

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

منهج البحث

البيانات الأولية

البيانات الثانوية

البيانات الكمية

البيانات النوعية

البيانات المختلطة

البيانات المتكاملة

الاختبارات المهارية

الاختبارات البدنية

مقياس السلوك التكيفي

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الأساسية

المعالجات الإحصائية

□□□ الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

$$\bullet \quad \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|c|} \hline \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|c|} \hline \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|c|} \hline \\ \hline \end{array}$$

- **الهدف** ( **الهدف** ) تلميذا من الأسوياء بمدرسة الشباب الابتدائية للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ . وهم من ممارسي الكرة الطائرة وفقا لمحتوي المقرر الدراسي لهذه **الهدف** في المدرستين .

تم اختيار عينة بنفس مواصفات عينة البحث الأساسية وعددها ( ٢٢ ) تلميذا من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والأسياء بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع ومدرسة الشباب الابتدائية للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ من ممارسي رياضة الكرو. ٢٢٢٢.

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية وعددها ( ٢٢ ) تلميذاً من الصفين ( ١٠ - ١١ ) للاحتياجات الخاصة السمعية ويتراوح نسبة السمع لديهم ما بين ( ١٠ - ٢٠ ) ديسيبل .

٢٢ ( ٢٢ ) تلميذاً من الأسوياء ، وبذلك تشمل عينة البحث الأساسية علي عدد ( ٢٢ ) من الصفين ( ١٠ - ١١ ) رياضة الكرة الطائرة من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية و الأسوياء ويمثلون المجموعة التجريبية .

□ □ □ □ □ باختيار عينة البحث الأساسية والاستطلاعية وفقا لعدة شروط وهي:-

- المرحلة السنوية من ( ١ - ٢ ) ( ١٠ - ١١ )  
 - ( ١٢ - ١٣ ) ( ١٤ - ١٥ ) ( ١٦ - ١٧ ) ( ١٨ - ١٩ ) ( ٢٠ - ٢١ )  
 - ( ٢٢ - ٢٣ ) ( ٢٤ - ٢٥ ) ( ٢٦ - ٢٧ ) ( ٢٨ - ٢٩ ) ( ٣٠ - ٣١ )  
 - إجابة التلميذ ( ١ ) ( ٢ ) ( ٣ ) ( ٤ ) ( ٥ ) ( ٦ ) ( ٧ ) ( ٨ ) ( ٩ ) ( ١٠ ) ( ١١ ) ( ١٢ ) ( ١٣ ) ( ١٤ ) ( ١٥ ) ( ١٦ ) ( ١٧ ) ( ١٨ ) ( ١٩ ) ( ٢٠ ) ( ٢١ ) ( ٢٢ ) ( ٢٣ ) ( ٢٤ ) ( ٢٥ ) ( ٢٦ ) ( ٢٧ ) ( ٢٨ ) ( ٢٩ ) ( ٣٠ ) ( ٣١ )  
 - إجابة التلميذ ( ١ ) ( ٢ ) ( ٣ ) ( ٤ ) ( ٥ ) ( ٦ ) ( ٧ ) ( ٨ ) ( ٩ ) ( ١٠ ) ( ١١ ) ( ١٢ ) ( ١٣ ) ( ١٤ ) ( ١٥ ) ( ١٦ ) ( ١٧ ) ( ١٨ ) ( ١٩ ) ( ٢٠ ) ( ٢١ ) ( ٢٢ ) ( ٢٣ ) ( ٢٤ ) ( ٢٥ ) ( ٢٦ ) ( ٢٧ ) ( ٢٨ ) ( ٢٩ ) ( ٣٠ ) ( ٣١ )  
 - إجابة التلميذ ( ١ ) ( ٢ ) ( ٣ ) ( ٤ ) ( ٥ ) ( ٦ ) ( ٧ ) ( ٨ ) ( ٩ ) ( ١٠ ) ( ١١ ) ( ١٢ ) ( ١٣ ) ( ١٤ ) ( ١٥ ) ( ١٦ ) ( ١٧ ) ( ١٨ ) ( ١٩ ) ( ٢٠ ) ( ٢١ ) ( ٢٢ ) ( ٢٣ ) ( ٢٤ ) ( ٢٥ ) ( ٢٦ ) ( ٢٧ ) ( ٢٨ ) ( ٢٩ ) ( ٣٠ ) ( ٣١ )  
 - إجابة التلميذ ( ١ ) ( ٢ ) ( ٣ ) ( ٤ ) ( ٥ ) ( ٦ ) ( ٧ ) ( ٨ ) ( ٩ ) ( ١٠ ) ( ١١ ) ( ١٢ ) ( ١٣ ) ( ١٤ ) ( ١٥ ) ( ١٦ ) ( ١٧ ) ( ١٨ ) ( ١٩ ) ( ٢٠ ) ( ٢١ ) ( ٢٢ ) ( ٢٣ ) ( ٢٤ ) ( ٢٥ ) ( ٢٦ ) ( ٢٧ ) ( ٢٨ ) ( ٢٩ ) ( ٣٠ ) ( ٣١ )

أجريت جميع الدراسات الاستطلاعية [١] [٢] الأساسية بملعب كرة طائرة مشترك بين [٣] [٤] [٥] [٦] [٧] [٨] [٩] [١٠] [١١] [١٢] الابتدائية بإدارة شبراخيت التعليمية بمركز شبراخيت محافظة البحيرة [١٣] لك لملائمة المكان لطبيعة البحث بعد ما تم تجهيز المكان بالأجهزة وأدوات التدريب والقياس التي يتطلبها البحث.

● تم إجراء الدراسة وفقا لما يلي :

- القياسات القبلية للاستطلاعية في الفترة من / / إلى / / .
- القياسات القبلية للاختبارات ( البدنية – المهارية – السلوك التكيفي ) في الفترة من / / إلى / / .
- الدراسة الأساسية للقياسات البدنية / / إلى / / .
- القياسات البعدية للقياسات ( البدنية – المهارية – السلوك التكيفي ) من / / إلى / / .

تم الاتصال بالمسؤولين وذلك عن طريق خطابات موجهة من الكلية وذلك بهدف موافقة المسؤولين علي إجراء الدراسة الأساسية والدراسات الاستطلاعية علي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والأسيواء المرحلة السنية من ( ٥ : ١٢ ) حيث تم مخاطبة مدير إدارة شبراخيت التعليمية بمحافظة البحيرة ومدير مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع ، وكذا مدير مدرسة الشباب الابتدائية . (١)

تم موافقة كل من الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء ومديرية التربية والتعليم بالبحيرة علي تطبيق البحث . (٢)

- ملعب كرة طائرة كامل التجهيز ( الشبكة – المرمى – الكرة – العصا الهوائية )
- جهاز قوة القبضة .
- .
- .
- .
- .
- كرات طبية مختلفة
- مقياس طول Rest meter لقياس طول اللاعب الكلى لأقرب (سم)
- ساعة إيقاف stopwatch (ث.د.ص) ثانية
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب (كجم)
- مقاعد سويدية .
- 
- 
- 
-

السلوك التكيفي قيد الدراسة وهى كما يلى:

قام الباحث باختيار هذه المهارات وفقا لمحتوي المقرر الدراسي للمرحلة السنية قيد  
الدراسة / ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ بالإضافة إلى أن هذه المهارات أكثر المهارات التي يتم  
استخدامها بصورة زوجية وجماعية تساهم في عملية الدمج (١) (٢) قام الباحث بتحديد  
الاختبارات المهارية من المراجع العلمية المتخصصة في مجال الكرة الطائرة (٣) (٤) (٥)  
اتفق عليها (٦) ما أكدته الدر (٧) (٨) (٩) (١٠) (١١) (١٢) والتي يوضحه  
(١٣)

## الاختبارات المهارية قيد البحث

( ) □ □ □

البدينية : □ □ □ □ □ □ □ □

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات في المجالين المذكورين، وبالتحديد القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمهارات الأساسية في مجالين قيد البحث في هذا الموضوع، وذلك تم تحديد الاختبارات البدنية. ( ١ ) يوضحه في الجدول رقم ١.

( ) □ □ □ □

القدرات البدنية قيد البحث والاختبارات التي تقيسها

| المؤشر                                   | الاسم                               | الرمز |
|------------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| القدرة العضلية للرجلين                   | قياس مرونة العمود الفقري            | ١     |
| القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين | القدرة العضلية للرجلين              | ٢     |
| القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن       | دفع الكرة الطبية كجم باليدين        | ٣     |
| القدرة على التحمل                        | رفع الجذع عاليا من الانبطاح في ١٠ ث | ٤     |
| القدرة على التحمل                        | قياس سرعة التسارع                   | ٥     |
| القدرة على التحمل                        | قياس الرشاقة                        | ٦     |
| القدرة على التحمل                        | قياس دقة الذراع                     | ٧     |
| القدرة على التحمل                        | قياس سرعة رد الفعل                  | ٨     |
| القدرة العضلية                           | القدرة العضلية                      | ٩     |
| القدرة على التحمل                        | قياس توافق الرجلين والعينين         | ١٠    |
| القدرة على التحمل                        | قياس التوافق بين العين واليد        | ١١    |

### مقياس السلوك التكيفي :

## خطوات بناء مقياس السلوك التكيفي

## ١- تحديد محاور المقياس

من خلال المسح المكتبي للمراجع العلمية والدراسات في المجال الرياضي اتضح أنه وفي حدود علم الباحث أنه لا يوجد مقياس للسلوك التكيفي في المجال الرياضي وعليه فقد استعان الباحث بمقياس فاروق صادق ( ٢٠١٤ ) والذي يتضمن المحاور التي يوضحها الجدول التالي :

( ) □ □ □ □

## محاور مقياس السلوك التكيفي

| □ □ □ □ □                                 | □    |
|-------------------------------------------|------|
| سلوك التمرد والعصيان                      | -□   |
| الاضطرابات الانفعالية والنفسية            | -□   |
| السلوك المدمر والعنيف                     | -□   |
| السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية | -□   |
| □ □ □ □ □                                 | -□   |
| الميل للحركة الزائدة                      | -□   |
| عادات صوتية غير مقبولة                    | -□   |
| سلوك يؤذي النفس                           | -□   |
| □ □ □ □ □ □ □ □ □ □                       | -□   |
| □ □ □ □ □ □ □ □ □ □                       | -□ □ |
| عادات غير مقبولة أو شاذة                  | -□ □ |
| سلوك لا يوثق به                           | -□ □ |
| السلوك الشاذ جنسيا                        | -□ □ |
| يستعمل الأدوات                            | -□ □ |

يتضح من جدول ( ١ ) أن مقياس السلوك التكيفي (١٠٠٠٠) يحتوي على ١٠٠٠٠.

- تم عرض هذه المحاور في شكل مخطط تدفقي ( انظر الشكل ١ ) وضع تعريف لكل مفهوم لتحديد أكثرها ارتباطا بالسلوك التكيفي في المجال الرياضي وذلك عن طريق المقابلة الشخصية التي قام الباحث لعرض وشرح هذه المحاور . ( انظر الشكل ٢ )

- وقد تم استخراج نسبة اتفاق الخبراء علي محاور السلوك التكيفي كما يوضحها الجدول التالي

( ١١ )

النسبة المئوية للسلوك التكيفي

| النسبة المئوية |                                           |   |
|----------------|-------------------------------------------|---|
| %              | سلوك التمرد والعصيان                      | - |
| %              | الاضطرابات الانفعالية والنفسية            | - |
| %              | السلوك المدمر والعنيف                     | - |
| %              | السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية | - |
| %              |                                           | - |
| %              | الميل للحركة الزائدة                      | - |
| %              | عادات صوتية غير مقبولة                    | - |
| %              | سلوك يؤذي النفس                           | - |
| %              |                                           | - |
| %              |                                           | - |
| %              | عادات غير مقبولة أو شاذة                  | - |
| %              | سلوك لا يوثق به                           | - |
| %              | السلوك الشاذ جنسيا                        | - |
| %              | يستعمل الأدوات                            | - |

يظهر جدول ( ١١ ) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء علي محاور السلوك التكيفي حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين % % .

وبناء عليه فقد تم استبعاد المحاور التي تقل نسبتها عن % كما يتضح ذلك من خلال الجدول التالي :

( ١٢ )

المحاور التي تم حذفها وفقا لنسبتها المئوية

| النسبة المئوية | المحاور التي تم حذفها    |   |
|----------------|--------------------------|---|
| %              | سلوك يؤذي النفس          | - |
| %              |                          | - |
| %              | عادات غير مقبولة أو شاذة | - |
| %              | السلوك الشاذ جنسيا       | - |
| %              | يستعمل الأدوات           | - |

يوضح جدول ( ١٢ ) المحاور التي تم حذفها والتي تقل نسبتها عن %

وقد اتفقت آراء الخبراء علي دمج بعض المحاور كما هي في الجدول التالي :

الجدول (١١)

الجدول (١١) التي تم دمجها لتشابهها في المعني ونسبتها المئوية

| النسبة المئوية | المحور بعد إعادة دمجها                    | المحاور التي تم دمجها                     | الجدول (١١) |
|----------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|
| ١٠%            | السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية | السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية | ١           |
| ١٠%            | السلوك المدمر والعنيف                     | السلوك المدمر والعنيف سلوك لا يوثق به     | ٢           |

يشير جدول ( ١١ ) إلى المحاور التي تم دمجها وكذلك نسبتها المئوية

- وقد تم استخلاص محاور السلوك التكيفي والتي تعدت نسبتها المئوية ١٠ %
- الجدول (١١) كما يوضحها الجدول التالي :
- الجدول (١١)

الجدول (١١) الذي يوضحها لمقياس السلوك التكيفي

والتي تزيد نسبتها المئوية ١٠ %

| النسبة المئوية | الجدول (١١)                               | الجدول (١١) |
|----------------|-------------------------------------------|-------------|
| ١٠%            | سلوك التمرد والعصيان                      | ١-          |
| ١٠%            | الاضطرابات الانفعالية والنفسية            | ٢-          |
| ١٠%            | السلوك المدمر والعنيف                     | ٣-          |
| ١٠%            | الميل للحركة الزائدة                      | ٤-          |
| ١٠%            | السلوك المدمر والعنيف                     | ٥-          |
| ١٠%            | السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية | ٦-          |
| ١٠%            | عادات صوتية غير مقبولة                    | ٧-          |

يوضح الجدول ( ١١ ) المحاور المستخلصة بعد حذف ودمج بعضها لمقياس السلوك التكيفي

والتي تراوحت نسبتها ما بين ١٠ % إلى ١٠ % .

#### ١- صياغة عبارات المقياس وتحديد مبدئيا

- تم صياغة عبارات المقياس بما يتناسب مع طبيعة البحث في ضوء الفهم والتحليل
- الجدول (١١) أيضا الاسترشاد بـ مقياس السلوك التكيفي
- الجدول (١١) .

- **الخطوة الأولى:** تحديد مدي صلاحية ( ) من حيث ( مدي ارتباط كل عبارة بالمحور التي تندرج تحته - سلامة صياغة العبارات - إضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه مناسباً من العبارات) .
- **الخطوة الثانية:** نتيجة لذلك تم تعديل العبارات وإعادة صياغة البعض الآخر وبناءاً عليه تم تحديد ( ) **الخطوة الثالثة:** وبذلك أصبح المقياس في صورته الأولية ( )
- **الخطوة الرابعة:** تم تحديد العبارات في صورته المبدئية وإعادة صياغتها ( )
- **الخطوة الخامسة:** المقياس في صورته النهائية يحتوي علي عدد ( ) **الخطوة السادسة:** ( ) السبعة وهذا ما يوضحه جدول ( ) .

$$(\begin{smallmatrix} \square & \square \end{smallmatrix}) \square \square \square \square$$

| السلوك                                    | الاضطراب       | الوصف                                                |
|-------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|
| سلوك التمرد والعصيان                      | اضطراب السلوك  | سلوكيات متعمدة ومتعمدة تتعارض مع المعايير الاجتماعية |
| الاضطرابات الانفعالية والنفسية            | اضطراب الشخصية | اضطرابات في التفكير والعاطفة والسلوك                 |
| اضطراب السلوك                             | اضطراب السلوك  | سلوكيات متعمدة ومتعمدة تتعارض مع المعايير الاجتماعية |
| الميل للحركة الزائدة                      | اضطراب السلوك  | سلوكيات متعمدة ومتعمدة تتعارض مع المعايير الاجتماعية |
| السلوك المدمر والعنيف                     | اضطراب السلوك  | سلوكيات متعمدة ومتعمدة تتعارض مع المعايير الاجتماعية |
| السلوك غير المناسب في العلاقات الاجتماعية | اضطراب السلوك  | سلوكيات متعمدة ومتعمدة تتعارض مع المعايير الاجتماعية |
| عادات صوتية غير مقبولة                    | اضطراب السلوك  | سلوكيات متعمدة ومتعمدة تتعارض مع المعايير الاجتماعية |

يبين جدول ( ١١ ) أن عدد عبارات محاور السلوك التكيفي تراوحت ما بين ١١ ١١ ١١ ١١ .

□- إعداد مفتاح تصحيح المقياس

من خلال تحديد العبارات في الجدول التالي ، يتم توزيع الدرجات كالتالي :  
 (موافق بشدة ، موافق ، غير موافق ، غير موافق بشدة) = 4 درجات ، و تم توزيع الدرجات كالتالي  
 هو موضح في الجدول ( 4 )

( )

درجات عبارات المقياس علي مفتاح التصحيح الرباعي

| غير موافق | غير موافق | موافق | موافق | موافق |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|
|           |           |       |       | موافق |
|           |           |       |       | موافق |

$$\begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix} X \begin{bmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{bmatrix} =$$

يتضح من (١٢) ان قيم ت دالة إحصائيا بين المجموعتين . وبين (١٣) ان هذه الفروق حقيقية اي انها غير راجعة للصدفة وبذلك

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت-بين" بين  
 ممارسات المهارية قيد البحث للأسوياء

| المؤشر | البيان   | المجموعة الثانية |           | المجموعة الأولى |           | المتغير       | البيان |
|--------|----------|------------------|-----------|-----------------|-----------|---------------|--------|
|        |          | أ                | ب         | أ               | ب         |               |        |
| 1.000  | 2.000000 | 0.000000         | 00.000000 | 0.000000        | 00.000000 | التمرير       | 1      |
| 0.000  | 00.00000 | 0.000000         | 00.000000 | 0.000000        | 00.000000 | البيان الثاني | 2      |
| 0.000  | 00.00000 | 0.000000         | 00.000000 | 0.000000        | 0.000000  | البيان الثالث | 3      |

( )

$$\boxed{\phantom{0}} \boxed{\phantom{0}} = \boxed{\phantom{0}}$$

| المتغير | " "     | الوقت | التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|---------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الوقت   | 0.00:00 | 0     | تمرين 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| الوقت   | 0.00:00 | 0     | الوثب العريض من الثبات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| الوقت   | 0.00:00 | 0     | دفع الكرة الطبية بك باليدين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| الوقت   | 0.00:00 | 0     | تمرين 4 تمرين 5 تمرين 6 تمرين 7 تمرين 8 تمرين 9 تمرين 10 تمرين 11 تمرين 12 تمرين 13 تمرين 14 تمرين 15 تمرين 16 تمرين 17 تمرين 18 تمرين 19 تمرين 20 تمرين 21 تمرين 22 تمرين 23 تمرين 24 تمرين 25 تمرين 26 تمرين 27 تمرين 28 تمرين 29 تمرين 30 تمرين 31 تمرين 32 تمرين 33 تمرين 34 تمرين 35 تمرين 36 تمرين 37 تمرين 38 تمرين 39 تمرين 40 تمرين 41 تمرين 42 تمرين 43 تمرين 44 تمرين 45 تمرين 46 تمرين 47 تمرين 48 تمرين 49 تمرين 50 تمرين 51 تمرين 52 تمرين 53 تمرين 54 تمرين 55 تمرين 56 تمرين 57 تمرين 58 تمرين 59 تمرين 60 تمرين 61 تمرين 62 تمرين 63 تمرين 64 تمرين 65 تمرين 66 تمرين 67 تمرين 68 تمرين 69 تمرين 70 تمرين 71 تمرين 72 تمرين 73 تمرين 74 تمرين 75 تمرين 76 تمرين 77 تمرين 78 تمرين 79 تمرين 80 تمرين 81 تمرين 82 تمرين 83 تمرين 84 تمرين 85 تمرين 86 تمرين 87 تمرين 88 تمرين 89 تمرين 90 تمرين 91 تمرين 92 تمرين 93 تمرين 94 تمرين 95 تمرين 96 تمرين 97 تمرين 98 تمرين 99 تمرين 100 تمرين 101 تمرين 102 تمرين 103 تمرين 104 تمرين 105 تمرين 106 تمرين 107 تمرين 108 تمرين 109 تمرين 110 تمرين 111 تمرين 112 تمرين 113 تمرين 114 تمرين 115 تمرين 116 تمرين 117 تمرين 118 تمرين 119 تمرين 120 تمرين 121 تمرين 122 تمرين 123 تمرين 124 تمرين 125 تمرين 126 تمرين 127 تمرين 128 تمرين 129 تمرين 130 تمرين 131 تمرين 132 تمرين 133 تمرين 134 تمرين 135 تمرين 136 تمرين 137 تمرين 138 تمرين 139 تمرين 140 تمرين 141 تمرين 142 تمرين 143 تمرين 144 تمرين 145 تمرين 146 تمرين 147 تمرين 148 تمرين 149 تمرين 150 تمرين 151 تمرين 152 تمرين 153 تمرين 154 تمرين 155 تمرين 156 تمرين 157 تمرين 158 تمرين 159 تمرين 160 تمرين 161 تمرين 162 تمرين 163 تمرين 164 تمرين 165 تمرين 166 تمرين 167 تمرين 168 تمرين 169 تمرين 170 تمرين 171 تمرين 172 تمرين 173 تمرين 174 تمرين 175 تمرين 176 تمرين 177 تمرين 178 تمرين 179 تمرين 180 تمرين 181 تمرين 182 تمرين 183 تمرين 184 تمرين 185 تمرين 186 تمرين 187 تمرين 188 تمرين 189 تمرين 190 تمرين 191 تمرين 192 تمرين 193 تمرين 194 تمرين 195 تمرين 196 تمرين 197 تمرين 198 تمرين 199 تمرين 200 تمرين 201 تمرين 202 تمرين 203 تمرين 204 تمرين 205 تمرين 206 تمرين 207 تمرين 208 تمرين 209 تمرين 210 تمرين 211 تمرين 212 تمرين 213 تمرين 214 تمرين 215 تمرين 216 تمرين 217 تمرين 218 تمرين 219 تمرين 220 تمرين 221 تمرين 222 تمرين 223 تمرين 224 تمرين 225 تمرين 226 تمرين 227 تمرين 228 تمرين 229 تمرين 230 تمرين 231 تمرين 232 تمرين 233 تمرين 234 تمرين 235 تمرين 236 تمرين 237 تمرين 238 تمرين 239 تمرين 240 تمرين 241 تمرين 242 تمرين 243 تمرين 244 تمرين 245 تمرين 246 تمرين 247 تمرين 248 تمرين 249 تمرين 250 تمرين 251 تمرين 252 تمرين 253 تمرين 254 تمرين 255 تمرين 256 تمرين 257 تمرين 258 تمرين 259 تمرين 260 تمرين 261 تمرين 262 تمرين 263 تمرين 264 تمرين 265 تمرين 266 تمرين 267 تمرين 268 تمرين 269 تمرين 270 تمرين 271 تمرين 272 تمرين 273 تمرين 274 تمرين 275 تمرين 276 تمرين 277 تمرين 278 تمرين 279 تمرين 280 تمرين 281 تمرين 282 تمرين 283 تمرين 284 تمرين 285 تمرين 286 تمرين 287 تمرين 288 تمرين 289 تمرين 290 تمرين 291 تمرين 292 تمرين 293 تمرين 294 تمرين 295 تمرين 296 تمرين 297 تمرين 298 تمرين 299 تمرين 300 تمرين 301 تمرين 302 تمرين 303 تمرين 304 تمرين 305 تمرين 306 تمرين 307 تمرين 308 تمرين 309 تمرين 310 تمرين 311 تمرين 312 تمرين 313 تمرين 314 تمرين 315 تمرين 316 تمرين 317 تمرين 318 تمرين 319 تمرين 320 تمرين 321 تمرين 322 تمرين 323 تمرين 324 تمرين 325 تمرين 326 تمرين 327 تمرين 328 تمرين 329 تمرين 330 تمرين 331 تمرين 332 تمرين 333 تمرين 334 تمرين 335 تمرين 336 تمرين 337 تمرين 338 تمرين 339 تمرين 340 تمرين 341 تمرين 342 تمرين 343 تمرين 344 تمرين 345 تمرين 346 تمرين 347 تمرين 348 تمرين 349 تمرين 350 تمرين 351 تمرين 352 تمرين 353 تمرين 354 تمرين 355 تمرين 356 تمرين 357 تمرين 358 تمرين 359 تمرين 360 تمرين 361 تمرين 362 تمرين 363 تمرين 364 تمرين 365 تمرين 366 تمرين 367 تمرين 368 تمرين 369 تمرين 370 تمرين 371 تمرين 372 تمرين 373 تمرين 374 تمرين 375 تمرين 376 تمرين 377 تمرين 378 تمرين 379 تمرين 380 تمرين 381 تمرين 382 تمرين 383 تمرين 384 تمرين 385 تمرين 386 تمرين 387 تمرين 388 تمرين 389 تمرين 390 تمرين 391 تمرين 392 تمرين 393 تمرين 394 تمرين 395 تمرين 396 تمرين 397 تمرين 398 تمرين 399 تمرين 400 تمرين 401 تمرين 402 تمرين 403 تمرين 404 تمرين 405 تمرين 406 تمرين 407 تمرين 408 تمرين 409 تمرين 410 تمرين 411 تمرين 412 تمرين 413 تمرين 414 تمرين 415 تمرين 416 تمرين 417 تمرين 418 تمرين 419 تمرين 420 تمرين 421 تمرين 422 تمرين 423 تمرين 424 تمرين 425 تمرين 426 تمرين 427 تمرين 428 تمرين 429 تمرين 430 تمرين 431 تمرين 432 تمرين 433 تمرين 434 تمرين 435 تمرين 436 تمرين 437 تمرين 438 تمرين 439 تمرين 440 تمرين 441 تمرين 442 تمرين 443 تمرين 444 تمرين 445 تمرين 446 تمرين 447 تمرين 448 تمرين 449 تمرين 450 تمرين 451 تمرين 452 تمرين 453 تمرين 454 تمرين 455 تمرين 456 تمرين 457 تمرين 458 تمرين 459 تمرين 460 تمرين 461 تمرين 462 تمرين 463 تمرين 464 تمرين 465 تمرين 466 تمرين 467 تمرين 468 تمرين 469 تمرين 470 تمرين 471 تمرين 472 تمرين 473 تمرين 474 تمرين 475 تمرين 476 تمرين 477 تمرين 478 تمرين 479 تمرين 480 تمرين 481 تمرين 482 تمرين 483 تمرين 484 تمرين 485 تمرين 486 تمرين 487 تمرين 488 تمرين 489 تمرين 490 تمرين 491 تمرين 492 تمرين 493 تمرين 494 تمرين 495 تمرين 496 تمرين 497 تمرين 498 تمرين 499 تمرين 500 تمرين 501 تمرين 502 تمرين 503 تمرين 504 تمرين 505 تمرين 506 تمرين 507 تمرين 508 تمرين 509 تمرين 510 تمرين 511 تمرين 512 تمرين 513 تمرين 514 تمرين 515 تمرين 516 تمرين 517 تمرين 518 تمرين 519 تمرين 520 تمرين 521 تمرين 522 تمرين 523 تمرين 524 تمرين 525 تمرين 526 تمرين 527 تمرين 528 تمرين 529 تمرين 530 تمرين 531 تمرين 532 تمرين 533 تمرين 534 تمرين 535 تمرين 536 تمرين 537 تمرين 538 تمرين 539 تمرين 540 تمرين 541 تمرين 542 تمرين 543 تمرين 544 تمرين 545 تمرين 546 تمرين 547 تمرين 548 تمرين 549 تمرين 550 تمرين 551 تمرين 552 تمرين 553 تمرين 554 تمرين 555 تمرين 556 تمرين 557 تمرين 558 تمرين 559 تمرين 560 تمرين 561 تمرين 562 تمرين 563 تمرين 564 تمرين 565 تمرين 566 تمرين 567 تمرين 568 تمرين 569 تمرين 570 تمرين 571 تمرين 572 تمرين 573 تمرين 574 تمرين 575 تمرين 576 تمرين 577 تمرين 578 تمرين 579 تمرين 580 تمرين 581 تمرين 582 تمرين 583 تمرين 584 تمرين 585 تمرين 586 تمرين 587 تمرين 588 تمرين 589 تمرين 590 تمرين 591 تمرين 592 تمرين 593 تمرين 594 تمرين 595 تمرين 596 تمرين 597 تمرين 598 تمرين 599 تمرين 600 تمرين 601 تمرين 602 تمرين 603 تمرين 604 تمرين 605 تمرين 606 تمرين 607 تمرين 608 تمرين 609 تمرين 610 تمرين 611 تمرين 612 تمرين 613 تمرين 614 تمرين 615 تمرين 616 تمرين 617 تمرين 618 تمرين 619 تمرين 620 تمرين 621 تمرين 622 تمرين 623 تمرين 624 تمرين 625 تمرين 626 تمرين 627 تمرين 628 تمرين 629 تمرين 630 تمرين 631 تمرين 632 تمرين 633 تمرين 634 تمرين 635 تمرين 636 تمرين 637 تمرين 638 تمرين 639 تمرين 640 تمرين 641 تمرين 642 تمرين 643 تمرين 644 تمرين 645 تمرين 646 تمرين 647 تمرين 648 تمرين 649 تمرين 650 تمرين 651 تمرين 652 تمرين 653 تمرين 654 تمرين 655 تمرين 656 تمرين 657 تمرين 658 تمرين 659 تمرين 660 تمرين 661 تمرين 662 تمرين 663 تمرين 664 تمرين 665 تمرين 666 تمرين 667 تمرين 668 تمرين 669 تمرين 670 تمرين 671 تمرين 672 تمرين 673 تمرين 674 تمرين 675 تمرين 676 تمرين 677 تمرين 678 تمرين 679 تمرين 680 تمرين 681 تمرين 682 تمرين 683 تمرين 684 تمرين 685 تمرين 686 تمرين 687 تمرين 688 تمرين 689 تمرين 690 تمرين 691 تمرين 692 تمرين 693 تمرين 694 تمرين 695 تمرين 696 تمرين 697 تمرين 698 تمرين 699 تمرين 700 تمرين 701 تمرين 702 تمرين 703 تمرين 704 تمرين 705 تمرين 706 تمرين 707 تمرين 708 تمرين 709 تمرين 710 تمرين 711 تمرين 712 تمرين 713 تمرين 714 تمرين 715 تمرين 716 تمرين 717 تمرين 718 تمرين 719 تمرين 720 تمرين 721 تمرين 722 تمرين 723 تمرين 724 تمرين 725 تمرين 726 تمرين 727 تمرين 728 تمرين 729 تمرين 730 تمرين 731 تمرين 732 تمرين 733 تمرين 734 تمرين 735 تمرين 736 تمرين 737 تمرين 738 تمرين 739 تمرين 740 تمرين 741 تمرين 742 تمرين 743 تمرين 744 تمرين 745 تمرين 746 تمرين 747 تمرين 748 تمرين 749 تمرين 750 تمرين 751 تمرين 752 تمرين 753 تمرين 754 تمرين 755 تمرين 756 تمرين 757 تمرين 758 تمرين 759 تمرين 760 تمرين 761 تمرين 762 تمرين 763 تمرين 764 تمرين 765 تمرين 766 تمرين 767 تمرين 768 تمرين 769 تمرين 770 تمرين 771 تمرين 772 تمرين 773 تمرين 774 تمرين 775 تمرين 776 تمرين 777 تمرين 778 تمرين 779 تمرين 780 تمرين 781 تمرين 782 تمرين 783 تمرين 784 تمرين 785 تمرين 786 تمرين 787 تمرين 788 تمرين 789 تمرين 790 تمرين 791 تمرين 792 تمرين 793 تمرين 794 تمرين 795 تمرين 796 تمرين 797 تمرين 798 تمرين 799 تمرين 800 تمرين 801 تمرين 802 تمرين 803 تمرين 804 تمرين 805 تمرين 806 تمرين 807 تمرين 808 تمرين 809 تمرين 810 تمرين 811 تمرين 812 تمرين 813 تمرين 814 تمرين 815 تمرين 816 تمرين 817 تمرين 818 تمرين 819 تمرين 820 تمرين 821 تمرين 822 تمرين 823 تمرين 824 تمرين 825 تمرين 826 تمرين 827 تمرين 828 تمرين 829 تمرين 830 تمرين 831 تمرين 832 تمرين 833 تمرين 834 تمرين 835 تمرين 836 تمرين 837 تمرين 838 تمرين 839 تمرين 840 تمرين 841 تمرين 842 تمرين 843 تمرين 844 تمرين 845 تمرين 846 تمرين 847 تمرين 848 تمرين 849 تمرين 850 تمرين 851 تمرين 852 تمرين 853 تمرين 854 تمرين 855 تمرين 856 تمرين 857 تمرين 858 تمرين 859 تمرين 860 تمرين 861 تمرين 862 تمرين 863 تمرين 864 تمرين 865 تمرين 866 تمرين 867 تمرين 868 تمرين 869 تمرين 870 تمرين 871 تمرين 872 تمرين 873 تمرين 874 تمرين 875 تمرين 876 تمرين 877 تمرين 878 تمرين 879 تمرين 880 تمرين 881 تمرين 882 تمرين 883 تمرين 884 تمرين 885 تمرين 886 تمرين 887 تمرين 888 تمرين 889 تمرين 890 تمرين 891 تمرين 892 تمرين 893 تمرين 894 تمرين 895 تمرين 896 تمرين 897 تمرين 898 تمرين 899 تمرين 900 تمرين 901 تمرين 902 تمرين 903 تمرين 904 تمرين 905 تمرين 906 تمرين 907 تمرين 908 تمرين 909 تمرين 910 تمرين 911 تمرين 912 تمرين 913 تمرين 914 تمرين 915 تمرين 916 تمرين 917 تمرين 918 تمرين 919 تمرين 920 تمرين 921 تمرين 922 تمرين 923 تمرين 924 تمرين 925 تمرين 926 تمرين 927 تمرين 928 تمرين 929 تمرين 930 تمرين 931 تمرين 932 تمرين 933 تمرين 934 تمرين 935 تمرين 936 تمرين 937 تمرين 938 تمرين 939 تمرين 940 تمرين 941 تمرين 942 تمرين 943 تمرين 944 تمرين 945 تمرين 946 تمرين 947 تمرين 948 تمرين 949 تمرين 950 تمرين 951 تمرين 952 تمرين 953 تمرين 954 تمرين 955 تمرين 956 تمرين 957 تمرين 958 تمرين 959 تمرين 960 تمرين 961 تمرين 962 تمرين 963 تمرين 964 تمرين 965 تمرين 966 تمرين 967 تمرين 968 تمرين 969 تمرين 970 تمرين 971 تمرين 972 تمرين 973 تمرين 974 تمرين 975 تمرين 976 تمرين 977 تمرين 978 تمرين 979 تمرين 980 تمرين 981 تمرين 982 تمرين 983 تمرين 984 تمرين 985 تمرين 986 تمرين 987 تمرين 988 تمرين 989 تمرين 990 تمرين 991 تمرين 992 تمرين 993 تمرين 994 تمرين 995 تمرين 996 تمرين 997 تمرين 998 تمرين 999 تمرين 1000 تمرين 1001 تمرين 1002 تمرين 1003 تمرين 1004 تمرين 1005 تمرين 1006 تمرين 1007 تمرين 1008 تمرين 1009 تمرين 1010 تمرين 1011 تمرين 1012 تمرين 1013 تمرين 1014 تمرين 1015 تمرين 1016 تمرين 1017 تمرين 1018 تمرين 1019 تمرين 1020 تمرين 1021 تمرين 1022 تمرين 1023 تمرين 1024 تمرين 1025 تمرين 1026 تمرين 1027 تمرين 1028 تمرين 1029 تمرين 1030 تمرين 1031 تمرين 1032 تمرين 1033 تمرين 1034 تمرين 1035 تمرين 1036 تمرين 1037 تمرين 1038 تمرين 1039 تمرين 1040 تمرين 1041 تمرين 1042 تمرين 1043 تمرين 1044 تمرين 1045 تمرين 1046 تمرين 1047 تمرين 1048 تمرين 1049 تمرين 1050 تمرين 1051 تمرين 1052 تمرين 1053 تمرين 1054 تمرين 1055 تمرين 1056 تمرين 1057 تمرين 1058 تمرين 1059 تمرين 1060 تمرين 1061 تمرين 1062 تمرين 1063 تمرين 1064 تمرين 1065 تمرين 1066 تمرين 1067 تمرين 1068 تمرين 1069 تمرين 1070 تمرين 1071 تمرين 1072 تمرين 1073 تمرين 1074 تمرين 1075 تمرين 1076 تمرين 1077 تمرين 1078 تمرين 1079 تمرين 1080 تمرين 1081 تمرين 1082 تمرين 1083 تمرين 1084 تمرين 1085 تمرين 1086 تمرين 1087 تمرين 1088 تمرين 1089 تمرين 1090 تمرين 1091 تمرين 1092 تمرين 1093 تمرين 1094 تمرين 1095 تمرين 1096 تمرين 1097 تمرين 1098 تمرين 1099 تمرين 1100 تمرين 1101 تمرين 1102 تمرين 1103 تمرين 1104 تمرين 1105 تمرين 1106 تمرين 1107 تمرين 1108 تمرين 1109 تمرين 1110 تمرين 1111 تمرين 1112 تمرين 1113 تمرين 1114 تمرين 1115 تمرين 1116 تمرين 1117 تمرين 1118 تمرين 1119 تمرين 1120 تمرين 1121 تمرين 1122 تمرين 1123 تمرين 1124 تمرين 1125 تمرين 1126 تمرين 1127 تمرين 1128 تمرين 1129 تمرين 1130 تمرين 1131 تمرين 1132 تمرين 1133 تمرين 1134 تمرين 1135 تمرين 1136 تمرين 1137 تمرين 1138 تمرين 1139 تمرين 1140 تمرين 1141 تمرين 1142 تمرين 1143 تمرين 1144 تمرين 1145 تمرين 1146 تمرين 1147 تمرين 1148 تمرين 1149 تمرين 1150 تمرين 1151 تمرين 1152 تمرين 1153 تمرين 1154 تمرين 1155 تمرين 1156 تمرين 1157 تمرين 1158 تمرين 1159 تمرين 1160 تمرين 1161 تمرين 1162 تمرين 1163 تمرين 1164 تمرين 1165 تمرين 1166 تمرين 1167 تمرين 1168 تمرين 1169 تمرين 1170 تمرين 1171 تمرين 1172 تمرين 1173 تمرين 1174 تمرين 1175 تمرين 1176 تمرين 1177 تمرين 1178 تمرين 1179 تمرين 1180 تمرين 1181 تمرين 1182 تمرين 1183 تمرين 1184 تمرين 1185 تمرين 1186 تمرين 1187 تمرين 1188 تمرين 1189 تمرين 1190 تمرين 1191 تمرين 1192 تمرين 1193 تمرين 1194 تمرين 1195 تمرين 1196 تمرين 1197 تمرين 1198 تمرين 1199 تمرين 1200 تمرين 1201 تمرين 1202 تمرين 1203 تمرين 1204 تمرين 1205 تمرين 1206 تمرين 1207 تمرين 1208 تمرين 1209 تمرين 1210 تمرين 1211 تمرين 1212 تمرين 1213 تمرين 1214 تمرين 1215 تمرين 1216 تمرين 1217 تمرين 1218 تمرين 1219 تمرين 1220 تمرين 1221 تمرين 1222 تمرين 1223 تمرين 1224 تمرين 1225 تمرين 1226 تمرين 1227 تمرين 1228 تمرين 1229 تمرين 1230 تمرين 1231 تمرين 1232 تمرين 1233 تمرين 1234 تمرين 1235 تمرين 1236 تمرين 1237 تمرين 1238 تمرين 1239 تمرين 1240 تمرين 1241 تمرين 1242 تمرين 1243 تمرين 1244 تمرين 1245 تمرين 1246 تمرين 1247 تمرين 1248 تمرين 1249 تمرين 1250 تمرين 1251 تمرين 1252 تمرين 1253 تمرين 1254 تمرين 1255 تمرين 1256 تمرين 1257 تمرين 1258 تمرين 1259 تمرين 1260 تمرين 1261 تمرين 1262 تمرين 1263 تمرين 1264 تمرين 1265 تمرين 1266 تمرين 1267 تمرين 1268 تمرين 1269 تمرين 1270 تمرين 1271 تمرين 1272 تمرين 1273 تمرين 1274 تمرين 1275 تمرين 1276 تمرين 1277 تمرين 1278 تمرين 1279 تمرين 1280 تمرين 1281 تمرين 1282 تمرين 1283 تمرين 1284 تمرين 1285 تمرين 1286 تمرين 1287 تمرين 1288 تمرين 1289 تمرين 1290 تمرين 1291 تمرين 1292 تمرين 1293 تمرين 1294 تمرين 1295 تمرين 1296 تمرين 1297 تمرين 1298 تمرين 1299 تمرين 1300 تمرين 1301 تمرين 1302 تمرين 1303 تمرين 1304 تمرين 1305 تمرين 1306 تمرين 1307 تمرين 1308 تمرين 1309 تمرين 1310 تمرين 1311 تمرين 1312 تمرين 1313 تمرين 1314 تمرين 1315 تمرين 1316 تمرين 1317 تمرين 1318 تمرين 1319 تمرين 1320 تمرين 1321 تمرين 1322 تمرين 1323 تمرين 1324 تمرين 1325 تمرين 1326 تمرين 1327 تمرين 1328 تمرين 1329 تمرين 1330 تمرين 1331 تمرين 1332 تمرين 1333 تمرين 1334 تمرين 1335 تمرين 1336 تمرين 1337 تمرين 1338 تمرين 1339 تمرين 1340 تمرين 1341 تمرين 1342 تمرين 1343 تمرين 1344 تمرين 1345 تمرين 1346 تمرين 1347 تمرين 1348 تمرين 1349 تمرين 1350 تمرين 1351 تمرين 1352 تمرين 1353 تمرين 1354 تمرين 1355 تمرين 1356 تمرين 1357 تمرين 1358 تمرين 1359 تمرين 1360 تمرين 1361 تمرين 1362 تمرين 1363 تمرين 1364 تمرين 1365 تمرين 1366 تمرين 1367 تمرين 1368 تمرين 1369 تمرين 1370 تمرين 1371 تمرين 1372 تمرين 1373 تمرين 1374 تمرين 1375 تمرين 1376 تمرين 1377 تمرين 1378 تمرين 1379 تمرين 1380 تمرين 1381 تمرين 1382 تمرين 1383 تمرين 1384 تمرين 1385 تمرين 1386 تمرين 1387 تمرين 1388 تمرين 1389 تمرين 1390 تمرين 1391 تمرين 1392 تمرين 1393 تمرين 1394 تمرين 1395 تمرين 1396 تمرين 1397 تمرين 1398 تمرين 1399 تمرين 1400 تمرين 1401 تمرين 1402 تمرين 1403 تمرين 1404 تمرين 1405 تمرين 1406 تمرين 1407 تمرين 1408 تمرين 1409 تمرين 1410 تمرين 1411 تمرين 1412 تمرين 1413 تمرين 1414 تمرين 1415 تمرين 1416 تمرين 1417 تمرين 1418 تمرين 1419 تمرين 1420 تمرين 1421 تمرين 1422 تمرين 1423 تمرين 1424 تمرين 1425 تمرين 1426 تمرين 1427 تمرين 1428 تمرين 1429 تمرين 1430 تمرين 1431 تمرين 1432 تمرين 1433 تمرين 1434 تمرين 1435 تمرين 1436 تمرين 1437 تمرين 1438 تمرين 1439 تمرين 1440 تمرين 1441 تمرين 1442 تمرين 1443 تمرين 1444 تمرين 1445 تمرين 1446 تمرين 1447 تمرين 1448 تمرين 1449 تمرين 1450 تمرين 1451 تمرين 1452 تمرين 1453 تمرين 1454 تمرين 1455 تمرين 1456 تمرين 1457 تمرين 1458 تمرين 1459 تمرين 1460 تمرين 1461 تمرين 1462 تمرين 1463 تمرين 1464 تمرين 1465 تمرين 1466 تمرين 1467 تمرين 1468 تمرين 1469 تمرين 1470 تمرين 1471 تمرين 1472 تمرين 1473 تمرين 1474 تمرين 1475 تمرين 1476 تمرين 1477 تمرين 1478 تمرين 1479 تمرين 1480 تمرين 1481 تمرين 1482 تمرين 1483 تمرين 1484 تمرين 1485 تمرين 1486 تمرين 1487 تمرين 1488 تمرين 1489 تمرين 1490 تمرين 1491 تمرين 1492 تمرين 1493 تمرين 1494 تمرين 1495 تمرين 1496 تمرين 1497 تمرين 1498 تمرين 1499 تمرين 1500 تمرين 1501 تمرين 1502 تمرين 1503 تمرين 1504 تمرين 1505 تمرين 1506 تمرين 1507 تمرين 1508 تمرين 1509 تمرين 1510 تمرين 1511 تمرين 1512 تمرين 1513 تمرين 1514 تمرين 1515 تمرين 1516 تمرين 1517 تمرين 1518 تمرين 1519 تمرين 1520 تمرين 1521 تمرين 1522 تمرين 1523 تمرين 1524 تمرين 1525 تمرين 1526 تمرين 1527 تمرين 1528 تمرين 1529 تمرين 1530 تمرين 1531 تمرين 1532 تمرين 1533 تمرين 1534 تمرين 1535 تمرين 1536 تمرين 1537 تمرين 1538 تمرين 1539 تمرين 1540 تمرين 1541 تمرين 1542 تمرين 1543 تمرين 1544 تمرين 1545 تمرين 1546 تمرين 1547 تمرين 1548 تمرين 1549 تمرين 1550 تمرين 1551 تمرين 1552 تمرين 1553 تمرين 1554 تمرين 1555 تمرين 1556 تمرين 1557 تمرين 1558 تمرين 1559 تمرين 1560 تمرين 1561 تمرين 1562 تمرين 1563 تمرين 1564 تمرين 1565 تمرين 1566 تمرين 1567 تمرين 1568 تمرين 1569 تمرين 1570 تمرين 1571 تمرين 1572 تمرين 1573 تمرين 1574 تمرين 1575 تمرين 1576 تمرين 1577 تمرين 1578 تمرين 1579 تمرين 1580 تمرين 1581 تمرين 1582 تمرين 1583 تمرين 1584 تمرين 1585 تمرين 1586 تمرين 1587 تمرين 1588 تمرين 1589 تمرين 1590 تمرين 1591 تمرين 1592 تمرين 1593 تمرين 1594 تمرين 1595 تمرين 1596 تمرين 1597 تمرين 1598 تمرين 1599 تمرين 1600 تمرين 1601 تمرين 1602 تمرين 1603 تمرين 1604 تمرين 1605 تمرين 1606 تمرين 1607 تمرين 1608 تمرين 1609 تمرين 1610 تمرين 1611 تمرين 1612 تمرين 1613 تمرين 1614 تمرين 1615 تمرين 1616 تمرين 1617 تمرين 1618 تمرين 1619 تمرين 1620 تمرين 1621 تمرين 1622 تمرين 1623 تمرين 1624 تمرين 1625 تمرين 1626 تمرين 1627 تمرين 1628 تمرين 1629 تمرين 1630 تمرين 1631 تمرين 1632 تمرين 1633 تمرين 1634 تمرين 1635 تمرين 1636 تمرين 1637 تمرين 1638 تمرين 1639 تمرين 1640 تمرين 1641 تمرين 1642 تمرين 1643 تمرين 1644 تمرين 1645 تمرين 1646 تمرين 1647 تمرين 1648 تمرين 1649 تمرين 1650 تمرين 1651 تمرين 1652 تمرين 1653 تمرين 1654 تمرين 1655 تمرين 1656 تمرين 1657 تمرين 1658 تمرين 1659 تمرين 1660 تمرين 1661 تمرين 1662 تمرين 1663 تمرين 1664 تمرين 1665 تمرين 1666 تمرين 1667 تمرين 1668 تمرين 1669 تمرين 1670 تمرين 1671 تمرين 1672 تمرين 1673 تمرين 1674 تمرين 1675 تمرين 1676 تمرين 1677 تمرين 1678 تمرين 1679 تمرين 1680 تمرين 1681 تمرين 1682 تمرين 1683 تمرين 1684 تمرين 1685 تمرين 1686 تمرين 1687 تمرين 1688 تمرين 1689 تمرين 1690 تمرين 1691 تمرين 1692 تمرين 1693 تمرين 1694 تمرين 1695 تمرين 1696 تمرين 1697 تمرين 1698 تمرين 1699 تمرين 1700 تمرين 1701 تمرين 1702 تمرين 1703 تمرين 1704 تمرين 1705 تمرين 1706 تمرين 1707 تمرين 1708 تمرين 1709 تمرين 1710 تمرين 1711 تمرين 1712 تمرين 1713 تمرين 1714 تمرين 1715 تمرين 1716 تمرين 1717 تمرين 1718 تمرين 1719 تمرين 1720 تمرين 1721 تمرين 1722 تمرين 1723 تمرين 1724 تمرين 1725 تمرين 1726 تمرين 1727 تمرين 1728 تمرين 1729 تمرين 1730 تمرين 1731 تمرين 1732 تمرين 1733 تمرين 1734 تمرين 1735 تمرين 1736 تمرين 1737 تمرين 1738 تمرين 1739 تمرين 1740 تمرين 1741 تمرين 1742 تمرين 1743 تمرين 1744 تمرين 1745 تمرين 1746 تمرين 1747 تمرين 1748 تمرين 1749 تمرين 1750 تمرين 1751 تمرين 1752 تمرين 1753 تمرين 1754 تمرين 1755 تمرين 1756 تمرين 1757 تمرين 1758 تمرين 1759 تمرين 1760 تمرين 1761 تمرين 1762 تمرين 1763 تمرين 1764 تمرين 1765 تمرين 1766 تمرين 1767 تمرين 1768 تمرين 1769 تمرين 1770 تمرين 1771 تمرين 1772 تمرين 1773 تمرين 1774 تمرين 1775 تمرين 1776 تمرين 1777 تمرين 1778 تمرين 1779 تمرين 1780 تمرين 1781 تمرين 1782 تمرين 1783 تمرين 1784 تمرين 1785 تمرين 1786 تمرين 1787 تمرين 1788 تمرين 1789 تمرين 1790 تمرين 1791 تمرين 1792 تمرين 1793 تمرين 1794 تمرين 1795 تمرين 1796 تمرين 1797 تمرين 1798 تمرين 1799 تمرين 1800 تمرين 1801 تمرين 1802 تمرين 1803 تمرين 1804 تمرين 1805 تمرين 1806 تمرين 1807 تمرين 1808 تمرين 1809 تمرين 1810 تمرين 1811 تمرين 1812 تمرين 1813 تمرين 1814 تمرين 1815 تمرين 1816 تمرين 1817 تمرين 1818 تمرين 1819 تمرين 1820 تمرين 1821 تمرين 1822 تمرين 1823 تمرين 1824 تمرين 1825 تمرين 1826 تمرين 1827 تمرين 1828 تمرين 1829 تمرين 1830 تمرين 1831 تمرين 1832 تمرين 1833 تمرين 1834 تمرين 1835 تمرين 1836 تمرين 1837 تمرين 1838 تمرين 1839 تمرين 1840 تمرين 1841 تمرين 1842 تمرين 1843 تمرين 1844 تمرين 1845 تمرين 1846 تمرين 1847 تمرين 1848 تمرين 1849 تمرين 1850 تمرين 1851 تمرين 1852 تمرين 1853 تمرين 1854 تمرين 1855 تمرين 1856 تمرين 1857 تمرين 1858 تمرين 1859 تمرين 1860 تمرين 1861 تمرين 1862 تمرين 1863 تمرين 1864 تمرين 1865 تمرين 1866 تمرين 1867 تمرين 1868 تمرين 1869 تمرين 1870 تمرين 1871 تمرين 1872 تمرين 1873 تمرين 1874 تمرين 1875 تمرين 1876 تمرين 1877 تمرين 1878 تمرين 1879 تمرين 1880 تمرين 1881 تمرين 1882 تمرين 1883 تمرين 1884 تمرين 1885 تمرين 1886 تمرين 1887 تمرين 1888 تمرين 1889 تمرين 1890 تمرين 1891 تمرين 1892 تمرين 1893 تمرين 1894 تمرين 1895 تمرين 1896 تمرين 1897 تمرين 1898 تمرين 1899 تمرين 1900 تمرين 1901 تمرين 1902 تمرين 1 |

٦٤ - معادلات الارتباط دالة إحصائياً بالنسبة للقياسات البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية بين متغيرات البحث.



### ثانيا : ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات بطريقة ( الفاكرونباخ ) كما هو موضح بالجداول التالية :

$$(\begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array}) \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array}$$

القياسات المهارية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والبصرية

|   |                                                 |   |
|---|-------------------------------------------------|---|
| ١ | القياسات المهنية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية | ٢ |
| ٣ | القياسات المهنية للأسوياء                       | ٤ |

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية

يتضح من (١١) أن قيمة معامل الفا كرو نباخ دالة عند مستوي ثقة ٠.٠٥ ويعني ذلك ان

$$(\begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array}) \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \square \\ \hline \end{array}$$

معامل الثبات بألفا كرو نباخ للقياسات البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والأسياء

| رقم | القياسات البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية | القياسات البدنية للأسيوياء |
|-----|-------------------------------------------------|----------------------------|
| ١   | القياسات البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية | القياسات البدنية للأسيوياء |
| ٢   | القياسات البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية | القياسات البدنية للأسيوياء |

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية

يتضح من الجدول ( ١١ ) أن قيمة معامل الفا كرو نباخ دالة عند مستوي ثقة ٠.٠٥ ويعني

| رقم | المتغير | الوسيط | المعيار المعياري | الحد الأدنى | الحد الأعلى |
|-----|---------|--------|------------------|-------------|-------------|
| 1.  | المتغير | الوسيط | المعيار المعياري | الحد الأدنى | الحد الأعلى |
| 2.  | المتغير | الوسيط | المعيار المعياري | الحد الأدنى | الحد الأعلى |
| 3.  | المتغير | الوسيط | المعيار المعياري | الحد الأدنى | الحد الأعلى |
| 4.  | المتغير | الوسيط | المعيار المعياري | الحد الأدنى | الحد الأعلى |

$$\begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array}$$
$$\square \square = \square$$
$$(\begin{smallmatrix} \square & \square \end{smallmatrix}) \begin{smallmatrix} \square & \square & \square & \square \end{smallmatrix}$$

|            |           |   |
|------------|-----------|---|
| -0.0000000 | 00.000000 | 0 |
| 0.0000000  | 00.000000 | 0 |
| -0.0000000 | 0.000000  | 0 |
| 0.0000000  | 0.000000  | 0 |
|            |           |   |

- ||||| |||||

|                 |                 |  |
|-----------------|-----------------|--|
| □ □ □ □ □ □ □ □ | □ □ □ □ □ □ □ □ |  |
|                 |                 |  |

|           |          |  |
|-----------|----------|--|
| 0.000000  | 0.000000 |  |
| 0.000000  | 0.000000 |  |
| -0.000000 | 0.000000 |  |
| -0.000000 | 0.000000 |  |
| -0.000000 | 0.000000 |  |
| 0.000000  | 0.000000 |  |

تراوحت ما بين ٠.٠٠٠٠٠٠-  
هذه العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

## (٥٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية لذوي الاحتياجات الخاصة السمعية قيد البحث

$$\bar{X} = 0$$

| المتغير         | الوسيط   | المتغير  | المتغير  | المتغير  |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|
| التمرير من أعلى | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ |
| ٠.٠٠٠٠٠٠        | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ |
| ٠.٠٠٠٠٠٠        | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ |

يتضح من الجدول (٥٥) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين -٠.٠٠٠٠٠٠ و٠.٠٠٠٠٠٠ وتتنحصر هذه القيم بين -٠.٠٠٠٠٠٠ و٠.٠٠٠٠٠٠ ويعني ذلك ان هذه العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

## (٥٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية للأسوياء قيد البحث

$$\bar{X} = 0$$

| المتغير         | الوسيط   | المتغير  | المتغير  | المتغير  |
|-----------------|----------|----------|----------|----------|
| التمرير من أعلى | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ |
| ٠.٠٠٠٠٠٠        | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ |
| ٠.٠٠٠٠٠٠        | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ | ٠.٠٠٠٠٠٠ |

يتضح من الجدول (٥٦) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين -٠.٠٠٠٠٠٠ و٠.٠٠٠٠٠٠ وتتنحصر هذه القيم بين -٠.٠٠٠٠٠٠ و٠.٠٠٠٠٠٠ ويعني ذلك ان هذه العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

## الدراسات الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية على عينة من ١٠٠ لاعب من ١٠ فرق كرة القدم الأساسية خارجها وعددها ( ١٠ ) تلميذا من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية والأسوياء في الفترة من ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ إلى ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ .

### - الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ إلى ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠

#### أهداف الدراسة :

- التأكد من صحة الأدوات المستخدمة في القياس .
  - تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات وكيفية تسجيل النتائج .
  - تجهيز استمارات تسجيل النتائج .
- ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ : ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠

- تم التأكد من صحة الأدوات المستخدمة في القياس لتحقيق الأمن وسلامة اللاعبين .
  - تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات وكيفية تسجيل النتائج .
  - تم تجهيز استمارات تسجيل القياسات .
- ( ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ )
- ### - الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق وحدتين تدريبيتين على عينة البحث الاستطلاعية وذلك خلال الفترة

١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ إلى ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ وذلك بهدف التعرف على ما يلي :

- تقنين أحمال التدريب وفقا لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد عدد التمرينات داخل الوحدة التدريبية .
- معرفة الراحة بين كل تمرين ( الراحة الايجابية ) .
- متوسط عدد المجموعات للقدرة البدنية قيد البحث .
- وسط التمرينات المهارية داخل الوحدة التدريبية .
- تحديد الوقت المناسب لتطبيق الألعاب الصغيرة داخل الوحدة التدريبية .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على الآتي :

- تم تقنين الأحمال من خلال :-

١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ : ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠

النسبة المئوية للشدة / النسبة المئوية ( ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ ) = ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ x النسبة المئوية للشدة /

- عدد تمارين الوحدة التدريبية من : ١ : ٢ تمرينات .
- متوسط أداء كل تمرين كان ١٠ ثانية .
- ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ البينية كان ١٠ : ١٠ ثانية .
- ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ ١٠ : ١٠ ١٠ ١٠ .
- متوسط عدد التمرينات المهارية داخل الوحدة من : ١ : ٢ تمرينات
- تم تطبيق الألعاب الصغيرة في جميع أجزاء الوحدة التدريبية .

- الأسس العلمية للبحث العلمي عند تطبيق البرنامج التدريبي :

- أن تتمشي التمرينات مع خصائص المرحلة السنية وخصائص □□□□ السمعية والأسوياء □
- يحتوي البرنامج علي تمرينات متعددة ومتنوعة □
- تتميز التمرينات بالشمولية والمرونة والسهولة □□□□ التنفيذ □
- تكون التمرينات زوجية وجماعية بقدر الإمكان لإتاحة الفرصة أمام التلاميذ □□ □
- الاحتياجات الخاصة السمعية والأسوياء □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□
- تعمل التمرينات □□ ألعاب الصغيرة علي الالتزام بالقواعد والتعليمات المنظمة أثناء الوحدة التدريبية .

- أن يشمل البرنامج علي تدريبات والعباب صغيرة تساعد علي المشاركة الفعالة في مواقف

- □□□ □□□ □□□ ذبة للانتباه وأن تكون البيئة الرياضية أكثر إثارة مما قد يحسن السلوك الاجتماعي لديهم ويكسبهم الثقة بالنفس والكفاح من أجل أداء أفضل .

- الألعاب التي يتصف أدائها بالاندماج مع الآخرين والتعائيش الايجابي للـ .

- تعزيز مساعدة الآخرين الذين يحتاجون لمساعدة .

- ضمان توفير صداقات من خلال الإحساس بالراحة والأمان كأعضاء في المجموعة

- إتاحة الفرصة للتعبير عن الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية .



## توزيع حمل التدريب للوحدات خلال أسابيع البرنامج

[illegible]

$$\left( \begin{array}{c} \square \\ \square \end{array} \right) \quad \square \square \square \square \quad \square \square \square \square$$

تابع توزيع حمل التدريب للوحدات خلال أسابيع البرنامج

[illegible]

تخطيط حمل التدريب للبرنامج  
(١١)

| الأسابيع |   |   |   |   |   |   |   | عدد الوحدات التدريبية |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| ١        | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ |                       |
| ١        | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ |                       |
| ١        | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ |                       |

قام الباحث بتقسيم البرنامج التدريبي إلى وحدات تدريبية وذلك طبقاً لما أشار إليه على البيك ( ١٩٩٩ : ١٠٠-١٠١ ) ومفتى إبراهيم ( ١٩٩٩ : ١٠٠ ) وياسر عبد العظيم ( ١٩٩٩ : ١٠٠-١٠١ ) حيث يهدفون جميعهم أن تقسيم الوحدة التدريبية كما يلي:

- الوحدة الأولى : أساسيات كرة القدم
- التدريب المهارى.
- التدريب المبارائى.
- الوحدة الثانية : أساسيات كرة القدم

- الوحدة الثالثة : أساسيات كرة القدم

- الوحدة الرابعة : أساسيات كرة القدم : ويشمل على تمارينات كرة

صغيرة لكرة القدم لتهيئة جميع اللاعبين بهدف تنشيط الجهاز العصبي المركزي

- الوحدة الخامسة : أساسيات كرة القدم

- الوحدة السادسة : أساسيات كرة القدم : الخاص حيث يهدف على تدريبات

بدنية والعب صغيرة تهدف الى تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة (السرعة)

العضلية - القوة المميزة بالسرعة - السرعة - التحمل - التوازن - المرونة -

- التحمل - السرعة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل - التوازن - المرونة -

وقد تراوح زمن هذا الجزء ( ١٠٠ - ١٢٠ ) .

- الوحدة السابعة : المهارى

- الوحدة الثامنة : أساسيات كرة القدم : حيث يهدف على تدريب

مهارة والعب صغيرة لكرة القدم المهارى للمهارات الأساسية

التكفيقي قيد البحث وقد تراوح زمن هذا الجزء ( ١٠٠ - ١٢٠ ) .

- الوحدة التاسعة : أساسيات كرة القدم : هذا البرنامج على عدد مباريات

مباريات معينة ومباريات أساسية بمستوى أداء المهارات قيد

البحث تطوير السلوك التكفيقي من خلال دمج ذوي الاحتياجات الخاصة

السمعية مع الأسوياء خلال المباريات .

- الوحدة العاشرة : أساسيات كرة القدم

- الوحدة الحادية عشرة : أساسيات كرة القدم : على تمارينات والعب صغيرة لتهيئة جميع أجزاء الجسم مع تنظيم

الرجوع للاعب للحالة الطبيعية وقد تراوح زمن هذا الجزء ( ١٠٠ - ١٢٠ ) .

- وبشكل عام روعي أن يتم الأداء بشكل زوجي وجماعي لضمان الاستفادة من الدمج

وما له من تأثير على السلوك التكفيقي .

## الدراسة الأساسية :

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من ١٠/١٠ / ٢٠٢٢ إلى ١٠/١٠ / ٢٠٢٣ وسوف يقوم الباحث بتوضيح ذلك فيما يلي :

## □- القياسات القلبية:

- إجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث الأساسية و  
المتغيرات القدرات البدنية و المتغيرات المهارية والسلوك التكيفي  
الفترة من يوم / / إلى يوم / / .
- علما بأن مدرس الفصل هو الذي يقوم بتطبيق مقياس السلوك التكيفي وذلك  
الرأي في مدي انطباق كل عبارة من عبارات المقياس علي التلميذ، بعد التأكد من أن  
المدرس لازم هؤلاء التلاميذ علي الأقل لمدة سنة دراسية كاملة ليتثني له الحكم علي  
مدي انطباق عبارات المقياس علي أفراد العينة .

□- تنفيذ البرنامج :

- تم وضع خطة زمنية لتنفيذ الإحصائيات التالية في الأسابيع ( ) ( ) وحدات تدريبية في الأسبوع وبذلك يتكون البرنامج من عدد ( ) وحدة تدريبية خلال مدة البرنامج ، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية ( ) دقيقة .

### ١- القياسات البعدية:

- القياسات البعدية لمجموعة البحث  
البدنية و المتغيرات المهارية والسلوك التكيفي قيد البحث
- يوم / / إلى يوم / /

## المعالجات الإحصائية

نظراً لطبيعة الدراسة التجريبية تم معالجة البيانات الخام إحصائياً عن طريق الحاسب الآلي  
 باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) :

١- وصف البيانات

٢- الاختبارات المعيارية

٣- الارتباط البسيط

٤- معامل الارتباط البسيط (ر)

٥- اختبار T Test لحساب الفروق بين عينتين مستقلتان

٦- اختبار T Test لحساب الفروق للملاحظات المزدوجة