigh Circumference :

يقف المختبر والقدمان متباعدتان (المسافة بين القدمين متساوية لعرض الكتفين تقريباً) ويلف شريط القياس حول الفخذ بحيث يكون أفقياً ويمر من الخلف أسفل طية الإلية مباشرة ويراعى عدم توتر عضلات الفخذ أثناء القياس .

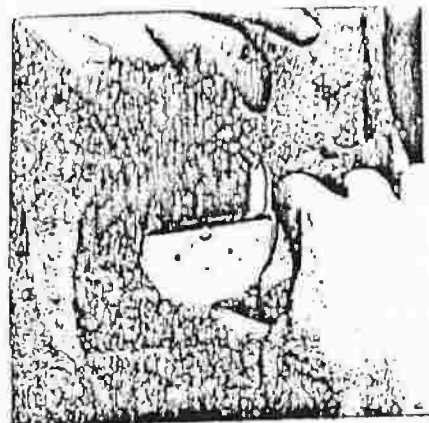
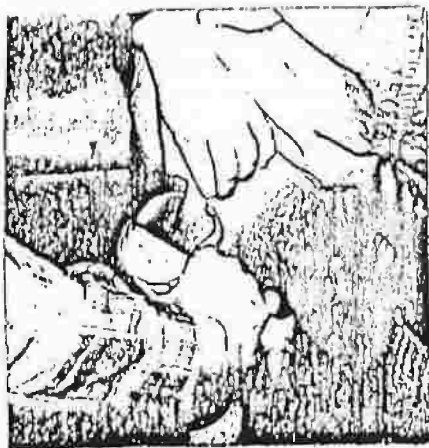
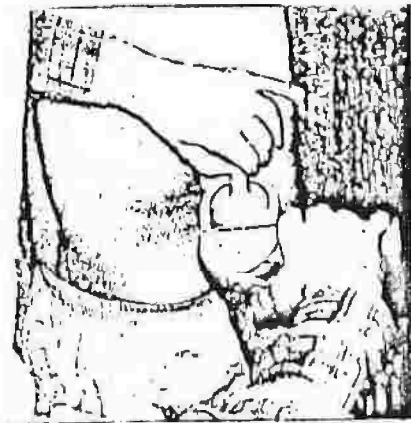
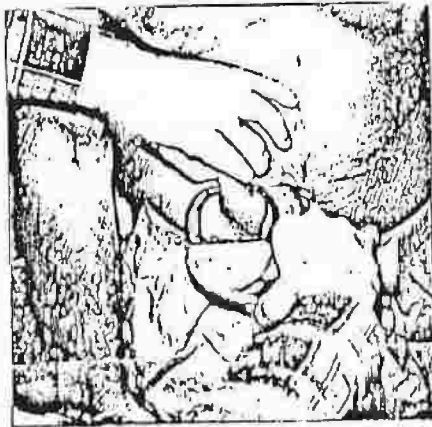


جهاز سمك ثنايا الجلد
Skin Fold Caliper

٥/٢



منطقة الجلد والدهن المقاسة



أماكن قياس الدهن

يوضح طرق قياس سمك نسيج الجلد من مناطق مختلفة بالجسم

مرفق (٣)

مقياس القدرة على الاسترخاء
Ability to Relax Scale

إعداد

أحمد مصطفى السويدي

محمد حسن علاوي

(١٩٨١)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي السيدة /

تحية طيبة وبعد

من فضلك إقرئي هذه الأسئلة بعناية ثم أجيبني عنها بوضع علامة (✓) أمام الإستجابة التي تري أنها مناسبة من وجهة نظرك ، مع العلم أنه لا توجد إستجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، كما لا يوجد زمن محدد للإجابة و لكن يفضل الإجابة بأسرع وقت ممكن وتسجيل أول إستجابة تشعرين بها دون تردد ، مع مراعاة عدم ترك سؤال بدون إجابة.

مقياس القدرة على الاسترخاء

التاريخ :

الاسم :

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	العبارات
				١- هل تميلين إلى التغيير في حياتك ؟
				٢- هل تشعرين بنوبات من القلق ؟
				٣- هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم ؟
				٤- هل أنت خالية من العصبية أو النرفزة الشديدة ؟
				٥- هل تتناوبك نوبات من الصداع ؟
				٦- هل تقومين بهز رجلتك أو طرقعة أصابعك أو قضم أظافرك ؟
				٧- هل تشعرين بالتوتر عندما تجلسين على مقعد لفترة طويلة ؟
				٨- هل ينتابك توتر و هل يمكنك التخلص منه ؟
				٩- هل تستيقظي منتعشة بعد أن تأخذي غفوة أثناء اليوم ؟
				١٠- هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط ؟
				١١- عندما تمارسين أي نشاط أو هواية محببة لك هل يشغل بالك آخر ؟
				١٢- هل تستيقظي منتعشة في الصباح ؟
				١٣- هل يسهل عليك النوم ليلا ؟
				١٤- هل تستطيعي أن تنسي همومك عندما تذهبي للنوم ليلا ؟
				١٥- هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيعي النوم ؟

مفتاح تصحيح مقياس القدرة على الإسترخاء

م	العبـارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١		١	٢	٣	٤
٢		١	٢	٣	٤
٣		٤	٣	٢	١
٤		٤	٣	٢	١
٥		١	٢	٣	٤
٦		١	٢	٣	٤
٧		١	٢	٣	٤
٨		٤	٣	٢	١
٩		٤	٣	٢	١
١٠		٤	٣	٢	١
١١		١	٢	٣	٤
١٢		٤	٣	٢	١
١٣		٤	٣	٢	١
١٤		٤	٣	٢	١
١٥		٤	٣	٢	١
	المجموع				
	المجموع الكلي				
	التقدير				

٦٠ درجة ممتاز
 ٤٥ درجة جيد جداً
 ٣٠ درجة جيد
 ١٥ درجة مقبول

مرفق (٤)

بطاقة مستويات التوتر العضلي
Mucle Tension Levels chart

إعداد

ماجدة محمد إسماعيل

محمد العربي شمعون

(١٩٩٦)

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي السيدة :

بعد التحية والتقدير ،

برجاء قراءة هذه البطاقة جيداً حيث تهدف إلى التعرف على مستويات التوتر العضلي في المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستئارة المرتبطة بالأداء الجيد .

والمطلوب منك :

- تسجيل درجة التوتر العضلي كما تشعرين بها لحظة القيام بملي هذه البطاقة .

- وضع علامة (x) في المربع الذي تجددين أنه يتناسب مع درجة توتر هذه العضلات .

- حيث أمامك ثلاثة مستويات من التوتر العضلي :

أرقام (١ ، ٢) استرخاء تام

أرقام (٣ - ٨) توتر متوسط

أرقام (٩ ، ١٠) توتر عال

بطاقة مستويات التوتر العضلي

التاريخ :

اسم السيدة :

توتر عالي		توتر متوسط						إسترخاء تام		مستوى التوتر
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	العضلات
										الوجه
										الرقبة
										الفك
										الكتفين
										الصدر
										الذراعين
										البطن
										الظهر
										الفخذ
										الساق

الدرجة	المقابل

٤/٤

مفتاح تصحيح بطاقة مستويات التوتر العضلي

م	الاسم	مجموع عضلات الوجه والرقبة والفك	مجموع عضلات الكتفين والصدر والذراعين	مجموع عضلات البطن والظهر	مجموع عضلات الفخذ والساق	المجموع الكلي
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						

مرفق (٥)

—

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
Mental Imagery in Sport Scale

أعداد

ماجدة محمد إسماعيل

محمد العربي شمعون

(١٩٩٦)

بسم الله الرحمن الرحيم

الاسم :

تاريخ الميلاد :

المؤهل :

تحية طيبة وبعد ،

من فضلك إقرئي هذه الأسئلة بعناية ثم أجيبني عنها بوضع علامة (✓) أمام الإستجابة التي تري أنها مناسبة من وجهة نظرك ، مع العلم أنه لا توجد إستجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، كما لا يوجد زمن محدد للإجابة و لكن يفضل الإجابة بأسرع وقت ممكن وتسجيل أول إستجابة تشعرين بها دون تردد ، مع مراعاة عدم ترك سؤال بدون إجابة.

مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى إعداد

ماجدة محمد إسماعيل

محمد العربى شمعون

قبل البدء فى تطبيق هذا المقياس تذكر أن :

- التصور العقلى أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل .
- يتطلب التصور العقلى استخدام العديد من الحواس مثل :
السمع ، اللمس ، الشم ، و التذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة
الإنفعالية المصاحبة .

ويشمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية و هى :

- ١- الممارسة الفردية .
- ٢- مشاهدة الزميل .
- ٣- اللعب مع الآخرين .
- ٤- الأداء فى المنافسة .

ويتم الإستجابة لكل موقف عن طريق الابعاد الستة التالية :

- ١- التصور البصرى .
- ٢- التصور السمعى .
- ٣- الإحساس الحركى .
- ٤- الحالة الإنفعالية المصاحبة .
- ٥- التحكم فى التصور .
- ٦- التصور العقلى من منظور داخلى .

تعليمات عامة :

- ١- التصور العقلى لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط .
- ٢- التصور العقلى بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة
الحقيقية بقدر المستطاع .
- ٣- استخدام التصور العقلى فى الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح
والنقاء .

تعليمات خاصة بالموقف :

- ١- التفكير في الموقف الرياضى المحدد .
 - ٢- التفكير في مكان و توقيت حدوث الموقف الرياضى .
 - ٣- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الإسترخاء .
 - ٤- عزل جميع الافكار الأخرى جانباً .
 - ٥- الإحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلى .
- ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلى فى كل موقف من المواقف الأربعة و فى الابعاد الستة أيضاً.

اقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر :

- الإستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلى الشخصى .
 - هناك مستويات للإستجابة لكل عبارة .
- المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذى ترى أنه ينطبق مع درجة التصور العقلى و ذلك وفقاً لما يلى :
- أولاً : العبارات الأربع الأولى :**

يتم الإستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد :

- عدم تواجد صورة كلية
 - وجود صورة ولكن غير واضحة
 - صورة متوسطة الوضوح
 - صورة واضحة
 - صورة واضحة تماماً
- ضع دائرة حول الرقم (١)
- ضع دائرة حول الرقم (٢)
- ضع دائرة حول الرقم (٣)
- ضع دائرة حول الرقم (٤)
- ضع دائرة حول الرقم (٥)

ثانياً : العبارة الخامسة والخاصة بالتحكم فى التصور العقلى :

يتم الإستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وهى :

- عدم التحكم فى الصورة تماماً
 - صعوبة التحكم فى الصورة
 - تحكم متوسط فى الصورة
 - تحكم فوق المتوسط فى الصورة
 - تحكم كامل فى الصورة
- ضع دائرة حول الرقم (١)
- ضع دائرة حول الرقم (٢)
- ضع دائرة حول الرقم (٣)
- ضع دائرة حول الرقم (٤)
- ضع دائرة حول الرقم (٥)

ثالثاً : العبارة السادسة والخاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي :
يتم الإستجابة وفقاً لميزان تقدير من بعدين (نعم) أو (لا) ،
والمطلوب وضع علامة (✓) أمام المربع الذى تراه مناسباً .

ويجب مراعاة النقاط التالية :

- ليست هناك تصورات صحيحة و أخرى خاطئة .
- الإستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك .
- رجاء الإجابة على جميع العبارات فى كل موقف .

الموقف الاول : الممارسة الفردية :

- ١ - إختتر مهارة واحدة معينة أو موقف معين فى النشاط الرياضى مثل :
الرمية الحرة فى كرة السلة ، جملة حركية على جهاز العقلة ،
الإرسال فى التنس ، ضربة الجزاء فى كرة القدم ، رمى الجلة ،
سباحة الفراشة ، غيرها .
- ٢ - تصور نفسك تؤدى هذه المهارة أو الموقف فى المكان الذى تتدرب
عادة (صالة تدريب ، حمام سباحة ، ملعب ، مضمار) مع عدم
تواجد أى شئ آخر .
- ٣ - غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة ان ترى نفسك فى هذا المكان
تستمع إلى الأصوات ، وتشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .
- ٤ - حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية و الإنفعالية .
- ٥ - حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه :

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	ما هي درجة الوعي بالحالة الإنفعالية المصاحبة ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	متوسط التحكم	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين :

- ١ - التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق .
- ٢ - التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .
- ٣ - غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .
- ٤ - التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

٥- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك .

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه :

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالة الإنفعالية في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل :

١- التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة .

٢- غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً .

٣- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الاداء الناجح في جزء هام من المنافسة .

٢	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف تشعر بالحالات الإنفعالية في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

٢	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أى مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

٢	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

الموقف الرابع : الأداء في المنافسة :

- ١- التصور العقلى لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات .
- ٢- التصور العقلى للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور .

- ٣- غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريباً .
٤- التصور العقلى فى أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

قدر درجة وضوح التصور العقلى عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذى يتفق مع ما تراه :

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
١	كيف رأيت نفسك فى موقف المنافسة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف استمعت إلى الأصوات فى موقف المنافسة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف شعرت بالأداء الناجح فى المنافسة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	كيف شعرت بالإنفعالات فى هذا الموقف ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥	إلى أى مدى يمكن التحكم فى الصورة ؟	١	٢	٣	٤	٥

م	العبارات	نعم	لا
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك ؟		

مفتاح التصحيح للاختبار

يتم تقدير الدرجات فى هذا المقياس وفقاً لما يلى :
أولاً : جمع الدرجات التى تم الحصول عليها فى العبارة رقم (١) فى المواقف الأربعة لتمثل التصور البصرى .

- ثانياً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٢) في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي .
- ثالثاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٣) في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي .
- رابعاً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٤) في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الإنفعالية المصاحبة .
- خامساً : جمع الدرجات التي تم الحصول عليها في العبارة رقم (٥) في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي .
- سادساً : الإستجابات (نعم) على العبارة رقم (٦) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي ، والإستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي .

تقدير المستوى :

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حدة وفقاً

لمايلي :

٢٠-١٨	ممتاز	١
١٧-١٥	جيد	٢
١٤-١٢	متوسط	٣
١١- ٨	ضعيف	٤
٧ - ٤	ضعيف جداً	٥

مرفق (٦)

—

البرنامج المقترح للتصور العقلي والتمرينات الهوائية

جدول (٢٦)

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للتصور العقلي

النسبة المئوية %	عدد ساعات كل بعد	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد وحدات كل بعد بالنسبة للبرنامج	عدد الوحدات الزمنية والنسبة المئوية أبعاد البرنامج	
% ٢٤,٤	٤,٤	٢٦٤	٣٦	الإسترخاء العضلي	١
% ١٥,٦	٢,٨	١٦٨	٣٣	الإسترخاء العقلي	٢
% ٣١,١	٥,٦	٣٣٦	٣٠	التصور العقلي	٣
% ٢٨,٩	٥,٢	٣١٢	٢٤	تصور شكل الجسم	٤
% ٢٠٠	١٨ ساعة	١٠٨٠ ق	-----	المجموع	٥

جدول (٢٧)
التوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح بالتصور العقلي

المحور	الاسابيع	الأبعاد	الطريقة	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالثانية	زمن المكونات للزمن للوحدة %	زمن المكونات للزمن للوحدة %	الزمن للزمن للوحدة بالثانية	زمن كل بعد للزمن الكلي %
التدريب العقلي الأساسي	الأول	- الإسترخاء العقلي	- الإسترخاء للتفكير	٣ وحدات	- إسترخاء عقلي - إسترخاء عقلي - إسترخاء عقلي	٣٠ ق	% ٢,٧٨	% ٨,٣٣	٩٠ ق	% ٨,٣٣
	الثاني	- الإسترخاء العقلي	- تدريبات التحكم في النفس	٣ وحدات	- إسترخاء عقلي - إسترخاء عقلي - إسترخاء عقلي	١٦ ق ٤ ق	% ١,٤٨ % ١,٣٠	% ٨,٣٣	٩٠ ق	% ٨,٣٣
	الثالث والرابع	- التصور العقلي المسام	- تدريبات وضوح الصورة - تدريبات التحكم في الصورة	٦ وحدات	- إسترخاء عقلي - إسترخاء عقلي - تصور عقلي - تصور عقلي	٨ ق ٨ ق ٤ ق	% ١,٧٤ % ١,٧٤ % ١,٣٠	% ١٦,١٦ % ٢٦,١٦ % ٤٦,٧٦	٨٠ ق	% ١٦,١٧
المهارات العقلية الخاصة	الخامس والسادس	- التصور العقلي متعدد الأبعاد	- تدريبات للتصور البصري - تدريبات للتصور الذهني - تدريبات للتصور الحسي حركي	٦ وحدات	- إسترخاء عقلي - إسترخاء عقلي - تصور عقلي عام - تصور عقلي متعدد الأبعاد - تصور شكل الجسم	٤ ق ٤ ق ٦ ق ٦ ق ١٠ ق	% ٠,٣٧ % ٠,٣٧ % ١,٣٣ % ٢,٠٠ % ٣,٢٤	% ١٦,١٦ % ٢٦,١٦ % ٢٠,٠٠ % ٢٠,٠٠ % ٢٣,٢٤	٨٠ ق	% ١٦,١٧
		- تصور شكل الجسم	- تدريبات للتصور الإجمالي	١٨ وحدة	- إسترخاء عقلي - تصور عقلي - تصور عقلي عام - تصور شكل الجسم	٦ ق ٥ ق ٥ ق ٨ ق	% ٠,٥٦ % ٠,٤٦ % ١,١٧ % ١,١٧	% ٢٠,٠٠ % ١٦,١٧ % ١٦,١٧ % ٢٦,١٦	٤٠ ق	% ٥٠,٠٠
		- تصور شكل الجسم	- تصور شكل الجسم عام - تصور شكل الجسم خاص	٣٦ وحدة	- إسترخاء عقلي - تصور عقلي - تصور عقلي عام - تصور شكل الجسم - تصور شكل الجسم خاص	٦ ق ٥ ق ٥ ق ٨ ق	% ٠,٥٦ % ٠,٤٦ % ١,١٧ % ١,١٧	% ٢٠,٠٠ % ١٦,١٧ % ١٦,١٧ % ٢٦,١٦	٨٠ ق	% ٥٠,٠٠
المجموع	١٢ اسبوع								١٠٨٠ دقيقة	% ١٠٠

جدول (٢٨)
النسبة المئوية للتوزيع الزمني لابعاد البرنامج المقترح للتمرينات الهوائية

م	أبعاد البرنامج الزمنية	عدد الوحدات الزمنية ونسبة	عدد وحدات كل بعد بالنسبة للبرنامج	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد ساعات كل بعد	النسبة المئوية %
١	تمريبات الاحماء	٣٦	٣٦	١١٤	١,٩	%١٠,٥٦
٢	تمريبات الوجه للهوائي	٣٦	٣٦	٢٢٨	٣,٨	%٢١,١١
٣	تمريبات التراجع	٣٦	٣٦	١١٧	١,٩٥	%١٠,٨٣
٤	تمريبات الجذع	٣٦	٣٦	١٣٥	٢,٢٥	%١٢,٥٠
٥	تمريبات البطن و الظهر	٣٣	٣٣	١٨٩	٣,١٥	%١٧,٥٠
٦	تمريبات الرجلين	٣٠	٣٠	١٠٥	١,٧٥	%٩,٧٢
٧	تمريبات المقدمة	٢٧	٢٧	١٠٨	١,٨	%١٠,٠٠
٨	تمريبات التهيئة	٢٦	٢٦	٨٤	١,٤	%٧,٧٨
	المجموع	-----	-----	١٠٨٠ دقيقة	١٨ ساعة	%١٠٠

جدول (٢٩)
"التوزيع الزمني لابعاد البرنامج المقترح بالتمرينات الهوائية"

المصادر	الأسابيع	الأبعاد	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالدقيقة	زمن المكونات الزمن الوحدة %	زمن مكونات الوحدة الزمن الكلي %	الزمن الكلي بالدقيقة	زمن كل بعد الكلي %
الإحصاء	الأول والثاني	الإحصاء	٦ وحدات	الإحصاء تمرينات الوجه الهوائي تمرينات الذراعين تمرينات الجذع تمرينات البطن والظهر تمرينات التهيئة	٤ ٥ ٤ ٦ ٧ ٤	%١٣,٣٣ %١٦,٦٦ %١٣,٣٣ %٢٠,٠٠ %٢٢,٢٢ %١٣,٣٣	%٥٠,٣٧ %٥٠,٤٦ %٥٠,٣٧ %٥٠,٥٥ %٥٠,٦٤ %٥٠,٣٧	١٨٠	%١٦,٦٧
إعداد الجهاز الدورى التنفسي	الثالث	الوجه الهوائي	٣ وحدات	الإحصاء تمرينات الوجه الهوائي تمرينات الذراعين تمرينات الجذع تمرينات البطن والظهر تمرينات الرجلين تمرينات التهيئة	٣ ٦ ٤ ٤ ٦ ٥ ٢	%١٠,٠٠ %٢٠,٠٠ %١٣,٣٣ %١٣,٣٣ %٢٠,٠٠ %١٦,٦٦ %٦,٦٦	%٥٠,٣٧ %٥٠,٥٥ %٥٠,٣٧ %٥٠,٣٧ %٥٠,٥٥ %٥٠,٤٦ %٥٠,١٨	٩٠	%٨,٣٣

تابع جدول (٢٩)

المصدر	الأسابيع	الأبعاد	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بال دقيقة	زمن المكونات الزمن الوحدة %	زمن مكونات الوحدة للزمن الكلي %	الزمن الكلي بالدقيقة	زمن كل بعد للزمن الكلي %
الإعداد العملي		الرابع	٣ وحدات	تربينات للزراعين تربينات الجذع تربينات البطن والظهر تربينات الرحلين تربينات المقعدة تربينات التهيئة	٤	%١٣,٠٠ %١٣,٣٣ %١٦,٠٠ %١٠,٠٠ %٢٠,٠٠ %١٠,٠٠ %١٠,٠٠	%٠,٣٧ %٠,٣٧ %٠,٤٦ %٠,٢٧ %٠,٥٥ %٠,٢٧ %٠,٢٧	٩٠	%٨,٢٣
		الخامس والسادس	٦ وحدات	تربينات الجذع تربينات البطن والظهر تربينات الرحلين تربينات المقعدة تربينات التهيئة	٤	%١٣,٣٣ %١٦,٦٦ %١٠,٠٠ %١٠,٠٠ %٢٣,٣٣ %١٠,٠٠ %١٠,٠٠	%٠,٢٧ %٠,٤٦ %٠,٢٧ %٠,٢٧ %٠,٦٤ %٠,٢٧ %٠,٢٧	١٨٠	%١٦,٦٧
		السابع	٣ وحدات	تربينات البطن والظهر تربينات الرحلين تربينات المقعدة تربينات التهيئة	٤	%١٣,٣٣ %١٦,٦٦ %١٠,٠٠ %١٠,٠٠ %٢٠,٠٠ %١٠,٠٠ %١٠,٠٠	%٠,٣٧ %٠,٣٧ %٠,٤٦ %٠,٢٧ %٠,٥٥ %٠,٢٧ %٠,٢٧	٩٠	%٨,٢٣

تابع جدول (٢٩)

المصدر	الاسم	الأبعاد	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالثانية	زمن المكونات لزمن الوحدة %	زمن مكونات الوحدة للزمن الكلي %	الزمن الكلي بالثانية	زمن كل وحدة للزمن الكلي %
التاسع والثامن	التاسع والثامن	تصريفات الرجال	٢ وحدات	الإحصاء تصريفات الوجه الهوائي تصريفات للزراعين تصريفات الجوع تصريفات للبطن ولظفر تصريفات الرجلين تصريفات المقدمة تصريفات القيدنة	٢	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧	٩٠	%٨,٣٣
					٧	%٢٣,٣٣	%٥,٦٤		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٥	%١٦,٦٦	%٥,٤٦		
					٤	%١٣,٣٣	%٥,٣٧		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٢	%٦,٦٦	%٥,١٨		
					٢	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٧	%٢٣,٣٣	%٥,٦٤		
الحادي عشر والثاني عشر	الحادي عشر والثاني عشر	تصريفات المقدمة	١ وحدة	الإحصاء تصريفات الوجه الهوائي تصريفات للزراعين تصريفات الجوع تصريفات للبطن ولظفر تصريفات الرجلين تصريفات المقدمة تصريفات القيدنة	٢	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧	١٨٠	%١٦,٦٧
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٥	%١٦,٦٦	%٥,٤٦		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٢	%٦,٦٦	%٥,١٨		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٧	%٢٣,٣٣	%٥,٦٤		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
المجموع	المجموع	تصريفات القيدنة	٢ وحدات	الإحصاء تصريفات الوجه الهوائي تصريفات للزراعين تصريفات الجوع تصريفات للبطن ولظفر تصريفات الرجلين تصريفات المقدمة تصريفات القيدنة	٢	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧	١٨٠	%١٦,٦٧
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٥	%١٦,٦٦	%٥,٤٦		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٢	%٦,٦٦	%٥,١٨		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
					٧	%٢٣,٣٣	%٥,٦٤		
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
المجموع	المجموع	تصريفات القيدنة	٢ وحدات	الإحصاء تصريفات الوجه الهوائي تصريفات للزراعين تصريفات الجوع تصريفات للبطن ولظفر تصريفات الرجلين تصريفات المقدمة تصريفات القيدنة	٢	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧	١٨٠	%١٦,٦٧
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		
المجموع	المجموع	تصريفات القيدنة	٢ وحدات	الإحصاء تصريفات الوجه الهوائي تصريفات للزراعين تصريفات الجوع تصريفات للبطن ولظفر تصريفات الرجلين تصريفات المقدمة تصريفات القيدنة	٢	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧	١٨٠	%١٦,٦٧
					٣	%١٠,٠٠٠	%٥,٢٧		

برنامج التصور العقلي والتمرينات الهوائية المقترح

- المحور الأول : التدريب العقلي الأساسي
 البعد الأول : الإسترخاء العضلي
 مدة البعد : أسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً.
 زمن الوحدة : ٣٠ دقيقة (ثلاثون دقيقة)
 وقت تنفيذ البعد : قبل التدريب المهارى
 الهدف من البعد : ١ - خفض التوتر والشعور بالإسترخاء
 ٢ - الأحساس بالفرق بين التوتر والإسترخاء

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الأولى	١ - عرض نظرى لمفهوم التدريب العقلي وأهميته فى المجال الرياضى . ٢ - نبذة مبسطة عن الإسترخاء التعاقبى مع شرح الهدف منه ٣ - مراعاة مايلى عند التدريب على الإسترخاء التعاقبى : - مكان هادئ بعيد عن مصدر الإزعاج . - أن تكون الملابس مريحة . - التخلص من كل مايعوق الإحساس بالإسترخاء مثل الساعات والأحذية . - مراعاة المسافة بين المتدربات. ٤ - وضع الإستعداد للإسترخاء (الرقود على الظهر) مع مراعاة مايلى : أ - ملامسة منتصف الرأس للأرض بحيث يكون النظر مستقيماً إلى أعلى . ب - الرقود فى شكل مستقيم والعمود الفقرى فى وضعه الطبيعى ج - تساوى ضغط الكتفين إلى أسفل والفخذين والساقين والكعبين على إستقامة واحدة . د - الفخذين والساقين متباعدتين قليلاً . هـ - مد الذراعين جانباً والكفين مواجهان لأعلى . • يتم التدريب على كيفية هذا الوضع لمدة (٥ دقائق). ٥ - يتم التدريب على كيفية الإستيقاظ من الإسترخاء مع مراعاة الخطوات التالية للإستيقاظ : - تنفس عميق - تحريك القدمين - تحريك الذراعين - (كب ويطح) ببطء - تحريك الرأس تنفس عميق ثم فتح العينين - ثنى الركبتين ثم الدوران مواجه للأرض ثم الوصول لوضع السجود ثم وضع الجلوس .		

- المحور الأول : التمرينات الهوائية الأساسية
 البعد الأول : الإحماء
 مدة البعد : أسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعياً
 زمن الوحدة : ٣٠ دقيقة (ثلاثون دقيقة)
 وقت تنفيذ البعد : بعد التدريب العقلي
 الهدف من البعد : ١ - إحماء العضلات تدريجياً
 ٢ - زيادة معدل القلب بالتدريج
 ٣ - زيادة تدفق الأكسجين
 ٤ - الإقلال من احتمال الشد العضلي

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الأولى	١ - عرض نظري لمفهوم وأهمية التمرينات الهوائية للسيدات. ٢ - الإحماء : أ - دوران الرأس (الوقوف فتحاً) في عدة واحدة . - دوران الرأس للجهة اليمنى مع الشعور بمد الجهة اليسرى للذقن والتأكد من عدم رفع الأكتاف. - تحريك الرأس للخلف (عدة واحدة) — عالياً في اتجاه السقف . - تحريك الرأس للجهة اليسرى في عدة واحدة . - سقوط الرأس أماماً (عدة واحدة) مع الشعور بمد عضلات الرقبة الخلفية . - يكرر التمرين أربع عدات مع تغيير الاتجاه في كل مرة مع "التنفس الطبيعي" . ب - رفع الأكتاف : (الوقوف فتحاً) في عدة واحدة . - رفع الكتف الأيمن تجاه الأذن في عدة واحدة ، يكرر بالكتف الأيسر . - يكرر التمرين ٨ عدات (التنفس الطبيعي). ج - مد الجانبيين : (الوقوف فتحاً) - نفس عميق مع رفع الذراعين عالياً ثم خفض الأنزع وخروج الزفير يكرر التمرين مرتين .	٤ مرات ٤ عدات ٨ عدات ٨ عدات مرتين	٤ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الأولى	- (الذراعان عاليا) مد الذراع اليمنى عالياً تجاه السقف مع المد الكامل للجانب الأيمن ، يكرر بالذراع اليسرى، يكرر (١ - ٨). - ثنى الجنب مع المد ٤ عدات مع مراعاة إتجاه الحوض إلى الأمام يكرر للإتجاه الآخر . د - مد العضلات الخلفية للرجلين . (الوقوف فتحاً - الذراعين جانباً) - ميل الجذع أماماً (١-٤) مد الجذع في ٨ عدات - مسك أسفل الساقين مع المد لأسفل ٨ عدات . - رفع الذراعين في الاتجاه الأمامي مع ثنى الركبتين . - ثنى الركبتين مع مرجحة الذراعين بين الرجلين خلفاً يكرر من (١ - ٨) أخذ عدة واحدة بين كل مرجحة - يكرر للجهة الأخرى . - الجذع في المنتصف مع مسك رسغ الرجلين والمد لأسفل (١ - ٤) . - ثنى الركبتين مع وضع الكفين على الأرض . - فرد وثنى الركبتين (١ - ٨) مع مراعاة وضع الكفين على الأرض . هـ - رفع مشط القدم : - الرجلين متباعدتين المشى باليدين بعيداً عن الجسم - دفع الأرض ورفع الكعبين والثبات على المشطتين يكرر الخفض والرفع (١ - ٨) . و - مد عضلات الفخذ الداخلية - رفع وخفض المقعد في تحريك بسيط (١ - ١٦) - فرد الركبتين مع سقوط الجذع والذراعين أماماً في إرتخاء وبيطء ، رفع الجذع والوصول لوضع الوقوف فتحاً . - التنفس : ملحوظة هامة : مراعاة أن يكون التنفس طبيعى طوال العمل ٣ - تمرينات الوجه الهوائي - التوقيت في المكان (١٦) ثم رفع الرجلين عن الأرض (١٦) عدة . - الجرى في المكان (٦٤) عدة وفي كل عدة توضع القدم بأكملها على الأرض على أن يكون الهبوط على مشط القدم أولاً ثم القدم كلها . - الوثب مع فتح الرجلين والذراعين جانباً (٦٤) عدة مع مراعاة ثنى الركبتين خفيفاً .	٨ عدات ٨ عدات كل جهة ٤ عدات ٨ عدات ١٦ عدة ١٦ عدة ٦٤ عدة ٦٤ عدة	٥ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الأولى	- الوثب يميناً والذراعين يساراً يكرر (٣٢) عدة ثم يكرر بفتح الرجلين (٣٢) عدة . - الجرى فى المكان مع رفع الرجلين بالتبادل فى كل مرة خلفاً (١٦) عدة . - يكرر التمرين السابق مع رفع الرجلين زاوية أماماً (١٦) عدة . - يكرر التمرين السابق مع رفع الرجلين زاوية خلفاً (١٦) عدة . - الوثب مع رفع الرجل اليمنى جانباً وإتجاه الذراعين جهة الرجل المرفوعة ثم لليسار ويكرر (٣٢) عدة . - الجرى فى المكان مع الصقف (٣٢) عدة . - ثم تهدئة الجرى (٨ عدات) - الجرى فى المكان مع رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة (٣٢) عدة . - التوقيت (٨) عدات . - الجرى فى المكان مع رفع الرجلين خلفاً زاوية قائمة (٣٢) عدة . - التوقيت (٨) عدات . - التهدئة للجزء الهوائى : - (الوقوف) سقوط الجذع والفرزول ركبة ثنى مع وضع الكفين على الأرض دفع الكفين مع فرد الركبتين يكرر (١٦) عدة . - المشى باليدين أماماً ثم تبادل ثنى وفرد الركبتين (١٦) عدة . - تبديل ثنى وفرد الركبتين والدفع فى إتجاه الأمام وذلك لأطالة عضلات الرجل الخلفية . ٤ - تمرينات الذراعين : - دورانات الذراعين مفردتين : (وقوف - الذراعين جانباً - أصابع الكفين لأعلى) . - دوران الذراعين أماماً (٨) عدات يكرر خلفاً (٨) عدات . (وقوف - الذراعين جانباً - أصابع الكفين لأسفل) . - دوران الذراعين أماماً (٨) عدات يكرر خلفاً (٨) عدات . (وقوف - الذراعين جانباً - الكفين متجهين للأمام ثم الخلف) .	٣٢ عدة ١٦ عدة ١٦ عدة ١٦ عدة ٣٢ عدة ٣٢ عدة ٨ عدات ٣٢ عدة ٨ عدات ٣٢ عدة ٨ عدات ١٦ عدة ١٦ عدة ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات	٤ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الأولى	(الوقوف فتحاً) - سقوط الجذع جهة اليمين مع دفع الذراعين خلفاً (٨-١) يكرر يساراً في المنتصف (٨-١) ثم ضغط الجذع والذراعين على جانبي القدمين والصقف (٨-١) يكرر التمرين (٣٢) عدة.	٣٢ عدة	
	(الجلوس فتحاً - ثنى الذراعين خلف الرقبة) - ميل الجذع يميناً مع الضغط (٨-١) ثم يساراً (٨-١) يكرر (١٦-١) في الإتجاهين. - لف الجذع ولمس الرجل اليمنى بالذراع اليسرى (٨-١) يكرر (١ - ١٦) في الإتجاهين ، يكرر التمرين (٣٢) عدة . (الجلوس الطويل) مسك أصابع القدم لمد عضلات الرجلين ميل الجذع بحيث يلاصق الصدر الرجلين مع ثنى الكوعين. ٦ - تمرينات البطن والظهر (الرقود - ثنى الركبتين - وضع الكفين خلف الرأس). - رفع الرأس والجزء العلوى من الجذع باستخدام عضلات البطن وليس باستخدام الذراعين مع مراعاة النظر لأعلى وعدم الدفع بالرقبة . - الرجوع قليلاً ولكن بدون لمس الأرض يكرر (١ - ١٦) ومحاولة رفع الجذع أعلى قليلاً كل مرة عن المرة السابقة. (الرقود - ثنى الركبتين مع فتحهما قليلاً - الذراعين مفردتين خلف الرأس). - الوصول بالذراعين بين الركبتين مع رفع الأكتاف من على الأرض يكرر (١ - ١٦) مع ملاحظة عدم ملامسة الأذرع والرأس للأرض عند الرجوع للخلف . (الرقود) - ثنى الركبتين على البطن مع المسك باليدين لمدة (٨) عدات لراحة عضلات البطن . (رقود - الكفين خلف الرأس) - ثنى الرجل اليسرى على البطن مع لمسها بالكوع الأيمن ويكرر بالرجل الأخرى (١٦) عدة . (رقود - رفع الرجلين عالياً - الكفين خلف الرأس). - رفع الجذع مع الرأس ثم الرجوع للخلف مع عدم لمس الأرض (١ - ١٦) . - رفع الجذع مع الرأس ثم الرجوع للخلف مع عدم لمس الأرض ودفع اليدين أماماً .	(٣٢) عدة ١٦ عدة ٨ عدات ١٦ عدة لكل رجل ١٦ عدة ١٦ عدة	٧ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الأولى	(رفع الرجلين عاليا والإرتكاز على المقعدة - وضع الساعد على الأرض) . - تقاطع الرجلين مثل المقص (١ - ٨) ووصول الرجلين عاليا ثم عمل المقص مع نزول الرجلين لأسفل قريبا من الأرض (١ - ٨) . - ثنى الركبتين على البطن لراحة عضلات البطن وأسفل الظهر (١ - ٨) . - لف الركبتين جهة اليمين والذراعين يسارا (١ - ٨) . ويكرر الإتجاه الآخر . (جثو - تشبيك اليدين خلف الظهر مع ميل الجذع أماما) . - ثنى الجذع أماما أسفل (١ - ٨) ثم الرجوع (جمل ، قطة) (الانبطاح - الذراعان أماما عاليا) . - ثنى أعلى الجذع خلفا ولأعلى (١ - ٨) . (الانبطاح - الذراعان جانبا) . - ثنى أعلى الجذع خلفا لأعلى (١ - ٨) . (الانبطاح - الذراعان خلف الرقبة مع ثنى المرفقين) . - ثنى الجذع خلفا لأعلى (١ - ٨) . ٧ - تمرينات التهدة (الرقود على الظهر - ثنى الركبتين مع المسك) - رفع المقعدة عاليا أو السند أسفل الظهر الثبات (١ - ٤) - فرد الرجلين خلفا والثبات (٥ - ٨) عدات . - ثنى الركبتين والثبات (١ - ٤) . - فرد الرجلين مع مسك رسغ القدمين والثبات (٥ - ٨) . - رفع الرجلين عاليا بزاوية قائمة والثبات . - ثنى الرجلين ثم الوقوف . ثنى الجذع يمينا ثم يسارا . (الوقوف - الذراعين عاليا) - نزول الذراعان ببطء أماما مع ميل الجذع والثبات (٥ - ٨) - سقوط الجذع أسفل بحيث يكون الصدر على الركبة ووضع الركبة ووضع الكفين على الأرض (١ - ٨) . - أخذ وضع الطمن بفرد الرجل اليمنى خلفا وثنى اليسرى بين الذراعين والثبات (١ - ٨) . - يكرر بالرجل اليسرى (١ - ٨) . (الانبطاح المائل) - المشى على اليدين تجاه الرجلين ثم الوقوف مع شهيق وزفير (١ - ٨) مع مراعاة أن يكون التنفس طبيعيا	١٦ عدة ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٤ عدات ٤ عدات ٤ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات	٤ ق

١٧/٦

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	١ - الإحماء :		٤ ق
	أ - دوران الرأس لكل تمرين كما في الوحدات السابقة .	٤	
	ب - رفع الأكتاف لكل تمرين كما في الوحدات السابقة .	٨	
	ج - مد الجانبين لكل تمرين كما في الوحدات السابقة .	٨	
	د - مد العضلات الخلفية للرجلين كما في الوحدات السابقة .	٨	
	هـ - رفع مشط القدم كما في الوحدات السابقة .	٨	
	و - مد عضلات الفخذ الداخلية .	١٦	
	٢ - تمرينات الوجه الهوائي	١٦	٥ ق
	التهدئة للجزء الهوائي		
	٣ - تمرينات الذراعين	٨	٤ ق
	كما في الوحدات السابقة		
	٤ - تمرينات الجذع	٣٢	٦ ق
	كما في الوحدات السابقة		
	٥ - تمرينات البطن والظهر	١٦	٧ ق
	كما في الوحدات السابقة		
	٦ - تمرينات التهدئة	٤	٤ ق
	كما في الوحدات السابقة		

- البعد الثاني : الإسترخاء العقلي
 مدة البعد : أسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا.
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة مقسمة كالاتى : ١٦ دقيقة إسترخاء عضلى ، ١٤ دقيقة إسترخاء عقلي .
 وقت تنفيذ البعد : قبل التدريب المهارى
 الهدف من البعد : ١ - الوصول للإسترخاء العميق
 ٢ - العمل على إنخفاض التوتر والتحكم فى الإنفعالات (عن طريق التنفس العميق)

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الرابعة	١ - تدريبات إسترخاء عضلات الطرف العلوى للجسم (٨ ق) ٢ - تدريبات إسترخاء عضلات الطرف السفلى للجسم (الإلية ، الفخذ ، الساق ، القدم) ٧ ق. ٣ - تدريبات الإسترخاء العقلي : (١٥) ق التدريب الأول (التحكم فى التنفس) : - أخذ شهيق فى ٥ ث والإحتفاظ به لمدة ٥ ث ثم الزفير لمدة ٥ ث (تكرار ١٠ مرات) - أخذ شهيق عميق فى ٥ ث وكنم النفس لمدة قصيرة جدا ثم إخراج الزفير فى ٥ ث (تكرار ١٠ مرات) يراعى فى عملية التنفس مايلى : - شهيق عميق من الأنف وتنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس الصدر ثم أترك الهواء ينتشر فى منتصف الجزء العلوى والصدر وعلى أن يتم ذلك بطريقة سهلة وفى إسترخاء مع ضغط البطن كاملا لأعلى عند الشهيق والإستمرار فى عملية الزفير فى ٥ ث. - ويتم دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الإسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين فى حالة إسترخاء ، والشعور بالتوازن والثبات على الأرض والشعور بأن الرجلين فى حالة إسترخاء وثبات مع الإستمرار فى الزفير ببطء وبمعدل هادئ . التدريب الثانى أ - الإحساس بالنقل : الإسترخاء الكامل ، غلق العينين وتصور نفسك وقد زاد وزنك إلى الضعف أو وضعت أثقال على مختلف أجزاء الجسم ولاتستطيع الحركة .	١٠ مرات ١٠ مرات	٨ ق ٧ ق ١٥ ق ٥ ث ٥ ث

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	ب - الإحساس بالدفء : الإسترخاء الكامل ، غلق العينين وتصور نفسك وقد زاد وزنك إلى الضعف او وضعت أقال على مختلف أجزاء الجسم ولا تستطيع الحركة . ج - الإحساس بالدفء : الإسترخاء الكامل مع غلق العينين ، تصور نفسك داخل حمام ساونا وأنت الآن تشعر بالدفء والعرق يتصبب من وجهك . د - الإحساس بالخفة : الإسترخاء الكامل مع غلق العينين ، تصور نفسك في قاع حمام سباحة وتطفو على السطح مع البقاء في هذه الوضع فترة من الزمن مع عدم الإحساس بالوزن .		٤ ق
	١ - الإحماء : أ - دوران الرأس ب - رفع الكتاف ج - مد الجانبين د - مد العضلات الخلفية للرجلين هـ - رفع مشط القدم و - مد عضلات الفخذ الداخلية	٤ ٨ ٨ ٨ ٨ ١٦	٥ ق
	٢ - تمرينات الوجه الهوائي التهنئة للجزء الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات التهنئة	٨ ٣٢ ١٦ ٤	٤ ق ٦ ق ٧ ق ٤ ق
الخامسة والسادسة	أولا : تدريبات الاسترخاء العضلي ١ - تدريبات استرخاء عضلات (اليدين - الذراعين - الكتفين وتدريبات استرخاء عضلات (الرقبة والفاك) ٢ - تدريبات عضلات (الصدر - البطن - الظهر) ٣ - تدريبات استرخاء عضلات (الإلية - الفخذ - الساق - القدم) ثانيا : تدريبات الاسترخاء العقلي ١ - التدريب الأول (التحكم في التنفس) ٢ - التدريب الثاني (التنفس العميق) ٣ - التدريب الثالث (الاحساس بالثقل) ٤ - التدريب الرابع (الاحساس بالدفء) ٥ - التدريب الخامس (الاحساس بالخفة)	٤ مرات ٤ مرات مرتين	١٦ ق ٥ ث ٥ ث ٥ ث ١٤ ق

٢٠/٦

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	١ - الاحماء		٤ ق
	أ - دوران الرأس	٤	
	ب - رفع الاكتاف	٨	
	ج - مد الجانبين	٨	
	د - مد العضلات الخلفية للرجلين		
	هـ - رفع مشط القدم	١٦	
	و - مد عضلات الفخذ الداخلية	١٦	٥ ق
	٢ - تمرينات الوجه الهوائي	٨	٤ ق
	- التهدئة الذراعين	٨	٤ ق
	٣ - تمرينات الذراعين	٣٢	٦ ق
	٤ - تمرينات الجذع	١٦	٧ ق
	٥ - تمرينات البطن والظهر	٤	٤ ق
	٦ - تمرينات التهدئة		

- المحور الثاني : المهارات العقلية العامة
 البعد الثالث : التصور العقلي العام
 مدة البعد : اسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا
 زمن الوحدة : ٣٠ دقيقة (ثلاثون دقيقة) مقسمة إلى ٨ق استرخاء عضلي ، ٨ق استرخاء عقلي ، ٤ق تصور عقلي عام
 وقت تنفيذ البعد : قبل التدريب المهارى
 الهدف من البعد : ١ - المساعدة على تكوين صورة عقلية أولية
 ٢ - التدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
السابعة	أولا : تدريبات الاسترخاء العضلي ثانيا : تدريبات الاسترخاء العقلي ثالثا : تدريبات التصور العقلي العام ١ - عرض نظري لمفهوم التصور العقلي العام وأهميته في المجال الرياضي . ٢ - تدريبات وضوح التصور العقلي التدريب الأول - الرقود على الظهر في حالة استرخاء كامل مع غلق العينين . - تصور وجود كوب من الزجاج مملوء بالماء ثم تغير لون هذا الماء إلى الأزرق الداكن . - تصور هذا اللون يتفتح بالتدريج ليصبح أخضر اللون . - تغير لون المحلول الأخضر إلى الأصفر . - تحول اللون إلى الأصفر الغامق ثم إلى البرتقالي الداكن ومنه إلى الأحمر . - خلط بعض من اللون الأزرق في المحلول الأحمر . - تصور أن اللون يتحول إلى الأحمر الدامى مع الإستمرار في الخلط حتى يصبح المحلول أرجوانى . - تصور تحول اللون الأرجوانى إلى اللون الأسود الداكن . - تصور تحول اللون الأسود إلى اللون الرمادى مع الإستمرار فى تفتيح اللون بالتدريج حتى يتحول إلى اللون الشفاف والعودة إلى كوب الزجاج المملوء بالماء كما فى بداية التدريب .		٨ ق ٨ ق ١٤ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع السابعة	التدريب الثانى : - الـرقود على الظهر فى حالة إسترخاء كامل مع غلق العينين. - إستحضار صورة من الذاكرة تمثل شكل مثلث متساوى الأضلاع . - تصور إنعكاس صورة المثلث على قاعدته ليصبح هناك مثلثان متساويان الأضلاع ومشتركان فى قاعدة واحدة . - تصور إختفاء قاعدة هذا المثلث ليصبح الشكل متوازى الأضلاع . - تصور تحول الشكل ليصبح مربع الشكل . - تصور وجود دائرة تحيط بهذا المربع وتلامس حوافه . - تصور تحول المربع إلى مثلث داخل دائرة . - تصور إختفاء الشكل الدائرى مع الاحتفاظ بالمثلث للعودة لصورة المثلث كما فى بداية التدريب .		

- البعد الثاني : التمرينات الهوائية : تمرينات الوجه الهوائي
 مدة البعد : اسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة
 وقت تنفيذ البعد : بعد التدريب العقلي
 الهدف من البعد : ١ - زيادة معدل القلب اللازم لمتابعة النشاط
 ٢ - زيادة تحمل الجهاز الدورى التنفسي وذلك
 بزيادة تدفق الأكسجين .
 ٣ - تقوية القلب

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع السابعة	١ - الأحماء أ - دوران الرأس ب - رفع الأكتاف ج - مد الجانبيين د - مد العضلات الخلفية للرجلين هـ - رفع مشط القدم و - مد عضلات الفخذ الداخلية ٢ - تمرينات الوجه الهوائي : - التهدئة للجزء الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين : (الرقود على الجانب الأيسر - السند على الكوع الأيسر) - رفع الرجل اليمنى مع فرد مشط القدم (١) خفضها مع عدم لمس الأرض (٢) يكرر (١٦) عدة . - ثنى الرجل اليمنى تجاه الجسم ثم فردا ثم رفعها عاليا والرجوع للوضع الأصلي (٨) يكرر (١ - ٨) . - ثنى الرجل السفلى خلفا وسحب اليمنى وضماها إلى الصدر ثم فردا أماما متقاطعة مع الجسم - دوران المشط لأسفل . - خفض الرجل قريبا من الأرض ثم رفعها يكرر (١ - ٨) بطئ (٨ - ١) سريع . (الرقود على الوجه مع رفع الصدر عن الأرض والسند باليد)	٤ ٨ ٨ ٨ ٨ ١٦ ١٦ ٨ ٣٢ ١٦ ١٦ عدة ٨ ٨ ٨ ٨	٣ ق ٦ ق ٤ ق ٤ ق ٦ ق ٥ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	- رفع الرجل عالياً متقاطعة مع الرجل الأخرى ثم خفضهما قليلاً ويكرر من (١ - ٨) مع فرد المشط . ثم يكرر من (٨-١) مع ثنى المشط . - ثنى الرجل خلفاً مع مسك المشط من (٨-١) ثم الرقود على الظهر ووضع الرجل مثنية بجانب الجسم (١ - ٨) وذلك لمد عضلات الرجل بعد أداء التمرينات السابقة (الأرتكاز على المقعدة - مسك الرجل اليمنى عالياً - الرجل اليسرى مفردة أسفل) . - رفع الرجل اليسرى عالياً تجاه الرجل اليمنى ثم خفضها بدون لمس الأرض من (١ - ٨) بفرد المشط ثم بثنى المشط من (٨-١) تكرر التمرينات على الجانب الآخر . ٧ - تمرينات التهدئة	٨ ٨ ٨ ٤	٢ ق
الثامنة والتاسعة	أولاً : تدريبات الإسترخاء العضلى ثانياً : تدريبات الإسترخاء العقلى ثالثاً : تدريبات التصور العقلى الأساسى ١ - تدريبات وضوح التصور العقلى وتشمل : أ - التدريب الأول (كما فى الوحدة السابقة) ب - التدريب الثانى (كما فى الوحدة السابقة) ٢ - تدريبات التحكم فى التصور العقلى : أ - التدريب الأول : - الرقود على الظهر فى حالة إسترخاء كامل مع غلق العينين . - تصور وجود كوب من الزجاج مملوء بالماء ثم تغير لون هذا الماء إلى الأزرق الداكن ، حاول التحكم فى هذا اللون وثبتيته لفترة زمنية طويلة وإذا تحول اللون حاول إستدعاؤه وثبتيته مرة أخرى . - تصور هذا اللون يفتح بالتدريج ليصبح أخضر اللون ، تثبيت هذا اللون فترة من الزمن . - تغير لون المحلول الأخضر إلى الأصفر ومحاولة تثبتيته فترة زمنية أطول قبل تحريك اللون آخر . - تحول اللون الأصفر إلى الأصفر الغامق ثم إلى البرتقالى الداكن ومنه إلى الأحمر وثبتيته هذا اللون - خلط بعض من اللون الأزرق فى المحلول الأحمر . - تصور أن اللون يتحول إلى الأحمر الدامى مع الإستمرار فى الخلط حتى يصبح المحلول أرجوانى . - تصور تحول اللون الأرجوانى إلى اللون الأسود الداكن وثبتيته هذا اللون .		٨ ق ٨ ق ٤ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	- تصور تحول اللون الأسود إلى اللون الرمادي مع الإستمرار في تفتيح اللون بالتدريج حتى يتحول إلى اللون الشفاف والعودة إلى كوب الزجاج المملوء بالماء وتثبيت هذا الشكل كما في بداية التدريب . ب - التدريب الثاني : - الرقود على الظهر في حالة إسترخاء كامل مع غلق العينين . - إستحضار صورة من الذاكرة تمثل شكل مثلث متساوي الأضلاع وتثبيت صورة المثلث فترة زمنية أطول . - تصور إنعكاس صورة المثلث على قاعدته ليصبح هناك مثلثان متساويان الأضلاع ومتركان في قاعدة واحدة وتثبيت هذا الشكل قبل تحويله . - تصور إختفاء قاعدة هذا المثلث ليصبح الشكل متوازي الأضلاع وتثبيت هذا الشكل . - تصور تحول الشكل ليصبح مربع الشكل والتحكم في تثبيت هذا الشكل . - تصور وجود دائرة تحيط بهذا المربع وتلامس حوافه والعمل على تثبيت هذا الشكل لفترة زمنية . - تصور تحول المربع إلى مثلث داخل دائرة وتثبيت هذا الشكل . - تصور إختفاء الشكل الدائري مع الإحتفاظ بشكل المثلث والعودة لبداية التدريب .		
	١ - الإحماء	٤	٣ ق
	أ - دوران الرأس	٨	
	ب - رفع الأكتاف	٨	
	ج - مد الجانبين	٨	
	د - مد العضلات الخلفية للرجلين	٨	
	هـ - رفع مشط القدم	٨	
	و - مد عضلات الفخذ الداخلية	١٦	
	٢ - تمرينات الوجه الهوائي	١٦	٦ ق
	التهدة للجزء الهوائي		
	٣ - تمرينات الذراعين	٨	٤ ق
	٤ - تمرينات الجذع	٣٢	٤ ق
	٥ - تمرينات البطن والظهر	١٦	٦ ق
	٦ - تمرينات الرجلين	٨	١٥ ق
	٧ - تمرينات التهدة		٢ ق

- البعد الثالث : التمرينات الهوائية : تمرينات الذراعين
 مدة البعد : إسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة
 وقت تنفيذ البعد : بعد التدريب العقلي
 الهدف من البعد : تقوية كل جزء من أجزاء الذراعين والأكتاف والصدر

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
العاشرة إلى الثانية عشر	أولا : تدريبات الإسترخاء العضلي		٨ ق
	ثانيا : تدريبات الإسترخاء العقلي		٨ ق
	ثالثا : تدريبات التصور العقلي		١٤ ق
	١ - تدريبات وضوح التصور العقلي وتشمل ك		
	أ - التدريب الأول		
	ب - التدريب الثاني		
	٢ - تدريبات التحكم في التصور وتشمل :		
	أ - التدريب الأول		
	ب - التدريب الثاني		
	١ - الإحماء :		
	٢ - تمرينات الوجه الهوائي	٨	٢ ق
	٣ - تمرينات الذراعين	١٦	٦ ق
	٤ - تمرينات الجذع	٨	٢ ق
	٥ - تمرينات البطن والظهر	٣٢	٢ ق
	٦ - تمرينات الرجلين	١٦	٥ ق
	٧ - تمرينات المقعدة	١٦	٤ ق
	(الرقود على الظهر - ثني الركبتين - الذراعين بجانب الجسم)		
	- رفع المقعدة مع قبض العضلات ثم خفضهما قليلا دون لمس الأرض مع إرتخاء العضلات ويكرر القبض والإرتخاء (١-١٦).	١٦	
	- يكرر التمرين السابق مع فتح الركبتين أثناء القبض ثم ضمهم أثناء الإرتخاء (١-١٦).	١٦	
	(الرقود على الظهر ثني الذراعين والكفين خلف الرقبة - وضع مشط الرجل اليسرى على الركبة اليمنى)		
	- رفع المقعدة وخفضهما من (١-١٦)	١٦	
	- يكرر بالرجل الأخرى من (١-١٦)	١٦	
	(الإنبطاح على الوجه - سند الرأس على اليدين)		

٢٧/٦

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	- رفع الرجل اليمنى مع قبض المقعدة ثم خفضها قريباً من الأرض يكرر (١ - ١٦) ويكرر للرجل الأخرى . - رفع الرجل اليمنى مع قبض المقعدة ثم خفضها قريباً من الأرض مع ثنى الرجل من الركبة (١ - ١٦) ويكرر للرجل الأخرى (١ - ١٦). (الإنبطاح وضع اليدين أسفل الفخذ - ثنى الركبتين) - رفع الرجلين من مفصل الفخذ ثم خفضهم ويكرر (١ - ١٦) (مع مراعاة أن يكون التنفس بأخذ الشهيق وإخراج الزفير طوال لتمرين . ٨ - تمرينات التهدئة .	١٦ ١٦	

المحور الثالث : المهارات العقلية الخاصة

البعد الرابع : التصور العقلي متعدد الأبعاد

- يساعد هذا البعد على إكتساب تصور عقلي للمهارات الحركية وذلك من خلال إستدعاء صورة واقعية لتلك المهارات دون الأداء الفعلي لها بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركي والحالة الإنفعالية للمتدربات .

مدة البعد :

إسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا

زمن الوحدة :

ثلاثون دقيقة مقسمة إلى ٤ ق إسترخاء عضلي ، ٤ ق إسترخاء

عقلي ، ٦ دقائق تصور عقلي عام ، ٦ ق تصور عقلي متعدد ،

١٠ ق تصور شكل الجسم .

وقت تنفيذ البعد :

قبل التدريب المهارى

الهدف من البعد :

١ - تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة

٢ - تنمية التصور البصرى

٣ - تنمية التصور السمعى

٤ - تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية المصاحبة للأداء .

٥ - تنمية تصور شكل الجسم والمساعدة فى تحسين شكل الجسم للسيدات .

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الثالثة عشر	أولا : تدريبات الإسترخاء العضلي ثانيا : تدريبات الإسترخاء العقلي ثالثا : تدريبات التصور العقلي الأساسى رابعا : تدريبات التصور البصرى وتشمل : ١ - التدريب الأول : - إستدعاء صورة من الذاكرة لشيء يعرف جيدا وليكن كوب زجاجى به بعض الماء . - تصور رؤية هذا الكوب والآتيان بتفصيلاته وتصور منسوب الماء به . ٢ - التدريب الثانى - تصور أنك تجلس على شاطئ البحر قبل الغروب وتنتظر وتتأمل مياه البحر الزرقاء وأحمرار الشمس وهى تسقط فى مياه البحر .		٤ ق ٤ ق ٦ ق ٦ ق

٢٩/٦

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	٣ - التدريب الثالث : - استدعاء صورة من الذاكرة لأحد الحركات سواء في الحياة اليومية أو النشاط الرياضي وليكن المشي . - حاول التصور البصري الداخلى بكل جزء من أجزاء جسمك المشارك في الحركة (المشي). خامسا : نبذة مبسطة عن تصور شكل الجسم وأهميته للسيدات :		

- البعد الرابع : التمرينات الهوائية : تمرينات الجذع
 مدة البعد : إسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة
 وقت تنفيذ البعد : بعد التدريب العقلي
 الهدف من البعد : - تقوية عضلات الجذع والظهر
 - تقليل نسبة الدهون في منطقة الجذع

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الثالثة عشر	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٣ ق ٧ ق ٣ ق ٣ ق ٤ ق ٣ ق ٥ ق ٢ ق
الرابعة عشر	أولا : تدريبات الإسترخاء العضلي ثانيا : تدريبات الإسترخاء العقلي ثالثا : تدريبات التصور العقلي الأساسي رابعا : تدريبات التصور السمعي ١ - التدريب الأول : - تصور كوب زجاجي وتصور سماع صوت الماء في الكوب وكذلك سماع الأصوات الخارجية المصاحبة لصوت الماء . ٢ - التدريب الثاني : - تصور الجلوس على شاطئ البحر مع سماع صوت الأمواج وهي تلاحق بعضها البعض مع سماع أصوات المارة على الشاطئ . ٣ - التدريب الثالث : - حاول تعديل شدة ونغمة صوتك أو أى صوت آخر تسمعه داخل العقل وحاول التمييز بين الصوت الداخلي والصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشنة والرفيقة ، وكذلك بين الصوت المشجع والصوت الناقد ولاحظ تنوع إحساسك مع التغيير في النغمة أو الشدة .		٤ ق ٤ ق ٦ ق ٦ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الرابعة عشر	خامسا : تصور شكل الجسم : ١ - التدريب الأول : - الوقوف أمام المرأة ورؤية شكل الجسم . - تصور شكل الجسم بكافة تفصيلاته مع غلق العينين . - تصور شكل الجسم وأماكن تواجد الدهون به بصورة عامة مع غلق العينين . ٢ - التدريب الثاني : - تصور نفسك تؤدي إحدى مهارات التمرينات الهوائية بكافة تفصيلاتها . - حاول التصور البصري الداخل لكل جزء من أجزاء جسمك المشارك في الحركة . ١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		١٠ ق
الخامسة عشر	أولا : تدريبات الإسترخاء العضلي ثانيا : تدريبات الإسترخاء العقلي ثالثا : تدريبات التصور العقلي الأساسي رابعا : تدريبات التصور الحس حركي والتصور الإنفعالي ١ - التدريب الأول : - استدعاء صورة من الذاكرة لشيء يعرف جيدا وليكن كوب زجاجي به بعض الماء . - تصور أنك تشرب هذا الماء بعد عطش شديد . - تصور حركات المرى والحنجرة وهي تتحرك لاستقبال الماء والتلذذ بها . - تصور إحساسك بالإرتواء الكامل بعد هذا العطش الشديد وإحساسك بالفرح والسرور . ٢ - التدريب الثاني - استدعاء صورة من الذاكرة (شاطئ البحر) - تصور إنك تمارس رياضة المشي على شاطئ البحر في وقت الغروب .		٤ ق ٤ ق ٦ ق ٦ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	- تصور إحساسك بعمل العضلات المشتركة في حركة المشي بداية عن القدم وهي تلامس الرمل ويغمرها ماء البحر ثم مفصل الركبة فالفخذين ثم الجذع وهكذا . - تصور إحساسك بالإستمتاع الكامل والسرور برؤية مياه البحر الزرقاء والشفق الأحمر بالسماء وإحمرار الشمس ساعة الغروب وهي تغوص في مياه البحر . خامسا : تدريبات تصور شكل الجسم ١ - التدريب الأول : - الوقوف أمام المرأة ورؤية شكل الجسم . - تصور شكل الجسم بكافة تفصيلاته مع غلق العينين . - تصور شكل الجسم وأماكن تواجد الدهون به وتصور أن هذه الدهون تبدأ في النقصان ويتضح شكل الجسم بصورة أفضل . ٢ - التدريب الثاني : - تصور نفسك تؤدي إحدى مهارات التمرينات الهوائية المفضلة إليك بكافة تفصيلاتها وتصور مساعدتها لك في إذابة هذه الدهون . - حاول التصور البصري الداخلي لكل جزء من أجزاء جسمك المشارك في الحركة .		١٠ ق
	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهيئة		٢ ق ٧ ق ٢ ق ٢ ق ٤ ق ٢ ق ٥ ق ٢ ق
السادسة عشر إلى الثامنة عشر	أولا : تدريبات الإسترخاء العضلي ثانيا : تدريبات الإسترخاء العقلي ثالثا : تدريبات التصور العقلي رابعا : تدريبات التصور البصري والحس حركي والإنفعالي : ١ - التدريب الأول : - إستدعاء صورة إحدى التمرينات الهوائية مع تصور كافة تفصيلاتها وحركة كل جزء من أجزاء جسمك المشارك في الأداء (تصور بصري) . - تصور سماعتك لصوتك داخل عقلك توجه به أذناك وتتقّد به سلبيات الأداء .		٤ ق ٤ ق ٦ ق ٦ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع السادسة عشر إلى الثامنة عشر	- تصور سماع أصوات الآخرين كالمدربة والمتدربات (الزميلات) مع التمييز بين الصوت الانتقادي والصوت المشجع (تصور سمعي). - تصور إحساسك بعمل العضلات المشاركة في الأداء ودرجة التوتر والدفء الموجودة في أجزاء جسمك (تصور حس حركي) - تصور إحساسك بالسرور والفرح والإستمتاع بالأداء والإنفعال الإيجابي المصاحب للأداء الناجح (تصور إنفعالي). ٢ - التدريب الثاني - تصور أداؤك إحدى التمرينات الهوائية مع تصور كافة تفاصيلها بما فيه تحركاتك وإستجاباتك للمهارة (تصور بصري) - تصور سماعك لصوت توجيهات المدرب والأصوات الخارجية المصاحبة (تصور سمعي). - تصور إحساسك بحركات جسمك ودرجة التوتر في العضلات المشاركة في الأداء (تصور حس حركي). - تصور الأداء الناجح والتشجيع الإيجابي من المدرب والزميلات ومصاحبة ذلك بالشعور بالفرح والسرور والإستمتاع (تصور إنفعالي). خامسا : تصور شكل الجسم : ١ - التدريب الأول كما سبق . ٢ - التدريب الثاني كما سبق .		١٠ اق
	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٣ ق ٧ ق ٣ ق ٣ ق ٤ ق ٣ ق ٥ ق ٢ ق

- المحور الرابع : تصور شكل الجسم
 البعد الخامس : تصور شكل الجسم
 مدة البعد : أربعة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا.
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة مقسمة إلى ٦ ق استرخاء عضلي وعقلي ،
 ٥ ق تصور عقلي عام ، ٥ دقائق تصور عقلي متعدد
 الأبعاد ، ٦ ق تصور شكل الجسم خاص .
 وقت تنفيذ البعد : قبل التدريب المهارى
 الهدف من البعد : ١ - تنمية التصور العقلي العام
 ٢ - تنمية التصور العقلي متعدد الأبعاد
 ٣ - تنمية القدرة على تصور شكل الجسم والتحكم فى
 الأداء .
 ٤ - تحسين شكل الجسم للسيدات .

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
التاسعة عشر إلى الواحد والعشرون	أولا : مراجعة على : - تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي معا. - تدريبات استرخاء عضلات الطرف العلوى للجسم . - تدريبات استرخاء عضلات الطرف السفلى للجسم . - تدريب التحكم فى التنفس . - تدريب التنفس العميق . - تدريب الإحساس بالثقل . - تدريب الإحساس بالدفء . - تدريب الإحساس بالخفة . ثانيا : مراجعة على : - تدريبات التصور العقلي العام - تدريبات وضوح الصورة . - تدريبات التحكم فى الصورة ثالثا : مراجعة على : - تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد . - تدريبات التصور البصرى - تدريبات التصور السمعى - تدريبات التصور الحس حركى - تدريبات التصور الإنفعالى رابعا : تدريبات تصور شكل الجسم عام		٦ ق ٥ ق ٥ ق ٦ ق

٣٥/٦

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع التاسعة عشر على الواحد والعشرون	خامسا : تدريبات تصور شكل الجسم خاص ١ - التدريب الأول : - تصور شكل جسمك نحيف كما تريد أن يكون عليه (تصور شكل الصدر ، الذراعين ، البطن والأرداف). ٢ - التدريب الثاني : - تصور شكل جسمك وهو يؤدي التمرينات الهوائية وقد أختفت منه الدهون المتراكمة والإحساس بخفة الحركة وتوازن الجسم.		٨ ق

٣٦/٦

- البعد الخامس : تمرينات البطن والظهر
 مدة البعد : إسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة
 وقت تنفيذ البعد : بعد التدريب العقلي
 الهدف من البعد : ١ - حرق الدهون حول منطقة البطن
 ٢ - تنعيم وتقوية العضلات العليا والجانب والبطن .
 ٣ - تقوية عضلات الظهر

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	١ - الإحماء		٣ ق
	٢ - تمرينات الوجه الهوائي		٧ ق
	٣ - تمرينات الذراعين		٣ ق
	٤ - تمرينات الجذع		٣ ق
	٥ - تمرينات البطن والظهر		٤ ق
	٦ - تمرينات الرجلين		٣ ق
	٧ - تمرينات المقعدة		٥ ق
	٨ - تمرينات التهدئة		٢ ق

- البعد السادس : تمرينات الرجلين
 مدة البعد : اسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة
 وقت تنفيذ البعد : بعد التدريب العقلي
 الهدف من البعد : ١ - حرق الدهون
 ٢ - تنعيم وتقوية العضلات الامامية والخلفية والجانب
 والعضلات الداخلية والأرجل.

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الثانية والعشرون إلى الرابعة والعشرون	أولا : تدريبات الإسترخاء العضلى والعقلى ثانيا : تدريبات التصور العقلى العام ثالثا : تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد رابعا : تدريبات تصور شكل الجسم عام . خامسا : تدريبات تصور شكل الجسم خاص .		٦ ق ٥ ق ٥ ق ٦ ق ٨ ق
	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائى ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٣ ق ٧ ق ٣ ق ٣ ق ٤ ق ٣ ق ٥ ق ٢ ق

٣٨/٦

- البعد السابع : تمرينات المقعدة
 مدة البعد : إسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة
 وقت تنفيذ البعد : بعد التدريب العقلي
 الهدف من البعد : ١ - تقوية عضلات المقعدة
 ٢ - حرق الدهون

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الخامسة والعشرون إلى الثلاثون	أولا : تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي ثانيا : تدريبات التصور العقلي العام ثالثا : تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد رابعا : تدريبات تصور شكل الجسم عام . خامسا : تدريبات تصور شكل الجسم خاص .		٦ ق ٥ ق ٥ ق ٦ ق ٨ ق
	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٣ ق ٧ ق ٣ ق ٣ ق ٤ ق ٣ ق ٥ ق ٢ ق

٣٩/٦

- البعد الثامن : تمرينات التهيئة
 مدة البعد : اسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً
 زمن الوحدة : ثلاثون دقيقة
 وقت تنفيذ البعد : بعد التدريب العقلي
 الهدف من البعد : ١ - مد العضلات
 ٢ - رجوع النبض لحالته الطبيعية

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الواحد والثلاثون إلى السادسة والثلاثون	أولاً : تدريبات الإسترخاء العضلي والعقلي ثانياً : تدريبات التصور العقلي العام ثالثاً : تدريبات التصور العقلي متعدد الأبعاد رابعاً : تدريبات تصور شكل الجسم عام . خامساً : تدريبات تصور شكل الجسم خاص .		٦ ق ٥ ق ٥ ق ٦ ق ٨ ق
	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهيئة		٣ ق ٧ ق ٣ ق ٣ ق ٤ ق ٣ ق ٥ ق ٢ ق

مرفق (٧)

—

برنامج التمرينات الهوائية

جدول (٣٠) النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد برنامج التمرينات الهوائية

م	النسبة المئوية		عدد وحدات كل بعد بالنسبة للبرنامج	عدد الوحدات الزمنية والنسبة		م
	النسبة المئوية %	عدد ساعات كل بعد	الزمن الكلي بالثانية	عدد وحدات كل بعد بالنسبة للبرنامج	أبعاد البرنامج الزمنية	
١	%١٠,٥٦	٣,٨	٢٢٨	٣٦	تمرينات الاحماء	١
٢	%٢١,١١	٧,٦	٤٥٦	٣٦	تمرينات الوجه الهوائي	٢
٣	%١٠,٨٣	٩,٣	٢٣٤	٣٦	تمرينات للأصابع	٣
٤	%١٢,٥٠	٤,٥	٢٧٠	٣٦	تمرينات الجذع	٤
٥	%١٧,٥٠	٦,٣	٣٧٨	٣٣	تمرينات البطن والظهر	٥
٦	%٩,٧٢	٣,٥	٢١٠	٣٠	تمرينات الرجلين	٦
٧	%١٠,٠٠	٣,٦	٢١٦	٢٧	تمرينات المقدمة	٧
٨	%٧,٧٨	٢,٨	١٦٨	٣٦	تمرينات التهيئة	٨
	%١٠٠	٣٦ ساعة	٢١٦٠ دقيقة	-----	المجموع	

جدول (٣١)
" التوزيع الزمني لابعاد برنامج التمرينات الهوائية "

المحور	الاسابيع	الابعاد	عدد لوحدة	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالدقيقة	زمن مكونات الزمن لوحدة %	زمن مكونات الوحدة للزمن الكلي %	الزمن الكلي بالدقيقة	زمن كل بعد للزمن الكلي %
الإحصاء	الأول والثاني	الإحصاء	١ وحدة	الإحصاء	٨	%١٣,٣٣	%٠,٣٧	٣٦٠	%١٦,٦٧
				تمرينات الوجه الهوائي	١٠	%١٦,٦٦	%٠,٤٦		
				تمرينات الذراعين	٨	%١٣,٣٣	%٠,٣٧		
				تمرينات الحذاء	١٢	%٢٠,٠٠	%٠,٥٥		
إعداد الجهاز للوربي التفسي	الثالث	الوجه الهوائي	٣ وحدات	تمرينات البطن والظهر	١٤	%٢٣,٣٣	%٠,٦٤	١٨٠	%٨,٣٣
				تمرينات التهيئة	٨	%١٣,٣٣	%٠,٣٧		
				الإحصاء	٦	%١٠,٠٠	%٠,٢٧		
				تمرينات الوجه الهوائي	١٢	%٢٠,٠٠	%٠,٥٥		
الإعداد المعصلي	الرابع	تمرينات الذراعين	٣ وحدات	تمرينات الحذاء	٨	%١٣,٣٣	%٠,٣٧	١٨٠	%٨,٣٣
				تمرينات البطن والظهر	١٢	%٢٠,٠٠	%٠,٥٥		
				تمرينات الرجلين	١٠	%١٦,٦٦	%٠,٤٦		
				تمرينات التهيئة	٤	%٦,٦٦	%٠,١٨		
				الإحصاء	٦	%١٠,٠٠	%٠,٢٧	١٨٠	%٨,٣٣
				تمرينات الوجه الهوائي	١٢	%٢٠,٠٠	%٠,٥٥		
				تمرينات الذراعين	٦	%١٠,٠٠	%٠,٢٧		
				تمرينات الحذاء	٦	%١٠,٠٠	%٠,٢٧		
				تمرينات البطن والظهر	١٠	%١٦,٠٠	%٠,٤٦	١٨٠	%٨,٣٣
				تمرينات الرجلين	٨	%١٣,٣٣	%٠,٣٧		
				تمرينات المقعدة	٨	%١٣,٣٣	%٠,٣٧		
				تمرينات التهيئة	٤	%٦,٦٦	%٠,١٨		

تابع جدول (٣١)

المحاور	الأسابيع	الأبعاد	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بال دقيقة	زمن المكونات لزمن الوحدة %	زمن المكونات لزمن الوحدة %	الزمن الكلي بال دقيقة	زمن كل بيت للزمن الكلي %
تابع الإعداد المعلى	الخامس والسادس	تمرينات الجذع	٦ وحدات	الأعضاء تمرينات الوجه الهوائي تمرينات الذراعين تمرينات الجذع تمرينات البطن والظهر تمرينات الرجلين تمرينات المقعدة تمرينات التهيئة	٦ ١٤ ٦ ٦ ٨ ٦ ١٠ ٤	%١٠,٠٠ %٢٣,٣٣ %١٠,٠٠ %١٠,٠٠ %١٣,٣٣ %١٠,٠٠ %١٦,٦٦ %٦,٦٦	%٠,٢٧ %٠,٦٤ %٠,٢٧ %٠,٢٧ %٠,٣٧ %٠,٢٧ %٠,٤٦ %٠,١٨	٣٦٠	%١٦,٦٧
	السابع	تمرينات البطن والظهر	٣ وحدات	الأعضاء تمرينات الوجه الهوائي تمرينات الذراعين تمرينات الجذع تمرينات البطن والظهر تمرينات الرجلين تمرينات المقعدة تمرينات التهيئة	٣ ١٢ ٦ ٦ ١٠ ٨ ٨ ٤	%١٠,٠٠ %٢٠,٠٠ %١٠,٠٠ %١٠,٠٠ %١٦,٦٦ %١٣,٣٣ %١٣,٣٣ %٦,٦٦	%٠,٢٧ %٠,٥٥ %٠,٢٧ %٠,٢٧ %٠,٤٦ %٠,٣٧ %٠,٣٧ %٠,١٨	١٨٠	%٨,٣٣
		تمرينات الرجلين	٣ وحدات	الأعضاء تمرينات الوجه الهوائي تمرينات الذراعين تمرينات الجذع تمرينات البطن والظهر تمرينات الرجلين تمرينات المقعدة تمرينات التهيئة	٣ ١٤ ٦ ٦ ١٠ ٨ ٦ ٤	%١٠,٠٠ %٢٣,٣٣ %١٠,٠٠ %١٠,٠٠ %١٦,٦٦ %١٣,٣٣ %١٠,٠٠ %٦,٦٦	%٠,٢٧ %٠,٦٤ %٠,٢٧ %٠,٢٧ %٠,٤٦ %٠,٣٧ %٠,٢٧ %٠,١٨	١٨٠	%٨,٣٣

تابع جدول (٣١)

المحاور	الأسابيع	الأبعاد	عدد الوحدات	مكونات الوحدة	زمن الوحدة بالدقيقة	زمن المكونات لزمن الوحدة %	زمن المكونات الكلية بالدقيقة	زمن كل بعد للزمن الكلي %
تابع الإعداد المعطى	للتاسع وللعاشر	تمريبات المقدمة	٢ وحدات	الإحصاء	٢	%١٠,٠٠	٣٢٠	%١٦,٦٧
				تمريبات الوجه	١٤	%٢٣,٢٣		
				الوالتى	٦	%١٠,٠٠		
				تمريبات	٨	%١٣,٠٠		
				للزراعين	١٠	%١٦,٦٦		
				تمريبات اللجج	٢	%١٠,٠٠		
				تمريبات البطن	٢	%١٠,٠٠		
				والظهر	٤	%٦,٦٦		
				تمريبات				
				للرجلين				
للتجئة	للعاشر والثاني عشر	تمريبات المقدمة	٢ وحدات	الإحصاء	٢	%١٠,٠٠	٣٦٠	%١٦,٦٧
				تمريبات الوجه	١٤	%٢٣,٢٣		
				للوالتى	٦	%١٠,٠٠		
				تمريبات	٦	%١٠,٠٠		
				للزراعين	١٠	%١٦,٦٦		
				تمريبات اللجج	٢	%١٠,٠٠		
				تمريبات البطن	٨	%١٣,٢٣		
				والظهر	٤	%٦,٦٦		
				تمريبات				
				للرجلين				
							٢١١٠	%١٠٠
	المجموع		٣٦ وحدة				٢١١٠ دقيقة	

برنامج التمرينات الهوائية

- المحور الأول : التمرينات الهوائية الأساسية
 البعد الأول : الإحماء
 مدة البعد : إسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعياً
 زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
 الهدف من البعد : ١ - إحماء العضلات تدريجياً
 ٢ - زيادة معدل القلب بالتدرج
 ٣ - زيادة تدفق الأكسجين
 ٤ - الإقلال من احتمال الشد العضلي

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الأولى	١ - عرض نظري لمفهوم وأهمية التمرينات الهوائية للسيدات. ٢ - الإحماء : أ - دوران الرأس : (الوقوف فتحة) في عدة واحدة - دوران الرأس للجهة اليمنى مع الشعور بمد الجهة اليسرى للذقن والتأكد من عدم رفع الأكتاف . - تحريك الرأس للخلف (مدة واحدة) مع إتجاه الذقن عالياً في إتجاه السقف . - تحريك الرأس للجهة اليسرى في عدة واحدة . - سقوط الرأس أماماً (عدة واحدة) مع الشعور بمد عضلات الرقبة الخلفية . - يكرر التمرين أربع عدات مع تغيير الإتجاه في كل مرة "التنفس طبيعي" . ب - رفع الأكتاف : (الوقوف فتحة) في عدة واحدة . - رفع الكتف الأيمن تجاه الأذن في عدة واحدة ، يكرر بالكتف الأيسر . - يكرر التمرين ٨ عدات " التنفس طبيعي " ج - مد الجانبيين : (الوقوف فتحة) - نفس عميق مع رفع الذراعين عالياً ثم خفض الأذرع وخروج الزفير يكرر التمرين مرتين .	٤ عدات ٤ عدات ٨ عدات ٨ عدات مرتين	٨ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الوحدة الأولى	(الذراعان عالياً) - مد الذراع اليمنى عالياً تجاه السقف مع المد الكامل للجانب الأيمن ، يكرر بالذراع الأيسر (١ - ٨). - ثنى الجنب مع المد ٤ عدات مع مراعاة إتجاه الحوض إلى الأمام ، يكرر للإتجاه الآخر . د - مد العضلات الخلفية للرجلين : (الوقوف فتحاً - مد الذراعين جانباً) - ميل الجذع أماماً (١ - ٤) مد الجذع في ٨ عدات - مسك رسغ القدمين مع المد لأسفل ٨ عدات - رفع الذراعين في الإتجاه الأمامى مع ثنى الركبتين - ثنى الركبتين مع مرجحة الذراعين بين الرجلين خلفاً ويكرر (١ - ٨) مع أخذ عدة واحدة بين كل مرجحة - يكرر للجهة الأخرى . - الجذع فى المنتصف مع مسك رسغ الرجلين والمد لأسفل (١ - ٤). - ثنى الركبتين مع وضع الكفين على الأرض . - فرد وثنى الركبتين (١ - ٨) مع مراعاة وضع الكفين على الأرض . هـ - رفع مشط القدم : - الرجلين متباعدتين ، المشى باليدين بعيداً عن الجسم - دفع الأرض ورفع الكعبين والثبات على المشطين ، يكرر الخفض والرفع (١ - ٨). و - مد عضلات الفخذ الداخلية : - رفع وخفض المقعد فى تحريك بسيط (١ - ١٦) - فرد الركبتين مع سقوط الجذع والذراعين أماماً فى إرتخاء ويبطء . - رفع الجذع والوصول لوضع الوقوف فتحاً . ملحوظة : - مراعاة أن يكون التنفس طبيعى طوال العمل ٣ - تمرينات الوجه الهوائى - التوقيت فى المكان (١٦) عدة ثم مع رفع الرجلين عن الأرض (١٦) عدة . - الجرى فى المكان (٦٤) عدة وفى كل عدة توضع القدم بأكملها على الأرض على أن يكون الهبوط على مشط القدم أولاً ثم على القدم كلها .	٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات كل جهة ٤ عدات ٨ عدات ١٦ عدة ١٦ عدة ٦٤ عدة	١٠ اق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الوحدة الأولى	- الوثب مع فتح الرجلين والذراعين جانباً (٦٤) عدة مع مراعاة ثنى الركبتين خفيفاً . - الوثب مع إتجاه جهة اليمين والذراعين يساراً يكرر (٣٢) عدة . - ثم يكرر بفتح الرجلين (٣٢) عدة - الجرى فى المكان مع رفع الرجلين بالتبادل فى كل مرة خلفاً (١٦) عدة . - يكرر التمرين السابق مع رفع الرجلين زاوية أماماً (١٦) عدة . - يكرر التمرين السابق مع رفع الرجلين زاوية خلفاً (١٦) عدة . - الوثب مع رفع الرجل اليمنى جانباً وإتجاه الذراعين جهة الرجل المرفوعة ثم لليسار ويكرر (٣٢) عدة . - الجرى فى المكان مع الصقف (٣٢) عدة . - ثم تهدئة الجرى (٨) عدات . - الجرى فى المكان مع رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة (٣٢) عدة . - التوقيت (٨) عدات - الجرى فى المكان مع رفع الرجلين خلفاً زاوية قائمة (٣٢) عدة . - التوقيت (٨) عدات . - التهدئة للجزء الهوائى - (الوقوف) سقوط الجذع والنزول ركبة ثنى مع وضع الكفين على الأرض ثم دفع الكفين مع فرد الركبتين يكرر (١٦) عدة . - المشى باليدين أماماً ثم تبادل ثنى وفرد الركبتين (١٦) عدة . - تبديل ثنى وفرد الركبتين والدفع فى إتجاه الأمام وذلك لأطالة عضلات الرجل الخلفية . ٤ - تمرينات الذراعين : - دوران الذراعين مفردتين (الوقوف - الذراعين جانباً - أصابع الكفين لأعلى) . - دوران الذراعين أماماً (٨) عدات ، يكرر خلفاً (٨) عدات (الوقوف الذراعين جانباً - أصابع الكفين لأسفل) . - دوران الذراعين أماماً (٨) عدات ، يكرر خلفاً (٨) عدات . (الوقوف الذراعين جانباً . الكفين متجهين للأمام ثم للخلف) .	٦٤ عدة ٣٢ عدة ١٦ عدة ١٦ عدة ١٦ عدة ٣٢ عدة ٣٢ عدة ٨ عدات ٣٢ عدة ٨ عدات ٣٢ عدة ٨ عدات ١٦ عدة ١٦ عدة ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات	٨ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الوحدة الأولى	- دوران الذراعين أماما (٨) عدات ، يكرر خلفا (٨) عدات لراحة الذراعين بعد التمرين تأرجح بجانب الجسم (الوقوف - الذراعين جانبا مع قبض الأصابع) . - ثنى الذراعين من المرفق تجاه الإبط مع مراعاة عدم تحريك الكتفين ، الرجوع للوضع الأصلي (٨) عدات . - يكرر التمرين مع إتجاه الكتفين لأعلى في إتجاه الكتف (٨) عدات . (الوقوف جانبا - ثنى الكوعين مع قبض الأصابع) . - ثنى الكوعين على الصدر ثم مرجحتهم خلفا مع فرد الأصابع (٨) عدات . (ميل الجذع أماما مع فتح الرجلين ٣٠ سم - الذراعين خلفا) . - عمل مقص بالذراعين (١٦) عدة ثم تشابك اليدين خلفا مع تسطح الجذع للأمام (٨) عدات . (ميل الجذع أماما مع فتح الرجلين ٣٠ سم - ثنى الذراعين من المرفق) . - دفع الذراعين خلفا وعاليا بقدر الإمكان مع فرد الكوعين بقوة (١ - ٨) عدات - يكرر مع دفع الذراعين لأسفل (٨) عدات . - عمل مقص بالسقاطع وتبادل الذراعين إلى أن تصل إلى وضع الوقوف فتحا . - مرحة الذراعين اليمنى مائلا أعلى واليسرى مائلا أسفل ثم التبدل (٨-١) . - تحريك الذراعين للراحة بعد التمرين . ملحوظة : - مراعاة أن يؤخذ الشهيق وإخراج الزفير طوال العمل . ٥ - تمرينات الجذع : (الوقوف فتحا مع ثنى الركبتين - الذراعين زاوية قائمة) - لف الجذع يمينا مع الضغط (١ - ٨) يكرر يسارا (٨-١) يكرر (٣٢) عدة . (الوقوف فتحا مع ثنى الركبتين - ثنى المرفقين مع لمس الأكتاف) . - لف الجذع يمينا مع الضغط (٨-١) يكرر يسارا (٨-١) يكرر (٣٢) عدة (الوقوف فتحا) . - سقوط الجذع جهة اليمين مع دفع الذراعين خلفا (٨-١) يكرر يسارا في المنتصف (٨-١) ثم ضغط الجذع والذراعين على جانبي القدمين والضعف (٨-١) يكرر التمرين (٣٢) عدة . (الجلوس فتحا - ثنى الذراعين خلف الرقبة)	٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ١٦ عدة ٨ عدات ٨ عدات ٣٢ عدة ٣٢ عدة ٣٢ عدة	١٢ ق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الوحدة الأولى	- ميل الجذع يمينا مع الضغط (٨-١) ثم يسارا (٨-١) يكرر في الإتجاهين (١ - ١٦) . - لف الجذع ولمس الرجل اليمنى بالذراع اليسرى (١ - ٨) يكرر (١٦ - ١) في الإتجاهين ، يكرر التمرين (٣٢) عدة . (الجلوس الطويل) مسك أصابع القدم لمد عضلات الرجلين ميل الجذع بحيث يلاصق الصدر الرجلين مع ثنى الكوعين . ٦ - تمرينات البطن والظهر : (الرقود - ثنى الركبتين - وضع الكفين خلف الرأس) - رفع الرأس والجزء العلوي من الجذع باستخدام عضلات البطن وليس باستخدام الذراعين مع مراعاة النظر لأعلى وعدم الدفع بالرقبة . - الرجوع قليلا ولكن بدون لمس الأرض ، يكرر (١ - ١٦) ومحاولة رفع الجذع أعلى قليلا كل مرة عن المرة السابقة . (الرقود - ثنى الركبتين مع فتحهما قليلا - الذراعين مفردتين خلف الرأس) . - الوقوف بالذراعين بين الركبتين مع رفع الأكتاف من على الأرض يكرر (١ - ١٦) مع ملاحظة عدم ملاصقة الأذرع والرأس للأرض عند الرجوع للخلف . (الرقود) - ثنى الركبتين على البطن مع المسك باليدين لمدة (٨) عدات لراحة عضلات البطن . (الرقود - الكفين خلف الرأس) - ثنى الرجل اليسرى على البطن مع لمسها بالكوع الأيمن ويكرر بالرجل الأخرى (١٦) عدة . (الرقود - رفع الرجلين عاليا - الكفين خلف الرأس) - رفع الجذع مع الرأس ثم الرجوع للخلف مع عدم لمس الأرض (١ - ١٦) . - رفع الجذع مع الرأس ثم الرجوع للخلف مع عدم لمس الأرض ودفع اليدين أماما (رفع الرجلين عاليا والإرتكاز على المقعدة . وضع الساعد على الأرض) . - تقاطع الرجلين مثل المقص (١ - ٨) ووصول الرجلين عاليا ثم عمل المقص مع نزول الرجلين لأسفل قريبا من الأرض (٨-١) - ثنى الركبتين على البطن لراحة عضلات البطن وأسفل الظهر (١ - ٨)	٣٢ عدة ١٦ عدة ٨ عدات ١٦ عدة ١٦ عدة ١٦ عدة ٨ عدات ٨ عدات	١٤ اق

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
	- لف الركبتين جهة اليمين والذراعين يسارا (١ - ٨) يكرر الإتجاه الآخر (جنو - تشبيك اليدين خلف الظهر مع ميل الجذع أماما).	٨ عدات	٨ ق
	- ثنى الجذع أماما أسفل (١ - ٨) ثم الرجوع (جمل قطعة) (الإنبطاح - الذراعان عاليا).	٨ عدات	
	- ثنى أعلى الجذع خلفا ولأعلى (١ - ٨)	٨ عدات	
	(الإنبطاح - الذراعان جانبا)	٨ عدات	
	- ثنى أعلى الجذع خلفا ولأعلى (١ - ٨)	٨ عدات	
	(الإنبطاح - الذراعان خلف الرقبة مع ثنى المرفقين - ثنى الجذع خلفا ولأعلى (١ - ٨).	٨ عدات	
	٧ - تمرينات التهدة :		
	(الرقود على الظهر - ثنى الركبتين مع المسك)		
	- رفع المقعدة عاليا والسند أسفل الظهر ، الثبات (١ - ٤)	٤ عدات	
	- فرد الرجلين خلفا والثبات (٥ - ٨) ويكرر (٨) عدات	٤ عدات	
	- ثنى الركبتين والثبات (١ - ٤)	٤ عدات	
	- فرد الرجلين مع مسك راس القدمين والثبات (٥ - ٨).	٤ عدات	
	- رفع الرجلين عاليا بزاوية قائمة والثبات .		
	- ثنى الرجلين ثم الوقوف ، ثنى الجذع يمينا ثم يسارا (الوقوف . الذراعين عاليا).		
	- المد عاليا والثبات (١ - ٤).	٤ عدات	
	- نزول الذراعان ببطء أماما مع ميل الجذع والثبات (٥ - ٨).	٤ عدات	
	- سقوط الجذع أسفل بحيث يكون الصدر على الركبة ووضع الركبة ووضع الكفين على الأرض (١ - ٨).	٨ عدات	
	- أخذ وضع الطعن بفرد الرجل اليمنى خلفا وثنى اليسرى بين الذراعين والثبات (١ - ٨).	٨ عدات	
	- يكرر بالرجل اليسرى (١ - ٨)	٨ عدات	
	(الإنبطاح المائل)		
	- المشى على اليدين تجاه الرجلين ثم الوقوف مع شهيق وزفير (١ - ٨) مع مراعاة أن يكون التنفس طبيعيا.	٨ عدات	

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الثانية والثالثة	١ - الإحماء أ - دوران الرأس لكل تمرين كما في الوحدة الأولى . ب - رفع الاكتاف لكل تمرين كما في الوحدة الأولى . ج - مد الجانبين لكل تمرين كما في الوحدة الأولى . د - مد العضلات الخلفية للرجلين كما في الوحدة الأولى هـ - رفع مشط القدم كما في الوحدة الأولى و - مد عضلات الفخذ الداخلية كما في الوحدة الأولى ٢ - تمرينات الوجه الهوائي - التهدة للجزء الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين كما في الوحدة الأولى ٤ - تمرينات الجذع كما في الوحدة الأولى ٥ - تمرينات البطن والظهر كما في الوحدة الأولى ٦ - تمرينات التهدة كما في الوحدة الأولى	٤ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ١٦ عدة	٨ ق ١٠ ق ٨ ق ١٢ ق ١٤ ق ٨ ق
من الوحدة الرابعة إلى السادسة	١ - الإحماء أ - دوران الرأس لكل تمرين كما في الوحدات السابقة . ب - رفع الاكتاف لكل تمرين كما في الوحدات السابقة ج - مد الجانبين لكل تمرين كما في الوحدات السابقة د - مد العضلات الخلفية للرجلين كما في الوحدات السابقة هـ - رفع مشط القدم كما في الوحدات السابقة و - مد عضلات الفخذ الداخلية كما في الوحدات السابقة ٢ - تمرينات الوجه الهوائي - التهدة للجزء الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين كما في الوحدة الأولى ٤ - تمرينات الجذع كما في الوحدات السابقة ٥ - تمرينات البطن والظهر كما في الوحدات السابقة ٦ - تمرينات التهدة كما في الوحدات السابقة	٤ عدات ٨ عدات ٨ عدات ٨ عدات ١٦ عدة	٨ ق ١٠ ق ٨ ق ١٢ ق ١٤ ق ٨ ق

١٣/٧

- البعد الثانى : تمرينات الوجه الهوائى
 مدة البعد : أسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً.
 زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
 الهدف من البعد : ١ - زيادة معدل القلب اللازم لمتابعة النشاط.
 ٢ - زيادة تحمل الجهاز الدورى التنفسي وذلك بزيادة تدفق الأكسجين .
 ٣ - تقوية القلب

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة السابعة إلى التاسعة	١ - الإحماء		٨ ق
	أ - دوران الرأس		
	ب - رفع الاكتاف	٤ عدات	
	ج - مد الجانبين	٨ عدات	
	د - مد العضلات الخلفية للرجلين	٨ عدات	
	هـ - رفع مشط القدم	٨ عدات	١٢ ق ١٠ ق
	و - مد عضلات الفخذ الداخلية	١٦ عدة	
	٢ - تمرينات الوجه الهوائى		
	- التهذنة للجزء الهوائى		
	٣ - تمرينات الذراعين	٨ عدات	
	٤ - تمرينات الجذع	٣٢ عدة	٨ ق
	٥ - تمرينات البطن والظهر		
	٦ - تمرينات الرجلين	١٦ عدة	
	(الرقود على الجانب الأيسر - السند على الكوع الأيسر)		
	- رفع الرجل اليمنى مع فرد مشط القدم (١) خفضهما مع عدم لمس الأرض (٢) يكرر (١٦) عدة .	١٦ عدة	
	- ثنى الرجل اليمنى تجاه الجسم ثم فردا ثم رفعها عاليا والرجوع للوضع الاصلى (٨) يكرر (١ - ٨) .	٨ عدات	١٢ ق ١٠ ق
	- ثنى الرجل السفلى خلفاً وسحب اليمنى وضمهما إلى الصدر ثم فردا أماما متقاطعة مع الجسم - دوران المشط لأسفل - خفض الرجل قريبا من الأرض ثم رفعها .	٨ عدات	
	- يكرر (١ - ٨) بطئ - ثم يكرر من (١ - ٨) سريع .	٨ عدات	
	(الرقود على الوجه مع رفع الصدر عن الأرض والسند باليد)	٨ عدات	
	- رفع الرجل عاليا متقاطعة مع الرجل الأخرى ثم خفضهما قليلا ويكرر من (١ - ٨) مع فرد المشط .	٨ عدات	
	- ثم يكرر من (١ - ٨) مع ثنى المشط .		

١٤/٧

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
تابع الوحدة التاسعة	- ثنى الرجل خلفاً مع مسك المشط من (١ - ٨) ثم الرقود على الظهر ووضع الرجل منتقية بجانب الجسم (١ - ٨) وذلك لمد عضلات الرجل بعد الأداء للتمرينات السابقة (الإرتكاز على المقعدة - مسك الرجل اليمنى عالياً) الرجل اليسرى مفرودة أسفل. - رفع الرجل اليسرى عالياً تجاه الرجل اليمنى ثم خفضها بدون لمس الأرض من (١ - ٨) بفرد المشط ثم بثنى المشط من (١ - ٨). - تكرر التمرينات على الجانب الآخر . ٧ - تمرينات التهدئة	٨ عدات	٨ ق
		٨ عدات	٤ ق

البعد الثالث :	تمرينات الزراعين :
مدة البعد :	أسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً.
زمن الوحدة :	٦٠ دقيقة
الهدف من البعد :	١ - تقوية كل جزء من أجزاء الزراعين
	٢ - تقوية الأكتاف
	٣ - تقوية عضلات الصدر

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة العاشرة إلى الثانية عشر	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائى ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة (الرقود على الظهر - ثنى الركبتين - الذراعين بجانب الجسم) - رفع المقعدة مع قبض العضلات ثم خفضها قليلا دون لمس الأرض مع إرتخاء العضلات ويكرر القبض والإرتقاء (١ - ١٦). - يكرر التمرين السابق مع فتح الركبتين أثناء القبض ثم ضمهم أثناء الإرتقاء (١ - ١٦). (الرقود على الظهر - ثنى الذراعين والكتفين خلف الرقبة - وضع مشط الرجل اليسرى على الركبة اليمنى). - رفع المقعدة وخفضها من (١ - ١٦) - يكرر بالرجل الأخرى من (١ - ١٦) (الإنبطاح على الوجه - سند الرأس على اليدين) - رفع الرجل اليمنى مع قبض المقعدة ثم خفضها قريبا من الأرض ويكرر (١ - ١٦). - يكرر للرجل الأخرى (١ - ١٦). - رفع الرجل اليمنى مع قبض المقعدة ثم خفضها قريبا من الأرض مع ثنى الرجل من الركبة (١ - ١٦) ويكرر للرجل الأخرى (١ - ١٦). (الإنبطاح وضع اليدين أسفل الفخذ - ثنى الركبتين). - رفع الرجلين من مفصل الفخذ ثم خفضهم ويكرر (١ - ١٦). - مع مراعاة أن يكون التنفس بأخذ الشهيق وإخراج الزفير طوال فترة التمرين. ٨ - تمرينات التهدئة	٨ عدات ١٦ عدة ٨ عدات ٣٢ عدة ١٦ عدة ١٦ عدة ١٦ عدة	٦ ق ١٢ ق ٦ ق ٦ ق ١٠ ق ٨ ق ٨ ق
			٤ ق

- البعد الرابع :** تمرينات الجذع
مدة البعد : اسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا
زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
الهدف من البعد : ١ - تقويم عضلات الجذع والظهر
 ٢ - تقليل نسبة الدهون في منطقة الجذع

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الثالثة عشر إلى الثامنة عشر	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٦ ق ١٤ ق ٦ ق ٦ ق ٨ ق ٦ ق ١٠ ق ٤ ق

- البعد الخامس :** تمرينات البطن والظهر
مدة البعد : اسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا
زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
الهدف من البعد : ١ - حرق الدهون حول منطقة البطن
 ٢ - تنعيم وتقوية العضلات العليا والجانب والبطن
 ٣ - تقوية عضلات الظهر

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة التاسعة عشر إلى الواحد والعشرون	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٦ ق ١٢ ق ٦ ق ٦ ق ١٠ ق ٨ ق ٨ ق ٤ ق

١٧/٧

- البعد السادس : تمرينات الرجلين
 مدة البعد : إسبوع واحد بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا
 زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
 الهدف من البعد : ١ - حرق الدهون
 ٢ - تنعيم وتقوية العضلات الأمامية والخلفية والجانب
 والعضلات الداخلية والأرجل .

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الثانية والعشرون إلى الرابعة والعشرون	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٦ ق ١٤ ق ٦ ق ٦ ق ١٠ ق ٨ ق ٦ ق ٤ ق

- البعد السابع : تمرينات المقعدة
 مدة البعد : إسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا
 زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
 الهدف من البعد : ١ - تقوية عضلات المقعدة
 ٢ - حرق الدهون

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الخامسة والعشرون إلى الثلاثون	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٦ ق ١٤ ق ٦ ق ٨ ق ١٠ ق ٦ ق ٦ ق ٤ ق

١٨/٧

- البعد الثامن : تمرينات التهدئة
 مدة البعد : إسبوعان بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا
 زمن الوحدة : ٦٠ دقيقة
 الهدف من البعد : ١ - مد عضلات الجسم
 ٢ - رجوع النبض لحالته الطبيعية

الوحدات	محتوى الوحدة	التكرار	الزمن
الوحدة الواحد والثلاثون إلى السادسة والثلاثون	١ - الإحماء ٢ - تمرينات الوجه الهوائي ٣ - تمرينات الذراعين ٤ - تمرينات الجذع ٥ - تمرينات البطن والظهر ٦ - تمرينات الرجلين ٧ - تمرينات المقعدة ٨ - تمرينات التهدئة		٦ ق ١٤ ق ٦ ق ٦ ق ١٠ ق ٦ ق ٨ ق ٤ ق

مرفق (٨)

—

صور إيضاحية لبرنامج التمرينات الهوائية

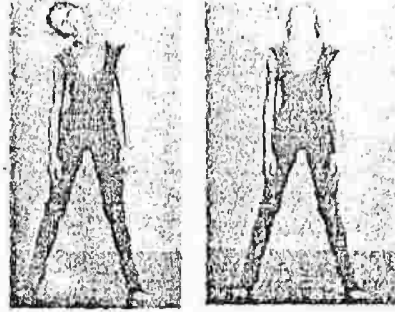
صورة إيضاحية لبرنامج التمرينات الهوائية المقترح

الإحماء - WARM - UP

HEAD ROLLS دوران الرأس

(الوقوف فتحاً) في عدة واحدة

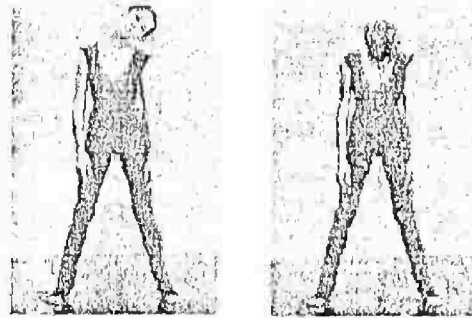
- دوران الرأس للجهة اليسرى مع الشعور بمد الجهة اليسرى للذقن وتأكد من عدم رفع الأكتاف شكل (١)



شكل (١)

- تحريك الرأس للخلف (عدة واحدة) مع اتجاه الذقن عالياً في اتجاه السقف.

- تحريك الرأس للجهة اليسرى في عدة واحدة شكل (٢)



شكل (٢)

- سنوط الرأس أماماً (عدة واحدة) مع الشعور بمد عضلات الرقبة الخلفية.

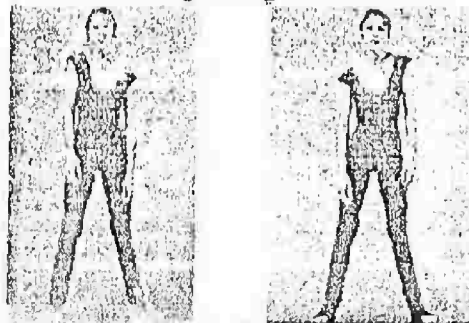
- يكرر التمرين أربع مرات مع تغيير الاتجاه في كل مرة مع «النفس الطبيعي»

SHOULDER LIFTS رفع الكتف

(الوقوف فتحاً)

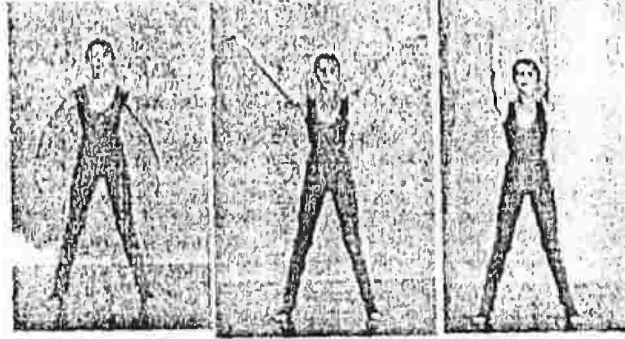
- رفع الكتف الأيمن تجاه الأذن في عدة واحدة ، يكرر بالكتف الأيسر.

- يكرر التمرين ٨ عدات (النفس الطبيعي) . شكل (٣).



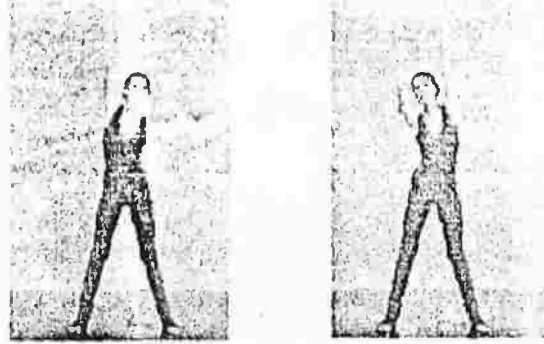
(الوقوف فتحاً)

- نفس عميق مع رفع الذراعين عالياً ثم خفض الأذرع وخروج الزفير بكرر مرتين شكل (٤)



شكل (٤)

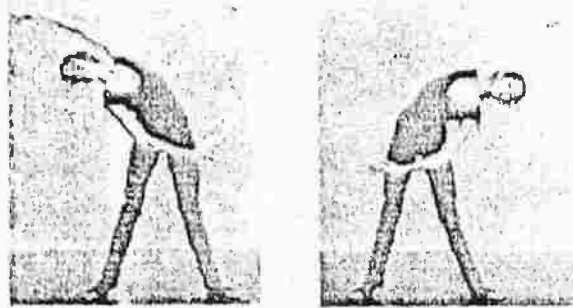
- (الذراعين عالياً) مد الذراع اليمنى عالياً تجاه السقف مع المد الكامل للجانب الأيمن بكرر بالذراع اليسرى بكرر من (١-٨) . شكل (٥).



شكل (٥)

- ثني الجنب مع المد ٤ عدات مع مراعاة اتجاه الحوض الى الامام شكل (٦)

- بكرر للاتجاه الآخر



شكل (٦)

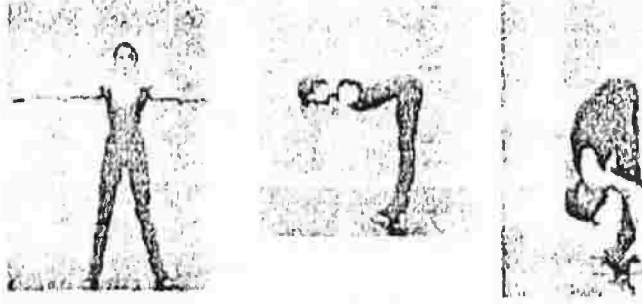
رابعاً، مد العضلات الخلفية للرجلين

HAMSTRING STRETCHES

(الوقوف فتحاً - مد الذراعين جانباً)

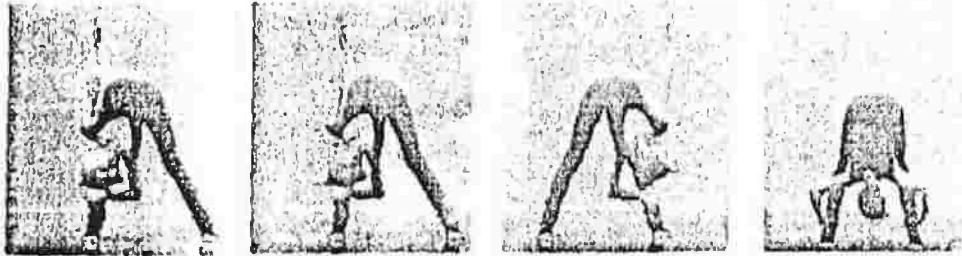
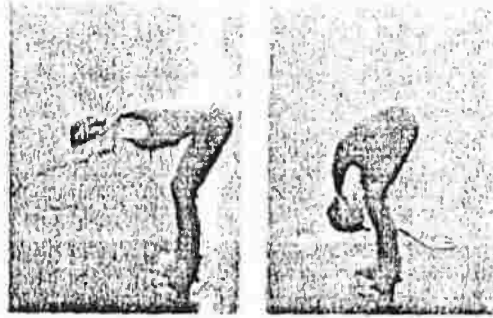
- ميل الجذع أماماً (١ - ٤) مد الجذع في ٨ عدات

- مسك رسيخ القدمين مع المد لأسفل ٨ عدات شكل (١١).



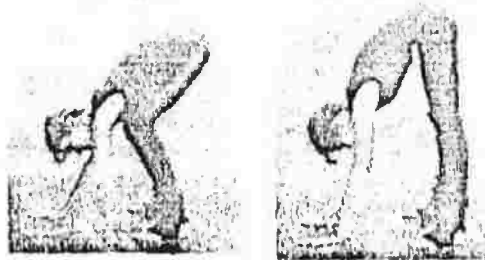
شكل (١)

- رفع الذراعين في الاتجاه الامامي مع ثني الركبتين شكل (٢)
 - ثني الركبتين مع مرجحة الذراعين بين الرجلين خلفاً بكرر من (١ - ٨) مع أخذ عدة واحدة كل مرجحة .
 - الجذع في المنتصف مع مسك رصغ الرجلين والمذ لأسفل (١ - ٤)
- يكرر للجهة الأخرى



شكل (٢)

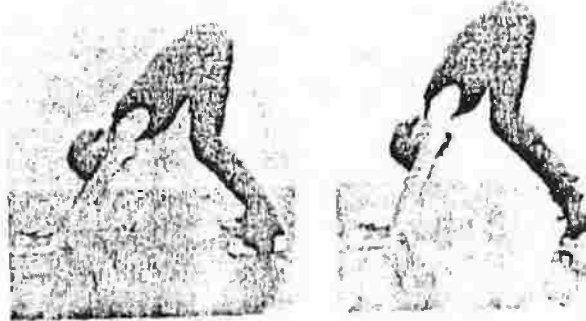
- ثني الركبتين مع وضع الكفين علي الأرض . شكل (٣).
- فرد وثني الركبتين (١ - ٨) مع مراعاة وضع الكفين علي الأرض



شكل (٣)

خامساً : رفع مشط القدم CALF RAISES

- الرجلين متباعدتين المشي باليدين بعيداً عن الجسم - دفع الأرض
ررفع الكعبين والثبات علي المشطين يكرر الخفض والرفع (١ - ٨) شكل (٤).



شكل (٤)

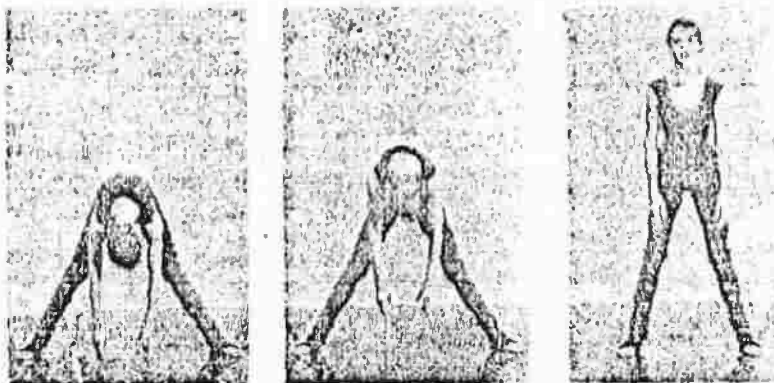
سادساً : مد عضلات الفخذ الداخلية INNER THIGH STRETCH

- رفع وخفض المنعد في تحريك بسيط (١ - ١٦) شكل (٥).



شكل (٥)

فرد الركبتين مع سقوط الجذع والذراعين أماماً في ارتخاء وبسط.
رفع الجذع والوصول لوضع الرقوف فتحة . شكل (٦).



شكل (٦)

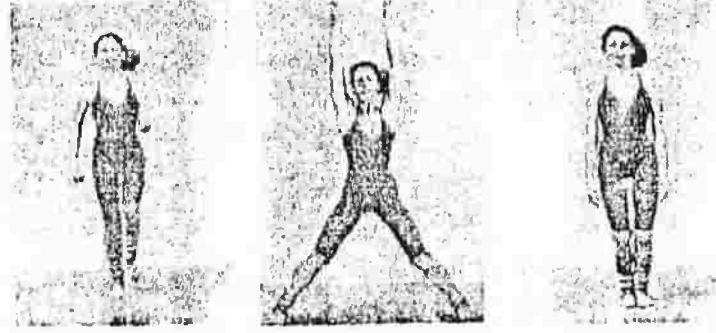
- التنفس :

ملحوظة هامة : مراعاة أن يكون التنفس طبيعي طول العمل .

- التوقيت في المكان (١٦) ثم مع رفع الرجلين عن الأرض (١٦).

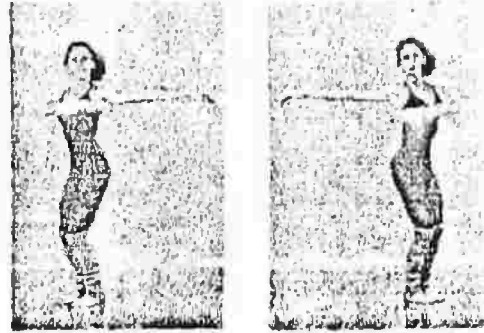
- ثم الجري في المكان (٦٤) عدة وفي كل عدة توضع القدم بأكملها على الأرض علي أن يكون الهبوط على مشط القدم أولاً ثم القدم كلها .

- الوثب مع فتح الرجلين والذراعين جانباً JUMPING JACKS (٦٤ عدة) مع مراعاة ثني الركبتين خفيفاً . شكل (١).



شكل (١)

- الوثب مع اتجاه جهة اليمين والذراعين يساراً JUMPING TWIST يكرر (٣٢) مرة ثم يكرر بفتح الرجلين (٣٢) مرة . شكل (٢).

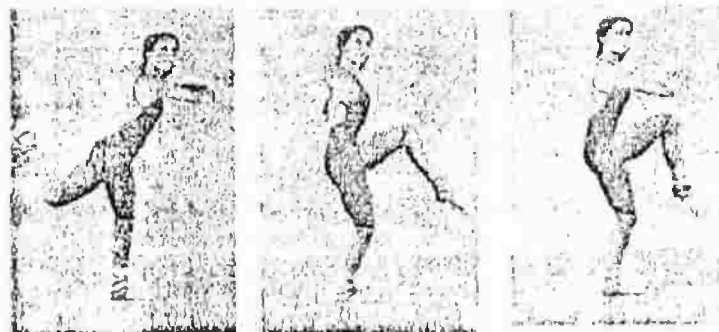


شكل (٢)

- الجري في المكان مع رفع الرجلين بالتبادل في كل مرة خلفاً (١٦) مرة .

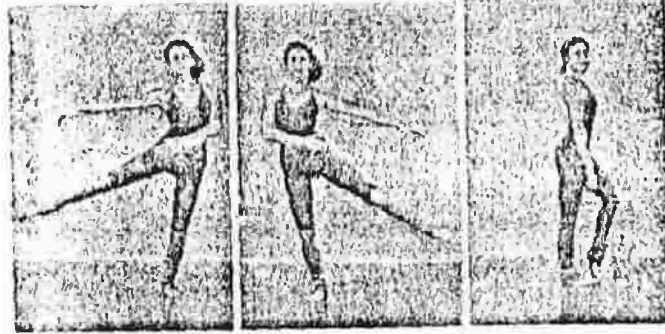
- يكرر التمرين السابق مع رفع الرجلين زاوية أماماً (١٦) مرة .

- يكرر السابق مع رفع الرجلين زاوية أماماً (١٦) مرة . شكل (٣).



شكل (٣)

الوقوف مع رفع الرجل اليسرى جانباً واتجاه الذراعين جهة الرجل المرفوعة ثم لليسار ويكرر (٣٢ عدة) شكل (٤).



شكل (٤)

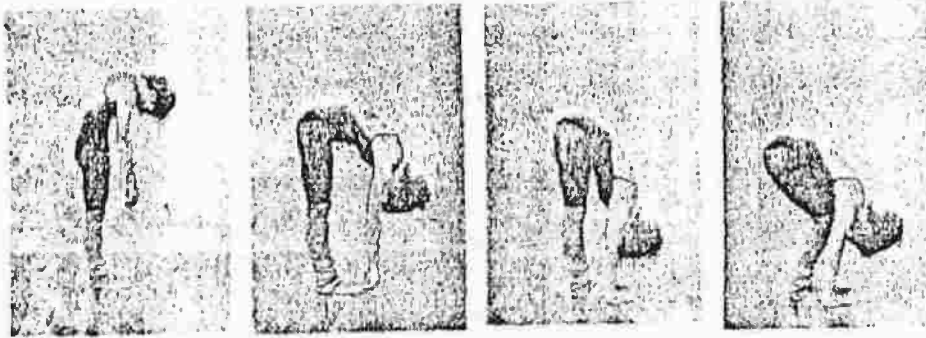
- الجري في المكان مع الصقف (٣٢ عدة) ثم تهدئة الجري (٨ عدات)

- الجري في المكان مع رفع الرجلين أماماً زاوية قائمة (٣٢ عدة) التوقيت ٨ عدات

- الجري في المكان مع رفع الرجلين خلفاً زاوية قائمة (٣٢ عدة) التوقيت ٨ عدات

التهدئة للجزء الهوائي

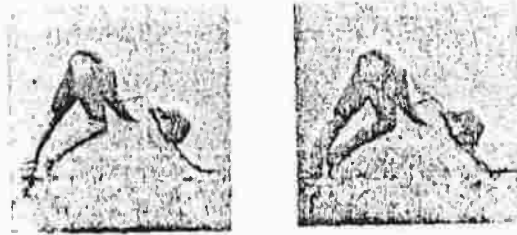
- (الوقوف) سيطر الجذع والنزول ركبة ثني مع وضع الكفين على الأرض دفع الأرض بالكفين مع فرد الركبتين يكرر (١٦ مرة) شكل (٥).



شكل (٥)

- ثم المشي باليدين أماماً ثم تبادل ثني وفرد الركبتين (١٦ مرة) شكل (٦).

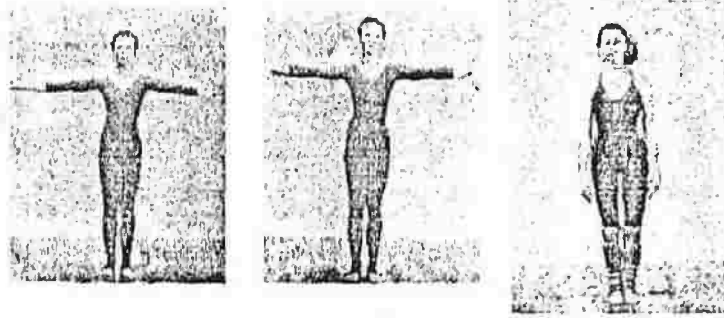
- تبادل ثني وفرد الركبتين والدفع في اتجاه الأمام وذلك لإطالة عضلات الرجل الخلفية.



شكل (٦)

دوران الذراعين مضروبتين STRAIGHT ARM CIRCLES

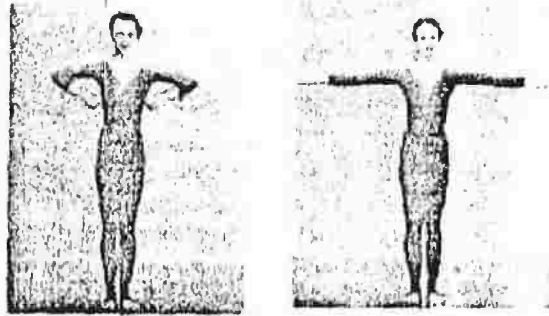
- (الوقوف - الذراعين جانباً - أصابع الكفين لأعلي)
- دوران الذراعين أماماً (٨ عدات) بكرر خلفاً.
- بكرر والكفين لأسفل
- بكرر والكفين متجهين للإمام ثم الخلف
- لراحة الذراعين بعد التمرين تأرجح بجانب الجسم شكل (١)



شكل (١)

(الوقوف - الذراعين جانباً مع قبض الأصابع)

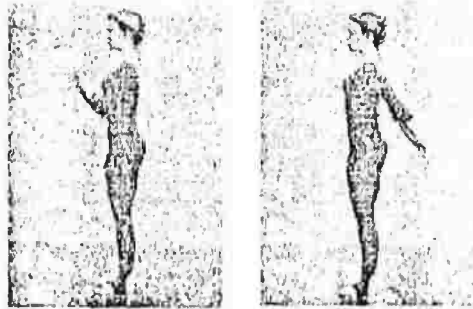
- ثني الذراعين من المرفق تجاه الأبط مع مراعاة عدم تحريك الكتفين ، الرجوع للوضع الأصلي (٨ مرات
- بكرر التمرين مع اتجاه الكفين لأعلي في اتجاه الكتف (٨ مرات . شكل (٢).



شكل (٢)

(الوقوف جانباً - ثني الكوعين مع قبض الأصابع)

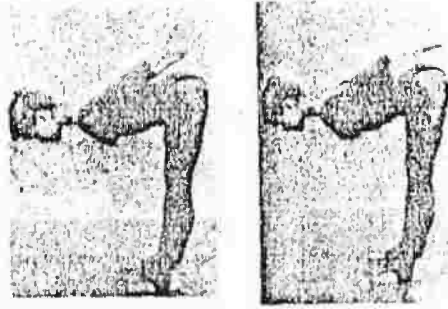
- ثني الكوعين علي الصدر ثم مرجحتهم خلفاً مع فرد الأصابع بكرر (٨ عدات) . شكل (٣).



شكل (٣)

ميل الجذع أماماً مع فتح الرجلين ٣٠ سم - الذراعين خلفاً.

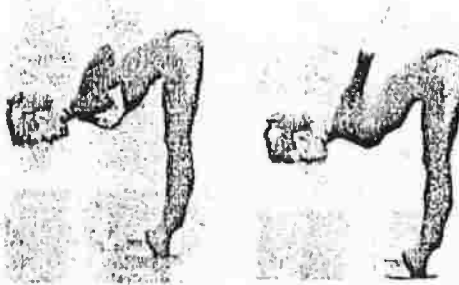
- عمل مقص بالذراعين (١٦ عدة) ثم تشابك اليدين خلفاً مع تسطح الجذع للأمام (٨ عدات) . شكل (٤).



شكل (٤)

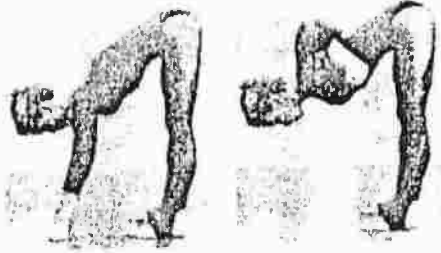
(ميل الجذع أماماً مع فتح الرجلين ٣٠ سم ونثي الذراعين من المرفق)

- دفع الذراعين خلفاً وعالياً بقدر الإمكان مع فرد الكوعين بقوة يكرر (٨) مرات شكل (٥)



شكل (٥)

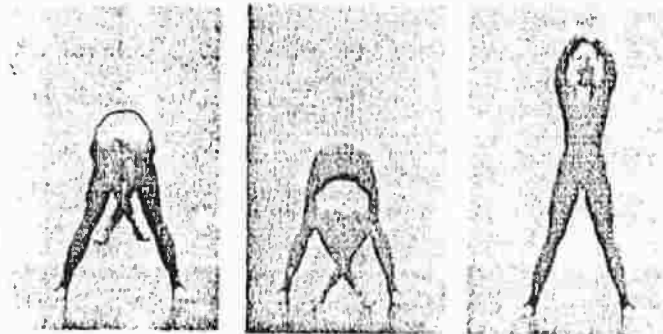
- يكرر شكل (٥) بدفع الذراعين لأسفل (٨ عدات) شكل (٦)



شكل (٦)

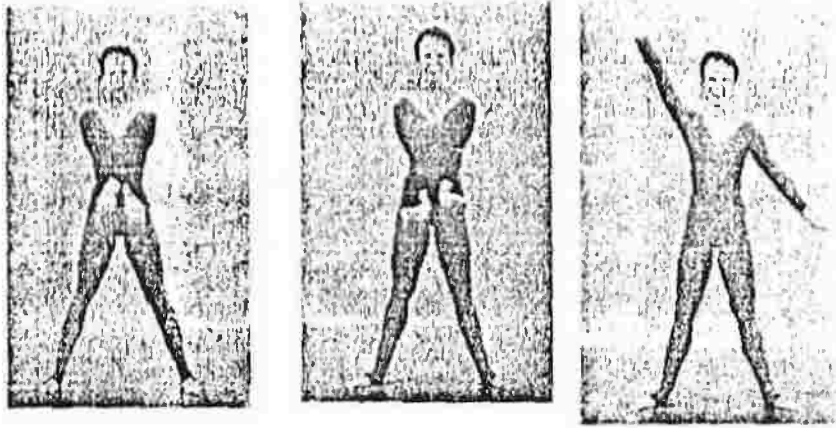
- عمل مقص بالتفاضع وتبادل الذراعين الي أن تصل الي وضع الوقوف فتحة شكل (٧)

- مرجعة الذراعين الي مستوي مائلا أعلي والبصري مائلا أسفل ثم التبديل (١ - ٨)



شكل (٧)

- تحريك الذراعين للراحة Shake Your Arms شكل (٨)



شكل (٨)

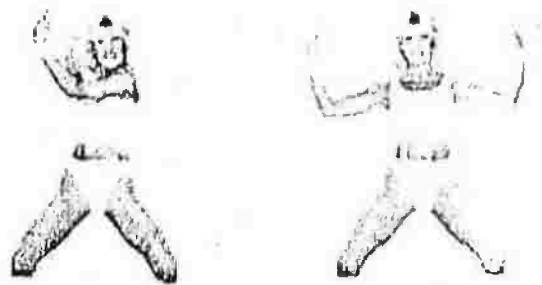
التنفس ،

يجب مراعاة أخذ الشهيق وإخراج الزفير طوال العمل .

تقريبات الجذع

(الوقوف ففتحاً مع ثني الركبتين - الذراعين زاوية قائمة)

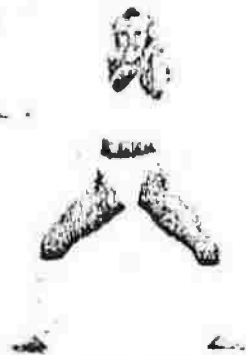
- لف الجذع يميناً مع الضغط (٨ - ١) يكرر يساراً (٨ - ١) يكرر (٣٢ عدة) شكل (١).



شكل (١)

(الوقوف ففتحاً مع ثني الركبتين - ثني المرفقين مع لمس الاكتاف)

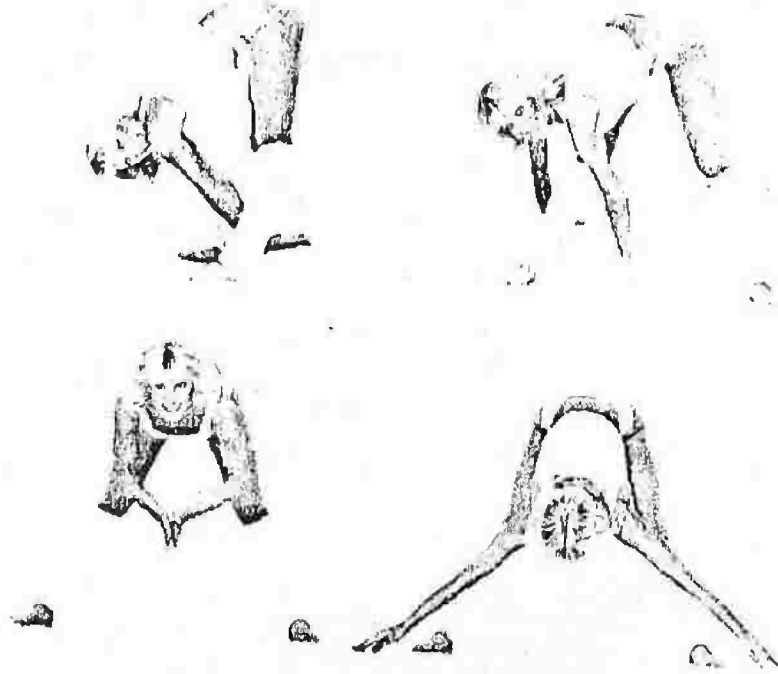
بكرر التمرين السابق (٣٢ عدة) شكل (٢)



شكل (٢)

(الوقوف فتحاً)

سقوط الجذع جهة اليمين مع دفع الذراعين خلفاً (٨ - ١) يكرر يساراً في المنتصف (٨ - ١) ثم ضغط الجذع والذراعين علي جانبي القدمين ، الصف (٨ - ١) يكرر التمرين (٣٢ عدة) . شكل (٣) .



شكل (٣)

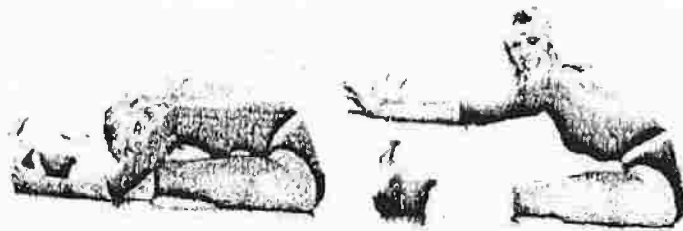
الجلوس فتحاً - ثني الذراعين خلف الرقبة

ميل الجذع يمينا مع الضغط (٨ - ١) ثم يساراً (٨ - ١) يكرر (١٦ - ١) يكرر بلف الجذع ولمس الرجل اليمني بالذراع اليمني (٨ - ١) يكرر الاتجاه الآخر (٨ - ١) يكرر التمرين ٣٢ عدة . شكل (٤) .



شكل (٤)

(الجلوس الطويل) مسك أصابع القدم لد عضلات الرجلين ميل الجذع بحيث يلامس الصدر الرجلين مع ثني الكوعين . شكل (٥) .

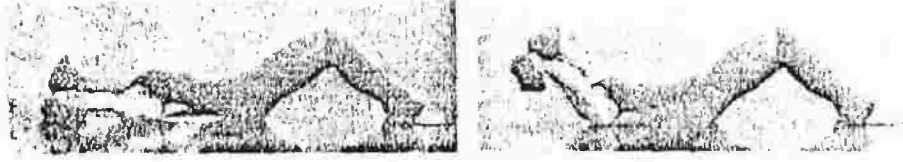


شكل (٥)

تمارينات البطن و الظهر : Abdominals

(الرقود - شني الركبتين - وضع الكفين خلف الرأس)

- رفع الرأس والجزء العلوي من الجذع باستخدام عضلات البطن وليس باستخدام الذراعين مع مراعاة النظر لأعلي وعدم الدفع بالرقبة
- الرجوع قليلا ولكن بدون لمس الأرض بكرر (١ - ١٦) وحاول في كل مرة رفع الجذع أعلي من المرة السابقة . شكل (١).



شكل (١)

(الرقود - شني الركبتين مع فتحهما قليلا - الذراعين مضروبتين خلف الرأس)

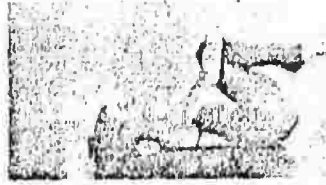
- الوصول بالذراعين بين الركبتين مع رفع الكتف من علي الأرض بكرر (١ - ١٦) مع ملاحظة عدم ملاصقة الأذرع والرأس للأرض عند الرجوع للخلف شكل (٢).



شكل (٢)

(الرقود)

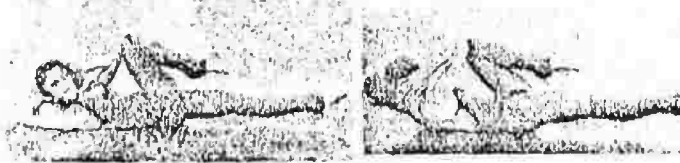
- شني الركبتين علي البطن مع المسك باليدين لمدة (٨ عدات) لراحة عضلات بطن . شكل (٣).



شكل (٣)

(الرقود - الكفين خلف الرأس)

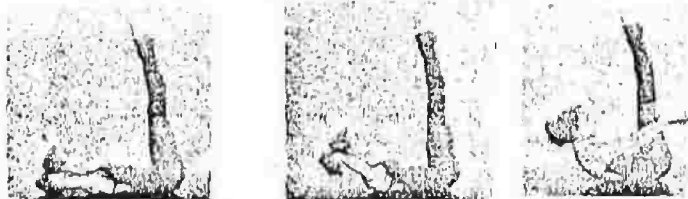
- شني الرجل اليسري علي البطن مع لمسها بالكوع الأيمن شكل (٤) ويكرر بالرجل الأخرى من (١ - ١٦).



شكل (٤)

(الرقود - رفع الرجلين عاليا - الكفين خلف الرأس)

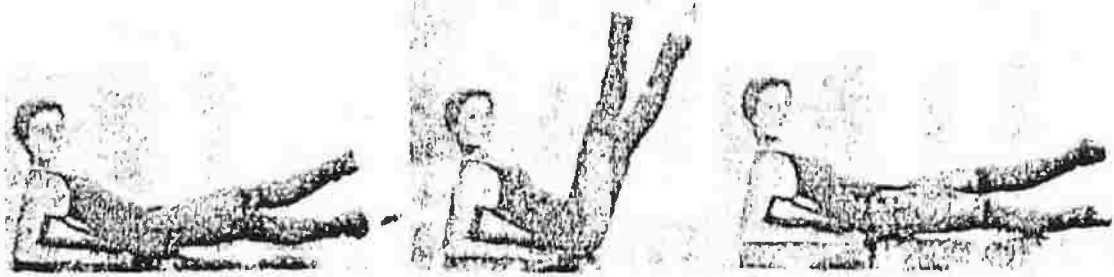
- رفع الجذع مع الرأس ثم الرجوع للخلف مع عدم لمس الأرض (١ - ١٦) يكرر بدفع اليدين أماماً شكل (٥)



شكل (٥)

(رفع الرجلين عاليا والارتكاز علي المقعدة - وضع الساعد علي الأرض)

تدفع الرجلين مثل المنقب (٨ - ١) ووصول الرجلين عاليا ثم عمل المنقب مع نزول الرجلين لأسفل قريبا من الأرض (١ - ٨)



شكل (٦)

يكرر التمرين السابق مع ثني المشط foot flexed من (١ - ١٦) شكل (٦)

ثني الركبتين علي البطن لراحة عضلات البطن واسفل الظهر (١ - ٨) ثم ثني الركبتين جهة اليمين والذراعين يسارا (١ - ٨) ويكرر للاتجاه الآخر . شكل (٧)



شكل (٧)

[جنو . تشبك اليدين خلف الظهر . ميل [ثني الجذع أسفل ، شكل (٨) .



شكل (٨)

- ثني الجذع خلفاً :

(من الانبطاح أو الجنو أو الجلوس)

[انبطاح . الذراعان عالياً] ثني أعلى الجذع خلفاً ، شكل (٩)



شكل (٩)

[انبطاح . الذراعان جانباً] ثني أعلى الجذع خلفاً

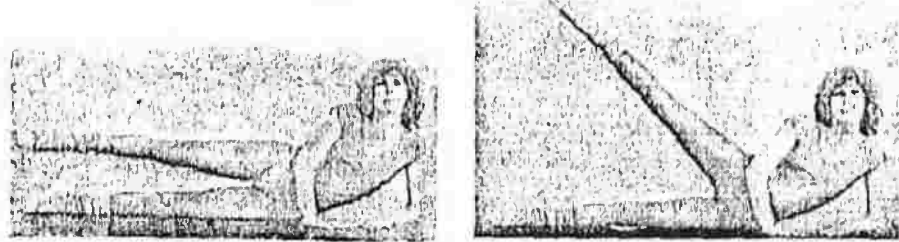
[انبطاح . الذراعان جانباً] ثني أعلى الجذع خلفاً ثم ثني الذراعين للمس الرقبة شكل (١٠)



شكل (١٠)

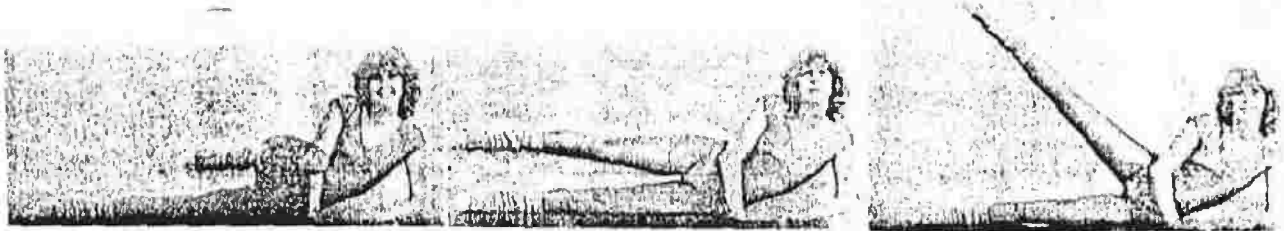
(الرقود علي الجانب الأيسر - السند علي الكوع الأيسر)

رفع الرجل اليسني مع فرد مشط القدم (١) خفضها مع عدم لمس الرجل الأخرى (٢) يكرر (١٦ عدة)
ثم يكرر بثني المشط foot flexed شكل (١).



شكل (١)

ثني الرجل اليسني تجاه الجسم ثم فردها ثم رفعها عاليا والرجوع للوضع الأصلي (٨) يكرر (١ - ٨) شكل (٢)



شكل (٢)

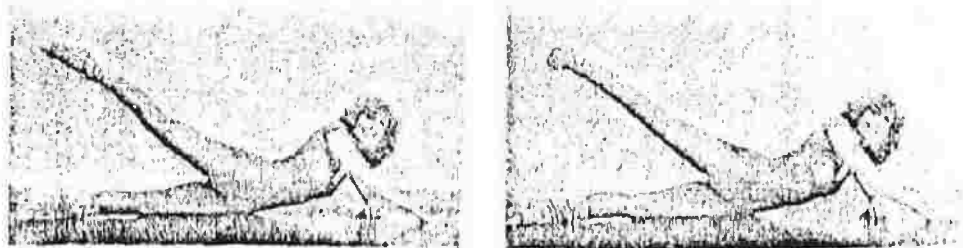
ثني الرجل السفلي خلفا وسحب اليسني وضماها الي الصدر ثم فردها أماما متقاطعة مع الجسم - دوران المشط لأسفل
- خفض الرجل قريبا من الأرض ثم رفعها يكرر (٨ - ١) بطن ثم من (٨ - ١) سريع شكل (٣)



شكل (٣)

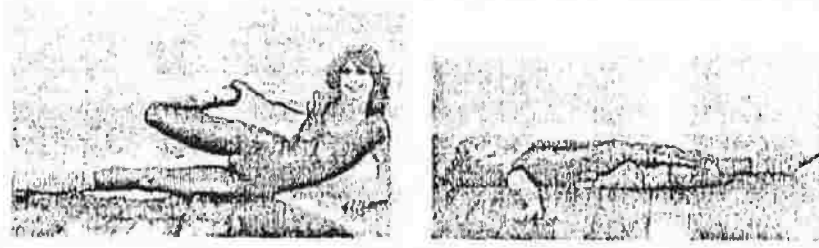
(الرقود علي الوجه مع رفع الصدر عن الأرض والسند باليد)

رفع الرجل عاليا متقاطعة مع الرجل الأخرى ثم خفضها قليلا يكرر من (٨ - ١) مع فرد المشط ثم يكرر (١ - ٨) مع ثني المشط .



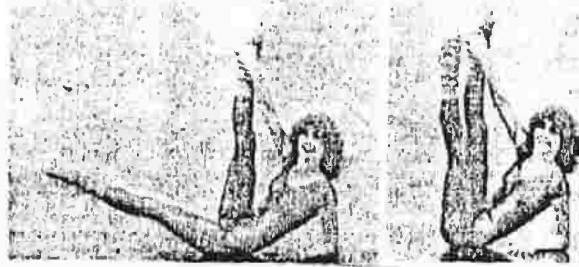
شكل (٤)

ثني الرجل خلفا مع مسك المشط من (١ - ٨) ثم الرقود علي الظهر ووضع الرجل مشنية بجانب الجسم (١ - ٨) وذلك لمد عضلات الرجل بعد أداء التمرينات السابقة . شكل (٥)



شكل (٥)

(الأرتكاز علي المقعدة - مسك الرجل اليسني عاليا - الرجل اليسري مفرودة أسفل) شكل (٦)



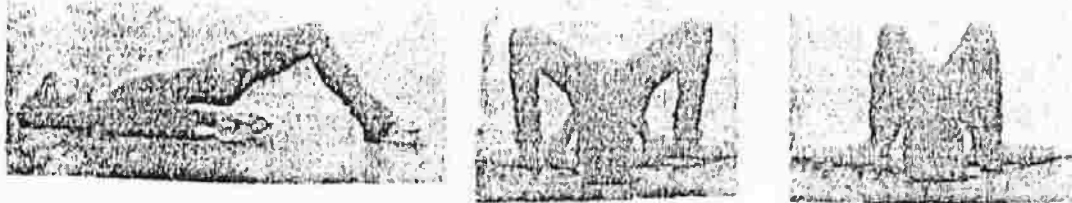
شكل (٦)

رفع الرجل اليسري عاليا تجاه الرجل اليسني ثم خفضها بدون لس الأرض من (١ - ٨) بفرد المشط ثم بثني المشط من (١ - ٨) تكرر التمرينات علي الجانب الآخر .

تمرينات المقعدة : Buttocks

(الرقود علي الظهر - ثني الركبتين - الذراعين بجانب الجسم)

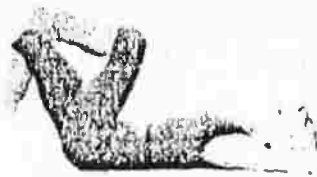
رفع المقعدة مع قبض العضلات ثم خفضها قليلا دون لس الأرض مع ارتخاء العضلات ويكرر القبض والارتخاء (١٦-١١) شكل (١).



شكل (١)

بكر التمرين السابق مع فتح الركبتين أثناء القبض ثم ضمهم أثناء الارتخاء (١٦ - ١١)

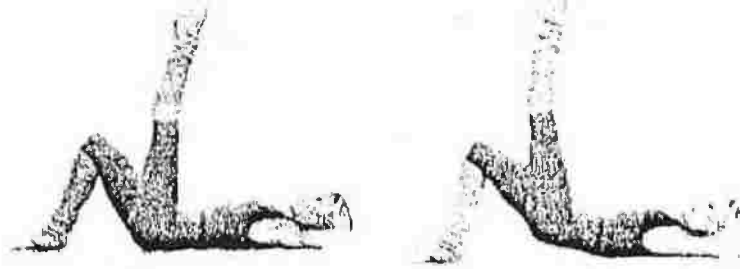
(الرقود علي الظهر ثني الذراعين والكفين خلف الرقبة - وضع مشط الرجل اليسري علي الركبة اليمنى) شكل (٢)



شكل (٢)

(الرقود علي الظهر ثني الذراعين والكفين خلف الرقبة)

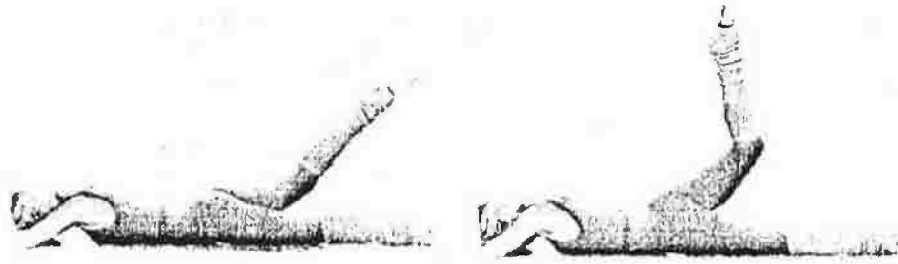
رفع المقعدة وخفضها من (١ - ١٦) يرد الرجل عاليا وتكرر رفع وخفض المقعدة (١ - ١٦) يكرر بالرجل الاخرى شكل (٣).



شكل (٣)

(الانبطاح علي الوجه - سدد الرأس علي اليدين)

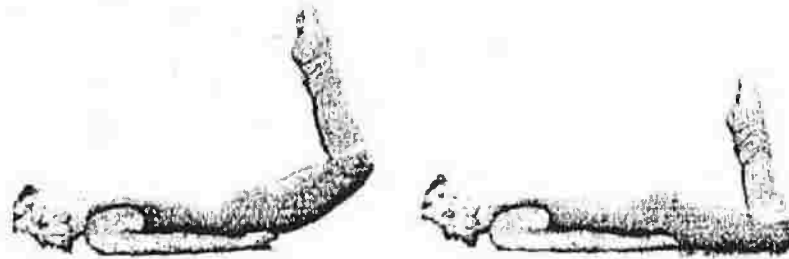
رفع الرجل اليسري مع قبض المقعدة ثم خفضها قريباً من الأرض يكرر (١ - ١٦) يكرر (١ - ١٦) بثني الرجل من الركبة شكل (٤)



شكل (٤)

(الانبطاح وضع اليدين أسفل الفخذ - ثني الركبتين)

رفع الرجلين من مفصل الفخذ ثم خفضهم ويكرر (١ - ١٦) التنفس ملاحظة أخذ الشهيق وإخراج الزفير طوال التمرين . شكل (٥)

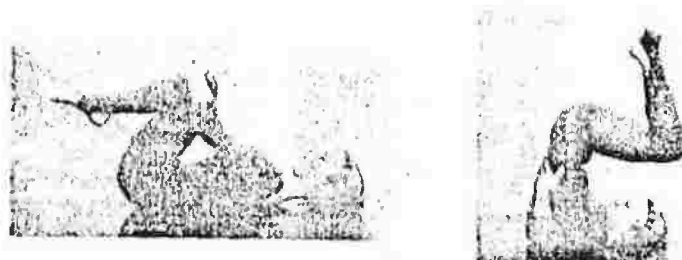


شكل (٥)

التهدئة : Cool Down

(الرقود علي الظهر - ثني الركبتين مع المسك)

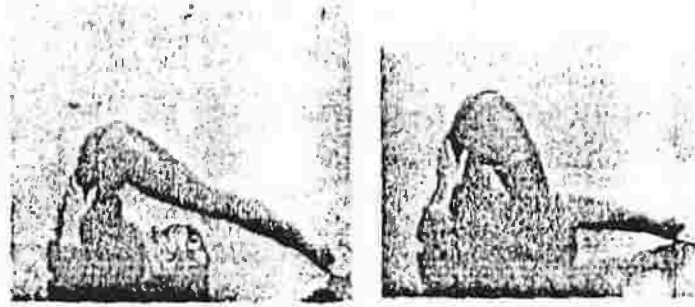
رفع المقعدة عاليا والسند أسفل الظهر الثبات (١ - ٤) شكل (١١)



شكل (١١)

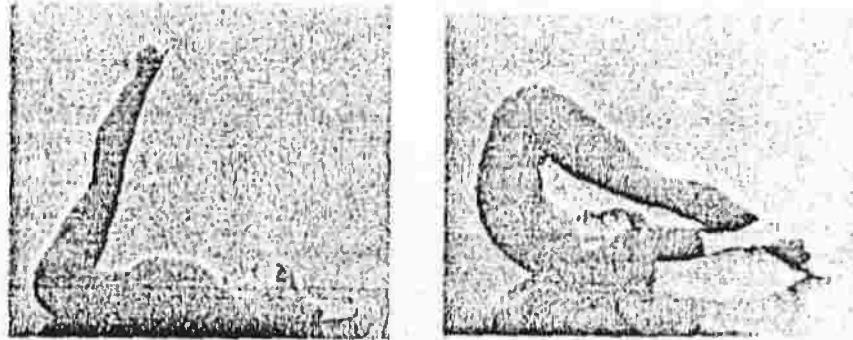
(الرقود علي الظهر - ثني الركبتين مع المسك)

نرد الرجلين خلفا والثبات (٥ - ٨) ثني الركبتين والثبات (١ - ٤) شكل (٢).



شكل (٢)

فرد الرجلين مع مسك راس القدمين الثبات (٥ - ٦) رفع الرجلين عاليا بزاوية قائمة والثبات شكل (٣).



شكل (٣)

ثني الرجلين ثم الوقوف ثني الجذع يمينا ثم يسارا .

(الوقوف - الذراعين عاليا)

المد عاليا والثبات (١ - ٤) ببطء نزول الذراعين أماما مع ميل الجذع والثبات (٥ - ٨)

سقوط الجذع اسفل بحيث يكون الصدر علي الركبة ووضع الركبة ووضع الكفين علي الأرض

أخذ وضع الطعن بفرد الرجل اليمني خلفا وثني اليسري بين الذراعين الثبات (١ - ٨) يكرر بالرجل الاخري

(الانبطاح المائل)

المشي علي اليدين تجاه الرجلين ثم الوقوف مع شهيق وزفير.

التنفس : يكون طبيعيا .

ملخص البحث

الملخص باللغة العربية
الملخص باللغة الإنجليزية



كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين
مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن
للبنات المشاركات بالأندية الصحية

بحث مقدم من

عبيد عبد الله محمد الطيرى

مدربة لياقة بدنية بمركز Noble Gym بالمعادي الجديدة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

محمد العربي شمعون

أستاذ متفرغ ورئيس قسم علم النفس
الرياضي الأسبق بكلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم
جامعة حلوان

دكتور

نادية محمد الطويل

أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير
الحركي بكلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة
جامعة حلوان

القاهرة

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

ملخص البحث

يعتبر علم النفس الرياضى من العلوم الحديثة التى حظيت باهتمام كبير من قبل العلماء والباحثين نظراً لأنه من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً ، بل ويعتبر الإنسان هو محور الاهتمام الذى تدور حوله الموضوعات والأنشطة التى تؤثر فيه ويتأثر بها سواء كانت عقلية أو بدنية.

ويعتبر التدريب العقلى أحد الأساليب الحديثة التى أثبتت فاعليتها فى تنمية المهارات الحركية ويشير " محمد العربى " (٢٠٠١) إلى أن التدريب العقلى يساهم بدرجة كبيرة فى إكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة فى تطوير المهارات العقلية ، وقد تعدى التدريب العقلى حدود المجال الرياضى إلى أبعاد أخرى فى مجالات الحياة العادية مثل العمل والصحة والطب والفنون وغيرها من الأنشطة ، ويرجع ذلك إلى أهميته فى إمكانية المساعدة على تعلم مهارات التحكم فى الضغط العصبى والإتجاه الإيجابى نحو الحياة .

ويتفق " محمد العربى " (٢٠٠١) مع " أونشتال " Unestahl على أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الإسترخاء العضلى والعقلي والتصور العقلى وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول للمستويات المطلوبة .

وتوضح دراسات كل من " عبدالعاطى عبدالفتاح ، خالد محمد " (٢٠٠١) بضرورة تطبيق برنامج التصور العقلى بجانب برنامج الإعداد البدنى للوصول إلى أفضل النتائج فى مستوى الأداء ، كما أشارت " رشا محمد " (٢٠٠١) إلى أهمية التصور العقلى ومدى فاعليته فى تطوير زمن الأداء والإرتقاء بمستوى الأداء ومدى مساهمة مهارات الإسترخاء والتصور العقلى فى تحسين الأداء .

وتعتبر التمرينات الهوائية Aerobic Training من أشهر النشاطات البدنية والصحية فى العالم وخاصة للسيدات وقد أصبحت كلمة

(إيروبيك) مرادف للصحة البدنية وتعتبر أفضل علاج لمواجهة البدانة فهي تعمل على حرق السعرات الحرارية ، وخفض نسبة الكوليسترول بالدم .

وقد أشارت دراسات كل من " منال طلعت " (١٩٩٩) " وميلفن ويليامز " Melvin Williams (٢٠٠١) وكل من " لين جولد برج ودايان إليوت " (٢٠٠٢) بضرورة ممارسة السيدات للتمارين الهوائية وذلك للمساهمة في إنقاص الوزن وإستعادة الوسط النحيف والمساهمة في تحسين مستوى اللياقة البدنية وقد حظى تحسين شكل الجسم Body Shaping فى الآونة الأخيرة بقدر كبير من الإهتمام وقد أكدت دراسات كل من " فانيك " Vanic (١٩٩٣) ، " ميلفن ويليامز " Melvin Williams (٢٠٠٢) على ضرورة الإستمرار فى ممارسة التمرينات الهوائية فيبدأ وزن الجسم فى النقصان مما يساعد على تحسين شكل الجسم ومستوى اللياقة البدنية للسيدات المشاركات فى هذه البرامج مما يساهم فى معالجة بعض الأمراض المصاحبة للبدانة مثل إرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والإكتئاب .

ويعتبر إنقاص الوزن Weight Reduction من المشاكل الرئيسية على مستوى العالم وخاصة للسيدات فقد أدت قلة الحركة والإعتماد على الآلة فى قضاء معظم الأعمال اليومية إلى زيادة البدانة وبالتالي الكثير من الأمراض ويحدث ذلك بسبب تراكم الدهون بالجسم .

وقد أشار " كيلي برونيل " Kelly Brownell ، " أحمد نصر الدين " (٢٠٠٣) أن زيادة الوزن تمثل عبئا بدنيا زائدا للسيدات لأنه يرهق مفاصل الجسم ويؤدى ذلك إلى صعوبة الحركة وفقدان لرشاقة الجسم وان نسبة الدهون تقل عند ممارسة الرياضة .

وتدعيما لما أشارت إليه بعض المراجع العلمية عن أهمية الجانب العقلى بجانب الجسم البدنى للإرتقاء بمستوى الأداء فقد رأت الباحثة إستكمالاً وإستمراراً للدراسات فى هذه المجال أن تقوم بدراسة علمية تتناول فيها المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلى) بجانب

التمرينات الهوائية كمحاولة جديدة لتحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي والتمرينات الهوائية للسيدات المشاركات بالأندية الصحية على تحسين :

- مستوى اللياقة البدنية .
- شكل الجسم .
- إنقاص الوزن .
- تنمية مهارة التصور العقلي .
- فاعلية البرنامج المقترح على مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى اللياقة البدنية للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث.
- ٢ - توجد فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسين شكل الجسم للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث.
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في إنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث .
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تنمية مهارة التصور العقلي للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث.
- ٥ - توجد فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نسب تحسن كلاً من اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن والتصور العقلي للسيدات المشاركات بالأندية الصحية قيد البحث.

خطة وإجراءات البحث منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي - البعدي لكل منهما .

مجتمع البحث

تمثل في السيدات المشاركات بنادى صحى خاص (Noble gym) بمنطقة المعادى الجديدة بمحافظة القاهرة .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات المشاركات بالنادى الصحى ، وبلغ قوام العينة الأساسية (٣٠) سيدة ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٥) سيدة ، تتراوح أعمارهن ما بين (٣٥ - ٤٠) سنة .

وسائل جمع البيانات

- وسائل لقياس المتغيرات الوصفية (السن - الطول - الوزن).
- وسائل لقياس المتغيرات البدنية (إختبار الخطو لهارفارد - قياس سمك ثنايا الجلد - قياس محيطات الجسم).
- مقياس القدرة على الإسترخاء .
- بطاقة مستويات التوتر العضلى .
- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى .

أهداف البرنامج

- تحسين مستوى اللياقة البدنية
- تحسين شكل الجسم .
- إنقاص وزن الجسم .
- تقليل نسبة الدهون فى الجسم .
- تنمية القدرة على الإسترخاء .
- تنمية مهارة التصور العقلى .

المدة الزمنية للبرنامج

تم تحديد مدة البرنامج بـ (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعيا .

إجراءات البحث

الدراسة الإستطلاعية

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة أختيرت عشوائيا من مجتمع البحث وخارج عينة البحث ، بلغ قوامها (١٠) سيدات فى الفترة من (٢٠٠٥/٦/١٦م) إلى (٢٠٠٥/٦/٢١م) ، وذلك بهدف التعرف على صلاحية وسائل جمع البيانات المستخدمة قيد البحث .

القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد العينة فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى الفترة من (٢٠٠٥/٧/٢٣م) إلى (٢٠٠٥/٧/٢٦م) .

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث إعتبارا من السبت الموافق (٢٠٠٥/٧/٣٠م) وحتى الخميس الموافق (٢٠٠٥/١٠/٢٠م) أى لمدة (١٢) أسبوع بواقع (ثلاث) وحدات تدريبية إسبوعيا وبمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحدة.

القياسات البعديّة

تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد العينة فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى الفترة من (٢٠٠٥/١٠/٢٢م) وحتى (٢٠٠٥/١٠/٢٥م) مع مراعاة نفس ظروف وشروط التطبيق فى القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- معاملات الالتواء
- التكافؤ باستخدام قيمة Z
- دلالة الفروق باستخدام قيمة Z

- نسب التحسن
- وقد استخدمت الباحثة مستوى معنوى (٠,٠٥) فى عرض ومناقشة النتائج .

الإستخلاصات

- فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم ، وفى حدود عينة البحث وأدوات جمع البيانات المستخدمة وإستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن إستخلاص مايلى :
- ١ - تدريبات الإسترخاء العضلى والعقلى ذو فاعلية فى تنمية القدرة على الإسترخاء مما يساهم فى خفض التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التصور العقلى السليم .
 - ٢ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح له تأثير ايجابى على تأخير ظهور التعب مما يساهم فى تحسين مستوى اللياقة البدنية للسيدات .
 - ٣ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية يؤثر بصورة ايجابية على تحسين مستوى اللياقة البدنية للسيدات مما يساهم فى تطوير الصحة العامة .
 - ٤ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح يعمل على تقليل سمك ثنايا الجلد للسيدات مما يساهم فى تحسين شكل الجسم .
 - ٥ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح يؤثر ايجابياً على خفض البدانة مما يساهم فى إنقاص الوزن للسيدات .
 - ٦ - إستخدام برنامج التصور العقلى قبل تطبيق البرنامج البدنى يساهم بصورة ايجابية على مستوى الأداء البدنى للسيدات .
 - ٧ - برنامج التصور العقلى والتمرينات الهوائية المقترح يؤثر بصورة ايجابية وبنسبة أكبر من برنامج التمرينات الهوائية وقد إتضح ذلك من خلال (ارتفاع مستوى اللياقة البدنية — نقص سمك ثنايا الجلد — نقص بعض محيطات الجسم — إنقاص الوزن — تنمية مهارات الإسترخاء والتصور العقلى) .

التوصيات

ففى حدود نتائج البحث وإنطلاقاً من الاستخلاصات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بمايلى :

- ١ - إستخدام المهارات العقلية (التصور العقلى - الإسترخاء جنباً إلى جنب مع التمرينات الهوائية للسيدات حيث أوضحت نتائج البحث أهمية الدمج بينهما حتى يمكن تحقيق نتائج أفضل .
- ٢ - ضرورة العمل على تطبيق البرنامج المقترح للتصور العقلى والتمرينات الهوائية على السيدات فى المراحل السنية المختلفة حيث أثبتت الدراسة الدور الإيجابى للبرنامج لتحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن لدى السيدات .
- ٣ - التركيز على تعليم السيدات كيفية الاستفادة من إستخدام مهارة الإسترخاء العضلى والعقلى فى مواجهة أعراض القلق البدنى والعقلى حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج سواء أثناء التدريب البدنى بصفة خاصة أو أثناء الحياة بصفة عامة .
- ٤ - نشر الوعى لدى المدربات حول أهمية إستخدام التصور العقلى بجانب التمرينات الهوائية فى البرامج الخاصة بإنقاص الوزن بالأندية الصحية المختلفة .
- ٥ - التركيز على إعطاء التمرينات الهوائية الخاصة بالجسم كله من بداية البرنامج حتى تتم الاستفادة وتحقيق أفضل النتائج نتيجة إستخدام جميع عضلات الجسم طوال فترة البرنامج .
- ٦ - إهتمام وسائل الإعلام بوضع برامج خاصة للتصور العقلى بجانب التمرينات الهوائية بهدف تسين مستوى اللياقة البدنية وتحسين شكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات .
- ٧ - إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فى مجال التصور العقلى والتمرينات الهوائية للتعرف على فاعلية كل منهما وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منهما للوصول إلى أفضل النتائج .

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girls, Gezira
Department of Exercises, Gymnastics and Dance

**Efficacy of Mental Imagery and Aerobic Training on
Developing Level of Physical Fitness and Body
Shaping and Reducing Weight for Women
Participating in Health Clubs**

By
Abeer Abdalla Mohamed Al-Tairy

A Thesis
Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for Master Degree in Physical Education

Supervisors

Prof. Dr. Nadya Mohamed Al-Tawil
Dept. of Exercises, Gymnastics and Dance
Faculty of Physical Education for
Girls, Gezira Helwan University

Prof. Dr. Mohamed Al-Arabi Shamoun
Professor Emeritus and Ex-Head of Dept. of
Sports Psychology, Faculty of Physical
Education for Men-Al -Haram
Helwan University

Cairo

1427 AH – 2006 AD

Research summary

Sports psychology is considered a modern science that scientists and researchers have given great attention. It not only represents the most famous human knowledge branches, but it also considers man as the focus of attention, which subjects and activities are going around. Such mental or physical subjects and activities mutually effects on sports psychology.

Mental exercise is one of the active modern styles improving motor skills. Mohamed Al-Arabi (2001) indicated that mental exercise with great extent contributed to gaining and improving motor skills via developing mental skills. Mental exercise exceeds sports field limits to other dimensions of ordinary life scopes such as labor, health, medicine and arts and other activities due to its importance in assisting in learning skills that control neural pressure and positive trend toward life.

Mohamed Al Arabi (2001) agreed with Unestahl that training on some mental skills such as mental and muscular relaxation and mental imagination and other mental and psychological skills should be together with training on physical and motor fitness components through long range preparation and negligence of such dimension shortens opportunities to reach the required levels.

Studies of Abdel Aty Abdel Fattah and Khaled Mohamed (2001) illustrated that mental imagination program should be applied together with physical preparation program to reach best results of the level of

performance. Moreover, Rasha Mohamed (2001) indicated that mental imagination was important and effective in developing time of performance, upgrading the level of performance and the importance of relaxation and mental imagination skills in improving performance.

Aerobic exercises are considered the most famous physical and healthy activities worldwide particularly for women the word “aerobic” has become a synonym with physical health and it is considered the best treatment to tackle obesity. It works on burning calories and lowering the rate of blood cholesterol.

Studies of Manal Talat (1999), Melvin Williams (2001), Lin Goldberg (2002) and Dyane Elliott (2002) showed that women should perform aerobic exercises to contribute to weight reduction, to retrieve the slim waist and to assist improve the level of physical fitness. The improvement of body shaping has recently been given great interest. Studies of Vanic (1993) and Melvin Williams (2002) insisted that it was necessary to continue to perform aerobic exercises to have the body to start losing weight, consequently, body shaping and the level of physical fitness improve for women associated with these programs leading to treat some disorders associated with obesity such as hypertension, heart diseases and depression.

Weight reduction is a major problem worldwide particularly for women. Sitting and depending on machine to do the majority of daily work has led to increase overweight and much more succeeding disorders due to fat accumulation.

Kelly Brownell and Ahmed Nasr Al-Din (2003) pointed out that overweight was an extra physical burden for women because it deteriorates body joints leading to difficulty in mobility and loss of flexibility, however, percent of fat reduces on performing sports.

To support indications highlighted in scientific references on the importance of mental aspect together with physical body to upgrade the level of performance, the researcher viewed to complete and to continue studies in this scope by carrying out a scientific study introducing mental skills viz. relaxation and mental imagination together with aerobic exercises as a new approach to improve the level of physical fitness, body shaping and weight reduction for women subscribed in healthy clubs.

Research objectives:

The purpose of this investigation was to identify the effect of a suggested program for mental imagination and aerobic exercises for women subscribed in healthy clubs on improving:

- 1- The level of physical fitness.
- 2- Body shaping.
- 3- Weight reduction.
- 4- The skill of mental imagination.
- 5- The effectiveness of the suggested program on the level of physical fitness of body shaping and weight reduction.

Research hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences between the experimental and control groups in the level of physical fitness for women subscribed in healthy clubs in favor of the experimental group.
- 2- There are statistically significant differences between the experimental and control groups in improving body shaping for women subscribed in healthy clubs in favor of the experimental group.
- 3- There are statistically significant differences between the experimental and control groups in weight reduction for women subscribed in healthy clubs in favor of the experimental group.
- 4- There are statistically significant differences between the experimental and control groups in developing the skill of mental imagination for women subscribed in healthy clubs in favor of the experimental group.
- 5- There are statistically significant differences between the experimental and control groups in improving the level of physical fitness, body shaping, weight reduction and the skill of mental imagination for women subscribed in healthy clubs in favor of the experimental group.

Research plan and procedures:

Method:

The experimental method was applied by using the experimental layout of two groups representing the experimental and control groups and pre and post measurement for each group.

Research people:

They were women subscribed in a private healthy club called (Noblegym) at Al-Maady Al-Gadida, Cairo Governorate.

Sample:

It was selected intentionally from women subscribed in the healthy club. The number of the main sample was (30) women being divided into two groups of (15) women each of (35 to 40) years of age.

Tools of collecting data:

- Means of measuring descriptive variables viz. age, height, weight.
- Means of measuring physical variables viz. Harvard's stepping test, skin folding measurement and measurement of body circumferences.
- Scale of ability to relax.
- Muscular tension level card.

- Mental imagination scale in the athletic field.

Program objectives:

- Improving the level of physical fitness.
- Improving body shaping.
- Reducing body weight.
- Lowering percent of body fat.
- Developing the ability to relax.
- Developing the ability to imagine mentally.

Program duration:

It was outlined to last (12) weeks at the rate of (3) training units a week.

Procedures:**Pilot study:**

It was conducted on a random sample selected from the research people out of the main sample. It consisted of (10) women from 16/6/2005 to 21/6/2005 on purpose to know viability of tools of collecting data being used under investigation.

Pre-measurements:

They were carried out for the sample individuals in all variables under investigation with effect from 23/7/2005 to 26/7/2005.

Application of the program:

It was applied on the research sample with effect from Saturday dated 30/7/2005 to Thursday dated 20/10/2005 i.e. for (12) week at the rate of (3) training units per week lasting (60) minutes each.

Post-measurements:

They were carried out on the sample individuals in all variables under investigation with effect from 22/10/2005 to 25/10/2005.

Statistical treatments:

- Arithmetic mean.
- Standard deviation.
- Skewness coefficient.
- Equivalence by using Z value.
- Significance of differences by using Z value.
- Percents of improvement.

The researcher in this context used significance level of 0.05 to present and to discuss the results.

Conclusions:

In the light of the research objectives, hypotheses and method, in the limit of its sample and tools of collecting data and standing on results achieved herein, the following conclusions were outlined:

- 1- The aerobic exercise program was positively effective on improving the level of physical fitness for women.
- 2- The aerobic exercise program was positively effective on improving body shaping for women.
- 3- The aerobic program was positively effective on reducing weight for women.
- 4- Mental imagination was one of the essential steps before the application of physical programs contributing positively to the level of performance.
- 5- Mental imagination program and aerobic exercises had great effect on improving the level of physical fitness, body shaping and reducing weight for women.

Recommendations:

In the limits of the research results and on the basis of conclusions achieved, the researcher highlighted the following recommendations:

- 1- Mental skills such as mental imagination and relaxation should be used together with aerobic exercises for women, as the current research results showed that it is important to incorporate them in order to achieve better results.
- 2- It is necessary to apply the suggested program for mental imagination and aerobic exercises to women of different ages since the current study

confirmed the positive role of the program to improve the level of physical fitness, body shaping and weight reduction for women.

- 3- Insisting in teaching women how to make use of the skills of muscular and mental relaxation to face symptoms of physical and mental anxiety to achieve best results during physical training in particular or in life in general.
- 4- Consciousness should be spread out among female trainers on the importance of using mental imagination together with aerobic exercises in the program of weight reduction in different healthy clubs.
- 5- Concentrating on giving aerobic exercises of the whole body from the beginning of the program till the complexion of benefit and achieving best results by using all body muscles all over the program duration.
- 6- Media sets should establish special programs for mental imagination together with aerobic exercises on purpose to improve the level of physical fitness, body shaping and weight reduction for women.
- 7- More studies and researches should be conducted on mental imagination and aerobic exercises to identify the effectiveness of each of them and how to incorporate them and rates of distribution of the content of each.