

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربيه

ثانياً : المراجع الأجنبيه

أولاً: المراجع العربية:

- القران الكريم
2- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف، الإسكندرية. (2000 م)
- 3- إبراهيم أحمد سلامة : اللياقة البدنية (اختبارات وتدريب) مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية. (2000 م)
- 4- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي، القاهرة . (1997م)
- 5- أبو العلا احمد عبدالفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة محمد نصرالدين رضوان (2003م)
- 6- الاتحاد الدولي للمعاقين : قانون ألعاب القوي للمعوقين ، ترجمة حسام الدين مصطفى ، القاهرة . (1994م)
- 7- احمد عبد الفتاح : ألعاب القوي الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الشافعي سليمان احمد حجر عويس الجبالي للطباعة والنشر ، القاهرة . (ب.ت)
- 8- أحمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي ، ط4 ، دار الكتاب الحديث على فهمي البيك ، القاهرة. (1996م)
- 9- أسامة رياض : رياضة المعاقين ، الأسس الطبية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (2005م)
- 10- أسامة رياض : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، دار الفكر العربي، القاهرة . (2001 م)
- 11- أسامة عبدالرحمن على : تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت 17 سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية (1999م)
- 12- إسلام خليل عبد القادر : تأثير استخدام التدريب المائي على تنمية القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها . (2006م)
- 13- اشرف عبد العزيز احمد : دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم ، بحث منشور . المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، المجلد السادس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (2006م)

- 14- أمر الله احمد ألبساطي (1998) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 15- أيمن كمال كامل (2007م) : تأثير استخدام أساليب مختلفة لتدريب المرونة الخاصة داخل وخارج الوسط المائي علي مستوي الأداء والانجاز الرقمي لناشئ السباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 16- إيهاب صبرى محمد (2003م) : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات داخل الوسط المائي علي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وفعالية الأداء المهاري للمصارعين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد 23، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 17- بسطويسي أحمد محمد (1997م): : سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم - تكنيك - تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18- بسطويسي أحمد محمد (1999م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- بولتون و كوديون و كوديون وديع ياسين ومازن عبد الرحمن (1981م) : المدخل إلى تمرينات حوض السباحة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة، الموصل.
- 20- تامر محمد طلعت (1999م) : تأثير برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 21- تشارلز بيوتشر (ب.ت) : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده ،مراجعة فرحات مرزوق ومحمد علي حافظ ، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- ثناء حسن عبد الرحمن (2003م) : تأثير برنامج مقترح للتمرينات داخل وخارج الوسط المائي علي بعض مكونات اللياقة البدنية والفسبولوجية لربات البيوت من سن (30-40) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 23- ثناء عبد الباقي حسنين (1992م) : مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ، مطبعة التوني ، الإسكندرية.
- 24- ثناء عبد الباقي حسنين (2002م) : تمرينات الماء، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان، طنطا.

- 25- ثناء عبد الباقي حسنين (2004م) : التمرينات المائية واللياقة، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، طنطا.
- 26- جلييلة حسن محمود (1994م) : استخدام التمرينات في الوسط المائي لتأهيل المنطقة القطبية ألمصابه للعاملين بالشركة الوطنية للحديد والصلب بمحافظة الإسكندرية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 23 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 27- جمال عبد الحليم الجمل (2000 م) : تأثير برنامج تأهيل مائي لمفصل الفخذ الصناعي والعضلات العاملة عليا ، مجلة كلية التربية ، العدد الثامن والعشرين ، مطبعة جامعة طنطا.
- 28- جمال عبد الحليم الجمل (2002م) : الإعداد البدني ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، طنطا ، جمهورية مصر العربية
- 29- جمال عبد الحليم الجمل (2004م) : التمرينات المائية و اللياقة ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، طنطا .
- 30- حسام الدين طلحة (1997م) : الموسوعة العلمية للتدريب،(1) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 31- حسام الدين فاروق (1997م) : تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري في السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 32- حسام الدين مصطفى (1995م): : ألعاب القوى (المقارنة بين قانون الأسوياء والمعاقين)، دار الجهاد للنشر والتوزيع، القاهرة .
- 33- حسام الدين مصطفى (2003م) : سلسلة قوانين رياضات المعوقين، دار الجهاد للنشر والتوزيع، القاهرة .
- 34- حسن السيد معوض (ب.ت) : اللياقة البدنية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.
- 35- حلمي محمد إبراهيم (1998م) : ليلي السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 36- خيرية إبراهيم السكري (1987م) : أثر التدريبات خارج الماء وداخلة لتحسين التحمل اللاهوائي وقوس القدم على زمن عدو 100م للناشئات تحت 16 سنة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية لبنات "الرياضة والبطولة" ، جامعة حلوان، المجلد الثاني .
- 37- خيرية إبراهيم السكري (1997م) : دليل التدريب والتعليم في مسابقات الرمي، منشأة المعارف، الإسكندرية. سليمان علي حسن

- 38- خيرية إبراهيم السكري (1999م) : تمرينات الماء (تأهيل - علاج - لياقة) منشأة المعارف، الإسكندرية. محمد جابر بريقع
- 39- خيرية إبراهيم السكري (2001م) : مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب، خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي "الرياضة والعولمة"، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان . محمد جابر بريقع
- 40- خيرية إبراهيم السكري (2002م) : مفهوم التدريب في الوسط المائي وتطبيقاته في الألعاب الجماعية والفردية، مقالة علمية، مؤتمر نادي سموحة الرياضي، الإسكندرية، شهر سبتمبر . محمد جابر بريقع
- 41- خيرية إبراهيم السكري (2002م) : سلسلة التدريب المتكاملة لصناعة البطل 16-18 سنة، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية. محمد جابر بريقع
- 42- خيرية إبراهيم السكري (2004م) : التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي، منشأة المعارف، الإسكندرية. عاصم محمد العشماوي
- 43- رشاد علي عبد العزيز (2008م) : علم نفس الإعاقة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. محمد جابر بريقع
- 44- سليمان علي حسن (1983م) : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة. احممد الخادم زكي درويش
- 45- عادل عبد البصير علي (1999م) : التدريب الرياضي- والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. محمد جابر بريقع
- 46- عبدالحليم محمد عبدالحليم (2002م) : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، الجزء الثاني، مكتبة الإشعاع الفني، الإسكندرية. محمد جابر بريقع
- 47- عبد الخالق محمد عبد الخالق (2007م) : القدرات البدنية المهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة . محمد جابر بريقع
- 48- عادل فوزي جمال (1990م) : تكتيك السباحة - المنافسات، مصر للطباعة، القاهرة. محمد جابر بريقع
- 49- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2001م) : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . محمد جابر بريقع
- 50- عبد العزيز النمر (1996م) : تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. وناريمان الخطيب

- 51- عبد العزيز النمر
وناريمان الخطيب (2000م) : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- 52- عثمان رفعت (1993م) : استراتيجيه تنظيم السرعة لدي متسابقى المسافات الطويلة 5000م ، 1000م ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- 53- عدنان حميد الخطابي (2004م) : اثر التدليك تحت الماء علي سرعة استعادة الشفاء لبعض مظاهر التعب العضلي للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- 54- عصام عبد الخالق (1994م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 8، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية.
- 55- عصام الدين محمد عبدالرازق (2005م) : تأثير استخدام تمرينات في الوسط المائي علي بعض متغيرات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 56- عصام أمين حلمي (1987م) : الطب الرياضي والتمرينات العلاجية في الماء، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 57- عصام أمين حلمي (1997م) : التدريب الرياضي (أسس، مفاهيم، اتجاهات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 58- على فهمي البيك (1997م) : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 59- على فهمي البيك (2008م) : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، تخطيط التدريب الرياضي، الجزء الرابع، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 60- عمرو على أبوالمجد (1998م) : علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 61- عويس على الجبالي (1997م) : ألعاب القوي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة التيسير ، القاهرة .
- 62- فراج عبد الحميد توفيق (2004م) : موسوعة ألعاب القوي ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية .
- 63- قاسم حسن حسين (1990م) : التعليم بألعاب القوي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد .
- أثير صبري محمد
قيسي فاضل

- 64- كريم مراد محمد (2002م) : تأثير استخدام بعض تدريبات الوسط المائي لتطوير القدرات الحركية لمهارة التصويب في كرة اليد . المؤتمر العلمي الدولي ، استراتيجيات انتقاء وإعداد الموهوبين في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 65- كمال عبدالحميد إسماعيل (1999م) : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 66- ماجد محمود محمد (2006م) : تأثير استخدام تمرينات مائية لزيادة المقاومة علي المستوي الرقمي في السباحة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 67- مجدي محمد أبو زيد (1992م) : مقارنة تأثير كل من أسلوب المشي والجري في الماء بعمق الوسط وأسلوب التدريب الأرضي التقليدي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية للسباحين ، معهد الصحة .
- 68- محمد محمد عبدالسلام (2000م) : تأثير برنامج تروحي مائي مقترح لتعلم المهارات الأولية الأساسية في السباحة للأطفال من 5-6 سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 69- محمد إبراهيم شحاتة (2006م) : أساسيات التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 70- محمد إبراهيم علي (2005م) : تأثير استخدام الوسط المائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الطويل ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- 71- محمد حسن علاوي (1994م) : علم التدريب الرياضي ، ط 3 ، دار المعارف ، القاهرة .
- 72- محمد حسن علاوي (2001م) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 73- محمد سيد فهمي (1995م) : السلوك الاجتماعي للمعوقين ، دار المعارف ، القاهرة .
- 74- محمد صبحي حسنان (1998م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 75- محمد صبحي حسنانين (2004م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول ، ط 6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- 76- محمد صبري عمر (2001م) : هيدروديناميكا الأداء في السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
- 77- محمد عبد الغني عثمان (1990م) : موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت.
- 78- محمد عبد الغني عثمان (1994م) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- 79- محمد علي القط (2002م) : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر والإعلام والأبحاث ، القاهرة .
- 80- محمود عطية بخيت (2006م) : تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل من ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنيا (القابلون للتعلم) ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، العدد 31 .
- 81- مرفت سليم عزب (1994م) : أثر استخدام الوسط المائي على تقليل نسبه الدهون ورفع اللياقة البدنية عند السيدات، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- 82- مرفت محمد عبد اللطيف (2000م) : تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروأيروبك) على مستوي الإعداد البدني للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- 83- مصطفى إبراهيم شرف (2001م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوي الأداء المهاري للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .
- 84- مصطفى أحمد عبدالحليم (1988م) : سرعة رد الفعل الحركي وعلاقته بمراكز اللاعبين وتخصصاتهم لدي لاعبي الكرة الطائرة المعاقين حركيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 85- مفتي إبراهيم حماد (2001م) : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 86- ناديّة سلطان (2006م) : الاتجاهات الحديثة في التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية. سكينّة محمد نصر

- 87- نادية محمد الصاوي (1995م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام الوسط المائي وأثره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
- 88- نعمات احمد عبد الرحمن (2000 م) : الأنشطة الهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 89- وجدي مصطفى الفاتح (1993م) : تأثير برنامج تمرينات مائة تروحي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى طلبه وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة البحرين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السابع عشر ، جامعة حلوان.
- 90- وسام محمد رفعت (2006م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي وأثره على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 91- وفيقة مصطفى سالم (2000م) : الرياضات المائية (أهدافها - طرقها - تدريبها- أساليب تقويمها) منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 92- يحي السيد الحاوي (2002م) : المدرب الرياضي بين الأسلوب والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر ، القاهرة .
- 93- يحي صالح يحي (2009م) : تأثير برنامج تدريبي مختلط في الوسطين الأرضي والمائي لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم من الصم . رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردن.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 94- Almasbakk B.and Haff (1996) : Coordination the determinant of velocity specificity journal of applied Physiology GY .81.
- 95- Andrea.Bates Norm Hanson (1996) : Aquatic exercise therapy A.E.T consulting Kelowna. British Columbia landan .
- 96- Binkley-Helen& Maria (1996) : Water exercises Effect on,improving muscular strength and endurance in elderly inner city African-American women on degree Name Ph.D.
- 97- Bravo,G. Gauthier (1997) : Pond others A weight Water – Based Exercise – Program for Osteopemic Woman Archives of Physical Medicine and Rehabilitation VOL (78) .NO (12) .Dec.
- 98- Brent McFarlane (1993) : Pool Training it works. Track Techniques. spring publication of U.S.A., track and field.,
- 99- Burt. M (1995) : Increasing leg speed track and field coaches review Fall. 95(1),spring.,
- 100- Cassady,S.L.,and nielson. D.H., (1996) : Cardio aspiratory responses of healthy subjects to calisthenics performed on land versus water . physical therapy,72.
- 101- Duclos,M.,Corcuf f,JB.,RashediM., fougere.&Manier (1997) : Different immediate post-Exercise Responses of pituitary adrenal axis. a preliminary study. European Journal of applied physiology and occupational physiology, 75.
- 102- Evans-Cureton R (1996) : Metabolic Circulatory and Perceptual Responses to bend Stepping in Water. Medicine and Science in sport and exercise 28.,
- 103- Fernhall.B. , Man Fredi,TG.Congdo (1992) : Prescribing water based exercise from treadmill and arm regime.

- 104- **George Austin.& Jim Nobil** (1996) : **Swimming for fitness. A.C Block London. U.K.**
- 105- **Gery.T.Morn& George.mclymmin** (1997) : **Cross training for sports. Programs for 26 sports "**, library of congress cataloging in publication date U.S. A. 118.
- 106 - **Glem.G.W.Nicholas.JA** (1989) : **Metabolite costs and heart rate Responses to tread mill walking in water at different depths and temperatures. The American Journal of sports medicine.**
- 107- **Grantham.G** (2002) **Plyometrics in The Pool. New research Suggests that athletes Can boost muscle strength and power with less risk of injury by exercising in water, sports injury bulletin. London. June. .**
- 108- **Hamar.&.Martene-** (1990) : **water running effects and specificity of aerobic, an aerobic and muscular parameters following and eight – medicine in sport , Canberra .**
- 109- **Irving, S.** (1995) : **javelin throwing, a sprint event track and field Coaches. review.FaI., 95(3).**
- 110- **Jim , D., Lor , J. L** (1987) : **Comparison of heart rate responses water walking , Versus tread mill walking physical therapy , Vol., 67, No 10 , Oct.**
- 111- **Kathy Compelled. Terri.elderM.S.** (w.d) : **Aquatic fitness everyone , second edition U.S.A**
- 112- **Kathy Stevens** (2001) : **theoretical overview of stretching and Flexibility American fitness. printed from find articles . Com. located at <http://www.find.articales.com>**
- 113- **Katz J ,** (1989) : **Swimming for total fitness: The W.E.T . T M (Water exercises techniques) Way to be better at swimming .In Congress on sports coaching.**

- 114- Katz.J.,Cohen.J.A (1993) : **Global. Approaches to Aquatics :Including water exercises ;Recreational and synchronized swimming with new theoretical approaches to main streaming abilities in swimming and water exercise in congress on sport New York U.S.A .**
- 115- Kim Dchristt- (2001) : **flexibility, CCSP, Dacrb,med sic Sports enssen.DC execs.,**
- 116- Klionke, (1987) : **Behavior AND Rehabilitation, London.**
- 117- Koutedakis.Y (1995) : **Seasonal variation in fitness parameter in competitive athletes sports medicine.,**
- 118- Leanne Case (1997) : **Fitness Aquatic, fitness Spectrum series Aquatic alliance international Human Kinetics.,**
- 119- Lourie E (1989) : **Is Water exercising the wave of the future? The physician and sport medicine – Vo1., 17, No 4.**
- 120- Martha.D&White, (1995) : **Water Exercise , Therapeutic Alternative, Human Kinetics Houston Texas.,**
- 121- Mc Murray, (1988) : **Cardiovascular Responses of pregnant R.G. Katz, V. Women During Aerobic exercise in water, L. Berry, M. A longitudinal Study , in. J. sport, Med., Jand.CefaloR Vol.,9, no. 1. .**
- 122- Miller- (2002) **Comparison of Land-based and aquatic- MG.Berry- based pyometric programs during an 8- D.C.est week training period, journal of Sport rehabilitation, A, Nov.**

- 123- Poehlman Et al (1994) : **Endurance exercises Imaging humans: Effects on energy. Metabolism Exercise Sport science Reviews.**
- 124- Ritchie,SE (1991) : **The intensity of exercises in deep water. Running Int. J Sports Med .. Vol 12 No1**
- 125- Rushall (1998) : **Thoughts in responses to a question from Brian Browne, training principles.**
- 126- Rvoti,R.G.Trou (1994) : **The effects of non-swimming water exercises on older adults , J. Of Orthopedic sports physical ..**
- 127- Sanders,M.,& (1994) : **proofing Depth of water fitness Research idea today.**
- 128- Sanders.Mary.E (1993) : **Selected physiological training adoptions during Atwater fitness program called Wave Aerobics, D N Degree Name Ms ..**
- 129- Sherrill,C. (1986) : **Sport and Disabled Athletics Human kinetics**
- 130- Spitzer-T.A (1990) : **Physical Fitness : Effect of aquatic resistance training on neuro muscular performance The water aerobics way. Morton publishing, U.S.A. .**
- 131- Thomson,Alin (1989) : **Printed and Bound in Great Britain Thomson litho,ltd., East Kilbnide Scotland**
- 132- Tom Pagni (2001) : **Pasic technique in the Javelin throw 2001 . www. us trzgak.coakes , p.3.**
- 133- United.States.Coast Guard(U.S.C.G) (2001) : **On water training program manual (Revised 08 . May - 01)**
- 134- Vandereveer, (1995) : **An Arthritis Aquatic Program for Rural Older Adults.Brazilian intonation Journal of Adapt ad adopted physical education Research VOL (2) , NO (1).**

- 135- Wilcock, I.M. Cronin, J.B & Hing, W.A (2006) : Physiological Response to Water Immersion: A Method for Sport Recovery? Sports Medicine, 36(9), .
- 136- Wingate Pevostac & Holley , D (1985) : Circadian Rhythm and Athletic Performance. Medical Science Sport and Exercise
- 137- Wobert Mcatee (1999) : Facilities stretching Human Kinetic US A

ثالثا: مصادر شبكة المعلومات الدولية:

- 138- [http:// www.adaptedaquatics.org/references.htm](http://www.adaptedaquatics.org/references.htm)
- 139- [http:// www. The right stuff for masters swimming.htm](http://www.TheRightStuff.com/mastersswimming.htm)
- 140- [http:// www. Aqua Water workout equipment.htm](http://www.AquaWaterWorkout.com/equipment.htm)
- 141- [http:// www.waterwellnessworkouts.com/tips.asp](http://www.waterwellnessworkouts.com/tips.asp)
- 142- <http://www.aquajogger.com>
- 143- [http:// www.badnia.net/vb/showthread.php?t](http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t)
- 144- [http:// www.alrassxp.com/forum/t](http://www.alrassxp.com/forum/t)
- 145- [http:// www. waterwellnessworkouts.com/ExpertAnswers.asp](http://www.waterwellnessworkouts.com/ExpertAnswers.asp)
- 146- [http:// www.brianmac.co.uk/javelin](http://www.brianmac.co.uk/javelin)
- 147- [http:// www.arabnokia.net/showthread.php](http://www.arabnokia.net/showthread.php)
- 148- [http:// w.w.w2-Cerritos.Edu/Cyonce/Watera.htm](http://w.w.w2-Cerritos.Edu/Cyonce/Watera.htm) Water Aerobics
- 149- [http:// www.arnisworld.com/vb/showthread.php?p=4254](http://www.arnisworld.com/vb/showthread.php?p=4254)
- 150- [http:// www.aezsummer.com/summer%20activites.](http://www.aezsummer.com/summer%20activites)
- 151- [http:// www.al-batal.com/content/view/191/327/200](http://www.al-batal.com/content/view/191/327/200)
- 152- [http:// www.ergo-eg.com/d7.php](http://www.ergo-eg.com/d7.php)

قائمة المرفقات

- 1) مرفق (1) : أسماء السادة الخبراء مرتبين ترتيبا أبجديا.
- 2) مرفق (2) : إفادة من مديرية الشباب والرياضة موجهة للمسيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية بطنطا تفيد بتطبيق البرنامج التدريبي داخل حمام السباحة بإستاد كفر الشيخ الرياضي .
- 3) مرفق (3) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة لتسابق رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46 .
- 4) مرفق (4) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة .
- 5) مرفق (5) : الصورة النهائية للاختبارات البدنية المستخلصة .
- 6) مرفق (6) : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي .
- 7) مرفق (7) : استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الفردية في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي .
- 8) مرفق (8) : استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي في القياس القبلي والبعدي .
- 9) مرفق (9) : نموذج من البرنامج المصور .
- 10) مرفق (10) : الصورة النهائية للبرنامج التدريبي في الوسط المائي .

مرفق (1)

أسماء الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم

أسماء الخبراء مرتبين ترتيباً أبجدياً

الاسم	الوظيفة	ر
د/ احمد ماهر أنور	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا سابقا - جامعة حلوان .	1
د/ احمد مصطفى السويفي	أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .	2
د/ اشرف إبراهيم عبد القادر	أستاذ السباحة المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ .	3
د/ خيرية إبراهيم السكري	أستاذ التدريب الرياضي بقسم علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .	4
د/ سناء عبد الحليم الجمل	أستاذ متفرغ بقسم الرياضات المائية والسباحة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان .	5
د/ طارق عز الدين احمد	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم علوم الحركة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية السابق - جامعة كفر الشيخ.	6
د/ عثمان رفعت	أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بكلية كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.	7
د/ محمد السيد خليل	أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية للبنين السابق - جامعة المنصورة .	8
د/ محمد عبد الغني عثمان	أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.	9
د/ محمد عيسى مقلد	مدرب منتخب مصر للمعاقين (العاب قوي- رمي)	10

مرفق (2)

إفادة من مديرية الشباب والرياضة موجهة للسيد الأستاذ الدكتور /عميد كلية

التربية الرياضية بطنطا تفيد بتطبيق البرنامج التدريبي داخل

حمام السباحة بإستاد كفر الشيخ الرياضي .

محافظة كفر الشيخ
مديرية الشباب والرياضة
حمسام السباحة

**السيد الاستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا**

تعبئة طيبة... وبعد

نتشرف بان نحيط علم سيادتكم بان الباحثة / صفوت ابو العنين احمد شلبي
والمقيدة بمرحلة الكتوراة طرفكم قد قامت بتطبيق دراستها الخاصة لنيل درجة الدكتوراة في
موضوع بحث بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي بعض القدرات
البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا " ولك لمدة ثمانية اسابيع
بحمام السباحة بالاستاد الرياضي علي عدد من الاعبين ذوي الاحتياجات الخاصة بناء علي
موافقة السيد مدير عام الشباب والرياضة .

وهذا افادة منا بذلك قدمت للباحثة بناء علي طلبها .

وتسيادتكم جزيل الشكر وذاتق الاحترام

مرفق (3)

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة

لمسابقي الرمح المعاقين حركيا F46

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة

لتسابقى الرمح المعاقين حركيا F46

الدرجة من 10	غير مناسب	مناسب	القدرات البدنية	رقم
			القوة المميزة بالسرعة	1
			القوة القصوي	
			تحمل القوة	
			سرعة رد الفعل	2
			السرعة الانتقالية	
			السرعة الحركية	
			المرونة الثابتة	3
			المرونة الحركية	
			التوازن الثابت	4
			التوازن الحركي	
			الدقة	5
			الرشاقة العامة	6
			الرشاقة الخاصة	
			التحمل العام	7
			التحمل الخاص	
			التوافق	8

قدرات بدنية أخرى ترون سيادتكم إضافتها أو إضافات علمية تفيد البحث

				1
				2
				3
				4

مرفق (4)

**استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية
الخاصة لتسابقى الرمح المعاقين حركيا f46**

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة

لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا f46

السيد الدكتور /

فيمه فيمه وهر

تقوم الباحثة / صفوت أبو العنين احمد شلبي بإجراء بحث بعنوان :
تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى
الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا" وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه
الفلسفة في التربية الرياضية.

ولما لسيادتكم من خبرة في هذا المجال ، فأرجو من سيادتكم التكرم
بوضع علامة (✓) أمام الاختبارات المناسبة لقياس القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى رمى
الرمح المعاقين حركيا فئة (F46).

كما أرجو من سيادتكم التكرم بإضافة اى اختبارات أخرى ترونها سيادتكم مناسبة .

هذا ويعرف اللاعب المعاق حركيا (F46) " هو من لديه قصور في الكفاءة العضلية
والحركية لأحد الذراعين نتيجة وجود (بتر كلى أو جزئي، ضمور بالعضلات، شلل) بأحد الذراعين
مع سلامة باقي أجزاء الجسم، ويقوم برمي الرمح من الثبات أو الحركة وبنفس الخطوات الفنية
للأسوياء" وفقا لما جاء بالقانون الدولي لألعاب القوى للمعاقين.

والباحثه صفوت ابوعنين احمد شلبي

هيئة الإشراف

دكتور

جمال عبد الحليم الجميل

أستاذ السباحة ورئيس قسم

التدريب الرياضي كلية

التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

غادة محمد عبد الحميد

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار

المساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

فوقية السعيد برفوت

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار

المتفرغ بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة

لمسابقى الرمح المعاقين حركيا f46

الدرجة من	مناسبتين	مناسبتين	وحدة القياس	الاختبار المقترحة	القدرات البدنية	رقم
10			كجم	اختبار قوة القبضة بالديناموميتر	القوة القصوى	1
			م	اختبار رمي كرة طيبة 8 كجم	القوة المميزة بالسرعة	2
			م	اختبار الوثب العريض من الثبات.		
			سم	اختبار الوثب العمودي لسار جنت		
			م	اختبار رمي كرة سلة بالذراع		
			م	اختبار رمي كرة تنس في اتجاه الحائط		
			م	اختبار رمي كرة ناعمة بالذراع.		
			ث	اختبار عدو 20 متر	السرعة الانتقالية	3
			ث	اختبار عدو 30 متر من بداية متحركة	السرعة الحركية	4
			ث	اختبار العدو 60 متر		
			عدد	اختبار سرعة حركة الذراع بالاتجاه الأفقي	المرونة الحركية	5
			عدد	اختبار سرعة حركة الذراع حول السلة		
			سم	اختبار مرونة الكتف "المنكبين"	التوازن الحركي	6
			سم	اختبار ثني الجذع أماما "جلوس طويل"		
			سم	اختبار دوران الجذع جانباً على المحور الراسي		
			سم	ثني الجذع خلفاً من الوقوف		
			سم	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف		
			عدد	اختبار اللمس السفلي والجانبى	الدقة	7
			سم	اختبار مرونة مفصل الحوض		
			ث	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	الرشاقة	8
			ث	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات		
			عدد	اختبار التصويب باليد على المستطيلات	التوافق	9
			عدد	اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة		
			ث	الجري الزجاجي بين الحواجز	التوافق	9
			ث	الجري المكوكي 4 × 10 م		
			عدد	الجري الارتدادي الجانبى		
			ث	اختبار الجري المتعرج لفلشمان		
			ث	اختبار الجري في شكل (8) بين عارضتين		
			ث	اختبار الحبو في شكل (8)		
			ث	اختبار الدوائر المرقمة		

مرفق (5)

الصورة النهائية للاختبارات البدنية المستخلصة

القوة العضلية

اختبار القوة القصوى القبضة

- **الغرض من الاختبار:** قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى. حيث أنها مؤشر عام للقوة الكلية للجسم، وذلك لاستخدام اليد على نطاق واسع في كثير من المهام .
- **الأدوات المستخدمة:** جهاز الديناموميتر (Dynamometer) لقياس قوة القبضة.



شكل رقم (21)

(يوضح اختبار القوة القصوى للقبضة بالديناموميتر)

- **طريقة الأداء:**
 - يتم إعطاء اللاعبين تعليمات واضحة حول كيفية القياس واحتساب النتائج.
 - يتم ضبط مقياس القبضة تبعاً لحجم قبضة اللاعب ، بحيث يكون اللاعب متمكناً من قبض المقياس.
 - يتم تصفير الجهاز (بحيث تكون القراءة أو المؤشر عند الصفر).
 - مع بقاء الذراع ممدودة إلى الأسفل، وبعيدة عن الفخذ، يقوم اللاعب مستخدماً قبضته، بالضغط بأقصى قوة ممكنة على مقياس القبضة.

التعليمات:

- عدم ملامسة مقياس القبضة أو يد اللاعب لفخذه أثناء عملية القياس.

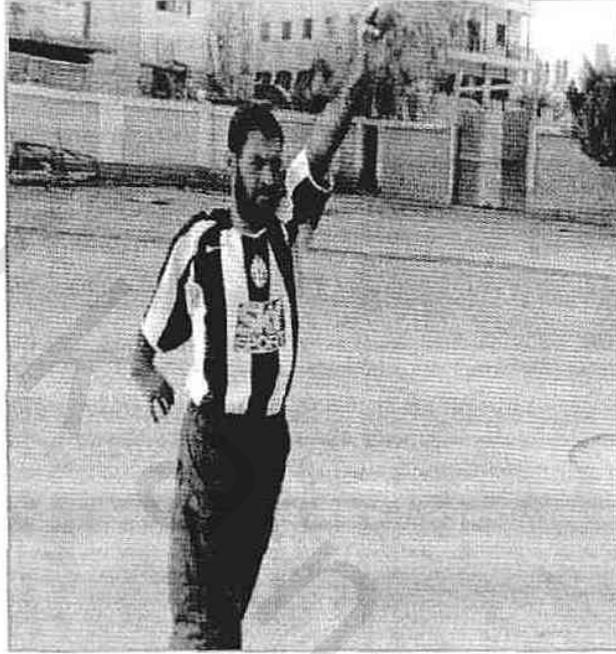
التسجيل:

- يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين وتحتسب أفضلهما.
- يتم تسجيل القراءة من الشاشة الرقمية للجهاز (28 : 72) (35 : 290)

القوة المميزة بالسرعة للذراع

اختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع والكتف.
- الأدوات المستخدمة: كرة ناعمة، يرسم خط على الأرض، أمامه منطقة مناسبة للرمي يمكن تقسيمها لسهولة القياس.



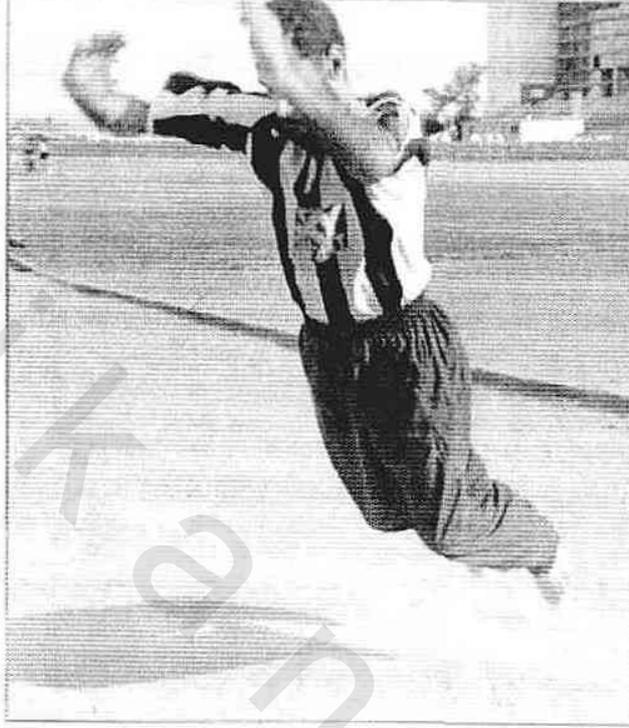
شكل رقم (22)
(يوضح اختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة)

- طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي، ثم يقوم برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة.
- التعليمات:
 - الرمي إلى ابعـد مسافة ممكنة بأقصى قوة .
 - عدم تعدي الخط المرسوم على الأرض .
- التسجيل: تقاس المسافة من خط الرمي حتى نقطة سقوط الكرة على الأرض.
(75 : 308) (35 : 271)

القوة المميزة بالسرعة للرجلين

اختبار الوثب العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: شريط قياس، أرض مستوية وخالية من العوائق.



شكل رقم (23)
(يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات)

• طريقة الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً. مرجحة الذراعان أماماً وأسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ميل الجذع أماماً .
- من هذا الوضع مرجحة الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

• التعليمات:

- إذا اختل توازن اللاعب ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.
- يجب أن تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- للاعب محاولتان يسجل له أفضلهما.

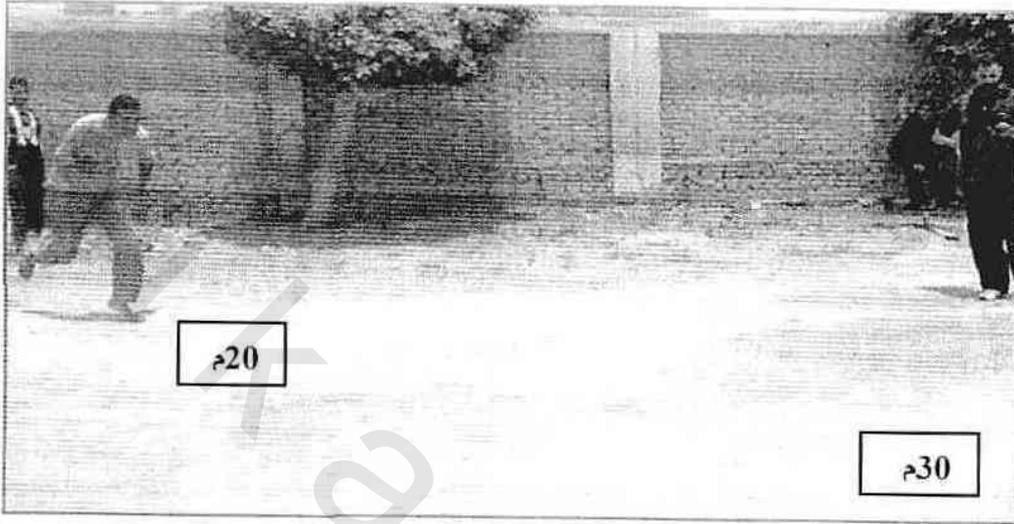
• التسجيل:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى آخر أثر تركة اللاعب القريب من خط البداية أو عند ملامسه الكعبين للأرض. (75 : 307) (35 : 271)

السرعة الانتقالية

اختبار عدو 30م من بداية متحركة

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، مضمار العاب قوي لا يقل عن 50 م وعرضه لا يقل عن 5 م.



شكل رقم (24)
(يوضح اختبار عدو 30 م من بداية متحركة)

- **طريقة الأداء:**
 - يقوم اللاعب بأداء الاختبار من بداية متحركة أي بالجري لمسافة 20 م حتى يصل إلى خط بداية مسافة العدو الأصلية والتي تحدد بعلم.
 - ثم ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية .
- **التعليمات:**
 - يمنح اللاعب محاولتين بينهما 5 دقائق للراحة ويسجل أقلهما في الزمن .
 - يؤدي اللاعب المحاولة الثانية بعد انتهاء كل فريق من أداء الاختبار .
 - يتم العدو لكل لاعب على حدة بدون منافس ويمكن مجموعة للمنافسة.
- **التسجيل:** يسجل الزمن إلى أقرب 0.50 ثانية لأحسن محاوله من المحاولتين الممنوحتين . (75 : 292)

السرعة الحركية للذراع

اختبار السرعة الحركية للذراع في الاتجاه الأفقي

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الحركية للذراع لحركة التباعد والتقريب في المستوى الأفقي .
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، دائرتين من الخشب مبطنتين بالجلد موضوعة أفقياً على منضدة المسافة بينهما 24 بوصة، كرسي.



شكل رقم (25)
(يوضح اختبار السرعة الحركية للذراع)

- طريقة الأداء :
 - يجلس المختبر أمام الجهاز وعلي بعد 8 بوصات وعند سماع إشارة البدء يقوم بلمس الدائرة اليمنى بأطراف أصابعه.
 - ثم يقوم بلمس الأخرى بنفس اليد ويكرر العمل لأكثر عدد من المرات في 20 ثانية.
- التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات في 20 ثانية .
- التعليمات:
 - عدم التحرك للجانبين أثناء الأداء.
 - عدم الوقوف أثناء الأداء. (293، 75)

المرونة

اختبار مرونة المنكبين

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة المنكبين "الكتفين".
- الأدوات اللازمة: قائم مدرج بالسنتيمتر، يثبت عموديا على الأرض بحيث يكون صفر التدرج موازيا للأرض، ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلى ولأسفل، مسطرة.



شكل رقم (26)
(يوضح اختبار مرونة المنكبين)

- طريقة الأداء:
 - من وضع الرقود الذراعان عاليا واليدان ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض.
 - يقوم المختبر برفع الذراعين خلفا إلى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء في المرفقين. ويقوم المحكم بتحريك المسطرة التي يمسكها اللاعب.

• شروط الاختبار :

- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.
- يجب عدم ثني المرفقين.
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر.

• التسجيل:

- مرونة المختبر هي المسافة من الأرض حتى العارضة الملامسة للسطح السفلي للمسطرة. (75 : 267) (35 : 292)

اختبار دوران الجذع علي الجانبين

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري علي المحور الراسي .
- الأدوات اللازمة: حائط - شريط قياس.



شكل رقم (27)
(يوضح اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف)

• طريقة الأداء:

- يرسم خط علي الحائط يكون عموديا علي الأرض. ويستكمل من نهايته الملامسة للأرض بخط آخر يكون عموديا علي الخط المرسوم علي الحائط .
- يرسم علي الحائط بارتفاع الكتف خط آخر يدرج من صفر إلي 30 بوصة بحيث يكون 12 مواجها للكتف للمختبر وذلك لقياس حركة الذراع اليمنى ويرسم أسفل منه بقليل تدرج آخر من صفر إلي 30 سم لقياس حركة الذراع اليسرى ويكون 12 مواجها لكتف المختبر.

• التسجيل:

- يقف المختبر بحيث تكون المسافة بينة وبين الحائط مساوية لطول ذراعه عند رفعها جانبا.
- لقياس المرونة يرفع المختبر ذراعه اليمنى جانبا ثم يقوم بدوران الجذع جهة اليمين للمس التدرج العلوي عند أقصى نقطة يستطيع الوصول إليها.
- يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها.

• التعليمات:

- عدم تحريك القدمين أثناء الأداء .
- عدم ثني الركبتين .
- الثبات عند أقصى مدى لمدة ثانيتين. (75 : 272)

اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود .
- الأدوات اللازمة: حزام من الجلد أو القماش - شريط قياس.



شكل رقم (28)
(يوضح اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف)

- **طريقة الأداء:**
 - من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام.
 - يقوم المختبر بثني الجذع خلفا إلى أقصى مدى ممكن.
- **التسجيل:**
 - يسجل للمختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها من الحائط حتى الذقن.
- **التعليمات:**
 - عدم تحريك القدمين أثناء الأداء .
 - لكل مختبر محاولتين .
 - الثبات عند أقصى مدى لمدة ثانيتين. (75: 272)

اختبار فتحه البرجل

- الغرض من الاختبار: قياس مرونة مفصل الحوض.
- الأدوات: شريط قياس مدرج بالسنتيمتر، ساعة إيقاف.



شكل رقم (29)
(يوضح اختبار مرونة الحوض)

• طريقة الأداء:

- من وضع الوقوف يحاول المختبر فتح القدمين جانباً إلى أقصى مسافة ممكنه للوصول لفتحة البرجل والثبات ثلاث ثواني
- تقاس المسافة من الأرض حتى النقطة الواقعة أسفل الارتفاق العاني(أسفل الحوض)، ويلاحظ أن يكون القياس والشريط عمودياً على الأرض، وأن يكون صفر التدرج ملاصقاً للأرض .

• تعليمات الاختبار:

- يجب أن يكون فتح القدمين ببطء للوصول إلى أقصى مدى ممكن.
- يجب الثبات عند أقصى مدى يصل إليه المختبر ثلاث ثواني.
- يجب أن يكون القياس والشريط عمودياً على الأرض.
- في حالة اختلال التوازن أثناء فتح القدمين يسمح للمختبر باستخدام اليدين لحفظ التوازن عن طريق ملامستها للأرض . مع مراعاة عدم استغلال ذلك للضغط لأسفل.
- يسمح للمختبر بإدارة الجذع تجاه أحد القدمين أثناء فتح القدمين .
- لكل مختبر الحق في محاولتين تسجل له أفضلهما .

• إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- محكم: يقوم بقياس المسافة من الأرض حتى أسفل الحوض.
- التسجيل: تسجل المسافة من الأرض حتى أسفل الحوض بالسنتيمتر. (72 : 282)

التوازن الديناميكي

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة.
- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف. شريط قياس. علامة مقاساتها 1 بوصة \times $\frac{3}{4}$ بوصة مع تثبيتهم على الأرض.



شكل رقم (28)

(يوضح اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي)

• طريقة الأداء:

يقف المختبر على قدمه اليمنى على نقطة البداية ثم يبدأ في الوثب على العلامة الأولى بقدمه اليسرى محاولاً الثبات في وضعه على مشط قدمه اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى 5 ثوان، بعد ذلك يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليمنى وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامة بحيث لا يظهر فيها أي جزء .

• إدارة الاختبار:

- ملاحظ: لتسجيل أخطاء الهبوط وأخطاء التوازن والقيام بعد الخمس ثوان بصوت مسموع للمختبر.
- مسجل: للنداء على المختبرين وتسجيل نقاط الهبوط والتوازن لكل علامة.

• حساب الدرجات:

- يمنح المختبر 5 نقاط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح. ونقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى 5 ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار 100 هـ.
- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشلة في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبه أو أي جزء آخر من جسمه سطح الأرض فيما على مشط القدم التي عليها الدور، أو فشلة في تغطية العلامة بمشط القدم، وفي حالة حدوث أي من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التي عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى 5 ثوان. (72 : 326 - 328)

الدقة

اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة :

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الأداء.
- الأدوات اللازمة: خمس كرات تنس أو يد، حائط أمامي أرض ممهدة، يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة إبعادها موضحة بالشكل الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 180سم، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار .



شكل رقم (31)

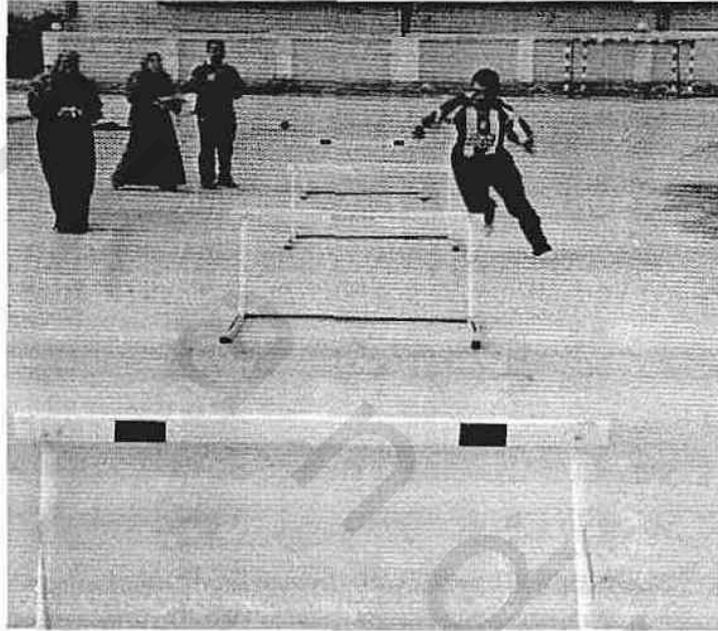
(يوضح اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة)

- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير، للمختبر استخدام أي من اليدين في التصويب.
- التسجيل:
 - إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات.
 - إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان .
 - إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة.
 - إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر. (75 : 359)

الرشاقة

اختبار الجري الزجراجي

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري.
- الأدوات اللازمة: شريط قياس، ساعة إيقاف، عدد 4 كراسي أو حواجز لألعاب القوى . ميدان للجري يقام على أرض صلبة طوله 9م وعرضه 2م، يرسم خط للبداية طوله 1.80م وسمكه 5سم ، توضع أربعة حواجز أو كراسي في مواجهة خط البداية ، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد 3.60م من هذا الخط ، والمسافة بين كل خط والآخر 1.80م ، تحدد نقطتان عند طرفي خط البداية والنهاية .



شكل رقم (32)
(يوضح اختبار الجري الزجراجي)

- طريقة الأداء:
 - يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .
 - عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراسي أو الحواجز على شكل 8 تم يدور المختبر حول الأخير، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة ، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند النقطة (ب) .

التسجيل :

- درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب 10/1 من الثانية . (72 : 244-246)

التوافق

اختبار الجري على شكل (8)

- **الغرض من الاختبار :** قياس التوافق الحركي العام للجسم وقياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم أثناء حركته للأمام بسرعة .
- **الأدوات المستخدمة :** قائمان وثب عالي المسافة بينهما (10 قدمت) توضع عليها عارضة بارتفاع مساو لارتفاع وسط المختبر، ساعة إيقاف .



شكل رقم (33)

(يوضح اختبار الجري على شكل (8))

- **طريقة الأداء :** يقف المختبر على القائم الأيمن ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل حرف 8، ويستمر المختبر في الأداء إلى أن يتم (4) دورات كاملة (الدورة تنتهي من المكان الذي بدء منه المختبر الاختبار) .

• شروط الاختبار:

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- يجب عدم لمس القوائم أو العارضة.

• التسجيل:

- يحسب للمختبر الزمن الذي يقطع فيه أربع دورات كاملة. (75 : 321).

مرفق (6)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية

البرنامج التدريبي المقترح

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح

السيد الأستاذ الدكتور/.....

بسم الله الرحمن الرحيم

تقوم الباحثة / صفوت أبو العنين احمد شلبي بإجراء بحث موضوعية:
" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي
لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا " وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية
الرياضية.

ويتطلب ذلك تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية وتحسين مستوى
بعض القدرات البدني الخاصة ومسافة الرمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة F46، ولما
لسيادتكم من خبرة في هذا المجال، لذا تأمل الباحثة في الاستفادة من رأي سيادتكم في تحديد
مدي مناسبة البرنامج التدريبي المائي لذلك من حيث :-

1	أي فترة خلال الموسم يتم أداء البرنامج	5	زمن الوحدة التدريبية .
2	مدة البرنامج التدريبي بالأسبوع	6	تشكيل دورة الحمل التدريبي
3	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	7	التدريبات البدنية المختارة
4	عدد الجرعات التدريبية في اليوم		داخل البرنامج

ويعرف اللاعب المعاق حركيا(F46) " هو من لديه قصور في الكفاءة العضلية والحركية لأحد
الذراعين نتيجة وجود (بتر كلي أو جزئي - عيب خلقي - شلل) بأحد الذراعين مع سلامة باقي أجزاء
الجسم"، ويقوم برمي الرمح من الثبات أو الحركة وبنفس الخطوات الفنية للأسوياء وفقا لما جاء
بالقانون الدولي لألعاب القوى للمعاقين.

برجاء التكرم بإبداء رأي سيادتكم حول محتوى البرنامج بوضع علامة (✓) أمام الاختيار
الذي يوافق رأي سيادتكم وإضافة ما ترونه مناسباً للبرنامج .

والباحثة كثرم نخالصة (شكر و تقدير جليل ممن تعاونكم

تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي

N= 10

م	الجوانب الأساسية للبرنامج	الاختيارات	مناسب	غير مناسب	الدرجة من 10
1	في أي فترة خلال الموسم يتم تنفيذ البرنامج	الإعداد العام			
		الإعداد الخاص			
		المنافسات			
		الانتقالية			
2	مدة البرنامج التدريبي بالأسبوع	6 أسابيع			
		8 أسابيع			
		10 أسابيع			
		12 أسبوع			
3	الوحدات التدريبية في الأسبوع	وحدتين			
		3 وحدات			
		4 وحدات			
4	عدد الوحدات التدريبية في اليوم	جرعة واحدة			
		جرعتين			
		3 جرعات			
5	زمن الوحدة التدريبية	60ق			
		90 ق			
		100 ق			
		120 ق			
6	تشكيل دورة الحمل	1 : 1			
		1 : 2			
		1 : 3			
7	التمرينات المقترحة	↓			

ثانياً: التمرينات المقترحة داخل البرنامج المائي:

برجاء من سيادتكم التكرم بوضع علامة (✓) أمام مستوى التقييم وإعطاء درجة من (10) أمام ما ترونه سيادتكم مناسباً من التمرينات داخل البرنامج التدريبي وتعديل ما ترونه سيادتكم غير مناسب.

أولاً : الإجماع : "العاب صغيرة"

الدرجة من 10	غير مناسب	مناسب	التمرين	اسم اللعبة
			عدد المشاركين : فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات: 20 قطعة إسفنج طافية +10كرات هوكي بقاع الحمام طريقة الأداء: جمع اكبر عدد من الأدوات والجري لوضعها علي حافة حمام السباحة والفائز من يجمع اكبر عدد.	صيد اللؤلؤ والإسفنج
			فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة : حبل طوله 6م وسمكة 5ملي . طريقة الأداء : يقوم كل فريق بجذب الحبل اتجاهه حتى يتخطي الفريق المنافس خط الوسط الممثل في احدي خطوط الحارات ليفوز .	شد الحبل
			عدد المشاركين : فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة : 2 كرة ماء مقاس 5، 2 ، هدف 1×2م. طريقة الأداء : مباراة مصغرة بعرض الحوض والتصويب على الهدف من 10ق 5×2 ق 1×5ق راحة والفائز يسجل الأهداف .	كرة الماء
			عدد المشاركين : فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة: 2 كرة ماء لكل فريق كرة . طريقة الأداء : يقوم كل فريق بتمرير الكرة بين أعضاء الفريق الواحد للاقتراب من اللاعب المنافس الذي يستحوذ علي الكرة لمحاولة إصابته كما يحاول نفس اللاعب إصابة الآخر الذي يستحوذ علي الكرة حتى يخرج جميع لاعبي احد الفريقين ويكون الفريق الآخر هو الفائز.	إصابة ماسك الكرة
			اسم اللعبة : مصارعة الأطواق عدد المشاركين : مباراة مفتوحة لعدد 8 لاعبين. الأدوات المستخدمة: 8 أطواق عائمة علي سطح الماء . طريقة الأداء : يقوم كل لاعب بدفع الآخرين لإسقاطهم والاستحواذ علي اكبر عدد من الأطواق ليفوز بالمباراة ويعاقب اللاعب السلبي .	مصارعة الأطواق
			عدد المشاركين : فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة : ملعب عرضي بالمنطقة الضحلة ينصف ويوضع سلة عائمة بالمننصف + كرة سلة . طريقة الأداء : يحاول كل فريق الاستحواذ علي الكرة وتسجيل اكبر عدد من النقاط والفريق الفائز من يصوب اكبر عدد علي السلة.	كرة السلة المائية
			عدد المشاركين : فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين). الأدوات المستخدمة: كرات صغيرة وخفيفة الوزن لمنع الإصابة . طريقة الأداء: يقوم كل فريق يستحوذ علي الكرة بمحاولة اصطياذ لاعبي الفريق المنافس وكل لاعب تلمسه الكرة يثبت في مكانه حتى يأتي احد زملائه من الفريق بلمسة فيتحرك فوراً يراعي عدم التصويب بقوة منعا للإيذاء.	صيد السمك
			عدد المشاركين: فريقين (4 لاعبين+4 لاعبين) لكل فريق أربع أماكن بعرض الحمام . الأدوات المستخدمة : 4 مقاعد+4كرات+4عوامات علي حرف الحمام طريقة الأداء : يقوم اللاعب الأول بكل فريق بالجري والاستحواذ علي احدي الأدوات في اقل زمن وتسليمها للزميل الذي يعطيها للآخر ووضعاها علي حافة الحمام والفائز امن ينقل جميع الأدوات أولاً.	سباق التتابع بالأدوات

تابع الاحماء : تمرينات

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	الدرجة من 10
1	(وقوف) المشي اماما مع مرجحة الذراع اماما خلفا بالتبادل .			
2	(وقوف) المشي جانبا .			
3	(اقعاء) المشي اماما علي اطراف الاصابع .			
4	(وقوف) الجري في المكان .			
5	(وقوف) الجري اماما مع ميل الجذع اماما اسفل .			
6	(وقوف) الجري جانبا .			
7	(وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع العقبين خلفا .			
8	(وقوف) الجري مع تبادل رفع الركبتين اماما عاليا .			
9	(وقوف) الجري اماما بخطوات واسعة مع مرجحة الذراع اماما خلفا بالتبادل .			
10	(وقوف) نصفا .مسك مفصل القدم الحرة (الحجل اماما .			
11	(وقوف) تبادل رفع وخفض العقبين عن الارض .			
12	(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراع جانبا .			
13	(وقوف) الوثب عاليا والدوران نصف دورة .			
14	(وقوف) الوثب علي المشطين في المكان ثم لف الجسم ربع دورة مع فتح الرجلين ورفع الذراعين عاليا .			
15	(وقوف) تبادل الوثب لاعلي بوضع القدمين احدهما اماما والاخري خلفا			
16	(وقوف) الوثب جانبا بالقدمين معا .			
17	(وقوف فتحا. الذراع عاليا) عمل دوائر كبيرة باليد خلفا اسفل اماما عاليا .			
18	(وقوف . حمل الزميل) المشي اماما .			
19	(وقوف) الحجل اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما .			
20	(وقوف) ثني الركبتين اسفل الماء مع كتم النفس ثم الوقوف .			
21	(وقوف) تبادل الطعن اماما مع رفع الذراع جانبا .			
22	(وقوف . فتحا) تبادل الطعن للجانبين .			
23	(وقوف.الذراع جانبا) تبادل مرجحة الرجلين اماما جانبا .			
24	(وقوف.الذراع جانبا) تبادل مرجحة الرجلين اماما عاليا .			
25	(وقوف) المرجحة المتوازية بجانب الجسم ثم دوران الذراع دورة كاملة امام الجسم مع لف الجذع جانبا.			
26	(وقوف فتحا.الذراع عاليا) تبادل ثني الجذع جانبا .			
27	(وقوف. انتناء عرضا) مد الذراع اسفل ثم رفع الذراع جانبا .			
28	(وقوف فتحا . الذراع جانبا) ثني مفصل الرسغ لاعلي ولاسفل .			
29	(وقوف) الوثب عاليا مع ثني الرجلين خلفا ورفع الذراع عاليا.			
30	(وقوف .الذراع خلفا) مرجحة الذراع اماما عاليا مائلا بالتبادل .			
31	(وقوف . الذراع جانبا)عمل دوائر صغيرة بالذراع .			
32	(وقوف .فتحا) رفع الذراع جانبا عاليا مائلا مع رفع العقبين عاليا			
33	(وقوف . فتحا . ثني المرفق) دوران الذراع ثم مده عاليا .			
34	(وقوف) ثني الرقبة يمينا ويسارا ثم اماما وخلفا ثم دورانها كاملا			

ثانيا : تمرينات القوة القصوي – القوة المميزة بالسرعة

باستخدام اثنال الرجلين (1كجم)، والدمبلز (5 كجم ،10 كجم)، والكرات الطبية (1كجم،2كجم،3كجم)، والاستك المطاط ومقاومة الزميل:

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	الدرجة من 10
35	(وقوف.الذراع مائلا اسفل) المشي اماما مع تبادل فتح وقبض الاصابع بقوة			
36	(وقوف.الدمبلز علي الارض امام الجسم)المشي حول الدمبلز في دائرة			
37	(وقوف.الدمبلز علي الارض بجانب الجسم)الوثب جانبا فوق الدمبلز.			
38	(وقوف فتحا . الذراع جانبا . كف اليد لاعلي .الثقل مثبتت بالقدمين) المشي جانبا مع فرد الاصابع واحدا بعد الاخر .			
39	(وقوف . الذراع جانبا . الثقل مثبتت بالقدمين) الوثب علي المشطين اماما مع وضع اليدين خلفا .			
40	(وقوف) المشي اماما علي المشطين ثم مد الذراع اماما مع ثني الركبتين.			
41	(وقوف. الدميلز بجانب الجسم على الأرض) الوثب جانبا فوق الدمبلز .			
42	(وقوف. مسك دمبلز) الوثب عاليا مع ثني العضد علي الصدر .			
43	(وقوف. تقاطع الرجلين . مسك دمبلز) الوثب فتحا مع رفع الذراع جانبا .			
44	(وقوف . وقوف الذراع جانبا) الوثب في المكان لاعلي بالقدمين مع لف الركبتين عكس اتجاه الجذع بالتبادل .			
45	(وقوف .نصفا . الثقل مثبتت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل الحرة اماما عاليا .			
46	(اقعاء.الذراع اماما) الوثب اماما، مد الركبتين اماما ومرجحة الذراع خلفا			
47	(وقوف .نصفا . الثقل مثبتت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا وميل الجذع اماما.			
48	(وقوف . نصفا) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل اماما فخلفا .			
49	(وقوف نصفا . الثقل مثبتت بالقدمين) تبادل الحجل في المكان مع مرجحة الرجل جانبا .			
50	(وقوف. انثناء . مسك دمبلز) الوثب لاعلي مع رفع الذراع عاليا .			
51	(وقوف. الثقل مثبتت بالقدمين)الوثب في المكان بالقدمين معا والدوران نصف لفة .			
52	(وقوف . الثقل مثبتت بالقدمين) ثني الركبتين نصفا ثم الوثب عاليا مع مد الركبتين كاملا ورفع الذراع عاليا .			
53	(وقوف) رفع الرجل اماما لمسك القدم باليد وثني الركبة الاخرى كاملا .			
54	(وقوف. الثقل مثبتت بالقدمين) الوثب عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر .			
55	(وقوف. الثقل مثبتت بالقدمين) تبادل فتح وضم القدمين اماما وخلفا .			
56	(وقوف علي العقبين .الاستك مثبتت بالقدمين وطرفة مثبتت بالسلم) المشي اماما مع جذب الحبل لاقصي مدي والرجوع .			
57	(وقوف.الدمبلز علي الارض امام الجسم)الحجل اماما فوق الدمبلز.			
58	(وقوف مواجهة .الاستك مثبتت بالقدمين وطرفة مثبتت بالسلم) تبادل مرجحة الرجل اماما وخلفا.			
59	(وقوف) مرجحة الذراع مائلا خلفا اسفل فاماما ومرجحة الرجل اماما عاليا اسفل خلفا .			
60	(وقوف فتحا.قبض الاصابع)رفع الذراع جانبا عاليا مائل ورفع العقبين عاليا			
61	مرجحة الذراع منثنية اماما خلفا مع تبادل ثني ومد (وقوف.مسك دمبلز) الركبتين .			
62	(وقوف.مسك دمبلز)تبادل مرجحة الذراع اماما خلفا مع ثني ومد الركبتين			

م	التمرين	مناسبات	غير مناسب	الدرجة من
				10
63	(وقوف.الذراع اماما .مسك دمبلز) مرجحة الذراع خلفا والظعن اماما.			
64	(وقوف. الذراع خلفا.مسك دمبلز)مرجحة الذراع اماما والظعن خلفا.			
65	(وقوف فتحا .ظهرا لظهر.تشبيك اليدعاليا)حمل الزميل خلفا بالتبادل(:			
66	(وقوف فتحا . الذراع اماما. مسك دمبلز) خفض ورفع الذراع اسفل جانبا .			
67	(وقوف فتحا .الذراع جانبا. مسك دمبلز) ثني ومد الذراع جانبا علي الكتف.			
68	(وقوف فتحا.انتشاء عرضا.مسك دمبلز) مد الذراع اسفل ورفع الذراع جانبا			
69	(وقوف فتحا . الذراع جانبا .مسك دمبلز) ثني الذراع خلف الظهر .			
70	(وقوف.مواجهة بالظهر.الذراع اماما.تشبيك اليد مع الزميل) سحب الزميل لرفعة عاليا عن الارض .			
71	(وقوف الوضع اماما -الذراع عاليا .مواجهه. حمل الكرة) تقوس الجذع خلفا ورمي الكرةمن اعلي الراس للزميل بالتبادل (:).			
72	(وقوف فتحا. انتشاء نصفا .الذراع جانبا . مواجهة . حمل الكرة) دفع الكرة مع فرد الذراع لتمريرها للزميل (:).			
73	(وقوف . مسك دمبلز) رفع الذراع جانبا عاليا ورفع العقبين عن الارض.			
74	(جلوس طويل .مسك السلم) رفع الرجلين لاعلي 50 سم .			
75	(وقوف فتحا .الذراع جانبا .مسك دمبلز) ثني المرفق اسفل .			
76	(وقوف فتحا .الذراع جانبا .مسك دمبلز) رفع الذراع مانلا عاليا ثم خفضة مانلا اسفل .			
77	(وقوف انتشاء عرضا.مسك دمبلز) مد الذراع جانبا ورفع العقبين عن الارض			
78	وقوف . مسك دمبلز (رفع الذراع جانبا عاليا .			
79	(وقوف فتحا . الذراع جانبا . قبض اليد)خفض الذراع مانلا اسفل ببطء مع فتح و قبض الاصابع .			
80	(انبطاح مائل جانبي) ثني الذراع كاملا .			
81	(وقوف.فتحا الذراع اماما) خفض الذراعين اسفل خلفا ثم قلب وضع اليدين مع الحفاظ علي استقامة المرفق ودفع الماء للأمام حتى السطح.			
82	(انبطاح مائل عاليا. السند علي حافة الحمام) ثني ومد الذراع كاملا .			
83	(وقوف . الذراع اماما . الكرة امام الجسم) تبادل دفع الكرة لاسفل مع ثني الركبتين .			
84	وقوف . الذراع جانبا . الكرة جانب الجسم) تبادل دفع الكرة لاسفل مع ثني الركبتين .			
85	وقوف . الذراع خلفا عاليا . الكرة خلف الجسم) تبادل دفع الكرة لاسفل مع ثني الركبتين .			
86	(وقوف مواجه . تشبيك الذراع) دفع الزميل (:).			
87	(وقوف مواجهة. الوضع اماما .القدم الامامية خلف الخط .اليدان تشبيك) محاولة شد ذراع الزميل للمروورعلي الخط (:).			
88	(اقعاء.الذراع اماما)الوثب اماما مع مد الركبتين اماما ومرجحة الذراع خلفا			
89	(وقوف .الذراعين اماما .مسك استك مطاط مثبت بالسلم) ثني ومد الذراع.			
90	(وقوف.الكرات امام الجسم) تتابع دفع الكرات باليدين من مستوي الكتف.			
91	(وقوف مواجهه بالظهر .الذراع جانبا.مسك استك مطاط مثبت بالسلم)مرجحة الذراع للخلف وللأمام (:).			
92	(وقوف.العضد افقي والساعد عاليا.مسك استك) خفض ورفع الساعد.			
93	(وقوف .مسك دمبلز) رفع الذراع خلفا مع ميل الجذع اماما ثم مد الجذع عاليا ورفع الذراع عاليا .			
94	(وقوف . الذراع اماما . مسك استك مطاط طرفة مثبت بالقدم) جذب الاستك عاليا ثم جانبا ثم خلفا.			

ثالثا : تمرينات المرونة المتحركة :

الدرجة من 10	غير مناسب	مناسب	التمرين	م
			(وقوف) ثني الراس اماما وخلفا .	95
			(وقوف) تبادل ميل الراس للجانبين.	96
			(وقوف) تبادل لف الراس جانبا .	97
			(وقوف) تحريك الراس في دوائر .	98
			(وقوف فتحا .الذراع جانبا) عمل دوائر اماما بالذراع وثني الركبتين نصفا	99
			(وقوف . الذراع جانبا) ثني مفصل الرسغ لاعلي ولاسفل ثم دوران الرسغ كاملا علي شكل 8 .	100
			(وقفة . الذراع جانبا)ثني الجذع اماما اسفل	101
			(وقوف فتحا . انثناء عرضا) ضغط الذراع خلفا .	102
			(وقوف . الذراع عاليا)عمل دوائر كبيرة بالذراع خلفا اسفل اماما عاليا	103
			(وقوف . الذراع جانبا) دوران الذراع علي شكل 8 .	104
			(وقوف.ثني الذراع نصفا) عمل دوائر خلفا بالكتفين مع ثني الركبتين ومدهما للوقوف علي المشطين .	105
			(وقوف الوضع اماما . لذراع اماما)لف الجذع نصف لفة وثني ومد الذراع	106
			(انبطاح مائل عاليا .السند علي الحائط) ثني الجذع خلفا مع ترك اليد.	107
			(وقوف فتحا) تبادل ثني الجذع جانبا .	108
			(وقوف فتحا . الذراع عاليا) مرجحة الذراع اسفل خلفا مع ثني الجذع اماما اسفل .	109
			(وقوف فتحا . الذراع جانبا . ميل) تبادل لف الجذع جانبا.	110
			(وقوف فتحا .الذراع اماما) دوران الجذع خلفا .	111
			(وقوف فتحا . الذراع اماما) متحرك الذراع جانبا مع فتح اصابع اليد	112
			(وقوف فتحا .الذراع عاليا) ميل الجذع جانبا بالتبادل .	113
			(وقوف الذراع جانبا . ثني الجذع اماما اسفل) دوران الجذع للجانبين	114
			(وقوف)المشي اماما مع تبادل لف الجذع ومرجة الذراع جانبا.	115
			(وقوف نصفا . الذراع جانبا) مرجحة الرجل اماما خلف علي شكل 8	116
			(وقوف . فتحا) تحريك القدمين للخارج للوصول الي اقصي مدي .	117
			(انبطاح . مائل عاليا) رفع الرجل خلفا عاليا بالتبادل .	118
			(جلوس طويل .مسك السلم باليد) تبادل فتح وضم الرجلين .	119
			(وقوف فتحا . ثني المرفق .الساعد لاسفل) عمل دوائر للخارج بالساعد	120
			(وقوف الذراع جانبا . السند علي الحائط) مرجحة الرجل جانبا عاليا يمينا ثم جانبا عاليا يسارا .	121
			(وقوف نصفا . الذراع جانبا) رفع الركبة اماما ثم لفها جانبا ومدهما جانبا ثم خفضها اسفل (:)	122
			(وقوف مواجهة .الذراع علي كتف الزميل) الضغط علي الكتف .	123
			(وقوف . الذراع مائلا عاليا .ميل . مواجه السلم .اسناد اليد علي السلم بمستوي الصدر) ضغط المنكبين لاسفل .	124
			(وقوف) تبادل الطعن اماما مع نقل ثقل الجسم علي القدم الامامية والتقدم للامام .	125
			(وقوف . مواجهة بالظهر . السند علي الحائط) رفع الرجل اماما عاليا ثني ومد مشط القدم ثم دوران المشط كاملا .	126

رابعاً : تمارينات الرشاقة:

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	الدرجة من 10
127	(وقوف . الوضع اماما . حمل كرة باليد أمام الجسم) المشي أماما مع دفع الكرة لأعلى ولقفها بنفس اليد .			
128	(وقوف) الجري أماما على المشطين .			
129	(وقوف مواجهة .مسك الكرة بالقدمين) الوثب لأعلى وقذف الكرة أماما عاليا للزميل (:)			
130	(وقوف)الجري خلفا بخطوات واسعة مع تحريك الذراع أماما خلفا .			
131	(وقوف)الجري الزجراجي بين الزملاء .			
132	(وقوف) الجري أماما مع دوران الجسم لفة كاملة .			
133	(وقوف) الجري أماما بخطوات واسعة مع مرجحة الذراع خلفا بالتبادل			
134	(وقوف على المشط) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم الرجلين .			
135	(وقوف على المشط . تقاطع القدمين) الوثب عاليا مع لف الجسم ربع لفة يمينا ثم يسارا .			
136	(وقوف)الوثب على المشطين جانبا خلفا أماما على شكل مربع .			
137	(وقوف) دفع الرجلين اماما للمس اليد .			
138	(وقوف) الوثب فى المكان على المشطين مع لف الجسم ربع لفة ، فتح الرجلين ورفع الذراع عاليا .			
139	(وقوف)الوثب فى المكان فى عدات وفى العدة الأخيرة دفع العقبين خلفا			
140	(وقوف. الرجل اماما زاوية 45درجة) دوران الجسم نصف لفة .			
141	(وقوف) مرجحة الذراعين أماما عاليا ثم الدوران نصف لفة .			
142	(وقوف) الحجل على قدم واحدة مع لف الجسم نصف لفة .			
143	(وقوف.ثبات الوسط) الجرى أماما مع الدوران نصف لفة			
144	(وقوف.الوضع أماما الذراع عاليا . مسك كرة) دفع الكرة لأعلى ثم الوثب عاليا والدوران نصف لفة ولقفها .			
145	(وقوف.الوضع أماما الذراع عاليا.مسك كرة)دفع الكرة لأعلى ولقفها			
146	(وقوف . الوضع اماما . حمل كرة باليد أمام الجسم) المشي أماما مع دفع الكرة لأعلى ولقفها بنفس اليد .			

خامساً : تمارينات السرعة الحركية والانتقالية

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	الدرجة من 10
147	(وقوف) الجرى أماما على شكل منافسة مع الزميل .			
148	(وقوف. الذراع اماما)رفع الركبتين عاليا بالتبادل بأسرع ما يمكن.			
149	(وقوف) الجري 30 م بالحمام .			
150	(وقوف)الجري أماما بخطوات طويلة مع تحريك الذراع أماما بالتبادل.			
151	(وقوف) الجري أماما مع تزايد سرعة الجرى .			
152	(وقوف) الجري المتقاطع .			
153	(وقوف) الجري أماما مع رفع الركبتين أماما عاليا بالتبادل .			
154	(وقوف) الجري الجانبى على شكل منافسة مع الزملاء (8) .			
155	(وقوف)الجري اماما على العقبين .			
156	(وقوف.مسك كرة)الجرى فى جميع الاتجاهات رمى الكرة عند سماع الصافرة (8) .			

157	(وقوف. مسك كرة سله) الجري أماما ودفع الكرة أسفل سطح الماء وتركها تطفو ثم تمريرها للزميل والدوران جهة اليسار لمتابعة الجري حتى نهاية الحمام .		
158	(وقوف) الجري مع تبادل فتح الرجل خارجاً .		
159	(وقوف مواجهة . الكرات على سطح الماء أمام الجسم) دفع الكرات من مستوى الكتف للزميل (:)		
160	(وقوف. الذراع مائلا عاليا) دوران الذراع للداخل والخارج.		
161	(وقوف مواجهة . الكرات على سطح الماء خلف الجسم) دفع الكرات من فوق الرأس للزميل .		
162	(وقوف. الذراع أماما . مسك الصولجان) مرجحة الذراع خلفا عاليا		
163	(وقوف فتحا -الذراع جانبا . مسك الصولجان) مرجحة الذراع أسفل عاليا .		
164	(وقوف . الذراع جانبا . مسك الصولجان) عمل دوائر بالمرفق من الداخل ثم الخارج .		
165	(وقوف. الذراع أماما) ثني الجذع أماما أسفل ودوران الذراع للخارج		
166	(وقوف فتحا . الكرة على سطح الماء أمام الجسم) قذف الكرة خلفا من فوق الرأس .		

سادسا : تمرينات التوازن

م	التمرين	مناسب	غير مناسب	الدرجة من 10
167	(وقوف. مواجهة الزميل . تشبيك اليد) ميل الجذع أماما ورفع احدى الرجلين خلفا (:)			
168	(وقوف . الذراع عاليا) ميل الجذع أماما مع رفع احدى الرجلين خلفا وثني الأخرى قليلا ثم الوثب أماما .			
169	(وقوف) رفع الرجل والذراع أماما ، ثني الرجل الأخرى نصفاً والحجل أماما .			
170	(وقوف على قدم واحدة .مواجهة الظهر. الرجل الحرة مرفوعة أماما.مسك قدم الزميل) الحجل أماما (:)			
171	(وقوف.نصفا)مد الركبة جانبا مع رفع الرجل عاليا والحجل جانبا			
172	(وقوف. الذراع جانبا) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل .			
173	(وقوف على قدم واحدة . مواجهة . الذراع تشبيك أمام الصدر) دفع الزميل لاخلال توازنه (:)			
174	(وقوف على قدم واحدة) مرجحة الرجل الأخرى أماما وخلفا .			
175	(وقوف على قدم واحدة .مواجهة الظهر.مسك قدم الزميل) الحجل أماما (:)			
176	(وقوف)المشي أماما على المشط ثم الرجوع خلفا على العقبين .			
177	(وقوف الوضع أماما . الرجلين اثناء نصف حمل الكرة على كف اليد) دفع الكرة عاليا ولقها مع فرد الرجلين .			
178	(وقوف على قدم واحدة .مواجهة. الرجل الحرة أماما.) الحجل أماما مع محاولة دفع الزميل خلفا (:)			
179	(وقوف) الحجل بقدم واحدة لرسم مربع .			
180	(وقوف) الحجل أماما مع رفع الرجل أماما وخلفا بالتبادل .			
181	(وقوف . الذراع جانبا .حمل الكرة) المشي أماما في خط مستقيم مع دفع الكرة لاعلى ولقها .			
182	(وقوف.ثني الركبة اليمنى جانبا) وضع القدم على فخذ اليسرى والوثب أماما .			

سابعا : تمرينات الدقة

م	التمرين	مناسبت	غير مناسب	الدرجة من 10
183	(وقوف الرجل أماما.مسك الكرة)التصويب بالكرة علي الاطواق المعلقة			
184	(وقوف. الرجل أماما.مسك كرة)التصويب بالكرة علي الأطواق .			
185	(وقوف .مسك الرمح) التصويب علي الاهداف .			
186	(وقوف.مسك كرة)الجرى أمام ثم التصويب بالكرة علي الأطواق .			
187	(وقوف. مسك صولجان) الجري أماما ثم التصويب علي أهداف معلقة خارج الحمام .			
188	(وقوف .مسك صولجان)التصويب لابتعد مسافة ممكنة .			
189	(وقوف.مسك كرة)الجري الجانبي والتصويب علي الأهداف المعلقة .			
190	(وقوف) الجري المتقاطع ثم التصويب علي الهدف المعلق .			
191	(وقوف . مسك كرة) التصويب بالكرة علي الاطواق العائمة.			
192	(وقوف.الذراع مسك كرة) دفع الكرة باليد من اسفل لاعلي والتصويب علي الاطواق العائمة.			
193	(وقوف .مسك صولجان) الوثب عاليا والتصويب علي الاطواق المعلقة .			
194	(وقوف.مسك الرمح) للتصويب علي الاطواق المعلقة .			
195	(وقوف .مسك صولجان) الجري الجانبي والتصويب علي الاهداف .			

ثامنا : تمرينات التوافق

م	التمرين	مناسبت	غير مناسب	الدرجة من 10
196	(وقوف) رفع الذراع جانبا مع تبادل نقل القدمين اماما وخلفا .			
197	(وقوف) المشي اماما مع رفع الذراع اماما جانبا ثم خفضهما اسفل خلفا.			
198	(وقوف.مواجهة .مسك العصا بيد واحدة عمودية علي الارض) رمي العصا ومحاولة لقف عصا الزميل (:)			
199	(وقوف) المشي اماما مع رفع الذراع اماما ثم ثنية عرضا امام الصدر			
200	(وقوف) رفع الذراع اماما مع تبادل رفع الرجلين اماما عاليا .			
201	(وقوف.انثناء عرضا) المشي اماما علي المشطين مع مد الذراع اماما ومرجحة جانبا ثم مدة عاليا.			
202	(نصف جثو. اليد علي الركبة) تبادل لف الجذع جانبا .			
203	(وقوف . الذراع اماما. حمل كرة) المشي اماما مع دفع الكرة عاليا ثم جانبيا فمدها عاليا ولقفها .			
204	(وقوف) الوثب عاليا مع رفع الذراع اماما ثم عاليا ثم جانبيا والرجوع .			
205	(وقوف.الذراع اماما)ثني ومد الركبتين مع رفع الذراع اماما عاليا جانبيا اسفل			
206	(وقوف) المشي اماما مع مرجحة الذراع اماما عاليا خلفا بالتبادل			
207	(وقوف. الذراع اماما . حمل كرة) دفع الكرة عاليا ثم والدوران نصف لفة ولقفها .			
208	(وقوف.مرجحة الرجل أماما وخلفا مع مرجحة الذراع خلفا واماما فوضع الرجل خلفا وثني الركبة الامامية للظعن العيق وسند اليد علي الركبة .			
209	(وقوف علي المشطين . حمل كرة) المشي ثم الجري اماما مع دفع الكرة عاليا ولقفها .			
210	(وقوف مواجهة . مسك كرة) التحرك جانبيا مع دفع الكرة للزميل .			

تاسعا: التكنيك

م	التمرين	مناصب	غير مناسب	الدرجة من 10
211	(وقوف) الذراع خلفا داخل الماء وأسفل كرة طبية (كجم) دفع الكرة لأعلى أماما .			
212	(وقوف) رمى كرة هوكي من فوق الرأس .			
213	(وقوف) رمى كرة سلة من فوق الرأس باليد الراحية .			
214	(وقوف) القدم المقابلة للذراع الراحية أماما (رمى كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفاً ، مع التأكيد على أن المرفق يقود الحركة في البداية ، وأن لا يبعد عن الرأس أثناء سحب الذراع من الخلف للأمام مع ميل الجذع خلفاً .			
215	(وقوف) القدم المقابلة للذراع الراحية أماما (رمى كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفاً، مع التركيز على الربط بين سحب الذراع من الخلف للأمام وبين زاوية الرمي والنتش، مع التأكيد على حركة المتابعة برسغ اليد			
216	(وقوف) مسك أستيك مطاط مثبت بحائط الحمام) فرد الذراع خلفاً، دفع الرجل المرتكزة للأرض ثم دخول الحوض للأمام مع سحب الذراع ودخول المرفق (الشد) دون الرمي (الدفع)			
217	(وقوف) رمى كرات خفيفة الوزن مع التأكيد على تكنيك الأداء .			
218	(وقوف . مسك صولجان) تنفيذ التكنيك والتأكيد على دفع الرجل المرتكزة للأرض ودخول الحوض أثناء سحب الذراع من الخلف للأمام .			
219	(وقوف . مسك رمح) فرد الذراع خلفاً ، دفع الرجل المرتكزة للأرض ثم دخول الحوض للأمام مع سحب الذراع ودخول المرفق (الشد) دون الرمي (الدفع)			
220	أداء التكنيك بدون أدوات مع تقليل السرعة، والتأكيد على الاتصال الحركي والانسحابية بالأداء			
221	اداء التكنيك باستخدام ادوات خفيفة الوزن			
222	(وقوف) رمى كرات خفيفة الوزن مع التأكيد على الإيصال الحركي والانسحابية في الأداء .			
223	(وقوف) اداء التكنيك باستخدام أسنيك مطاط .			
224	(وقوف) اداء خطوات الاقتراب ثم الخطوات المتقاطعة ورمى كرات مختلفة من وضع فرد الذراع خلفاً اسفل الماء ، مع التأكيد على رفع عقب الرجل المرتكزة أثناء المرجحة الخلفية للإحساس بدفع الرجل للأرض ثم انتقال هذه القوة للحوض ثم الجذع .			
225	(وقوف) أداء تكنيك الرمي بدون أدوات ، ثم باستخدام الاداة البديلة، مع التأكيد على سرعة دفع الرجل المرتكزة للأرض ودخول الحوض ، ومرجحة الذراع الحرة خلفاً أثناء الأداء .			
226	(وقوف) أداء تكنيك الرمي، ثم باستخدام الاداة البديلة، ثم مرجحة الذراع خلفاً، وشد الذراع والمرفق قريب من الرأس ويشير إلى أعلى قليلاً، مع دوران الحوض ودخوله للأمام، حتى تنتهي الحركة والذراع الحامل للرمح في وضع قبض في مفصلي الكتف والمرفق، مع وجود تقعر بسيط في الظهر والنظر للأمام ولأعلى في اتجاه مقطع الرمي			
227	(وقوف) اداء التكنيك ، سحب الذراع الحاملة للاداة البديلة من الخلف للأمام ببطيء مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى، ثم تنتهي الحركة برمي الرمح بدون قطع في مسار الحركة .			
228	(وقوف) اداء التكنيك، ثم يقوم من وضع مد الذراع خلفاً بسحب الذراع والمرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى قليلاً ثم مد المرفق في حركة متصلة حتى الوصول إلى نقطة التخلص			
229	(وقوف. مسك الرمح) اداء التكنيك كاملا .			

عاشرا : تمرينات التهدئة :

الدرجة من 10	غير مناسب	مناسب	التمرين	م
			الطفو علي سطح الماء .	230
			(وقوف) لعب الكرة من وضع الثبات .	231
			(وقوف. مسك كرة) دفع الكرة اماما للزميل .	232
			(وقوف) مرجحة الذراعين اماما عاليا مع اخذ شهيق عميق .	233
			(وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفس العميق .	234
			(وقوف) مرجحة الذراع اماما جانبا .	235
			(وقوف) المشي اماما مع رفع الذراع جانبا .	236
			(وقوف) المشي علي المشطين .	237
			(وقوف)المشي اماما خطوتان والتصفيق باليد علي الماء لعمل ايقاع معين.	238
			(وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا عاليا ببطء .	239
			(وقوف علي امشاط القدمين) خفض الكعبين مع خروج النفس ببطء .	240
			(وقوف) المشي علي العقبين .	241
			(وقوف) تبادل رفع وحفض العقبين .	242

مرفق (7)

**استمارة تسجيل بيانات اللاعب الفردية في الاختبارات
البدنية والمستوى الرقمي**

استمارة تسجيل بيانات اللاعب الفردية في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي

* طول الذراع:

* الطول:

* الوزن:

* طول الجذع:

* الاسم:

* تاريخ الميلاد:

* العمر التدريبي:

* طول الرجل:

المحاولة الخامسة	المحاولة الرابعة	المحاولة الثالثة	المحاولة الثانية	المحاولة الاولى	وحدة القياس	الاختبارات	م
					كجم	القوة القصوى للقبضة	1
					م	رمي كرة ناعمة	2
					سم	الوثب العريض من الثبات	3
					ث	عدو 30 م من بداية متحركة	4
					عدد	السرعة الحركية للذراع	5
					سم	مرونة الكتف "المنكبين"	6
					سم	دوران الجذع علي الجانبين	7
					سم	ثني الجذع خلفا من الوقوف	8
					سم	مرونة مفصل الحوض	9
					عدد	باس للتوازن الديناميكي	10
					عدد	التصويب علي المستطيلات	11
					ث	الجري الزجزاجي	12
					ث	الجري في شكل 8	13
					م	رمي الرمح من الثبات	14
					م	رمي الرمح من الحركة	15

مرفق (8)

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات

البدنية والمستوي الرقمي في القياس القبلي والبعدي

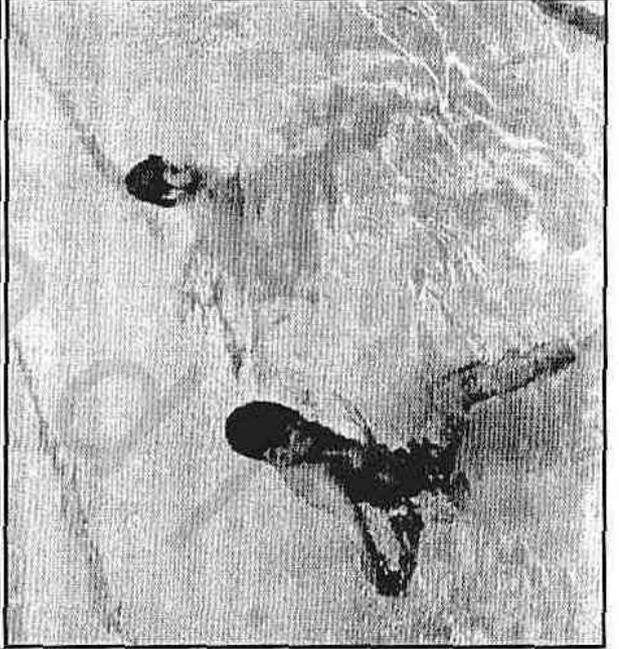
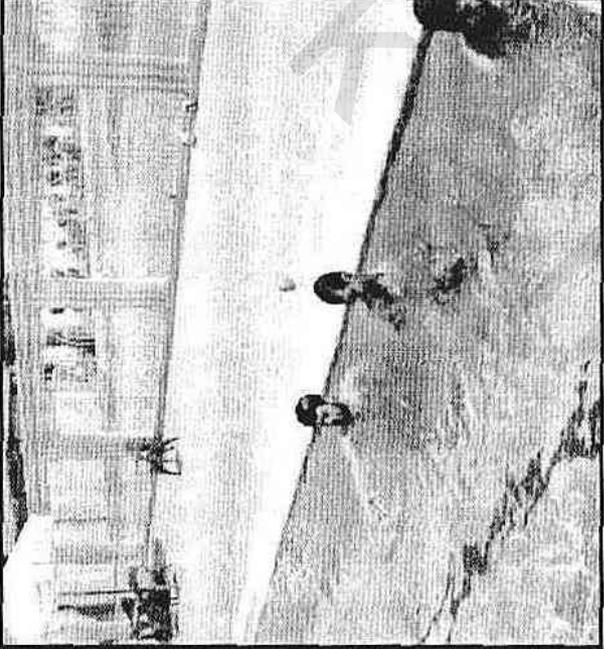
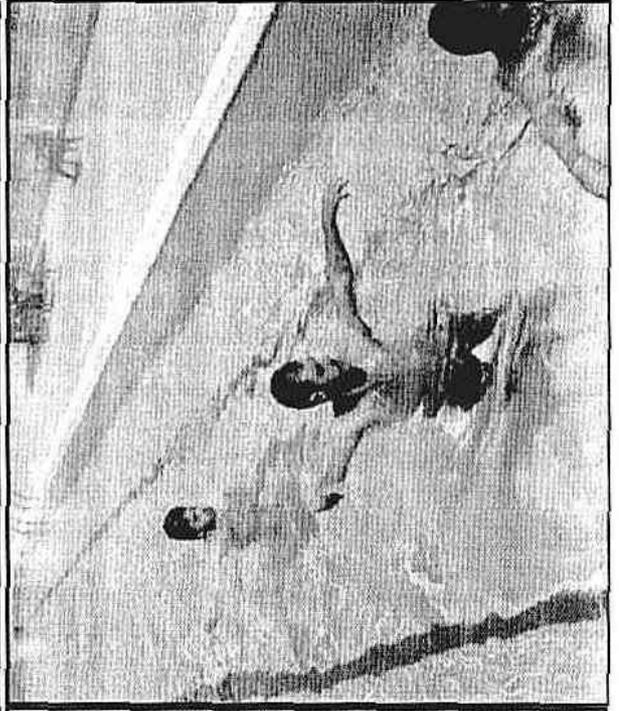
مرفق (8)

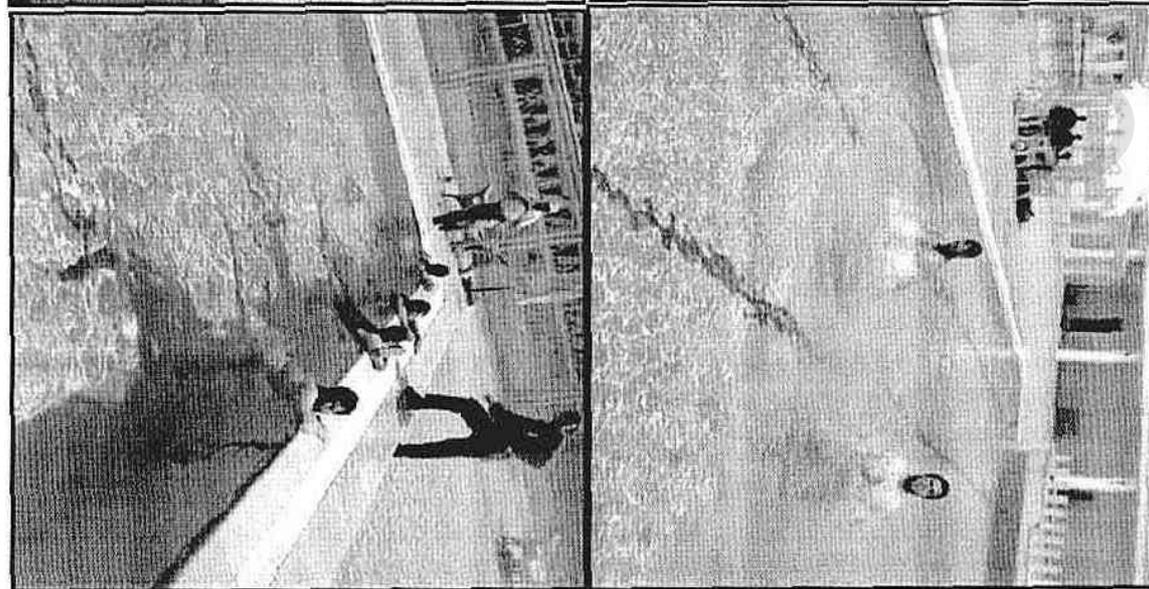
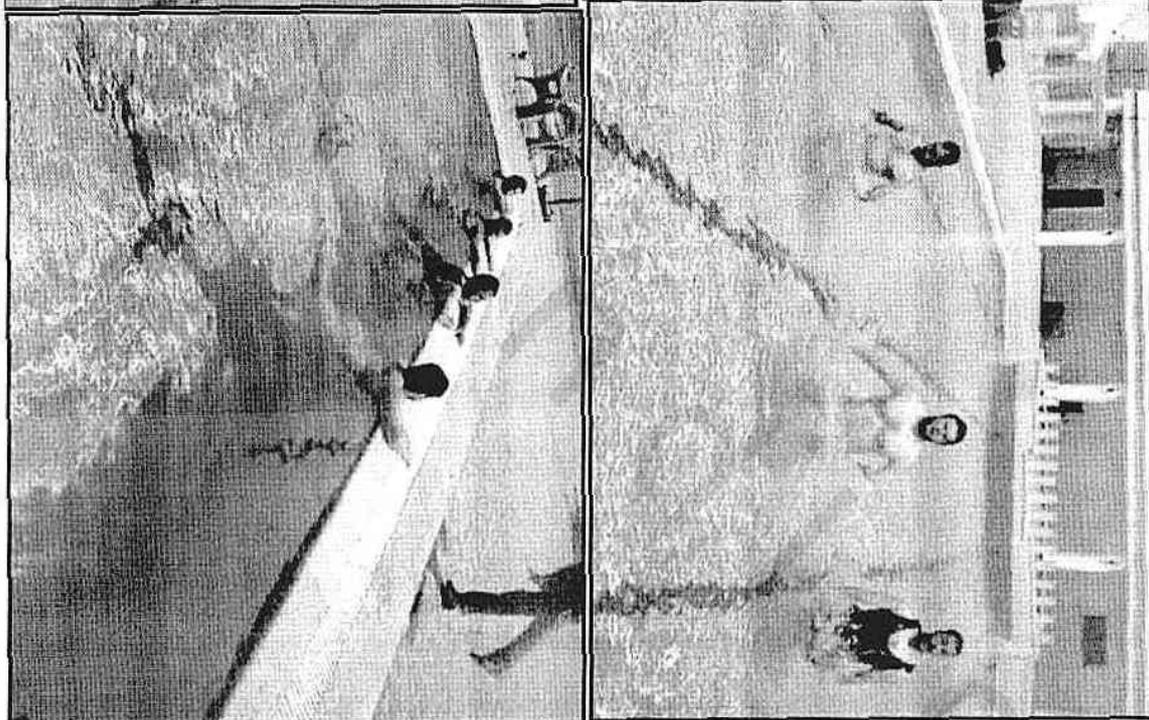
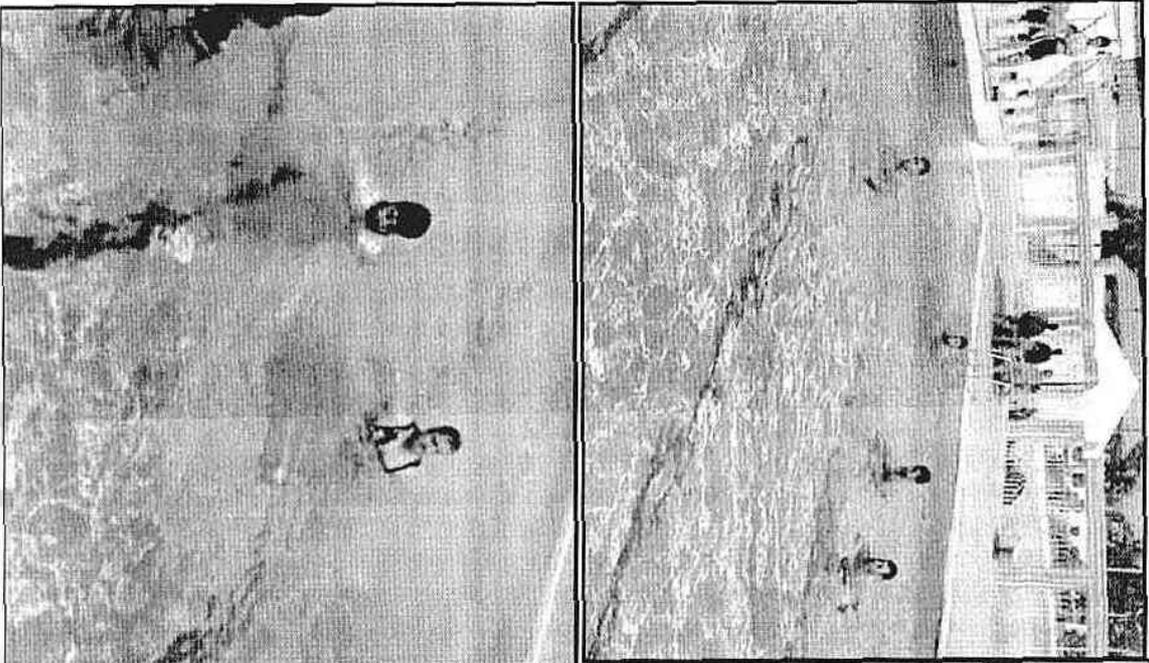
استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي في القياس القبلي والبعدي

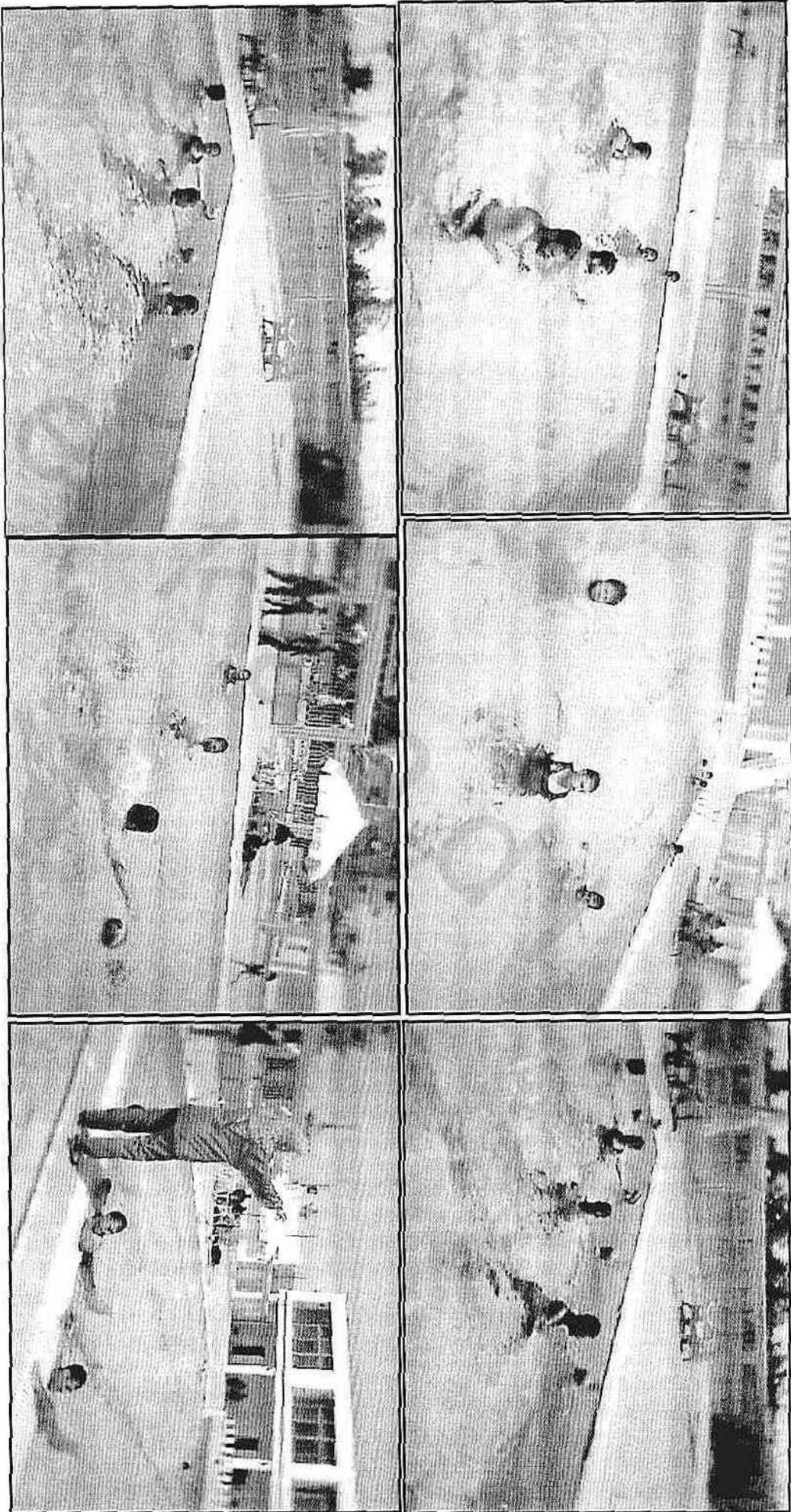
أفضل المحاولات لكل لاعب												وحدة القياس	الاختبارات	م
اللاعب الثاني	اللاعب السابع	اللاعب الثاني	اللاعب السادس	اللاعب الخامس	اللاعب الرابع	اللاعب الثالث	اللاعب الثاني	اللاعب الثاني	اللاعب الأول	اللاعب الثاني	اللاعب الأول			
قبلي	قبلي	قبلي	قبلي	قبلي	قبلي	قبلي	قبلي	قبلي	قبلي	قبلي	قبلي			
												كجم	الفترة القصوى للقبضة	1
												م	رسي كرسنة ناصعة	2
												سم	الوثبي العريض من التبات	3
												ك	علو 30م من بداية كعبك	4
												ملا	السرعة المركبة للذراع	5
												سم	مروحة الكتف "الكتفين"	6
												سم	موزان الجوع على الجانبين	7
												سم	ثني الجوع خلفا من الوقوف	8
												سم	مروحة بمسار الوتر	9
												ملا	باس للتوازن البدنيكمي	10
												ملا	التصويب على المستطيلات	11
												ك	الجدي الدرزاوسي	12
												ك	الجدي وفي كسل 8	13
												م	رسي الريح من التبات	14
												م	رسي الريح من المركة	15

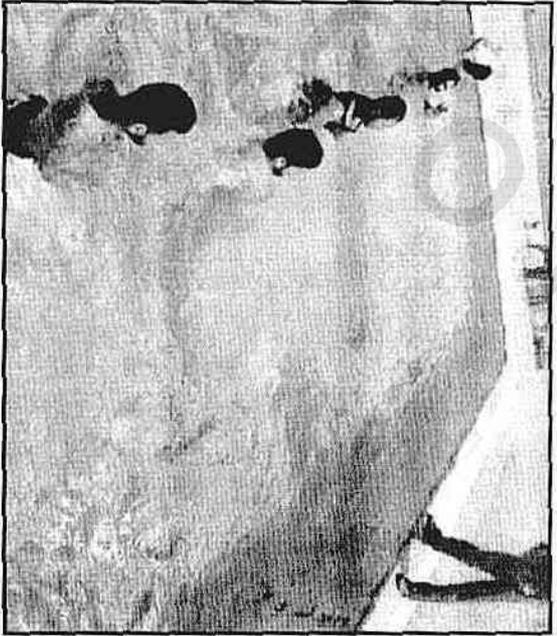
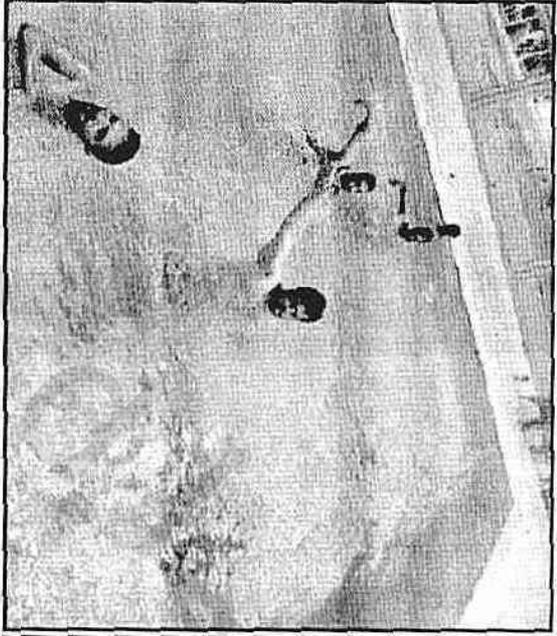
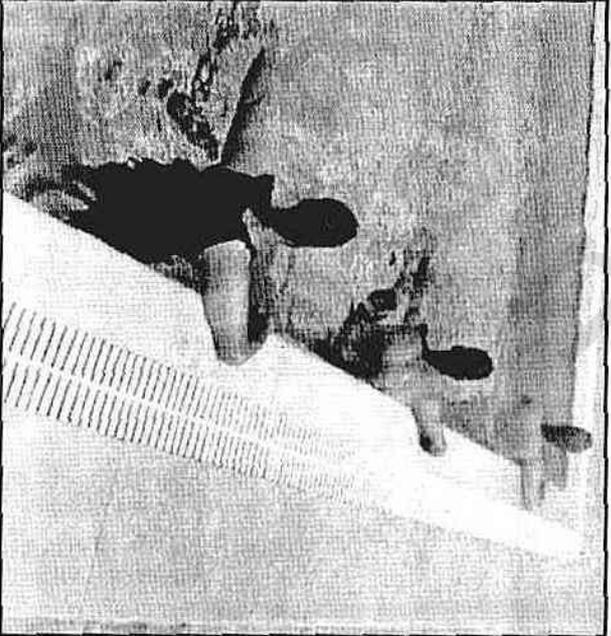
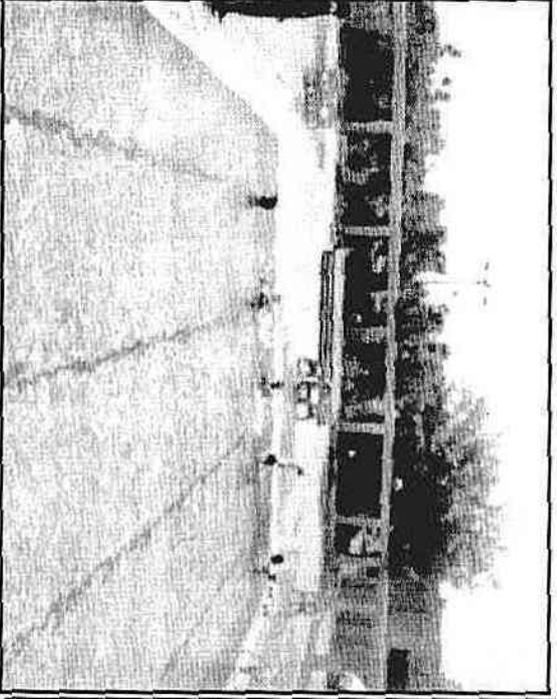
مرفق (9)

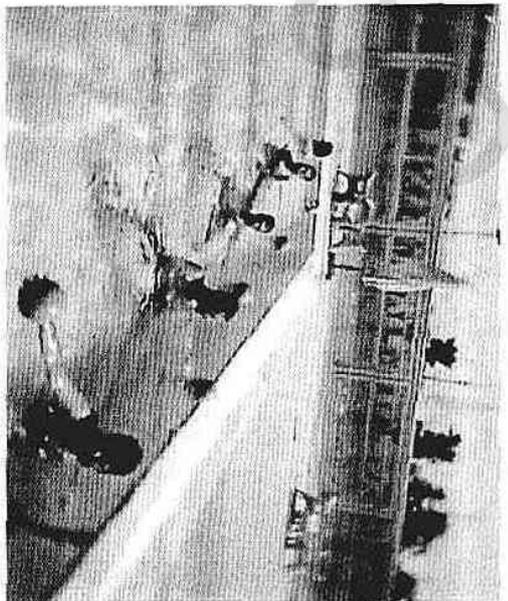
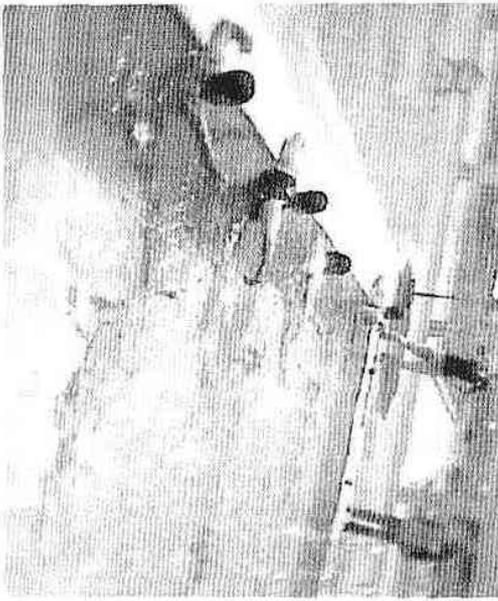
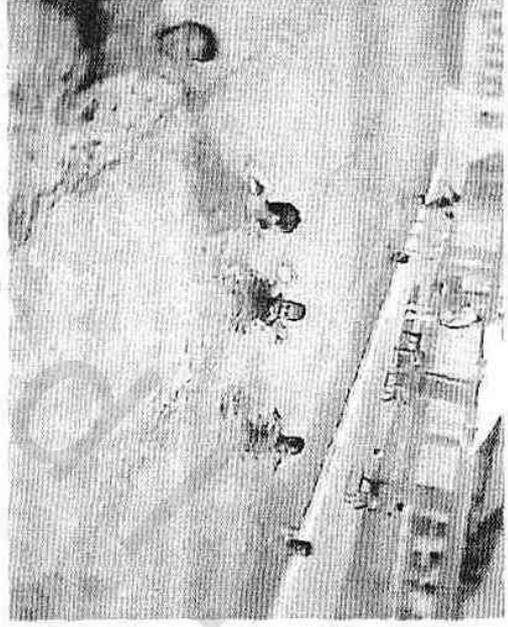
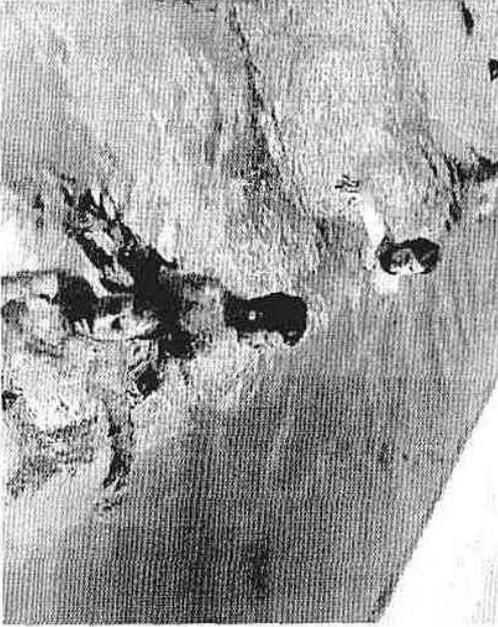
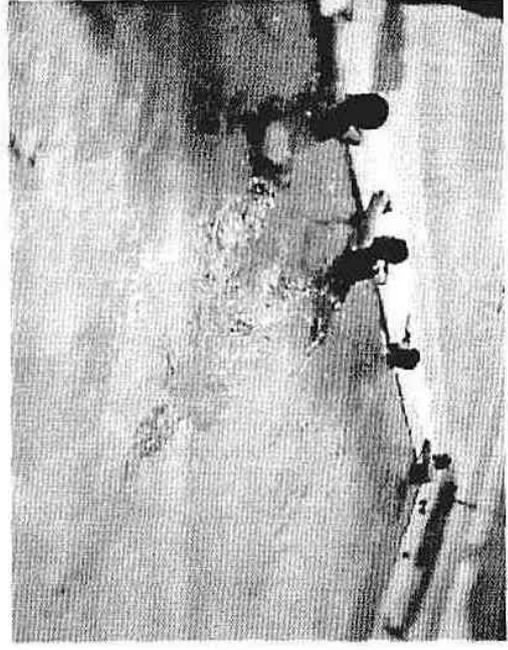
نموذج من البرنامج المصور

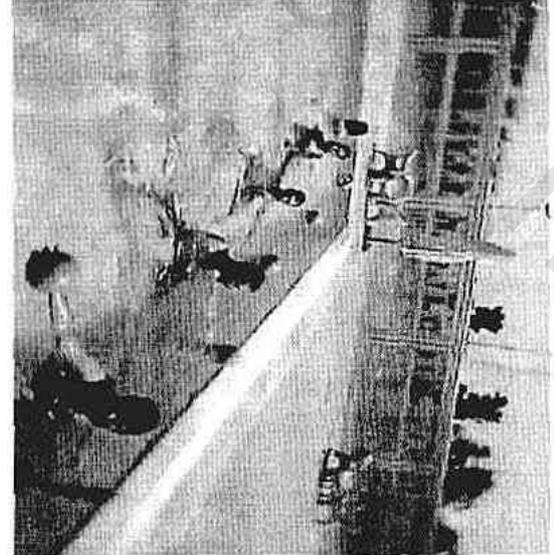
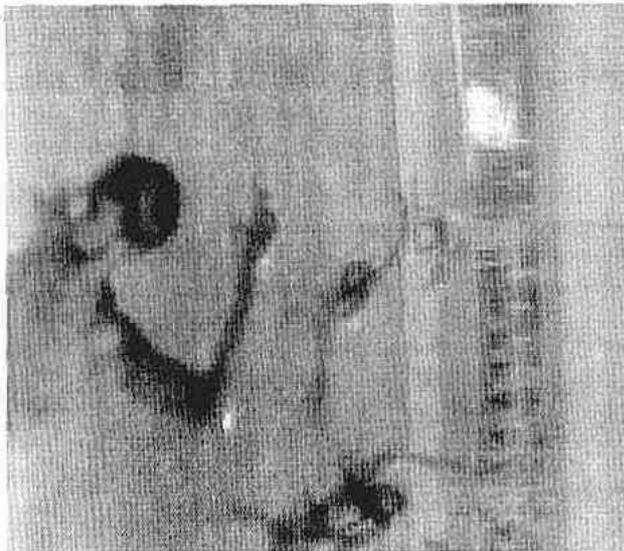
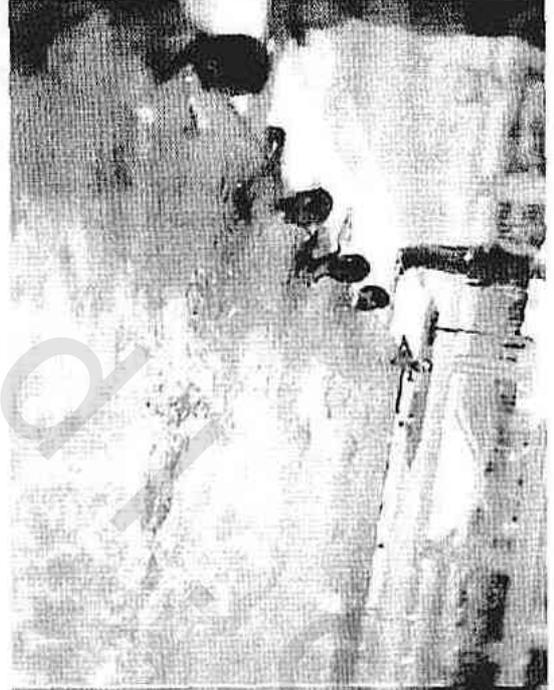
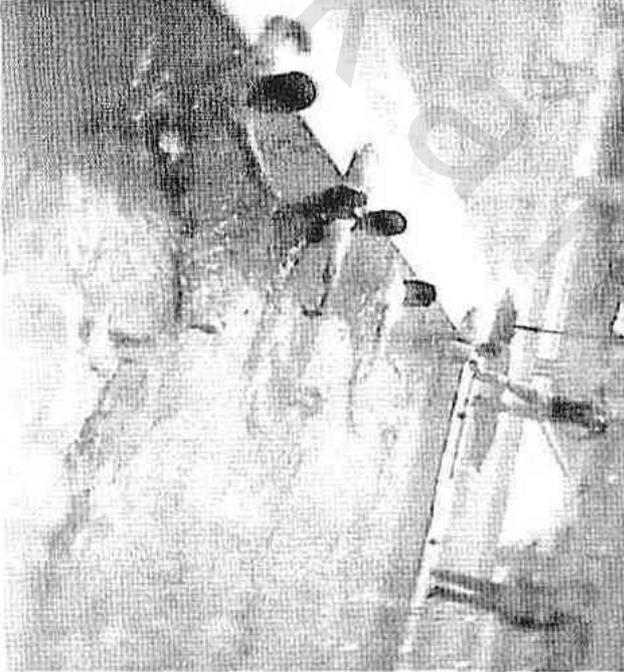
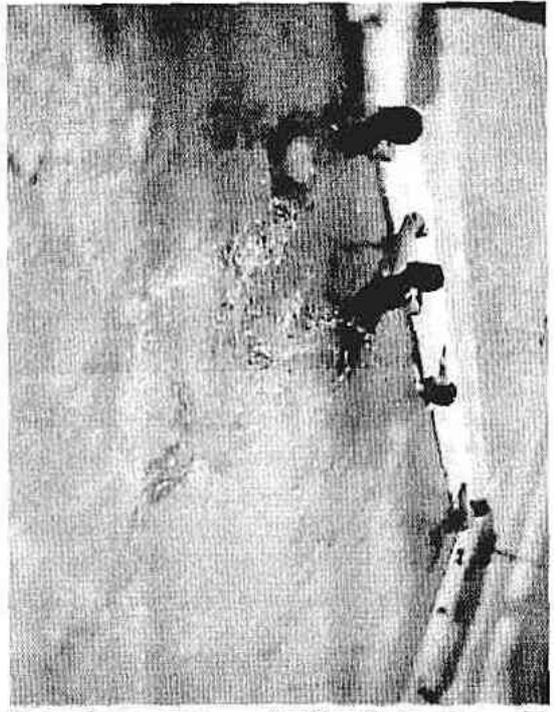
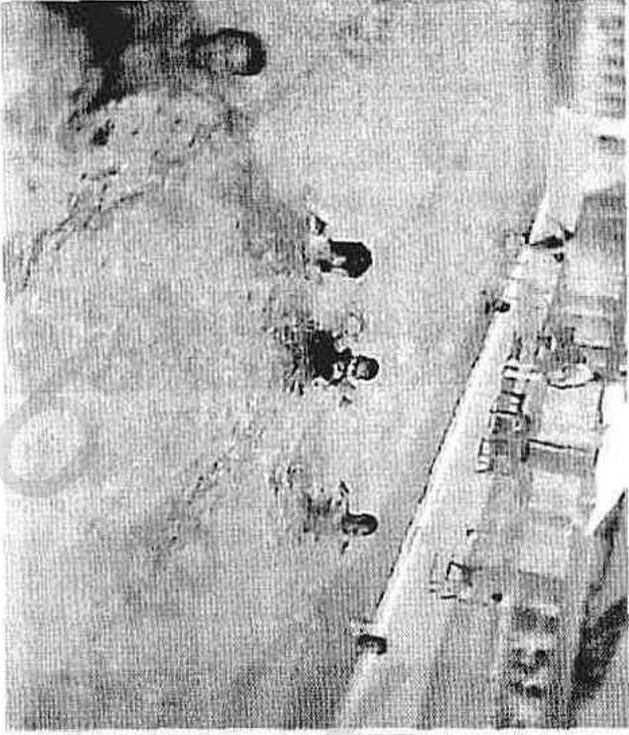


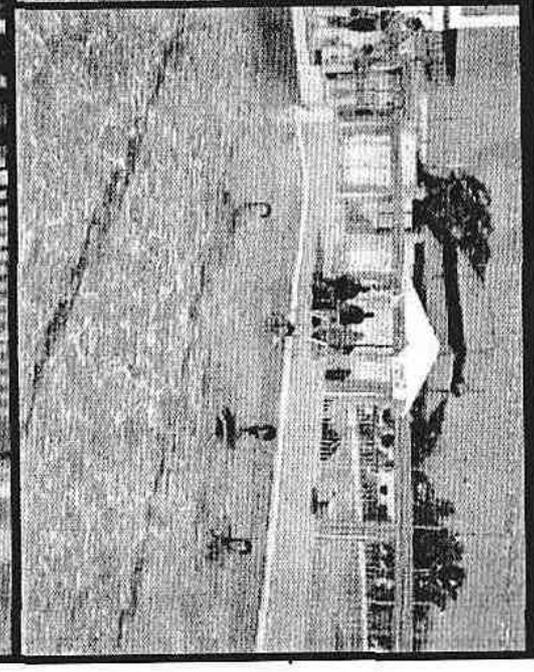
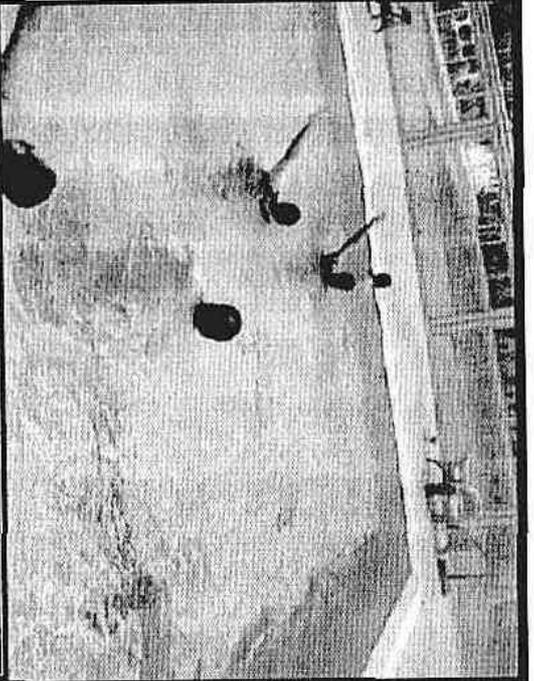
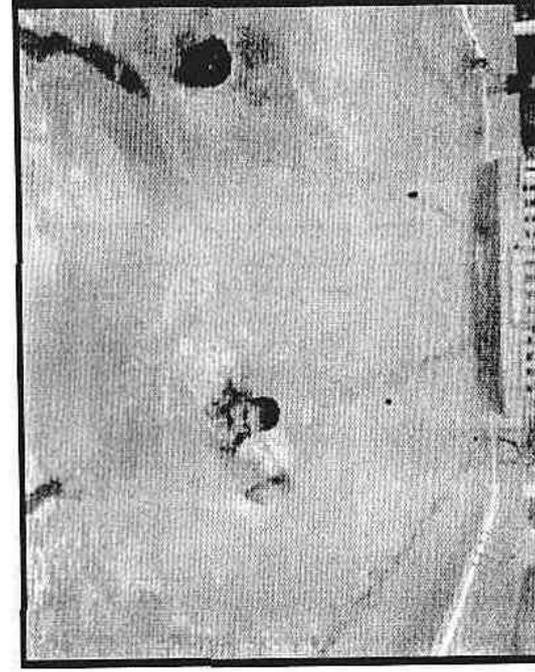
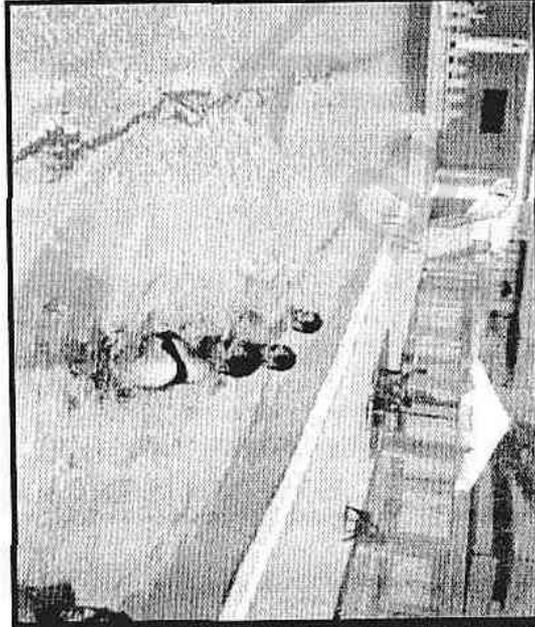
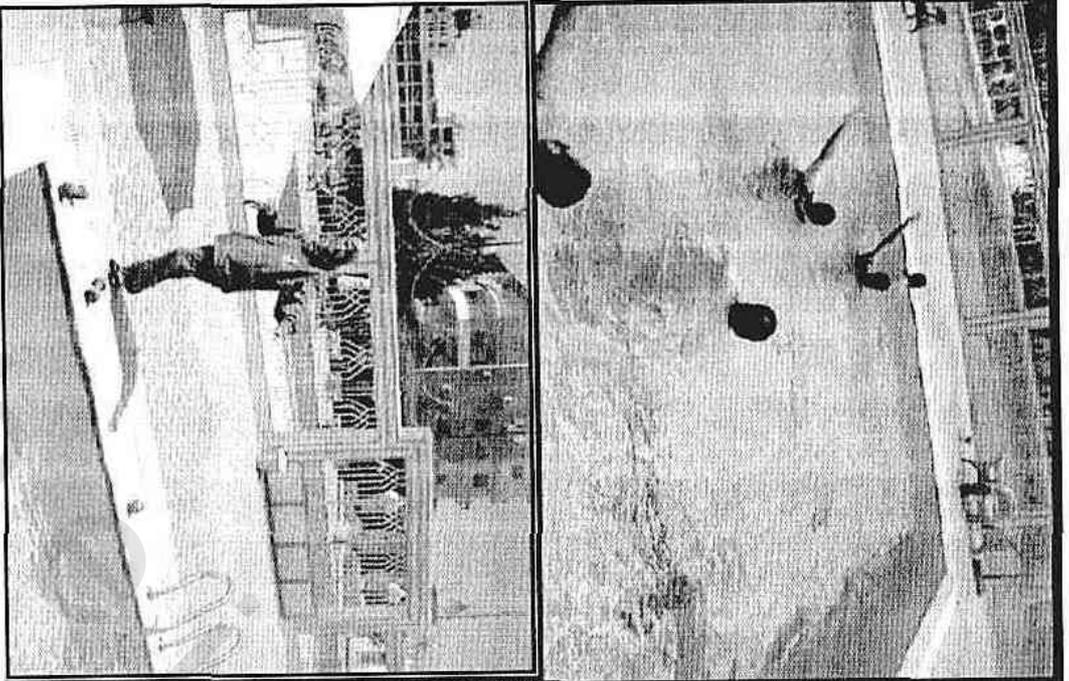


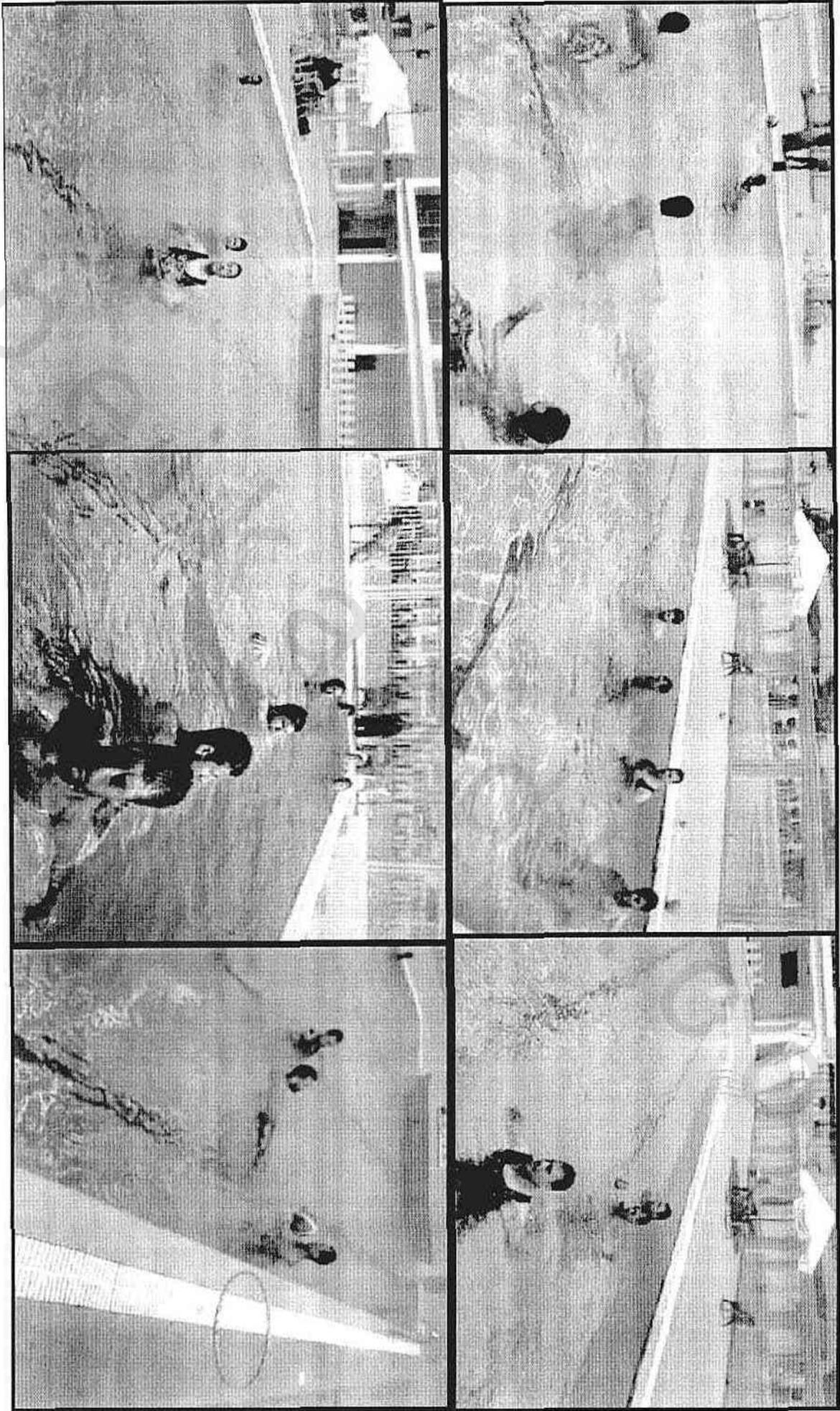


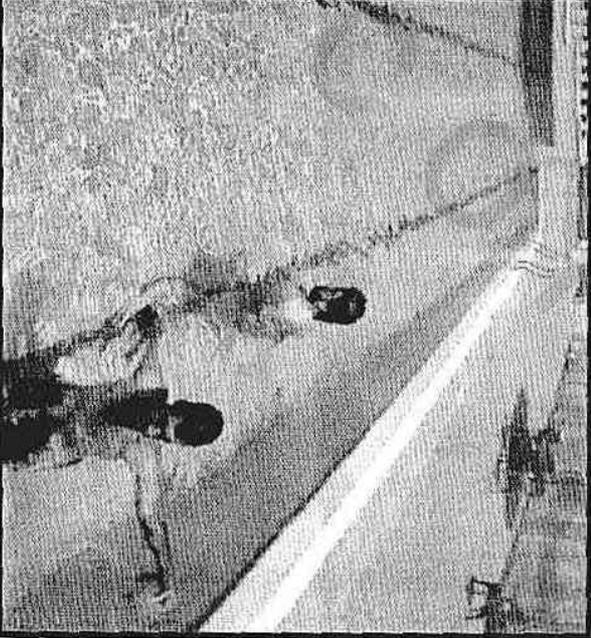
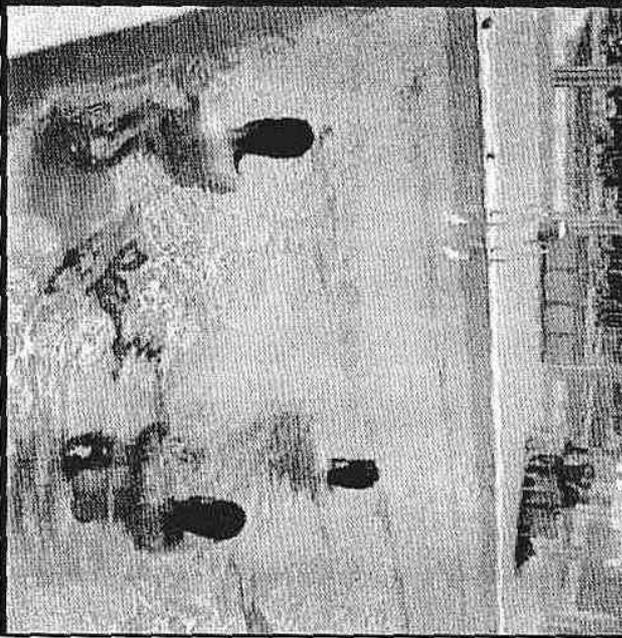
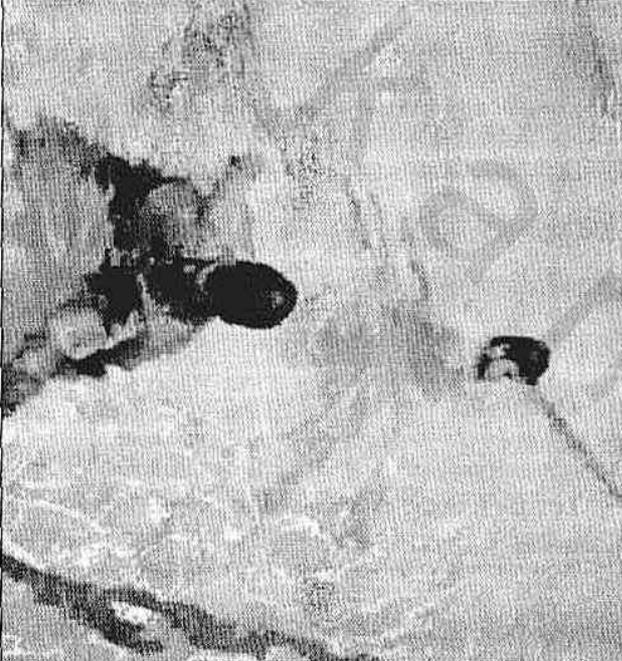
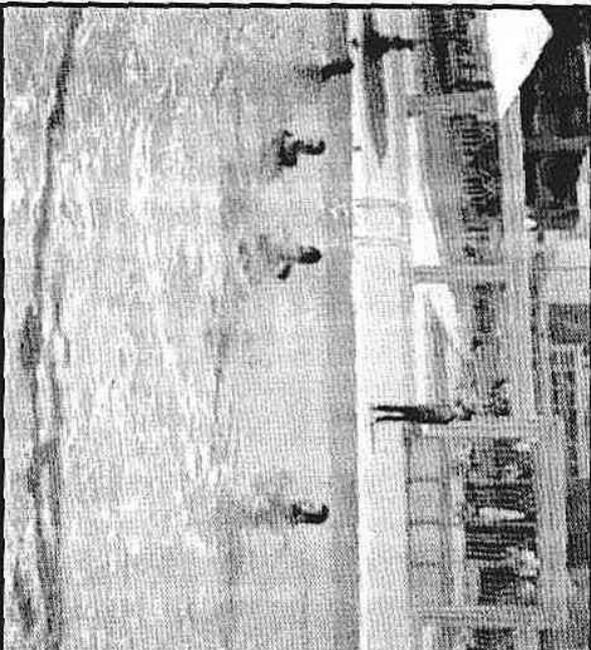
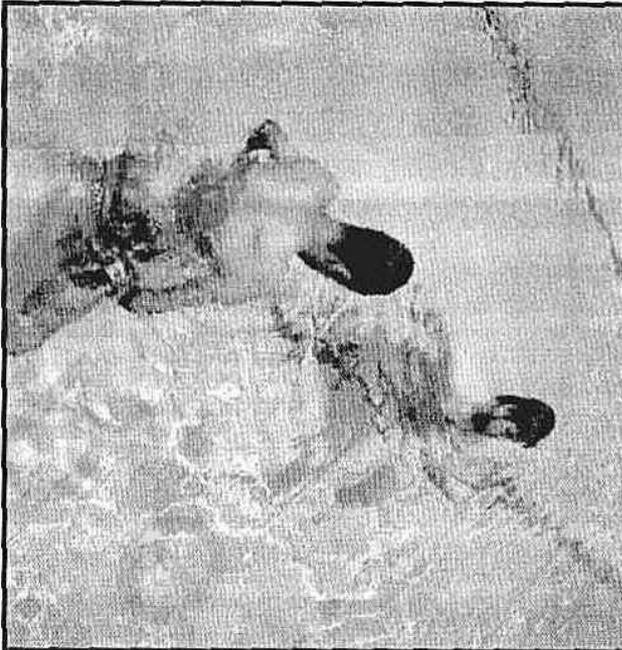


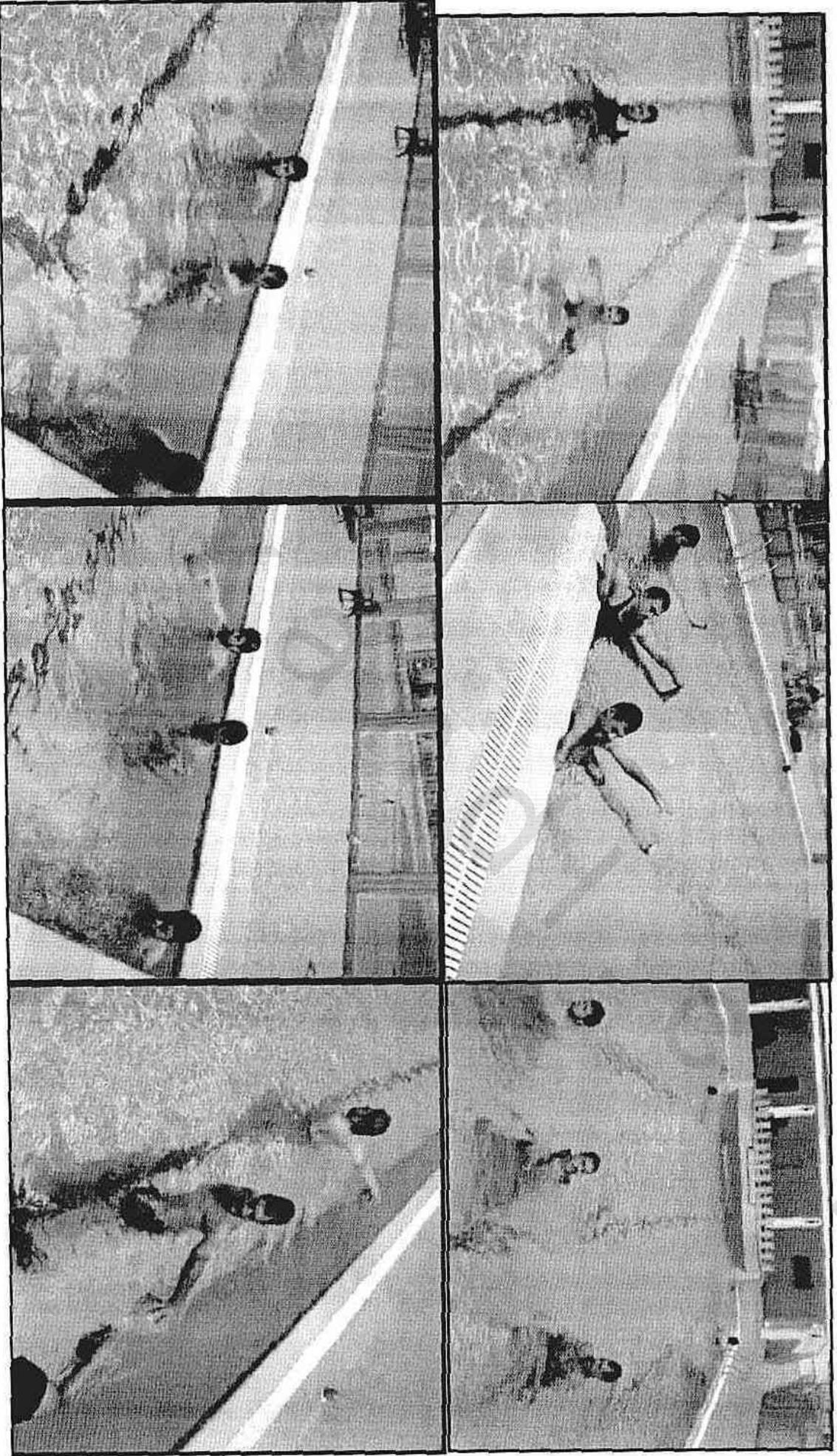


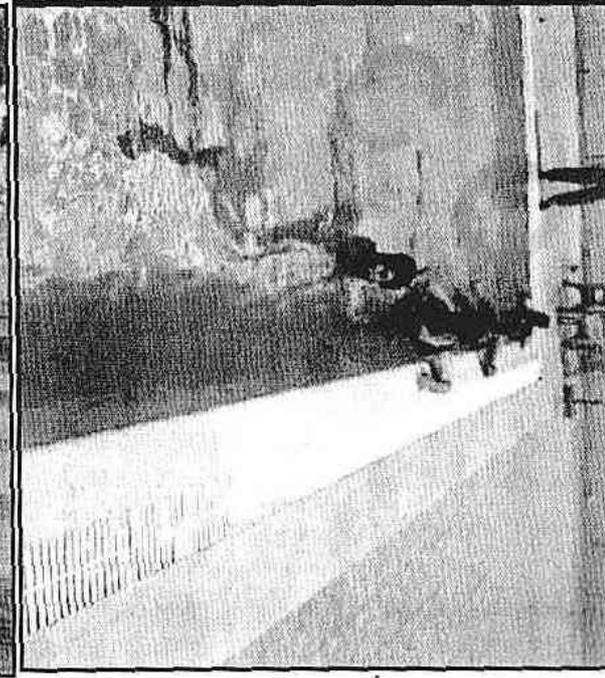
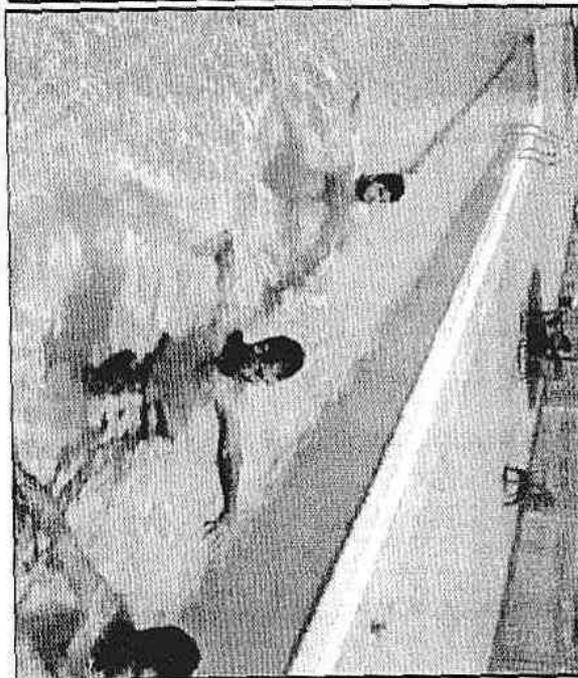
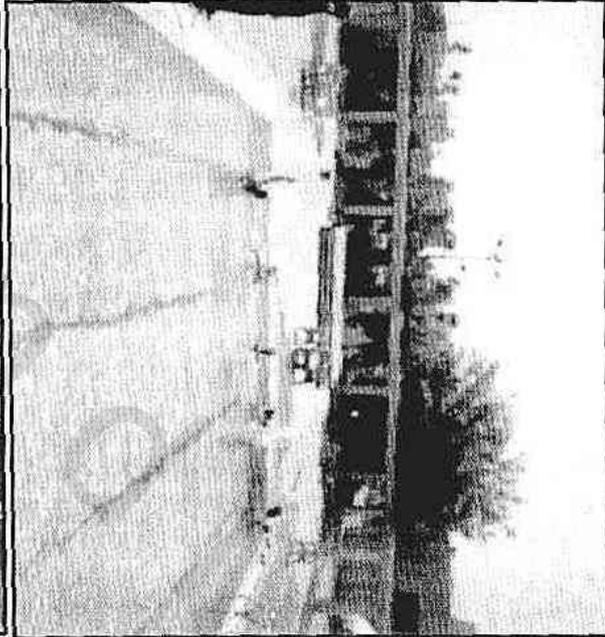
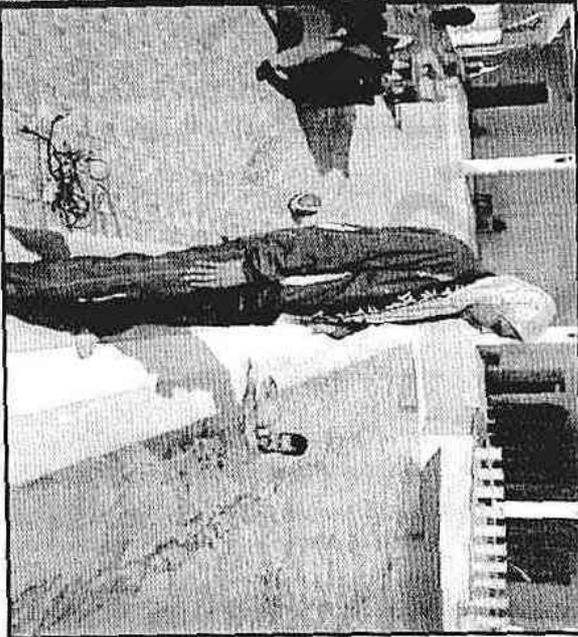
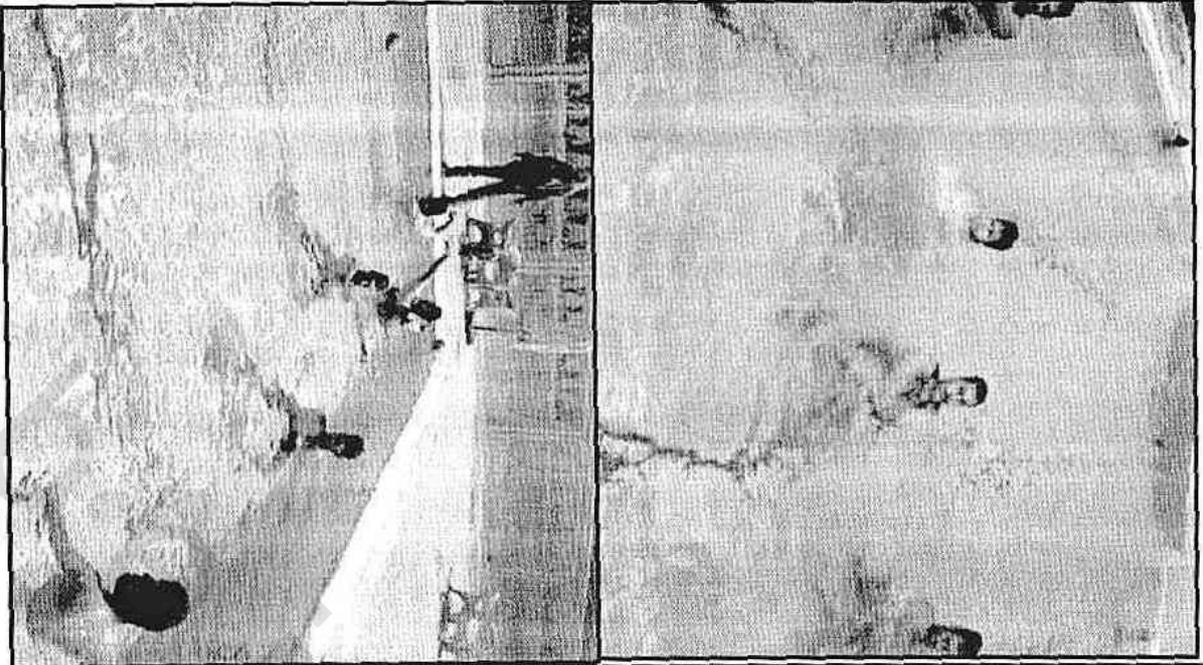


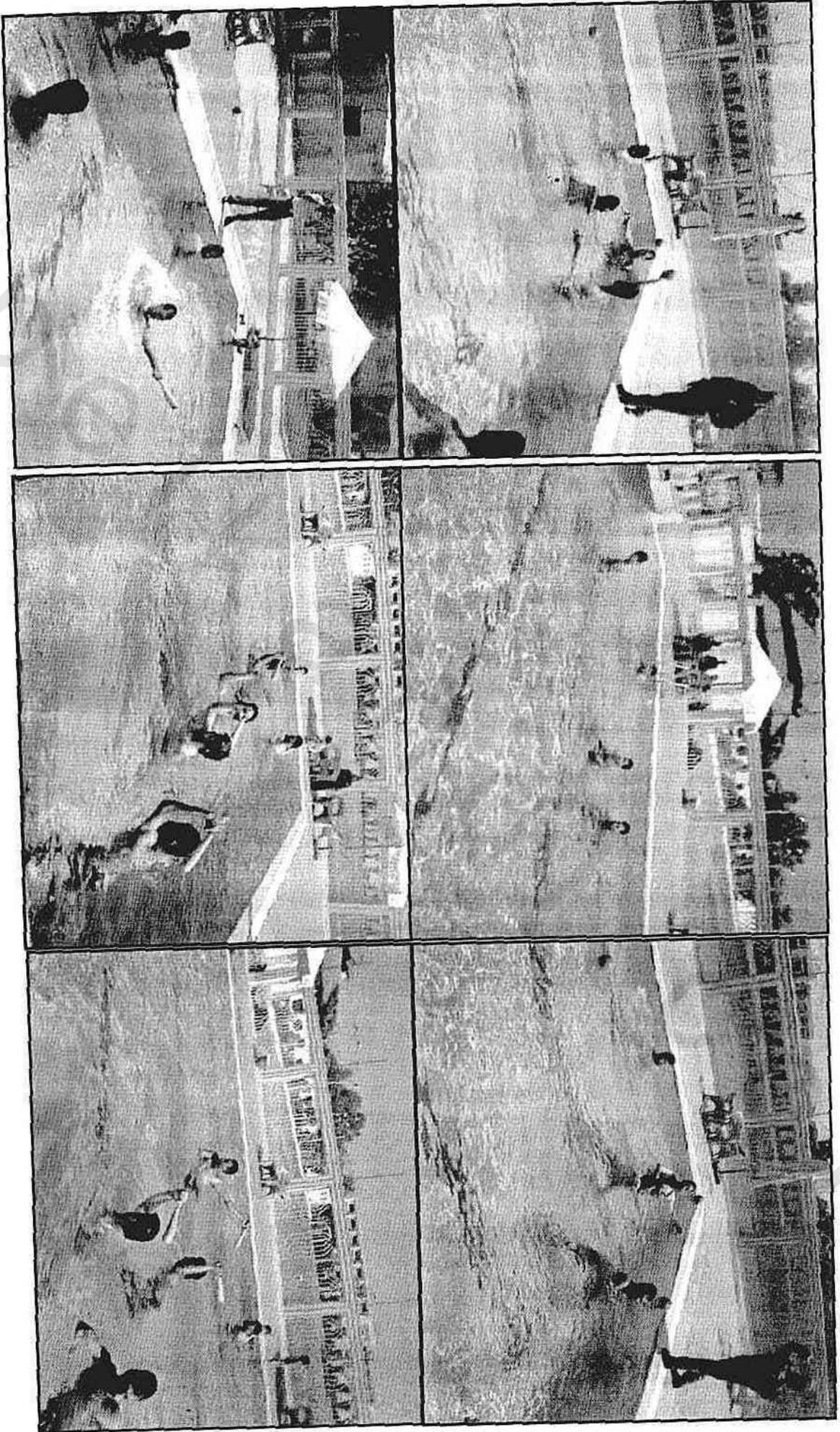


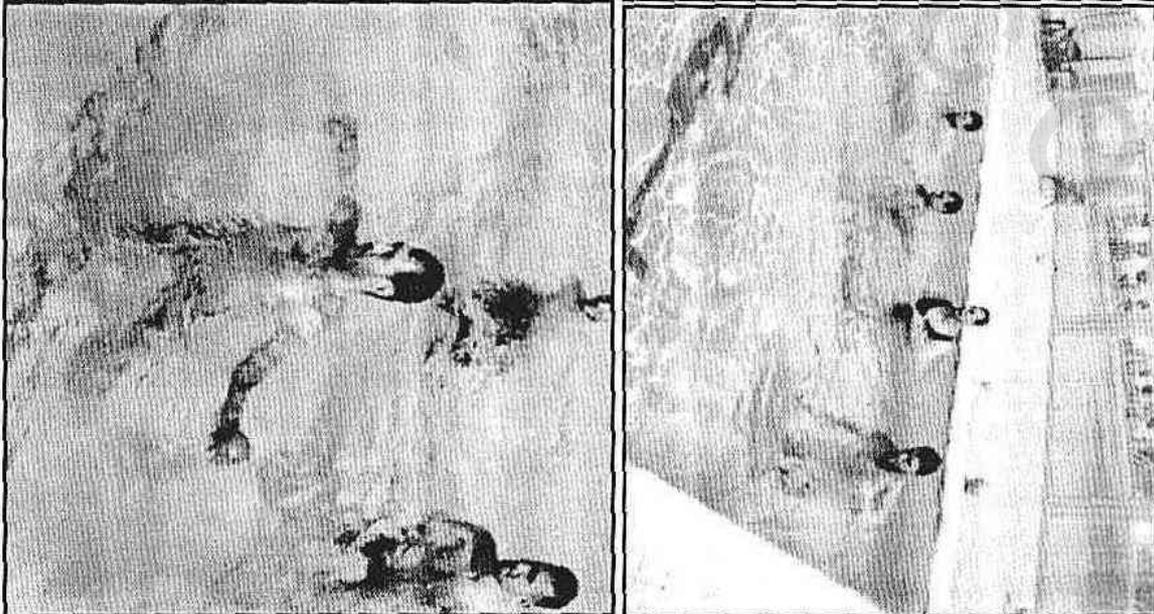
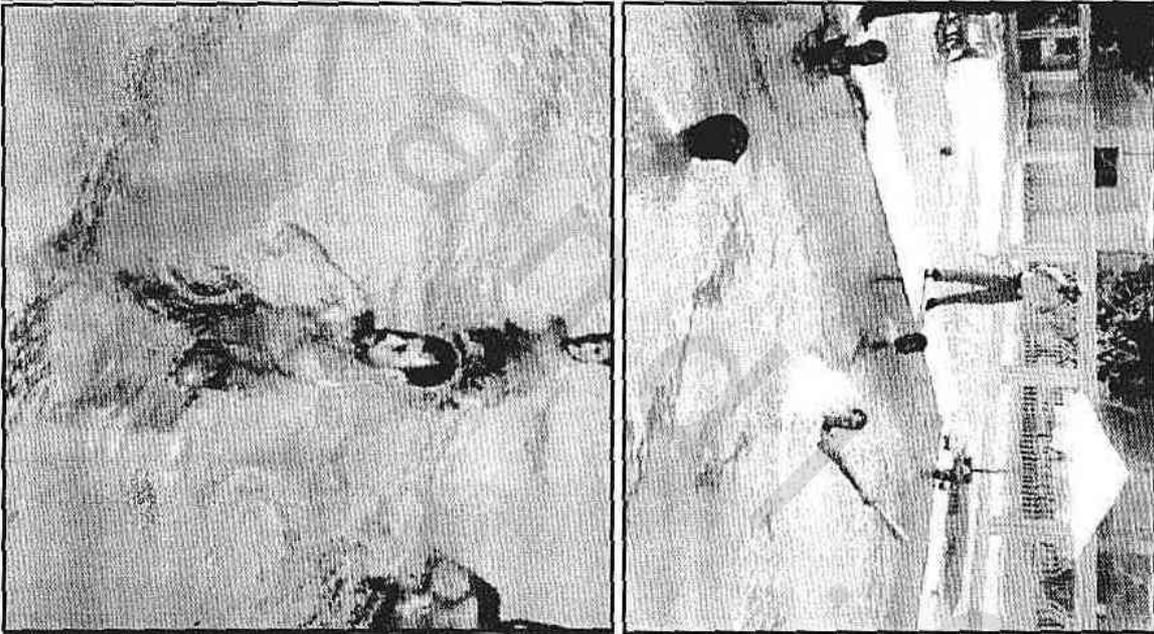
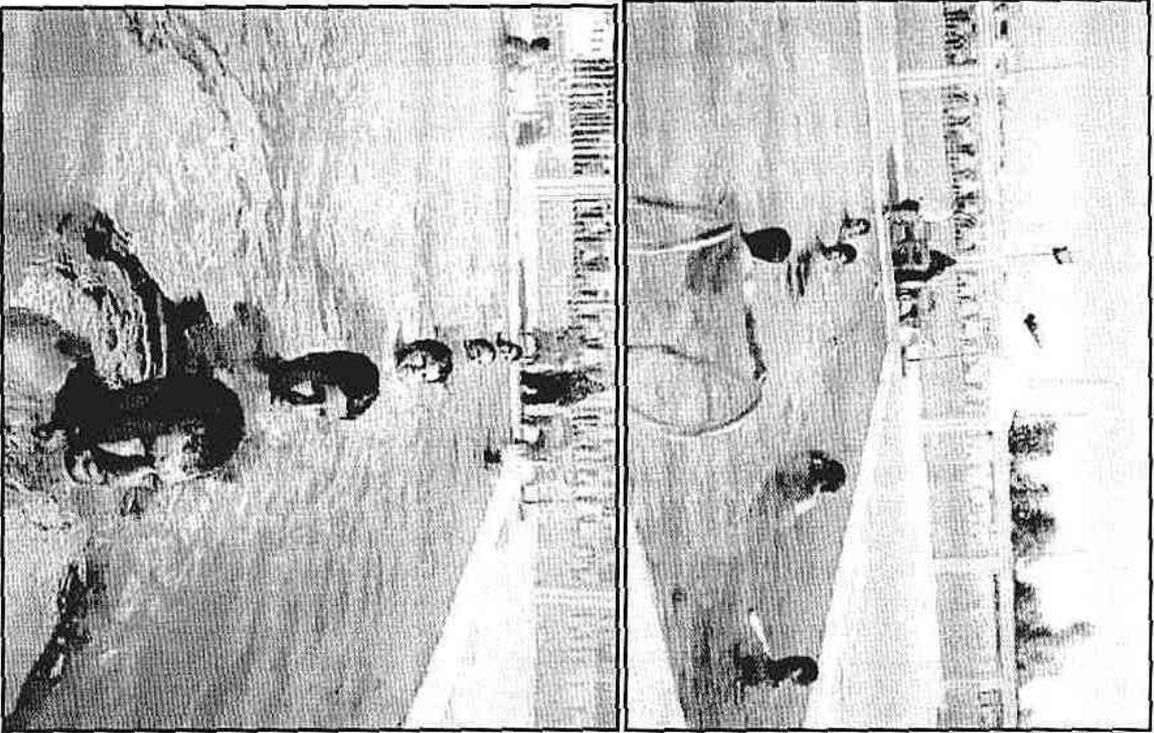












مرفق (10)

الصورة النهائية للبرنامج التدريبي في الوسط المائي

الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي (قيد البحث)

معلومات	وسائل تحقيق الاهداف	المحاور الاساسية للبرنامج
صعوبة تحقيق ذلك بالوسط التدريبي التقليدي	F46 تنمية القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا لتحسين المستوي الرقفي .	الهدف العام من البرنامج تتكون جميع الوحدات التدريبية من الاحماء
باستخدام الالات وبدونها	يحتوي علي: * العاب صغيرة * تمارينات اطلالة ومرونة * تمارينات توافق عضلي عصبي	الجزء الرئيسي
باستخدام التمرينات المشابهة للاداء والالات المساعدة	يحتوي علي: * تمارينات الاعداد البدني الخاص * التكنيك	التهئية
تمرينات + طفو	يحتوي علي * تمارينات تهيئة متنوعة تؤدي داخل الوسط المائي	الفترة من الاعداد
لم يتخل فترة التدريب مسابقات لة تاثير كبير علي المعاقين اثناء عملية التدريب	الاعداد الخاص الوسط المائي بمصاحبة الموسيقي	الوقت التدريبي
تيسير استخدامهما	حمام السباحة باستاد كفر الشيخ الرياضي وكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ .	مكان التدريب
طبقا للاحة الاتحاد الدولي لرياضات المعاقين	مختلفة الاعداد من سن 16 سنة الى 50 سنة	المرحلة السنية

الاسبوع الأول من الشهر الأول

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية الحمل

النسبة المئوية	الجمعة	الخميس	الثلاثاء	الاحد	أيام التدرج	العناصر
%100 :85					أقصى	الحمل
% 85 :75					عالي	
% 70 : 50	*	*	*	*	متوسط	
%12.9	90 في	90 في	90 في	90 في	360 في	الزمن

* الأسيوع :الأول
* الزمن الوحدة : 90 دقيقة
* شدّة الحمول : 50 : 70 "متوسط"

* اليوم :الأحد

الأوقات	شكل الحمول				المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	إجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدّة			
20- قطعة اسفنج 2- صندوق بلاستيك 10- كرات خفيفة	2 ق	-	1	%70 : 60	20 ق	تهيئة اجهزة الجسم الوظيفية	الإحصاء
أقلل الرجلين (الكجم) السميلف -ر (كجم)	6 ق	2 : 1	12 : 8	%70 : 50	60 ق	تهيئة القوة العضلية +المرونة +الكوآران +السرعة + التوازن + التوافق	التعبئة
تروبات الطفو	-	-	-	% 30	10 ق	العروة للحالة الطبيعية	التعبئة

لعبة صغيرة : " صيد اللؤلؤ والاسفنج "

30- (وقوف) التذرع مثلا اسفل) المشى اماما مع تبادل فتح وقض الاصابع بالقصى قوة.
32- (وقوف قفح) الذراع جانبيا . كف اليد لاطى . التقل مثبت بالقدمين (المشى جانبيا مسح فرد الاصابع واحدا بعد الاخر .

- 50- (وقوف قفح) اصابع الاصابع (رفع الذراع جانبيا جانبيا مثلا مع رفع العقبين جانبيا
- 51- (وقوف مسك) مديلة) مرجحة الذراع منتقبة اماما خلفا مع تبادل ثني ومد الركبتين
- 68- (انبطاح مائل على) . المنف على حافة العمام) ثني ومد الذراع كاملا .
- 81- (وقوف) تبادل ميل الراس للجانبين.
- 82- (وقوف) (وقوف) تبادل لف الراس جانبيا .
- 98- (وقوف نصفا) . الذراع جانبيا) مرجحة الرجل اماما خلف على شكل 8 .
- 99- (وقوف) قفح) تحريك القدمين للخارج للوصول الى أقصى مدى .
- 105- (وقوف) تبادل الطمن اماما مع نقل الجسم على القدم الامامية والتقدم للامام.
- 124- (وقوف - الذراع اماما) رفع الركبتين جانبيا بالتبادل بأسرع ما يمكن .
- 151- (وقوف ثني الركبة البهني جانبيا) وضع القدم على فخذ اليسرى والوثب اماما .
- 162- (وقوف) رفع الذراع جانبيا مع تبادل نقل القدمين اماما وخلفا .

191- الطفو على سطح الماء .

197- (وقوف) المشى اماما خطوات ثم التصديق باليد على سطح الماء مركان لعمل ابطاح مع الموسيقى

* زمن الوحدة: 90 دقيقة
* الأشعة العمل: 50 : 70 متوسطاً
* الأسيوع : الأول
* الأسيوع : الثالث

الوحدة الثانية :

الأدوات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة		
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشفرة						
2-كرة مساه	2 ق	-	2	%70 : 60	20 ق	* لعبة صغيرة : " اصحابه مساه الكرة "	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية	الإحساس		
انقل الرجلين (الكم) السيف - مزر (كجم)	6 ق	2 : 1	12 : 8	%70 : 50	60 ق	30- وقوف . الذراع مائل اسفل (المشى اماما مع تبادل فتح وقبض الاصابع بالقصي قوة. 32- وقوف فتحة . الذراع جانباً . كف اليد لاطى الثقيل مثبت بالقدمين (المشى جانباً مع فرد الاصابع واحداً بعد الآخر . 50- وقوف فتحة قبض الاصابع ارفع الذراع جانباً جانباً مع رفع الركبتين جانباً 51- وقوف مسك (ممثل) مرجحة الذراع منتبهاً اماماً خلفاً مع تبادل ثقي ومد الركبتين 68- (انبطاح مائل على . المسند على حافة الصمام) ثقي ومد الذراع كاملاً . 81- (وقوف) تبادل ميل الراس للجانبين . 82- (وقوف) وقوف) تبادل مع الراس جانباً . 98- وقوف نصفاً . الذراع جانباً (مرجحة الرجل اماماً خلف على شكل 8 . 99- وقوف . فتحة) تحريك القدمين للخارج للوصول الى القصي مدي . 105- (وقوف) تبادل الطعن اماماً مع نقل ثقل الجسم على القدم الامامية والتقدم للامام . 124- وقوف - الذراع اماماً (رفع الركبتين جانباً بالتبادل بالسرعة ما يمكن . 151- وقوف ثقي : الركبة اليمنى جانباً) وضع القدم على فخذ اليسرى والوثب اماماً . 162- (وقوف) رفع الذراع جانباً مع تبادل ثقل القدمين اماماً وخلفاً . 193- (وقوف) مرجحة الذراع اماماً جانباً مع اخذ شريط عميق . 196- (وقوف) المشى اماماً مع رفع الذراع جانباً .	30 ق	193 196	العمدة للحالة الطبيعية	التهيئة

الوحدة : الفالسة

* الاسبوع : الاول *
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة *
 * شدة العمل : 70 : 85 % عالي *
 * اليوم : الخميس

الاورات	شكل العمل				المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة		
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الثقة				الزمن	
كرات صغيرة	34	-	2	65 : 55 %	325	* لعبة صغيرة : " صيد السمك "	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.	الإحصاء	
انقل الرجين السديلات كرات طبيعية كرات سلة	38	3 : 2	8 : 4	85 : 70 %	355	34- (وقوف) الدمبل بجانب الجسم على الأرض) الوثب جليا فوق الدمبل . 35- (وقوف) مسك دمبل (الوثب عليا مع ثني المخذ على الصدر . 45- (وقوف) الانقل مثبت بالعمود (الوثب عليا مع ضم الركبتين على الصدر . 70- (وقوف) النزاع جليا . الكرة جقب الجسم) تبادل دفع الكرة لإسفل مع ثني الركبتين . 71- (وقوف) النزاع خلفا عليا. الكرة خلف الجسم) تبادل دفع الكرة لإسفل مع ثني الركبتين 88- (وقوف) النزاع جليا) دوران النزاع على شكل 8 . 89- (وقوف) ثني النزاع نصفا) عمل دوائر خلفا بالكتفين مع ثني الركبتين ومدحسا للوقوف على المشطين . 96- (وقوف) قفح . النزاع عليا) ميل الجذع جليا بالتبادل . 100- (انبطاح . مائل على) رفع الرجل خلفا عليا بالتبادل . 116- (وقوف) الوثب في المكان عدة مرات وفي العدة الأخيرة دفع العمود خلفا . 120- (وقوف) بثبت الوسط) الجري أمام خمس خطوات مع الدوران نصف لفة . 139- (وقوف) مواجهة الزميل. تثبيت اليد) ميل الجذع أماما ورفع إحدى الركبتين خلفا (.) 143- (وقوف) النزاع جليا) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل . 192- (الوقوف على سطح الماء . 200- (وقوف) تبادل رفع وحضض العمود .	تهيئة القوة العضلية + مرونة + الرشاقة + التوازن	العودة للحالة الطبيعية	التهدئة
اورات طفمو	-	-	-	30 %	310				

الوحدة الرابعة :

- * الاسبوع : الاول
- * زمن الوحدة : 90 دقيقة
- * اليوم : الجمعة
- * شدة العمل : 50 : 70 "متوسط"

الادوات	شكل العمل				المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة		
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشفة				الزمن	
2كرة يد 10 بالونات	2ق	-	1	%70 : 60	15ق	لعبة صغيرة : "كرة الماء"	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية الإحساء		
انقل الرجلين مبطلات كرات سلة	6ق	2 : 1	12 : 8	%70 : 50	65ق	<p>31- (وقوف،الميل على الأرض امام الجسم)المشي حول المبلر على شكل دائرة</p> <p>33- (وقوف . النزاع جانبيا . النقل مثبت بالقدمين) الوقف على المشطين اماما مع وضع اليدين خلفا .</p> <p>38- (وقوف مصفا،النقل مثبت بالقدمين)الحجل في المكان مع مرجحة الرجل المرة اماما عليا.</p> <p>39- (وقوف نصفا . النقل مثبت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل المرة خلفا عليا وميل الخنجر اماما.</p> <p>40- (وقوف) نصفا (الحجل في المكان مع مرجحة الرجل اماما فقطفا .</p> <p>41- (وقوف نصفا . النقل مثبت بالقدمين) تبادل الحجل في المكان مع مرجحة الرجل جانبيا</p> <p>72- (وقوف مواجهة . تشبيك ا الذراع) دفع الزميل (؟) .</p> <p>73- (وقوف مواجهة. الوضع اماما .القدم الالامية خلف الخط البدان تشبيك) محاولة شد ذراع الزميل للتمرور على الخط (؟)</p> <p>86- (وقوف قفحا . انشاء عرضا) ضغط الذراع خلفا .</p> <p>87- (وقوف، النزاع عليا) عمل دوائر كبيرة بالذراع خلفا اسفل اماما عليا .</p> <p>117- (وقوف، الرجل اماما زاربية 5مترجة) دوران الجسم نصف لفة .</p> <p>118- (وقوف) مرجحة النزاعين اماما عليا ثم الدوران نصف لفة .</p> <p>129- (وقوف) الجري الجانبى على شكل مناقسة مع الزملاء (8) .</p> <p>130- (وقوف، مسك كرة (الجري، في جميع الاتجاهات رمى الكرة عند سماع الصافرة(8) .</p> <p>192- (وقوف) لعب الكرة من وضع الثبات .</p> <p>199- (وقوف على امشاط القدمين) خفض الكعبين مع خروج النفس ببطء .</p>	تهيئة القوة العضلية+ والمرونة + الرشاقة+السرعة	العودة للحالة الطبيعية	التهدئة
كرات	-	-	-	% 30	10ق				

الاسبوع الثاني من الشهر الأول

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

النسبة المئوية	الجمعة	الخميس	الأثاء	الاحد	أيام التدريب	العناصر
%100 :85					أقصى	الحمل
% 85 :75	*	*	*	*	عالي	
% 70 : 50					متوسط	
%12.9	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	360 ق	الزمن

الوحدة : الخامسة
 * الاسبوع : الثاني *
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة
 * الـيـوم : الاحد *
 * شدة العمل : 50 : 70 % "متوسط"

الادوات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	اجزاء الوحدة
	اجملي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	النقطة				
كرة يد 10 بالونات	2 ق	--	1	%70 : 60	15 اق	لعبة صغيرة : " كرة الماء "	تهيئة اجزاء الجسم الوظيفية.	الإحصاء
انقل الرجلين دمبلات كرات يد	6 ق	2 : 1	8 : 12	%70 : 50	65 اق	<p>31- (وقوف .الدمبل على الارض امام الجسم)مشى حول الدمبل على شكل دائرة .</p> <p>33- (وقوف . الزراع جانباً . النقل مثبت بالقدمين) الوثب على المشطين اماما مع وضع اليدين خلفا .</p> <p>38- (وقوف نصفا . النقل مثبت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل الحرة اماما عليا .</p> <p>39- (وقوف نصفا . النقل مثبت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل الحرة خلفا عليا وميل الخنق اماما .</p> <p>40- (وقوف نصفا) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل اماما خلفا .</p> <p>41- (وقوف نصفا . النقل مثبت بالقدمين) تبال الحجل في المكان مع مرجحة الرجل جانباً .</p> <p>72- (وقوف مواج : تشبيك الزراع) دفع الزميل (؟) .</p> <p>73- (وقوف مواج . الوضع اماما . القم الامامية خلف الخط . اليان تشبيك) محاولة شد ذراع الزميل للمرور على الخط (؟)</p> <p>86- (وقوف قفح . انتقاء عرضا) ضغط الزراع خلفا .</p> <p>87- (وقوف الزراع عليا) صل دوائر كبيرة بالزراع خلفا اسفل اماما عليا .</p> <p>117- (وقوف . الرجل اماما زاوية 5كلرجه) دوران الجسم نصف لفة .</p> <p>118- (وقوف) مرجحة الزراعين اماما عليا ثم الدوران نصف لفة</p> <p>129- (وقوف) الجري الجانبى على شكل منقسة مع الزملاء (8).</p> <p>130- (وقوف . مسك كرة) الجري في جميع الاتجاهات رمى الكرة عند سماع الصقرة (8)</p> <p>198- (وقوف قفح) رفع الزراع جانباً عليا ببطء .</p> <p>199- (وقوف على امشاط القدمين) خفض الكعبين مع خروج النفس ببطء .</p>	<p>تهيئة القوة العضلية المرونة + الرشاشية + السرعة</p>	<p>تعزيز القوة المرونة الرشاشية السرعة</p>
بـدون ادوات	--	--	--	% 30	10 اق		العودة للحالة الطبيعية	التهدئة

الوحدة السادسة:

* الأسيوع : الثاني
* زمن الوحدة : 90 دقيقة
* شدة العمل : 70 : 85 "عالي"

* الأسيور : الثلاثاء

الأدوات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الفترة				
بدون ادوات	-	-	8 : 4	65 : 55 %	20ق	<p>1- (وقوف) المشي أماما مع مرجحة الذراع أماما خلفا بالتبادل . 2- (وقوف) المشي جانبيا . 6- (وقوف) الجري مع تبايل رفع الركبتين أماما عليا . 4- (وقوف) الجري (جانبيا . 9- (وقوف) الوثب قفحا مع رفع الذراع جانبيا . 3- (وقوف) الجري في المكان 11- (وقوف) الوثب على المشطين في المكان ثم لف الجسم ربع دورة مع فتح الركبتين ورفع الذراعين عليا . 13- (وقوف) الوثب جانبيا بالقدمين معا .</p> <p>43- (وقوف) التقل مثبت بالقدمين (الوثب في المكان بالقدمين معا والدوران نصف لفة . 44- (وقوف) التقل مثبت بالقدمين) ثني الركبتين نصفًا ثم الوثب عليا مع مد الركبتين كاملًا ورفع الذراع عليا .</p> <p>52- (وقوف) مسك ديمبل (تبادل مرجحة) الذراع أماما خلفا مع ثني ومد الركبتين . 53- (وقوف) الذراع أماما . مسك ديمبل (مرجحة الذراع خلفا والطنين أماما . 54- (وقوف) الذراع خلفا مسك ديمبل (مرجحة الذراع أماما والطنين خلفا . 67- (وقوف) قفحا الذراع أماما) خفض الذراعين أسفل خلفا ثم قلب وضع اليدين مع الحفاظ على استقامة المرفق ودفع الماء للأمام حتى السطح . 77- (وقوف) العضد افقي والساعد عليا . مسك اسنك مطاط (خفض ورفع الساعد . 78- (وقوف) الذراع أماما . مسك اسنك مطاط طرفه مثبت بالقدم) جنب الاستنك عليا ثم جانبيا ثم خلفا . 90- (وقوف) الوضع أماما . الذراع أماما) لف الجذع نصف لفة مع ثني ومد الذراع . 91- (وقوف) قفحا) تبادل ثني الجذع جانبيا . 92- (وقوف) قفحا . الذراع عليا) مرجحة الذراع أسفل خلفا مع ثني الجذع أماما أسفل . 93- (وقوف) قفحا . الذراع جانبيا . ميل تبادل لف الجذع جانبيا . 94- (وقوف) قفحا . الذراع أماما) دوران الجذع خلفا . 135- (وقوف) الذراع أماما . مسك الصولجان (مرجحة الذراع خلفا عليا . 136- (وقوف) قفحا - الذراع جانبيا . مسك الصولجان (مرجحة الذراع أسفل عليا . 137- (وقوف) . الذراع جانبيا . مسك الصولجان (عمل دوران بالمرق من الداخل ثم الخارج . 149- (وقوف) الجذع) أماما مع رفع الرجل أماما وخلفا بالتبادل . 150- (وقوف) الذراع جانبيا . حمل الكرة) المشي أماما في خط مستقيم مع رفع الكرة لاطى وانقها . 175- (وقوف) رمي كرة هوكي من فوق الرأس . 196- (وقوف) المشي أماما مع رفع الذراع جانبيا .</p>	تهيئة أجهزة الجسم التطبيقية.	الإحصاء
إثقال الرجلين دمبلات كرات إسفنجية كرات هوكي صمغيات	9 ق	3 : 2	8 : 4	85 : 7 %	60ق	<p>تتضمن الوحدة: المهنية-المرونة +التحمل +السرع +التحمل +السرعة +التحمل +التحمل</p>	أجزاء الوحدة	
بدون ادوات	-	-	-	30 %	10ق	<p>العودة للحالة الطبيعية</p>	التهيئة	

الوحدة : السابعة

* زمن الوحدة: *90 دقيقة
* شدة الحمل : 50 : 70 "متوسطة"
* اليوم : الخميس

الات	شكل الحمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة				
كرات صغيرة	1 ق	-	1	% 65 : 55	10 ق	المحتوى	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.	الإحصاء
تفعل الرجلين السماعات كرات طبية كرات سلة	7 ق	2 : 1	12 : 8	% 70 : 50	70 ق	<p>* لعبة صغيرة: " صيد السمك "</p> <p>34- (وقوف. الدمبل بجانب الجسم على الأرض) الوقف جانباً فوق الدمبل .</p> <p>35- (وقوف. مسك دمبلز) الوقف عالياً مع ثني العضد على الصدر .</p> <p>45 - (وقوف. التقل مثبت بالقدمين) الوقف عالياً مع ضم الركبتين على الصدر .</p> <p>70- (وقوف . النزاع جانبياً . الكرة جانب الجسم) تبادل دفع الكرة لإسفل مع ثني الركبتين .</p> <p>71- (وقوف . النزاع خلفاً عالياً . الكرة خلف الجسم) تبادل دفع الكرة لإسفل مع ثني الركبتين ..</p> <p>88- (وقوف. النزاع جانبياً) دوران النزاع على شكل 8 .</p> <p>89 - (وقوف ثني النزاع تصفاً) عمل دوائر خلفاً بالكتفين مع ثني الركبتين ومدحهما للوقوف على المشطين .</p> <p>96- (وقوف فتح .النزاع عالياً) ميل الجذع جانبياً بالتبادل .</p> <p>100- (انطاح . سائل عالي) رفع الرجل خلفاً عالياً بالتبادل .</p> <p>116- (وقوف) الوقف في المكان عدة مرات وفي العدة الأخيرة دفع العقبين خلفاً.</p> <p>120- (وقوف.ثبات الوسط) الجري أمام خمسين خطوات مع الدوران نصف لفة .</p> <p>139- (وقوف.مواجهة الزميل.تشبيك اليد) ميل الجذع وأماماً ورفع إحدى الركبتين خلفاً (:)</p> <p>143- (وقوف. النزاع جانبياً) ميل الجذع على الجانبين بالتبادل .</p> <p>191- (الطوف على سطح الماء .</p> <p>192- (ووقوف) لعب الكرة من وضع النبات .</p>	<p>تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.</p> <p>تنمية القوة العضلية</p> <p>المرونة+الرشاقة+التوازن</p>	الإحصاء
لوحات طفو	-	-	-	% 30	10 ق	المحتوى	العودة للحالة الطبيعية	التهيئة

الوحدة الثامنة

* الإسيوع : الثاني
* زمن الوحدة : 90 دقيقة
* شدة العمل : 70 : 85 "عالي"

* الإسيوع : الجمعة

الأوليات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	القدرة				
أكثر 2 سلة عالية	1 ق	---	8 : 4	%65 : 55	15 ق	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
كرات طبية كرات سلة كرات وسط مبلمزات استك مطايع	9 ق	3 : 2	8 : 4	%85 : 70	65 ق	<p>* لعبة صغيفة : "كرة السلة المائية"</p> <p>1 - (وقوف) المشي أماما مع مرجحة النزاع أماما خلفا بالتبادل 5 - (وقوف) الجري أماما مع تبال مع الوقفين خلفا . 7 - (وقوف) الجري أماما بخطوات واسعة مع مرجحة النزاع أماما خلفا بالتبادل . 12 - (وقوف) تبال الوثب لاعبي بوضع القدمين أحدهما أماما والاخرى خلفا 17 - (وقوف) تبال الظمن أماما مع رفع النزاع جليا. 18 - (وقوف) قفح (تبال الظمن للجانبين .</p> <p>36 - (وقوف) تقاطع الرجلين . مسك زميل (الوثب قفح مع رفع النزاع جليا . 61 - (وقوف) مسك زميل (رفع النزاع جليا عليا مع رفع المقيدين عن الارض . 62 - (وقوف) قفح . النزاع جليا مسك زميل) ثم المرفق اسفل . 74 - (وقوف) . النزاع أماما . مسك استك مطايع مثبت بالمسلم) ثم ومد النزاع . 109 - (وقوف) الجري خلفا بخطوات واسعة مع تحريك النزاع أماما خلفا . 110 - (وقوف) الجري الأجزاء بين الزملاء . 114 - (وقوف) الوثب على المشطين جليا خلفا أماما على شكل مربع . 123 - (وقوف) الجري أماما على شكل منقصة مع الزميل . 125 - (وقوف) الجري أماما بخطوات طويلة مع تحريك النزاع أماما بالتبادل . 134 - (وقوف) مريحة . الكرات على سطح الماء خلف الجسم (دفع الكرات من فوق الرأس للزميل :) . 152 - (وقوف) الرجل أماما . مسك الكرة (التصويب بالكرة على الأطراف المطقة . 153 - (وقوف) الرجل أماما مسك كرة (التصويب بالكرة على الأطراف خارج الجسم . 154 - (وقوف) مسك كرة (الجري أمام ثم التصويب بالكرة على الأطراف خارج الجسم . 160 - (وقوف) مسك صولجان (الوثب عالي والتصويب على الأطراف المطقة . 161 - (وقوف) مسك صولجان (الجري الجانبي والتصويب على الأهداف . 164 - (وقوف) المشي أماما مع رفع النزاع أماما ثم تلبية عرضا أمام المصدر . 169 - (وقوف) رفع النزاع أماما مع رفع النزاع أماما عليا جليا اسفل . 170 - (وقوف) المشي أماما مع مرجحة النزاع أماما عليا خلفا بالتبادل . 172 - (وقوف) على المشطين . حمل كرة (المشي ثم الجري أماما مع دفع الكرة عاليا وانقها . 173 - (وقوف) موجه . مسك كرة (التحرك جليا مع دفع الكرة للزميل . 176 - (وقوف) أرمى كرة سلة من فوق الرأس ياليد الرامية . 191 - (وقوف) على سطح الماء .</p>	<p>تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية . الإحصاء</p>	
لوحات طفر	---	---	---	% 30	10 ق	الوقوف على سطح الماء .	* العودة للحالة الطبيعية	التهيئة

الاسبوع الثالث من الشهر الأول

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

النسبة المئوية	الجمعة	الخميس	الثلاثاء	الاحد	أيام التدريب	العناصر
%100 :85		*			أقصى	الحمل الزمن
% 85 :75			*		عالي	
% 70 : 50	*			*	متوسط	
%12.9	90 في	90 في	90 في	90 في *	360 في	

الوحدة : الثالث

* الاسبوع : الثالث *
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة *
 * اليوم : الاحد *
 * شدة العمل 50 : 70 % "متوسط"

الأدوات	شكل العمل				المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة	
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة				الزمن
كرات خفيفة	-	-	12 : 8	% 70 : 60	15 ق	<p>" لعبة صغيرة : " اصحابه مساهم الكرة "</p> <p>2- (وقوف) المشي جليا .</p> <p>3- (وقوف) الجري في المكان .</p> <p>20- (وقوف) الذراع جليا) تبال مع مرجحة الرجلين اماما عليا .</p> <p>69- (وقوف) . الذراع اماما . الكرة امام الجسم (تبال دفع الكرة لاسفل مع ثقي الركبتين</p> <p>75- (وقوف) . الكرات امام الجسم (تتابع دفع الكرات باليدين من مستوى الكتف .</p> <p>83- (وقوف) تحريك الرأس في دوائر .</p> <p>84- (وقوف) قفحة : الذراع جليا) عمل دوائر اماما بالذراع مع ثقي الركبتين نصفا .</p> <p>85- (وقوف) الذراع جليا) ثني مرفعل الرسغ لاصلي ولاسفل ثم دوران الرسغ كاملاصلي شكل 8 .</p> <p>111- (وقوف) الجري اماما بخطوات واسمة مع مرجحة الذراع خلفا بالتبادل .</p> <p>112- (وقوف) على المشط) الوثب عليا مع تبال فتح وضم الرجلين .</p> <p>113- (وقوف) على المشط . تقطع القسمين (الوثب عليا مع لف الجسم ربع لفة ويمينا ثم يسارا .</p> <p>132- (وقوف) الجري مع تبال فتح الرجل خرجا .</p> <p>133- (وقوف) مواجة . الكرات على سطح الماء أمام الجسم) دفع الكرات من مستوى الكتف للزميل (؛) .</p> <p>146- (وقوف) المشي أماما على المشط ثم الرجوع خلفا على القيين .</p> <p>147- (وقوف) الوضع أماما . الرجلين التثناء نصفا حمل الكرة على كف اليد (دفع الكرة عليا وثقبها مع فرد الرجلين .</p> <p>166- (وقوف) التثناء عرضا (المشي اماما على المشطين مع مد الذراع اماما ومرجحة جليا ثم مدة عليا .</p> <p>179- (وقوف) . مسك استيك مطاط مثبت بحائط الصمام) فرد الذراع خلفا ، دفع الرجل المرتكزة للأرض ثم دخول الحوض للأمام مع سحب الذراع ودخول المرفق (القند) نون الرسي (الدفع) .</p> <p>180- (وقوف) رسي) كرات خفيفة الوزن مع التأكيد على تحريك الأذء .</p> <p>192- (وقوف) لعب الكرة من وضع اللبقات .</p>	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية	الإحصاء
كرات خفيفة كرات خفيفة كرات مستديرة دميات مستديرات استيك مطاط	7 ق	2 : 1	12 : 8	% 70 : 50	70 ق			
كرات	-	-	-	% 30	5 ق	العودة للحالة الطبيعية	التعبئة	

الوحدة العاشرة :

* زمن الوحدة: 90 دقيقة
* شدة العمل: 70 : 85 عالي

* الإسيوع : المشي
* اليوم : الثلاثاء

الأدوات	شكل العمل				المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة		
	إجمالي زمن الراحة	المجموعات	التنار	الشدة				الزمن	
أكبر سلة 2 سلة عامة	1 ق	-	8 : 4	65 : 55 %	15 ق	<p>* لعبة صغيرة: " كرة السلة المائية "</p> <p>1- (وقوف) المشي اماما مع مرجحة الذراع اماما خلفا بالتبادل .5- (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع المعيقن خلفا .</p> <p>7- (وقوف) الجري اماما بخطوات واسمة مع مرجحة الذراع اماما خلفا بالتبادل .</p> <p>12- (وقوف) تبادل الوثب لاعلى بوضع القدمين احدهما اماما والاخرى خلفا .</p> <p>17- (وقوف) تبادل الطعن اماما مع رفع الذراع جانبيا . 18- (وقوف) فتحة) تبادل الطعن للجانبين .</p> <p>36- (وقوف) تقاطع الرجلين . مسك دميبلز (الوثب فتحة مع رفع الذراع جانبيا .</p> <p>61- (وقوف) مسك دميبلز) رفع الذراع جانبيا عاليا مع رفع المعيقن عن الارض .</p> <p>62- (وقوف) فتحة .الذراع جانبيا .مسك دميبلز) ثني المرفق اسفل .</p> <p>74- (وقوف) .الذراعين اماما . مسك اسنك مطاط مثبت بالمسلم) ثني ومد الذراع .</p> <p>109- (وقوف)الجري خلفا بخطوات واسمة مع تحريك الذراع اماما خلفا .</p> <p>110- (وقوف)الجري الزجراجي بين الزملاء .</p> <p>114- (وقوف)الوثب الجري على المشطين جالسيا خلفا اماما على شكل مربع .</p> <p>123- (وقوف) الجري اماما على شكل منقشة مع الزميل .</p> <p>125- (وقوف) الجري اماما بخطوات طويله مع تحريك الذراع اماما بالتبادل .</p> <p>134- (وقوف) مواجهة .الكرات على سطح الماء خلف الجسم) دفع الكرات من فوق الرأس للزميل .</p> <p>152- (وقوف الرجل اماما .مسك الكرة) التصويب بالكرة على الاطواق المعقفة .</p> <p>153- (وقوف الرجل اماما .مسك الكرة) التصويب بالكرة على الاطواق خارج الحمام .</p> <p>154- (وقوف) مسك كرة (الجري امام ثم التصويب بالكرة على الاطواق خارج الحمام .</p> <p>160- (وقوف) مسك صولجان) الوثب عاليا والتصويب على الاطواق المعقفة .</p> <p>161- (وقوف) مسك صولجان) الجري الجانبي والتصويب على الاهداف .</p> <p>164- (وقوف) المشي اماما مع رفع الذراع اماما ثم ثنية عرضا امام الصدر .</p> <p>165- (وقوف) رفع الذراع اماما مع تبادل رفع الرجلين اماما عاليا .</p> <p>169- (وقوف)الذراع اماما) ثني ومد الركبتين مع رفع الذراع اماما عاليا جانبيا اسفل .</p> <p>170- (وقوف) المشي اماما مع مرجحة الذراع اماما عاليا خلفا بالتبادل .</p> <p>172- (وقوف على المشطين . حمل كرة) المشي ثم الجري اماما مع دفع الكرة ولقها .</p> <p>173- (وقوف مواجهه . مسك كرة) التحرك جانبيا مع دفع الكرة للزميل .</p> <p>176- (وقوف) رمي كرة سلة من فوق الرأس باليد الرامية .</p> <p>196- (وقوف) المشي اماما مع رفع الذراع جانبيا .</p>	<p>تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية</p> <p>تنمية القوة العضلية + الرشاقة+السرعنة + التوافق + التكديك</p>	الإحماء	
الثقال الرجلين دمبلزات كرات سلة كرات يسد كرات هوكي صمولجانات	9 ق	3 : 2	8 : 4	85 : 70 %	65 ق	<p>10 ق</p>	<p>30 %</p>	<p>10 ق</p>	<p>30 %</p>

* الاسبوع : الثالث *
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة *
 * شدة العمل : 85 : 100% "أقصى"
 * اليوم : الخميس

الاوليات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة	
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الثقاة					
عدد 4 كرة 4 مقعد 4 صوامه	2ق	-	4 : 2	% 60 : 50	15 ق	<p>الاحتوى</p> <p>أربعة صغيرة : اسباق التتابع بالاوليات</p> <p>4- (وقوف) الجري جانبيا . 5- (وقوف) الجري اماما مع تبديل رفع العقين خلفا .</p> <p>23- (وقوف) التواء عرضا) مد النراع اسفل ثم رفع النراع جانبيا .</p> <p>24- (وقوف) فتحة . النراع جانبيا) ثني مفضل الرسغ لاطفي ولاسفل .</p> <p>25- (وقوف) النراع خلفا) مرجحة النراع اماما عليا مقللا بالتبديل .</p> <p>58- (وقوف) فتحة . النراع جانبيا . مسك ديمبل) ثني النراع خلف الظهر .</p> <p>59- (وقوف) الوضع اماما -النراع عليا . حمل الكرة) تقوس الجذع خلفا ودمي الكرمن اعطي الراس للارميل بالتبديل (؟) .</p> <p>60- (وقوف) فتحة . انتشاء نصفا . النراع جانبيا .مواجهة حمل الكرة) دفع الكرة مع فرد النراع لتدويرها للتبديل (؟) .</p> <p>63- (وقوف) فتحة .النراع جانبيا .مسك ديمبل) رفع النراع مقللا عليا ثم خفضة مقللا اسفل .</p> <p>64- (وقوف) التواء عرضا . مسك ديمبل) مد النراع جانبيا مع رفع العقين عن الارض .</p> <p>65- (وقوف) .مسك ديمبل) رفع النراع جانبيا عليا .</p> <p>66- (وقوف) فتحة . النراع جانبيا . قبض اليد (خفض النراع مقللا اسفل بيضم مع فتح و قبض الاصابع .</p> <p>76- (وقوف) مواجهة وبالظهر .النراع جانبيا .مسك مطاط مثبت بالمرجحة النراع للخلف وللانمام .</p> <p>79- (وقوف) فتحة .مسك ديمبل) رفع النراع عليا مع رفع العقين ثم خفض العقين مع خفض الشرايين .</p> <p>86- (وقوف) فتحة . انتشاء عرضا) ضغط النراع خلفا .</p> <p>87- (وقوف) .النراع عليا) عمل نواتر كبيرة بالنراع خلفا اسفل اماما عليا .</p> <p>97- (وقوف) المشي اماما مع تبديل لف الجذع ومرجحة النراع جانبيا .</p> <p>106- (وقوف) مواجهة وبالظهر .السندي على الحائط) رفع الرجل اماما عليا ثني ومد مشط القدم ثم دوران المشط كاملا .</p> <p>144- (وقوف) على قدم واحدة .مواجهة .النراع تشبيك امام الصدر (رفع الازميل لاختلال توازنه (؟))</p> <p>145- (وقوف) على قدم واحدة) مرجحة الرجل الاخرى اماما وخلفا .</p> <p>174- (وقوف) .النراع خلفا داخل الماء وأسفل كرة طبية (كبح) دفع الكرة لاطفي اماما من فوق الرأس .</p> <p>179- (وقوف) .مسك أسيتك مطاط مثبت بحائط الصمام) فرد النراع خلفا ، دفع الرجل المرتكزة للأرض ثم دخول العوض للأنمام مع سحب النراع ودخول المرفق (التمدد) دون الرمي (الدفع) .</p> <p>180- (وقوف) رمي كرات خفيفة الوزن مع التاكيد على تثبيت الازواء .</p> <p>181- (وقوف) .مسك صولجان) تنفيذ تثبيت الرمي مع التاكيد على دفع الرجل المرتكزة للأرض ودخول العوض أثناء سحب النراع من الخلف للأنمام .</p> <p>191- (وقوف) على سطح الماء . 199- (وقوف) على اسطح القيمين) خفض الكعيبين مع خروج النفس</p>	<p>تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية</p> <p>الإحصاء</p>	<p>تفهمية القوسية المصنفة المرزلة المرزلة + التوازن + التوازن + التوازن</p>	<p>التهيئة</p>
كرات طبية كرات خفيفة كرات وسط كرات سميكة القفص دماملزات استك مطاط صولجانات	12 ق	3 : 2	4 : 2	% 100 : 85	65 ق				
-	-	-	-	% 30	10 ق		التهيئة للحالة البدنية	التهيئة	

الوحدة الثانية عشر :

*الاسبوع : الثالث
* زمن الوحدة: 90 دقيقة
* الياور : الجمعة
* شدة الحمل : 50 : 70 "متوسط"

الأدوات	شكل العمل					المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة				
	إجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الفترة	الزمن							
أكبره سلة 2 سلة عاتمة	1 ق	-	1	%70 : 60	10 ق	* لعبة صغيرة : " كرة السلة المائية "	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية	الأحساء				
القفال الرجلين دمبا كسرات سلة كسرات يمد كسرات هوكي صوارجات	7 ق	2 : 1	12 : 8	%70 : 50	70 ق	46- (وقوف. انقل مثبت بالقدمين) تبادل فتح وضم القدمين اماما وخلفا . 47- (وقوف على المقبين .الاستك مثبت بالقدمين وطرقه مثبت بالسطح) المشي اماما مع جنب الحمل لأقصى مدى والرجوع . 80- (وقوف) ثني الرأس اماما وخلفا . 95- (وقوف قفحا . النزاع اماما) متحرك النزاع جليا مع فتح اصابع اليد . 126- (وقوف) الجري اماما مع تزايد سرعة الجري. 127- (وقوف) الجري المتقاطع. 128- (وقوف) الجري اماما مع رفع الركبتين اماما عليا بالتبادل . 155- (وقوف. مسك صولجان) الجري اماما ثم التصويب على أهداف معلقة خارج الحقل . 156- (وقوف.مسك كرة) الجري الجانبى والتصويب على الأهداف المعلقة . 177- (وقوف. القدم المقابلة للنزاع الاربعية اماما) كسرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد النزاع خلفا ، مع التأكيد على أن المرفق يوقد الحركة في البداية ، وأن لا يبعد عن الرأس أثناء سحب النزاع من الخلف للأمام مع ميل الجذع خلفا . 178- (وقوف. القدم المقابلة للنزاع الاربعية اماما) رمسى كسرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد النزاع خلفا، مع التركيز على الربط بين سحب النزاع من الخلف للأمام وبين زاوية الرمي ، والتثنى ، مع التأكيد على حركة المتابعة بوسع اليد .	10 ق	% 30	10 ق	192- (وقوف) لعب الكرة من وضع القبات . 200- (وقوف) تبادل رفع وحضن المقبين .	العودة للحالة الطبيعية	التهيئة

الاسبوع الرابع من الشهر الأول

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

النسبة المئوية	الجمعة	الخميس	الثلاثاء	الاحد	أيام التدريب	العناصر
%100:85					اقصى	الزم
% 85:75					عالي	
% 70 : 50					متوسط	
%12.9	90 ق	90 ق	90 ق *	75 ق	285 ق	الزم

الوحدة : الثالثة عشر

* الاسبوع : الرابع *
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة *
 * اليوم : الاحد *
 * شدة العمل : 70 : 85 عالي "

الادوات	الحمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة								
	الجمالي	المجموعات	التكرار	الشدة												
بدون ادوات	-	-	-	65 : 85%	15 ق	<p>1- (وقوف) المشي أماما مع مرجحة الأذراع أماما خلف بالتبادل . 5- (وقوف)الجرى أماما مع تبادل رفع العقبين خلفا . 10- (وقوف) الوثب عاليا والدوران نصف دورة . 19- (وقوف)الأذراع جانبيا تبادل مرجحة الرجلين أماما جانبيا . 21- (وقوف) المرجحة المتوازنة بجانب الجسم ثم دوران الأذراع دورة كاملة أمام الجسم مع لف الجذع جانبيا . 22- (وقوف)فتح الأذراع عاليا تبادل ثني الجذع جانبيا . 27- (وقوف) فتحا . رفع الأذراع جانبيا عاليا مع رفع العقبين عاليا . 28- (وقوف) فتحا . ثني المرفق دوران الأذراع ثم مده عاليا . 29- (وقوف) ثني الرقبة بينما ويسلر ثم أماما وخلفا ثم دورانها كاملًا . 32- (وقوف) فتحا . الأذراع جانبيا . كف اليد لأعلى . التقل مثبت بالقبضين (المشي جانبيا مع فرد الاصابع واحد بعد الآخر . 34- (وقوف) .التميز بجانب الجسم على الأرض) الوثب جانبيا فوق اليمين 37- (وقوف) . وقوف الأذراع جانبيا (الوثب في المكان لأعلى بالقبضين مع لف الركبتين عكس اتجاه الجذع بالتبادل 63- (وقوف)فتح الأذراع جانبيا . مسك دمبلز) رفع الأذراع متلا محلياً وخضمة متلا أسفل . 48- (وقوف) مواجحة . الإستهك مثبت بالقبضين وطرفة مثبت بالسلم (تبادل مرجحة الرجل أماما وخلفا . 64- (وقوف) انتقاء عرضا . مسك دمبلز (مد الأذراع جانبيا مع رفع العقبين عن الأرض . 75- (وقوف) الكرات عرضا . مسك أمام الجسم) تتابع دفع الكرات باليدين من مستوي الكتف . 78- (وقوف) . الأذراع أماما . مسك استك مطاط طرفة مثبت بالقبض (جنب الاستك عالي ثم جانبيا ثم خلفا 101- (وقوف) فتحا . ثني المرفق .الساعد أسفل) عمل دوائر للخرج بالساعد . 102- (وقوف) الأذراع جانبيا السند على الحائط/مرجحة الرجل جانبيا عاليا بينما ثم جانبيا عاليا يسيرا . 103- (وقوف) نصفاً:الأذراع جانبيا رفع الركبة أماما ثم لها جانبيا ومدما جانبيا ثم خفضها أسفل 121- (وقوف) - الوضع أماما الأذراع عاليا . مسك كرة (دفع الكرة لأعلى وألفها . 122- (وقوف) الجري المعكبي لمدة 30ث . 131- (وقوف) مسك كرة سلة)الجرى أماما ودفع الكرة أسفل سطح الماء وتركها تنطلق ثم تمريرها للزميل والدوران جهة اليسار لمتابعة الجري حتى نهاية الحمام . 142- (وقوف) تصمفا (مد الركبة جانبيا مع رفع الرجل عاليا والحجل جانبيا . 159- (وقوف)الأذراع مسك كرة (دفع الكرة باليد من أسفل لأعلى والتصويب على الاطراف العلوية . 174- (وقوف)الأذراع خلفا داخل الماء وأسفل كرة طبية (حجم) دفع الكرة لأعلى أماما من فوق الرأس . 178- (وقوف) .القدم المقابلة للأذراع الأمامية أماما (رمى كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الأذراع خلفا ، مع التركيز على الربط بين سحب الأذراع من الخلف للأمام وبين زاوية الرمي ، والتثن مع التأكيد على حركة المتابعة بوضع اليد . 181- (وقوف) . مسك صولجان) تنفيذ التنكيك والتأكيد على دفع الرجل المرتكزة للأرض ودخول الحوض أثناء سحب الأذراع من الخلف للأمام . 183- أداء التنكيك باستخدام ادوات خفيفة الوزن. 185- (وقوف) أداء التنكيك باستخدام استيك مطاط 191- الطفو على سطح الماء .</p>	65 ق	70 : 85%	4 : 8	2 : 3	9 ق	كمرات طبية كمرات خفيفة دمبلز كمرات سسلة القفال السرخطين استيك مطاط الطموال صولجان	30 %	10 ق	تتميزية القسوة المضلية + المرونة الرشاقة + التوازن السرعة + التنكيك	التهيئة
لوحات العلكو	-	-	-	30 %	10 ق		العدو قالة:الطبيعية	التهيئة								

الوحدة الرابعة: الحقل

* الإجابة : الارباع
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة
 * شدة العمل : 50 : 70 % متوسط
 * اليوم : الثلاثاء

الادوات	شكل العمل					المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحه	المجموعات	التكرار	الشدة	الزمن			
أكثر سلسلة - 2 ساعة عامة	1 ق	---	1	%70 : 60	10 ق	<p>تعبئة صغيرة : " كرة السلة العادية "</p> <p>43- (وقوف . النقل مثبت بالقدمين) الوقوف في المكان بالقدمين معا والوركان نصف الكرة . 44- (وقوف . النقل مثبت بالقدمين) ثني الركبتين نصفاً ثم الوقوف عليها مع مد الركبتين كلياً ورفع الزراع عليها . 52- (وقوف . مسك ديمبلز) تهبول مرجحة الزراع أماماً خلفاً مع ثني ومد الركبتين . 53- (وقوف .الزراع أماماً . مسك ديمبلز) مرجحة الزراع خلفاً والظمن أماماً . 54- (وقوف . الزراع خلفاً مسك ديمبلز) مرجحة الزراع أماماً والظمن خلفاً . 67- (وقوف فقط الزراع أماماً) خفض الزراعين أسفل خلفاً ثم قلب وضع اليدين مع الحفاظ على استقامة المرفوق ورفع الساعه للأمام حتى السطح . 77- (وقوف .المضد القوي والساعه عليا . مسك استيك مطاط) خفض ورفع الساعه . 78- (وقوف . الزراع أماماً . مسك استيك مطاط طرقة مثبت بالقدم) جنب الاستيك عليا ثم جثها ثم خلفاً مع ثني الجذع أماماً اسفل . 90- (وقوف الوضع أماماً . الزراع أماماً) تف الجذع نصف تفة مع ثني ومد الزراع . 91- (وقوف فقط) تهبول ثني الجذع جثها . 92- (وقوف فقط . الزراع عليا) مرجحة الزراع أسفل خلفاً مع ثني الجذع أماماً اسفل . 93- (وقوف فقط . الزراع جثها . ميل) تهبول تف الجذع جثها . 94- (وقوف فقط . الزراع أماماً) دوران الجذع خلفاً . 135- (وقوف . الزراع أماماً . مسك الصولجان) مرجحة الزراع خلفاً عليا . 136- (وقوف فقط - الزراع جثها . مسك الصولجان) مرجحة الزراع أسفل عليا . 137- (وقوف . الزراع جثها . مسك الصولجان) حمل دوران بالمرفوق من الداخل ثم الخرج . 149- (وقوف) الحمل أماماً مع رفع الرجل أماماً وخلفاً بالتبديل . 150- (وقوف .الزراع جثها . حمل الكرة) المشي أماماً في خط مستقيم مع رفع الكرة لاطى وألقيا . 175- (وقوف) رمي كرة موزي من فوق الرأس .</p>	<p>تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية .</p> <p>تتبع: القوة العضلية + السرعة + التوازن + التآكل + التكيف</p>	الإحماء
يكون الوات	-	-	-	% 30	5 ق	<p>197- (وقوف) المشي أماماً خطوتين ثم التصديق باليد على سطح الساعه مرتين لمل ابقاع ممتن .</p>	العودة للحالة الطبيعية	التهدئة

الوحدة :الخامسة عشر

* الاسبوع : الرابع *
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة *
 * اليوم : الخميس *
 * شدة العمل : 85 : 100% أقيمي *

الأدوات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء وحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	النسبة				
20 قطة اسفنج 2 صندوق بلاستيك 10 كرات خفيفة	2	-	4 : 2	% 60 : 50	15 ق	<p>تعبئة صغيرة: " صيد التوازي والاسفنج"</p> <p>21- (وقوف)المرجحة المتوازية بجانب الجسم ثم دوران الذراع اورة كاملة امام الجسم مع لف الجذع جانيا .23-(وقوف) .انتقاء عرضا) مد الذراع اسفل ثم رفع الذراع جانيا .. 27-(وقوف) (فتح) رفع الذراع جانيا عليا مثلا مع رفع العقين عليا 28-(وقوف) فتح . ثني المرفق) دوران الذراع ثم مده عليا . 29- (وقوف) ثني الرقبة يمينيا ويساريا ثم اسما و خلفا ثم دورانها كاملا . 58-(وقوف فتح) . الذراع جانيا .مسك ديمبلز) ثني الذراع خلف الظهر . 59-(وقوف الوضع اسما -الذراع عليا .مواجهه .حمل الكرة) تقوس الجذع خلفا ودمي العرقن اعلي الرأس للزميل بالتهليل () . 60-(وقوف فتح) .انتقاء نصفا .الذراع جانيا .مواجهة . حمل الكرة) دفع الكرة مع فرد الذراع لتدويرها للزميل () . 63-(وقوف فتح) .الذراع جانيا .مسك ديمبلز) رفع الذراع مثلا عليا ثم خفضة مثلا اسفل . 64-(وقوف) انتقاء عرضا . مسك ديمبلز (مد الذراع جانيا مع رفع العقين عن الأرض . 65-(وقوف) .مسك ديمبلز (رفع الذراع جانيا عليا . 66-(وقوف فتح) . الذراع جانيا . قبض اليد)قبض الذراع مثلا اسفل بيضاء مع فتح و قبض الاصابع . 76-77-(وقوف) مواجهه بالظهر .الذراع جانيا .مسك اسفنج مطاط مثبت بالمرجحة الأذراع للتحقق وللحمل 79-77-(وقوف فتح) .مسك ديمبلز (رفع الذراع عليا مع رفع العقين ثم خفض العقين مع خفض الشرايين . 86-87-(وقوف فتح) . انتقاء عرضا) ضغط الذراع خلفا . 87-87-(وقوف) .الذراع عليا) عمل دولر كبيرة بالذراع خلفا اسفل اسما عليا . 97-97-(وقوف) (المشي) اسما مع تبديل لف الجذع ومرجحة الذراع جانيا . 106-106-(وقوف) .مواجهة بالظهر .السنه على الحائط) رفع الرجل اسما عليا ثني ومد مشط القدم ثم دوران المشط كاملا . 144-144-(وقوف على قدم واحدة .مواجهة .الذراع تثبيتك أمام الصدر)دفع الزميل لاختلال توازنه () : 145-145-(وقوف على قدم واحدة) مرجحة الرجل الأخرى اسما و خلفا . 174-174-(وقوف) .الذراع خلفا داخل الماء وأسفل كرة طبية (كبح) دفع الكرة لاطي اسما من فوق الرأس . 179-179-(وقوف) . مسك اسفنج مطاط مثبت بجانب الجسم) فرد الذراع خلفا ، دفع الرجل المرتكزة للارض ثم دخول الحوض للأمام مع سحب الذراع ودخول المرفق (اللشد) دون الرمي (الدفع) . 180-180-(وقوف) (رمي) كرات خفيفة الوزن مع التأكيد على تثبيتك الأمام . 181-181-(وقوف) . مسك صولجان) تنفيذ تثبيتك الرمي مع التأكيد على دفع الرجل المرتكزة للارض ودخول الحوض أثناء سحب الذراع من الخلف للأمام . 191-191-(الوقوف على سطح الماء . 199-199-(وقوف على اسفنج القيمين) خفض الكعبين مع خروج النفس ببطء .</p>	تهيئة اجزأة الجسم الوظيفية . الإحماء	تعزيزية القوة العضلية + التوازن + التوازن + التوازن
كرات طبية كرات خفيفة كرات وكبد كرات سائلة القفز دمبلزات اسفنج مطاط صولجان	12 ق	3 : 2	4 : 2	% 100: 85	65 ق			
-	-	-	-	% 30	10 ق		العودة للحالة الطبيعية	التهيئة

الوحدة السادسة عشر
 * الاسبوع : الرابع * زمن الوحدة : 90 دقيقة
 * الاسبوع : الجمعة * شدة العمل : 50 : 70 "متوسطة"

الأدوات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة				
عدد 4 كرة 4 مقعد 4 عوامات	ق 2	-	12 : 8	%70 : 60	ق 15	<p>أسمية صغيرة: "سبق التتابع بالأدوات" مرة واحدة</p> <p>13- (وقوف) الوقوف جانبيا بالقدمين معا .</p> <p>17- (وقوف) تبديل القدمين أماما مع رفع الذراع جانبيا .</p> <p>18- (وقوف ، قفحا) تبديل القدمين للجانبين .</p> <p>19- (وقوف،الذراع جانبيا) تبديل مرجحة الرجلين أماما جانبيا .</p> <p>29- (وقوف) ثني الركبة بينما ويسلرا ثم أماما وثقا ثم دورانها كدلا.</p> <p>49- (وقوف) مرجحة الذراع مقللا أملا أماما مع مرجحة الرجل أماما عليا أسفل خلفا .</p> <p>57- (وقوف قفحا، التواء عرضيا . مسك سميتل) مد الذراع أسفل ثم رفع الذراع جانبيا .</p> <p>119- (وقوف) الحجل على قدم واحدة مع لف الجسم نصف لفة .</p> <p>157- (وقوف) الجري المتقاطع ثم التصويب على الهدف المعلق .</p> <p>158- (وقوف، مسك كرة) التصويب بالكرة على الأطواق المعلقة.</p> <p>175- (وقوف) رمي كرة هوكي من فوق الرأس.</p> <p>177- (وقوف) القام المعقبة للذراع الأمامية أماما لرمي كرات مختلفة ومتسعة من وضع فرد الذراع خلفا ، مع التأكيد على أن المرفق يقود الحركة في البداية ، وأن لا يبعد عن الرأس أثناء سحب الذراع من الخلف للأمام مع ميل الجذع خلفا.</p> <p>178- (وقوف) القام المعقبة للذراع الأمامية أماما) رمي كرات مختلفة ومتسعة من وضع فرد الذراع خلفا ، مع التركيز على الربط بين سحب الذراع من الخلف للأمام وبين زاوية الرمي ، والتفتش مع التأكيد على حركة المتابعة برسع اليد .</p> <p>179- (وقوف) مسك أميتيك مطاط مثبت بحائط الجسم) فرد الذراع خلفا ، دفع الرجل المرتكزة للارض ثم دخول العوض للأمام مع سحب الذراع ودخول المرفق (القدم) دون الرمي (الدفع) .</p> <p>186- (وقوف) أداء خطوات الاقتراب ثم الخطوات المتقاطعة ورمي كرات مختلفة مسن وضخ فرد الذراع خلفا أسفل الماء ، مع التأكيد على رفع عقب الرجل المرتكزة أثناء المرجحة الظلفية للجسمان يدفع الرجل للارض ثم انتقال هذه القوة للعوض ثم الجذع .</p> <p>187- (وقوف) أداء تكتيك الرمي بدون أدوات، باستخدام الأداة البيئية، مع التأكيد على سرعة دفع الرجل المرتكزة للارض ودخول العوض، ومرجحة الذراع الحرة خلفا أثناء الأداء.</p> <p>188- (وقوف) أداء تكتيك الرمي ثم باستخدام الأداة البيئية ، ثم مرجحة الذراع خلفا ، وعند الذراع والمرفق قريب من الرأس ويغير إلى أعلى قليلا ، مع دوران العوض ودخوله للأمام ، حتى تنتهي الحركة والذراع الحامل للأرجح في وضع أبيض في مفاصل الكتف والمرفق ، مع وجود ظهر بسيط في الظهر، والنظر للأمام والأعلى في اتجاه مقبض الرمي .</p>	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.	الإحصاء
كرات ثقيلة كرات هوكي كرات مسن انقلال الرجلين استطك مطاط صمات مطاطية صمات بيئية	ق 6	2 : 1	12 : 8	%70 : 50	ق 5	<p>194- (وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفيس العميق.</p> <p>195- (وقوف) مرجحة الذراع أماما جانبيا .</p>	العودة للحالة الطبيعية	التهدئة
بدون ادوات	-	-	-	% 30	ق 10			

الاسبوع الخامس من الشهر الثاني

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

النسبة المئوية	الجمعة	الخميس	الثلثاء	الاحد	ايام التقريب	العناصر	
%100 :85					اقصى	الحمل	
% 85 :75					عالي		
% 70 : 50					متوسط		
%12.2	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	270 ق	الزمن

الوحدة الثامنة عشر:

* الإسيوع : الخامس
* زمن الوحدة: 90ق
* شدة العمل: 70 : 85 "عالي"
* اليوم : الثلاثاء

الأدوات	شكل العمل				الزمن	الهدف	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة			
بدون ادوات	-	-	8 : 4	55 : 65%	15ق	تهيئة اجزاء الجسم الوظيفية.	الإحصاء
كرات طيبة كرات خفيفة مبليات كرات سسالة اقبال المرجلين استك مطاط صمغ لجلاتات	9ق	3 : 2	8 : 4	70 : 85%	5ق	تنمية القوة العضلية + المرونة + الرشاقة + التوازن + السرعة + التكيف	التجريب
بدون ادوات	-	-	-	30%	10ق	العودة للحالة الطبيعية	التجريب

- 1- (وقوف) المشي اماما مع مرحة الذراع اماما خلفا بالتبادل . 2- (وقوف) المشي جانبيا
- 5- (وقوف) الحول اماما مع تبادل رفع الركبتين اماما. 6- (وقوف)الاجري وتبادل رفع الركبتين اماما عالي
- 7- (وقوف) الجري اماما بخطوات واسعة مع مرحة الذراع اماما خلفا بالتبادل .
- 8- (وقوف)اجريالرفع وخفض العقبين عن الارض. 16- (وقوف) ثني الركبتين اسفل الماء مع كتم النفس ثم الوقوف . 14- (وقوف) فتحا. الذراع عالي) عمل دوائر كبيرة باليد خلفا اسفل اماما عالي .
- 23- (وقوف. انتقاء عرضا) مد الذراع اسفل ثم رفع الذراع جانبيا .
- 25- (وقوف. الذراع خلفا) مرحة الذراع اماما عالي جانبا بالتبادل .
- 29- (وقوف) ثني الركبة يمينيا ويسار ثم اماما وخلفا ثم دورانها ككلام
- 32- (وقوف) فتحا . الذراع جانبيا . كف اليد لاغى . التقل مثبت بالقبضين (المشي جانبيا مع فرد الاصابع واحد بعد الاخر . 34- (وقوف. السبيل بجلب الجسم على الارض) الوثب جانبيا فوق السبيل .
- 37- (وقوف. وقوف الذراع جانبيا) الوثب في المكان لاغى بالقبضين مع نف الركبتين عمس اتجاه الجذ
- بالتبادل 63- (وقوف) فتحا. الذراع جانبيا . مسك دمبل) رفع الذراع مائلتا عالي ثم خفضة مائلتا اسفل.
- 48- (وقوف) مواجهة . الاستك مثبت بالقبضين وطرفة مثبت بالسلم) تبادل مرحة الرجل اماما وخلفا.
- 64- (وقوف) انشاء عرضا . مسك دمبل) مد الذراع جانبيا مع رفع العقبين عن الارض
75. - (وقوف. الكرات امام الجسم) تتابع دفع الكرات باليدين من مستوي الكتف.
- 78- (وقوف. الذراع اماما . مسك استك مطاط طرفة مثبت بالقبض) جذب الاستك عالي ثم جانبيا ثم خلفا.
- 101- (وقوف) فتحا. ثني المرفق . المساعد لاسفل) عمل دوائر للخارج بالمساعد .
- 102- (وقوف) الذراع جانبيا. السيد على الحائط/مرحة الرجل جانبيا .عالي يمينيا ثم جانبيا عالي يساراً.
- 103- (وقوف) نصفا. الذراع جانبيا لرفع الركبة اماما ثم لها جانبيا ومدها جانبيا ثم خفضها اسفل
- 121- (وقوف- الرفع اماما الذراع عالي . مسك كرة) دفع الكرة لاغى ولقبها .
- 122- (وقوف) الجري المعكبي لمدة 30ثت .
- 131- (وقوف. مسك كرة سلة) الجري اماما ودفع الكرة اسفل سطح الماء وتركها تغلق ثم تمريرها للزميل والودان جهة اليسار لمساعدة الجري حتى نهاية العمل .
- 142- (وقوف. نصفا) مد الركبة جانبيا مع رفع الرجل عالي والحول جانبيا.
- 159- (وقوف) الذراع مسك كرة) دفع الكرة باليد من اسفل لاطى والتصويب على الاطواق العائمة.
- 174- (وقوف) الذراع خلفا داخل الماء وأسفل كرة طيبة (كجم) دفع الكرة لاطى اماما من فوق الرأس.
- 178- (وقوف. القم المقابلة للذراع الامة اماما) رمى كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فوه الذراع خلفا، مع التركيز على الربط بين سحب الذراع من الخلف للأمام وبين زاوية الرمي ، والنش و التاكيد على حركة المتجهة بوسع اليد .
- 183- اداء التكنيك باستخدام ادوات خفيفة الوزن. 185- (وقوف) اداء التكنيك باستخدام استيك مطاط .
- 196- (وقوف) المشي اماما مع رفع الذراع جانبيا .

الوحدة : الخامسة عشر

* الاسبوع : الرابع *
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة *
 * اليوم : الخميس *
 * شدة العمل : 70 : 85 عالي "

الادوات	شكل الحمل				المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة			
2 كمرية يمد 10 بالوزنات	1 ق	-	1	% 65 : 55	10 ق	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.	الإحساء
العصا البلاستيكية دمج الترات	10.5 ق	3 : 2	8 : 4	% 85 : 70	70 ق	تنمية القوة العضلية + الرشاقة + السرعة + التوازن + التكتيك	* يهدف إلى
بدون ادوات	-	-	-	% 30	10 ق	حتى الوصول إلى نقطة التوقف .	السرعة للحالة الطبيعية

- * لعبة صغيرة : " كرة الماء "
- 55- (وقوف فتحا . الأذراع أماما . مسك دمبل) خفض ورفع الأذراع اسفل جانبيا
 56- (وقوف فتحا . الأذراع جانبيا . مسك دمبل) ثني ومد الأذراع جانبيا على الكتف
 104- (وقوف . الأذراع مائلا عاليًا . ميل . مواجه المسام . استناله اليد على السام
 بمستوي الصدر) ضغط المتكئين لاسفل .
 114- (وقوف) الوثب على المشطين جانبيا خلفا أماما على شكل مربع .
 115- (وقوف) الوثب في المكان على المشطين مع لف الجسم ربع لفة مع فتح
 الرجلين ورفع الأذراع عاليًا .
 125- (وقوف) الجري أماما بخطوات طويلة مع تحريك الأذراع أماما بالتبادل .
 126- (وقوف) الجري أماما مع تزايد سرعة الجري .
 138 - (وقوف فتحا . الكرة على سطح الماء امام الجسم) قذف الكرة خلفا من فوق الرأس .
 140- (وقوف . الأذراع عاليًا) ميل الجذع أماما مع رفع إحدى الرجلين خلفا وثني الأخرى قليلا ثم الوثب أماما .
 141- (وقوف) رفع الرجل والأذراع أماما ثني الرجل الأخرى نصفًا والحومل أماما .
 189- (وقوف) أداء التكتيك ، سحب الأذراع الحاملة للأداة البدئية من الخلف للأمام ببطء مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى ، ثم تنتهي الحركة برمي الرفع بدون قطع في مسهل الحركة .
 190- (وقوف) أداء التكتيك ، ثم يقوم من وضع مد الأذراع خلفا بسحب الأذراع والمرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى قليلا ثم مد المرفق في حركة متصلة حتى الوصول إلى نقطة التوقف .
 198- (وقوف فتحا) رفع الأذراع جانبيا عاليًا ببطء .
 198- (وقوف) على أمشاط القدمين (خفض الكعبين مع خروج النفس ببطء .

الاسبوع السادس من الشهر الثاني

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

النسبة المئوية	الجمعة	الخميس	الثلاثاء	الاحد	ايام التقريب	العناصر
%100 :85					اقصي	العمل الزمن
% 85 :75					عالي	
% 70 : 50	*	*	*	*	متوسط	
%12.9	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	285 ق	

الوحدة : الأنتان و العصفور
 * الأسبوع : السادس *
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة *
 * شدة العمل : 70 : 85 "عالي"

المحتوى

الأدوات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	إجمالي زمن الراحة	لمجموعات	التكرار	الشدة				
كرات طبية كرات سلة كرات يد دمبلات استك مطاط	9 ق	3 : 2	8 : 4	%85 : 70	65 ق	<ul style="list-style-type: none"> 1- (وقوف) المشي أماما مع مرحة الذراع أماما خلفا بالتبادل . 4- (وقوف) الجري جانبيا . 17- (وقوف) تبادل الظمن أماما مع رفع الذراع جانبيا . 18- (وقوف) فتحا (تبادل الظمن للجانبين . 21- (وقوف) المرحة المتوازية بجانب الجسم ثم دوران الذراع دورة كاملة أمام الجسم مع لف الجذع جانبيا . 22- (وقوف) فتحا الذراع جانبيا) تبادل ثني الجذع جانبيا . 23- (وقوف) انثناء عرضا (مد الذراع اسفل ثم رفع الذراع جانبيا . 25- (وقوف) الذراع خلفا) مرحة الذراع أماما مللا بالتبادل . 27- (وقوف) رفع الذراع جانبيا مللا مع رفع المقبين جانبيا 29- (وقوف) ثني الرقبة يمينا ويسارا ثم أماما وخلفا ثم دورانها كاملا . 36- (وقوف) تقاطع الرجلين . مسك دمبل الوقت فتحا مع رفع الذراع جانبيا 61- (وقوف) مسك دمبل (رفع الذراع جانبيا مللا مع رفع المقبين عن الأرض . 62- (وقوف) فتحا الذراع جانبيا . مسك دمبل) ثني المرفق اسفل . 74- (وقوف) انزاعين أماما . مسك استك مطاط مثبت بالمسلم) ثني ومد الذراع . 109- (وقوف) الجري خلفا بخطوات واسعة مع تحريك الذراع أماما خلفا . 110- (وقوف) الجري الأمامي بين الزملاء . 114- (وقوف) الأوتف على المشطن جانبيا خلفا أماما على شكل مربع . 123- (وقوف) الجري أماما على شكل منقاسة مع الزميل . 125- (وقوف) الجري أماما بخطوات طويلة مع تحريك الذراع أماما بالتبادل . 134- (وقوف) مواجهة الكرات على سطح الماء خلف الجسم (رفع الكرات من فوق الرأس للارسل . 152- (وقوف) الرجل أماما . مسك الكرة) التصويب بالكرة على الأطواق خارجة للمحقة . 153- (وقوف) الرجل أماما مسك كرة (التصويب بالكرة على الأطواق خارج الجسم . 154- (وقوف) مسك كرة) الجري أمام ثم التصويب بالكرة على الأطواق خارج الجسم . 160- (وقوف) مسك صولجان) الوتف جانبيا والتصويب على الأطواق المحقة . 161- (وقوف) مسك صولجان) الجاني والتصويب على الاهداف . 164- (وقوف) المشي أماما مع رفع الذراع أماما ثم ثنية عرضا أمام الصدر . 165- (وقوف) رفع الذراع أماما مع تبادل رفع الرجلين أماما جانبيا 169- (وقوف) الجري أماما مع تبادل رفع الرجلين أماما جانبيا 172- (وقوف) المشطن . حمل كرة (المشي ثم الجري أماما مع دفع الكرة جانبيا ولفها . 173- (وقوف) مواجهة المشطن . حمل كرة (التحرك جانبيا مع دفع الكرة للارسل . 176- (وقوف) رمي كرة سلة من فوق الرأس بطلب الرامية . 191- (وقوف) المشط على سطح الماء . 	<p>تنمية القوة العضلية + الرشاقة + السرعة + التوافق + التكتيك</p>	<p>* الأجزاء</p>
بدون أدوات	-	-	-	% 30	10 ق	<p>أعداد الحالة الطبيعية</p>	<p>التهيئة</p>	

الوحدة : الثالث و العشرون

* زمن الوحدة: 90 دقيقة
* الاسبوع : السادس
* اليوم : الخميس
* شدة العمل 85 : 100% اقصي "

الأدوات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة				
عدد 4 " كسرة 4، مقعد 4، عوامدة	ق 2	-	4 : 2	% 60 : 50	15 ق	<p>لعبة صغيرة : كرة السلة المائية " مرة واحدة .</p> <p>20- (وقوف-الزراعي جاتيا)تبادل مرجحة الرجلين اماما عليا .</p> <p>23- (وقوف- انتقاء عرضا) مد الزراعي اسفل ثم رفع الزراعي جاتيا .</p> <p>24- (وقوف قفحا . الزراعي جاتيا) ثني مفصل الرسغ لاطلي و لاسفل .</p> <p>28- (وقوف- قفحا . ثني المرفق) دوران الزراعي ثم مده عليا .</p> <p>29- (وقوف) ثني الرقبة بيننا ويسرا ثم اماما وخلفا ثم دورانها كاملا .</p> <p>58- (وقوف قفحا . الزراعي جاتيا .مسك دمبلز) ثني الزراعي خلف الظهر .</p> <p>59- (وقوف الوضع اماما -الزراعي عليا .مواجهه .حمل الكرة) تقويس الجذع خلفا ورمي الكرة من اعلي الراس للزميل بالتبادل () .</p> <p>60- (وقوف قفحا .انتقاء نصفا .الزراعي جاتيا . مواجهة . حمل الكرة)دفع الكرة مع فرد الزراعي لتسريدها للزميل () .</p> <p>63- (وقوف قفحا .الزراعي جاتيا .مسك دمبلز) رفع الزراعي مسلا عليا ثم خفضه مسلا اسفل .</p> <p>64- (وقوف انتقاء عرضا . مسك دمبلز) مد الزراعي جاتيا مع رفع المعيقين عن الارض .</p> <p>65- (وقوف- مسك دمبلز /رفع الزراعي جاتيا عليا .</p> <p>66- (وقوف قفحا . الزراعي جاتيا . قبض اليد)قبض الزراعي مسلا اسفل بيده مع فتح و قبض الاصابع .</p> <p>76- (وقوف مواجهه بالظهر .الزراعي جاتيا مسك اسنك مطاط مثبت بالمسم)مرجحة الزراعي للخلف وللإمام</p> <p>79- (وقوف قفحا .مسك دمبلز)رفع الزراعي عليا مع رفع المعيقين ثم خفض المعيقين مع خفض الزراعين .</p> <p>86- (وقوف قفحا . انتقاء عرضا) ضغط الزراعي خلفا .</p> <p>87- (وقوف- الزراعي عليا) عمل تورات كبيرة بالزراعي خلفا اماما عليا .</p> <p>97- (وقوف)المشي اماما مع تبادل لف الجذع ومرجحة الزراعي جاتيا .</p> <p>106- (وقوف بمواجهة بالظهر .المنذ على الحائط)رفع الرجل اماما عليا ثني ومد مشط القدم ثم دوران المشط كاملا .</p> <p>14- (وقوف على قدم واحدة .مواجهة .الزراعي تشبيك اطم الصدر)دفع الزميل لاختلال توازنه ()</p> <p>145- (وقوف على قدم واحدة) مرجحة الرجل الأخرى أماما وخلفا .</p> <p>174- (وقوف-الزراعي خلفا داخل الماء وأسفل كرة طبية أكبر) دفع الكرة لاطلي اماما من فوق الرأس .</p> <p>179- (وقوف . مسك اسنك مطاط مثبت بجائط الحزام) فرد الزراعي خلفا ، دفع الرجل المركزة للأرض ثم دخول الحوض المطاط مع سحب الزراعي ودخول المرفق (التمدد) دون الرمي (الدفع) .</p> <p>180- (وقوف)رمي كرات خفيفة الوزن مع التاكيد على تشبيك الأمام .</p> <p>181- (وقوف - مسك صوجان) تنفيذ تشبيك الرمي مع التاكيد على دفع الرجل المركزة للأرض .</p> <p>191- المطلق على سطح الماء .</p>	<p>تهيئة اجزاء الجسم الوظيفيه</p>	الإحصاء
كسرات طبية كسرات خفيفة كسرات يمسك كسرات سائلة دمبلزات اسنك مطاط صوجان	ق 12	3 : 2	4 : 2	% 100: 85	65 ق	<p>تهيئة القوة العضلية + المرونة + التوازن + التشبيك</p>	* التهيئة	
بوتون أدوات	-	-	-	% 30	10 ق	<p>العودة للحالة الطبيعية</p>	التهيئة	

* وزن الوحدة : 90 دقيقة
* الأسبوع : السادس
* اليوم : الجمعة
* شدة العمل : 50 : 70 "متوسطة"

الادوات	شكل العمل				الزمن	المتنوع	الهدف	الادوات
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	التعبئة				
20 قطعة اسفنج 2 صندوق بلاستيك 10 كرات خفيفة	1 ق	--	--	%70 : 60	10 ق	لعبه صغيرة : " صيد الثور والاسفنج "	تهيئة اجزاء الجسم الوظيفية.	الإحصاء
كرات طبية كرات خفيفة كرات سستة دمبلات اسفنج مطاط	7 ق	2 : 1	12 : 8	%70 : 50	70 ق	<p>69- وقوف . الذراع اماما . الكرة امام الجسم (تبادل دفع الكرة لاسفل مع ثني الركبتين .</p> <p>75- وقوف . الكرات امام الجسم) تتابع دفع الكرات باليدين من مستوي الكتف .</p> <p>83- وقوف) تحريك الراس في دوائر .</p> <p>84- وقوف فتحا . الذراع جانبا) عمل دوائر اماما بالذراع مع ثني الركبتين نصفا .</p> <p>85- وقوف . الذراع جانبا) ثني مفصل الرسغ لاطي ولاسفل ثم دوران الرسغ كاملا على شكل 8 .</p> <p>111- وقوف) الجري اماما بخطوات واسعة مع مرحة الذراع خلفا بالقبال .</p> <p>112- وقوف على المشط) الوثب عاليا مع تبادل فتح وضم الرجلين .</p> <p>113- وقوف على المشط . تقاطع القدمين) الوثب عاليا مع لف الجسم ربع لفة يمينا ثم يسارا .</p> <p>132- وقوف) الجري مع تبادل فتح الرجل خارجا .</p> <p>133- وقوف مواجهة . الكرات على سطح الماء امام الجسم) دفع الكرات من مستوى الكتف للزميل .</p> <p>146- وقوف) المشي اماما على المشط ثم الرجوع خلفا على العينين .</p> <p>147- وقوف الوضع اماما . الرجلين انثناء نصفا حمل الكرة على كف اليد) دفع الكرة عاليا وانثناء عرضا) المشي اماما على المشطين مع مد الذراع اماما ومرحة جانبا ثم مد عاليا .</p> <p>166- وقوف . انثناء عرضا) المشي اماما على المشطين مع مد الذراع اماما ومرحة جانبا ثم مد عاليا .</p> <p>179- وقوف . مسك اسفنج مطاط مثبت بحائط الحمام) فرد الذراع خلفا ، دفع الرجل المركزة للأرض ثم دخول العرض للأمام مع سحب الذراع ودخول المرفق) الشد) دون الرمي) الدفع) .</p> <p>180- وقوف) رمي كرات خفيفة الوزن مع التأكيد على تثبيتك الاقدام .</p> <p>194- وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفس العميق .</p>	تهيئة القسوة العضلية + الرشاقة + السرعة + التوافق + التوازن + التكيف	التقوية

الاسبوع السابع من الشهر الثاني

التوزيع الزمني وتشكيل ديناميكية العمل

النسبة المئوية	الجمعة	الخميس	الثلاثاء	الاحد	ايام التدريب	العناصر
%100 :85					اقصى	الحمل
% 85 :75					عالي	
% 70 : 50					متوسط	
%12.9	90 ق	90 ق	90 ق	90 ق	285 ق	الزمن

الوحدة الخامسة والعشرون

* الاسبوع : السابع *
 * زمن الوحدة: 90
 * شدة العمل : 70 : 85 % عالي "

* البيومور : الاحد

المحتوى

الادوات	شكل العمل				الزمن	الزمن	الهدف	اجزاء الوحدة		
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة						
عدد 6 اطواق	-	-	-	65 : 55 %	15 ق	<p>1- (وقوف المشي اسما ثم خلفا 15- (وقوف) الحجل مع التقدم اسما بخطوات ضيقة وواسعة بالتبادل 6- (وقوف) الجري مع تبادل رفع الركبتين اسما عليا . 7- (وقوف) الذراع جليا) الجري اسما . 8- (وقوف) على المشطين) رفع القدمين ثم خفضهما . 14- (وقوف) الحجل في المكان . 2- (وقوف) المشي الجانبي . 16- (وقوف) ثني الركبتين ثم الوقوف مع كتم النفس 23- (وقوف) الذراع جليا) دوران الذراع اسما وخلفا للمس الاذن. 25- (وقوف) . الذراع جليا) مرجحة الذراع اسما وخلفا. 29- (وقوف) ثني الركبة يمينا ويسارا ثم اسما وخلفا ثم دورانها . 32- (وقوف) قفحا . الذراع جليا . كف اليد لاطى . انقل مثبت بالقدمين) المشي جليا مع فرد الاصابع واحدا بعد الاخر . 34- (وقوف) المشي بجانب الجسم على الأرض) الوقف جليا فوق المشير . 37- (وقوف) . وقوف الذراع جليا) الوقف في المكان لاطى بالقدمين مع لف الركبتين عكس اتجاه الجذع بالتبادل 63- (وقوف) قفحا: الذراع جليا . مسك دميتر) رفع الذراع عملا عليا ثم خفضة مثلا اسفل. 48- (وقوف) مواجهة موجهة . الاستك مثبت بالقدمين وطريقة مثبت بالمشي) تبادل مرجحة الرجل اسما وخلفا. 64- (وقوف) القفح عرضا . مسك دميتر) مد الذراع جليا مع رفع القدمين عن الأرض . 75- (وقوف) الكرات اسما الجسم) تتابع دفع الكرات باليدين من مستوي الكتف. 78- (وقوف) . الذراع اسما . مسك اسنك مطاط طريقة مثبت بالقدم) جذب الاستك اسما 101- (وقوف) قفحا . ثني المرفق . المساعد لاسفل) صل ثوابر للخروج بالمساعد . 102- (وقوف) الذراع جليا: المسد على الحائط مرجحة الرجل جليا عليا يميننا ثم جليا عليا يسارا . 103- (وقوف) نصفا: الذراع جليا ارفع الركبة اسما ثم ابقها جليا ويمينا جليا ثم خفضها اسفل 121- (وقوف) - الوضغ اسما الذراع عليا . مسك كرة) دفع الكرة لاطى وانقلها . 122- (وقوف) الجري المعكبي لمدة 30ث . 131- (وقوف) مسك كرة سلة الجري اسما ورفع الكرة اسفل سطح الماء ويزكها تنقلو ثم تمريرها للارساء الاموران جهة اليسار المتجهة الجري حتى تجهية الحمام . 142- (وقوف) نصفا) مد الركبة جليا مع رفع الرجل عليا والحول جليا . 159- (وقوف) الذراع مسك كرة) دفع الكرة باليد من اسفل لاطى والتصويب على الاطواق العلوية . 174- (وقوف) الذراع خلفا داخل الكرة واسفل كرة طبية الاحم) دفع الكرة لاطى اسما من فوق الرأس . 178- (وقوف) . القم المقابلة للذراع الرامية اسما) رسي كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفا ، مع التركيز على الربط بين سحب الذراع من الخلف للامام وبين زاوية الرسي ، والتفلس ، مع التقيد على حركة المتابعة برسع اليد . 181- (وقوف) . مسك صولجان) تنفيذ التنكيك والتاكيد على نفع الرجل المركزة للأرض ودخول الحوض 183- اداء التنكيك باستخدام اوزان خفيفة الوزن . 185- (وقوف) اداء التنكيك باستخدام اسنك مطاط . 192- (وقوف) لعب الكرة من وضع الثبات .</p>	10 ق % 30	10 ق	<p>تهيئة اجزاء الجسم الوظيفية . تنمية القوة العضلية + المرونة + التوازن + التوازن + التنكيك</p>	<p>الاصحاء</p>
كرات طبية كرات خفيفة دميات كرات سسلة اقتبال السرجين اسنك مطاط صولجان	9 ق	3 : 2	8 : 4	85 : 70 %	65 ق					
بيون اوزان	-	-	-	30 %	10 ق		<p>الهدف الحادة الطبيعية</p>	<p>التجهيزة</p>		

الوحدة السادسة والعشرون :
 * الأسيوع : السابع * زمن الوحدة : 90ق
 * شدة العمل : 50 : 70 "متوسطة"
 * اليوم : الثلاثاء

الأوقات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة			
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة							
كرات صغيرة ملونة	2 ق	-	12 : 8	65 : 55 %	15 ق	* لعبة صغيرة: "صيد السمك" 21- (وقوف) المرجحة المتوازية بجانب الجسم ثم دوران الذراع دورة كاملة أمام الجسم مع ثقب الجذع جانبياً. 23- (وقوف) -التثاء عرضاً (مد الذراع اسفل ثم رفع الذراع جانبياً . 28- (وقوف) -فتحاً . ثني المرفق) دوران الذراع ثم مده علياً . 29- (وقوف) ثني الرقبة يميناً ويساراً ثم أماماً وخلفاً ثم دورانها كاملاً. 31- (وقوف) -التميز على الأرض أمام الجسم (مضى حول الليمبل على شكل دائرة 33- (وقوف) . الذراع جانبياً . النقل مثبت بالقدمين) الوثب على المشطين أماماً مع وضع اليدين خلفاً . 38- (وقوف) -نصفاً . النقل مثبت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل الحرة أماماً علياً . 39- (وقوف) -نصفاً . النقل مثبت بالقدمين) الحجل في المكان مع مرجحة الرجل الحرة خلفاً علياً وبميل الجذع أماماً . 40- (وقوف) . نصفاً (الحجل في المكان مع مرجحة الرجل أماماً فختلفاً . 41- (وقوف) نصفاً . النقل مثبت بالقدمين) تبادل الحجل في المكان مع مرجحة الرجل جانبياً 72- (وقوف) مواجحة . تشبيك الذراع (قطع الزميل (:) 73- (وقوف) مواجحة . الوضع أماماً . القدم الأمامية خلف الخط . اليدين تشبيك (محاولة شد ذراع الزميل للمرور على الخط (:) 86- (وقوف) فتحاً . اقتداء عرضاً (ضغط الذراع خلفاً . 87- (وقوف) . الذراع علياً (عمل دوائر كبيرة بالذراع خلفاً اسفل أماماً علياً . 117- (وقوف) . الرجل أماماً زاوية 5 بهرجة) دوران الجسم نصف لفة . 118- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً علياً ثم الدوران نصف لفة 129- (وقوف) - (الجرى الجانبى على شكل مناقسة مع الزملاء (8). 130- (وقوف) . مسك كرة (الجرى فى جميع الاتجاهات رضى الكرة عند سماع الصافرة (8) 197- (وقوف) المشى أماماً خطوات ثم التصفيق باليد على سطح الماء مرتان لعمل بقاوع مع الموسيقى . 198- (وقوف) فتحاً (رفع الذراع جانبياً علياً ببطء .	65 ق 50 : 70 % 8 : 12 1 : 2	30 %	10 ق	تثبيت القوس + العضلية + المرزولة + الرشاقة + السرعة	* ١٩٨ ١٩٧ ١١٨ ١١٧ ٨٧ ٨٦ ٧٣ ٧٢ ٤١ ٤٠ ٣٩ ٣٨ ٣٣ ٢٩ ٢٨ ٢٣ ٢١
الاقبال الرجلين مميزات كرات ملونة	6.5 ق	2 : 1	12 : 8	70 : 50 %	65 ق						
بدون اوقات	-	-	-	30 %	10 ق		العودة للحالة الطبيعية	التهدئة			

الوحدة : السابعة والعشرون * الإسموع : السابع * زمن الوحدة : 90 دقيقة *
 * الأيسور : الغضبيس * شدة الحمس : 85 : 100 % أقمي "

الأدوات	شكل العمل				المحتوى	هدف الوحدة	أجراء الوحدة	
	اجمالي زمن الراحه	المجموعات	التكرار	الثقة				الزمن
بدون أدوات		-	4 : 2	50 : 60 %	20 ق	<p>1- (وقوف) المشي أماما مع مرحة للزراع أماما خلفا بالتبادل .</p> <p>2- (وقوف) المشي جليا . 6- (وقوف)الجرى مع تبادل رفع الركبتين أماما عليا .</p> <p>4- (وقوف) الجري جليا .</p> <p>9- (وقوف) الوقف فتحا مع رفع الزراع جليا . 3- (وقوف) الجري في المعين</p> <p>11- (وقوف) الوقف على المشطين في المعين ثم لف الجسم ربح دورة مع فتح الرجلين ورفع الزراعين عليا . 13- (وقوف) الوقف جليا بالتقدمين معا .</p> <p>55- (وقوف فتحا . للزراع أماما . مسك أميلز) خفض ورفع الزراع أسفل جليا 56- (وقوف فتحا . للزراع جليا . مسك أميلز) ثني ومد الزراع جليا على الكتف .</p> <p>104- (وقوف . للزراع مقلدا عليا . ميل . مواجه السلم . استله اليد على السلم يستوي الصدر) ضغط المتكئين لأسفل .</p> <p>114- (وقوف) الوقف على المشطين جليا خلفا أماما على شكل مربع .</p> <p>115- (وقوف) الوقف في المعين على المشطين مع لف الجسم ربح لفة مع فتح الرجلين ورفع الزراع عليا .</p> <p>125- (وقوف) الجري أماما بخطوات طويلة مع تحريك الزراع أماما بالتبادل .</p> <p>126- (وقوف) الجري أماما مع تزاو مع سرعة الجري .</p> <p>138- (وقوف فتحا . الكرة على سطح الماء أمام الجسم) قذف الكرة خلفا من فوق الرأس .</p> <p>140- (وقوف . للزراع عليا) ميل الجوع أماما مع رفع إحدى الرجلين خلفا وثني الأخرى قليلا ثم الوقف أماما .</p> <p>141- (وقوف) رفع الرجل والذراع أماما يثنى الرجل الأخرى نصفها والمجول أماما</p> <p>189- (وقف) أداء التكتيك ، سحب الزراع الحاملة للكرة البعيدة من الخلف للأمام ببطء مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى ثم تنتهي الحركة برمي المرفق بيمين بين يمين قطع في مسار الحركة .</p> <p>190- (وقوف) أداء التكتيك، ثم يقوم مد الزراع خلفا بسحب الزراع والمرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى قليلا ثم مد المرفق في حركة متصلة حتى الوصول إلى نقطة التوقف .</p>	<p>تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.</p>	الإحصاء
المصمم البلاستيكية أدوات	5 ق	3 : 2	4 : 2	85 : 100 %	60 ق	<p>191- اللطوف على سطح الماء .</p>	<p>العودة للحالة الطبيعية</p>	التجهئة
لوحات الطفر	-	-	-	30 %	10 ق			

الوحدة : الثامنة : المشغولون
 *البيوم : الجمعة
 * زمن الوحدة : 90 دقيقة
 * شدة العمل 50 : 70 "متوسطة"

الأدوات	شكل العمل					المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدّة	الزمن			
20- قلم اسفنج 2 صندوق بلاستيك 10- كرات هوكي	2 ق	-	12 : 8	70 : 60 %	15 ق	<p>* لعبة صغيرة : "سباق التتابع بالأدوات"</p> <p>4- (وقوف) الجري جانبيا . 5- (وقوف) الجري اماما مع تبادل رفع العينين خلفا . 23- (وقوف) . اثناء عرضا) مد الذراع اسفل ثم رفع الذراع جانبيا . 24- (وقوف) فتحا . الذراع جانبيا) تثنى مفضل الرسغ لاطى ولاسفل . 25- (وقوف) :الذراع خلفا) مرجحة الذراع اماما جانبيا متبالا بالتبادل .</p> <p>46- (وقوف) . التثقل مثبت بالقامين) تبادل فتح وضم القامين اماما وخلفا . 47- (وقوف) على العينين . الاستك مثبت بالقامين وطرفة مثبت بالسلم) المشي اماما مع جذب الحبل لاقصى مدى والرجوع . 80- (وقوف) تثنى الراس اماما وخلفا . 95- (وقوف) فتحا . الذراع اماما) متحرك الذراع جانبيا مع فتح اصابع اليد . 126- (وقوف) الجري اماما مع تزايد سرعة الجري . 127- (وقوف) الجري المتقطع . 128- (وقوف) الجري اماما مع رفع الركبتين اماما جانبيا بالتبادل . 155- (وقوف) . مسك صولجان) الجري اماما ثم التصويب على أهداف مطلقه خارج الحمام . 156- (وقوف) . مسك كرة الجري الجانبى والتصويب على الأهداف المطلقه . 177- (وقوف) . القم المقابلة للذراع الرامية اماما كرسي كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفا ، مع التاكيد على أن المرفق يقود الحركة فى البداية ، وان لا يبط عن الراس أثناء سحب الذراع من الخلف للأمام مع ميل الجذع خلفا .</p> <p>178- (وقوف) . القم المقابلة للذراع الرامية اماما كرسي كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفا ، مع التركيز على الربط بين سحب الذراع من الخلف للأمام وبين زاوية الرسي ، والتثني ، مع التاكيد على حركة المتابعة برسغ اليد</p>	الإحصاء	
أثقال الرجلين مبارزات كرات سلة كرات يسد كرات هوكي صولجانات	7 ق	2 : 1	12 : 8	70 : 50 %	70 ق	<p>196- (وقوف) المشي اماما مع رفع الذراع جانبيا .</p>	* العودة للحالة الطبيعية	* التحية
بدون ادوات	-	-	-	30 %	5 ق			

الاسبوع الثامن الشهر الثاني

تشكيل حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح .

النسبة المئوية	الجمعة	الخميس	الثلاثاء	الاحد	ايام التدريب	العناصر
%100 : 90					اقصي	مجموع الزمن
%90 : 75		*			عالي	
%75 : 50	*		*	*	متوسط	
%12.9	90ق	90ق	90ق	90ق	270ق	

الوحدة التاسعة: المشيرون

* الاسبوع : الثامن *
* زمن الوحدة : 90 دقيقة *
* الـبيـوم : الاحـد *
* شـدة الحـمـل : 50 : 70 "متوسطة"

الاوراق	شكل الحمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	اجزاء الوحدة
	احتمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة				
اكزة مسلسلة 2 سلة عالمة	2 ق	-	12 : 8	%70 : 60	20 ق	<p>تجربة صفيحة : كرة السلة المائية</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- (وقوف) المشي اماما مع مرجحة الذراع اماما خلفا بالتبادل . 3- (وقوف) الجري في المكان 2- (وقوف) المشي جليا 6- (وقوف) الجري مع تبال رفع الركبتين اماما عليا . 9- (وقوف) الوثب قفحا مع رفع الذراع جليا . 4- (وقوف) الجري جليا . 11- (وقوف) الوثب علي الشطين في المكان ثم لف الجسم ربع دورة مع قفح الرجلين ورفع الذراعين عليا . 13- (وقوف) الوثب جليا بالقدمين معا . 4- (وقوف) مرجحة الذراع متلا خلفا اسفل فامام مع مرجحة الرجل اماما عليا اسفل خلفا . 57- (وقوف) قفحا . انشاء عرضا . مسك ميمبل) مد الذراع اسفل ثم رفع الذراع جليا . 119- (وقوف) الحجل على قدم واحدة مع لف الجسم نصف لفة . 157- (وقوف) الجري المتقطع ثم التصويب على الهدف المعلق . 158- (وقوف) مسك كرة) التصويب بالكرة على الاطراف العالمة . 177- (وقوف) القدم المعادلة للذراع الراحية اماما الجري كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفا ، مع التاكيد على ان المرفق يقود الحركة في البداية ، وان لا يبعد عن الرأس أثناء سحب الذراع من الخلف للامام مع ميل الجذع خلفا . 175- (وقوف) كرية هوكي من فوق الرأس . 178- (وقوف) القدم المعادلة للذراع الراحية اماما) رسي كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد الذراع خلفا ، مع التركيز على الربط بين سحب الذراع من الخلف للامام وبين زاوية الرسي ، والتنفس ، مع التاكيد على حركة المتجهة برسخ اليد . 179- (وقوف) مسك اسيتك مطبق مثبت بحائط الصمام) فرد الذراع خلفا ، دفع الرجل المركزة لسلاخض شمس دخول العضل للامام مع سحب الذراع ودخول المرفق (القيد) بون الرسي (الدفع) . 186- (وقوف) اداء خطوات الاقتراب ثم الخطوات المتكاملة ورسي كرات مختلفة من وضع فرد الذراع خلفا اسفل السماء ، مع التاكيد على رفع عقب الرجل المركزة أثناء المرجحة الخلفية للاجسام برفع الرجل للأرض ثم التكال هذه القوة للعضل ثم الجذع . 187- (وقوف) اداء تكتيك الرسي بدون أدوات ثم باستخدام الاداة البدئية مع التاكيد على سرعة دفع الرجل المركزة للأرض ودخول العضل ، ومرجحة الذراع الحرة خلفا أثناء انهاء الأداة . 188- (وقوف) اداء تكتيك الرسي ثم باستخدام الاداة البدئية ، ثم مرجحة الذراع خلفا ، وعند الذراع والمرفق قريب من الرأس ويشير إلى اطل قفيل ، مع دوران العضل ودخول للامام ، حتى تنتهي الحركة والشذراع الحامل للبرج في وضع قبض في ماضل الكف والمرفق ، مع وجود تقعر بسيط في الظهر والنظر للامام ولاعلى في اتجاه مقطع الرسي . 189- (وقوف) اداء التكتيك ، سحب الذراع الحاملة لاداة البدئية من الخلف للامام ببطء مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى ، ثم تنتهي الحركة بمرس البرج بدون قفح في مسيل الحركة . 193- (وقوف) مرجحة الذراع اماما عليا مع انحن شقيق صيق . 	تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.	الإحصاء
كرات طيبسية كرات خفيفة كرة هوكي كرات مسند انقال الرجلين اسيتك مطساة مواجحة مسات حصصا بدوية	6 ق	2:1	12 : 8	%70 : 50	60 ق		تنبيسية القسومة المضلية+ الرشاقة+ الادقة + التكتيك	التجهئة
بدون الواك	-	-	-	% 30	10 ق		العودة للحالة الطبيعية	

الوحدة : الثالث

*الاسبوع : الثامن
* زمن الوحدة: 90 دقيقة
* شدة العمل: 70 : 85 "عالي"

*البيور : الثلاثه

الادوات	شكل العمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	اجزاء الوحدة
	اجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الثقة				
كرة يد 10 بالونات	2 ق	-	8 : 4	55 : 65%	15 ق	<p>* لعبة صغيرة : " كرة الماء "</p> <p>21- (وقوف)المرححة المتوازية بحيث الجسم ثم دوران الذراع ووردة كاملة امام الجسم مع لف الذراع جاتيا. 23- (وقوف، التواء عرضا) مد الذراع اسفل ثم رفع الذراع جاتيا .. 27- (وقوف، فتحا) رفع الذراع جاتيا عليا مملا مع رفع العقين عليا 28- (وقوف، فتحا . ثنى المرفق) دوران الذراع ثم مدده عليا . 29- (وقوف) ثنى الرقبة يميناً ويسملاً ثم اماماً وخلفاً ثم دورانها كلياً . 55- (وقوف فتحا . الذراع اماماً . مسك دمبل) خفض ورفع الذراع اسفل جاتيا 56- (وقوف فتحا الذراع جاتيا . مسك دمبل) ثنى ومد الذراع جاتيا على الكتف، 104- (وقوف . الذراع مملا عليا . ميل . مواجه السلم . اسناد اليد على السلم بمستوي الصدر) ضغط المتكئين لإسفل . 114- (وقوف)الوقوف على المشطين جاتيا خلفا اماما على شكل مربع . 115- (وقوف)الوقوف في المكان على المشطين مع لف الجسم ربع لفة مع فتح الرجلين ورفع الذراع عليا . 125- (وقوف)الجري اماما بخطوات طويلة مع تحريك الذراع اماما بالتبادل . 126- (وقوف)الجري اماما مع تزايد سرعة الجري . 138 - (وقوف فتحا . الكرة على سطح الماء امام الجسم) قذف الكرة خلفا من فوق الرأس . 140- (وقوف . الذراع عليا) ميل الجذع اماما مع رفع احدى الرجلين خلفا وثنى الأخرى قليلا ثم الوقف اماما . 141- (وقوف) رفع الرجل والذراع اماما يثنى الرجل الأخرى نصفاً والمجمل اماما . 189- (وقوف) اداء التكتيك ، سحب الذراع الحاملة للأداة البديلة من الخلف للأمام ببطء مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى ، ثم تنتهى الحركة برمي الريح بدون قطع في مسهل الحركة . 190- (وقوف) اداء التكتيك، ثم يقوم مد الذراع خلفا بسحب الذراع والمرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى قليلا ثم مد المرفق في حركة متممة حتى الوصول إلى نقطة التخاص . 194- (وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفس العميق . 199- (وقوف على المشاط القديم) خفض الكمين مع خروج النفس ببطء .</p>	تهيبة اجزاء الجسم الوظيفية.	الإجماء
العصا البلاستيكية دمبلات	9 ق	3 : 2	8 : 4	70 : 85%	65 ق		<p>تتمية القسوة العضلية +الرشاقة +السرعة + التوازن +التكتيك</p>	التهيبة
بدون ادوات	-	-	-	30 %	10 ق		<p>العونة للحالة الطبيعية</p>	

الوحدة : الحادي والثلاثون

* الاسبوع : الثامن
* زمن الوحدة : 90 دقيقة
* شدة العمل : 70 : 85 "عالي"

* اليوم : الخميس

الأدوات	شكل الحمل				الزمن	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة
	إجمالي زمن الراحة	المجموعات	التكرار	الشدة				
عدد "4" كرة ، 4 مقعد 4 عوامدة	-	--	8 : 4	%65 : 55	20 ق	<p>1- (وقوف) المشي أماما مع مريحة الذراع أمام خفقا بالقبيل .</p> <p>2- (وقوف) المشي جانبيا 6- (وقوف) الجري مع تبادل رفع الركبتين أماما عليا .</p> <p>3- (وقوف) الجري في المكان</p> <p>4- (وقوف) الجري جانبيا .</p> <p>9- (وقوف) الوثب قفحا مع رفع الذراع جانبيا .</p> <p>11- (وقوف) الوثب على المشطون في المكان ثم لف الجسم ربع دورة مع فتح الرجلين ورفع الذراعين عليا .</p> <p>13- (وقوف) الوثب جانبيا بالقبيلين معا .</p> <p>107- (وقوف) الوضع أماما . حمل كرة باليد أمام الجسم (المشي أماما مع رفع الكرة لاطى واقفها بنفس اليد .</p> <p>108- (وقوف) الجري أماما على المشطون .</p> <p>109- (وقوف) الجري خلفا بخطوات واسعة مع تحريك الذراع أماما خلفا .</p> <p>110- (وقوف) الجري الجراحي بين الزملاء .</p> <p>144- (وقوف) على قدم واحدة . مواجهة . الذراع تشبيك أمام الصدر (دفع الزميل لاجل عازله) .</p> <p>163- (وقوف) المشي أماما مع رفع الذراع أماما جانبيا ثم خفضهما أسفل خلفا .</p> <p>168- (وقوف) الوثب عليا مع رفع الذراع أماما ثم عليا ثم جانبيا والرجوع .</p> <p>181- (وقوف) مسك صولجان) تنفيذ التكنيك والتأكيد على دفع الرجل المرتكزة للأرض وحمل الحوض أثناء سحب الذراع من الخلف للأمام .</p> <p>185- (وقوف) أداء التكنيك باستخدام استنك مطاط .</p> <p>189- (وقوف) أداء التكنيك ، سحب الذراع الحاملة للأداة البعيدة من الخلف للأمام ببطء مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى ، تنتهي الحركة بركبى الريح بدون قطع في مسير الحركة .</p> <p>190- (وقوف) أداء التكنيك ، ثم يقوم من وضع مد الذراع خلفا بسحب الذراع والمرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى قليلا ثم مد المرفق في حركة متصلة حتى الوصول إلى نقطة التكنيك .</p>	الإحصاء	
كرات خفيفة كرات بيضاء استنك مطاط صولجان عصا بديلة	9 ق	3 : 2	8 : 4	%85 : 70	60 ق	<p>194- (وقوف) الجري البطيء في المكان مع التنفس العميق .</p> <p>199- (وقوف) على المشطون الأقدمين (خفض العينين مع خروج النفس ببطء .</p>	* العودة للحالة الطبيعية	التهدئة
بدون ادوات	-	-	-	% 30	10 ق			

الوحدة : الثانية و الثلاثون

* زمن الوحدة : 90 دقيقة *
* التوقيت : الساعة : 50 : 70 متوسط *
* اليوم : الجمعة

الأدوات	شكل الحمل				الزمن	الشدّة	التكرار	المجموعات	إجمالي زمن الراحة	المحتوى	هدف الوحدة	أجزاء الوحدة									
	شكل الحمل	الشدّة	التكرار	المجموعات																	
-	12 : 8	-	12 : 8	%70 : 60	15 ق					7- (وقوف. النزاع جثتي) الجري أماما . 24- (وقوف) دوران الرفع الداخل والخارج 12- (وقوف) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدم أماما ثم خلفا . 13- (وقوف) الوثب عليا مع تبادل القدمين ورفع النزاع جثتي "التحفة" 19- (وقوف) بثبات الوسيط (رفع الرجل أماما عليا بالتبادل ثم جثتي عليا بالتبادل . 20- (وقوف) بثبات الوسيط) مرجحة الرجل اليمنى أماما وخلفا ثم اليسرى. 28- (وقوف) دوران المرفقين الداخل ثم الخارج. 29- (وقوف) ثني الركبة يمينيا ويسئرا ثم أماما وخلفا ثم دوراها . 49- (وقوف) التقليل مثبت بالقدمين) تبادل قفح وضغط القدمين أماما وخلفا . 57- (وقوف) قفح. أثناء عرض مسك (مبني) مد النزاع اسفل ثم رفع النزاع جثتي. 119- (وقوف) الجعل على قدم واحدة مع ثقب الجسم نصف لفة . 157- (وقوف) الجري المتقاطع ثم التصويب على الهدف المقل . 158- (وقوف) مسك كرة (التصويب بالكرة على الأطواق العائمة. 175- (وقوف) رسي كرة موكي من فوق الرأس. 177- (وقوف) القدم المقابلة للنزاع الرامية أماما رسي كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد النزاع خلفا مع التركيز على أن المرفق يقود الحركة في البداية ، وأن لا يبعد عن الرأس أثناء سحب النزاع من الخلف للأمام مع ميل الجذع خلفا . 178- (وقوف) القدم المقابلة للنزاع الرامية أماما) رسي كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد النزاع خلفا مع التركيز على الربط بين سحب النزاع من الخلف للأمام وبين زاوية الرسي ، والكتفين ، مع التأكيد على حركة المتابعة برسي اليد . 179- (وقوف) مسك أسنوك مسطحة مثبت بجناط القدم) فرد النزاع خلفا ، رفع الرجل المركزة للأرض ثم دعول الحوض للأمام مع سحب النزاع ودعول المرفق (اللقد) دون الرسي (القفح) . 186- (وقوف) أداء تحنيط الرسي ثم باستخدام الأداة البيئية ، ثم مرجحة النزاع خلفا ، وضد النزاع والمرفق قريب من الرأس ويشير إلى أعلى قليلا ، مع دوران الحوض ودعوله للأمام ، حتى تنتهي الحركة والذراع الحامل للوزن في وضع قبض في مفاصل الكتف والمرفق ، مع وجود قفح بسيط في الظهر والنظر للأمام ولاطفي في اتجاه مقطع الرسي . 189- (وقوف) أداء التكنيك "سحب النزاع الحاملة للأداة البيئية من الخلف للأمام بيديه مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى، وتنتهي الحركة بالركبي بدون قفح في سبيل الحركة. 190- (وقوف) أداء التكنيك، ثم يقوم من وضع مد الذراع خلفا بسحب النزاع والمرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى قليلا ثم مد المرفق في حركة مصلية حتى الوصول إلى نقطة التكنيك . 192- (وقوف) لعب الكرة من وضع الثبات.										تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.	الإحصاء
كرات طبية كرات خفيفة كرات هسوكي كرات لست أثقال الرجاين أسنوك مسطحة عصا بيئية					65 ق					7- (وقوف. النزاع جثتي) الجري أماما . 24- (وقوف) دوران الرفع الداخل والخارج 12- (وقوف) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدم أماما ثم خلفا . 13- (وقوف) الوثب عليا مع تبادل القدمين ورفع النزاع جثتي "التحفة" 19- (وقوف) بثبات الوسيط (رفع الرجل أماما عليا بالتبادل ثم جثتي عليا بالتبادل . 20- (وقوف) بثبات الوسيط) مرجحة الرجل اليمنى أماما وخلفا ثم اليسرى. 28- (وقوف) دوران المرفقين الداخل ثم الخارج. 29- (وقوف) ثني الركبة يمينيا ويسئرا ثم أماما وخلفا ثم دوراها . 49- (وقوف) التقليل مثبت بالقدمين) تبادل قفح وضغط القدمين أماما وخلفا . 57- (وقوف) قفح. أثناء عرض مسك (مبني) مد النزاع اسفل ثم رفع النزاع جثتي. 119- (وقوف) الجعل على قدم واحدة مع ثقب الجسم نصف لفة . 157- (وقوف) الجري المتقاطع ثم التصويب على الهدف المقل . 158- (وقوف) مسك كرة (التصويب بالكرة على الأطواق العائمة. 175- (وقوف) رسي كرة موكي من فوق الرأس. 177- (وقوف) القدم المقابلة للنزاع الرامية أماما رسي كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد النزاع خلفا مع التركيز على أن المرفق يقود الحركة في البداية ، وأن لا يبعد عن الرأس أثناء سحب النزاع من الخلف للأمام مع ميل الجذع خلفا . 178- (وقوف) القدم المقابلة للنزاع الرامية أماما) رسي كرات مختلفة ومتنوعة من وضع فرد النزاع خلفا مع التركيز على الربط بين سحب النزاع من الخلف للأمام وبين زاوية الرسي ، والكتفين ، مع التأكيد على حركة المتابعة برسي اليد . 179- (وقوف) مسك أسنوك مسطحة مثبت بجناط القدم) فرد النزاع خلفا ، رفع الرجل المركزة للأرض ثم دعول الحوض للأمام مع سحب النزاع ودعول المرفق (اللقد) دون الرسي (القفح) . 186- (وقوف) أداء تحنيط الرسي ثم باستخدام الأداة البيئية ، ثم مرجحة النزاع خلفا ، وضد النزاع والمرفق قريب من الرأس ويشير إلى أعلى قليلا ، مع دوران الحوض ودعوله للأمام ، حتى تنتهي الحركة والذراع الحامل للوزن في وضع قبض في مفاصل الكتف والمرفق ، مع وجود قفح بسيط في الظهر والنظر للأمام ولاطفي في اتجاه مقطع الرسي . 189- (وقوف) أداء التكنيك "سحب النزاع الحاملة للأداة البيئية من الخلف للأمام بيديه مع التركيز على حركة المرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى، وتنتهي الحركة بالركبي بدون قفح في سبيل الحركة. 190- (وقوف) أداء التكنيك، ثم يقوم من وضع مد الذراع خلفا بسحب النزاع والمرفق قريب من الرأس ويشير لأعلى قليلا ثم مد المرفق في حركة مصلية حتى الوصول إلى نقطة التكنيك . 192- (وقوف) لعب الكرة من وضع الثبات.										تهيئة أجهزة الجسم الوظيفية.	الإحصاء
إيقاع موسيقى					10 ق						العدالة كالتحفة الطويلة	التهيئة									

ملخص البحث

- **ملخص البحث باللغة العربية**

- **مستخلص البحث باللغة العربية**

- **ملخص البحث باللغة الانجليزية**

- **مستخلص البحث باللغة الانجليزية**



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

ملخص لرسالة الدكتوراه في التربية الرياضية
المقدمة من

صفوت ابو العنين احمد شلبي

الاخصائبة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

وموضوعها

**تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي
بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي
لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا**

اشرف

دكتور

جمال عبد العظيم الجميل

استاذ السباحة ورئيس قسم

التدريب الرياضي كلية

التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

فائدة محمد عبد الحميد

استاذ مسابقات الميدان والمضمار

المساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

فوقية السعيد برفوث

استاذ مسابقات الميدان والمضمار

المتفرغ بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

ملخص البحث

تتزايد الحاجة في وقتنا الحاضر إلى تطبيق الفكر العلمي والأساليب العلمية في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في الأداء ، وتري الباحثة أن أساليب التدريب تعد من أهم المحددات الرئيسية لعملية التدريب، لذا يجب الاهتمام بها والعمل على تطويرها حتى نواكب التطور علي المستوي العالمي .

ولقد اتجهت الانظار في الآونة الأخيرة للحث على انتقال التدريب من الأرض إلى الماء وذلك للحد من الإصابة ولما للماء من خواص تتسم بالأمان والإحساس بالمرح وكوسط للتمارين له تأثيرات ايجابية مختلفة حيث سرعة الاستشفاء والنمو المتكامل للجسم والاتزان واستخدامه في البرامج العلاجية، وزيادة القدرة الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة ، لذا يجب تصميم البرامج التدريبية والتدريبات للاستفادة من قوة دفع الماء والمقاومة الموجودة به، إذ أن الحركة داخل الوسط المائي تقاوم في جميع الاتجاهات. (10 : 111) (95 : 40)

واتفق كل من خيرية السكري اخرون(2004 م)، بانكلي واخرون Binkley et al (1996م)، ساندر وريبي Sanders & Rippe (1994م)، وبرنت مكفرلين Brent McFarlane (1993م) علي أن التدريب داخل الوسط المائي يؤدي إلي تطوير القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بنجاح الأداء المهاري لنوع الرياضة التخصصية للاعب، كالقوة، التحمل، المرونة فهو يعمل علي مرونة المفاصل واستطالة العضلات وتقويتها دون التعرض لأي إصابات أو مضاعفات وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومات الماء باستخدام أدوات وأتقال متدرجة، واستخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث (الشكل، العضلات المستخدمة ، المسار الزمني للقوة). (21 ، 23) (42 : 21 ، 23) (96 : 4) (127 : 13) (98 : 10)

وتعتبر القدرات البدنية العامة والخاصة ضرورية للمعاق أكثر من الفرد السوي ، والواقع أن لياقة الفرد المعاق اقل من الفرد السوي ، إلا أن قدرة الجسم وكفاءته يمكن تنميتها عن طريق البرامج الرياضية المعدلة، وذلك وفقا لإمكانات وقدرات الأفراد الباقية بعد الإعاقة فالقوة، والمرونة، والقدرة، والتحمل، والدقة، والسرعة، والتوافق كل تلك المكونات ضرورية لعودة الجسم إلى ما يقرب من حالته الطبيعية وإعادة اللياقة البدنية الية والوصول للمستويات الرياضية العالية. (35 : 257)

ويذكر منير حسن محمود(2009م) أن منظمة الصحة العالمية قد نشرت تقريراً في يناير (2006 م)، ذكرت فيه أن عدد المعاقين في مصر يقرب من (5.6 مليون معاق) أي تقريباً (8% من عدد السكان)، ونظرا لعدم اوجود احصائيات صحيحة لتحديد عدد المعاقين حركيا فئة f46 نظرا لوجود عددا كبيرا منهم في الريف المصري ، فإنه من الصعب التكهّن بالارقام الحقيقية لهم، وبالنظر لتلك التقديرات يمكن التعرف على مدى حجم تلك الشريحة الاساسية بالمجتمع ، والتي ظهر منها مبدعون وأفذاذاً على مدار التاريخ في كل المجالات وخاصة في المجال الرياضي. (152)

واشار حلمي إبراهيم وليلى فرحات (1998م) الي أن مصر تعد من أولى الدول العربية التي شاركت في البطولات العالمية لرياضة المعاقين ، سابقة بذلك الدول العربية كافة في هذا المجال ، وهذا يعنى البداية المبكرة لنشر رياضات المعاقين في مصر، كما انها تحتل مركز الصدارة في عدد الميداليات علي المستوي العالمي . (35 : 30)

وعلى الرغم من التقدم الملحوظ في الالونة الاخيرة علي المستوى العالمي في مختلف مسابقات الميدان للمعاقين حركيا وخاصة في مسابقة رمي الرمح في الفئات الطبية المختلفة ، الا ان هذه الفئة f46 لم تمثل مصر في اقل المحافل الدولية منذ ظهور رياضة المعاقين في مصر وحتى الان ، مما يثير الانتباه الي المستوى المتدني لهذه الفئة ، وما هي الحلول التي يمكن ان تساهم في الارتقاء بالمستوي الفني والرقمي لهم .

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريب الرياضي للمعاقين حركيا وخاصة فئة f46 ومن خلال الملاحظة التربوية لهم خلال عملية التدريب فقد استرعي انتباهها ان من اهم المشكلات التي تواجههم، هو عدم قدرتهم على الاستفادة من محتوى الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي التقليدي لامكان تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بالنشاط الممارس بالشكل الذي يجب ان تكون عليه، مما يشير الي وجود قصور واضح يؤثر بالسلب على المستوى الرقمي لديهم والمتمثل في مسافة الرمي، كما ان عدم قدرتهم على الاحتفاظ بصفتي التوازن والتوافق أثناء أداء تلك الواجبات في ظل وجود إعاقة يعانون منها وفي ظل وسط تدريبي تقليدي لا يبعث علي المتعة والاثارة والحماس لتقبل وتحمل تلك الواجبات وضغوطها، يؤدي الي زيادة معدل الإصابة وبالتالي هبوط المستوى الرقمي وتسربهم من الممارسة الرياضية.

مما دعا الباحثة الي ضرورة البحث عن كل ما هو جديد ومستحدث في المجال الرياضي وتطبيقاته بما يساعد تلك الفئة للتغلب على الصعوبات التي تواجهها خلال العملية التدريبية للارتقاء بالمستوي الرقمي، من خلال الارتقاء بمستوي القدرات البدنية العامة والخاصة والتي تعتبر من الضروريات اللازمة للنهوض بالمستوي الرقمي لتلك الفئة .

لذا تنحصر مشكلة البحث في ادراك مدي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي تنمية وتحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة F46 حتي يتحقق اكبر قدر من الاستفادة لاجراج احتياطات اللاعب الكامنة والمساهمة في رفع المستوى الرياضي لمواكبة التقدم المطرد علي مستوى العالم .

هدف البحث

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا class f46 .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي على المستوى الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا class f46

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة f46 .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي لمتسابقى الرمح المعاقين حركيا فئة f46 .

منهج البحث:

- استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الرمح المعاقين حركيا class f46 والمسجلين بالاتحاد المصري للمعاقين بنادي الإرادة والتحدي بكفر الشيخ وقد اشتملت عينة البحث على عدد (8) لاعبين تم اختيارهم من حجم المجتمع الأصلي .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

-المسح المرجعي للمراجع والابحاث العلمية:

- لتحديد الاطار العام للبحث "النظري والعملي".
- للتعرف علي القدرات البدنية الخاصة بالعينة قيد البحث ودرجة اهميتها .
- التعرف علي طرق واساليب ووسائل تنمية القدرات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث والاختبارات البدنية التي تقيسها.
- لتحديد محتوى البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي .
- لتحديد الادوات والاجهزة المناسبة لتنفيذ البرنامج التدريبي .

-الاستبيان والمقابلة الشخصية :

- لاستطلاع الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتحديد درجة اهميتها للاعب الرمح المعاق حركيا f46.
- لاستطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمتسابق الرمح المعاقين حركيا class f46.
- لاستطلاع رأي الخبراء حول محتوى البرنامج التدريبي و مكوناته.

-الملاحظة الموضوعية :

من خلال تطبيق البرنامج المقترح للتعرف علي نواحي القوة والتركيز عليها والتعرف علي نقاط الضعف والعمل علي تلاشيها بالوحدات التدريبية التالية لاتمام نجاح البرنامج .

-الاختبارات المستخدمة بالبحث :

- وذلك لقياس المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للعينة قيد البحث .
- اختبار قياس قوة القبضة بالديناموميتر
- اختبار الوثب العريض مسن الثبات.
- اختبار عدو 30 متر من البدء الطائر.

- اختبار رمي كرة ناعمة .
- اختبار سرعة حركة الذراع في الاتجاه الافقي.
- اختبار مرونة الكتف "المنكبين".
- اختبار دوران الجذع علي الجانبي.
- اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف.
- اختبار مرونة مفصل الحوض.
- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.
- اختبار التصويب باليد علي المستطيلات لمتداخلة.
- اختبار الجري الزجزاجي.
- اختبار الجري في شكل 8 بين عارضتين.
- رمي الرمح من الثبات .
- رمي الرمح من الحركة .

خطة المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باجراء مقابلات مع المتخصصين في علم الاحصاء لتحديد افضل المعاملات الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث واجتمعوا علي ان البيانات ستعالج باستخدام برنامج SPSS للمعالجات الاحصائية من خلال برنامج EXCEL واتفقوا علي ان افضل معالجة للبيانات ستكون باستخدام المقاييس الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- نسبة التحسن.
- ت الفروق .

اهم نتائج البحث:

- اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ايجابيا علي تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبي الرمح المعاقين حركيا class f46 .
- اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ايجابيا علي تحسين المستوي الرقمي للاعبي الرمح المعاقين حركيا class f46 .

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

في ضوء اهداف البحث وفروضه ، وفي ضوء عينة البحث ، والمنهج المستخدم ، واسلوب التحليل الاحصائي ، وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية :

• ان تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي لة تاثير ايجابي في تحسن القدرات البدنية الخاصة بلاعبي رمي الرمح المعاقين حركيا فئة F46 فتحسن عنصر:

- القوة القصوي للقبضة بنسبة 13.36%
- القوة المميوة بالسرع للذراع بنسبة 13.86%
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين بنسبة 6.34%
- السرعة الانتقالية بنسبة 78%
- السرعة الحركية 14.28%
- المرونة المتحركة للمنكبين بنسبة 13.07%
- المرونة المتحركة للجذع من وضع الدوران للجانبين بنسبة 25.73%
- المرونة المتحركة للجذع من وضع ثني الجذع خلفا بنسبة 18.12%
- المرونة المتحركة لمفصل الحوض بنسبة 33.32%
- التوازن المتحرك بنسبة 12.70%
- الدقة بنسبة 27.42%
- الرشاقة بنسبة 6.58%
- التوافق بنسبة 12.22%

• ان تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي لة تاثير ايجابي في تحسن المستوي الرقمي لمتسايقي رمي الرمح المعاقين حركيا فئة F46 فتحسن:

- المستوي الرقمي من الثبات بنسبة 11.88%
- المستوي الرقمي من الحركة بنسبة 18.92%

التوصيات :

اعتمادا علي النتائج المستخلصة من الراسة الحالية ، وانطلاقا من الاستنتاجات المستمدة من عرض ومناقشة

النتائج توصي الباحثة بما يلي :

- توصي الباحثة باستخدام البرنامج التدريبي المقترح في الوسط المائي لتحسين مستوي القدرات البدنية العامة والخاصة المستوي الرقمي للاعبين رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46.
- ضرورة التخطيط لبرامج التدريب داخل الوسط المائي لتحسين القدرات البدنية والمستوي الرقمي لذوي الاحتياجات الخاصة بجميع فئاتهم الطبية .
- العمل علي توفير الامكانيات المادية والبشرية الخاصة بممارسة الانشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة داخل الوسط المائي .
- ضرورة ازالة بعض المفاهيم الخاطئة في اذهان العديد من الرياضيين مثل القول بان ممارسة التدريب داخل الوسط المائي لا تناسب ذوي الاحتياجات الخاصة .
- ضرورة اهتمام الاندية الرياضية بتطبيق برامج التدريب داخل الوسط المائي .
- مساعدة الباحثين علي اجراء البحوث في مجال اعداد البرامج التدريبية باستخدام الوسط المائي والاطوساط التدريبية الاخرى لاثراء العملية التدريبية بما يساعد علي الارتقاء بالمستويات الرقمية بمختلف الانشطة الرياضية .
- ضرورة اجراء دراسات مشابهة علي فئات اعاقه اخري وانشطة رياضية مختلفة.
- العمل علي اعداد دليل لذوي الاحتياجات الخاصة للاستعانة به عند ممارسة البرامج التدريبية داخل الوسط المائي .
- ضرورة تواجد كوادر رياضية متخصصة مهنيا للتدريب داخل الوسط المائي .
- ضرورة اطلاع المتخصصين في مجال التدريب الرياضي علي كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب باستخدام الوسط المائي عبر شبكة المعلومات الدولية الانترنت وخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبين الرمح المعاقين حركيا (مستخلص بحث رسالة دكتوراة 2009/2008)

اشراف

ا.د/ جمال عبد الحليم الجمل
ا.د/ فوقية السعيد برغوث
ا.م.د/ غادة محمد عبد الحميد

اعداد الباحثة / صفوت ابو العنين احمد شلبي

يهدف البحث الحالي الي معرفة تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي تحسين مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبين الرمح المعاقين حركيا class f46.

- اجريت الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من 2009/3/14م الي 2009/3/19م
- وطبقت الدراسة الاساسية خلال الفترة من 2009/3/31م الي 2009/6/3م
- وكانت المدة الزمنية (8) اسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الاسبوع وذلك بفترة (الاعداد البدني الخاص) علي عينة قوامها (8) لاعبين بنادي الارادة والتحدي بكفر الشيخ واستخدام المنهج التدريبي بتصميم مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي

مشكلة البحث :

تعتبر احد المشكلات الهامة التي تواجه المعاقين عامة والمعاقين حركيا class f46 خاصة أثناء عملية التدريب التقليدية، عدم قدرتهم على الاستفادة من محتوى الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبي التقليدي لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس بالشكل الذي يجب ان تكون علي ما يؤثر بالسلب على المستوي الرقمي لديهم والمتمثل في مسافة الرمي، كما ان عدم قدرتهم على الاحتفاظ بصفتي التوازن والتوافق أثناء أداء تلك الواجبات في ظل وجود إعاقة يعانون منها وفي ظل وسط تدريبي تقليدي لا يبعث علي المتعة والاثارة والحماس لتقبل وتحمل واجبات التدريب المختلفة يؤدي الي زيادة معدل الإصابة وبالتالي هبوط المستوي الرقمي وتسربهم من الممارسة الرياضية

اهم نتائج البحث:

- اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ايجابيا علي تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعبين الرمح المعاقين حركيا class f46 .
- اثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ايجابيا علي تحسين المستوي الرقمي للاعبين الرمح المعاقين حركيا class f46 .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department



***The impact of a training program using the
center on some of the water capacity for
physical and digital players' level
Javelin disabled activist***

Presented By

Safwat Abu Elenein Ahmed Shalabi
Sports specialist, University of Kafr El-Sheikh

Supervision

Dr. Gamal Abdel-Halim, al Gamel
Professor and Chairman, Department
of swimming training, sports
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr . Ghada Mohamed Abdel-Hamid
Assistant Professor of Athletics
Faculty of Physical Education
Tanta University

Dr . Fawki Elsaeid Bargot
Athletics professor emeritus
Faculty of Physical Education
Tanta University

♣ 2010/2009

Summary of research

In the present time we need to application the scientific thinking and the scientific styles in designing and doing or performing the training program in aiming to arrive to the high slandered in doing (performing) the researcher sees that the training style is considered the important limits for training process so we must in tersest with this and work on developing it to go with the development of the words standard.

The attentions have recently gone to urge the transfer of training from the ground to the water center so as to increase the rate of infection and the properties of water that is safe and gives a sense of fun and exercise for medium had various positive effects of treatment, where the speed of the integrated growth of the body, balance and use of treatment programs and increase the physiological capacity of the organs of the body different, so it must be designed and training programs to take advantage of the momentum and the resistance of water inside the water as the water movement within the center to resist in all directions.

(40 :95)(10: 111)

Khairia Elsokary (2004) , Bainkly (1996), sanders 8 Rippe (1994) Brent (1993) agreed that the training in the water center leads to develop the can special physical cap abilities which relate to success of skillful performance to the specialties of sports kind for the player as the strength , bearable and flexibility . It works on the joint flexibility, lengthen muscle and strong then it without making any injuries or illness. This happens through a lot of training against water resist ante using tools and gradual weights. using similar movement for performing artistically model through (shape – used musicales) the time way for strength.

(10 : 98) (13: 127) (4 : 96) (23 ,21 :42) .

The general and special physical cap abilities are considered more necessary for the disabled than the normal person. In fact , the disabled person fitness is less the normal so we can develop the cap ability of the body and its sufficiency through adjusted sports programs, this according to the cap abilities and sufficiency of the rest persons after the disability. the strength , flexibility , capability, bearable, accuracy fastness and suitable are necessary for returning anybody to his natural case and returning the physical fitness and arriving to the high sports standards

(257-35) .

Mourner Hassan Mohamed (2004) mentions that the world Health Organization has published a report in January 2006 and mentioned that the number of disabled in Egypt is about 5,6 million disabled its nearly 8% of people . There are no true statistic to limit disabled numbers code f 46 and there are more disabled in the Egyptian countryside so it is difficult to fore cast with the true numbers for them. With regard to this records we conk now how size this maim group in society which present clever inventers for all ages of the his story in all fields especially in sports field (152).

Helmy Ibrahim and Laila Farahat (1998) referred that Egypt is the first Arab Country which take part in the world champion ship for disabled sports and Egypt is the first in all the Arab Countries in the field, this means that this early beginning to publish this sport in Egypt and Egypt occupies the first place in medal numbers around the world (30-35).

Al though there is noticeable progress in this latest times all over the world in different compete tion for disabled especially in Javelin in different medical categories. This is category f46 does not represent Egypt in the least world festival since the appearance of disabled sports in Egypt up till now , that interest our intentions to the lower level for this category and what the solution for this problem which cant butte in advancing the artistically and digital standard for them .

Through the work of a researcher in the field of sports training for the physically disabled and special category f46 through observation and education to them during the training process was brought to the attention of the major problems Tusbandm, invited their ability to take advantage of the content of training modules training program for traditional T taiwirenasr the possibility of development and fitness of public and private activity the form in which the practitioner should be, which indicates a lack of clear and negatively impact on the level of digital and have a distance of firing, and the inability to maintain balance and harmony in my capacity as the performance of those duties in light of the existence of a disability suffer In the center of traditional training is not matter on the fun and excitement and enthusiasm to accept and assume those duties and pressures, lead to increased rate of infection and therefore drop-digit level and dropping out of exercise.

Prompting the researcher to the need to search for everything new and modern techniques in the field of sport and applications, including the category to help them overcome the difficulties encountered during the training process for upgrading digital, by upgrading the level of physical abilities of public and private, which is one of the essentials necessary for the advancement of the standard digital to that class.

Therefore, the problem of limited research in understanding the impact of the training program using the center on the development of water and improve the level of some of the special physical abilities and level digital runners javelin disabled category f46 code in order to achieve the maximum benefit out of the reserves underlying the player and to contribute in raising the standard of sports to keep pace with the steady progress in the world.

The aim of research:

- Identify the impact of the training program using aqueous some special physical abilities to physically disabled riders Javelin f46 class
- Identify the impact of the training program using the aqueous-level digital Racers Javelin physically disabled f46 class.

The Research suppositions:

- There are significant differences between the tribal distance measurements for telemetric in some of the physical abilities of runners javelin physically disabled category f46.
- There are significant differences between the tribal distance measurement for telemetric level digital runners Javelin physically disabled category f46

The research method:

Experimental method designed a single measurement using the tribal

The society & research sample:

Sample was selected in the manner deliberate search of the players physically disabled javelin f46 class and registered by the Egyptian Union for the Disabled Club will challenge and Kafr El-Sheikh The research sample included a number 8 players have been selected from the original size of the community

Tools and means of data collection:

Literature reference for the survey and scientific research:

- to determine the general framework to discuss "the theoretical and Practical."
- For the physical abilities of the sample under consideration and the Degree of importance.
- Identify the ways and methods and means of developing the physical Abilities of the sample under consideration and measured by physical Tests.
- to determine the content of the training program using aqueous media.
- To Thdidaladoat and mechanisms for the implementation of the training program.

Questionnaire and personal interview:

- to explore the experts to identify the elements of physical fitness and Determine the degree of importance for the player physically disabled Javelin f46.
- to explore expert opinion on the identification of physical tests that Measure the components of physical fitness
- Special Racers Javelin physically disabled f46 class.
- to explore expert opinion about the content of the training program and Its components.

Observation of substance:

Through the application of the proposed program to identify the strengths and focus on and identify their weaknesses and work on training needs and offset following the completion of the program's success.

Scientific tests used:

In order to measure the physical and digital level of the sample under discussion.

- Measuring and testing grip strength Bdinamomcitr
- broad jump test of stability.
- Test of 30 meters from the enemy to start a bird.
- Test throw a ball smooth.
- Test the speed of arm movement in the horizontal direction.
- the flexibility of the shoulder went into hiding, "shoulders".

- cycling test on the trunk profile.
- Test the trunk bending a successor from the stand.
- test the flexibility of hip.
- bass test rate of dynamic balance.
- test the correction by hand on the rectangles are overlapping.
- Test run Zdzaji.
- Achtbarjeri in the form of 8 between the two models.
- javelin of stability.
- javelin of the movement.

Statistical treatment plan:

The researcher conducting interviews with specialists in statistics to determine the best treatment appropriate to the nature of statistical research and that the data gathered Staljbasthaddam program SPSS statistical processor through the EXCEL program and agreed that the best treatment of the data would be using the following statistical measures:

- the arithmetic average.
- the standard deviation.
- the mediator.
- factor twist.
- the correlation coefficient.
- Proportion of improvement.
- e differences.

The most important results:

- The impact of the training program proposed using aqueous positive to improve their physical abilities of the players physically disabled javelin f46 class.
- The impact of the training program proposed using aqueous positive on improving the standard of digital players, javelin physically disabled f46 class.

Conclusions and recommendations:

Conclusions:

In the light of research aims supposition, research pattern, used yells bus and the style of statistic cal treatment and after of faring the results and discussing it, the researcher arrived to the following conclusions.

- The training program a application in water center has a great effect in improving the physical abilities which belonged to disabled javelin category f 46 and improve element.
 - Maximum grip force by %13 . 36
 - **Strength characteristics of the arm as soon as** by 13%. 86
 - The force characteristic speed of the two men by 6%. 34
 - Speed the transition by . % .78
 - Speed motor % 14.28
 - Flexibility animation bent by% 13.07
 - Flexibility of the trunk of moving a rotation of the two sides by % 25.73
 - Flexibility of the trunk of moving a bend of the trunk to replace % 18. 12
 - Flexibility of the animated hip by 33%. 32
 - Balance mobile by% 12.70
 - accuracy. %27 . 42
 - Fitness by % 6.58
 - Compatibility rate of %12.22

- The training program application in water center has a great effect in improving the digital level for disabled javelin category f 46.
 - **Javelin consistency stability by 11.88%**
 - **Javelin from the movement by 18.92%**

Re Commend actions:

In the current study we depend on the syllabus results so the researcher recommends the following:-

- The researchers commends by using the suggestion of training program in water center to improve the genera physical abilities especially the digital standard for disabled javelin category f 46 .
- It is necessary to plan the training program inside the water center to improve the physic alabilites and digital level for the disabled in all their medical categories.
- We work an saving all the material and human beings especially by practicing all the sports activities for disabled inside the water center.
- It is necessary to erase some mistakes in the minds of sports as, saying that training practice inside the water center is not proper for disabled.
- It is necessary for all the clubs to interest by applications the training program inside water center.
- To help researchers, in operating research through training programs scope by using the water center and the other centers and using by advancing the digital levels indifferent sports activities .
- It is necessary to operate similar studies on other disabled categories and different sports activities.
- we work on preparing a pamphlet for disabled to dip end on in practicing the water center .
- It is necessary to find sports professional for training inside the water center.
- Its necessary for the specialists in sports training scope to know new researches in trainings cope by using water center across the internet specially for disabled persons .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department



The impact of a training program using the center on some of the water capacity for physical and digital players level javelin disabled Activist Supervision

Dr / Gamal Abdel-Halim, a camel.

Dr / Fawki Elsaeid Bargot

Dr / Ghada Mohamed Abdel-Hamid

by The researcher / Safwat Abu Enein Ahmad Shalabi

Current research aims to determine the impact of the program using the training center to improve the water level of some of the special physical abilities and the level of the digital players, javelin disabled Classf46

- Surveys conducted during the period from 7/3/2009 to 19/3/2009 The study of basic and applied during the period from 31/3/2009 to 5/6/2009**
- The length of time (8) weeks, by (4) training modules in the week, with the (numbers of physical private) on a sample of (8) players and the club will challenge kaafirs Sheikh training curriculum and the use of the design using a one-dimensional measurement of tribal .**

Research.problem:

And is one of the important problems facing the disabled in general and the disabled code f46 class f46, especially during the process of traditional training, not their ability to benefit from the content of training modules training program for the development of traditional and Ttaiwrenasr fitness activity practiced as it should be, which would negatively impact on the level with the digital and the distance of firing, and the inability to maintain balance and harmony in my capacity as during the performance of those duties in the presence of disability suffered under the center of traditional training is not fun and excitement and enthusiasm to accept and assume the duties of the different training lead to an increase in the rate of infection and therefore the decline level digital dropout practice sports.

Most.important.results..of.research:

- 1 - after the training program proposed to use the center to improve the water a positive physical abilities of disabled players, javelin f46**
- 2 - after the training program proposed to use the center a positive impact on improving the water level of the digital players, javelin disabled class f46 .**