

ملحق (١)

محددات اختيار المبتدئين بالاتحاد المصري لكرة اليد

محددات اختيار المتقدمين بالاتحاد

المصرى لكرة اليد

شروط انتقاء اللاعبين :

- يشترط أن يحتوى كل مركز (فريق) على النوعية التالية من اللاعبين :
- عدد ٢ لاعب لا تقل طوله عن ١٩٠ سم .
 - عدد ٦ لاعب لا يقل طوله عن ١٨٠ سم .
 - عدد ٢ لاعب أشول .
 - عدد ٦ لاعب متميز فى سرعة العدو .
 - عدد ٤ لاعب متميز فى الوثب العالى والطويل . (القدرة) .

ملحق (٢)

أسماء الخبراء الذين تم إستطلاع رأيهم في إختيار عناصر
اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد والإختبارات المناسبة لقياس عناصر اللياقة
البدنية وخبراء الفسيولوجي

أسماء الخبراء الذين تم إستطلاع رأيهم في إختيار عناصر
اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد والإختبارات المناسبة لقياس العناصر

أستاذة الدكتوراه / لواحظ فيدرال	أستاذة دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة
أستاذة الدكتوراه / روية أمين	أستاذة دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة
أستاذة الدكتوراه / منيره مرقص	أستاذة دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة
أستاذة الدكتوراه / ليلى لبيب	أستاذة دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة
أستاذة الدكتوراه / ثناء عماره	أستاذة دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة
أستاذة الدكتور / قدرى مرسى	أستاذة دكتور ورئيس قسم الألعاب بكلية تربية رياضية بنين بالهرم
أستاذة الدكتور / جمال الشافعى	أستاذة دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنين بالهرم
دكتوراه / هانم عبد الحميد	دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة
دكتوراه / سحر جوهر	دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة
دكتوراه / هاله ذكى	دكتور بقسم الألعاب تخصص كرة اليد بكلية تربية رياضية بنات بالجزيرة

أسماء خبراء الفسيولوجي

أستاذة الدكتور / أبراهيم يحي إبراهيم	أستاذة دكتور و رئيس قسم الفسيولوجي بكلية طب جامعه المنيا
أستاذة الدكتور / سعد كمال طه	أستاذة دكتور بقسم الفسيولوجي جامعه الأزهر بالقاهرة
أستاذة الدكتور / حامد محمد عثمان	أستاذة دكتور بقسم الفسيولوجي جامعه الأزهر بالقاهرة

ملحق (٣)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء في تحديد عناصر
اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الدراسة أمانى فتحى محمد محروس بدراسة عنوانها فاعلية العمل الهوائى واللاهوائى على التكيف الوظيفى واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد.

ومن أجل ضبط وتحديد متغيرات البحث تـرجو الباحثة إختيار عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد من بين العناصر المذكورة.

كما تـرجو شاكرة تحديد أنسب الإختبارات لقياس العنصر المحدد والباحثة تشكر سيادتكم على المجهود والخبرات القيمة التى لا تستغنى عنها.

مقدمته

المعيدة / أمانى فتحى محمد

ملاحظات	رأي الخبراء		عناصر اللياقة البدنيه الخاصه	الرقم
	لا أوافق	أوافق		
			<p>القوه العضليه</p> <p>الجلد العضلي</p> <p>السرعه</p> <p>المرونه</p> <p>الرشاقه</p> <p>التوافق</p> <p>سرعه رد الفعل</p> <p>التوازن</p> <p>الدقه</p> <p>القدره العضليه</p> <p>الجلد الدوري التنفسي</p>	

ملحق (٤)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء في تحديد أكثر الإختبارات
مناسبة لقياس عناصر اللياقة البدنية المختارة

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>الإختبار الأول : Leg Lifts (رفع الرجلين وضمهما) من وضع (الرقود على الظهر) والذراعان خلف الرقبة مع تثبيت الكوعين على الأرض بواسطة زميل - يرفع الفرد رجله حتى تصل للوضع العمودى على الأرض ثم العوده للوضع الأول. التسجيل : أكبر عدد من المرات فى زمن (٣٠ث) محدد الزمن</p> <p>الإختبار الثانى: الإنبطاح والدفع بالذراعين Push-ups التسجيل : أكبر عدد من المرات خلال ١٥ ثانية</p> <p>الإختبار الثالث : رفع الجذع لأعلى من الإنبطاح Reversesit-ups من وضع الإنبطاح والذراعان خلف الرقبة يقوم الزميل بتثبيت الرجلين على الأرض ثم يقوم الفرد برفع الجزء العلوى للجذع لأعلى مايمكن ثم يعود الفرد للوضع الأسمى. التسجيل : عدد المرات التى يستطيع الفرد رفع جذعه خلال ٢٠ثانيه</p> <p>الإختبار الرابع : الجلوس من الرقود Sit-ups من وضع الرقود على الظهر وتثبيت اليدين خلف الرقبة وبمساعدة زميل فى تثبيت الرجلين عند الركبة - يرفع الفرد جذعه لأعلى ليصل للوضع العمودى. التسجيل : عدد المرات التى يستطيع الفرد أدائه خلال (٣٠ث)</p> <p>الإختبار الخامس : الإقعاد من وضع الإنبطاح المائل Squat Thrust من وضع الإنبطاح المائل وعند سماع إشارة البدء يطلب من الفرد قذف الرجلين أماما تحت</p>	<p>القوة العضلية</p>

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>الجسم فى وضع تلمس فيه الكعبين المقعده - ثم تقذف الرجلين خلفا لوضع الإنبطاح المائل مرة ثانية.</p> <p>التسجيل :</p> <p>عدد المرات التى يعود فيها الفرد للوضع الإبتدائى للأختبار خلال (٣٠ث)</p> <p>الإختبار السادس :</p> <p>الإحتفاظ برفع الرجلين Leg raiset</p> <p>من وضع الرقود على الظهر واليدين متشابكين خلف الرقبة - عند سماع إشارة اليد يرفع الرجلين بعيدا عن الأرض وهى ممتدة إمتدادا كاملا لمسافة تتراوح من ٣٠-٤٠ سم ويحتفظ بها فى هذا الوضع الثابت.</p> <p>التسجيل :</p> <p>يسجل الزمن بالثانية الذى يستطيع الفرد الإحتفاظ خلاله بالوضع.</p> <p>الإختبار السابع :</p> <p>دفع كرة طبية من الوقوف Medicine Ball Put (standing)</p> <p>ترن الكرة المستخدمه فى هذا الإختبار (٤كجم) وتستخدم اليد المفضله لدى كل فرد ويحافظ على ثبات الكره بأستخدام اليد الأخرى قبل دفعها.</p> <p>التسجيل :</p> <p>أقصى مسافة سجلها الفرد بالسنتيمتر من خلال ثلاث محاولات صحيحه.</p> <p>الإختبار الثامن :</p> <p>إختبار قوة عضلات الظهر بجهاز الديناموميتر</p> <p>١- يقف الشخص معتدلا على قاعده الجهاز وقدماه فى المكان المناسب واليدين أمام الفخذين وأصابع اليد متجهه لأسفل.</p> <p>٢- تعدل سلسلة الجهاز حتى يصبح عمود الشد تحت أطراف أصابع اليد مباشرة.</p> <p>٣- عندما تكون الطالبة مستعدة للشد بثنى الجذع قليلا من منطقة الحوض.</p> <p>٤- يراعى ضرورة إمتداد الرجلين (دون أنتشاء فى الركبة) يلاحظ المختبر ذلك طوال الإختبار</p> <p>التسجيل :</p> <p>الرقم الظاهر فى الجهاز .</p>	

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			الإختبار المقترح :	
			<p>الإختبار الأول : ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل المعدل (بنات) Modified push-up (Girls) من وضع الإنبطاح يقوم المختبر بثنى المرفقين الى ان يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الإنبطاح المائل يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات. التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها. الإختبار الثاني : الوثب العمودي من الوقوف والركبتين مثنيتان Half-Squat Jump من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتين مثنيتان نصفاً يقوم المختبر بالوثب عالياً ثم النزول في المكان. يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات. التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة. الإختبار الثالث : الإنبطاح المائل من الوقوف (Burpee (Squat Thrust)) يمر المختبر بأربع أوضاع : ١- الوقوف ٢- ثنى الركبة كاملاً مع وضع كفي اليدين على الأرض (سلاميات الأصابع للأمام) ٣- قذف الرجلين خلفاً للوصول الى وضع الإنبطاح المائل. ٤- قذف الرجلين أماماً للوصول للوضع (٢) ٥- الوقوف التسجيل : أكبر عدد ممكن من المرات.</p>	التحمل العضلي

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>الإختبار الرابع :</p> <p>الجلوس من رقود القرفصاء (Bent Sit-ups (Knees)</p> <p>من وضع الرقود القرفصاء والكفان متشابكان خلف الرقبة مع ثني الركبتين يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل للمس الركبتين بالتبادل.</p> <p>التسجيل :</p> <p>يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة.</p> <p>الإختبار الخامس :</p> <p>الجلد الدوري التنفسي</p> <p>- جرى مسافات طويلة</p> <p>حساب الزمن</p> <p>- الجرى في المكان أكبر عدد من المرات</p> <p>- نط الحبل أكبر عدد من المرات</p> <p>- الجرى المكوكي ٥ x ٥٥ أكبر عدد من المرات</p> <p>الإختبار المقترح :</p>	
			<p>الإختبار الأول :</p> <p>أختبار العدو ٤ ثوان من البدء العالي :</p> <p>عرض الإختبار : قياس السرعة القصوى في الجرى (سرعة الإنقال)</p> <p>وصف الأداء : يقف المختبر بكلتا القدمين خلف خط البداية في الحارة المخصصة له في وضع البدء العالي .</p> <p>- عندما يسمع المختبر الأمر بالجرى ينطلق بأقصى سرعه في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تتطلق الصفاره معلنة انتهاء الزمن المقرر وهو ٤ ثوان - يكون هدف الإختبار هو : قطع أطول مسافة ممكنة من خلال زمن الإختبار.</p>	السرعة

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>التسجيل : يعطى للمختبر محاولتين متتاليتين بينهما ٥ دقائق للراحة. - تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة . - درجة المختبر هي المسافة التي يصل إليها لحظة إنطلاق الصفاره في نهاية الأربع ثوانى مقربة لأقرب نصف متر.</p> <p>الإختبار الثاني : أختبار العدو ٨ ثوان من البدء العالى</p> <p>الإختبار الثالث : أختبار نيلسون للأستجابة الحركية :</p> <p>- يقف المختبر عند أحدى نهايتى خط المنتصف فى مواجهة المحكم الذى يقف عند نهاية الطرف الأخرى . - يتخذ المختبر وضع الأستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين . - عند أداء إشارة البدء يقوم بتشغيل ساعة الأيقاف ويقوم المحكم بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين . - يستجيب المختبر لإشارة البدء ويحاول الجرى بأقصى سرعه ممكنة فى الإتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذى يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ م .</p> <p>التسجيل : يعطى المختبر عشرة محاولات متتالين بين كل محاولة وأخرى ٢٠ ثانية وبواقع خمس محاولات فى كل جانب . - يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١/١٠ث</p> <p>- درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشرة .</p> <p>الإختبار الرابع : إختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للقدم : الأدوات : مسطره نيلسون المدرجه - منضدة أو مقعد سويدي بوضع جانب الحائط وعلى مسافة حوالى ٢,٥ سم .</p>	

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>وصف الإختبار : يجلس المختبر على المقعد السويدي وإذا أحدى قدميه بدون حذاء بحيث يواجه مشط القدم الحائط ويكون على بعد ٣٠سم منها.</p> <p>- يمسك الحكم المسطرة المدرجة ملاصقة للحائط بحيث تكون محصوره بين الحائط والقدم مع ملاحظة أن يكون الخط القاعدي للمسطره مواجها لمقدم مشط القدم.</p> <p>- يركز المختبر نظره على المنطقة المدونه باللون الأسود والتي تسمى بمنطقة تركيز النظر وهي المنطقة التي تقع أسفل يد المحكم.</p> <p>- عندما تسقط المسطره يقوم المختبر بإيقافها بالضغط عليها بالمشط في إتجاه الحائط.</p> <p>التسجيل :</p> <p>لكل مختبر ٢٠ محاولة متتالية.</p> <p>الإختبار المقترح :</p>	
			<p>الإختبار الأول :</p> <p>الوثب العمودي من الثبات Vertical Jump</p> <p>العرض : قياس القدره العضلية للرجلين.</p> <p>الأدوات : سبوره تثبيت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠سم على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١سم الى ٤٠٠سم.</p> <p>الشرح : يمسك المختبر طباشيره، يقف المختبر بحيث تكون ذراعه المميزه على كامل إمتدادها لعمل علامة بالطباشيره على السبوره ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين. من على الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أمامه عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب</p>	القدرة العضلية

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>العمودى الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى. التسجيل :</p> <p>يعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر. الإختبار الثانى :</p> <p>الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump</p> <p>العرض : قياس قدره عضلات الرجلين. الأدوات : أرض مستوية لاتعرض الفرد للإنزلاق، شريط قياس يرسم على الأرض خط للبداية.</p> <p>- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا تمسح الذراعان أما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع أما حتى يصل الى مايشبه وضع البدء فى السباحه ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة فى محاولة الوثب أماما أبعد مسافة ممكنة.</p> <p>التسجيل :</p> <p>تقاس مسافة الوثبة - المختبر له محاولتين يسجل له أفضلهما.</p> <p>الإختبار الثالث :</p> <p>رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة Soft Ball Throw Far Distance</p> <p>العرض : قياس قدره العضلية للذراع والمنكبين الأدوات : شريط قياس - كرة ناعمة.</p> <p>- يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمى. ثم يقوم برمى الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة.</p> <p>التسجيل :</p> <p>المسافة عموديا من خط الرمى الى مكان سقوط الكرة الناعمة.</p> <p>الإختبار المقترح :</p>	

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لا أوافق		
			<p>الإختبار الأول :</p> <p>الإنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) أو أختبار جبورلى</p> <p>- قياس السرعة التى يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه - ثنى الركبتين كاملاً، قذف الرجلين للخلف (قذف الرجلين أماماً ثم الوصول الى وضع الوقوف بغير دورة كاملة)</p> <p>التسجيل :</p> <p>٤ درجات لكل محاولة صحيحة (عن دوره كامل من أربع أجزاء)</p> <p>الإختبار الثانى :</p> <p>أختبار الخطوة الجانبية (١٠ ث)</p> <p>- قياس سرعة الفرد فى التحرك حركة جانبية وبغير اتجاه التحرك فى الناحية العكسية ويتحرك فيه اللاعب بخطوات جانبية بين ٤ خطوط والمسافة بين كل خط وآخر ٩٠ سم مبتدأ بالحركة للجهد اليمين ثم يستمر فى حركة تبادلية فى الإتجاهين .</p> <p>التسجيل :</p> <p>درجة على كل خط يتعداه.</p> <p>الإختبار الثالث :</p> <p>الجرى المكوكى أو سباق المكعبات</p> <p>- يجرى فيها اللاعب بين ٤ حواجز على شكل (8)</p> <p>التسجيل :</p> <p>له محاولة واحدة ويحسب له زمن.</p> <p>الإختبار الرابع :</p> <p>جرى الزجراج بطريقة باور</p> <p>- الأداء لمدة (١٠ ث) داخل مربع ٢ × ٢ يقسم الى ٤ مربعات بخطين متقاطعين بزاوية قائمة وترقم الى ٤ مناطق فى إتجاه عقارب الساعة بالرقم ١، ٢، ٣، ٤ ثم يبدأ اللاعب الوثب بالقدمين فى مربع (١) ثم المناطق ٢، ٣، ٤ ثم يعود لـ ١ ويكرر.</p> <p>التسجيل :</p> <p>يحسب له عدد مرات الوثب الصحيح خلال (١٠ ث)</p>	الرشاقة

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>الإختبار الخامس الجرى والدورات ربع دوره جهة اليمين يقوم المختبر بنقل (٤) مكعبات موجودة خلف خط مرسوم الى خط آخر يبعد عن الأول مسافة ٩م ويعطى له محاولتين بينهما راحة. التسجيل : يحسب به زمن الأداء وتختار أفضل المحاولتين.</p> <p>الإختبار السادس جرى الزجراج يقوم الجرى الزجراج بين ٥ قوائم طولها لا يقل عن ٣٠سم داخل مستطيل ٤,٧٥ × ٣ متر - ٤ قوائم فى الأركان والخامس فى منتصف المستطيل وذلك بواقع ٣ مرات . التسجيل : يحسب الزمن.</p> <p>الإختبار السابع إختبار الوثبة الرباعية - الأداء داخل مربع ٩ × ٩ له نقطة مركز وموضوع بمنتصف كل ضلع قائم أو كره طبية يقوم اللاعب بالجرى ناحية المنتصف ويدور حولها بزاوية قائمة متجها للنقطة، ويدور حولها متجها الى ٣ ثم ٤ ينهى الأداء بقطع خط البداية بأسرع مايمكن والدوران فى المنتصف حول نقطة المركز والمسافة بينهما وبين كل كرة طبية ٤,٥ متر . التسجيل : حساب الزمن. الإختبار المقترح :</p>	

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>الإختبار الأول : إطالة عضلات البطن Abdominal Stretch - يقف الفرد مواجه الحائط مع ربط بحزام مثبت في الحائط حول المقعد بحيث يتم تثبيت الحزام بإحكام ثم يقوم الفرد مميل جزعه خلفا الى أبعاد مايسطيع . التسجيل : المسافة التي يصل اليها ذقن الفرد بعيدا عن الحائط.</p> <p>الإختبار الثاني: ثنى الجذع للتمس أصابع القدمين Toe Touching - قياس البعد الذي يستطيع الفرد الوصول اليه عن طريق ثنى الجذع أماما أسفل . - يقف الفرد على مقعد بحيث تكون مقدمة القدمين على حافة المقعد ثم يقوم الفرد بثنى الجذع أماما أسفل للوصول الى أبعاد مسافة ممكنة لأسفل مع فرد أصابع اليدين والركبتين. التسجيل : المسافة التي تصل اليها أصابع اليدين مع الإحتفاظ بها لفترة ثانيتين على الأقل. الإختبار الثالث : اللف والتمس Twist and Touch - يقيس هذا الأختبار قدرة الفرد على دوران عموده الفقري. - يقف الفرد وجانبه القريب من الذراع المفضلة بجانب الحائط والذراعان ممتدان بجانب الجسم والقدمان متلاصقان على أن تلمس مقدمة القدم خط مرسوم على الأرض وعلى الحائط. - يثبت شريط قياس على الحائط وعمود الحائط المرسوم على الأرض يقسم هذا المقياس من صفر : ٣٠ بوصه - يحتفظ الفرد بقدميه ثابتين ويقوم بلف الجذع للخلف الى أبعاد مايسطيع - يقوم المختبر بمساعدة الفرد للإحتفاظ بقدميه على الخط وذلك بوضعه قدميه فوقها لتثبيتها. التسجيل : تسجل أبعاد مسافة على شريط القياس أمكن للفرد الوصول اليها مع الإحتفاظ بيديه في هذا المكان ثابتين على الأقل.</p>	المرونة

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لا أوافق		
			<p>الإختبار الرابع : الإنتشاء جانبا Lateral Bend - قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد الإنتشاء من جانب الى الجانب الآخر من وضع الوقوف معتدلا واليدين بجانب الجسم والأصابع متجهه لأسفل - يقف الفرد بين قائمين مثبت عليهما لوحتين ببعده مسافة ٤ بوصة أسفل أصابع اليد وعند سماع الإشارة بالبدء يقوم الفرد بثنى جذعه جانبا جهة اليمين للمس اللوحة اليمنى - ثم يثنى جهة اليسار للمس اللوحة جهة اليسار وبذلك يكتمل دوره.</p> <p>التسجيل : عدد الدورات خلال ٢٠ ثانية</p> <p>الإختبار الخامس : ثنى الركبتين - اللف واللمس Squat, Twist and Touch الأدوات : تثبت لوحتين في أسفل القائمين وتبعدا عن اللوحتين العلويتين ٨ بوصة عند سماع الإشارة (الفرد في حالة الوقوف معتدلا) يدور الفرد للجهد اليمنى ويلمس اللوحة العليا باليدين ثم يثنى الركبة ويلف لجهة اليسار ليلمس اللوحة السفلى باليدين ثم يفرد الركبتين ليلمس اللوحة العليا يسارا وبهذا تتم دوره كاملة للإختبار.</p> <p>التسجيل : عدد الدورات الكاملة التي يمكن أن يسجلها الفرد خلال ٣٠ ث.</p> <p>الإختبار السادس : مرونة المنكبين الأدوات : قائم مدرج بالسنتيمتر . يثبت عموديا على الأرض بحيث يكون صفر التدرج موازيا للأرض، ملحق بالقائم عارضه صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلى ولأسفل مسطره.</p> <p>- من وضع الرقود الذراعان عاليان واليدين مسكان بمسطره بحيث تكون موازية للأرض. يقوم المختبر برفع الذراعين خلفا الى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث أنتشاء في المرفقين.</p>	

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>ويقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك العارضة لأعلى حتى تلامس السطح السفلى للمسطرة التي يمسكها المختبر.</p> <p>التسجيل :</p> <p>مرونة المختبر هي المسافة من الأرض حتى العارضه الملامسة للسطح السفلى للمسطرة التي يمسك بها . تحسب المسافة.</p> <p>الإختبار المقترح :</p>	
			<p>الإختبار الأول :</p> <p>الوقوف بالقدم (طويلة) على العارضه</p> <p>- يقف المختبر فوق حافة العارضه بأحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث تكون طوله على العارضه ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض.</p> <p>عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث تتركز على القدم الذي على العارضه ويستمر الأتزان فوق العارضه أكبر وقت ممكن يؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى .</p> <p>التسجيل :</p> <p>يسجل للمختبر الزمن الذي أستطاع خلاله الإحتفاظ بتوازن فوق العارضه.</p> <p>الإختبار الثاني :</p> <p>إتزان الكره</p> <p>- يقوم المختبر برفع الذراع اليمنى جانبا لوضع الكرة على ظهر رسغ اليد.</p> <p>التسجيل :</p> <p>يسجل الزمن الذي نجح فيه المختبر في أبعاد الكره فيه فوق ظهر رسغ اليد.</p>	التوازن

ملاحظات	رأى الخبراء		الإختبار	نوع الإختبار
	أوافق	لاأوافق		
			<p>الإختبار الثالث :</p> <p>الوقوف على الكرة بالقدم</p> <p>- للمختبر الحق فى أختيار القدم التى سيؤدى عليها.</p> <p>- يضع المختبر القدم المميزه فوق أعلى الكره.</p> <p>القدم الأخرى على الأرض.</p> <p>- يقوم برفع القدم الحره محاولا الإرتكاز على القدم التى فوق الكره.</p> <p>التسجيل :</p> <p>يحسب الزمن من لحظة مغادرة الرجل الحره للأرض حتى إنهاء الإختبار.</p> <p>الإختبار المقترح :</p>	
			<p>التصويب على مربعات بالكرة من بعد ٦ متر</p> <p>التسجيل :</p> <p>كل مربع بدرجة ١ الى ٤</p> <p>الإختبار المقترح :</p>	الدقة

ملحق (٥)

الإختبارات المستخدمة لقياس عناصر
اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد في البحث

الإختبارات المستخدمة في البحث

الإختبار الأول :

القدرة العضلية :-

١- الوثب العمودي من الثبات Vertical Jump

الأدوات : سبوره تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم إلى ٤٠٠ سم

الشرح : يمسك المختبر طباشيره ، يقف المختبر بحيث تكون ذراعه الممیزة على كامل إمتدادها لعمل علامة بالطباشيره على السبوره ويجب ملاحظة عدم رفع الكعيبين من على الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم اسفل خلف مع ثنى الركبتين لضمها ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى .

التسجيل :تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدره العضلية مقاسة بالسنتيمتر - المميز له محاولتين يسجل ادخلهما

٢- الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump

الأدوات : أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق . شريط قياس برسم على الأرض خط للبداية

الشرح : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل وخلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

التسجيل : تقاس مسافة الوثب - المختبر له محاولتين يسجل له أفضلهم

٣- رمى كرة ناعمة من الوقوف (PUSH (STANDING) MEDECIN BALL

الأدوات : كرة طبية تزن (٤ كيلو جرام)

الشرح : تستخدم اليد المفضلة لدى كل فرد ويحافظ على ثبات الكرة بإستخدام اليد الأخرى قبل دفعها

التسجيل : أقصى مسافة سجلها الفرد بالسنتيمتر من خلال ثلاث محاولات صحيحة
نأخذ أفضلهما

٤- التوافق :-

الأدوات : كرة تنس

الشرح : رسم خط يبعد عن الحائط مسافة ٣ متر ثم تقوم المختبرة بتمرير الكرة على الحائط (٥) مرات باليد اليمنى ثم إستلامها بنفس اليد ثم تبديل اليد وتكرار التمرين باليد اليسرى (٥) مرات وإستلامها

التسجيل : إحتساب عدد مرات إستلام الكرة باليد الوحيدة من (٥) مرات

٥- السرعة : إختبار العدو (٤) ثوانى من البدء العالى

الأدوات : ساعة إيقاف . شريط قياس

الشرح : يقف المحتر بكلتا القدمين خلف خط البداية في الحارة المخصصة له في وضع البدء العالى عندما يسمع المحتر الأمر بالجرى ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر حتى تنطلق الصفارة معلناً إنتهاء الزمن المقرر (٤ ثوانى) يكون الهدف وقطع أطول مسافة ممكنة من خلال زمن الإختبار .

التسجيل : يعطى للمحتر محاولتين متتاليتين بينهما خمسة دقائق راحة . تحتسب للمحتر أحسن محاولة درجة المحتر هي المسافة التي يصل إليها لحظة إنطلاق الصفارة في نهاية (٤ ثوانى) مقربة إلى نصف متر .

٦- الرشاقة : الجرى المكوكى

الأدوات : قوائم أو أقماع - ساعة إيقاف

الشرح : وضع أربع قوائم أو أقماع يبعد كل قمع عن الآخر مسافة ٣ متر على شكل (٨) ويبدء من وضع البدء العادى .

التسجيل : له محاوله واحده ويحسب له الزمن

٧- الدقة : التصويب على مربعات بالكرة على بعد ٦ متر

الأدوات : كرة يد

الشرح : رسم خط على بعد ٦ متر من الحائط ثم تمرير المختبر الكورة على الحائط

محاولة التصويب على المربع الذى فى المنتصف الذى يحمل أكبر درجة

التسجيل : كل مربع بدرجة ١ - ٢ - ٣ فى حمسه مرات أى أن الدرجة من ١٥

٨- القوة العضلية : الإقعاء من وضع الإنبطاح المائل Thrust Squat

الشرح : من وضع الإنبطاح المائل عند سماع إشارة البدء يطلب من الفرد ثنى

الركبتين تحت الجسم وضع تلمس فيه الكعبين المقعدة - ثم تقذف الرجلين

خلفاً لوضع الإنبطاح المائل ثم الرجوع لوضع الوقوف .

التسجيل : عدد المرات التى يعود فيها الفرد للوضع الإبتدائى للإختبار خلال (٣٠

ثانية)

٩- المرونة : ثنى الجذع للمس أصابع القدمين TOE TOUCHING

الأدوات : مسطرة مدرجة

الشرح : قياس البعد الذى يستطيع الفرد الوصول إليه عن طريق ثنى الجذع أماماً

أسفل - يقف الفرد على مقعد بحيث تكون مقدمة القدمين على حافة المقعد ثم

يقوم الفرد بثنى الجذع أماماً أسفل للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة لأسفل مع

فرد أصابع اليدين والركبتين .

التسجيل : المسافة التى يصل إليها أصابع اليدين مع الإحتفاظ بها بفترة ثانيتين على

الأقل - للمحترمين محاولتين وأخذ أفضلهما

١٠- الجلد الدورى التنفسى : جرى مسافة ٦٠٠ متر

الأدوات : ساعة إيقاف

الشرح : الجرى مسافة ٦٠٠ متر

التسجيل : الزمن الذى يقطعته المحتر في أداء الإختبار بالثانية

١١- التحمل العضلى : الإنبطاح المائل من الوقوف (BURPQ (THRUST . SQUAT

الشرح : يمر المحتر بأربع أوضاع :-

١- الوقوف

٢- ثنى الركبتين كاملاً مع وضع كفى اليدين على الأرض

٣- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الإنبطاح المائل

٤- قذف الرجلين أماماً للوصول للوضع (٢)

٥- الوقوف

التسجيل : أكبر عدد ممكن من المرات

ملحق (٦)

برنامج العمل البدني الهوائي

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثانية	الغرض
الجزء التمهيدي	٣ دقائق	-أخذ الحضور -الغياب	
الاحماء	٢٠ ث	[الوقوف] المشى فى المكان مع تحريك الذراعين (١٦-١)	
	٢٠ ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع تحريك الذراعين (١٦-١)	
	٢٥ ث	[الوقوف فتحاً] التوقيت فى المكان مع تحريك الذراعين (١٦-١)	
	١٥ ث	[الوقوف] المشى للأمام مع تحريك الذراعين (٨-١) ثم الرجوع للخلف (٨-١)	
	٢٥ ث	[الوقوف] المشى للجانب الأيمن (٨-١) ثم الرجوع (٨-١)	
راحة	٢٥ ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع دوران الذراعين أمام الوجه ولأعلى مع أخذ شهيق عميق	
	٢٥ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) ثم الرجوع بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٣-٤) ثم التكرار (٨) مرات	
	٢٥ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليسرى ثم اليمنى (٢-١) ثم الرجوع بالقدم اليسرى ثم اليمنى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه فتحاً بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) ثم الرجوع (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات والعكس (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه فتحاً بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) ثم الوثب (٣-٤) ثم الرجوع (٥-٦) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) فتح ثم ضم القدمين (٣-٤) والرجوع (٥-٦) مع التكرار (٨) مرات	
الإعداد البدنى	١٥ دقيقة	[الوقوف المد عالياً] رفع الركبة اليمنى عالياً أماماً (١) ونزولها (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس اليسرى مع التكرار (٨) مرات	توافق
مرونة			
توافق	٢٥ ث	[الوقوف] رفع الركبة اليمنى جانباً (١) ثم نزولها (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	مرونة
راحة	٢٠ ث	[الوقوف] تحريك الوسط يمين وشمال مع أخذ شهيق	
اطالة عضلات الجانب	١٥ ث	[الوقوف] ميل الجذع جه اليمين مع تحريك الذراع اليسرى لأعلى (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	
إطاله عضلات الظهر والفخذين والوسط		[الوقوف] ميل الجذع جه اليمين مع تحريك الذراع اليسرى (١) ثم العكس (٢) ميل الجذع للأمام مع مد الذراعين للامام (٣) ثم ميل الجذع أماما اسفل مع تحريك الذراعين للخلف (٤) مع التكرار (٨) مرات	

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثانية	الغرض
	٣٠ ث	[الوقوف ذراعان جانباً] دوران الذراعان دوائر صغيرة ورسخ اليد مواجه لأعلى (٨-١) دوران الذراعان العكس ورسخ اليد لأسفل (٨-١) فتح وضم الأصابع (٨-١)	قوة عضلات ذراعين
	٣٥ ث	[الوقوف] ميل الجذع أماماً ثم الضغط مع المد عرض (٢-١) دخول الذراعين بين الرجلين والضغط مع ثنى الركبتين مع التكرار (٨) مرات	مرونة مفصل الفخذ
	٢٥ ث	[الوقوف. فتحاً] وضع ساعد الذراع اليمنى فوق الذراع اليسرى ثنى الركبتين لف الجذع جه اليمنى (٢-١) ثم العكس (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات فخذين اطاله الوسط
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل] رفع الفخذين وخفضهم مع أخذ شهيق	
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين . الذراعان خلف الرأس] القيام بالصدر والرأس للوصول إلى زاوية ٤٥ درجة (١) ثم الرجوع إلى الوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الرقود . ثنى الركبتين على الصدر . الذراعان خلف الرأس] أداء نفس التمرين السابق (٨) مرات	قوة عضلات البطن العليا
	١٠ ث	[الرقود] مع أخذ شهيق هز جميع عضلات الجسم	
	٤٠ ث	[الرقود. الذراعان ممتدتان خلف الرأس] رفع القدم اليمنى على كامل إمتدادها رفع الجذع ولمس اليدين القدم والهبوط (٢-١) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	عضلات قوة البطن العليا والسفلة
	٣٠ ث	[الرقود] رفع الجذع مع ثنى الركبتين ومسكها باليدين (١) ثم الرجوع للوضع الأسمى (٢) مع التكرار (٨)	عضلات بطن
	٤٠ ث	[الرقود تشابك الذراعان خلف الرأس] رفع الرجلين فى (٤) عدادت ثم خفضها فى (٤) عدادت والتكرار (٨)	تحمل عضلات بطن
	٣٠ ث	[الرقود تشابك الذراعان خلف الرأس] تشابك القدمين رفع القدمين (١) خفضهما (٢) مع التكرار (٨) مرات	
	١٥ ث	[الجلوس الطويل] الضغط بالذراعين على القدمين (٨-١)	راحة
	٢٥ ث	[الرقود. الذراعان خلف الرأس] تبادل فى اركبه اليسرى وفرد اليمنى مع لمس الكوع الأيمن لركبه اليسرى والعكس (٨) مرات	توافق مع قوة عضلات البطن
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل. فتحاً. الذراعان متشابكان خلف الرأس] ميل الجذع جانباً جه اليمنى ثم الرجوع للوضع الأسمى (٢-١) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	اطاله جذع

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثانية	الغرض
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. الذرعان اسفل الصدر] الثبات فى وضع دفع الذرعان (١٠) مرات	قوة عضلات ذراعين وظهر
	٤٠ ث	[ارقود على البطن. اليدين تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى خفضها (٢) مع التكرار (١٠) ثم الثبات (١٠) ثم العكس (١٠) ثم الثبات فى وضع الرفع (١٠)	قوة عضلات ذراعين وظهر
	٤٠ ث	[الرقود على البطن اليد متشابكان خلف الظهر] القيام بالظهر لأعلى (١) ثم الهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات فى وضع رفع الجذع لأعلى (١٠)	قوة عضلات الظهر
	٢٠ ث	[الرقود] أخذ راحة	
	١٣٠ ث	[الرقود على البطن] الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجنو على اربع ثم إلى الوقوف والجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المقدمة (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبه أخذ شهيق ثم عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلة وضع الوقوف	راحة
	٤٠ ث	[الوقوف الذراعين أسفل جانباً] دوران الرأس جهة اليمين (١) الرأس للخلف (٢) دوران الرأس جهة اليسرى (٣) سقوط الرأس أماما (٤) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات الرقبة
الجزء الرئيسى الجزء الختامى	٣٥ دقيقة	تعليم مهارة التنطيط جمع الأدوات والتحيه	

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثالثة	الغرض
الجزء التمهيدي	٣ دقائق	-أخذ الحضور -الغياب	
الإحماء	٢٠ ث	[الوقوف] المشى فى المكان مع تحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع رفع الركبتين عالياً وتحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف. فتحاً] التوقيت فى المكان مع رفع الركبتين عالياً وتحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى للخارج (١) ثم اليسرى للخارج (٢) ثم خطوه للداخل بالقدم اليمنى (٣) ثم اليسرى (٤) مع التكرار (٨) مرات	
	١٥ ث	[الوقوف] المشى للجانب الأيمن (٨-١) ثم الرجوع (١-٨)	راحة
	١٠ ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع دوران الذراعين امام الوجه	
	١٠ ث	[الوقوف] التوقيت العالى (٨) مرات	
	٢٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليسرى ثم اليمنى (١-٢) ثم الرجوع بالقدم اليسرى ثم اليمنى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه فتحاً بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) ثم الرجوع (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات والعكس (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) ثم الوثب (٣-٤) ثم الرجوع (٥-٦) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) فتح ثم ضم القدمين (٣-٤) والرجوع (٥-٦) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) الوثب بالقدمين جهة اليمين ثم اليسار (٣-٤) والرجوع (٥-٦) مع التكرار (٨) مرات	
	٣٠ ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع أخذ شهيق عميق	راحة
الإعداد البدنى	٤٠ ث	[الوقوف فتحاً] الذراع اليمنى لأعلى (١) ثم مع ميل الجذع جهة اليسار (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	اطاله جذع
	٥٠ ث	[الوقوف فتحاً] الذراع اليمنى لأعلى مع ميل الجذع جهة اليسار (١) ثم العكس (٢) ميل الجذع أماماً مد الذراعين (٣) ميل الجذع أماماً أسفل وذراعين خالفاً (٤) مع التكرار (٨) مرات	اطاله جذع مع
	٣٠ ث	[الوقوف فتحاً] ميل الجذع أماماً أسفل مع لمس الذراع اليمنى القدم اليسرى (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	اطاله عضلات الخلفية للرجلين
	٤٠ ث	[الوقوف فتحاً] الضغط بالحوض لإسفل (٨) مرات ثم الثبات فى وضع ثنى الركبتين لإسفل (٨) عدات	اطاله عضلات الفخذ
			قوة عضلات الرجلين

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثالثة	الغرض
	٤٠ ث	[الوقوف. فتحاً. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خاف الرأس] ميل الجذع جه اليمين ثم الرجوع (١-٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	قوة عضلات الرجلين مع اطاله الوسط راحة
	٢٠ ث	[الوقوف] ثنى وفرد الرجل اليمينه (١) ثم العكس (٢) مع التكرار (٨) مرات مع أخذ النفس	راحة
	٦٠ ث	[الوقوف. فتحاً] ميل الجذع خلف لمس الذراع اليمينه القدم اليمينه من الخلف (١) ثم ميل الجذع أماما أسفل لمس مشط القدم اليسرى من الامام (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	توافق اطاله + مرونة
	١٥ ث	[الوقوف. فتحاً] ميل الجذع أماما أسفل لمس اليدين المشطين	تهديئة
	١٥ ث	[الوقوف. فتحاً] ميل الجذع أماما أسفل الكفين بكاملها على الأرض ثنى وفرد المرفقين (٨) مرات	مرونة مفصل الفخذ
	٤٠ ث	[الوقوف. فتحاً. جذع أماما أسفل] ثبات الكفين بكاملها على الأرض دوران الجذع جهه اليمين [١] ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	تحمل + مرونة مفصل الفخذ + اطاله جذع
	٣٥ ث	[الوقوف. فتحاً. جذع أماما أسفل] مسك رسخ القدمين باليدين ثنى الركبه اليمينه وفردها (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات ثم الركبتين معا (٨) مرات	رشاقة مرونة
	٣٥ ث	[الجلوس الطويل] رفع الفخذين وخفضهم مع أخذ شهيق	راحة
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. الذرعان خلف الرأس] القيام بالصدر والرأس للوصول إلى زاوية ٤٥ درجة (١) ثم الرجوع إلى الوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات البطن العليا
	٢٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين على الصدر. الذرعان خلف الرأس] أداء نفس التمرين السابق (٨) مرات	قوة عضلات البطن العليا
	٢٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين جه اليمين. الذرعان خلف الرأس] أداء نفس التمرين السابق (٨) مرات	قوة عضلات الجانب للبطن
	١٠ ث	[الرقود] ثنى الركبتين مره جه اليمين ومره جه اليسار	راحة
	٥ ث	[الرقود ثنى الركبتين تشابك الذراعين خلف الرأس] القيام بالصدر مع لمس اليد اليمينه الركبه اليسرى (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات اليدين مع بعض لمس الركبتين (٨) مرات	عضلات بطن
	٥ ث	[الرقود] هز جميع اعطاء الجسم	راحة

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثالثة	الغرض
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] رفع القدم اليمن لأعلى مع ثنى خفيف فى الركبه القيام بالجذع لأعلى مع تحريك الرجل من مفصل الفخذ تجاه الجذع (١) ثم الرجوع (٢) ثم التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	عضلات بطن عاليا وسفلى
	٣٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا. إثناء خفيف فى الركبه. تشابك الذرعان خلف الرأس] القيام بالجذع لأعلى مع ثنى مفصل القمه (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات البطن العاليا والسفلى
	٣٠ ث	[الرقود. تشابك الذراعين خلف الرأس] تبادل القدمين مع لمس الكوع الأيمن الركبه اليسرى والعكس مع التكرار (٨) مرات	عضلات بطن
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل. فتحاً] ثنى الجذع للجهه اليمنه والضغط لأسفل (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	اطاله جذع
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل] مسك اليد لمشط القدمين ومحاولة رفع الكعنين عن الأرض (٨) مرات النزول بالجذع للأمام وعلاقه الصدر للركبتين (٨) مرات	اطاله عضلات الظهر الفخذين الخلفية
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. الذرعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى (١) ثم الهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ذراعين وظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. الذرعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى مع الثبات فى الوضع (١٠) عدادت	قوة عضلات ظهر
	٤٥ ث	[الرقود على البطن. اليدين تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى إلى أعلى (١) حفظها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) عدادت ثم العكس (١٠) ثم الثبات فى وضع الرفع (١٠) عدادت	قوة عضلات الشفلى للظهر
	١٣٠ ث	[الرقود على البطن]. الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجثو على أربع ثم إلى الوقوف والجذع أما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدم (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبه أخذ شهيق منه عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلى وضع الوقوف	تهديئة
الجزء الرئيسى الجزء الختامى	٣٥ دقيقة	تعليم مهارة التمريضه الكبراجية جمع الأدوات والتحية	

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثالثة	الغرض
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] رفع القدم اليمن لأعلى مع ثنى خفيف فى الركبه القيام بالجذع لأعلى مع تحريك الرجل من مفصل الفخذ تجاه الجذع (١) ثم الرجوع (٢) ثم التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	عضلات بطن عاليا وسفلى
	٣٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا. إثناء خفيف فى الركبه. تشابك الذراعان خلف الرأس] القيام بالجذع لأعلى مع ثنى مفصل القمه (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات البطن العاليا والسفلى
	٣٠ ث	[الرقود. تشابك الذراعين خلف الرأس] تبادل القدمين مع لمس الكوع الأيمن الركبه اليسرى والعكس مع التكرار (٨) مرات	عضلات بطن
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل. فتحاً] ثنى الجذع للجهه اليمنه والضغط لأسفل (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	اطاله جذع
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل] مسك اليد لمشط القدمين ومحاولة رفع الكعنين عن الأرض (٨) مرات النزول بالجذع للأمام وعلاقه الصدر للركبتين (٨) مرات	اطاله عضلات الظهر الفخذين الخلفية
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. الذراعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى (١) ثم الهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ذراعين وظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. الذراعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى مع الثبات فى الوضع (١٠) عدادت	قوة عضلات ظهر
	٤٥ ث	[الرقود على البطن. اليدين تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى إلى أعلى (١) حفظها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) عدادت ثم العكس (١٠) ثم الثبات فى وضع الرفع (١٠) عدادت	قوة عضلات الشفلى للظهر
	١٣٠ ث	[الرقود على البطن]. الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجثو على أربع ثم إلى الوقوف والجذع أما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدم (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبه أخذ شهيق منه عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلى وضع الوقوف	تهدئة
الجزء الرئيسى الجزء الختامى	٣٥ دقيقة	تعليم مهارة التمريره الكرابجية جمع الأدوات والتحية	

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الرابعة	الغرض
الجزء التمهيدي الأحماء-٥ق	٣ق ٢٠ث ٢٠ث	-أخذ الحضور -الغياب [الوقوف] المشى فى المكان مع تحريك الذراعين (١-١٦) [الوقوف فتحاً] التوقيت فى المكان مع رفع الركبتين عالياً وتحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢٠ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى للخارج (١) ثم اليسرى للخارج (٢) ثم خطوه للداخل بالقدم اليمنى (٣) ثم اليسرى (٤) مع التكرار (٨) مرات	
	١٥ث	[الوقوف] المشى للجانب الايمن (٨-١) ثم الرجوع (٨-١)	
	١٠ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع دوران الذراعين أمام الوجه ولأعلى مع أخذ شهيق عميق	
	٢٠ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) ثم الرجوع بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
	١٠ث	[الوقوف] التوقيت العالى (٨) مرات	
	٢٠ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليسرى ثم اليمنى (٢-١) ثم الرجوع بالقدم اليسرى ثم اليمنى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ث	[الوقوف] أخذ خطوه فتحاً بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) ثم الرجوع (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات والعكس (٨) مرات	
	٤٠ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) ثم الوثب (٣-٤) والرجوع (٥-٦) مع التكرار (١٠) مرات	
	٤٠ث	[الوقوف] اخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-٣) فتح وضم القدمين (٣-٤) والرجوع (٥-٦) مع التكرار (١٠) مرات	
	٤٠ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) الوثب بالقدمين جهة اليمن ثم اليسار (٣-٤) والرجوع (٥-٦) مع التكرار (١٠) مرات	
	٤٠ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) عمل تبديل بالقدمين (٣-٦) الرجوع للوضع الإبتدائى (٧-٨) مع التكرار (٨) مرات	
الإعداد البدنى	٢٠ث	[الوقوف] ذرعان جانبياً دوران الذرعان دوائر صغيره ورسخ اليد مواجه لأعلى (٨-١) ثم العكس ورسخ اليد لإسفل (٨-١)	قوة ذراعين
	١٠ث	[الوقوف ذرعان جانبياً] فتح وضم الأصابع (٨-١)	قوة ذراعين
	٢٠ث	[الوقوف مد الذرعان عالياً] ثنى الجذع للجهة اليمنى مع ثنى الذراع اليمنى ومد الذراع اليسرى (٢-١) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	اطاله عضلات الذراعين

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الرابعة	الغرض
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحاً. مد الذراعان أماماً] ميل الجذع أماماً مع تبادل ثنى وفرد المرفقين (٨-١) ثم ميل الجذع أماماً أسفل مع تبادل ثنى وفرد المرفقين (٨-١) ضم القدمين ببطء	اطاله عضلات الفخذين الخلفية مرونة مفصل الفخذ
	٥٠ ث	[الوقوف. جذع أماماً أسفل] مسك اليدين رسخ القدمين تبادل ثنى وفرد الركبتين (٨-١) ثم وضع اليدين على الركبتين وأخذ شهيق ثم الوصول إلى وضع الوقوف	اطاله عضلات الظهر والخلفية للرجلين
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحاً. ثنى الركبتين] الضغط بالحوض لأسفل (٨-١) ثم الثبات فى وضع ثنى الركبتين (٨-١)	اطالة العضلات الضامة
	٥٠ ث	[الوقوف. فتحاً. ثنى الركبتين] رفع الكعب الأيمن وخفض (٨-١) ثم العكس (٨-١) رفع الكعبين مع بعضهم وحضهم (٨-١) ثم الثبات فى وضع رفع الكعبين معاً (٨-١)	قوة وتحمل عضلات رجليين
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحاً. ثنى الركبتين. مد اليدين عرضاً] ثنى الجذع جهة اليمن محاوله لمس اليد اليسرى اليد اليمنه (٨-١) ثم العكس (٨-١)	اطاله عضلات الوسط
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحاً. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] ميل الجذع جانباً جهة اليمن (٨-١) ثم اليسار (٨-١)	اطاله عضلات الوسط وقوة رجليين
	٤٠ ث	[الوقوف. فتحاً. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] قبل الجذع أماماً مد الذراعين وفرد الركبتين (١) ثم الرجوع للوضع الابتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	مرونة مفصل الفخذ واطاله عضلات الجسم
	٣٠ ث	[الوقوف فتحاً] الطعن الجانبى جهة اليمن (٨-١) ثم الطعن الجانبى جهة اليسار (٨-١)	مرونة - اطاله عضلات الفخذ
	٥٠ ث	[الوقوف. فتحاً] الطعن الامامى للقدم اليمنه (٨-١) ثم للقدم اليسرى (٨-١)	مرونة - اطاله
	٢٠ ث	[الجلوس الطويل] تبادل ثنى وفرد الركبتين مع أخذ شهيق وتنظيم النفس	راحة
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً] تبادل ثنى وفرد الركبتين (٨-١) العجلة	عضلات البطن
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً مد الذراعان عالياً] فتح وضم الرجلين والذراعان معاً (٨-١)	عضلات البطن

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الرابعة	الغرض
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً. مد الذراعان عالياً] تبادل القدمين مع الذراعان فى رفع وخفض (١-٨)	عضلات البطن
	٥ ث	[الجلوس الطويل] الضغط للأمام مع أخذ راحة	راحة
	٣٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. الذراعان خلف الرأس] القيام بالصدر والرأس للوصول إلى زاوية ٤٥° (١) ثم الرجوع إلى الوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات البطن
	٢٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين على الصدر. الذراعان خلف الرأس] رفع الصدر لأعلى وخفضها (١-٨)	عضلات بطن
	٢٥ ث	[الرقود مد الرجلين لأعلى الذراعان خلف الرأس] رفع الصدر لأعلى وخفضها (١-٨)	عضلات بطن
	٥ ث	[الرقود ثنى الركبتين] هز جميع عضلات الجسم	راحة
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] وضع رجل على رجل رفع الجذع لأعلى محاوله لمس الكوع الأيمن الركبه اليسرى (١) الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	عضلات البطن العاليا اطاله جذع
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] رقع القدم اليمنه لأعلى مع ثنى خفيف فى الركبه القيام بالجذع لأعلى مع تحريك الرجل من مفصل الفخذ تجاه الجذع (١) ثم الرجوع (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	قوة عضلات البطن العاليا والسفلى
	١٠ ث	[الرقود مد الذراعان عالياً] أخذ شهيق مع تنظيم التنفس	راحة
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل فتحاً] ثنى الجذع للجهه اليمنه والضغط لأسفل (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	اطاله جذع مرونه مفصل
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل] دوران الجذع للجهه اليمنه (١) ثم الضغط على الرجلين (٢) ثم العكس (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	اطاله وتوافق
	٣٠ ث	[الرقود على البطن ذراعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات الذراعان
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. ذراعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعان ثم الثبات (١٠) عدات	قوة عضلات ذراعان وظهر
	٦٠ ث	[الرقود على البطن. اليدين تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى (١) خفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات ثم الثبات وضع الرفع (١٠) مرات	عضلات ظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. تشابك الذراعان خلف الرأس] تشابك القدمين رفع الجذع لأعلى وخفضها (٨) مرات	عضلات ظهر

محتوى جدول البرنامج الهوائى

الغرض	الوحدة الرابعة	الزمن	المحتوى
عضلات ظهر	[الرقود على البطن. تشابك الذراعان خلف الرأس] رفع الجذع لأعلى مع الثبات (١٠) عدادت	٣٠ ث	
تهدئة	[الرقود على البطن] الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجنو على أربع ثم إلى الوقوف الجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدمه (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبه أخذ شهيق منه عند مفضل الفخذ ثم الوصول إلى وضع الوقوف	١٤٠ ث	
	تعليم مهاره التصويب من الجرى	٣٥ دقيقه	الجزء الرئيسى
	جمع الأدوات والتحيه	٥ دقائق	الجزء الحتامى

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الخامسة	الغرض
الجزء التمهيدي	٣ق	- اخذ الحضور - الغياب	
الأحماء-٥ق	٢٠ ث	[الوقوف] المشى فى المكان مع تحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف فتحاً] التوقيت فى المكان مع رفع الركبتين عالياً وتحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى للخارج (١) ثم اليسرى للخارج (٢) ثم خطوه للداخل بالقدم اليمنى (٣) ثم اليسرى (٤) مع التكرار (٨) مرات	
	١٥ ث	[الوقوف] المشى للجانب الايمن (٨-١) ثم الرجوع (٨-١)	
راحة	١٠ ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع دوران الذراعين أمام الوجه	
	٢٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليسرى ثم اليمنى (٢-١) ثم الرجوع بالقدم اليسرى ثم اليمنى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه فتحاً بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) ثم الرجوع (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات والعكس (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) الوثب بالقدمين جهة اليمنى ثم اليسار (٣-٤) والرجوع (٥-٦) مع التكرار (١٠) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (٢-١) تبديل القدمين للأمام وللخلف مع الذراعين (٣-٦) ثم الرجوع (٧-٨) مع التكرار (١٠) مرات	
توافق + رشاقة	٧٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى (١) رفع الركبة اليسرى لأعلى (٢) رجوع القدم اليسرى للخلف (٣) ثم أخذ خطوه للخلف بالقدم اليمنى للخلف (٤) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات التوقيت فى المكان (٨) مرات .	
توازن رشاقة توافق	٥٠ ث	[الوقوف. مد الذراعان عالياً] رفع الركبة اليمنى لأعلى (١) ودوران الرجل من مفصل الفخذ وهبوط جهة اليسار مع خفض الذراعين لأسفل (٢) رفع الركبة للعود للوضع الإبتدائى مع رفع الذراعين (٣) هبوط القدم والوصول (١) الوضع الإبتدائى (٤) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	
قوة عضلات الذراعان	٤٠ ث	[الوقوف مد الذراعان جانبياً] دوران الذراعان دوائر صغيرة مع رفع رسخ اليد لأسفل (١٠) مرات فتح وضم الأصابع (١٠) مرات	
مرونه مفصل الكتف	٣٠ ث	[الوقوف مد الذراعان عالياً] مسك اليد اليسرى اليد اليمنى من الكوع وجذبها ناحيتها (١) ثم الرجوع (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الخامسة	الغرض
	٣٠ ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع أخذ التنفس	راحة
	٨٠ ث	[الوقوف. مد الذراعان جانباً] ميل الجذع أماماً (٨-١) ثم للجانب الأيمن (٨-١) ثم اليسرى (٨-١) ميل الجذع أماماً أسفل (٨-١)	تقوية عضلات ظهر واطله العضلات الخلفية
	٥٠ ث	[الوقوف] ميل الجذع للخلف مع لمس اليد اليمنى القدم اليمنى (١) ثم ميل الجذع أماماً أسفل لمس اليد اليمنى القدم اليسرى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	توافق مرونة ورشاقة
	٤٠ ث	[الوقوف] ميل الجذع أماماً أسفل مسك رسغين القدم باليدين ثنى الركبة اليمنى وفردها (٢-١) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات ثنى الركبتين مع بعض وفردهما (٨) مرات	مرونة مفصل الفخذ اطاله عضلات الظهر
	٢٥ ث	[الرقود. مد الرجلين لأعلى وللأمام ٤٥ درجة] القيام بالصدر مع ثنى الركبتين تجاه الصدر (١) الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	توافق تحمل عضلات بطن
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] القيام بالصدر محاوله لمس اليد اليمنى الركبة اليسرى (١) والرجوع (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات بطن
	٥ ث	[الرقود] هز جميع أعضاء الجسم مع أخذ نفس	راحة
	٤٠ ث	[الرقود] القيام بالصدر لأعلى مع رفع الرجل اليمنى ولمسها (١) ثم الوصول للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات العليا والسفلى للبطن
	٣٠ ث	[الرقود مد الرجلين عالياً. أثناء خفيف فى الركبة. تشابك الذراعان خلف الرأس] القيام بالجذع لأعلى مع ثنى فى مفصل الفخذ (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات البطن
	٣٥ ث	[الجلوس الطويل فتحاً] الوصول إلى الرقود (١) ثم القيام للوصول للوضع الإبتدائى مع لمس مشطين القدم (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ومرونة مفصل الفخذ
	٥٠ ث ٥٠ ث	[الجلوس الطويل ثنى الركبتين ذراعان عالياً] ميل بالجذع للخلف (٦٠) (٨) عدادت ثم ميل بالجذع (٤٥) (٨) عدادت ثم ميل بالجذع (٣٠) (٨) عدادت	تحمل
	٣٠ ث	[الرقود] القيام بالرأس (١) ثم الوصول للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم الثبات لأعلى (٨) عدادت	قوة عضلات الرقبه
	١٠ ث	[الرقود] تنظيم النفس	راحة

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الخامسة	الغرض
	٣٠ ث	[الرقود على البطن . ذرعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى (١) والهبوط مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. ذرعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعان لأعلى ثم الثبات (١٠) مرات	قوة عضلات ذراعين . ظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. ذرعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعان للوصول إلى الإنبطاح المعدل (١) ثم الوصول للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ذراعين
	٦٠ ث	[الرقود على البطن. اليدين تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى (١) وخفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) العكس (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) مرات	قوة عضلات ظهر ومرونة مفصل الفخذ واطاله
	٥ ث	[الرقود. على البطن] نثى وفرد الركبه مع أخذ شهيق تنظيم التنفس	راحة
	٤٠ ث	[الرقود على البطن. تشابك الذراعان خلف الرأس] رفع الجذع لأعلى وخفضها (١٠) مرات ثم الثبات لأعلى (١٠) عدات	قوة عضلات ظهر
	١٤٠ ث	[الرقود على البطن] الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجنو على أربع ثم إلى الوقوف والجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدمه (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبه أخذ شهيق منه عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلى وضع الوقوف	تهدئة
	٣٠ ث	[الوقوف] دوران الكتف الأيمن (٨) مرات ثم الأيسر (٨) مرات دوران الكتفين معا (٨) للأمام ثم العكس (٨) مرات	تسخين مفصل الكتف
	٣٠ ث	[الوقوف] دوران مفصل الكوع الأيمن للداخل (٨) مرات صم للخارج (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات للداخل و (٨) مرات للخارج	تسخين مفصل الكوع
	١٥ ث	[الوقوف. تشابك الرسغين] دوران رسغين للداخل (٨) مرات وللخارج (٨) مرات	تسخين رسخ اليد
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقه	تعليم مهاره التصويب بالوثب الطويل	
الجزء الختامى	٥ دقائق	جمع الأدوات والتحيه	

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة السادسة	العرض
الجزء التمهيدي	٣٠ ث	-أخذ الحضور - الغياب	
الأحماء	٣٠ ث	[الوقوف] المشى فى المكان مع تحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف] التوقيت فى المكان مع رفع الركبتين عاليا مع تحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢ ث	[الوقوف فتحا] التوقيت فى المكان مع رفع الركبتين عاليا مع تحريك الذراعين (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى للجانب وللخارج (١) ثم اليسرى للجانب وللخارج (٢) خطوه بالقدم اليمنى للداخل (٣) ثم اليسرى (٤) مع التكرار (٨) مرات	
	١٥ ث	[الوقوف] التوقيت العالى فى المكان (٨) مرات	
	٢٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليسرى ثم اليمنى (١-٢) ثم الرجوع بالقدم اليسرى ثم اليمنى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه للأمام فتحا على الكعب الأيمن (١) ثم الأيسر (٢) والرجوع على المشط الأيمن (٣) ثم الأيسر (٤) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) ثم الوثب (٣-٤) والرجوع للوضع الابتدائى (٥-٦) مع التكرار (١٠) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] اخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) ثم فتح وضم القدمين مع الذراعين (٣-٤) الرجوع للوضع الابتدائى (٥-٦) مع التكرار (١٠) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) الوثب بالقدمين جهة اليمنى ثم اليسار (٣-٤) والرجوع (٥-٦) مع التكرار (١٠) مرات	
راحة	٤٠ ث	[الوقوف] التوقيت مع دوران الذراعين أماما الوجه لأخذ التنفس	
	٣٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) تبديل القدمين للأمام وللخلف مع الذراعين (٣-٦) والرجوع (٧-٨) مع التكرار (١٠) مرات	
	٤٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى ثم اليسرى (١-٢) الوثب بالقدمين للأمام وللخلف (٣-٤) ثم الرجوع (٥-٦) مع التكرار (١٠) مرات	

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة السادسة	الغرض
الاعداد البدنى ١٥	٧٠ ث	[الوقوف] أخذ خطوه بالقدم اليمنى (١) رفع الركبة اليسرى لأعلى (٢) رجوع بالقدم اليسرى للخلف (٣) ثم أخذ خطوه للخلف بالقدم اليمنى (٤) مع التكرار (٤) مرات ثم العكس (٨) مرات	توافق رشاقة
	١٥ ث	[الوقوف] التوقيت الحالى فى المكان مع تحريك الذراعين (٨-١)	تهدئة
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين. مد اليدين عرض] ثنى الجذع جهة اليمنى محاوله لمس اليد اليسرى اليمنى (٨-١) ثم العكس (٨) مرات	اطاله جذع قوة عضلات الرجلين
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين. مد الذراعان عاليا . تشابك الذراعين] ميل الجذع جهة اليمنى مع الثبات (١٠) عدادت ثم العكس	اطاله قوة عضلات الرجلين
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] الضغط لأسفل من الحوض (٨-١) ثم الثبات فى الوضع (٨) عدادت	قوة عضلات فخذين
	٤٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] ميل الجذع جهة اليمنى ولأسفل لمس الركبتين (٨-١) ثم العكس (٨-١)	قوة عضلات الرجلين اطاله عضلات الوسط
	٣٥ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] ميل الجذع أماما مع مد الذراعين أمام (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) عدادت	اطاله عضلات الظهر والعضلات الخلفية للفخذين + قوة الرجلين
	١٠ ث	[الوقوف. فتحا] دوران الذراعان أمام الوجه واخذ شهيق	راحة
	٥٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين] مسك اليدين رسغى القدمين الكوعين أسفل الركبتين ضغط لأسفل الحوض (٨-١) نقل ثقل الجسم ناحيه اليسار مع الضغط لأسفل (٨-١) ثم العكس (٨-١)	تحمل + مرونة مفصل الحوض + توازن
	١٥ ث	[الجلوس الطويل فتحا] الضغط بالجذع للأمام لمس مشطى القدمين (٨) مرات الثابت فى الوضع (٨-١) عدادت	اطاله + مرونة مفصل الفخذ
	٢٠ ث	[الجلوس الطويل] دوران الجذع ناحيه اليسار وللخلف (١) الضغط على القدمين (٢) ثم دوران الجذع ناحيه اليمنى وللخلف (٣) الضغط على القدمين (٤) مع التكرار (٨) مرات	اطاله عضلات الوسط

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة السادسة	الغرض
	٣٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا] الثبات فى ٤٥° (١٠) عدادت ثم ٣٠ (١٠) عدات	تحمل عضلات بطن
	٣٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا ٩٠°] محاوله لمس مشط القدمين (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات بطن
	٤٥ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا. تشابك اليدين خلف الرأس] ثنى وفرد الركبتين للأمام لأعلى (١٠) عدات ثم ثنى وفرد الركبتين ناحيه اليمن (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات بطن عاليا والجانبية
	١٠ ث	[الرقود] هز جميع أعضاء الجسم	راحة
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] القيام بالصدر ٤٠° والرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات بطن
	٥ ث	[الرقود ثنى الركبتين] لحريك الركبتين جهه اليمن واليسار أخذ شهيق	راحة
	٤٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] القيام بالجذع لأعلى مع لمس اليد اليمنه الركبه اليسرى (١-٨) ثم العكس (١-٨)	عضلات البطن العاليا
	٥٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] مد الرجل اليمنه لأعلى مع ثنى خفيف فى الركبه القيام بالجذع لأعلى مع تحريك الرجل من مفصل الفخذ تجاه الجذع (١) ثم الرجوع (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات البطن
	٥ ث	[الرقود] رفع الحوض لأعلى مع أخذ شهيق	راحة
	٢٠ ث	[الجلوس الطويل. فتحا] الوصول إلى الرقود (١) ثم القيام للوصول للوضع الإبتدائى مع لمس المشطين (٢) مع التكرار (١٠) مرات	مرونه وقوة عضلات البطن
	٥٠ ث	[الجلوس الطويل. ثنى الركبتين. مد ذرعان عاليا] ميل الجذع للخلف زاوية ٦٠° (٨) عدادت ثم ميل الجذع ٤٥° (٨) عدادت ثم ميل الجذع ٣٠° (٨) عدادت	تحمل عضلات بطن
	١٠ ث	[الرقود] هز جميع أعضاء الجسم	راحة
	٣٠ ث	[الرقود] القيام بالرأس (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) ثم ثبات الرأس عاليا (١٠) مرات	قوة عضلات الرقبة
	٤٠ ث	[الرقود. على البطن. ذرعان متشابكان خلف الرأس. تشابك القدمين] القيام بالجذع لأعلى (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات لثبات فى وضع الجذع عاليا (١٠) عدادت	قوة عضلات ظهر

محتوى جدول البرنامج الهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة السادسة	الغرض
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. ذرعان أسفل الصدر] الدفع بالذرعان لأعلى (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ذراعين وظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. ذرعان أسفل الصدر] الثبات فى وضع الدفع بالذراعين (١٠) عدات	قوة عضلات ظهر وذراعين
	٣٠ ث	[الرقود على البطن] الدفع بالذراعان والوصول إلى وضع الإنبطاح المعدل (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات اليد
	٦٠ ث	[الرقود على البطن] رفع الرجل اليسرى (١) وخفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات الثبات (١٠) مرات	اطاله مرونة
	١٤٠ ث	[الرقود على البطن] الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجنو على أربع ثم إلى الوقوف والجدع أماما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدمه (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبه أخذ شهيق من عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلى وضع الوقوف	تهدئة
	٤٠ ث	[الوقوف] دوران الكتف الأيمن (٨) مرات ثم الأيسار (٨) مرات الكتفين معاً (٨) مرات للأمام ثم العكس (٨) مرات	تسخين مفصـب الكتف
	٣٠ ث	[الوقوف] دوران مفصل الكوع الأيمن للداخل (٨) مرات ثم للخارج (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات للداخل ثم للخارج	تسخين مفصـب الكوع
	١٥ ث	[الوقوف. تشابك الرسغين] دوران الرسغين للداخل (٨) مرات وللخارج (٨) مرات	تسخين رسغ اليد
	١٥ ث	[الوقوف] دوران رسغ القدم اليمنى للخارج ثم للداخل (٨) مرات ثم القدم اليسرى للخارج وللداخل (٨) مرات	تسخين رسغ القدم
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقة	تطبيق التدريب المركب للإمتحان	
الجزء الختامى	٥ دقائق	جمع الأدوات والتحيه	

ملحق (٧)

برنامج العمل البدني اللاهوائي

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثانية	الغرض
الجزء التمهيدي	٣٠ ث	- اخذ الغياب - الحضور	
الإحماء	٣٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-٣٠)	
	٤٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان مع تغيير الإتجاه كل (٨) عدادات مع تحريك الذرعان	
	١٥ ث	[الوقوف] فتح وضم القدمين مع فرد وضم الذرعان أماما (١-٨)	
	١٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-٨)	
	٣٥ ث	[الوقوف] تبادل القدمين أماما وللخلف مع تغيير الإتجاه كل (٨) عدادات	
راحة	١٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان بتوقيت منخفض مع تنظيم النفس	
	١٠ ث	[الوقوف] تبادل القدمين للجانبين (١-٨)	
	٣٠ ث	[الوقوف. ذرعان جانبا] الوثب بالقدم اليسار ثم اليمينه (كنط الحبل) (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف] الوثب للأمام والخلف بالقدمين (١-٨)	
	٣٠ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين مع دوران الوسط جهة اليمين (١) ثم الرجوع للأمام (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	
راحة	١٠ ث	[الوقوف] التوقيت المنخفض مع دوران الذرعان أمام الوجه	
	٢٠ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين للجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر (١-٢) مع التكرار (٨) مرات	
راحة ايجابية	٢٠ ث	[الوقوف] الوثب مع ثنى وفرد الرجل اليمينه خلفا أماما (١-٢) تكرار بالرجل اليسرى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
الإعداد البدنى	٢٠ ث	[الوقوف. المد عاليا] الوثب على القدم اليمينه مع رفع الركبه اليسرى لتلمس الكوع (١) ثم خفضها (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	
قوة عضلات رجلين رشاقة - مرونة	٢٥ ث	[الوقوف. المد عاليا] الوثب على القدم اليمينه رفع الرجل اليسرى على كامل إمتدادها لمس الذراع اليمينه (١) ثم خفضها (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس	
قوة عضلات رجلين رشاقة - مرونة	٤٠ ث	[الوقوف. المد عاليا] الوثب على الرجل اليمينه رفع الركبه اليسرى وخفضها (١-٢) ثم رفع الرجل اليسرى على كامل إمتدادها وخفضها (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	
قوة عضلات رجلين رشاقة - مرونة	١٥ ث	[الوقوف. مد الذرعان أماما] تقاطع الذرعان مع تحريك الجذع يمينا ويسار مع تنظيم التنفس	
اطالة الجذع	٣٠ ث	[الوقوف] ميل الجذع جهة اليمين مع تحريك الذراع اليسرى (١) ثم العكس (٢) ميل الجذع للأمام مع مد الذرعان للأمام (٣) ثم ميل الجذع أماما أسفل مع تحريك الذراعين للخلف (٤) مع التكرار (٨) مرات	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثانية	الغرض
	٣٠ ث	[الوقوف. ذراعان جانبياً] ميل الجذع أماماً مع الضغط لأسفل (٨-١)	
		جهه اليمين (٨-١) ثم اليسار (٨-١)	
قوة الذراعين	٢٥ ث	[الوقوف. ذراعان جانبياً] دوران الذراعان دور صغير ورسغ اليد مواجه لأعلى (٨-١) ثم العكس ورسغ اليد لأسفل (٨-١) فتح وضم الأصابع (٨-١)	
اطاله عضلات الذراعين	٣٠ ث	[الوقوف. تشابك الذراعان خلف الرأس] مد الذراعان لأعلى (١) ثم الوصول للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨-١) مرات الثبات فى وضع مد الذراعان لأعلى (٨-١) مرات ميل الجذع ناحيه اليسار (٨-١) ثم العكس (٨-١)	
راحة	٥ ث	[الوقوف] هز الذراعين مع أخذ شهيق	
قوة عضلات رجلين اطاله عضلات الوسط	١٠ ث	[الوقوف. فتحاً] وضع ساعد الذراع اليمينه فوق الذراع اليسرى ثنى الركبتين لفت الجذع جه اليمين (٢-١) ثم العكس (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
قوة عضلات رجلين اطاله عضلات الوسط	١٠ ث	[الوقوف. فتحاً. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] ميل الجذع ناحيه اليمين (١) الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس	
قوة عضلات الرجلين	١٥ ث	[الوقوف. فتحاً. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] ميل الجذع أماماً مع مد الذراعان أماماً (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	
قوة عضلات بطن العليا	٢٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] القيام بالصدر والرأس للوصول إلى زاوية ٤٥ درجة (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	
قوة عضلات بطن	٢٥ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً. ثنى خفيف فى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] أداء نفس التمرين السابق مع التكرار (٨) مرات	
راحة	١٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين] تحريك الرجلين مره جه اليمين ومره جه اليسار مع أخذ شهيق	
قوة عضلات بطن عالياً وسفلى	٣٠ ث	[الرقود. الذراعان ممتدتان خلف الرأس] رفع القدم اليمينه على كامل إمتدادها رفع الجذع ولمس اليدين مشط القدم والهبوط (٢-١) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	
تحمل	١٠ ث	[الرقود. الذراعان ممتدتان خلف الرأس] رفع القدمين معا على كامل إمتدادها رفع الجذع ولمس اليدين مشطى القدمين (١) والهبوط (٢) مع التكرار (٤) مرات	
راحة	٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين على الصدر] تنظيم التنفس	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثانية	الغرض
	٤٠ ث	[الرقود. تشابك الذراعان خلف الرأس] رفع الرجلين فى (٤) عدات ثم خفضها فى (٤) عدات والتكرار (٨) مرات الثبات فى وضع رفع الرجلين ٩٠° (٨) عدات	تحمل عضلات بطن
	٤٠ ث	[الرقود. تشابك الذراعان خلف الرأس] وضع القدم اليمنى على القدم اليسرى رفع القدمين (١) خفضها (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس وضع القدم اليسرى على اليمنى وأداء نفس التمرين (٨) مرات	تحمل عضلات بطن
	١٠ ث	[الجلوس الطويل] الضغط بالذراعين على القدم (١-٨) مع أخذ شهيق عميق	راحة
	١٠ ث	[الرقود. تشابك الذراعان خلف الرأس] تبادل ثنى الركبة اليسرى وفرد اليمنى مع لمس الكوع الأيمن الركبة اليسرى والعكس (٨) مرات	توافق مع قوة عضلات بطن
	١٠ ث	[الرقود. مد الذراعان عالياً. مد الرجلين] فتح وضم القدمين والذراعان معاً مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات بطن
	٣٠ ث	[الجلوس الطويل. فتح] الذراعان متشابكان خلف الرأس) ثنى الجذع جانباً جهة اليمنى ثم الرجوع للوضع الأسمى (١-٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات ميل الجذع أماماً اسفل (١-٨) مرات	اطاله جذع مرونة مفصل الفخذ
	١٥ ث	[الجلوس الطويل] دوران الجذع ناحية اليمنى (١) ثم الضغط على القدمين (٢) ثم العكس مع التكرار (٨) مرات	اطاله جذع عضلات الهلالية للرجلين
	٣٥ ث	[الرقود على البطن اليدين. تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى (١) خفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) ثم العكس (١٠) ثم الثبات فى وضع الرفع (١٠)	قوة عضلات ظهر
	٤٠ ث	[الرقود على البطن. الذراعان جانباً] رفع الرجل اليسرى (١) دوران الجذع لمس الرجل اليسرى اليد اليمنى (٢) رفع الرجل اليسرى (٣) الوصول للوضع الأسمى (٤) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	توافق اطاله
	٢٥ ث	[الرقود على البطن. الذراعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى (١) ثم الهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات الثبات فى وضع الدفع بالذراعين (١٠) عدات	قوة عضلات ذراعين وظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. تشابك الذراعين خلف الظهر] رفع الجذع لأعلى (١) ثم الهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات والثبات فى وضع رفع الجذع (١٠) مرات	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثانية	الغرض
	١٢٠ ث	[الرقود على البطن] الوصول الى الركوع ومنه إلى وضع الجنو على أربع ثم الوقوف والجذع أماما أسفل الضغط على القدم اليمنى المتقدمه (٨) عدات ثم القدم اليسرى (٨) مرات وضع اليدين على الركبه أخذ شهيق ثم عند مفصل الفخذ والوصل إلى وضع الوقوف	تهدئة
	٣٠ ث	[الوقوف. الذراعين جانبا أسفل] دوران الرأس جه اليمنى (١) الرأس للخلف (٢) دوران الرأس جهه اليسار (٣) سقوط الرأس أماما (٤) مع التكرار (٨) مرات	قوة رقبة
	٥٠ ث	[الوقوف. الذراعان جنبا أسفل] رفع الكتف اليمنى وحفظه (١-٢) ثم اليسار (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات ثم رفع الكتفين لأعلى وخفضهم (١-٢) مع التكرار (٨) مرات دوران الكتفين للخلف (٨) وللأمام (٨) مرات	مرونة كتف
الجزء الرئيسى	٣٥ ق	تعليم مهارة التنطيط	
الجزء الختامى	٥ ق	تدريبات تطبيقية جمع الأدوات والتحيه	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثالثة	الغرض
الجزء التمهيدي	٣ق	اخذ الحضور - الغياب	
الإحماء	٣٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-٣٠)	
	٤٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان مع تغيير الإتجاه كل (٨) عدادات مع تحريك الذراعان	
	٢٠ ث	[الوقوف] فتح وضم القدمين فتح وضم الذراعين أماما (١-٨)	
	١٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان مع دوران الذراعان أمام الوجه وتنظيم النفس	
	٤٠ ث	[الوقوف] تبادل القدمين أماما وللخلف مع تغيير الإتجاه كل (٨) عدادات	
	١٥ ث	[الوقوف] تبادل القدمين للجانبين (١-٨)	
	٣٠ ث	[الوقوف. ذراعان جانبيا] الوثب بالقدم اليسرى الركبه أماما ثم اليمينه (كنط الحبل) (١-١٦)	
	٢٥ ث	[الوقوف] الوثب للأمام وللخلف للقدمين (١٠) مرات	
	٥ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان بتوقيت منخفض مع تنظيم النفس	
	٤٠ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين مع دوران الوسط جهه اليمين (١) ثم الرجوع للأمام (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات جوران الجذع جهه اليمين (١) ثم اليسار (٢) مع التكرار (٨) مرات	
	٢٥ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين للجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر (٢-١) مع التكرار (٨) مرات	
راحة	٢٥ ث	[الوقوف] الوثب مع ثنى وفرد الرجل اليمينه خلفا أماما (١-٢) تكرار بالرجل اليسرى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات	
اطاله جذع	٢٠ ث	[الوقوف. فتحا] الذراع اليمين لأعلى (١) ثم ميل الجذع جهه اليسار (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	الإعداد البدنى
مرونه مفصل الفخذ اطاله الجذع الوسط	٢٥ ث	[الوقوف. فتحا] ميل الجذع أماما أسفل مع لمس الذراع اليمينه القدم اليسرى (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات الذراعين مع بعض لمس القدمين (٨) مرات	
قوة عضلات الرجلين	٢٥ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين] الضغط بالحوض لأسفل (٨) مرات ثم الثبات فى وضع ثنى الركبتين لأسفل (٨) عدادات	
قوة عضلات الرجلين	٢٥ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين] ارتفاع الكعب الايمن عن الارض (١) والهبوط (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات ارتفاع الكعبين وهبوطها (٢-١) مع التكرار (٨) مرات	
قوة عضلات الرجلين مع اطاله الوسط	٢٥ ث	[الوقوف فتحا ثنى الركبتين تشابك الذراعين خلف الرأس] ميل الجذع جهه اليمين ثم الرجوع (١-٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثالثة	الغرض
	١٠ ث	[الوقوف] ثنى وفرد الرجل اليمنى (١) ثم العكس (٢) مع التكرار (٨) مرات مع أخذ النفس	راحة
	٣٥	[الوقوف. فتحاً] ميل الجذع خلف لمس الذراع اليمنى القدم اليمنى من الخلف (١) ثم ميل الجذع أماماً أسفل لمس مشط القدم اليسرى من الأمام (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	رشاقة توافق اطاله مرونة توافق
	٢٠ ث	[الوقوف. فتحاً] ميل الجذع للخلف لمس اليدين الكعبيين (١) ثم ميل الجذع أماماً أسفل لمس اليدين المشطين (٢) مع التكرار (٨) مرات	راحة
	٢٠ ث	[الوقوف. فتحاً] ميل الجذع أماماً أسفل مع الضغط بالجذع (١-٨) وضع اليدين عند الركبتين مع أخذ شهيق منظم النفس	راحة
	١٠ ث	[الوقوف. فتحاً] ميل الجذع أماماً أسفل الكفين بكاملها على الأرض ثنى وفرد المرفقين (٨) مرات	مرونة
	٢٥ ث	[الوقوف. فتحاً. جذع أماماً أسفل] ثبات الكفين بكاملها على الأرض دوران الجذع جهة اليمين (١) ثم الرجوع للوضع الأصلي (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	مرونة مفصلي الفخذ اطاله عضلات الوسط
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحاً. جذع أماماً أسفل] ثبات اليد اليمنى فى منتصف محاولته دوران الجذع ولمس اليد اليسرى القدم اليمنى (١) والرجوع للوضع الأصلي (٢) مع التكرار (٨) مرات ثن الثبات مسك اليد اليسرى اقدم اليمنى (٨) عدادت ثم العكس	رشاقة مرونة مفصلي الفخذ اطاله الجذع
	٣٥ ث	[الوقوف. فتحاً. جذع أماماً أسفل] مسك رسغى القدمين باليدين ثنى الركبة وفردهما (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات ثم الركبتين معاً (٨) مرات	مرونة مفصل الركبة والفخذ قوة عضلات الرجلين
	٢٠ ث	[الجلوس الطويل] رفع الفخذين وحفظهم مع أخذ شهيق	راحة
	٢٥ ث	(الرقود. ثنى الركبتين. الذراعان خلف الرأس] القيام بالصدر والرأس للوصول إلى زاوية ٤٥ درجة (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات بطن عالي
	٢٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين على الصدر. تشابك الذراعان خلف الرأس] أداء نفس التمرين السابق (٨) مرات	قوة عضلات بطن
	٢٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين جه اليمين. تشابك الذراعان خلف الرأس] أداء نفس التمرين السابق (٨) مرات	قوة عضلات البطن الجانبية
	٢٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين جه اليسار. تشابك الذراعان خلف الرأس] أداء نفس التمرين السابق (٨) مرات	قوة عضلات البطن الجانبية

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثالثة	الغرض
	٥ ث ٥٠ ث	[الرقود] ثنى الركبتين مره جه اليمين ومره جه اليسار مع تنظيم النفس [الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] القيام بالصدر مع لمس اليد اليمنه الركبه اليسرى (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات اليدين مع بعض لمس الركبتين (٨) مرات	راحة تحمل + قوة عضلات البطن
	١٠ ث ٢٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين] القيام بالصدر والجذع للأمام ولأعلى (١) ثم الهبوط (٢) مع التكرار (٨) مرات [الرقود. مد الرجلين للأمام للأعلى (٤٥°)] القيام بالصدر لأعلى مع ثنى الركبتين تجاه الصدر (١) ثم الوصول إلى الوضع الأصىلى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات البطن العليا والسفلى قدره . رشاقة توافق عضلات بطن
	٥ ث ٢٥ ث	[الرقود] هز جميع أعضاء الجسم [الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] رفع القدم اليمنه لأعلى مع ثنى خفيف فى الركبه القيام بالجذع لأعلى مع تحريك الرجل من مفصل الفخذ تجاه الصدر (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	راحة قوة عضلات بطن عاليا وسفلى
	٥٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا. تشابك الذراعين خلف الرأس] مرجحة الرجلين للأمام وللخلف (٨) عدادت - فتح وضم القدمين (٨) عدادت - ثنى وفرد الركبتين للأمام وللأعلى (٨) مرات - ثنى وفرد الركبتين للجانب الأيمن (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	تحمل
	٢٥ ث ٢٥ ث	[الرقود] هز أعضاء الجسم وتنظيم التنفس [الجلوس الطويل. فتحا] ثنى الجذع للجهه اليمنه والضغط لأسفل (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات ثم فى الوسط (٨) مرات	راحة نرونه مفصب الفخذ تمرينات تعويض
	١٥ ث	[الجلوس الطويل] مسك اليدين لمشط القدمين ومحاولة رفع الكعبين عن الأرض (٨) مرات والزول بالجذع للأمام ملامسه الصدر للركبتين (٨) مرات	مرونه + اطاله لعضلات الخلفية
	٢٠ ث	[الجلوس الطويل] دوران الجذع ناحيه اليمين ثم الضغط على الرجلين (٤) مع التكرار (٨) مرات	اطاله عضلات الوسط
	٣٥ ث	[الرقود على البطن. الذرعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى (١) ثم الهبوط (٢) مع تكرار (١٠) مرات - الثبات فى الدفع بالذراعين (١٠) عدادت	قوة عضلات ظهر وذراعين

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الثالثة	الغرض
	٤٠ ث	[الرقود على البطن. اليدين تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى إلى أعلى (١) وخفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات لأعلى (١٠) عدادت	قوة عضلات السفلى للظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. تشابك الذراعين على الرأس] تشابك القدمين محاول رفع الجذع لأعلى (١) وخفضه (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات فى وضع رفع الجذع (١٠) عدادت	قوة عضلات الظهر العليا والسفلى
	٤٠ ث	[الرقود على البطن. ذراعان جانبا] رفع الرجل اليسرى إلى أعلى (١) دوران الجذع ومحاولة لمس الرجل اليسرى اليد اليمنى (٢) رفع الرجل اليسرى (٣) الرجوع للوضع الأصلي (٤) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	رشاقة توافق مرونة مفصل الفخذ واطاله
	١٢٠ ث	[الرقود على البطن] الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجثو على أربع ثم إلى الوقوف والجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدمة (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبتين أخذ شهيق منه عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلى وضع الوقوف	تهنئة
	٣٠ ث	[الوقوف] دوران الرأس ناحية اليمنى (١) والرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات دوران الرأس دورة كاملة ناحية اليسار (٤) مرات ثم العكس	قوة عضلات الرقبة
الجزء الرئيسى	٣٥ ق	تعليم مهارة التميريه الكراباجية تدريبات تطبيقية	
الجزء الختامى	٥ ق	جمع الأدوات والتحيه	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الرابعة	الغرض
الجزء التمهيدي	٣ق	- اخذ الحضور - الغياب	
الإحماء	٣٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-٣٠)	
	٤٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان مع تغيير الإتجاه كل (٨) عدادت مع تحريك الذراعان	
	١٥ ث	[الوقوف] فتح وضم القدمين مع فتح وضم الذراعان أماما (١-٨)	
	١٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-٨)	
	٤ ث	[الوقوف] تبادل القدمين أماما وللخلف مع تغيير الإتجاه كل (٨) عدادت	
	١٠ ث	[الوقوف] تبادل القدمين للجانبين (١-٨)	
	٢٥ ث	[الوقوف] الوثب بالقدم اليمنى ثم اليسرى (كنط الحبل) (١-١٦)	
	٢٠ ث	[الوقوف] الوثب للأمام والخلف بالقدمين (١-٨)	
	٥ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان بتوقيت منخفض مع تنظيم النفس	
	٣٠ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين مع دوران الوسط جهة اليمين (١) ثم الرجوع للأمام (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات الوثب بالقدمين مع دوران الوسط يمين ثم يسار (٨-١) مرات	
	١٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-٨)	
	٢٠ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين للجانب الأيمن (١) ثم الأيسر (٢) مع التكرار (٨) مرات	
	٢٠ ث	[الوقوف] ذراعان جانبيا] الحمل على القدم اليمنى مع رفع القدم اليسرى أماما بثناء خفيف فى الركبة (١-٨) ثم العكس (١-٨)	راحة ايجابية
	٢٠ ث	[الوقوف] الوثب مع فرد الرجل اليمنى خلفا أماما (١-٢) تكرر بالرجل اليسرى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات وتنظيم النفس	
الإعداد البدنى	٣٠ ث	[الوقوف. ذراعان جانبيا] دوران الذراعان دوائر صغيرة ورسغ اليد مواجه لأعلى (١-٨) ثم العكس ورسغ اليد مواجه لأسفل (١-٨) - فتح وضم أصابع اليدين (١-٨) - رفع خفض الرسغين (١-٨)	قوة عضلات الذراعين
	٥٠ ث	[الوقوف ذراعان عاليا] تحريك الذراعين للداخل وللخارج (١-٢) مع التكرار (٨) مرات - تحريك رسغ اليدين للداخل وللخارج (١-٢) مع التكرار (٨) مرات - مسك الذراع اليسرى من مفصل الكوع جذبها الناحية اليمنى والرجوع الإبتدائى (١-٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات - مسك الذراعين من الكوعين وجذبها كل منهما ناحية الأخرى	قوة عضلات الذراعين
	٥ ث	[الوقوف] هز الذراعين	راحة

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الرابعة	الغرض
	٢٠ ث	[الوقوف. فتحا. مد الذراعان أماما] ميل الجذع أماما مع تبادل ثنى وفرد المرفقين (٨-١) ثم ميل الجذع أماما أسفل مع تبادل ثنى وفرد المرفقين (٨-١) ضم القدمين ببطء	قوة عضلات الظهر
	٣٠ ث	[الوقوف. جذع أماما أسفل] مسك اليدين رسغ اليدين تبادل ثنى وفرد الركبتين (٨-١) ثم وضع اليدين على الركبتين وأخذ شهيق ثم الوصول إلى وضع الوقوف	مرونة مفصل الركبة والفخذ
	٢٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين] الضغط بالحوض لأسفل (٨-١) ثم الثبات فى وضع ثنى الركبتين (٨-١)	قوة عضلات الرجلين
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين] رفع الكعب الأيمن وخفضه (٢-١) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات رفع الكعبين بعضهم وخفضهم (٨-١) ثم الثبات فى وضع رفع الكعبين معاً (٨-١)	قوة عضلات الرجلين
	٢٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين. مد اليدين عرضاً] ثنى الجذع جهة اليمين محاولة لمس اليد اليسرى (١) الرجوع للوضع الإبتدائى (١) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس	قوة عضلات رجلين اطاله عضلات الوسط
	٥ ث	[الوقوف. مد اليدين أماما] تحريك الوسط شمال ويمين مع تحريك الذراعين أماما مع أخذ شهيق وتنظيم النفس	راحة
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحا. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] ميل الجذع جانباً جه اليمين (١) الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	قوة عضلات رجلين اطاله عضلات الوسط والجانبين
	٢٠ ث	- ميل الجذع جانباً لأسفل لمس الركبة بالكوع (١) ثم الرجوع إلى الوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات [الوقوف. فتحا] ميل الجذع أماما (١) ميل الجذع أماما أسفل مع ثنى الركبتين (٢) مع التكرار (٨) مرات	مرونة + اطاله
	٢٠ ث	[الوقوف. فتحا. ميل الجذع أماما أسفل] مسك رسغى القدمين وضع الكوعين أسفل الركبتين الضغط لأسفل من الحوض (٨-١) مرات	مرونة + اطاله اطاله العضلات الضامة
	٢٠ ث	[الوقوف. فتحا. ميل الجذع أماما أسفل] مسك رسغى القدمين ثنى الركبتين إلى وضع جلوس القرفصاء (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	اطاله العضلات الضامة والخلفية
	١٥ ث	[الوقوف. فتحا] الطعن الجانبى جهة اليمين (٨-١) ثم الطعن الجانبى جهة اليسار (٨-١)	مرونة مفصل الفخذ اطاله العضلات الجانبية

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الرابعة	الغرض
	٣٠ ث	[الوقوف. فتحاً] الطعن الأمامى للقدم اليمنى (٨-١) ثم القدم اليسرى (٨-١)	مرونة مفصل الأمامية
	٢٠ ث	- الطعن الأمامى (١) الوصول إلى وضع الوقوف جذع أماماً أسفل (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	اطالة العضلات الأمامية
	٢٠ ث	[الوقوف. جذع أماماً أسفل] الكفين بكاملها على الأرض ثنى وفرد الركبتين معاً (٨-١) فرد وثنى رجل ثم الأخرى (٨-١)	قوة عضلات ذراعين
	٢٠ ث	[الجلوس الطويل] تبادل ثنى وفرد الركبتين معاً مع أخذ شهيق وتنظيم النفس	راحة
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً] تبادل ثنى وفرد الركبتين (٨-١) (العجله)	قوة عضلات البطن
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً. مد الذراعان عالياً] فتح وضم الرجلين والذراعان معاً (٨-١)	قوة عضلات بطن
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً. مد الذراعان عالياً] تبادل القدمين مع الذراعان فى الرفع والخفض (٨-١)	قوة عضلات بطن
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً] تحريك الرجلين معاً للأمام وللخلف (٨-١)	قوة عضلات بطن
	٣٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عالياً] خفضها ناحيه اليمنى (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) ثم العكس (٣) والرجوع للوضع الإبتدائى (٤) مع التكرار (٨) مرات	توافق تحمل عضلات بطن
	٥ ث	[الرقود] تنظيم النفس	راحة
	٢٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. الذراعان خلف الرأس] القيام بالصدر والرأس للوصول إلى زاوية ٤٥° (١) ثم الرجوع إلى الوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات البطن العليا
	٢٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين على الصدر. الذراعان خلف الرأس] رفع الصدر لأعلى وخفضها (٨-١)	قوة عضلات البطن العليا
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين لأعلى. الذراعان خلف الرأس] رفع الصدر لأعلى وخفضها (٨-١)	عضلات البطن العليا والسفلى
	٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين] هز جميع عضلات الجسم	راحة
	٣٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعان خلف الرأس] وضع رجل اليمنى على الرجل اليسار رفع الجذع لأعلى محاوله لمس الكوع الأيسر الركبه اليمنى (١) الرجوع إلى الوضع الإبتدائى مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	قوة عضلات البطن الجانبية
			اطاله جذع

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الرابعة	الغرض
	٣٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] رفع القدم اليمنى لأعلى مع ثنى خفيف فى الركبة القيام بالجذع لأعلى مع تحريك الرجل من مفصل الفخذ تجاه الجذع (١) ثم الرجوع (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	قوة عضلات بطن عاليا وسفلى مرونة مفصل الفخذ
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا. انثناء خفيف فى الركبة. تشابك الذراعان خلف الرأس] القيام بالجذع لأعلى مع ثنى فى مفصل الفخذ (١) ثم الرجوع للوضع الابتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات بطن العاليا والسفلى
	٢٠ ث	[الجلوس الطويل. فتحا] ثنى الجذع للجهة اليمنى والضغط لأسفل (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات ثم فى المنتصف (٨) مرات	اطاله جذع مرونة مفصل الفخذ
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا ٤٥°] القيام بالجذع لأعلى مع ثنى الركبتين على الصدر (١) الوصول إلى الوضع الابتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات بطن عاليا وسفلى
	٢٠ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا . ثنى فى مفصل الركبة] القيام بالجذع لمس أمشاط القدم (١) الرجوع للوضع الابتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات	قوة عضلات بطن . توافق
	٢٠ ث	[الجلوس الطويل] دوران الجذع للجهة اليمنى (١) ثم الضغط على الرجلين (٢) ثم العكس (٣) والضغط على الرجلين (٤) مع التكرار (٨) مرات	اطاله عضلات الوسط العضلات الخلفية للرجلين
	٣٠ ث	[الرقود على البطن ذراعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات - الثبات فى وضع الدفع بالذراعين (١٠) عدادت	قوة عضلات ذراعين ظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن اليدين تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى (١) خفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثبات الرجل اليسرى فى وضع الرفع (١٠) مرات ثم العكس (١٠) الثبات (١٠)	قوة عضلات السفلى للظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن تشابك الذراعان خلف الرأس] تشابك القدمين رفع الجذع لأعلى وخفضها (١٠) مرات ثبات الجذع عاليا (١٠) عدادت	قوة عضلات الظهر

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الرابعة	الغرض
	٣٠ ث	[الرقود على البطن تشابك الذرعان مع القدمين] القيام بالجذع لأعلى وخفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثبات الجذع لأعلى (١٠) عدادت	قوة عضلات ظهر مرونة اطاله
	١٢٠ ث	[الرقود على البطن] الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجثو على أربعة ثم إلى الوقوف والجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدمة (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبة أخذ شهيق من عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلى الوقوف	تهدئة
	٣٠ ث	[الوقوف] دوران الرأس يمن ثم الوسط (١-٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	تقوية عضلات الرقبة
		دوران الرأس دورة كاملة ناحيه اليسار (٤) مرات ثم العكس (٤) مرات	
الجزء الرئيسى	٣٥ ق	تعليم مهارة التصويب من الجرى -تطبيق على المهارة	
الجزء الختامى	٢ ق	جمع الأدوات والتحيه	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الخامسة	الغرض
الجزء التمهيدي الإحماء	٣ق	-أخذ الحضور -الغياب	
	٢٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-٣٠)	
	٣٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان مع تغيير الإتجاه كل (٨) عدادات مع تحريك الذراعان	
	١٥ ث	[الوقوف] فتح وضم القدمين مع فرد وضم الذراعان أماما (١-١٠)	
	١٥ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين للجانب الأيمن والأيسر (١-٨)	
	١٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-١٠)	
	٣٠ ث	[الوقوف] تبادل القدمين أماما وللخلف مع تغيير الإتجاه كل (٨) عدادات	
راحة	١٠ ث	[الوقوف] الجرى الخفيف وأخذ نفس	
	٣٠ ث	[الوقوف ذراعان جانبا] الوثب بالقدم اليسار ثم اليمينه (كنط الحبل) (١-١٦)	
	١٥ ث	[الوقوف] الوثب للأمام وللخلف بالقدمين (١-١٠)	
	٣٥ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين مع دوران الوسط جهة اليمين (١) ثم الرجوع للأمام (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات الوثب بالقدمين مع دوران الوسط يمين ويسار (١٠) مرات	
راحة	١٠ ث	[الوقوف] التوقيت المنخفض مع دوران الذراعان أمام الوجه وتنظيم التنفس	
	٢٥ ث	[الوقوف. ذراعان جانبا] الحجل على القدم اليمينه مع رفع القدم اليسرى أماما بثناء خفيف فى الركبه (١-١) ثم العكس (١٠) مرات	
	١٥ ث	[الوقوف. المد ذراعان عاليا] الوثب على القدم اليمينه مع رفع الرجل اليسرى مثبتة لتلمس الكوع (١) ثم خفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	
	١٥ ث	[الوقوف. مد الذراعان عاليا] الوثب على القدم اليمينه مع رفع الرجل اليسرى مثبتة من الركبه جانبا (١) ثم خفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس	
		[الوقوف. مد الذراعان أماما] الوثب على القدم اليمينه ورفع القدم اليسرى على كامل إمتدادها (١) ثم رجوعها للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	
		[الوقوف] عمل توقيت خفيف مع أخذ نفس	
توازن رشاقة توافق	٤٠ ث	[الوقوف. مد الذراعان عاليا] رفع الركبه اليمينه لأعلى (١) دوران الرجل من مفصل الفخذ وهبوطها جه اليسار مع خفض الذراعان لأسفل (٢) رفع الركبه مع دورانها (٣) هبوطها للوصول للوضع الإبتدائى (٤) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الخامسة	الغرض
	٣٠ ث	[الوقوف. مد الذراعان جانباً] دوران الذراعان دوائر صغيرة مع رفع رسغ اليد لأعلى (١٠) مرات ثم العكس مع خفض رسغ اليد (١٠) مرات فتح وضم أصابع اليد (١٠) مرات	قوة عضلات الذراعان
	٣٠ ث	[الوقوف. مد الذراعان عالياً] فتح وضم الذراعان خلف الرأس (١٠) مرات - مسك الكوعين جذب كل يد تجاه الأخرى (١٠) مرات	قوة عضلات الذراعان
	٥ ث	[الوقوف] مرجحة الذراعين مع تنظيم التنفس	راحة
	٤٠ ث	[الوقوف. مد الذراعان جانباً] ميل الجذع أماما (١٠) ثم للجانب الأيمن (١٠) ثم الجانب الأيسر (١٠) ميل الجذع أماما أسفل (١٠)	
	٣٠ ث	[الوقوف. ميل الجذع أماما أسفل] لمس اليد اليمنى القدم اليسرى مع الضغط لأسفل (١٠) ثم العكس (١٠) مرات لمس اليدين القدمين والضغط بالجذع على الرجل (١٠) مرات	
	٣٠ ث	[الوقوف] ميل الجذع للخلف مع لمس اليد اليمنى القدم اليمنى (١) ثم ميل الجذع أماما أسفل لمس اليد اليمنى القدم اليسرى (٢) مع التكرار (١٠) ثم العكس (١٠)	
	٣٠ ث	[الوقوف] ميل الجذع للخلف لأسفل لمس اليد الكعبيين (١) ميل الجذع أماما أسفل لمس اليدين المشطين (٢) مع التكرار (١٠) مرات	اطاله عضلات الوسط
	١٠ ث	[الوقوف. مد الذراعان أماما] تحريك الوسط للجانب الأيمن ثم الأيسر مع أخذ شهيق وتنظيم النفس	راحة
	٣٠ ث	[الوقوف] ميل الجذع أماما أسفل مسك رسغين القدم باليدين ثنى الركبة اليمنى وفردتها (٢-١) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات ثنى الركبتين مع بعض وفردهما (١٠) مرات	مرونة مفصل الخذ اطاله العضلات الضامه
	١٥ ث	[الوقوف] عمل طعن أمامى بالقدم اليمنى (٨-١) ثم الرجل العكسية (٨-١)	اطاله العضلات الاماميه للرجلين
	١٥ ث	[الوقوف] عمل طعن جانبي بالقدم اليمنى (٨-١) ثم الرجل العكسية (٨-١)	اطاله العضلات الجانبية للرجلين
	٢٠ ث	[الرقود مد الرجلين لأعلى للأمام ٤٥ درجة] القيام بالصدر مع ثنى الركبتين تجاه الصدر (١) الرجوع للموضع الابتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	توافق تحمل عضلات بطن
	١٠ ث	[الرقود ثنى الركبتين] تحريك الركبتين يمين ويسار	راحة

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الخامسة	الغرض
	٢٠ ث	[الرقود] القيام بالصدر لأعلى مع رفع الرجلين معا (١) ثم الهبوط (٢) مع التكرار (٥) مرات	قوة عضلات بطن
	٢٠ ث	[الرقود. فتحا] القيام بالجذع لأعلى مع الضغط على الرجلين (١) الرجوع للوضع الابتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات بطن
	٢٥ ث	[الرقود] رفع الرجل اليمنى ثنيه من مفصل الركبة القيام بالصدر مع مسك الرجل (١) الهبوط (٢) مع التكرار (١٠) ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات البطن
	٢٥ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا فتحا. ثنى الركبتين] القيام بالصدر للأعلى لمس الكعبين من الداخل (١) الرجوع للوضع الابتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	العاليا والسفلى توافق + قوة عضلات بطن
	١٠ ث	[الجلوس الطويل] رفع وخفض الفخذين وتنظيم التنفس	راحة
	٤٠ ث	[الجلوس الطويل. ثنى الركبتين. ذراعان عاليا] ميل بالجذع للخلف ٦٠° (٨) عدادت ثم ميل الجذع (٤٥°) (٨) عدادت ثم ميل بالجذع ٣٠° (٨) عدادت	تحمل عضلات بطن
	٢٥ ث	[الرقود] القيام بالرأس (١) ثم الرجوع للوضع الابتدائى (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم الثبات على (١٠) عدادت	قوة عضلات الرقبة
	٣٠ ث	[الرقود] رفع الرجلين (٤٥°) فى أربع عدادت ثم خفضها (٤) عدادت مع التكرار (٨) مرات	تحمل عضلات بطن
	٢٥ ث	[الرقود] دفع القدم اليمنى على اليسرى رفعها (١) خفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات البطن
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. ذراعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعين لأعلى (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات الظهر والذراعين
	٢٠ ث	[الرقود على البطن. ذراعان أسفل الصدر] الدفع بالذراعان للوصول إلى الإنبطاح المعدل (١) ثم الوصول للوضع الابتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ذراعين

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة الخامسة	الغرض
	٥٠ ث	[الرقود على البطن. اليدين تحت الوجه] رفع الرجل اليسرى (١) وخفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات فى الثبات (١٠) مرات	قوة عضلات الظهر السفلى
	٥ ث	[الرقود على البطن] ثنى وفرد الركبتين وتنظيم النفس	راحة
	٣٠ ث	[الرقود على البطن. تشابك الذراعان خلف الرأس] رفع الجذع لأعلى وخفضها (١٠) مرات ثم الثبات لأعلى (١٠) مرات	عضلات ظهر
	٣٠ ث	[الرقود على البطن] الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجثو على أربع ثم إلى الوقوف والجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدمة (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبة أخذ شهيق منه عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلى وضع الوقوف	تسخين الكوع
	٣٠ ث	[الوقوف] دوران الكتف الأيمن (٨) مرات ثم الأيسر (٨) مرات دوران الكتفين معا (٨) للأمام ثم العكس (٨) مرات ثم للخارج (٨) مرات ثم العكس (٨) للداخل (٨) للخارج	تسخين الرسغ
	١٥ ث	[الوقوف تشابك الرسغين] دوران الرسغين دوران الرسغين للداخل (٨) وللخارج (٨) مرات	
الجزء الرئيسى	٣٥ ق	تعليم مهارة التصويب بالوثب الطويل -تطبيق على المهارة	
الجزء الختامى	٢ ق	جمع الأدوات التحية	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة السادسة	الغرض
الجزء التمهيدي	٣ق	-أخذ الغياب -الحضور	
الإحماء	٣٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان (١-٣٠)	
	٣٠ ث	[الوقوف] الجرى فى المكان مع تغير الإتجاه كل (٨) عدادت	
	٣٠ ث	[الوقوف] تبادل القدمين أماما وللخلف مع تغير الإتجاه كل (٨) عدادت	
راحة	١٠ ث	[الوقوف] الجرى الخفيف فى المكان مع تنظيم النفس	
	١٥ ث	[الوقوف] فتح وضم القدمين مع فتح وضم الذراعان أماما (١-١٠)	
	١٥ ث	[الوقوف] تبادل القدمين للجانبين (١-١٠)	
	٣٥ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين مع دوران الوسط جهة اليمين (١) ثم الرجوع إلى الأمام (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات الوثب بالقدمين مع دوران الوسط يمين ثم يسار (١٠) مرات	
راحة	٥ ث	[الوقوف] الجرى الخفيف فى المكان تنظيم النفس	
	١٥ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين للأمام وللخلف (١٠) مرات	
	٢٥ ث	[الوقوف] ذراعان جانباً [الحجل على القدم اليمنى مع رفع القدم اليسرى أماما بثناء خفيف فى الركبة (١-١٠) ثم العكس (١٠) مرات [الوقوف] الوثب بالقدمين للجانب الأيمن ثم الأيسر (١٠) مرات	
	١٥ ث	[الوقوف] الوثب بالقدمين للجانب الأيمن ثم الأيسر (١٠) مرات	
	٣٠ ث	[الوقوف] الوثب مع فرد الرجل اليمنى خلفاً أماما (١-٢) تكرار بالرجل اليسرى (٣-٤) مع التكرار (٨) مرات وتنظيم التنفس	
	٢٠ ث	[الوقوف] مد الذراعان عالياً [الوثب على القدم اليمنى مع رفع الرجل اليسرى مثنيه ليلمس الكوع (١) ثم خفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	
	٢٠ ث	[الوقوف] مد الذراعان عالياً [الوثب على القدم اليمنى مع رفع الرجل اليسرى مثنيه من الركبة جانباً (١) ثم خفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس	
	١٠ ث	[الوقوف] الجرى الخفيف مع تنظيم التنفس	
	٢٥ ث	[الوقوف] مد الذراعان جانباً [الوثب على القدم اليمنى مع رفع القدم اليسرى على كامل إمتدادها (١) ثم رجوعها للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	
	٥٠ ث	[الوقوف] مد الذراعان جانباً [الوثب على القدم اليمنى مع رفع القدم اليسرى مثنية من الركبة (١) الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع رفع القدم اليسرى مفروده على كامل إمتدادها (٣) الرجوع للوضع الإبتدائى (٤) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات	

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة السادسة	الغرض
الإعداد البدنى	٥ ث	[الوقوف] التوقيت العالى فى المكان مع تحريك الذراعين	تهديئة
	٢٠ ث	[الوقوف]. فتحا. ثنى الركبتين. مد اليدين عرضا] ثنى الجذع جه اليمين محاولة لمس اليد اليسرى اليد اليمنى (٨-١) ثم العكس (٨) مرات	قوة عضلات رجلين اطاله عضلات الوسط
	٣٥ ث	[الوقوف]. فتحا. ثنى الركبتين. مد اليدين عاليا مع تشابكهما] ميل الجذع ناحية اليمين مع الثبات (١٠) عدادت ثم اليسار (١٠) عدادت ثم لأعلى مع الثبات (١٠) عدادت	قوة عضلات رجلين اطاله عضلات الوسط
	٧٠ ث	[الوقوف]. فتحا. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس]الضغط لأسفل من الحوض (٨-١) ثم الثبات فى الوضع (٨) عدادت ميل الجذع جه اليمين (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات - ميل الجذع لأسفل مع لمس الركبه (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات رجلين تحمل مرونه مفصل الفخذ اطاله عضلات الجذع
	٣٠ ث	[الوقوف]. فتحا. مد الذراعان أماما] تحريك الوسط يمين ويسار مع تنظيم التنفس	راحة
	٢٥ ث	[الوقوف]. فتحا. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] ميل الجذع أماما مع مد الذراعين أماما (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	اطاله عضلات الخلفية للجذع والرجلين
	٢٥ ث	[الوقوف]. فتحا] ميل الجذع أماما أسفل مع لمس اليدين مشطى القدم (١) ميل الجذع مع ثنى الركبتين لمس اليدين أبعد مسافة للرجل بين القدمين (٢) مع التكرار (١٠) مرات	اطاله عضلات الخلفية للجذع مع مرونه مفصل الفخذ اطاله العضلات
	٣٥ ث	[الوقوف]. ثنى الركبتين. ميل الجذع أماما أسفل] وضع الكوعين أسفل الركبتين الضغط بالحوض لأسفل (١٠) مرات - نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى مع الضغط لأسفل (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	الضامه للرجلين مرونه مفصل الحوض اطاله العضلات الضامة رشاقة
	٣٥ ث	[الوقوف]. فتحا. ميل الجذع أماما أسفل] مسك رسغى القدم ثنى الركبه اليمنى مع نقل ثقل الجسم (١) ثم الوصول إلى الوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات ثنى الركبتين معا (١) ثم الوصول إلى الوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	رشاقة توافق قوة عضلات الظهر الرجلين
	١٠ ث	[الجلوس الطويل] الضغط لأسفل للأمام لمس المشطين	راحة

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة السادسة	الغرض
	٢٥ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا] الثبات فى ٤٥° (١٠) عدادت ثم (٣٠) (١٠) عدادت	تحمل عضلات بطن
		[الرقود. مد الرجلين عاليا ٩٠°] محاوله لمس مشطى القدم (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات بطن
	٣٥ ث	[الرقود. مد الرجلين عاليا. تشابك اليدين خلف الرأس] ثنى وفرد الركبتين للأمام ولأعلى (١٠) مرات ثم ثنى وفرد الركبتين ناحية اليمين (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات بطن العاليا والجانبية
	١٠ ث	[الرقود] هز جميع أعضاء الجسم	راحة
	٣٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] القيام بالصدر (٤٥°) والرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات بطن
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين على الصدر. تشابك الذراعين خلف الرأس] القيام بالصدر ٤٥° (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم أداء نفس التمرين مع ثنى الركبتين جهة اليمين (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات بطن
	٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين] تحريك الركبتين جهة اليمين واليسار أخذ شهيق	راحة
	٣٥ ث	[الرقود. ثنى الركبتين تشابك الذراعين خلف الرأس] القيام بالجذع لأعلى مع لمس اليد اليمنه الركبه اليسرى (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات بطن
	٤٠ ث	[الرقود. ثنى الركبتين. تشابك الذراعين خلف الرأس] مد الرجل اليمنه لأعلى مع ثنى خفيف فى الركبه القيام بالجذع لأعلى مع تحريك الرجل من مفصل الفخذ تجاه الجذع (١) ثم الرجوع (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	توافق مرونة مفصل الفخذ + قوة عضلات البطن
	٥ ث	[الرقود] رفع الحوض لأعلى مع أخذ شهيق	راحة
	٤٠ ث	[الجلوس الطويل. ثنى الركبتين. ذرعان عاليا] ميل الجذع للخلف زاوية ٦٠° (٨) عدادت ثم ميل الجذع ٤٥° (٨) عدادت ثم ميل الجذع ٣٠° (٨) عدادت	تحمل عضلات بطن
	٢٥ ث	[الرقود] القيام بالرأس (١) ثم الرجوع للوضع الإبتدائى (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات الرأس عاليا (١٠) مرات	قوة عضلات الرقبة
	٣٠ ث	[الرقود. على البطن. ذرعان متشابكان خلف الرأس. تشابك القدمين] القيام بالجذع لأعلى (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات الثبات فى وضع الجذع عاليا (١٠) عدادت	قوة عضلات الظهر

محتوى جدول البرنامج اللاهوائى

المحتوى	الزمن	الوحدة السادسة	الغرض
	٢٠ ث	[الرقود .على البطن .ذرعان أسفل الصدر] الرفع بالذرعان لأعلى (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ذراعين ظهر
	٢٥ ث	[الرقود على البطن] الدفع بالذرعان والوصول إلى وضع الإنبطاح المعدل (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات الذرعان
	٤٥ ث	[الرقود على البطن] رفع الرجل اليسرى (١) وخفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	اطاله عضلات الرجل الامامية
	٤٠ ث	[الرقود على البطن. الذرعان جانباً] رفع الرجل اليسرى (١) دوران الجذع لمس اليسرى اليد اليمنى (٢) رفع الرجل اليسرى (٣) الرجوع للوضع الأصلي (٤) مع التكرار (١٠) مرات ثم العكس (١٠) مرات	قوة عضلات ظهر
	٢٥ ث	[الرقود على البطن. تشابك اليدين مع القدمين] رفع الجذع لأعلى (١) وخفضه (٢) مع التكرار (١٠) مرات	قوة عضلات ظهر
	١٢٠ ث	[الرقود على البطن] الوصول إلى الركوع ومنه إلى وضع الجثو على أربع ثم الى الوقوف والجذع أماما أسفل مع الضغط على القدم اليسرى المتقدمه (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات وضع اليدين على الركبه أخذ شهيق منه عند مفصل الفخذ ثم الوصول إلى الوقوف	تهدئة
	٣٠ ث	[الوقوف] دوران الكتف الأيمن (٨) مرات ثم الأيسر (٨) مرات الكتفين معا (٨) مرات للأمام ثم للخلف	تسخين مفصل الكتف
	٣٠ ث	[الوقوف] دوران مفصل الكوع الأيمن للداخل (٨) ثم للخارج ثم (٨) مرات ثم العكس	الكوع
	١٥ ث	[الوقوف. تشابك الرسغين] دوران رسغين ببداخب (٨) مرات ثم للخارج (٨) مرات	تسخين رسغ اليد
	١٥ ث	[الوقوف] دوران رسغ القدم اليمنى للخارج (٨) مرات ثم للداخل (٨) مرات ثم القدم اليسرى ببداخل (٨) مرات ثم للخارج (٨) مرات	رسغ القدم
الجزء الرئيسى	٣٥ ق	تطبيق التدريب المركب للإمتحان	
الجزء الختامى	٢ ق	جمع الأدوات والتحيه	

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث

مقدمه :-

يرى العلماء والمتخصصين والعاملين فى مجال التعليم والتدريب ان الجسم لا يستطيع ان يقوم بعمل بدنى ذو مستوى على ما لم يهياً لذلك عن طريق نوع من التمرينات التمهيدية التى تسبق الاشتراك فى الوحده التدريبيه او التعليميه او المنافسه و تعرف هذه التدريبات التمهيدية بعملية الاحماء او التهيئة او التسخين للعمل الاساسى .

من المعروف ان الفرد الرياضى يحتاج فى بداية الموسم التدريبى الى اللياقه البدنيه العامه من خلال عمليات الاعداد البدنى ومن المعروف ان البرنامج التدريب المختلفه تبدأ عاده بتطوير مكونات اللياقه بدنيه سواء عامه او خاصه .

نظراً الى ان الكفاءه البدنيه تعنى كفاءة الجسم فى انتاج الطاقه الهوائيه واللاهوائيه خلال النشاط بدنى و اهمية الدور الحيوى الذى يلعبه الجهازين الدورى والتنفسى فى كلا النظامين فان القدره الهوائيه و للاهوائيه اصبحت هى الهدف الرئيسى لجميع برامج اللياقه البدنيه من اجل الصحه والوصول الى احسن تكيف وظيفى للفرد الرياضى .

مشكلة البحث :-

من المعروف ان الوحده التعليميه تتكون من ثلاث اجزاء رئيسيه وهى الجزء التمهيدى ويمثل الاحماء والاعداد البدنى يليه الجزء الرئيسى سم الجزء الختامى وتختلف الفتره الزمنيه اللازمه لاداء الاحماء من لاعب لآخر كما تختلف ايضاً شدة التمرينات المستخدم حيث ان القدر غير الكافى لا يؤدى الهدف منه كما ان الزيادة فى زمن الاحماء تؤدى الى ظهور التعب غيرانها بصافه عامه يتراوح زمن الاحماء ما بين ١٠ : ٣٠ دقيقه فى الواحده التعليميه او التدريبيه بهدف تهيئة

الممارسة المتعلم لاداء الجزء الرئيسى ويشمل الاحماء العمل البدنى التمهيدي لذى يعمل على تهيئة اللاعب للقيام بالعمل الاساسى وقد يكون هذا العمل هوائى او لاهوائى او خليط من الاثنين وبالرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنيه يمكن من خلاله الحكم على حالة اللاعب الا ان اللياقه البدنيه ترتبط بالخصوصيه اى بطبيعة الاداء البدنى فى كل رياضة على حدة ومن المعروف وجود تأثير متبادل بين عناصر اللياقة البدنيه الخاصه والتكيف الوظيفى للاجهزه الداخلة وترى الباحثه انه يمكن الاستفادة من استخدام نوعى العمل البدنى الهوائى واللاهوائى فى تنمية وتحسين عناصر اللياقه البدنيه الخاصه وكذلك الكفاءه الوظيفيه لاجهزة الجسم بصفه عامه والمرتبطه بكرة اليد بصفه خاصه

. وهنا تبادر لذهنها العديد من التساؤلات التى تأمل التوصل الى اجابات علميه لها نتيجة للدراسه والبحث ومن هذه التساؤلات .

هل يمكن الاستفادة من نوعى العمل البدنى الهوائى واللاهوائى فى الزمن المخصص لها بالوحده التعليميه فى :-

- تحسين كفاءة بعض الاجهزة الحيويه لمرتبطة بالعمل اليدنى مثل الجهاز الدورى والتنفسى .
- تنمية عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد .

من المنطلق السابقه رأته الباحثه اجراء هذه الدراسه فى محاوله منها لتعرف على فاعليه العمل البدنى الهوائى واللاهوائى على كل من التكيف الوظيفى واللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد .

اهداف البحث :-

يهدف البحث للتعرف على :-

١ - تأثير العمل البدنى باستخدام التدريبات الهوائيه ، واللاهوائيه ، خليط من الاثنين (التقليدى) فى فترتى الاحماء والاعداد البدنى على كل من :-

- التكيف الوظيفى "كفاءة عمل الجهاز من الدورى والتنفسى" .
- عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد للمبتديات "عينه البحث" .

٢ - الفروق بين تأثير العمل البدنى باستخدام التدريبات الهوائيه ، اللاهوائيه ، خليط من الاثنين (التقليدى) فى فترتى الاحماء والاعداد البدنى على كل من :-

- التكيف الوظيفى "كفاءة عمل الجهازين الدورى والتنفسى" .
- عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد للمبتدئات .
- مستوى الاداء المهارى للمبتدئات "عينه البحث" .

فروض البحث :-

انطلاقاً من اهداف البحث نضع الباحث لفروض التاليه :-

- ١ - يؤثر العمل البدنى باستخدام التدريبات الهوائيه، اللاهوائيه ، خليط من الاثنين (التقليدى) فى فترتى الاحماء والاعداد البدنى تأثيراً ايجابياً على كل من :-
 - التكيف الوظيفى "كفاءة عمل الجهاز الدورى والتنفسى " .
 - عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد للمبتدئات .
- يختلف تأثير العمل البدنى باستخدام التدريبات الهوائيه ، اللاهوائى ، خليط من الاثنين (التقليدى) فى فترتى الاحماء والاعداد البدنى على كل من :-
 - التكيف الوظيفى "كفاءة عمل الجهاز الدورى والتنفسى " .
 - عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد للمبتدئات .
 - مستوى الاداء المهارى "عينه البحث" .

المنهج العلمى :-

استخدام الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبتين ومجموعه ضابطه .

عينه البحث :-

تم اختبار عينه البحث بالطريقه العمديه العشوائيه من بين طالبات الفرقه الاولى لمبتدئيات وفقاً تحدت اختبار المبتدئين بالاتحاد المصرى لكرة اليد بلغ حجم عينه البحث ٣٠ طالبه قسمت عشوائياً الى ثلاث مجموعات (١٠) كمجموعه تجريبه اولى يطبق عليهن برنامج التدريبات الهوائيه (١٠) طالبات كمجموعه ثانيه يطبق عليهن برنامج التدريب اللاهوائى (١٠) طالبات كمجموعه ضابطه ويطبق عليهن البرنامج الدراسى المتبع بالكلية اى خليط من الاثنين .

ادوات جميع البيانات :-

أ- الاختبارات :-

- اختبارات اللياقه البدنيه:

القدره العضليه فى الوثب العمودى VERTICAL JUMP الوثب العريض
STANDING BROAD JUMP ،رمى كره ناعمه لاقصى مسافه SOFTBALL
THROW FARDISTANCE ، الدقه : التصويب على مربعات بالكره من مسافه ٣ متر ،
الرشاقه : جرى الزجاج .

- الجلد الدورى التنفسى : جرى مسافه ٦٠٠ متر ، المرونه: ثنى الجزء للمس اصابع القدمين
TOETOUCHING ، الجلد العضلى : الانبطاح المائل من الوقوف اكبر عدد مرات

الاستنتاجات :-

فى ضوء اهداف وفروض البحث ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج امكن لباحثه استنتاج مايلى :-
تأثير العمل البدنى الهوائى على التكيف الوظيفى .

-وجود فروق داله احصائيه لصالح القياس البعدى وقد كانت الدلاله فى كل من السعه خيويه والضغط الانبساطى والنبض وقد كانت نسبة التحسن "١٦,٥٧% - ١٦,٠٠% ، ١٤,٤٢% " على التوالى وبالرغم من عدم وجود فروق داله فى كل من GOT ، GPT ، RBCS ، Hb ، Ht ، ضغط الانقباضى الا انه وجد نسبة تحسن وجاءت "١,٧٥% - ١٢,٣٥% ، ٦,٠٠% ، ٣,٠٩% ، ٢,٤٦% ، ٤٢% " على التوالى .

تأثير العمل البدنى الهوائى على اللياقه البدنيه :-

-وجود فروق داله احصائيه لصالح القياس البعدى فى جميع عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة نيد وقد كانت الفروق ذات دلالة احصائيه فى كل من الجلد العضلى، المرونه ، القوه ، نوئت العريض ، توافق(اليد اليسرى)، توافق(اليد اليمينه)، الدقه، الوثب العمودى ،السرعه، الرشاقه، لجلد الدورى التنفسى عدا اختبار رمى الكره (قدرة الذراعين) ولكن برغم ان لم يكن له دلالة ولكن وجد له نسبة تحسن وقد جاءت نسب التحسن "١١٨,٦٣% ، ٩٢,٣١% ، ٥٣,١٩% ، ٤٠,٧١% ، ٤٠,٦٢% ، ٣٦,١١% ، ٣٠,٦٣% " ، ٢٧,٤٦% - ٢٤,٤٨% ، ١٨,٩٣% - ١٥,٨١% ، ٤,٧٥% " على التوالى .

تأثير العمل البدنى اللاهوائى على التكيف الوظيفى :-

-وجود فروق داله احصائياً فى بعض المتغيرات الفسيولوجيه لصالح القياس البعدى وقد كانت الدلاله فى كل من GOT ، GPT ، السعه الحيويه ، Hb ، Ht ، الضغط الانبساطى وقد كانت نسبة التحسن "٤٩,٢٩% - ٣٧,٥٠% ، ١٨,١٩% ، ١٧,٨٠% ، ١٣,٩١% - ١٣,٧٥% " على التوالى وبالرغم من عدم وجود فروق داله احصائياً فى كلا من النبض ، RBCS ، الضغط الانقباضى الا انه وجد نسب تحسن وجاءت "١٠,٣٠% ، ٧,٨٢% ، ٢,٥٠% " على التوالى .

تأثير العمل البدني اللاهوائي على اللياقة البدنيه .

-وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات الخاصه بعناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد وقد كانت الدلاله فى كل من الوثب العمودى والوثب العريض ،رمى الكره ، الدقه ، توافق اليد اليمنى ، توافق اليد اليسرى ، السرعه ، الرشاقه ، القوه ، الجلد العضلى ، الجلد الدورى التنفسى عدا عنصر المرونه غير ان وجد له نسبة تحسن وقد جاءت نسبة لتحسن لجميع العناصر كالتالى " ١٠١,٩٠ ، % ٧١,٤٣ ، % ٥٠ ، % ٤٤,٠٣ ، % ٣٤,٢٦ ، % ٣٠,١١ ، % ٢٦,٣٢ ، % ٢٣,٩٨ ، % ٢٠,٣٩ ، % ١٨,١٨ ، % ١٤,٠٠ ، % ٨,٣٣ " على التوالى .

تأثير العمل البدني الخليط (التقليدى) على التكيف الوظيفى .

-وجود فروق داله احصائياً فى بعض المتغيرات الفسيولوجيه لصالح القياس البعدى وقد كانت الدلاله فى كل من Hb ، Ht وقد كانت نسبة التحسن لهذه المتغيرات " ١٤,٤٢ ، % ١٣,٨٥ - على التوالى وبالرغم من عدم وجود فروق داله احصائياً فى كل من GOT ، RBCS ، النبض ، GPT ، الضغط الانقباضى ، الضغط الانبساطى الا انه وجد لها نسب تحسن وقد جاءت كالتالى " ٢٣,٨٤ ، % ٦,٢٥ - ، % ٦,٢٢ ، % ٣,٨٨ ، % ٣,٤٥ - ، % ١,٩٥ - ، % ١,٥٤ " على التوالى .

تأثير العمل البدني الخليط (التقليدى) على اللياقه البدنيه .

-وجود فروق داله احصائياً لصالح القياس البعدى فى معظم المتغيرات الخاصه بعناصر اللياقه البدنيه وقد كانت الدلاله فى كل من الجلد العضلى ، توافق اليد اليسرى ، القوه ، المرونه ، الوثب العريض ، الرشاقه ،رمى الكره وقد كانت نسب التحسن لهذه المتغيرات " ٥٥,٢٩ ، % ٥٠,٠٠ ، % ٤٠,٤٨ ، % ٢٧,٥٠ ، % ٢٤,٥٨ ، % ١٦,٤١ ، % ١٣,٣١ " على التوالى وبالرغم من عدم وجود فروق داله احصائياً فى كل من توافق (اليد اليمنى) ، الدقه ، الوثب العمودى ، السرعه ، الجلد الدورى التنفسى الا انه وجد لهم نسب تحسن وقد جاءت " ٣٠,٣٠ ، % ١٤,٠٤ ، % ٨,٨٢ ، % ٦,٩٣ ، % ٣,٤٥ " على التوالى .

الفروق في تأثير العمل البدني الهوائي ، اللاهوائي ، خليط (التقليدي) على التكيف الوظيفي :-

-وجود فروق بين تأثير العمل البدني الهوائي ،اللاهوائي ، خليط (التقليدي) لصالح العمل البدني اللاهوائي في مستوى Hb وفي ضغط الدم الانقباضي والسعة الحيوية عن مجموعه العمل البدني الهوائي ،الخليط (التقليدي) .

الفروق في تأثير العمل البدني الهوائي ، اللاهوائي ، خليط (التقليدي) على اللياقة البدنيه :-

-وجود فروق داله احصائياً لصالح العمل البدني الهوائي ، مجموعة العمل البدني اللاهوائي عن مجموعة العمل البدني الخليط (التقليدي) في قياسات الوثب العمودي ، الوثب العريض ، الدقه ، توافق اليد اليسرى ، السرعة ، الرشاقه ، القدره ، الجلد العضلى ، الجلد الدورى التنفسى .

-وجود فروق داله احصائياً لصالح مجموعة العمل البدني اللاهوائي عن مجموعه العمل البدني الخليط في رمى الكره .

اما بالنسبه لنسب التحسن حققت مجموعة العمل البدني الهوائي اعلى نسبة تحسن فى قياسات الوثب العمودى بنسبة ٢٧,٤٦ ٪ ، توافق (اليد اليمنى) بنسبة ٣٦,١١ ٪ الرشاقه بنسبة ٢٤,٤٨ ٪ ، القوه بنسبة ٥٣,١٩ ٪ ، الجلد العضلى بنسبة ١١٨,٦٣ ٪ ، المرونه ٩٢,٣١ ٪ .
وحققت مجموعة العمل اللاهوائي اعلى نسبة تغير فى قياسات الوثب العريض (قصره الرجلين) بنسبة ٤٤,٠٣ ٪ ،رمى الكره(قدرةذراعان) بنسبه ١٤,٠٠ ٪، الدقه بنسبة٣٤,٢٦ ٪ ، توافق (اليد اليسرى) بنسبة ٧١,٤٣ ٪، السرعة بنسبة ٢٠,٣٩ ٪، الجلد الدورى التنفسى - ٣٠,١١ ٪

بينما لم يحقق مجموعة الخليط تفوقاً عن مجموعتين الهوائي واللاهوائي .

الفروق في تأثير العمل البدني الهوائي ، اللاهوائي ، خليط (التقليدي) على الاداء المهارى :-

-وجود فروق دالة احصائيا لصالح مجموعتى العمل البدني الهوائي واللاهوائي عن مجموعة نعمل البدني الخليط (التقليدي).

التوصيات :-

اعتماداً على نتائج البحث يمكن للباحث ان توصي بالآتى :-

من الناحية الفسيولوجيه توصي الباحثه :-

- ١ - استخدام برنامج العمل البدني الهوائي حيث انه يؤدي الى تحسن السعه الحيويه والضغط الانبساطي والنبض .
- ٢ - استخدام برنامج العمل البدني اللاهوائي حيث انه يؤدي الى تحسن فى الاستجابات الوظيفيه الكبد والمثمله فى زيادة مستوى تركيز الانزيمات بالدم " GOT ، GPT " وخصاه بعد المجهود مباشرة .
- استخدام برنامج العمل البدني اللاهوائي حيث انه يؤدي إلى تحسن السعه الحيويه ، الهيموجلوبين ، الهيماتوكريت ، والضغط الانبساطي .
- ٣ - استخدام برنامج العمل البدني الخليط (التقليدي) حيث انه يؤدي الى تحسن الهيموجلوبين والهيماتوكريت .

من ناحية اللياقه البدنيه توصي الباحثه :-

- باستخدام برنامج العمل البدني الهوائي اذا كانت غرض البرنامج تنمية وتحسين عناصر الوثب العمودى ، توافق (اليد اليمنى) ، الرشاقه ، القوه ، الجلد العضلى ، المرونه حيث انه حقق اعلى نسب تحسن عن مجموعه العمل البدني اللاهوائي ، الخليط (التقليدى) .
- استخدام برنامج العامل البدني اللاهوائي اذا كان غرض البرنامج تنمية وتحسين عناصر الوثب العريض (قدرة الرجلين) ، رمى الكره (قدرة ذراعين) ، السرعه ، الجلد الدورى التنفسى .
- باستخدام برنامج العمل البدني الهوائي او اللاهوائي لتنمية وتحسين مستوى الاداء المهارى .
- ضرورة مراعات تقنين البرامج التعليميه او التدريبيه بحيث يراعى فيها اختبار التدريبات المناسبه لتنمية المتغيرات الخاصه وفقاً لتأثيرات العمل البدني المختلفه .
- توصي الباحثه بإجراء المزيد من الابحاث والدراسات المماثله لاكتشاف مدى تأثير الجرعات التدريبيه مختلفه الشده (أثناء المجهود وفى فترات الراحة) .

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

UNIVERSITY OF HELWAN
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS
GAMES DEPARTMENT

**“THE EFFECT OF AERO AND NON AERO
PHYSICAL WORK ON THE PROFESSIONAL
ADJUSTMENT AND THE PHYSICAL
FITNESS OF THE HAND-BALL”**

Research Presented From
AMANY FATHY MOHAMED MOHROUS
The lecturer in the Geziras Faculty of physical Education For Girls
Helwan University

Among The Requirements of Attaining the Master's Degree

*** SUBMITTED BY ***

PROF. Dr.

THANAA ABD AL HAMID EMARA

HAND BALL PROFESSOR IN THE GAMES DEPARTMENT
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR
GIRLS IN GEZIRA
HELWAN UNIV.

PROF. Dr.

SAAD KAMAL TAHA

PHYSIOLOGY PROFESSOR
PHYSIOLOGY DEPARTMENT
FACULTY OF MEDICINE
AZHAR UNIV.

**CAIRO
1996-1416**

Faculty of Physical education for girls

Summary of the Research

The efficiency of the aero and the non aero physical work on both of the professional adjustment and the physical fitness of handball .

Introduction :

Scientists , specialists and workers in the training and the education field view that the body is capable of making exerting an ideal high standard of a physical work prepared for this .

This is done through a kind of preliminary exercises that precedes participating in the training or the educational unit or the convenient these preliminary exercises were known as the warm - up or the adjustment or the heating for the main work It is known that the individual athlete in the beginning of the training season needs the general physical fitness through out the physical preparation procedures . It is known that the different training program usually begins with developing the components of the physical fitness whether or due to the fact that the physical efficiency means the body efficiency during the aero and the non power the physical activity and importance of the vital role that the circular

and the respiratory systems in each of the systems , the aero and the non aero ability has become the main objective for all the physical fitness programs for the health sake and reaching the an age of professional adjustment for an athlete individual .

The research problem :

In is known that the educational unit consists of three main parts which is the preliminary part that repreaents the warming - up and the physical preparation . Next is the main part then the concluding part . The period of time required to perform the warming up is different form one player to another . Besides , the intensity of the used exercises differs where the insufficient amount does not do any good . In addiltion , the increase in the heating period leads to exhaustion . The warming period in gener- al is ranging vetween 10 : 30 minutes in the training or the educa- tional unit aiming at adjusting the practiae for the learner to per- form the main part . The warming up includes the preliminary physical work . Therefore , it works on adjusting the player to do the main work . This work may be aero or non aero or a combina- tion of the two . Despille that there is a general standard for the physical fitness that can through it on the player's case , but the physical fitness is related with privacy , that is to say , with

the nature of the physical performance in each or sport separately . It is Known that there is a mutual influence between the special physical fitness elements and the professional adjustment to the internal systems . The scholar views that it could be benfilcial using both the aero and the non aero preliminary work types in developing and improving the special physical fitness and the professional effeciency for the body system in general as well and related with the hand ball in particuler Hence , several questians come into our minds which we hope to reach scientific answers to it as a result of study and research and among these questions .

- Could it be possible that we can moke use of the aero and the non - aero - work types in its Specified time in the educational unit in : -

* Improving the efficiency of some of the vital systems related with the physical work like the circular and the respiratory system .

* Developing physical fitness elements of the hand ball .

Hence , form the abore mentioned , the Scholar viewed making this study in an attempt to Know the efficieney of the aero and the non aero physical work on both of the prfessional adjustment and the physical fitness of hand ball .

*** The objectives of the Research :**

The research aims at identifying : -

1 - The influence of the aero and the non aero exercises , a combination of the two (the traditional) in the warming up and the physical preparation period on each of the following :

- The professional adjustment “ the efficiency of the circular and respiratory systems “ .
- The physical fitness elements of hand ball beginners “ The research sample specimen “ .

2 - The differences between the effect of the aero and the non aero exercises , a combination of the two (the traditional) in the periods or the warming up and the physical preparation on each of the following : -

- The professional adjustment “ the efficiency of the circular and the respiratory systems .
- The physical fitness elements of hand ball for the beginners : The sample of the research “ .

*** The assumptions of the research :**

Beginning from the research objectives , the scholar put the following assumptions : -

1 - The physical work in using each of the aero and the non

aero exercises , a combination of the two “ the traditional “ in the periods of the warming up the physical preparation influences in a positive way on : -

- The professional adjustment “ The efficiency of the circulatory and the respiratory systems “ .
- The physical fitness elements of hand ball for the beginners “ The specimen of the research “ .
- The standard of the systematical preparation .

*** The Scientific method :**

The Scholar used the experimental method by using two experimental groups and one control group .

*** The research sample :**

The research sample has been checked tested with the random vertical method among the first years female students of the beginners according to the of testing beginners in the Egyptian association of the hand ball . The research volume has reached 30 female students and it has randomly divided into 3 groups (10) as a first experimental group that the aero exercise program is applied on them ,(10) female students as a second group that the non aero exercises program group that the non aero

exercises program is applied on them , and (10) femal students as a control group and the study profram is applied on them that is to say a combination of the two .

*** Tools of data Collection :**

A - Instruments and the helping tools

balls - medical balls - tennis and hand balls - cones - tape - measurement - stop-watch - pressure instument - Dry Esprometer.

B - tests

The physical fitness and the actual ability tests in the vertical jump , standing broad jump , Soft ball throw for distance , accuracy pointing at the ball squares from a 3 mtr distance - Agility , Zigzag run , the respiratory circular endurance : a run distance 600 meter - flexibility , toe touching - The muscular endurance : BURPEE (Squat thrust) - Co - ordination : pointing at the wall with the tennis ball - the actual power : BURPEE (Squat thrust) during 10 seconds - Speed : The race test 4 seconds from the high start .

- Physiological tests (pulse - The prostration pressure the extroverted pressure - the vital capacity)
- Laboratory medical tests for the blood analysis .
- Some of the Special enzymes of the liver's professional

responses - SGPT SGOT .

- RBCS
- The hemoglobin 6
- The hiatocrite H T

*** Emplementing the main experiment :**

The suggested trainings for both of the expremental and the control group are to be emplemented in the period of the forth coming 11-1994 to 12-1994 occuring at 6 units weekly on the days of saturday , sunday, monday , tuesday , wednesday . thursday . the to tel hours of training was occuring at 33 hours for each group .

*** The statistic method :**

Data was prepared for the satatistic treatment - The scholar had used the following statistic methods :

- The arithmetic arerage .
- The criterion inclination .
- The twist coefficiency .
- Tests .
- Yotoki .
- The improvement ration .

*** Deductions :**

In the light of the research assumptions and objectives and throughout discussing and interpreting the results , the scholar was able to deduce the following .

The effect of the aero physical work on the professional adjustment .

The existence of a statistically significant differences on behalf of the subsequent measurement .

The significance was in both of the vital capacity and the pulse and the extroverted pressure .. The percentage of improvement was (16.57 % - 16.00 % 14.42 %) Succeedingly - despite - That there is no significant differences in each of the SGO + SGPT , RBCs , H6 and H, and the illustrative pressure , it is found that that there is an improvement percentage and it occurred (31.750 % , 12.350 % , 6.000 % 3.09 % , 2.460% ,2.46 % and 42.0 % succeedingly .

- The effect of the aero physical work on the physical fitness .

- A statistic on behalf of the succeeding measurement in the succeeding measurement in all the relatives particularly of the physical fitness elements . Differences were statistically significant in each of the vertical Jump . The standing broad jump . accuracy , the adjustment of the right and the left hand , speed ,

agility, power , the muscular tolerance , flexibility, the respiratory circuleur endurance except for the beel throw thest (The obility of the arms).

But despite the fact that it is not significantly exists , There is an improvement percentage and it occured 118.63 % 92.31 % , 53.19 % , 40.71 % , 40.62 % , 36.11 % , 63.30 % , 27.46 % 24.48% , 15.81 % , 4.75 % , succeedingly .

*** The effect of the mom aero physical work on the physical fitness :**

There is an individual statistical differences on behey of the subsequent measurement in all the relatives of the physical fitness . It was signifient in each of the vertical jump , the standing broad jump , the bell throw , accuraey , the right hand ad̄justment , the left hand adḡjustment speed , agility . power , the musaular toler-ance , the respirtory circular endurance except for the flexibilty element despitic that it exists in an improvement percentage . It occars for all the elements 101.90 %- 71.41 % - 50.0 % -44.03%- 34.26 % 3.11 % 6.32 % - 23.98 % - 20.39 % - 18.18 % - 14.00%- 8.33 % succeedingly .

- The effect of the combination physical work, the traditional) on the professional adjustment .

- There are differences there are statistically significant in some of the physiological variables on behalf of the subsequent measurement . It was significant in both Ht , H6 . the improvement percentage for these advantages was (14.42 % - 13.86 %) succeedingly - Despite that there is no differences that are statistically significant in each of SGO +, RBCS , the prostrative pressure , but an improvement percentage exists and it occurred (23.84 % - 6.25 % - 3.88 % - 3.45 % - 1.54 %) Succeedingly .

- The effect of the combination physical work (The traditional) on the physical fitness.

There are differences statistically significant on behalf of the subsequent in most variables of the physical fitness . The significance was in each of tolerance , the right hand adjustment , power , flexibility , the standing broad jump, agility , the ball throw) the improvement percentage for there variables was (55.29 % - 50.00 % 40.48 % - 27.5% - 24.58 % - 16.41 % - 31 13 %) succeedingly . Despite that there is not differences that are statistically significant in each of the right hand adjustment , accuracy , the vertical jump , speed , the respiratory and the circular endurance , but there existed an improvement percentages and it occurred 30.30% - 14.04% - 8.82% - 6.93% - 3.45% succeedingly.

The effect of the aero - non aero physical work (the traditional) combination on the professional adjustment :

Differences exist between the effect of the aero and non aero physical work , (the traditional) combination on behalf of the non physical work in level H6 and in the vital capacity in total of the aero physical work , the traditional combination in the vertical time measurements, the standing broad jump , accuracy , the left-hand adjustment , speed , agility , ability, tolerance , the respiratory circular endurances .

- There are differences statistically significant on behalf of the aero physical work , the aero physical work group in the group of the physical work in the ball throw .

Regarding the improvement percentages , the aero physical work group have achieved a highest standard of improvement in the vertical time measurements in a percentage of 27.46 % the right hand adjustment in a percentage of 36.1 % , agility 221.48 % power 35.19 % , tolerance 18.63 % and flexibility . the non aero work group achieved a higher percentage of change in the the standing broad jump measurements (the legs ability) in percentage of 44.03 % , the ball throw (the arms ability) in a percentage of 14.50 % and accuracy 34.26 % , while the combination group not achieve an adjustment in the aero and did the non aero group .

Recommendations :

Depending on the experimental results , the scholar can recommend the following psychologically speaking .

1) Using the aero physical work program which leads to improve the vital capacity , the extraverted and the pulsive pressure.

2) using the non aero physical work program which leads to improve the professional responses of liver represented in increasing the intensity level of the enzymes in the blood "Go+Gp+" especially after exerting an effort directly . It also leads to improve the vital capacity , the hemoglobin , the hematocrite , and the extraverted pressure .

3) Using the (traditional) combination physical work program which leads to improve the hemoglobin and the hematocrite.

* Regarding the physical fitness the scholar recommends the following :

* By using the aero Physical work program , if the aim of the program is the influence on the vertical jump elements (The right hand) adjustment , agility . power , tolerance , flexibility, in that it achieved the highest percentage of improvement in contrast the highest percentage of improvement in contrast to the non - aero physical work program , and the traditional , combination .

- Using the non - aero physical work program if the aim of

the program is the influence on the standing broad jump elements (The ability of the arms) , the speed , the respiratory and the circular endurance .

- The necessity of specifying the training or the educational programs where it can be put into consideration testing the suitable training to develop the special variables according to the various physical work influences .

- The scholar recommend making more researches and identical studies so that to discover how for the training dose with different intensities affect , during the exertion or the rest period .