

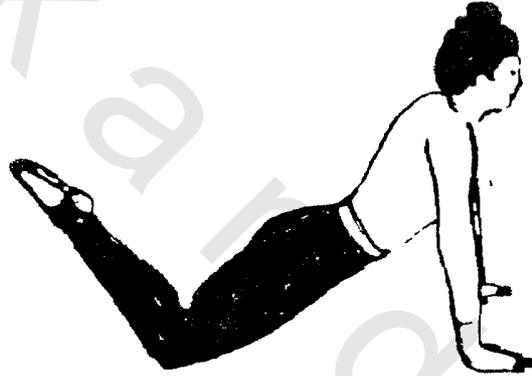
المرفقات

مرفق (1)

الاختبارات المستخدمة لقياس تحمل القوة

الاختبارات البدنية المستخدمة

١ - اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل :



(الانبطاح المائل مع الارتكاز على اليدين والركبتين)

شروط الاختبار :

- (١) الركبتين في وضع الزاوية القائمة •
- (٢) الذراعان عموديان على الكفين •
- (٣) لمس الصدر الارض عند ثنى الذراعين •

(٣)

طريقة الاداء :

- (١) ثنى الذراعين للوصول للانبطاح على الارض .
- (٢) الرجوع للوضع الابتدائي بمد الذراعين .

طريقة القياس :

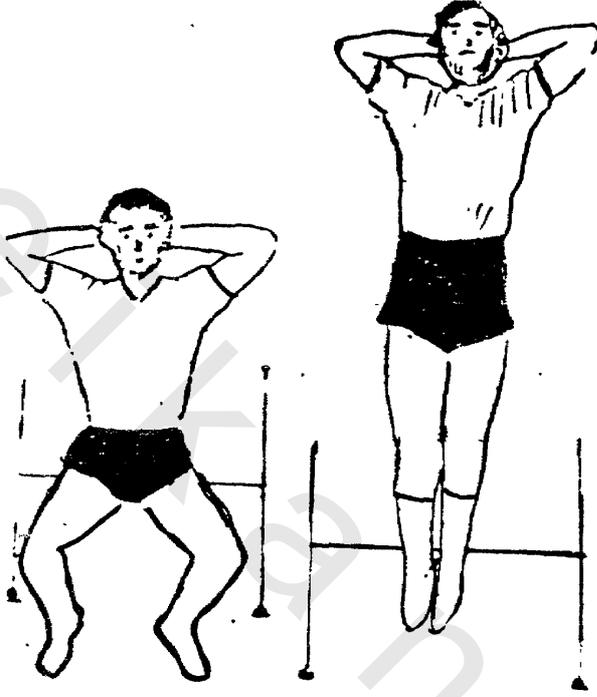
- (١) لا تحتسب المحاولة التي لا يلمس الصدر فيها الارض .
- (٢) ثنى وفرد الذراعين تحتسب مرة واحدة .
- (٣) لا تحتسب انصاف المرات .

احتساب الدرجات :

عدد المرات الصحيحة التي تقوم فيها الطالبة بثنى ومد ذراعيها

٤ - اختبار الوثب :

الوثب العمودي من الوقوف والركبتين منثنيتين نصفاً



(الوقوف • الركبتان منثنيتان نصفاً) الكفان متشابكان خلف الرقبة)

شروط القياس :

- (١) القدمان موازيان للحبل الافقى عند الوثب •
- (٢) المقعدة موازية للحبل الافقى عند الهبوط •

طريقة الاداء :

تقوم الطالبة بالوثب عاليا على ان توازي الحبل الافقى بالقدمين ثم النزول فى المكان وثنى الركبتين نصفاً الى أن توازي الحبل الافقى بالمقعدة

طريقة القياس :

- تحتسب كل محاولة صحيحة تقوم فيها الطالبة بالوثب عاليا •

(٥)

- يتوقف العد عند التوقف عن العمل •

حساب الدرجات :

عدد المحاولات الصحيحة التي تقوم فيها الطالبة بفرد الركبتين والوث

عاليا ثم الهبوط والركبتين منثنين نصفًا •

٣ - اختبار رفع الجذع من الانبطاح :

شروط الاختبار :

- (١) تثبيت الجزء السفلى من الجسم .
- (٢) عدم فك اصابع اليدين .

طريقة القياس :

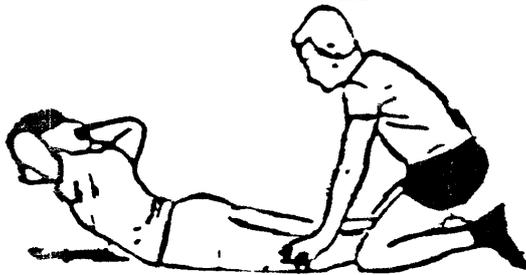
كل مرة تقوم فيها الطالبة بثني الجذع للخلف والرجوع للوضع الابتدائي
تعتبر محاولة .

طريقة الاداء :

يقوم الزميل بتثبيت الجزء السفلى من الجسم . ثم تقوم الطالبة بثني
الجذع للخلف والرجوع للوضع الابتدائي .

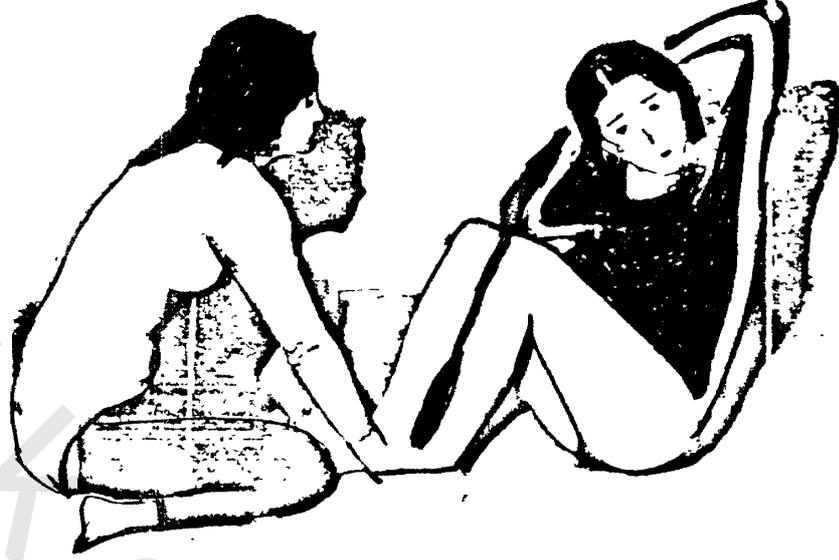
حساب الدرجات :

عدد المحاولات الصحيحة التي تقوم فيها الطالبة بثني الجذع للخلف .



(الانبطاح ، الكفان متشابكان خلف الرقبة)

٢ - اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين :



شروط الاختبار :

(١) تشابك الكفين خلف الرقبة.

طريقة الاداء :

لمس كوع الذراع اليمنى الركبة اليسرى ثم الرجوع للوضع الابتدائي ويكرر

• بالعكس

طريقة القياس :

(١) لا تحتسب المحاولة عند فك الكفين.

(٢) كل مرة تقوم الطالبة فيها بلمس الكوع الركبة المضادة للذراع تعتبر محاولة

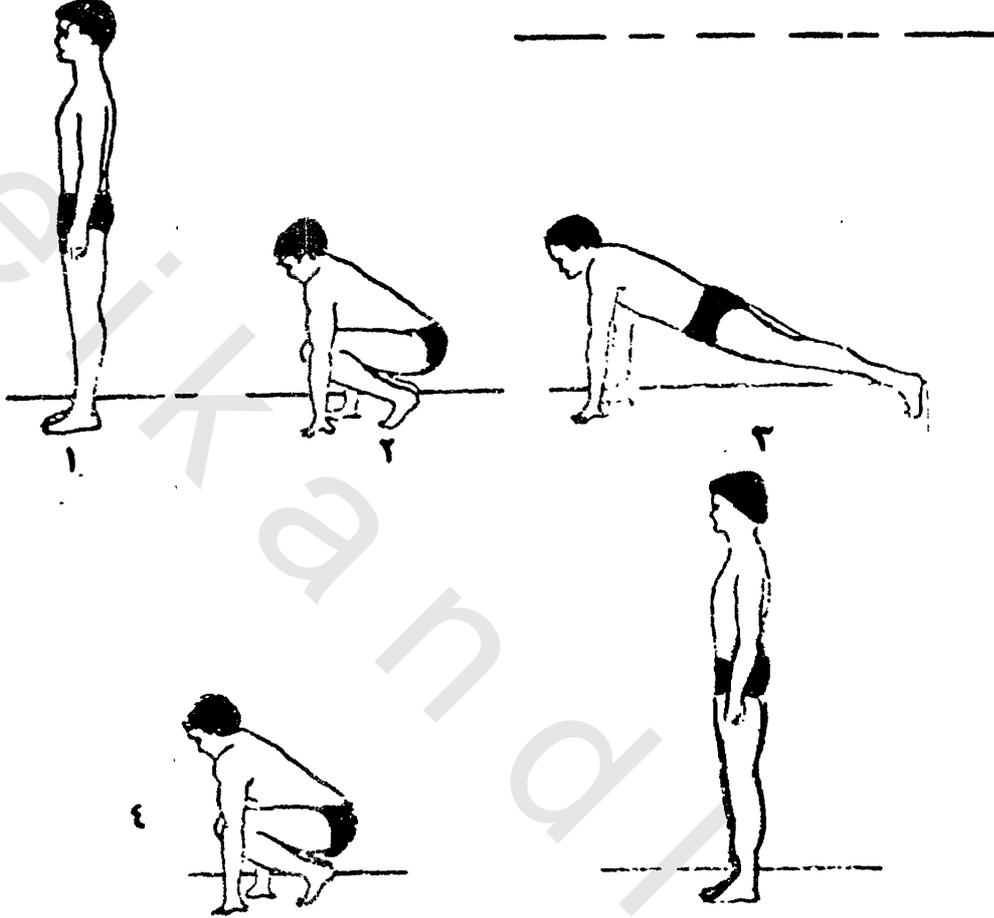
(٣) ينتهى العد عند الوقوف عن عمل التمرين .

حساب الدرجات :

عدد المحاولات الصحيحة التى تقوم فيها الطالبة بلمس الكوع الركبة

المضادة للذراع .

٥ - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف :



شروط الاختبار :

- (١) ثنى الركبتين كاملا عند الاقعاء .
- (٢) فرد الساقين تماما عند الانبطاح .
- (٣) الوقوف المستقيم للرجوع للوضع الابتدائي .

طريقة الاداء :

- من الوقوف تقوم الطالبية بثنى الركبتين (وضع الاقعاء) مع وضع الكفين على الارض والركبتين بين الذراعين .

(٩)

- فرد الساقين تماما (وضع الانبطاح المائل) .
- ثم تقوم الطالبة بضم الركبتين على الصدر للرجوع للوضع رقم (٢) .
- ثم تعود الطالبة للوضع الابتدائي (الوقوف المعتدل) و يكرر .

طريقة القياس :

- ينتهى الاختبار عند توقف الطالبة من الاداء او عند الراحة .
- لا تحتسب المحاولات الغير صحيحة فى العدد .
- تعطى الطالبة محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات :

تحتسب عدة واحدة لكل محاولة صحيحة اربع اجزاء (الاقعاء - الانبطاح المائل - الاقعاء - الوقوف)

مرفق (٢)

برنامج تحمل القوة قصير المدى

البرنامج التجريبي لتحمل القوة قصير المدى

الشهر الاول :

الاسبوع الاول : يوم السبت :

يستمر العمل لمدة ٤٥ ثانية متواصلة دون توقف ويعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، ويكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ ق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسائ :

- (الارتكاز الامامي الموازي المواجه) ، دوران رسغ اليدين والكتفين والرأس لعمل دحرجة والنزول ، يكرر مرتين .

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف فوق العارضة) الجرى على عارضة التوازن ، يكرر مرتين .

٣- حسان القفز :

- (الوقوف الموازي للجهاز) الجرى والارتقاء وتعددية المهر ، يكرر مرتين .

٤- الحركات الارضية :

(القرفماء) الدحرجة الامامية ، يكرر مرتين .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجه) الوثب بالارتداد من فوق المقاعد مع مراعاة وضع

٥ مقاعد .

٦- سلالم الحائط :

- (الوقوف الموازي المواجه) التعلق مع رفع الرجلين زاوية قائمة يكرر ٥ مرات •

٧- سلم القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز •
- مع مراعاة وضع ٣ سلالم للقفز على مسافة طولية واحدة •

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى •
- ج - تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق •

الاسبوع الاول : يوم الاحد :

يستمر العمل لمدة ٤٥ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة

٩٠ ثانية، يكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة :٢٠ دقيقة •

أ - احماء لمدة ٥ ق •

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ ق •

١- متوازي الانسات :

- (التعلق) الانتقال باليدين على البار العلوى للمتوازي مرتين متتاليتين

٢- عارضة التوازن :

(الرقود • اليدين تمسك بجوار الرأس أسفل العارضة) رفع الرجلين ٤٥^{هـ} ، يكرر

٤ مرات •

٣- حضان القفز:

(الوقوف الموازي المواجه للجهاز) الجرى والارتقاء وتعددية المهر القفزة المكورة
السريعة .

٤- الحركات الارضية :

(ميزان على) الدرجة الامامية ، يكرر مرتين .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجه) الوثب بالارتداد بين المقاعد، يكرر مرة واحدة
(٥ مقاعد) .

٦- سلال الحائط :

(التعلق - الظهر مواجه لسلالم الحائط) رفع الرجلين زاوية قائمة والنزول يكرر
٥ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز . مع مراعاة وضع
٥ سلال للقفز على مسافة طويلة واحدة .

٨- الترامبولين :

(الوقوف) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

ج - تمارين استرخاء لمدة ٥ دقائق .

الاسبوع الاول : يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ٤٥ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة

٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة الـ ٢٠

دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف المواجه للعقلة المنخفضة من خارج الجهاز) طلوع البطن بالمشى

بمشطى القدمين على عمود المتوازي ، يكرر مرتين متتاليتين على كل عمود .

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء والطلوع على العارضة والركبتين منثنيتين

للوصل الى (جلوس القرفصاء) .

٣- حصان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية المهر فتحا يكرر مرتين .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) أداء الدرجة الامامية مرتين متتاليتين .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجه) الوثب بدون ارتداد بين المقاعد (٧ مقاعد) .

٦- سلالم الحائط :

(الانبطاح المائل) ثنى وفرد الذراعين .

٧- سلم القفز :

الجرى والارتقاء على سلم القفز مع مراعاة وضع ٥ سلالم للقفز على امتداد

مسافة الاقتراب .

٨- الترامبولين :

(الوقوف) الوثب لاعلى على الترامبولين ٥ مرات .

الاسبوع الاول : يوم الثلاثاء :

يستمر العمل لمدة ٤٥ ثانية متواصلة دون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، و يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ ق

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

(الوقوف) طلوع البطن على العارضة السفلى، يكرر مرتين متتاليتين .

٢- عارضة التوازن :

(جلوس طولاً والكفان مستندتان خلفاً) رفع الرجلين للوصول الى جلوس الزاوية على العارضة والثبات لمدة ٣ ثواني .

٣- حصان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية المهر فتحوا الحصان فتحاً

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الدحرجة الخلفية يكرر مرتين متتاليتين .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجه - القدم اليمنى فوق المقعد) الوثب مع تبديل

الرجلين ، يكرر ٥ مرات .

٦- سلالم الحائط :

(التعلق مواجهه بالمدر على سلالم الحائط) مرجحة الرجلين خلفاً ، يكرر ٥

مرات .

٧- سلم القفز :

- (الوقوف موازى مواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز مع مراعاة وضوع
- ٧ سلالم القفز على امتداد مسافة الاقتراب .

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى الترامبولين .

الاسبوع الاول : يوم الاربعاء :

- يستمر العمل لمدة ٤٥ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

- ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازى الانسبات :

- (الوقوف) طلوع البطن على العارضة السفلى يكرر ٣ مرات متتالية .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازى المواجه) الارتقاء وتعدية الرجل اليمنى للوصول لوضوع جلوس الركوب ، رفع الجلين زاوية ٤٥° والنزول .

٣- حمان القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية حمان القفز الخلفية المكورة
- السريعة يكرر مرتين .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) عمل درجة امامية مرتين متتاليتين ثم الدرجة الخلفية مرة واحدة .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجه) الوثب بالقدمين للوقوف فوق المقعد، الهبوط ،
يكرر ٤ مرات .

٦- سلالم الحائط :

(الانبطاح المائل . الارتكاز بالقدمين على سلالم الحائط) ثنى ومد الذراعين
يكرر ٣ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز وتعدية مقعد سويدي
والركبتين مفرودتين ، يكرر مرتين .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .
ج - تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الشهر الاول :الاسبوع الثانى : يوم السبت :

• يكرر نفس الوحدة التدريبية السابقة من الاسبوع الاول •

الاسبوع الثانى : يوم الاحد :

يستمر العمل لمدة ٥٥ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة •

أ - احماء لمدة ٥ ق •

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة •

١- متوازي الانسات :

- (الارتكاز الموازى على العارضة السفلى) تعدية الرجل اليمنى للوصول لوضع (جلوس الركوب) • الرجوع مرة اخرى للوضع الابتدائى يكرر مرتين •

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف الموازى المواجه) الارتقاء والقفز فتحا على العارضة والنزول يكرر مرتين

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء ، وتعدية الحمان ضم •

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدرجة الامامية مرتين متتاليتين والدرجة الخلفية مرتين

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف المتقاطع - القدمين فتحا) الوثب للوقوف فوق المقعد ، الهبوط فتحا

• يكرر ٥ مرات •

٦- سلالم الحائط :

(الرقود • مسك سلم الحائط باليدين) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة والنزول

يكرر ٥ مرات •

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز ، وتعددية مقعد

سويدى والركبتين منثنيتين ، يكرر مرتين •

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى •

ج - تمارينات استرخاء لمدة ٥ دقائق •

الاسبوع الثانى : يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ٥٥ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة ٩٠ ثانية ،

يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢- دقيقة •

أ - احماء لمدة ٥ ق •

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة •

١- متوازي الانسات :

(التعلق على العارضة العليا) جلوس الركوب على العارضة السفلى ، دوران الرجل

اليسرى ، وعمل زاوية يكرر مرتين •

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء وأداء بدايات مختلفة على العارضة يكرر

٤ مرات •

٣- حصان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعددية الحصان فتحا والمهر القفزة
المكورة السريعة .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الدرجة الخلفية ٣ مرات متتالية ، والدرجة الامامية مرتين
متتاليتين .

٥- المقاعد السويدية :

(الانبطاح المائل بسند الرجلين على المقعد ، اليدين على الارض) ثني الذراعين
يكرر ٥ مرات .

٦- سلالم الحائط :

(الانبطاح تشبيك الرجلين - الذراعين خلف الرأس) رفع الجذع لاعلى وللخلف ،
يكرر ٣ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلالم القفز (٧ سلالم قفز) .
٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني .

ج - تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق

الاسبوع الثانى - يوم الثلاثاء :

يستمر العمل لمدة ٥٥ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة
٩٠ ثانية ، و يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة
ال ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ ق •

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة.

١- متوازي الانسات :

(الارتكاز الموازي المواجه على العارضة السفلى) تعدية الرجل اليمنى لوضع

جلوس الركوب ، عمل نصف دائرة خلفية على الركبة (يكرر مرتين •

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف) الارتقاء وطلوع العارضة فى وضع القرفصاء ثم عمل ميزان على •

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية حمان القفز فتحا ، المهرضم

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) فتحة البرجل مرة بالرجل اليمنى ، ومرة بالرجل اليسرى •

أداء العجلة مرة واحدة•

٥- المقاعدالسويدية :

(الوقوف موازي مواجه) الوثب كومات من فوق المقاعد (٧ مقاعد)•

٦- سلالم الحائط :

(الرقود • ثنى الركبتين) أداء مهارة القبة والهبوط ، يكرر مرتين •

٧- سلالم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية مقعد سويدى ، فتحسا

والهبوط يكرر ٤ مرات •

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى •

الاسبوع الثانى - يوم الاربعاء :

يستمر العمل لمدة ٥٥ ثانية متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

أ- احماء لمدة ٥ ق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازى الانسات :

١- (تعلق الرقود على العارضة العليا . ثنى مفصلى الفخذين . الذراعان

ممتدتان) طلوع البطن على العارضة العليا، يكرر ٢ مرة .

٢- عارضة التوازن :

(الرقود) الوقوف على الكتف لمدة ٥ ثوانى ، مرة واحدة .

٣- حصان القفز :

(الوقوف موازى مواجه) الجرى والارتقاء ، القفزة المكورة السريعة مرتين

متتاليتين ، ثم القفز فتحا مرة واحدة .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) العجلة مرتين متتاليتين ثم دحرجة امامية .

٥- المقاعد السويدية :

(الجلوس فتحا على المقعد . مسك المقعد باليدين) عمل زاوية ، والهبوط ،

يكرر ٤ مرات .

٦- سلالم الحائط :

(الرقود - الظهر مواجه لسلالم الحائط - ثنى الركبتين) اداء القبضة ،

يكرر ٤ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية مقعد سويدي والسدوران

• ¼ لفة جهة اليمين يكرر ٤ مرات

٨- الترامبولين :

(الوقوف) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني •

الاسبوع الثالث : يوم السبت :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية السابقة من الاسبوع الثانى .
- يستمر العمل لمدة ٦٥ ثانية متواصلة بدون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية .

الاسبوع الثالث : يوم الاحد :

- يستمر العمل لمدة ٦٥ ثانية متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانساث :

- (الوقوف الموازى) طلوع بطن على العارضة السفلى مرتين ، تعدية الرجل اليمنى للوصول لوضع جلوس الركوب وعمل نصف دورة خلفية على الركبة والنزول .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازى المواجه) الارتقاء وتعدية الرجل اليمنى للوصول لوضع جلوس الركوب رفع الرجلين زاوية ثم الوقوف فوق العارضة وعمل كومات .

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية الحصان فتح مرتين متتاليتين وتعدية المهر القفزة المكورة السريعة .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ، ثم الدحرجة الخلفية ، الوقوف على اليدين .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجهه • احدى القدمين على المقعد) تبديل الرجلين • يكرر
٥ مرات •

٦- سلالم الحائط :

(الوقوف الظهر مواجهه لسلم الحائط) وضع اليدين على الارض والمشي بالرجلين
للوصول لوضع الوقوف على اليدين المعكوس يكرر مرة واحدة •
٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجهه) الجرى والارتقاء لتعدية مقعد سويدي ، والدوران $\frac{1}{4}$ لفة
٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى •
ج - ترمينات استرخاء لمدة ٥ ق •

الاسبوع الثالث : يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ٦٥ ثانية متواصلة دون توقف ، بعقبها فترة راحة لمدة
٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠
دقيقة •

أ - احماء لمدة ٥ دقائق •

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة •

١- متوازي الانسات :

(الوقوف الموازي المواجهه) طلوع البطن على العارضة السفلى تعدية الرجل للوصول
لوضع جلوس الركوب ، عمل نصف دوره خلفية على الركبة مرتين متتاليتين •

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف الموازي المواجهه) الارتقاء وتعدية الرجل اليمنى ، والرقود لعمل الوقوف

على الكتف ثم جلوس الركوب على العارضة ، وعمل كومات •

٣- حصان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية المهر القفزة المكورة السريعة

و تعدية الحصان فتحا • يكرر مرتين متتاليتين •

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) أداء الشقلبة الجانبية مرة بالرجل اليمنى ، أخرى باليسرى ، أداء

فتحة البرجل •

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجه) الوثب بدون ارتداد بين المقاعد (٧ مقاعد سويدية)•

٦- سلالم الحائط :

(الرقود • تشبيك الذراعين خلف الرأس ، سند القدمين على عقل الحائط)

الجلوس طولا ، والرجوع للوضع الابتدائي ، يكرر ٥ مرات •

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء (٧ سلم قفز) •

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني •

ج - ترمينات استرخاء لمدة ٥ دقائق •

الاسبوع الثالث : يوم الثلاثاء :

يستمر العمل لمدة ٦٥ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٦٠ ثانية،

يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة •

١- احماء لمدة ٥ دقائق •

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسآت :

(الوقوف الموازي المواجه) طلوع بطن على العارضة السفلى، عمل نصف دورة خلفية على الركبة ، طلوع بطن على العارضة العليا .

٢- عارضة التوازن :

(الرقود) الوقوف على الكتف ، ثم (الوقوف) كومات ، زحلقة مرتين .

٣- حسان القفز :

(الوقوف الموازي ، المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية حسان القفز فتحا مرتين ، المهر القفزة المكورة السريعة .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الدحرجة الامامية مرتين متتاليتين ، والدحرجة الخلفية مرة ثم الوقوف على اليدين .

٥- المقاعدالسويرية :

(الوقوف الموازي الجانبي) الوثب بالارتداد على جانبي المقعد (٣ مقاعد) .

٦- سلالم الحائط :

(قرفصاء - الظهر مواجه لسلالم الحائط) المشى بمشطي القدمين للوصول للوقوف على اليدين المعكوس .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز ٧ سلم قفز .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

ج - ترمينات استرخاء لمدة ٥ دقائق .

الاسبوع الثالث : يوم الاربعاء :

يستمر العمل لمدة ٦٥ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية . يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

(الوقوف المقاطع على العارضة السفلى) الوقوف على اليدين بين العارضتين والهبوط ، يكرر مرتين .

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء وتعدية الرجل اليمنى ، اداء زاوية ، والرقوا للوقوف على الكتف .

٣- حصان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية المهر فتحا مرتين متتاليتين وحصان القفز القفزة المكورة السريعة مرتين .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الشقلبة الجانبية مرة بالرجل اليمنى ، اخرى باليسرى ، يكرر مرتين ٥ المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي الجانبى) الوثب بدون ارتداد على جانبي المقعد (٣ مقاعد) ٦- سلاالم الحائط :

(التعلق) رفع الرجلين زاوية . يكرر ٥ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية مقعد سويدي $\frac{1}{4}$ لفة

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني •

ج - تمارينات استرخاء لمدة ٥ دقائق •

(٣٠)

الاسبوع الرابع : يوم السبت :

و يكرر نفس الوحدة السابقة من الاسبوع الثالث و يستمر العمل لمدة ٧٥ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الرابع : يوم الاحد :

يستمر العمل لمدة ٧٥ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة .

١- متوازي الانسات :

(الوقوف الموازي المواجه) طلوع بطن على العارضة السفلى ، ونصف دوره خلفية على الركبة ، طلوع بطن على العارضة العليا .

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء وتعدية الرجل اليمنى ، جلوس الزاوية الوقوف على الكتف ، (الوقوف) كومات .

٣- حسان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء تعدية الحمان القفزة المكورة السريعة مرتين متتاليتين .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الدحرجة الامامية مرتين ، الدحرجة الخلفية مرتين ، الشقلبية الجانبية .

٥- المقاعد السويدية :

(الجلوس طولا على المقعد) رفع الذراعين للجانب والرجلين زاوية يكسـرر
٣ مرات متتالية .

٦- سلالم الحائط :

(الرقود - ثنى الركبتين) اداء مهارة القبة يكرر مرتين متتاليتين .
٧- سام القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية مقعد سويدي نجمة والدوران
¼ لفة .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .
ج - تمارينات استرخاء لمدة ٥ دقائق .

الاسبوع الرابع - يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ٧٥ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠
ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة
١- متوازي الانسات :

(تعلق الرقود على العارضة العليا - ثنى مفصلي الفخذين - الذرعان ممتدتان)
طلوع البطن على العارضة العليا ، يكرر مرتين ، اداء جلوس الركوب على
العارضة السفلى ، ثم زاوية ، النهاية وقوف على اليدين .

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء وتعدية الرجل اليمنى ، والجلوس زاوية ،
الوقوف على الكتف ، (الوقوف) كومات وزحلقة .

٣- حصان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية المهر وحصان القفز القفزة

- المكورة السريعة مرتين متتاليتين

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الشقلبة الجانبية مرتين بالرجل اليمنى ، مرتين بالرجل اليسرى

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي الجانبى) الوثب بدون ارتداد على جانبى المقعد (٥ مقعد

- سويدى)

٦- سلال الحائط :

(الرقود و مسك سلم الحائط) رفع الرجلين زاوية قائمة والهبوط دون لمس

- الارض بالرجلين ، يكرر ٥ مرات

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء ولتعدية مقعد سويدى نجمة ، يكرر

- ٥ مرات

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى

- ج - تمرينات استرخاء لمدة ٥ دقائق

الاسبوع الرابع : يوم الثلاثاء :

يستمر العمل لمدة ٧٥ ثانية متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة

٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠

- دقيقة

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

(الوقوف المتقاطع) اداء مهارة الوقوف على اليدين ، يكرر ٣ مرات .

٢- عارضة التوازن :

ميزان على الركبة ، يكرر مرتين .

(الوقوف) كومات ، زحلقة ، بولكا ، دوران عالي ، يكرر مرتين .

٣- حصان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية حصان القفز نتحا مرتين .

القفزة المكورة السريعة مرة واحدة .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الوقوف على اليدين مرتين .

(الوقوف) اداء فتحة البرجل بالرجل اليمنى .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازي المواجه) الوثب وتعدية مقعد سويدي بضم الركبتين

على الصدر ، وتعدية المقعد الثانى بفرد الركبتين .

٦- سلاالم الحائط :

(الوقوف . الظهر مواجه للحائط) الوقوف على اليدين المعكوس ، يكرر مرتين .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز (٧ سلم قفز) .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

ج - تمارينات استرخاء لمدة ٥ دقائق .

الاسبوع الرابع : يوم الاربعاء :

يستمر العمل لمدة ٧٥ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة

٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠

دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسائ :

(الوقوف الموازي المواجه) طلوع البطن على العارضة السفلى ، مرتين متتاليتين ،

أداء نصف دورة خلفية على الركبة ، طلوع بطن على العارضة العليا مرتين متتاليتين

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء وثني الركبتين تجاه الصدر (ضم) يكرر ٣ مرات

(الوقوف) الميزان العالي ، دوران عالي مرتين .

٣- حصان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية المهر فتحا ، وحصان القفز

فتحا يكرر مرتين متتاليتين .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الوقوف على اليدين ، فتحة البرجل بالرجل اليمنى ، الشقلبية

الجانبية السريعة بالرجل اليمنى يعقبها الاداء بالرجل اليسرى .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف احدى القدمين على المقعد والاخرى على الارض) الوشب مع تبديل

الرجلين ، يكرر ٧ مرات •

٦- سلالم الحائط :

(الانبطاح • تشبيك الذراعين خلف الرقبة - سند القدمين على سلم الحائط)

رفع الجذع لاعلى يكرر ٥ مرات •

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازى المواجه) الوثب بدون ارتداد بين المقاعد •

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى •

ج - تمرينات استرخاء لمدة ٥ دقائق •

الشهر الثانى :الاسبوع الخامس : يوم السبت :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم السبت من الاسبوع الرابع .يستمر العمل لمدة ٩٠ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الخامس : يوم الاحد :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاحد من الاسبوع الرابع .
- يستمر العمل لمدة ٩٠ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الخامس : يوم الاثنين :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاثنين من الاسبوع الرابع .
- يستمر العمل لمدة ٩٠ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية . يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الخامس : يوم الثلاثاء :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الثلاثاء من الاسبوع الرابع .
- يستمر العمل لمدة ٩٠ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الخامس : يوم الاربعاء :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاربعاء من الاسبوع الرابع .
- يستمر العمل لمدة ٩٠ ثانية متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة ال ٢٠ دقيقة .

الاسبوع السادس : يوم السبت :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم السبت من الاسبوع الرابع .
- يستمر العمل لمدة ١٠٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة ال ٢٠ دقيقة .

الاسبوع السادس : يوم الاحد :

- يستمر العمل لمدة ١٠٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة ال ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

(الوقوف المقاطع على العارضة السفلى) الوقوف على اليدين بين العارضتين ،

الهبوط ، يكرر ٣ مرات .

٢- عارضة التوازن :

- ميزان على الركبة ، مرجحة الرجل الحرة للوصول لوضع الوقوف على اليدين

يكرر مرتين متتاليتين •

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى وتعدية المهر القفزة المكورة السريعة ،
وحصان القفز فتحا، يكرر مرتين متتاليتين •

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) اداء الشقلبة الجانبية مرتين متتاليتين بالرجل اليمنى ، يعقبها
الاداء بالرجل اليسرى مرتين متتاليتين •

٥ - المقاعد السويدية :

(الانبطاح) الزحف على المقعد (٣ مقاعد سويدية) •

٦- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز (٧ سلم قفز) •

٧- سلالم الحائط :

(التعلق) رفع الرجلين زاوية قائمة يكرر ٥ مرات •

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى •

ج- تمارينات استرخاء لمدة ٥ دقائق •

الاسبوع السادس : يوم الاثنين :

يستمر الاداء لمدة ١٠٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية،

يكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة •

أ - احماء لمدة ٥ دقائق •

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة •

١- متوازي البنات :

(الوقوف الموازي المواجه) طلوع البطن على العارضة السفلى ٣ مرات متتالية .

٢- عارضة التوازن :

(الرقود - مسك العارضة باليدين) الوقوف على الكتف ، يكرر ٣ مرات .

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية حمان القفز القفزة المكررة

السريعة ٣ مرات متتالية .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الدحرجة الامامية ٣ مرات متتالية والدحرجة الخلفية مرتين متتاليتين

٥- المقاعد السويدية :

(الانبطاح) الزحف على المقعد (٤ مقاعد سويدية)

٦- سلاالم الحائط :

(الانبطاح - تشبيك الذراعين خلف الرقبة - سند القدمين على سلم الحائط)

رفع الجذع لاعلى ، يكرر ٥ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء على سلم القفز (٥ سلم قفز)

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني .

ج - تمارينات استرخاء لمدة ٥ ثواني .

الاسبوع السادس : يوم الثلاثاء :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية السابقة .

(٤٠)

- يستمر العمل لمدة ١٠٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، و يكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

الاسبوع السادس : يوم الاربعاء :

يستمر العمل لمدة ١٠٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ثانية ، ويكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ دقائق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

(تعلق الرقود على العارضة العليا - ثنى مفصلي الفخدين - الذراعان ممتدتان)
طلوع البطن على العارضة العليا ، يكرر ٣ مرات متتالية .

٢- عارضة التوازن :

(الوقوف فوق العارضة) كومات زحلقة ، بولكا ، دوران عالي ، ميزان عالى

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية حمان القفز المكورة السريعة يكرر (٣ مرات متتالية) .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ، والدحرجة الخلفية ، الشقلبة الجانبية .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي الجانبى) الوثب بدون ارتداد على جانب المقعد .

٦- سلالم الحائط :

(الوقوف) الوقوف على اليدين ، يكرر ٣ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز (٧ سلم قفز) .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني .

ج - تمرينات استرخاء لمدة ٥ دقائق .

الاسبوع السابع : يوم السبت :

- يستمر العمل لمدة ١١٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٧٥ ثانية ، ويكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة
- يكرر نفس الوحدة التدريبية السابقة الخاصة بيوم السبت من الاسبوع السادس .

الاسبوع السابع : يوم الاحد :

- يستمر العمل لمدة ١١٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٧٥ ثانية ، يكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .
- يكرر نفس الوحدة التدريبية السابقة الخاصة بيوم الاحد من الاسبوع السادس

الاسبوع السابع : يوم الاثنين :

- يستمر العمل لمدة ١١٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٧٥ ثانية ، يكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

(٤٢)

الاسبوع السابع : يوم الاربعاء :

- يستمر العمل لمدة ١١٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٧٥ ثانية ، ويكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .
- يكرر نفس الوحدة السابقة الخاصة بالاسبوع السادس يوم الاربعاء .

الاسبوع الثامن :

- يستمر العمل لمدة ١٢٠ ثانية متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة لمدة ٦٠ ثانية ، و يكرر مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .
- يكرر نفس الوحدات السابقة من الاسبوع السادس .

مرفق (٣)

برنامج تحمل القوة متوسط المدى

البرنامج التدريبي لتحمل القبوة

متوسط المدى

الشهر الاول :

الاسبوع الاول : يوم السبت :

- يستمر العمل لمدة ١٣٥ ث متواصلة دون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ث ، و يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة : لمدة ٢٠ دقيقة .

١ - متوازي الانسآت :

- (الارتكاز الامامى الموازى المواجه) ، دوران رسغ اليدين والكتفين والرأس لعمل درجة والنزول ، يكرر مرتين .
- (التعلق على العارضة العليا) الانتقال باليدين على البار العلوى للمتوازي مرتين متتاليتين ، يكرر مرتين .
- (الوقوف المواجه للعقلة المنخفضة من خارج الجهاز) طلوع البطن بالمشى بـمشطى القدمين على عمود المتوازي ، والنزول ، يكرر مرتين

٢ - عارضة التوازن :

- (الوقوف المواجه فوق العارضة) الجرى على عارضة التوازن ، يكرر مرتين .

- (جلوس طولاً - الكفان مستندتان خلفاً) رفع الرجلين للوصول السلي
- جلوس الزاوية على العارضة، والثبات لمدة ٥ ثواني ، يؤدي التمريض
- لمرة واحدة .

٣- جهاز حمان القفز :

- (الوقوف الموازي للجهاز) الجرى والارتقاء و تعدية المهر ، يكرر مرتين
- ويجب مراعاة ان يوضع مهريين على خط واحد وعلى امتداد مسافة الاقتراب.
- (الوقوف الموازي للجهاز) الجرى والارتقاء وتعدية المهر ثم الحمان .

٤- الحركات الارضية :

- (القرفصاء) الدرجة الامامية ، يكرر مرتين .
- (الوقوف فتحة) الدرجة الامامية ، يكرر مرة واحدة .
- (ميزان عالي) الدرجة الامامية ، يكرر مرة واحدة .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازي المواجه) الوثب بالارتداد من فوق المقاعد ، يكرر
- مرة واحدة مع مراعاة وضع ٥ مقاعد .

٦- سلالم الحائط :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى على سلم الحائط والصعود لنهايته
- والنزول ، يكرر مرتين .

٧- سلم القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز .
- مع مراعاة وضع ٣ سلالم للقفز على مسافة طولية واحدة .

٨ - الترامبولين :

(الوقوف فتحاً) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) تمارين استرخاء لمدة ٥ ق

الاسبوع الاول : يوم الاحد :

يستمر العمل لمدة ١٣٢ ث متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف المواجه للعقلة المنخفضة من خارج الجهاز) طلوع البطن بالمشى بمشطى القدمين على عمود المتوازي ، يكرر مرتين متتاليتين على كل عمود .

- (التعلق) الانتقال باليدين على البار العلوى للمتوازي ٤ مرات متتالية

- (الارتكاز الامامى الموازي المواجه) دوران رسغ اليدين والكتفين والرأس لعمل درجة والنزول ، يكرر مرتين متتاليتين .

٢- عارضة التوازن :

- (الرقود - اليدين تمسك بجوار الرأس اسفل العارضة) رفع الرجلين ٤٥°

• يكرر ٤ مرات

- (الرقود مع رفع الرجلين ٩٠° - اليدين تمسك بجوار الرأس أسفل العارضة)

نزول الرجلين فتحا مع رفع الجذع للوصول لوضع جلوس الركوب ، يكرر

• مرتين

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه للجهاز) الجرى والارتقاء وتعددية جهازى المهر

والحصان فتحا ، يكرر مرتين •

- يكرر نفس التمرين السابق مع تعددية المهر فتحا، الحصان ضم ، يكرر

• مرتين

٤- الحركات الارضية :

- (ميزان عالى) الدحرجة الامامية ، يكرر مرة واحدة •

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ، يكرر مرة واحدة •

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجه) الوثب بين المقاعد بالارتداد (٧ مقاعد)

• يكرر مرة واحدة

٦- سلالم الحائط :

(التعلق - الظهر مواجه لسلالم الحائط) رفع الرجلين زاوية قائمة

والنزول ، يكرر ٤ مرات •

٧ - سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز •

• مع مراعاة وضع ٥ سلالم للقفز على مسافة طولية واحدة •

٨ - الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الاول - يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ١٣٥ ث متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة

٧٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة

ال ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة : لمدة ٢٠ دقيقة :

١- متوازن الانسآت :

- (الارتكاز الموازى على البار السفلى) تعدية الرجل اليمنى للركوب

(جلوس الركوب) ، ثم تعدية الرجل اليسرى والهبوط ، يكرر مرتين

- (الوقوف الموازى المواجه) طلوع البطن على العارضة السفلى ، يكرر

مرتين .

٢- عارضة التوازن :

- (جلوس طولا - الكفان مستندتان خلفا) رفع الرجلين للوصول الى

جلوس الزاوية على العارضة ، والثبات لمدة ٣ ثوانى ، يكرر مرتين .

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية المهر القفز

المكورة السريعة ، يكرر مرتين .

(أ) احماء لمدة ٥ ق

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف) طلوع البطن على العارضة السفلى، يكرر مرتين متتاليتين
- (الارتكاز الامامى الموازى المواجه) تعدية الرجل اليمنى للركوب
- (جلوس الركوب) ، وتعدية الرجل اليسرى ، النزول ، يكرر مرة واحدة .

٢- عارضة التوازن :

- (جلوس الزاوية - اليدين عاليا) الثبات فى الوضع السابق ، يكرر ٤ مرات .
- (جلوس الركوب) رفع الرجلين عاليا للوصول لوضع الزاوية، الجلوس الجانبي ، النزول ، يكرر مرتين لكل جهة فى الجلوس الجانبي .

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية المهر
- والحصان القفزة المكورة السريعة ، يكرر مرتين .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ٥ مرات متتالية .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازى المواجه) الوثب للوقوف فوق المقعد، الهبوط
- يكرر ٤ مرات مع مراعاة وضع ٤ مقاعد متتالين .

٦- سلاالم الحائط :

(التعلق المواجه بالظهر على سلاالم الحائط) ضم الركبتين على الصدر لمدة
٥ عدات وفردهما ، يكرر ٥ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز . مع مراعاة وضع
٧ سلاالم للقفز على امتداد مسافة الاقتراب .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق

الاسبوع الاول : يوم الاربعاء :

يستمر العمل لمدة ٣ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٨٠ ث ،
يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ دقائق

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ ق .

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف) طلوع البطن على العارضة السفلى ، يكرر ٤ مرات متتالية

٢ - عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء والطلوع على العارضة والركبتين

منثنيتين للوصول الى (جلوس القرفصاء) .

٣- حسان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعددية حسان القفز القفزة المكورة
السريعة ، يكرر ٣ مرات •

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الخلفية، يكرر مرتين متتاليتين •
- (الوقوف) ميزان على ، والنزول فتحة البرجل •

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف المتقاطع - القدمين فتحا) الوثب للوقوف فوق المقعد ، الهبوط
فتحا ، يكرر ٥ مرات •

٦- سلالم الحائط :

(الانبطاح المائل - الارتكاز بالقدمين على سلالم الحائط) ثنى ومد الذراعين ،
يكرر ٥ مرات •

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز ، وتعددية مقعد
سويدى والركبتين مفردتين ، يكرر مرتين •

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى •

(ج) تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق •

الشهر الاول :الاسبوع الثانى : يوم السبت :

يستمر العمل لمدة ٣ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٧٠ ث ،
يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

أ - احماء لمدة ٥ ق .

ب - تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة :

١- متوازي الانسات :

- (الارتكاز الموازى على العارضة السفلى) تعدية الرجل اليمنى للوصول الى
وضع (جلوس الركوب) ، الرجوع مرة اخرى للوضع الابتدائى ، يكرر
مرتين .

- (التعلق على العارضة العليا) جلوس الركوب على العارضة السفلى ،
دوران الرجل اليسرى ، وعمل زاوية ، يكرر مرتين .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازى المواجه) الارتقاء وأداء بدايات مختلفة على العارضة
يكرر ٤ مرات .

- (الوقوف المقاطع) عمل دوران على جهة اليمين ، جهة اليسار ،
والهبوط .

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء ، وتعدية الحمان فتحاً ،
يكرر ٤مرات .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الخلفية ، يكرر ٣مرات .

- (الوقوف) اداء فتحة البرجل بالرجل اليمنى ، ثم بالرجل اليسرى .

٥ - المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازي بجانب المقعد) رفع المقعد باليدين لاعلى ، ونزوله الجهة

الاخري ، ثم يكرر للرجوع للوضع الابتدائي ، يكرر ٥ مرات .

٦- سلالم الحائط :

- (الانبطاح تشبيك الرجلين - الذراعين خلف الرأس) رفع الجذع لاعلى وللخلف ،

يكرر ٥ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية مقعد سويدي فتحا والهبوط ،

يكرر ٣ مرات .

٨ الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني .

(ج) تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الثانى : يوم الاحد :

يستمر العمل لمدة ٣ر٤٥ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ث ،

يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة :

١- متوازي الانسات :

- (الارتكاز الموازي المواجه على العارضة السفلى) تعدية الرجل اليمنى لوضع

جلوس الركوب ، عمل نصف دائرة خلفية على الركبة مرتين متتاليتين ،
مسك العارضة العليا ، دوران الرجل اليسرى لجلوس الزاوية ، الجلوس
الجانبى ، الهبوط .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازى المواجه) الارتقاء ووضع الرجلين فتحا على العارضة
كبدائية ، يكرر ٥ مرات .

٣- حمان القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية الحمان القفزة المكورة
السريعة ، يكرر ٣ مرات .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) الدحرجة الخلفية ، تكرر ٥ مرات متتالية .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازى المواجه) الوثب كومات من فوق المقاعد (٧ مقاعد)

٦- سلالم الحائط :

- (الرقود - ثنى الركبتين) اداء مهارة القبة والهبوط ، يكرر مرتين .

٧- سلالم القفز :

(الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء على سلالم القفز (٧ سلم قفز)

٨ - الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الثانى : يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ٣٤٥ ق متواصلة دون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٨٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازى الانسات :

- (تعلق الرقود على العارضة العليا- ثنى مفصلى الفخذين - الذراعان

ممتدتان) طلوع البطن على العارضة العليا ، يكرر مرتين .

- (التعلق على العارضة العليا) الانتقال باليدين ، ٤ مرات متتالية .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازى المواجه) الارتقاء على العارضة واداء بدايات

مختلفة ، يكرر ٤ مرات .

- (جلوس الزاوية) فتح الفخذين حرف ٧ واليدين لاعلى ، يكرر مرتين

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء ، وتعدية الحمان فتحاً،

يكرر ٣ مرات .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ٣ مرات متتالية ، الدوران نصف لفة

واداء دحرجة خلفية ٣ مرات متتالية .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازى المواجه) الوثب على القدم اليمنى بين المقاعد (٥ مقاعدسويدية)

٦- سلالم الحائط :

- (الرقود - مسك سلم الحائط) رفع الرجلين زاوية قائمة والهبوط دون لمس الارض ، يكرر ٥ مرات .
- (الرقود - سند القدمين على الدرجة الاولى لسلم الحائط) رفع الجذع للوصول لوضع الجلوس طولا ، يكرر ٣ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلالم القفز (٨ سلم قفز)

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .
- (ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الثانى : يوم الثلاثاء :

يستمر العمل لمدة ٣٤٥ ق متواصلة دون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٧٠ ث يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (تعلق الرقود على العارضة العليا - ثنى مفصلي الفخذين - الذراعان ممتدتان)

• طلوع البطن على العارضة العليا ، يكرر ٣ مرات .

- (التعلق على العارضة العليا) تعدية الرجل اليمنى ، ثم اليسرى ، ثم لمس

العارضة العليا بالمشطين ، الهبوط ، يكرر مرتين .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف) اداء ميزان على - مرة بالرجل اليمنى ، مرة بالرجل اليسرى .
- (الوقوف المقاطع) الدوران العالى مرتين - جهة اليمين ، جهة اليسار .

٣- حمان القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) المجرى والارتقاء وتعدية حمان القفز فتحسا ،
- القفزة المكورة السريعة ، يكرر مرتين .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الوقوف على الرأس والهبوط لمرة واحدة .
- (الوقوف) اداء فتحة البرجل مرة بالرجل اليمنى ، مرة بالرجل اليسرى .

٥- المقاعد السويدية :

- (الجلوس فتحاعلى المقعد . مسك المقعد باليدين) عمل زاوية ، الهبوط ،
- يكرر ٣ مرات .
- (الجلوس طولا على المقعد) رفع الرجلين زاوية واليدين للجانب ، الهبوط
- يكرر ٣ مرات .

٦- سلالم الحائط :

- (الرقود الظهر مواجه لسلالم الحائط - ثنى الركبتين) اداء القبسة ،
- يكرر ٣ مرات .

٧ - سلم القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز (٨ سلالم قفز)

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوشب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الثانى : يوم الاربعاء :

يستمر العمل لمدة ٤٣٠ ق متواصلة بدون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٢٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (تعلق الرقود على العارضة العليا- ثنى مفصلي الفخذين - الذراعان ممتدان) طلوع البطن على العارضة العليا ، يكرر ٥ مرات متتالية .

٢- عارضة التوازن :

- (الرقود) الوقوف على الكتف لمدة ٥ ثوانى ، مرة واحدة .

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء ، القفز فتحا مرتين متتاليتين ، ثم القفزة المكورة السريعة مرة واحدة .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الوقوف على اليدين ، يكرر مرتين .

- (الرقود) اداء القبة ، يكرر مرتين .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي بجانب المقعد) الوثب على جانبي المقعد بالقدمين

(٦٠)

• بدون ارتداد ، ويكرر ٥ مرات •

٦- سلم الحائط :

(الجلوس - ثنى الركبتين - مسك سلم الحائط والكفان لاعلى) دفع الجسم

• للامام للوصول لوضع القبة ، يكرر ٣ مرات •

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية مقعد سويدي ، و أداء

• وثبة النجمة ، يكرر ٣ مرات •

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني •

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق •

الاسبوع الثالث : يوم السبت :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم السبت من الاسبوع الثاني • يستمر

العمل لمدة ٤٣٠ ق متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٨٠ ث •

الاسبوع الثالث : يوم الاحد :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاحد من الاسبوع الثاني • يستمر

العمل لمدة ٤٣٠ ق متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٧٠ ث •

الاسبوع الثالث : يوم الاثنين :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاثنين من الاسبوع الثاني • يستمر

العمل لمدة ٥٥ ق متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ث •

الاسبوع الثالث : يوم الثلاثاء :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الثلاثاء من الاسبوع الثانى .
- يستمر العمل لمدة ٥١٥ ق متواصلة بدون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٨٠ ث

الاسبوع الثالث : يوم الاربعاء :

- يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاربعاء من الاسبوع الثانى .
- يستمر العمل لمدة ٥١٥ ق متواصلة بدون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٧٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا الى ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الرابع : يوم السبت :

- يستمر العمل لمدة ٦ دقائق متواصلة بدون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف المقاطع على العارضة السفلى) الوقوف على اليدين بيــــن

العارضتين والهبوط ، يكرر مرتين .

٢- عارضة التوازن :

- ميزان على الركبة ، يكرر مرتين .

- (الوقوف) كومات ، زحلقة ، يكرر مرتين .

٣- الحمان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعددية حمان القفز بالقفززة
المكورة السريعة مرتين ، فتحا مرة واحدة .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) اداء الشقلبة الجانبية مرة بالرجل اليمنى ، أخرى باليسرى ،
يكرر مرتين .

٥- المقاعد السويدية :

(الانبطاح المائل بسند الرجلين على المقعد، اليدين على الارض) ثنى
وفرد الذراعين ، يكرر ٥ مرات .

٦- سلاالم الحائط :

(الرقود - تشبيك الذراعين خلف الرأس ، سند القدمين على عقل الحائط)
الجلوس طولا ، والرجوع للوضع الابتدائي ، يكرر ٥ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء (٨ سلم قفز) .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .
(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الرابع : يوم الاحد :

- يستمر العمل لمدة ٦ دقائق متواصلة بدون توقف ، ويعقبها فترة راحة
لمدة ٨٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة

(أ) احماء لمدة ٥ ق

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف المقاطع على العارضة السفلى) الوقوف على اليدين بين العارضتين

والهبوط ، يكرر مرتين .

٢- عارضة التوازن :

- ميزان على الركبة، يكرر مرتين .

- (الوقوف) كومات، زحلقة ، بولكا ، دوران عالي، يكرر مرتين .

٣- حمان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية حمان القفز فتحا

مرتين ، القفزة المكورة السريعة مرة واحدة .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) اداء فتحة البرجل مرتين بالرجل اليمنى مرة ، الرجل اليسرى

مرة .

- (الوقوف) اداء الشقلبة الجانبية مرة بالرجل اليمنى ، أخرى بالرجل

اليسرى .

٥- المقاعد السويدية :

- (الجلوس فنحا على المقعد) عمل زاوية ، الهبوط ، يكرر ٤ مرات .

- (الجلوس طولا على المقعد) رفع الرجلين زاوية ، الهبوط ، يكرر مرتين .

٦- سلالم الحائط :

- (الرقود- مسك سلم الحائط) رفع الرجلين زاوية قائمة والهبوط دون لمس الحائط .

الارض بالرجلين ، يكرر ٥ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز (٨ سلم قفز) .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الرابع : يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ٦ دقائق متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٧٠ ث

يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ دقائق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (تعلق الرقود على العارضة العليا - ثنى مفصلي الفخدين بالذراعان

ممتدتان) طلوع البطن على العارضة العليا ، يكرر مرتين ، اداء جلوس

الركوب على العارضة السفلى ، ثم زاوية ، النهاية وقوف على اليدين .

٢- عارضة التوازن :

- (الرقود) الوقوف على الكتف لمدة ٥ ثوانى ، يكرر ٣ مرات .

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية حصان القفز فتحا

مرتين ، القفزة المكورة السريعة مرتين .

٤- الحركات الأرضية:

- (الوقوف) الوقوف على اليدين ٣مرات•

٥ المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازي الجانبي) الوثب بدون ارتداد من جانب الى جانب

(٧ مقاعد سويدية)•

- (الانبطاح) الزحف على المقعد (٥ مقاعد سويدية)

٦- سلالم الحائط :

(الوقوف) الوقوف على اليدين ، يكرر ٣ مرات •

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجري والارتقاء على سلم القفز (٨ سلم قفز)

٨ الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني •

(ج) تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق •

الاسبوع الرابع : يوم الثلاثاء:

يستمر العمل لمدة ٦٤٥ ق متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ث

يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة •

(أ) احماء لمدة ٥ ق •

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة •

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف المقاطع) اداء مهارة الوقوف على اليدين ، يكرر ٣ مرات•

٢- عارضة التوازن :

- (الرقود) الوقوف على الكتف لمدة ٥ ثوانى ، الطلوع زاوية الوقوف .
- (الوقوف) الكومات ، الزحلقة ، البولكا ، الدوران العالى يؤدي مرتين

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء وتعددية المهر فتحا مرتين
- القفزة المكورة السريعة على حصان القفز مرتين .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الوقوف على اليدين مرتين .
- (الوقوف) اداء الشقلبة الجانبية مرتين بالرجل اليمنى ، مرتين بالرجل اليسرى .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازى المواجه) الوثب وتعددية المقعد بضم الرجلين على الصدر ، الهبوط ، يكرر مرتين (٥ مقاعد) .
- (الانطباح) الزحف على المقعد (٥ مقاعد)

٦- سلالم الحائط :

- (الوقوف - الظهر مواجهة للحائط) الوقوف على اليدين المعكوس ، يكرر ٣ مرات .

٧- سلم القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز (٨ سلم قفز)

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

(٦٧).

الاسبوع الرابع - يوم الاربعاء :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيومالثلاثاء من الاسبوع الرابع .
و يستمر العمل لمدة ٦٤٥ ق متواصلة بدون توقف ، يعقبها فترة راحة لمدة
٨٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة

الشهر الثانى :الاسبوع الخامس : يوم السبت :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم السبت من الاسبوع الرابع
يستمر العمل لمدة ٦ر٤٥ ق متواصلة بدون توقف ، ويعقبها فترة راحة لمدة ٢٠ ث
يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الخامس : يوم الاحد :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاحد من الاسبوع الرابع يستمر
العمل لمدة ٧ر٣٠ ق متواصلة بدون توقف ، و يعقبها فترة راحة لمدة ٩٠ ث ،
يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الخامس : يوم الاثنين :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاثنين من الاسبوع الرابع يستمر
العمل لمدة ٧ر٣٠ ق متواصلة بدون توقف ، و يعقبها فترة راحة لمدة ٨٠ ث ،
يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الخامس : يوم الثلاثاء :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الثلاثاء من الاسبوع الرابع .
يستمر العمل لمدة ٧ر٣٠ ق متواصلة بدون توقف ، ويعقبها فترة راحة
لمدة ٧٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠
دقيقة .

الاسبوع الخامس : يوم الاربعاء :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم الاربعاء من الاسبوع الرابع .

يستمر العمل لمدة ٨ر١٥ ق متواصلة دون توقف يعقبها فترة راحة ٩٠ ثانية .
يكور العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

الاسبوع السادس : يوم السبت :

يستمر العمل لمدة ٨ر١٥ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة
٨٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف المقاطع على العارضة السفلى) الوقوف على اليدين بين

العارضتين ، الهبوط ، يكرر ٣ مرات .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء وثنى الركبتين تجاه الصدر (ضم) ،

يكور ٣ مرات .

- ميزان على الركبة واداء النهاية بالوقوف على اليدين والهبوط ، يكرر

مرتين .

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية الحمان فتحا مرة

واحدة ، المهر القفزة المكورة السريعة مرة واحدة .

٤- الحركات الارضية :

(الوقوف) اداء الشقلبة الجانبية مرتين متتاليتين بالرجل اليمنى ،

يعقبها الاداء بالرجل اليسرى مرتين متتاليتين .

٥ المقاعد السويدية :

- (الوقوف احدى القدمين على المقعد والاخرى على الارض) الوثب مع
تبديل الرجلين ، يكرر ٥ مرات .

٦- سلالم الحائط :

- (الوقوف) الوقوف على اليدين والثبات لمدة ٥ ثواني .
- ٧- سلم القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية مقعد سويدي مع
الدوران ¼ لفة ، يكرر ٣ مرات .

٨ الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني .
- (ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق

الاسبوع السادس : يوم الاحد :

- يستمر العمل لمدة ٨ر١٥ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة
٧٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ٢٠
دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق

- (ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة :

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف الموازي المواجه) طلوع البطن على العارضة السفلى ،
الارتكاز مع تعدية الرجل اليمنى للوصول لوضع جلوس الركوب ، عمل
نصف دائرة خلفية على الركبة ، يكرر مرتين .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازي المواجه) الارتقاء واداء البداية ضم ، ثم الدوران المنخفض
¼ لفة ، الوقوف ، ثم اداء خطوة الحصان (كومات) ، ثم زحقة ، والبولكا،
ميزان على والهبوط ويؤدي لمرة واحدة .

٣ - حصان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية الحصان فتحا، يكرر
٣ مرات .

٣- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ، دوران ثم الدحرجة الخلفية ، ثم اداء فتحة
البرجل ، يؤدي لمرة واحدة .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازي المواجه) الوثب بالقدمين للوقوف على المقعد والهبوط ،
يكرر ٤ مرات .

٦- سلالم الحائط :

- (الوقوف - الظهر مواجه لسلالم الحائط) الوقوف على اليدين المعكوس ،
الهبوط ، يكرر ٣ مرات .

٧- سلم القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية مقعد سويدي بالدوران ¼ لفة ،
يكرر ٣ مرات .

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع السادس : يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ٩ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة ٩٠ ثانية ، يكسر

العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) التدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف الموازي المواجه) طلوع البطن على العارضة السفلى ، الارتكاز

وتعدية الرجل اليمنى للوصول لوضع جلوس الركوب ، عمل نصف دائرة

خلفية على الركبة ، مسك العارضة العليا واداء طلوع البطن عليها .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازي المواجه) القفر ضم على العارضة ، ثم الوثب بعمل

كومات وزحلقة ، بولكا ، الدوران العالي ، اداء ميزان عالي .

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء والقفز فتحا على المهر مرتين

متتاليتين .

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء والقفز القفزة المكورة السريعة

على حصان القفز ، مرة واحدة .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الوقوف على اليدين ، يكرر مرتين .

- (الوقوف) اداء مهارة الشقبة الجانبية مرة بالرجل اليمنى ، يكسر

بالرجل اليسرى .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي بجانب المقعد) الوثب على جانبي المقعد بالرجل اليسرى ،

• يكرر ٥ مرات .

٦- سلالم الحائط :

(الوقوف - الظهر مواجه لسلالم الحائط) الوقوف على اليدين المعكوس

الهبوط يكرر ٣ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية مقعد سويدي بالدوران

¼ لفة للهبوط مرة جهة اليمين ، يكرر للدوران جهة اليسار .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني .

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ق .

الاسبوع السادس : يوم الثلاثاء :

يستمر العمل لمدة ٩ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة ٨٠ ثانية،

يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة :

١- متوازي الانسات :

- (تعلق الرقود على العارضة العليا - ثنى مفصلي الفخذين - الذراعان

ممتدتان) طلوع البطن على العارضة العليا ، يكرر مرتين متتاليتين .

- (الوقوف المقاطع على العارضة السفلى) الوقوف على اليدين بيــــن

العارضتين ، الهبوط ، ويكرر مرتين متتاليتين .

٢- عارضة التوازن :

- (الرقود) الوقوف على الكتف والهبوط لوضع جلوس الركوب ، رفع
الرجلين زاوية قائمة ، الوقوف والدوران العالى .

٣- حمان القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء لاداء القفزة المكورة السريعة،
يكرر ٣ مرات متتالية .

٤- الحركات الارضية :

- أداء الدرجة الامامية من ٣ أوضاع مختلفة .
- (الوقوف) الدرجة الخلفية ، يكرر ٣ مرات متتالية .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف فوق المقعد السويدى) الوثب للهبوط فتحا على جانبي المقعد،
الوثب للرجوع للوضع الابتدائى ، يكرر ٥ مرات .

٦- سلالم الحائط :

- (الوقوف - الظهر مواجه لسلم الحائط) اداء مهارة القبة ، الهبوط ،
يكرر ٥ مرات .

٧- سلم القفز :

- (الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء ، تعدية المقعد نجمة .

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .

(ج) ترمينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع السادس : يوم الاربعاء :

يستمر العمل لمدة ٩ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة ٢٠ ثانية ،

يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة :

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف) طلوع البطن على العارضة السفلى ، نصف دائرة خلفية على

الركبة ، طلوع بطن على العارضة العليا ، يؤدي لمرة واحدة .

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وأداء جلوس الركوب على

العارضة ، أداء وقوف على الكتف ، ثم عمل زاوية بالرجلين ، الوقوف

وإداء الوثب كومات ، زحلقة ، بولكا ، دوران عالي ، الهبوط ، يؤدي

مرة واحدة .

٣- حمان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية المهرفتحا ، يكرر

٣ مرات .

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية حمان القفز القفزة

المكورة السريعة ، يكرر ٣ مرات .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ، يكرر ٣ مرات متتالية .

- (الوقوف) الدحرجة الخلفية ، يكرر ٣ مرات متتالية .

- (الوقوف) الوقوف على اليدين ، يكرر مرتين .

٥- المقاعد السويدية :

- (الانبطاح فوق المقعد) الزحف على المقاعد (٤ مقاعد متصلة)

٦- سلالم الحائط :

(جلوس القرفصاء ، الظهر مواجه للحائط ، مسك سلم الحائط وا لكفان لاعلى)

• دفع الجسم للامام للوصول لوضع القبة ، يكرر ٥ مرات •

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية مقعد سويدي ، الدوران

¼ لفة ، يكرر مرة جهة اليمين ، مرة جهة اليسار •

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثواني •

(ج) تمارينات استرخاء لمدة ٥ دقائق •

الاسبوع السابع : يوم السبت :

يستمر العمل ٩ر٤٥ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة ٩٠ ثانية ،

يكسر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة •

(أ) احماء لمدة ٥ ق •

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة •

١- متوازي الانسات :

- (الوقوف) طلوع بطن على العارضة السفلى ، نصف دائرة خلفية على

الركبة ، طلوع البطن على العارضة العليا ، دوران الرجل اليسرى ، عمل

زاوية ، الوقوف على اليد وتؤدي الجملة كاملة مرة واحدة •

٢- عارضة التوازن :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء واداء جلوس الركوب على العارضة ، الوقوف على الكتف ثم عمل زاوية بالرجلين ، الوثب كومات - زحلقة ، بولكا ، دوران على ، ميزان على ، طعن وميزان على الركبة ، مرجحة الرجل الحرة للوقوف على اليدين .

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية المهر القفزة المكورة السريعة يؤدي مرة واحدة .
- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية الحصان فتحا، تؤدي مرة واحدة .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ، الدوران الدحرجة الخلفية ، الوقوف على اليدين فتحة البرجل ، القبة ، الشقلبة الجانبية .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازي الجانبي) الوثب بدون ارتداد على جانبي المقعد (٣ مقاعد) .
- (الانبطاح) الزحف على المقعد (٢ مقعد) ، يكرر مرتين .

٦- سلالم الحائط :

- (الوقوف) الوقوف على اليدين ، يكرر مرتين .

٧- سلم القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعدية مقعد سويدي مع الدوران ١/٢ لفة ، يكرر مرتين .

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحاً) الوثب على الترامبولين لمدة ٥ ثواني .
- (ج) تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع السابع : يوم الاحد :

- يستمر العمل لمدة ٩ر٤٥ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة ٨٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة الـ ٢٠ دقيقة
- (أ) احماء لمدة ٥ ق .
 - (ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- اداء الحملة كاملة لمرة واحدة كما في الوحدة السابقة .

٢- عارضة التوازن :

- اداء الجملة كاملة لمرة واحدة كما في الوحدة السابقة .

٣- حمان القفز :

- - (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية المهر فتحاً .
- - (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء لتعدية حمان القفز القفزة المكورة السريعة .

٤- الحركات الارضية :

- (الوقوف) الدحرجة الامامية ، الدحرجة الخلفية ، عجلة مرة بالرجل اليمنى ، الاخرى بالرجل اليسرى ، وقوف على اليدين .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف وضع احدى القدمين على المقعد والاخرى على الارض) الوثب مع تبادل الرجلين ، يكرر ٥ مرات .

٦- سلالم الحائط :

(الوقوف) الجرى لصعود السلم بسرعة والهبوط ، تؤدى لمرة واحدة .
٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازى المواجه) الجرى والارتقاء (٨ سلم قفز)
٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٥ ثوانى .
(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع السابع : يومالاثنين :

يكرر نفس الوحدة التدريبية السابقة والخاصة بيومالاحدمنالاسبوعالسابع ، يستمر العمل لمدة ٩٤٠ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة ٧٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

الاسبوع السابع : يومالثلاثاء :

يستمر العمل لمدة ١٠٣٠ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة ٩٠ ثانية ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة الـ ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسآت :

- تؤدي الجملة كاملة مرتين متتاليتين .

٢- عارضة التوازن :

- تؤدي الجملة كاملة مرتين متتاليتين .

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء واداء القفز فتحا على الحمار

- اداء القفز القفزة المكورة السريعة مرتين .

٤- الحركات الارضية :

- تؤدي الجملة كاملة مرتين متتاليتين .

٥- المقاعد السويدية :

- (الوقوف الموازي الجانبي) الوثب بدون ارتداد من جانب الى جانب

(٧ مقاعد سويدية) .

- (الانبطاح) الزحف على المقعد (٥ مقاعد سويدية)

٦- سلالم الحائط :

(التعلق الظهر مواجه لسلم الحائط) مرجحة الرجلين للوصول الى وضع

- الزاوية القائمة ، يكرر ٥ مرات .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الوثب فوق سلم القفز (٥ سلم قفز) .

٨- الترامبولين :

- (الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٧ ثوانى .

(ج) ترمينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع السابع : يوم الاربعاء :

يستمر العمل لمدة ١٠٣٠ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة
٨٠ ثانية ، يكرر العمل مرة أخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة الـ ٢٠ دقيقة

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

• يكرر ما سبق فى وحدة يوم الثلاثاء .

٢- عارضة التوازن :

• يكرر ما سبق فى وحدة يوم الثلاثاء .

٣- حمان القفز :

• يكرر ما سبق فى وحدة يوم الثلاثاء .

٤- الحركات الارضية :

• يكرر ما سبق فى وحدة يوم الثلاثاء .

٥- المقاعد السويدية :

• يكرر ما سبق فى وحدة يوم الثلاثاء .

٦- سلالم الحائط :

• يكرر ما سبق فى وحدة يوم الثلاثاء .

٧- سلم القفز :

• يكرر ما سبق فى وحدة يوم الثلاثاء .

٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحاً) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ٧ ثواني .

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الثامن : يوم السبت :

يستمر العمل لمدة ١٠٣٠ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة

٧٠ ث ، يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولاً لفترة الـ ٢٠ دقيقة

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- اداء الجملة الحركية ٣ مرات متتالية دون توقف .

٢- عارضة التوازن :

- اداء الجملة الحركية ٣ مرات متتالية دون توقف .

٣- حمان القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) اداء القفزة المكورة السريعة على حمان القفز

٣ مرات متتالية .

- الوقوف الموازي المواجه) اداء القفز فتحاً على حمان القفز ٣ مرات

متتالية .

٤- الحركات الارضية :

اداء الجملة الحركية ٣ مرات متتالية دون توقف .

٥- المقاعد السويدية :

(الوقوف الموازي المواجه) الوثب بدون ارتداد بين المقاعد (٥ مقاعد
سويدية) .

٦- سلالم الحائط :

(الوقوف الظهر مواجه لسلم الحائط) الوقوف على اليدين المعكوس
والهبوط ، يكرر مرتين .

٧- سلم القفز :

(الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز (٥ سلم قفز)
٨- الترامبولين :

(الوقوف فتحا) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ١٠ ثواني .
(ج) تمارينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الثامن : يوم الاحد :

يكرر نفس الوحدة التدريبية الخاصة بيوم السبت من الاسبوع الثامن .
يستمر العمل لمدة ١١ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها راحة ٩٠ ث ،
يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

الاسبوع الثامن : يوم الاثنين :

يستمر العمل لمدة ١١ ق متواصلة دون توقف ، يعقبها فترة راحة ٩٠ ث
يكرر العمل مرة اخرى بالتبادل مع فترة الراحة وصولا لفترة ال ٢٠ دقيقة .

(أ) احماء لمدة ٥ ق .

(ب) تدريبات باستخدام الاجهزة لمدة ٢٠ دقيقة .

١- متوازي الانسات :

- اداء الجملة الحركية كاملة ٤ مرات متتالية .

٢- عارضة التوازن :

- اداء الجملة الحركية كاملة ٤ مرات متتالية .

٣- حصان القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعددية حصان القفز فتحا ،

- يكرر ٤ مرات متتالية .

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء وتعددية حصان القفز القفزة

- المكورة السريعة ، يكرر ٤ مرات متتالية .

٤- الحركات الارضية :

- اداء الجملة الحركية كاملة ٤ مرات متتالية .

٥- المقاعد السويديية :

- (الوقوف وضع احدى القدمين على المقعد والاخرى ، على الارض) الوثب

- مع تبادل الرجلين ، يؤدي التمرين لمدة ٥ ثواني .

٦- سلالم الحائط :

- (الوقوف الظهر مواجه لسلم الحائط) الوقوف على اليدين المعكوس

- والهبوط ، يكرر مرتين .

٧- سلم القفز :

- (الوقوف الموازي المواجه) الجرى والارتقاء على سلم القفز (١٠ سلالم

- قفز) .

٨ الترامبولين :

(الوقوف فتحاً) الوثب لاعلى على الترامبولين لمدة ١٠ ثوانى .

(ج) تمرينات استرخاء لمدة ٥ ق .

الاسبوع الثامن : يوم الثلاثاء :

تكرر نفس الوحدة التدريب السابقة والخاصة بيوم الاثنين من الاسبوع

الثامن . و بنفس الزمن المحدد للوحدة .

الاسبوع الثامن : يوم الاربعاء :

تكرر نفس الوحدة التدريبية السابقة والخاصة بيوم الثلاثاء من الاسبوع

الثامن . و بنفس الزمن المحدد للوحدة .

Helwan University
Faculty of Physical Education
for Girls - Cairo.

EFFECT OF TWO SUGGESTED
PROGRAMES FOR IMPROVING ENDURANCE
STRENGTH ON SOME FACTORS FOR
EFFECTING BLOOD FLOW AND ITS RELATION
OF THE PERFORMANCE LEVEL.

By

RABAB FAROUK HAFIZ AMIN
Assistant Teacher in Department of
Exercises, Gymnastics and Dancing

A Submitted Thesis to obtain the Ph.D in
Physical Education from Faculty of Physical
Education for Girls in Cairo
Helwan University

Supervisors

Prof. Dr. Nabila Sobhi Hasan
Professor in Department of
Exercises, Gymnastics and Dancy
Faculty of Physical Education
for Girls in Cairo,
Helwan University.

Prof. Dr. Afaf Abd El-Halim
Abd El-Khalik
Professor in Department of
Clinical Pathology in Faculty
of Medicine,
Azhar University.

Ass. Prof. Dr. Nariman
Mohammed Ali El-Khatib
Assistant Professor in Department
of Exercises, Gymnastics, and Dancing
Faculty for Girls in Cairo,
Helwan University.

SUMMARY OF THE RESEARCH

The Problem of the Research :

The research has noticed through her teaching the subject of gymnastics at the faculty that students cannot accomplish their groups of movements as efficiently as the skills contained in a single group. They quickly get tired. Moreover, the finishings of their groups of movements on gymnastic apparatuses are not as efficient as their beginnings because they become clearly exhausted. The researcher thinks that this is due to the lack of blood going to the muscles and the shortage of oxygen necessary for finishings and producing energy as well as the absence of equilibrium between the requirements of accomplishment and supplying the muscles with enough blood for making the needed effort.

That's why the researcher has made two programs for endurance (a short term one and a medium term one) in a trial to detect that they are more effective in developing the endurance, the flow of blood and the standard of skill.

Thus, the actual study aims at the following objectives :

- (1) Knowing how far the two endurance programs (the short term one and the medium term one) affect some factors of blood flow in the blood vessels (the hemoglobin concentration ratio, the hematocrit percentage and

the relative blood viscosity of the first year student

- (2) There is a significant positive effect of the two endurance programs showing the standard of skill accomplishment on the gymnastic apparatuses for girls.
- (3) There is a significant difference between the results of the two proposed programs of endurance (the short term one and the medium term one) affecting some factors of blood flow and the standard of skill accomplishment in gymnastics.

The Method of the Research :

The researcher has followed the experimental method because it is the most suitable one to make sure of the correctness of the assumptions of this study.

The Research Sample :

The research sample was chosen deliberately and haphazardly from the first year students of the Faculty of Physical Education for Girls in Cairo. It consists of 51 students divided into three equal equivalent groups of 17 students each.

The Implements of the Research :

The researcher used the following apparatuses and implements in the pre and post measures:

(3)

- (1) Restameter for measuring the height in centimeters.
- (2) A medical balance for knowing the weight,
- (3) A colorimeter for measuring the Percent of hemoglobin concentration,
- (4) A centrifuge for measuring the hematocrit percentage
- (5) An ostowald for measuring the relative blood viscosity
- (6) Wasserman tubes for blood samples, containing EDTA for preventing blood coagulation.

RESEARCH EXPERIMENT STAGES :

FIRSTLY : ANTERIOR MEASURES :

Anterior measures of the following variables were made for the members of the research sample :

- ** Arms' endurance,
 - ** Legs' endurance,
 - ** Back's endurance,
 - ** Belly's endurance,
 - ** General endurance,
 - ** The standard of skill accomplishment,
 - ** The percent of hemoglobin concentration,
 - ** The hematocrit percentage,
 - ** The relative blood viscosity,
- to know that they are all equivalent.

SECONDLY : MAKING THE RESEARCH EXPERIMENT :

The two endurance programs (the short term one and the

medium term one) were applied upon the two research groups. The applied method of the standard group covered eight weeks at an average of five training units per week, and thirty minutes for every unit.

THIRDLY : POSTERIOR MEASURES :

Posterior measures were made of the previous variables for the research sample and the data were statistically studied by means of the following :

- ** "T" test for calculating the significance of the differences between the anterior and posterior measures,
- ** Analysing the variation of the differences' significance among the three studied groups,
- ** Calculating the least significant difference among the three groups' averages.

The Results of the Research :

(A) The results of the comparisons made between the two experimental groups and the standard one in the anterior measure show the following :

- 1) The difference between the anterior and posterior measures of the group of the endurance short term program is statistically significant at the standard of 0.05 in measuring the legs' endurance, the back's endurance, the belly's endurance, the general endurance and the skill standard. As regards

the measure of hemoglobin, hematocrit, blood viscosity and arm's endurance, in spite of the range of improvement, it isn't statistically significant and that's why the differences were also statistically in significant.

- 2) The differences between the anterior and posterior measures for the group of the medium range endurance program are statistically significant at the standard of 0.05 in measuring the arms' endurance, the legs' endurance, the back's endurance, the belly's endurance, the general endurance and the skill standard. As regards measuring the hemoglobin, the hematocrit and the blood viscosity, an improvement was noticed but it isn't statistically significant.
- 3) The differences between the anterior and posterior measures for the standard groups were not statistically significant in measuring the arms' endurance, the legs' endurance, the back's endurance, the general endurance and the skill standard. As regards the belly's endurance, there was a statistical significance at the standard of 0.05. No statistical significance was noticed in the measures of hemoglobin, hematocrit and blood viscosity. The previous results fulfill the first purpose partially and the second purpose.

(B) The results of the comparisons made between the two research groups and the standard one in the posterior measure show the following :

- 1) The comparisons between the group of the short term endurance program and the medium term endurance program in the posterior measure of arms' endurance, legs' endurance, back's endurance, belly's endurance, general endurance, the standard of skill accomplishment, hemoglobin, hematocrit and blood viscosity showed that the differences between the two groups were in favour of the group of the medium term endurance program and this shows that it is more effective than the short term one.
- 2) The comparisons made between the medium term program of endurance and the standard group in the posterior measure of arms' endurance, legs' endurance, back's endurance, belly's endurance, general endurance, the standard of skill, the ratio of hemoglobin concentration, the hematocrit and the blood viscosity show that the medium term endurance program is more effective than the program of the faculty.
- 3) The comparisons made between the short term endurance program and the standard group in the posterior measure of arms' endurance, legs' endurance

back's endurance, belly's endurance, general endurance, the standard of skill, the hemoglobin, the hematocrit and the blood viscosity show that the short term endurance program led to an improvement better than that of the standard group. The previous results prove the fulfillment of the third purpose.

DISCUSSIONS OF THE RESEARCH :

- (1) The proposed short term endurance program led to an improvement in some factors of blood fluidity in the vessels, which in turn resulted in improving the standard of skill accomplishment of the first year students at the Faculty of Physical Education for Girls in Cairo.
- (2) The proposed medium term endurance program led to improving the factors affecting the blood fluidity in the blood vessels and this in turn led to improving the standard of skill accomplishment of the first year students at the Faculty of Physical Education for Girls in Cairo.
- (3) There are significant differences between the two proposed programs for developing endurance (the short term one and the medium term one) affecting some of the factors of blood fluidity in the blood vessels and

the standard of skill accomplishment of the first year students at the Faculty of Physical Education for Girls in Cairo.

RECOMMENDATIONS :

- (1) Applying the two endurance programs (the short term one and the medium term one) because the results of this study show their importance in improving some of the factors of blood fluidity in the blood vessels and raising the standard of skill accomplishment.
- (2) Trainers' care for training exercises and joining the physiological and the pedagogic aspects in training.
- (3) Using the gymnastic skills in planning the special training programs, bearing in mind the intensity and the volume of the effort.
- (4) Making a test for measuring the endurance because there is nothing of the sort to measure it (short term and medium term).
- (5) Applying the two endurance programs for a period longer than the period of this study because this may have a positive effect-statistically significant-upon some of the factors of blood fluidity in the blood vessels and may-in turn-improve the gymnastic skill accomplishment
- (6) Making similar studies of the other important factors affecting the blood viscosity (various blood proteins) which were not measured in this study.