

المراجع العربية

- ١ - أجلال محمد إبراهيم حسن : أثر برنامج تدريس على حساسية الأذن الداخلية وعلاقتها بالتوازن الديناميكي • رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة حلوان  
١٩٨٢ •
- ٢ - أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، القاهرة • دار المعارف بمصر - ١٩٧٦ •
- ٣ - أحمد زكي صالح : علم النفس في الإدارة والصناعة ، الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، بدون تاريخ •
- ٤ - أحمد عزت راجح : الأمراض النفسية والعقلية • دار المعارف المصرية - ١٩٦٥ •
- ٥ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة العاشرة ، المكتب المصري الحديث ، القاهرة ، ١٩٧٦ •
- ٦ - الموسوعة الطبية الحديثة ، الجزء الأول ( أ ) من ائتكال الى التهاب الحلق • تأليف مجموعة من علماء هيئة المطبعة الذهبية • ترجمة الدكتور إبراهيم أبو النجا •
- ٧ - تشارلز : أ • بيوكر ترجمة حسن معوض ، كمال صالح ، أسس التربية البدنية ، مؤسسة فرانكس للطباعة والنشر ، القاهرة بنيوورك ، ١٩٦٤ •
- ٨ - رثيف بستانى • وآخرون : الموسوعة الطبية • الحمل • الأمراض الجنسية ، المجلد السابع • الطبعة الأولى • ١٩٩١ • الشركة الشرقية للمطبوعات •
- ٩ - زكى الحبشى : علم الحركة في الميدان الرياضي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ١٩٦٤ •

- ١٠ - سامية عبدالجواد أحمد : " العلاقة بين كفاءة القلب الوظيفية وجرى المسافسات القصيرة - رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ١١ - سعد جلال : الموجع فى علم النفس . القاهرة ، دار المعارف . ١٩٦٦ .
- ١٢ - سعد جلال ومحمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ١٣ - سوسن عبد المنعم وآخرون : الأسس الميكانيكية والمجموعات التكنيكية للجهاز ،
- ١٤ - سيد غنيم : سيكولوجية الشخصية محدداتها ، قياسها ونظرياتها ، الطبعة الأولى - القاهرة ، دار النهضة العربية - ١٩٧٣ .
- ١٥ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى - مكتبة النهضة المصرية - ١٩٧٩ .
- ١٦ - طلعت منصور : أسس علم النفس العام ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ١٧ - عادل عز الدين الأشول : سيكولوجية الشخصية - تعريفاتها - نظرياتها - نموها - قياسها - أنحرافاتهما ، مكتبة الانجلو المصرية . ١٩٧٨ .
- ١٨ - عبد الملك شفيق : بنيان وتشريح الحوض للذكر والأنثى ، الطبعة الأولى ، ١٩٦١ .
- ١٩ - عزيزة عبدالغنى على مصطفى : أثر تنمية التوازن والأحاساس الحركى على الاداء المهارى فى الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة حلوان - ١٩٨٦ .
- ٢٠ - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى . نظريات - تطبيقات . دار المعارف . ١٩٨٧ .

- ٢١ - عطيات مطا عطا : مدى الحركة في مفاصل الجسم الرئيسية وعلاقتها بمستوى الاداء  
لبعض أنشطة التربية الرياضية • رسالة دكتوراه • ١٩٨٠ •
- ٢٢ - على محمد عبد الرحمن : أثر ارتفاع مركز الثقل عن نقطة الارتكاز ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، ١٩٦٠ •
- ٢٣ - فضيلة حسين يوسف : جهاز البنات ، الطبعة الثانية ، الجهاز المركزي للكتيب  
الجامعية والمدرسية ، ١٩٧٨ •
- ٢٤ - ك • هول : ج • لنذرى : نظريات الشخصية ، ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون ،  
الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ١٩٧١ •
- ٢٥ - لويس كامل وآخرون : الشخصية وقياسها ، الطبعة الأولى - القاهرة - مكتبة  
دار النهضة المصرية - ١٩٥٩ •
- ٢٦ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركى ،  
القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ •
- ٢٧ - محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٨٣ •
- ٢٨ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الخامسة ، القاهرة ، دار  
المعارف ، ١٩٨٦ •
- ٢٩ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الأختبارات المهارية والنفسية  
فى المجال الرياضى ، الطبعة الأولى - مكتبة دار الفكر العربى - ١٩٨٧ •
- ٣٠ - محمد مصطفى زيدان : علم النفس التربوى ، عالم الكتب ، القاهرة •
- ٣١ - موسى فهى إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، طبعة أولى ، القاهرة ،  
دار الكتب الجامعية ، ١٩٧١ •

- 32 - Allan Y. Ryan fredl. Ad, yr, sports Medicine, Academic Press, Newyork, (1974) .
- 33 - American college of sports Medicine prevention of disease and injuty, Encyclopdia of sports sciences and Medicine, The Macmillan company, New york,(1977 ).
- 34 - Armheim, Auxter and crow : Principles and Methods of Adpted physical Education, 2 nd ed. saint louis : The C.V. Mosby Company,( 1973 ) .
- 35 - Barrow - GW.& Saha - S : Am.J. sports - Midl - May Jun., Vol, 16 (3).P. 209 - 216 , (1988) .
- 36 - Benjamin, F. Miller, Encyclopedia and dictionary of medicine, Nutsing, and Alliedhealth, second edition, W.B, Saunders comany philadelphia, London, Toronto, W.D.
- 37 - Cattell, R.B., Personality, Asystematic Theortical and factual study. New york : MC.Jrowhill, (1950) .
- 38 - Cooper, K.H. : Aerobics, Bantaim Book P.49. (1968).
- 39 - Drink water - Bl, Nilson - k, ott - s,chesnut - C-H JAMA Jul 18, Vol : 256 (3), P: 380 - 2, Issn : 0098 - 7484 , (1986) .
- 40 - D.V. Davies and others, Grays` Amotomy, Descriptive and opplied 34 th Edition, Langman.

- 41 - Encyclopedia of sport sciences and Medicine the American  
College of sports Medicine,(1971) .
- 42 - Godpaille - W - J, sanborn - C - F, Wasner - w - Jr. Am-  
J-Spychistry. . Jul, Vol : 144 (7), P:939 -  
42, Issn : 0002 - 953x.(1987) .
- 43 - Guedry, F.E. Psychophysiological st. Louis of vestibular  
function in contribution to sensory physiology :  
W.D. Neff, Academic press. New york. Vol.63, No:  
135 ( 1965 . ) .
- 44 - Hight - R: sports - Med Feb, Vol : 7 (2),.P:82 -  
108, Issn : 0112 - 1642 102 Refs,(1989) .
- 45 - Johnson, H.J. and others. Greative walking for Physical  
Fitness, Grosset and Duntop., Inc.(1970) .
- 46 - Karpovich, P.V. and W.E.sining : Physiology of Mascular  
Activity. 7 th ed., w.B. Saunders company philadelphia,  
( 1971 ) .
- 47 - Klafes, L.D. and Herbert, D.A. Physiology of exercise  
for physical Education and Athletics, 2 nd Edition,  
staples Press, London.P.74. (1973).
- 48 - Larson &. A Measurement and evaluation in physical Education  
and Health. St. Louis.P.57. (1974).

- 49 - Lloyd. T.et al. Obstet - gynecol - Ger., Vol :  
72 (4), P:639 - 42. (1986) .
- 50 - Lloyd - T,Myers - C,Buchanan - J-R,Demers - L-M, :  
Obstet - Gymecol Oct, Vol : 72 (4), P:  
639 - 42, Issn : 0029 - 7844 (1988) .
- 51 - Loucks - A-B,Horvath - S-M. Med - sci-sports - Exerc  
Feb, Vol : 17 (1), P:56 - 72, Issn : 0195-9131 86  
Refs.(1985) .
- 52 - Mocloy, H.and Nroma, Y.: Tests and Measurements in Health  
and physical Education. ( New york, 1954 ).
- 53 - Mary helen vannier, David Lgallahve, Teaching physical  
Educatian in Elementory schools, saunders company  
philadelphia, London Toronts,(1978) .
- 54 - Mathws, Donald.K. : Measurement in physical education,  
2 nd ed.- Philadelphia : W.B Saunders company,  
(1963) .
- 55 - Mathews, D. K. and E.L. Fox : Donald K. and fox Edward.l.  
The Physiological bases of Physical Education Ono  
Athletics : W.B. Soundets company Philadelphia,  
London, Toronto P.112. ( 1976 ).
- 56 - Mathews, D.K. : Measurement in physical education " 5 th  
Ed. W.B. Saunders Phylodelphia, R.17. 85 ( 1978 ).

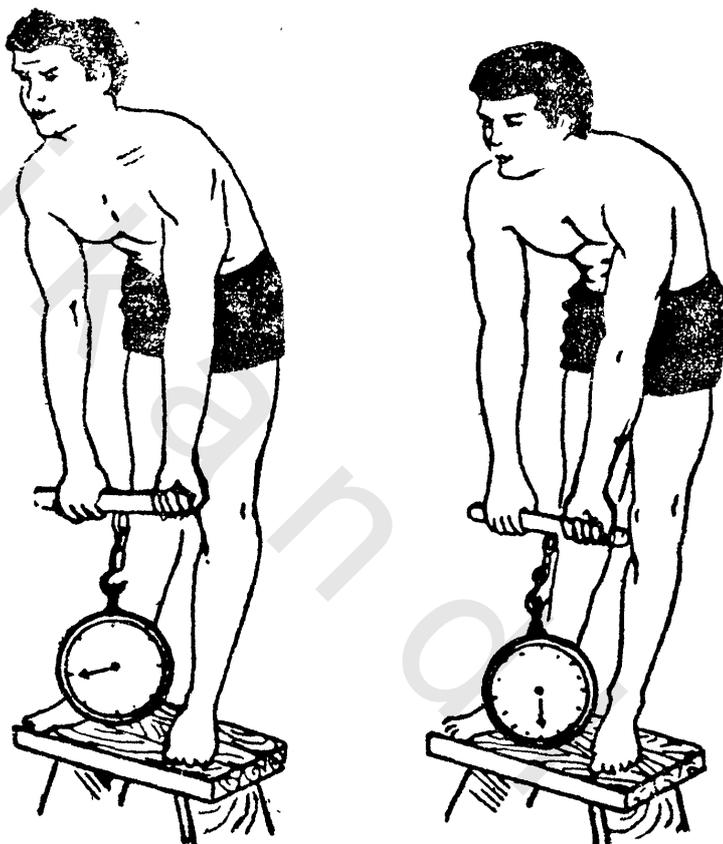
- 57 - Mohamed El-Sadek : Manual of Gynecology, Third Edition,  
( 1966 ).
- 58 - Nelson- M-E, Fisher - E - C, Catsos - P - D, Turksoy - R  
N, Evans - W - J .Am - J - CI in - Nutr . Jun,  
Vol 43(6), P: 910 - 6, IssN : 0002 - 9165  
1970
- 59 - Nelson - M - E, Fisher - E - C, Fromters - Z-R; Turksoy -  
R - N, Evans - W-J.J-CI in - Endocrinol - Metab  
Jun, Vol: 62(6) , P: 1232 -6 : IssN:2  
0021 - 972X. (1986) .
- 60 - Noakes.T.D.Van-gens - Mis.Alr - Medl.J. Mar 19,Vol :  
73(69 P.350 - 5 (1988) .
- 61 - Otto, Appenzeller, Ruth Ackinsan Sports Medicine, Fitness,  
Trainining , Injuries,Mroan and Schevarzenbery,  
Baltinare, Munich,( 1981).
- 62 - Piccolo, Ornella, Menstrual Cycle Astudy of itsRRelatian  
ta Feminine Identity and Sexual Inhebitian, in  
dissertatian, Abstracts international Volume 42  
Number 8.February (1982.) .
- 63 - Pierson Iackhart, Effect of Menstruation an Simple Reaction  
and Movement Time, Britishmedical Journal, March 23  
(1963) .
- 64- Prince,m.,the Mnconscious, New York : Moom,Illan,(1924 ) .

- 65 - Physical Activity, Human Growth and Development 5<sup>th</sup> Ed., Academic Press. London P.61.(1964) .
- 66 - Robert N., Singer Motor Learning Human Performance, Macmillan Publishing Co., Inc., New York, Collier Macmillan, Publishers, London Toronto (1978).
- 67 - Ryan, A.J. and Allman, F.G. Sports Medicine Academic Press N.Y. P.33-57. (1974) .
- 68 - Scott . Mglads, Analysis Human Mation 2<sup>nd</sup> ed New York : Appletion Century - Craft, (1963).
- 69 - Southan, P.H. and Gonzaga, A.L.: Gynecological Considerations in Physical Education Rec, 46 (10) P.40:44(1974).
- 70 - Tappozada, H.K., : Cynaecology and Obsteric Monshat El Maarif .P.(10)(1978.).
- 71 - T.N.A. Jeffcoate, Principles of Gynaecology, 3<sup>rd</sup> ed (1978).
- 72 - Toriola - A-L, Mathur-D-N:Br-J- Obstet - Cynaecol. Sep, Vol : 93(9), P:979-85, IssN: 0306- 5456 (1986).
- 73 - Williams, J.G.P. Sports Medicine, Second Edition, Edward Arnold (1979) .

## المرفقيات

- ١ - طريقة قياس قوة عضلات الظهر باستخدام الـ ديناومومتر •
- ٢ - طريقة قياس قوة عضلات الربطين باستخدام الـ ديناومومتر •
- ٣ - طريقة قياس قوة عضلات البطن •
- ٤ - قائمة فرايبورج للشخصية •
- ٥ - أستمارة استبيان لتحديد الحالة الطمئية •
- ٦ - اختبار " باس " المعدل لقياس التوازن الحركى •
- ٧ - اختبار وقفة اللقلاق لقياس التوازن الثابت •
- ٨ - البرنامج التدريبي المقترح •

## أختبار قوة عضلات الظهر



شكل ( ٣ ) يوضح طريقة قياس قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر

غرض الاختبار :

قياس قوة العضلات المادية ( الباسطة ) للجذع ( عضلات الظهر ) .

الادوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وسه  
 مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حد يدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي بهيار حد يسيدي

طوله يتراوح من ٥٠ الى ٥٥ سم .

### وصف الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الد يناموميتر ، ثم يقوم بثنى الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدى باليد ين .
- يعدل طول السلسلة الحديدية التى تصل البار الحديدى بالديناموميتر بالصورة التى تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثنى الجذع وفرد الركبتين . كما هو موضح بالشكل .
- عند إعطاء إشارة البد ، يقوم المختبر بالشد باليد ين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد بسيطاً لأخراج أقصى قسوة ممكنة .

### تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، والقدمين على قاعدة الد يناموميتر .
- القبض على البار الحديدى بالطريقة العكسية ، أى تكون ظهر أحدى اليد ين للخارج .
- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

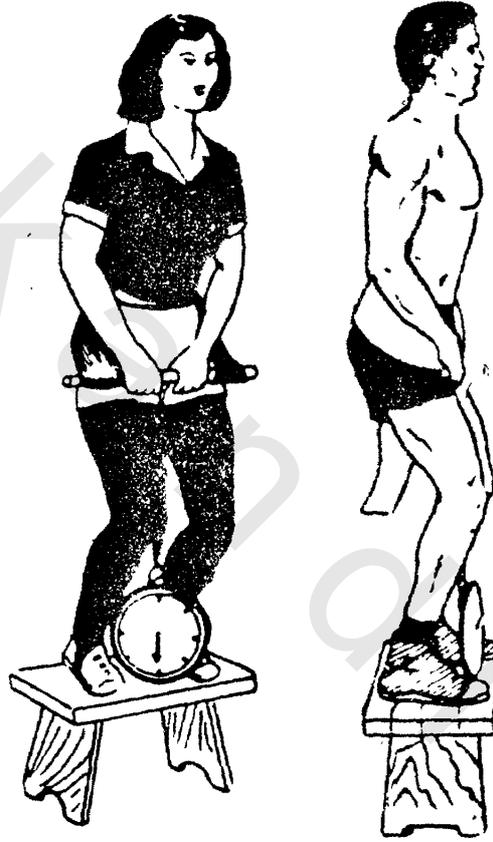
### أدارة الاختبار :

- محكم : يقوم بملاحظة الاداء وإعطاء إشارة البد .
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها .

حساب الدرجة :

– يعطى لكل مختبر محاولتين ، تحسب له نتائج أفضلهما مقربا إلى أقرب نصف كيلو جرام .

## أختبار قوة عضلات الرجلين



شكل ( ٤ ) يوضح طريقة قياس قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر

غرض الاختبار :

- قياس قوة عضلات الرجلين

الأدوات اللازمة :

• Dynamometer • سبق شرحه في الاختبار

— جهاز الديناموميتر

• السابق

وصف الاداء :

- يثبت اليد بناومومتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهى بالبار الحديدى .
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة نمكنه من ربط طرفاه نفس نهايتى البار الحديدى .
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليد بين اللخارج .
- يقوم المختبر بشئى الرطين قليلا حتى يصل بالبار الحديدى فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدى والمختبر فى هذا الوضع . كما هو موضح فى الشكل .

تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين بأستقامة فى وضع متعامد على الارض .
- عدم الميل بالرأس للامام أو للخلف .
- يتم الشد على جهاز اليد بناومومتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

ادارة الاختبار :

- محكم : يقوم بملاحظة الاداء وأعطاء إشارة اليد .
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها .

حساب الدرجة :

- يعطى لكل مختبر محاولتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة الى أقرب نصف كيلو جرام .

## مرفق ( ٣ )

## أختبار الجلوس من الرقود



شكل ( ٥ ) يوضح طريقة قياس قوة عضلات البطن

\* الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات البطن \*

\* الأجهزة والادوات :

ساعة إيقاف ، مراتب ( ويمكن اداة الاختبار على الارض ) \*

\* مواصفات الاداة :

من وضع رقود القرفصاء بحيث تكون اليدين متشابكتين خلف الرأس على أن يقوم زميل بتثبيت القدمين ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بشن الجذع الى ان يصل لوضع الجلوس على ان يتبع ذلك دوران الجذع للجهة اليمنى للمس الركبة اليسرى بالمرفق الأيمن ، ثم العودة للوضع الابتدائي ، يكرر الاداء على ان يلمس المختبر الركبة اليمنى بالمرفق اليسرى ، وهكذا يكرر المختبر هذا العمل على ان يتم لمس الركبتين بالمرفقين بالتبادل وذلك الى اكبر عدد ممكن من المراتب في ثلاثين ( ٣٠ ) ثانية \*

\* توجيهات عامة :

- ١ - يجب على المختبر ان يعود الى الوضع الابتدائى بحيث يلمس الارض بالمرفقين عقب كل محاولة .
- ٢ - يجب أن تظل اليدين متشابكتين خلف الرأس طيلة فترة اداء الاختبار .
- ٣ - يجب عدم التوقف أثناء اداء الاختبار .
- ٤ - يجب لمس الركبة المضادة بالمرفق المضاد فى كل تكرار من تكرارات الاختبار .
- ٥ - الاداء يكون الى أكبر عدد ممكن من المرات فى ثلاثين ( ٣٠ ) ثانية .

\* التسجيل :

- يسجل المختبر عدد مرات التكرار التى قام بها فى الثلاثين ( ٣٠ ) ثانية .
- ( : ٢١٩ - ٢٢٠ ) .

## قائمة فرايبورج للشخصية

Das Freiburger Dersonlichk Eitsinventar

الغرض :

## قائمة فرايبورج للشخصية

وضعها في الاصل جوكن فارينج Fahrenberg وهربرت سيلج Selg ورايترهاجل Hampel من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا الغربية عام ١٩٧٠ وأعد صورتها العربية د . محمد حسن علاوى .

وتهدف القائمة الى قياس ٩ أبعاد عامة للشخصية بالاضافة الى ٣ أبعاد فرعية . وتتضمن القائمة ٢١٢ عبارة ، كما ان لها صورتين أ ، ب تشتمل كل منهما على ١١٤ عبارة . وقد قام د بل Diehl أستاذ علم النفس بجامعة جيسن بألمانيا الغربية بتصميم صورة صغيرة للقائمة تتضمن الثانية أبعاد الاولى من القائمة وتتضمن ٥٦ عبارة . والأبعاد التي تقبها الصورة الصغيرة هي :

## ١ - العصبية : Nevositot

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الافراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية ( مثل اضطرابات الدورة الدموية والتنفس والهضم . . . . . ) واضطرابات حركية والأحاساس بالآلم ، واضطرابات نفسجسمية عامة كأضطراب النوم والأرهاق والتوتر ، وسرعة الاحساس بالتعب والحساسية للتغيرات الجوية وفقدان الراحة ، ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للأستثارة الانفعالية .

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الافراد الذين يتسمون بقلية الاضطرابات الجسمية والاضطرابات العامة النفسجسمية ، وبعدم وضوح المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للأستثارة الانفعالية .

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بقلّة الاضطرابات  
الجسمية والأضطرابات العامة النفسجسمية وعدم وضوح المظاهر العصبية والجسمية  
المصاحبة للأستثارة الأنفعالية •

## ٢ - العدوانية : Aggressivitet

الدرجة العالية على هذا البعد تشير الى الأفراد الذين يقومون تلقائياً  
بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون  
للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالأندفاع وعدم القدرة على السيطرة  
على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الأنفعالي •

## ٣ - الآكتئابية : Depressivitet

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالآكتئاب  
والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والأحاساس  
بمخاوف غير محددة الوحدة وعدم فهم الآخرين لهم وعدم القدرة على التركيز والميل  
للعدوان على الذات والأحاساس بالذنب •

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تميز الافراد الانفراد الذين يتسمون  
بالمزاج المعتدل والقدرة على التركيز والاطمئنان والأمن والثقة بالنفس والقناعة •

## ٤ - القابلية للأستثارة : Erregbarkeit

الدرجة العالية على هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاسستثارة  
العالية وشدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الاحباطات اليومية العاديسية  
والانزعاج وعدم الصبر والفضيل والاستجابات العدوانية عند الاحباط ، وسرعة التأثر  
والحاساسية •

والدرجة المنخفضة على هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يتميزون بقسوة  
ضعيل من الاندفاعية والتلقائية ، كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على  
ضبط النفس والصبر والقدرة على تحمل الأخطار .

#### ٥ - الأجتماعية : Gesselligheit

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة  
التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف ، كما يتميزون  
بالمح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة .

وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بقلّة الحاجة للتعامل مع الآخرين  
والاكتمال بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة ، كما ان لديهم  
قلة محدودة من المعارف ، كما يتميزون بالبرود وعدم الحيوية وقلّة التحدث .

#### ٦ - الهدوء : Gelassenheit

أصحاب الدرجة العالية يصفون أنفسهم بالثقة وعدم الأرتباك أو تشتت  
الفكر والهدوء وصعوبة الأستثارة وأعتدال المزاج والتفاؤل والبعد عن السلوك  
العدواني والدأب على العمل .

وأصحاب الدرجة المنخفضة يصفون أنفسهم بالاستثارة وسهولة الغضب  
والضيق والأرتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرارات  
والتشائم .

#### ٧ - السيطرة : Dominanz

أصحاب الدرجة العالية يتميزون بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء  
كانت لفظية أو جسدية أو تخيلية والأرتياح في الآخرين وعدم الثقة بهم والميل

- للسلطة وأستخدام العنف ومحاولة فرض أتجاهاتهم على الآخرين
- وأصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والالتجاء لرفض أستخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين ، ولا يمشقون السلطة ولا يحاولون السعى لفرض اتجاهاتهم على الآخرين

### ٨ - الكف ( الضبط ) Vehemtheit

اصحاب الدرجة العالية يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة المواقف الجماعية الخجل والأرتباك أو ظهور بعض المتاعب الجسمية عند مواجهة بعض الاحداث المعينة أو عند الاضطراب ( مثل عدم الاستقرار أو الأرتعاش أو احمرار الوجه أو اصطلاك الركبتين أو ارتعاش الاطراف والحاجة العاسة للتهول ) ، عدم القدرة على الجسم الفورى أو سرعة أتخاذ القرار ، الخوف وسهولة الارتباك وخاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم

أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وعدم سرعة الارتباك وأثقون من أنفسهم ، تظهر عليهم المتاعب للجسمية عند الاضطراب بصورة غير واضحة قادرون على التحدث والمخاطبة

### \* مستوى السن والجنس :

تصلح القائمة للتطبيق على الجنسين ( الذكور والاناث ) ابتداءً من ١٦ سنة فأكثر

### \* الثبات :

فى الهيئة الأجنبية ثم ايجاد معاملات ثبات الصورة المصغرة للقائمة بأستخدام التجزئة النصفية وإعادة الاختبار بعد عشرين يوماً على عينة مكونة من ١٤٠ من الذكور

١٥١ من الاناث تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٤ سنة وتراوحت معاملات الثبات ما بين ٠.٦٤ الى ٠.٨٣ . وفى البيئة المصرية تم ايجاد معاملات ثبات الصورة للمصغرة بطريقة إعادة الاختبار على ٨٢ طالبا من كلية التربية الرياضية بالقاهرة بفاصل زمنى قدره ١٠ أيام وتراوحت معاملات ثبات ابعاد القائمة ما بين ٠.٦٧ .

#### \* الصدق :

تم ايجاد معاملات صدق الصورة المطولة للقائمة ( ٢١٢ عبارة ) بأستخدام أبعاد بعض اختبارات الشخصية الاخرى كمحكات مثل اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية ( MMP11 ) وقائمة كاليفورنيا للشخصية ( Gp1 ) وقائمة ايزتك للشخصية ( Ep1 ) واختبارات كاتل للشخصية ( 16 PF ) ، ( Cfa ) وبعض الاختبارات الأخرى . وقد أشارت النتائج الى توافر الصدق المرتبط بالمحك بالنسبة لابعاد القائمة وبالنسبة للصورة المصغرة تراوحت معاملات الارتباط بين ابعادها وابعاد الصورة المطولة - عند استخدامها كمحك - ما بين ٨٥ الى ٠.٩٢ .

#### \* معاملات الارتباط بين ابعاد القائمة :

تم حساب معاملات الارتباط بين ابعاد الصورة المصغرة وكانت فى مجموعها معاملات ارتباط منخفضة وتراوحت ما بين  $+ ٤٥$  الى  $+ ٠.٢$  وفى البيئة المصرية تسم التوصل الى نتائج مشابهة .

#### \* الاجابة :

تتضمن الصورة المصغرة للقائمة ٥٦ عبارة ويقوم الفرد بالاجابة على كل عبارة بنعم اولا طبقا لدرجة انطباقها على حالته .

١٥١ من الاناث تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٤ سنة وتراوحت معاملات الثبات ما بين ٠.٦٤ الى ٠.٨٣ . وفى البيئة المصرية تم ايجاد معاملات ثبات الصورة للمصغرة بطريقة اعادة الاختبار على ٨٢ طالبا من كلية التربية الرياضية بالقاهرة بفاصل زمنى قدره ١٠ أيام وتراوحت معاملات ثبات ابعاد القائمة ما بين ٠.٦٧ .

#### \* الصدق :

تم ايجاد معاملات صدق الصورة المطولة للقائمة ( ٢١٢ عبارة ) بأستخدام ابعاد بعض اختبارات الشخصية الاخرى كمحكات مثل اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية ( MMP11 ) وقائمة كاليفورنيا للشخصية ( Cpi ) وقائمة ايزنك للشخصية ( Ep1 ) واختبارات كاتل للشخصية ( 16 PF ) ، ( Cfa ) وبعض الاختبارات الأخرى . وقد أشارت النتائج الى توافر الصدق المرتبط بالمحك بالنسبة لابعاد القائمة وبالنسبة للصورة المصغرة تراوحت معاملات الارتباط بين ابعادها وابعاد الصورة المطولة - عند استخدامها كمحك - ما بين ٠.٨٥ الى ٠.٩٢ .

#### \* معاملات الارتباط بين ابعاد القائمة :

تم حساب معاملات الارتباط بين ابعاد الصورة المصغرة وكانت فى مجموعها معاملات ارتباط منخفضة وتراوحت ما بين  $\pm ٠.٤٥$  الى  $\pm ٠.٢$  وفى البيئة المصرية تتم التوصل الى نتائج مشابهة .

#### \* الاجابة :

تتضمن الصورة المصغرة للقائمة ٥٦ عبارة ويقوم الفرد بالاجابة على كل عبارة بنعم اولا طبقا لدرجة انطباقها على حالته .

١٥١ من الاناث تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ - ٢٤ سنة وتراوحت معاملات الثبات ما بين ٠.٦٤ الى ٠.٨٣ . وفى البيئة المصرية تم ايجاد معاملات ثبات الصورة للمصغرة بطريقة اعادة الاختبار على ٨٢ طالبا من كلية التربية الرياضية بالقاهرة بفواصل زمنى قدرة ١٠ أيام وتراوحت معاملات ثبات ابعاد القائمة ما بين ٠.٦٧ .

#### \* الصدق :

تم ايجاد معاملات صدق الصورة المطولة للقائمة ( ٢١٢ عبارة ) بأستخدام ابعاد بعض اختبارات الشخصية الاخرى كمحكات مثل اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية ( MMP11 ) وقائمة كاليفورنيا للشخصية ( Cpi ) وقائمة ايزنك للشخصية ( Ep1 ) واختبارات كاتل للشخصية ( 16 PF ) ، ( Cfa ) وبعض الاختبارات الأخرى . وقد أشارت النتائج الى توافر الصدق المرتبط بالمحك بالنسبة لابعاد القائمة وبالنسبة للصورة المصغرة تراوحت معاملات الارتباط بين ابعادها وابعاد الصورة المطولة - عند استخدامها كمحك - ما بين ٠.٨٥ الى ٠.٩٢ .

#### \* معاملات الارتباط بين ابعاد القائمة :

تم حساب معاملات الارتباط بين ابعاد الصورة المصغرة وكانت فى مجموعها معاملات ارتباط منخفضة وتراوحت ما بين  $\pm ٠.٤٥$  الى  $\pm ٠.٢$  وفى البيئة المصرية تسم التوصل الى نتائج مشابهة .

#### \* الاجابة :

تتضمن الصورة المصغرة للقائمة ٥٦ عبارة ويقوم الفرد بالأجابة على كل عبارة بنعم أو لا طبقا لدرجة انطباقها على حالته .

\* التصحيح :

يتضمن البعد الاول ( العصبية ) ٧ عبارات كلها ايجابية وأرقامها كما يلي :

٣ ٤ ١٥ ١٨ ٢٣ ٣٨ ٥٤

يتضمن البعد الثاني ( العدوانية ) ٧ عبارات كلها ايجابية وأرقامها كما يلي :

٧ ١٠ ٢٦ ٢٧ ٤١ ٤٤ ٤٩

— يشتمل البعد الثالث ( الاكتئابية ) على ٧ عبارات كلها ايجابية هي :

٢١ ٢٥ ٣٤ ٣٧ ٤٠ ٥٢ ٥٥

— البعد الرابع ( القابلية للاستشارة ) يشتمل على ٧ عبارات كلها ايجابية وهي :

٥ ٣١ ٣٣ ٣٦ ٣٩ ٤٦ ٥٣

— البعد الخامس ( الاجتماعية ) يتضمن ٧ عبارات منها ٣ عبارات ايجابية و ٤ عبارات سلبية وأرقام العبارات الايجابية :

١٢ ٢٨ ٤٨

وأرقام العبارات السلبية : ٢ ١٤ ٤٧ ٥١

— البعد السادس ( الهدوء أو رباطة الجأش ) يشتمل على ٧ عبارات كلها ايجابية وأرقامها :

١ ٢٠ ٢٩ ٤٢ ٤٣ ٤٥ ٥٦

— البعد السابع ( السيطرة ) يتضمن ٧ عبارات كلها ايجابية وأرقامها كما يلي :

٩ ١١ ١٦ ٢٢ ٢٤ ٣٠ ٥٠

– البعد الثامن ( الضبط أو الكف ) يشتمل على ٧ عبارات ايجابية وأرقامها هي :

٦ ٨ ١٣ ١٧ ١٩ ٣٢ ٣٥

وأوزان العبارات الايجابية كما يلي :

عند الاجابة بنعم : ٢ درجة

عند الاجابة بلا : ١ درجة

وأوزان العبارات السلبية كما يلي :

عند الاجابة بنعم : ١ درجة

عند الاجابة بلا : ٢ درجة

ودرجات أبعاد القائمة هي مجموع درجات كل بعد على حدة .

\* عبارات القائمة :

قائمة فرايبورج للشخصية

لا

نعم

- ١ أنا دائما مزاجي معتدل .
- ٢ يصعب على أن اجد ما اقله عند محاولة التعرف على الناس .
- ٣ احيانا تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف .
- ٤ أشعر أحيانا أن دقات قلبي تصل الى رقبتى دون أن أعسل عملا شاقا .
- ٥ أفقد السيطرة على أعصابى ولكنى أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا .
- ٦ بحمر أو يمتقع لوني بسهولة .

لا نعم

- ٧ أحيانا أجد متعة كبيرة فى مضايقة أو معاكسة الآخرين •
- ٨ فى بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس فى الشارع أو فى مكان عام •
- ٩ إذا أخطأ البعض فى حقى فأنى أتمنى أن يصيبهم الضرر •
- ١٠ سبق لى القيام بأداء بعض الأشياء الخطورة بغرض التسلية أو المزاح •
- ١١ إذا اضطرت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقى فأنى أفعل ذلك •
- ١٢ استطيع أن ابعث روح المرح بسهولة فى سهرة علة •
- ١٣ ارتبك بسهولة أحيانا •
- ١٤ أعتبر نفسى غير لبق فى تعاملى مع الآخرين •
- ١٥ أشعر أحيانا بضيق فى التنفس أو بضيق فى الصدر •
- ١٦ أتخيل أحيانا بعض الضرر الذى قد يحدث نتيجة بعض الأخطاء التى ارتكبتها •
- ١٧ أخجل من الدخول بفردى فى غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون •
- ١٨ معدتى حساسة ( أشعر بألم أو ضغط أو انتفاخ فى معدتى )
- ١٩ يهدو على الاضطراب والخوف اسرع من الآخرين •
- ٢٠ عندما أصاب أحيانا بالفشل فأن ذلك لا يثيرنى •
- ٢١ أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد •
- ٢٢ الشخص الذى يؤذنى أتمنى له الضرر •
- ٢٣ أشعر كثيرا بانتفاخ فى بطنى كما لو كانت مملوءة بالغازات •

- ٢٤ عند ما يغضب أحد اصدقائي من بعض الناس فأنتى أدفعه الى الانتقام منهم .
- ٢٥ كثيرا ما أفكر فى ان الحياة لا معنى لها .
- ٢٦ يسعدنى ان أظهر أخطأ الآخرين .
- ٢٧ يدور فى ذهنى غالبا عند ما أكون وسط جماعه كبيره أحداث مشاجرة ( خناقة ) ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير .
- ٢٨ يبدو على النشاط والحيوية .
- ٢٩ أنا من الذين يأخذون الامور ببساطة وبدون تعقيد .
- ٣٠ عند ما يحاول البعض هانتى فأنتى أحاول أن أتجاهل ذلك .
- ٣١ عند ما أغضب أو أثور فأنتى لا أهتم بذلك .
- ٣٢ ارتبك بسهولة عند ما أكون مع أشخاص مهينين أو مع رؤسائى .
- ٣٣ لا أستطيع ظالما التحكم فى ضيقى وغضبى .
- ٣٤ أحلم لعدة ليال فى أشياء أعرف أنها لن تتحقق .
- ٣٥ يظهر على التوتر ولأرتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة .
- ٣٦ أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة .
- ٣٧ غالبا ما تدور فى ذهنى أفكار غير هامة تسببلى الضيق .
- ٣٨ أجد الصعوبات فى محاولة للنوم .
- ٣٩ أقول غالبا أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد .
- ٤٠ كثيرا ما يراودنى التفكير فى حياتى الخالية .
- ٤١ أحب أن أعمل فى الناس بعض الطالب غير المؤذبة .
- ٤٢ أنظر ظالما الى المستقبل بمنتهى الثقة .

- ٤٣ عند ما تكون كل الامور ضدى فأنى لا أفقد شجاعتى
- ٤٤ أحب التكتيت على الآخرين •
- ٤٥ عند ما أخرج عن شعورى فأنى أستطيع غالبا تهدئة نفسى  
بسرعة •
- ٤٦ كثيرا ما أستشار بسرعة من البعض •
- ٤٧ أجد صعوبة فى كشف الآخرين •
- ٤٨ أستطيع أن أصف نفسى بأنى شخص متكلم •
- ٤٩ أمزج أحيانا عند اصابة بعض من أحبهم •
- ٥٠ أفضل أن تلحق بى اصابة بالغة على ان اكون جانا •
- ٥١ أميل الى عدم بدء الحد يث مع الآخرين •
- ٥٢ فى أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير •
- ٥٣ كثيرا ما أغضب بسرعة من الآخرين •
- ٥٤ غالبا ما أشعر بالأنهاك والتعب والتوتر •
- ٥٥ أحيانا يراودنى التفكير بأنى لا أصلح لأى شىء •
- ٥٦ عند ما أفشل فأنى أستطيع تخطى الفشل بسهولة •

\* ورقة الاجابة :

## قائمة فرايبرج للشخصية

رقم العبارة	نعم	لا	رقم العبارة	نعم	لا	رقم العبارة	نعم	لا
١	( )	( )	٢٣	( )	( )	٤٥	( )	( )
٢	( )	( )	٢٤	( )	( )	٤٦	( )	( )
٣	( )	( )	٢٥	( )	( )	٤٧	( )	( )
٤	( )	( )	٢٦	( )	( )	٤٨	( )	( )
٥	( )	( )	٢٧	( )	( )	٤٩	( )	( )
٦	( )	( )	٢٨	( )	( )	٥٠	( )	( )
٧	( )	( )	٢٩	( )	( )	٥١	( )	( )
٨	( )	( )	٣٠	( )	( )	٥٢	( )	( )
٩	( )	( )	٣١	( )	( )	٥٣	( )	( )
١٠	( )	( )	٣٢	( )	( )	٥٤	( )	( )
١١	( )	( )	٣٣	( )	( )	٥٥	( )	( )
١٢	( )	( )	٣٤	( )	( )	٥٦	( )	( )
١٣	( )	( )	٣٥	( )	( )			
١٤	( )	( )	٣٦	( )	( )			
١٥	( )	( )	٣٧	( )	( )			
١٦	( )	( )	٣٨	( )	( )			
١٧	( )	( )	٣٩	( )	( )			
١٨	( )	( )	٤٠	( )	( )			
١٩	( )	( )	٤١	( )	( )			
٢٠	( )	( )	٤٢	( )	( )			
٢١	( )	( )	٤٣	( )	( )			
٢٢	( )	( )	٤٤	( )	( )			

\* ورقة الاجابة :

## قائمة فرايجون للشخصية

رقم العبارة	نعم	لا	رقم العبارة	نعم	لا	رقم العبارة	نعم	لا
١	( )	( )	٢٣	( )	( )	٤٥	( )	( )
٢	( )	( )	٢٤	( )	( )	٤٦	( )	( )
٣	( )	( )	٢٥	( )	( )	٤٧	( )	( )
٤	( )	( )	٢٦	( )	( )	٤٨	( )	( )
٥	( )	( )	٢٧	( )	( )	٤٩	( )	( )
٦	( )	( )	٢٨	( )	( )	٥٠	( )	( )
٧	( )	( )	٢٩	( )	( )	٥١	( )	( )
٨	( )	( )	٣٠	( )	( )	٥٢	( )	( )
٩	( )	( )	٣١	( )	( )	٥٣	( )	( )
١٠	( )	( )	٣٢	( )	( )	٥٤	( )	( )
١١	( )	( )	٣٣	( )	( )	٥٥	( )	( )
١٢	( )	( )	٣٤	( )	( )	٥٦	( )	( )
١٣	( )	( )	٣٥	( )	( )			
١٤	( )	( )	٣٦	( )	( )			
١٥	( )	( )	٣٧	( )	( )			
١٦	( )	( )	٣٨	( )	( )			
١٧	( )	( )	٣٩	( )	( )			
١٨	( )	( )	٤٠	( )	( )			
١٩	( )	( )	٤١	( )	( )			
٢٠	( )	( )	٤٢	( )	( )			
٢١	( )	( )	٤٣	( )	( )			
٢٢	( )	( )	٤٤	( )	( )			

## استمارة استبيان لتحديد الحالة الطمئية

## أولا : البيانات الشخصية :

- ١ - الاسم :  
٢ - كم عدد الاخوة :  
٣ - هل يوجد أى عادات خاصة :  
٤ - ما هو ترتيبك بينهم :  
٥ - هل يوجد صلة قرابة بين الوالد بن :  
٦ - فى حالة الاجابة بنعم أذكرها :  
٧ - فى حالة الاجابة بنعم أذكرها :  
ثانيا : بيانات عن الحالة الطمئية :

- ١ - الممن عند أول دورة  
٢ - هل الدورة منتظمة  
٣ - فى حالة للاجابة بـ ( لا ) ماهى المدة بين الدورتين محسوبة بين بداية الطمئ  
الى بداية الطمئ التالى ( يوم )  
٤ - كم عدد أيام الطمئ يوم يومين ٣ يوم ١ يوم ٥ يوم ٦ يوم ٧ يوم أكثر

دائمة  
أحيانا

- ٥ - ماهية كمية الطمئ : اليوم الاول - الثانى - الثالث - الرابع - الخامس -

( ) ( ) ( ) ( ) ( )

السادس - السابع - أكثرهم .

( ) ( ) ( )

عدد الغوط : ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

نعم لا

٦ - هل يوجد جلط دهوية

٧ - هل يوجد نزيف من أى أماكن أخرى

٨ - فى حالة الاجابة بنعم أذكر هذا المكان . ( )

ثالثا : بيانات عن الاعراض التى قد تصاحب الطمث :أ - أثناء الطمث :

- ١ - هل يصاحبك أى أعراض أثناء الطمث مثل : صداع - مغص - أسهال -  
 أساك - قيء - ألم أسفل الظهر - ألم فى المفاصل - ألم فى الفخذين  
 ألم فى القدمين - أى افرازات - أى أعراض أخرى .

ما هو نوع الاعراض فى أى يوم تظهر  
 درجة التعب  
 بسيط - متوسط - شديد

- ١ -  
 ٢ -  
 ٣ -  
 ٤ -

٢ - متى تكونين قادرة على ممارسة المجهود الرياضى أثناء أيام الدورة بصورة جيدة :

اليوم الأول الثانى الثالث الرابع الخامس السادس السابع

نعم لا

٣ - هل تضطرى للغياب أثناء أيام الدورة دائما

٤ - فى حالة الاجابة بنعم أذكرى فى أى يوم ( )

ب - قبل الطمث :

١ - هل تصاحبك أعراض قبل بداية الطمث مثل : صداع - مغص - أسهال -

أصابع - قىء - ألم أسفل الظهر - ألم فى المفاصل - ألم فى الفخذين -  
 ألم فى القدمين - أى إفرازات - أى أعراض أخرى .

ما هو نوع الأعراض                      فى أى يوم تظهر                      درجة التعب  
 بسيط - متوسط - شديد

- ١
- ٢
- ٣
- ٤

#### رابعاً : التاريخ المرضى :

١ - هل سبق لك أن أصبتى أو ما زلتى تشكين من أى من الامراض المزمنة مثال :  
 الكلى - السكر - الروماتيزم - التهاب اللوزتين - التهاب فى الجيوب الانفية -  
 ضعف فى الابصار ٠٠٠ الخ .

لا                      نعم

٢ - فى حالة الاجابة بـ نعم :

- ما هو المرض :

- ١
- ٢
- ٣

(                      )

(                      )

لا                      نعم

- ما هو تاريخ اصابتك

- ما هو تاريخ علاجك

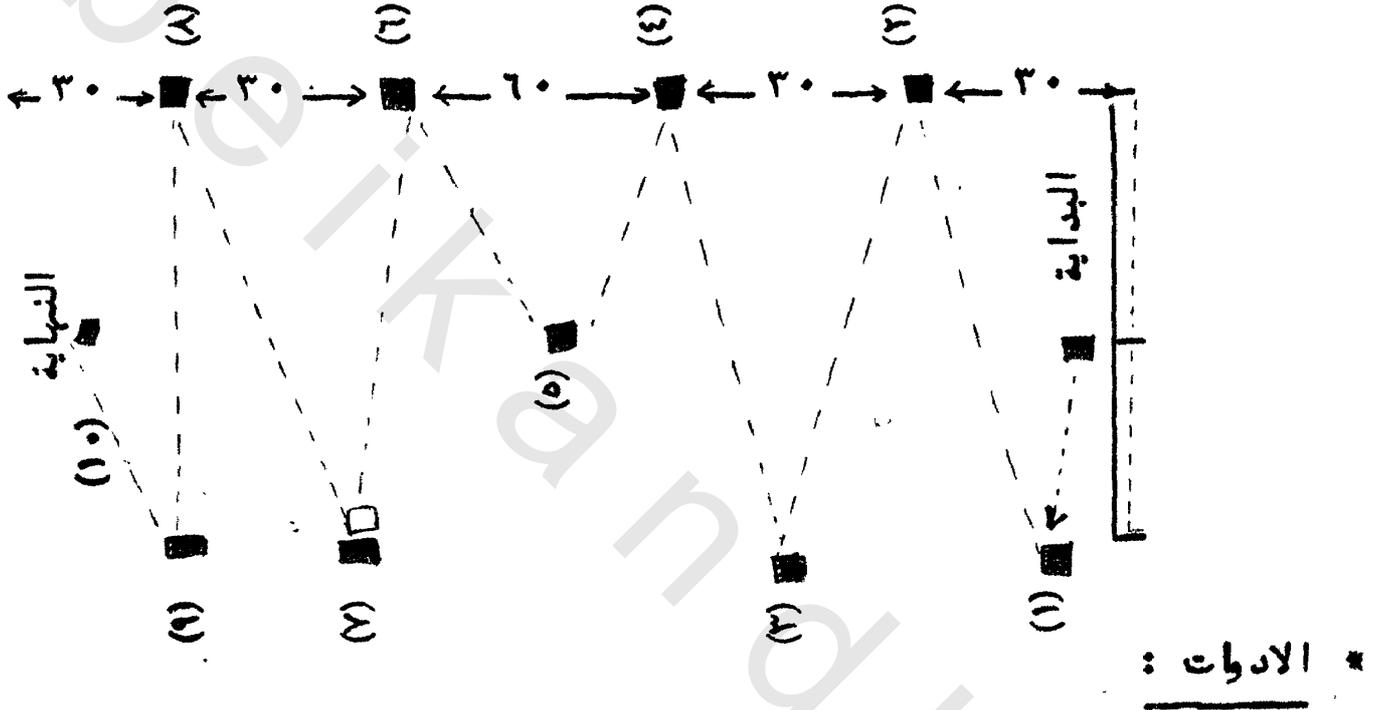
- هل يوجد تحسن

- هل شفيت منسبه

- ماهو تاريخ شفاؤك ( ) نعم لا
- هل ترك أى تأثير على الحالة الطمئية ( ) نعم لا
- ماهو نوع التأثير ( ) نعم لا
- ٣ — هل سبق لك إجراء أى عمليات جراحية ( ) نعم لا
- ٤ — ماهو نوع العملية ( ) نعم لا
- ٥ — ماهو تاريخ اجراءها ( ) نعم لا
- ٦ — هل تركت أى تأثير ( ) نعم لا
- ٧ — ماهو نوع ذلك التأثير ( ) نعم لا
- ٨ — هل يوجد أى أمراض وراثية فى احدى المائتين . ( ) نعم لا
- ٩ — ماهو نوع هذا المرض ( ) نعم لا
- ١٠ — هل أنتقل الى احد الأبوين أو الاخوة ( ) نعم لا
- ١١ — أذكرى من الذى انتقل اليه المرض ( ) نعم لا
- ١٢ — هل حدث لك أى تغير ملحوظ فى الوزن من بعد بدايته أول دورة ( ) نعم لا
- ١٣ — ماهو نوع هذا التغير بالزيادة — نقصان ( ) نعم لا
- ١٤ — حددى كمية التغير بكجم ( ) نعم لا
- ١٥ — هل أحدث هذا التغير أى تأثير على ( ) نعم لا
- ١٦ — ماهو نوع هذا التأثير ( ) نعم لا

### اختبار ( باس المعدل ) لقياس التوازن الحركي

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على القفز بدقة مع الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة .



ساعة إيقاف ، شريط قياس ، أحد عشر علامة (  $\frac{3}{4}$  بوصة ) توضع كما هو موضح بالشكل والمقاييس على الرسم بالبوصة .

#### مواصفات الاداة :

- يقف المختبر على العلامة الاولى بالقدم اليمنى ، ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم (١) بمشط القدم اليسرى ( يلاحظ تغطية العلامة تماما بالقدم ) ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول مدة ممكنة بحد أقصى خمس ثوان . ثم يقوم بالوثب الى العلامة رقم (٢) ليقف عليها على مشط القدم اليمنى ويثبت أكبر وقت ممكن بحد أقصى خمس ثوان . وهكذا الى أن يصل الى العلامة العاشرة مستخدما نفس الاسلوب ، مع ملاحظة تفسير قدم الهبوط في كل وثبة وأن يكون الارتكاز على مشط القدم في كل مرة .

\* التسجيل :

يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وشب ، خمس منها عندما يتم الوشب بصورة سليمة ، حيث يتطلب ذلك أن يهبط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماما ، أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط وهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبار هي ١٠٠ درجة .

: الخطأ :\* العقوبات :

يمكن تصنيف الجزاءات على هذا الاختبار الى نوعين ، أحدهما يتعلق بأخطاء الهبوط على العلامات ، والثاني على أخطاء التوازن أثناء الثبات بعد الهبوط .

أولا : أخطاء الهبوط على العلامات :

يحرم المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط اذا تم الهبوط بصورة غير سليمة ، والهبوط الخاطئ يتحدد في ضوء العوامل التالية :

- ١ - الفشل في الوقوف على الأرض في نهاية الهبوط .
- ٢ - لمس الأرض بالكعب أو بأي جزء من الجسم عند الهبوط خلاف مشط القدم .
- ٣ - الفشل في تغطية العلامة الموجودة على الأرض .

وفي حالة حدوث أى خطأ من أخطاء الهبوط تخصم خمس درجات ثم يسرح للمختبر بأن يضع نفسه في المكان الصحيح فوق العلامة ليستمرفي أداء الاختبار ( يلى تلمسك الثبات لمدة خمس ثوان ثم الوشب الى العلامة التالية وهكذا ) .

ثانيا : أخطاء التوازن :

اذا ارتكب المختبر أى خطأ من أخطاء التوازن التى سببى ذكرها قبل استكمال

فترة الثبات المقررة ( خمس ثوان ) يخصم منه الدرجات الباقية بمعدل درجة عن كل ثانية

- ١ - لمس أى جزء من الجسم للأرض بخلاف مشط القدم .
- ٢ - تحريك القدم المرتكز عليها المختبر أثناء وضع التوازن .

وفى حالة حدوث أى خطأ من أخطاء التوازن كأن يختل توازنه ، فبعد تنفيذ العقوبة المحددة يعاد للوضع الصحيح ويستمر فى أداء الاختبار ( بلى ذلك الوثب السى العلامة التالية ) .

## أختبار التوازن الثابت

## أختبار الوقوف على مشط القدم

Stark Stand



شكل (٦)

غرض الاختبار :

قياس التوازن الثابت من الوضع العمودي

مستوى السن والجنس :

من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية ويصلح للبنين والبنات .

الادوات اللازمة :

- ساعة إيقاف ، أو ساعة يد بها عقرب للثواني .
- بطاقات تسجيل .

وصف الاداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ، ويفضل أن تكون قدم رجل الارتفاع ،

ثم يقوم بوضع قدم الرجل الاخرى ( الحرة ) على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى يقف عليها ، ويقوم أيضا بوضع اليدين فى الوسط •

– عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها • أو يلمس عقبه الأرض •

### تعليمات الاختبار :

- يؤدى الاختبار بدون حذاء •
- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط •
- تنتهى فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم •
- يسمح بالاداء ثلاث محاولات •

### أدارة الاختبار :

- محكم : يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الاداء واحتماب الزمن •
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج •

### حساب الدرجات :

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدأ من لحظة رفع المقباع عن الأرض حتى ارتكاب أى خطأ من أخطاء الاداء وقد التوازن ( : ٣٦٥ – ٣٦٧ )

مرفق ( ٨ )

—

البرنامج التدريبي المقترح

—

التمريبات التي أشتمل عليها البرنامج المقترح للتمريبات

وقد أشتمل البرنامج على عدة أجزاء أساسية وهي كالاتى :

- اولاً : التمرينات التي أشتملت عليها فترة الاحماء .
- ثانياً : للتمرينات التي أشتمل عليها الجزء الرئيسى .

وقد قسمت التمرينات فى الجزء الرئيسى الى عدة أجزاء :

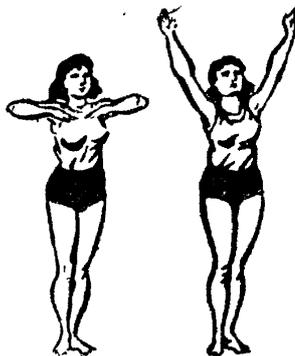
- أ - تمرينات متنوعة للمشى والجرى .
- ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين .
- ج - تمرينات لتقوية المجموعات العضلية الساندة للعمود الفقرى ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .

- د - تمرينات لتقوية عضلات البطن .
- هـ - تمرينات لتنمية مرونة مفصلى الفخذين .

ثالثاً : التمرينات المستخدمة أثناء فترة التهدئة .

أولاً : التمرينات التي أشتملت عليها فترة الاحماء

- ١ - ( وقوف ) لفت الرأس يمينا ويسارا .
- ٢ - ( وقوف ) تبادل سقوط الرأس اماما وخلفا .
- ٣ - ( وقوف ) تبادل شنى الرأس على الجانبين .
- ٤ - ( وقوف ) دوران الرأس باستمرار يمينا ويسارا بالتبادل .
- ٥ - ( وقوف ) شنى الذراعين ورفعهما ماثلاً أعلى مع رفع العقبين .



شكل ( ٧ )

- ٦ - ( وقوف ) تبادل دوران الذراعين •  
 ٧ - ( وقوف - أنثناء عرضا ) دوران الكتفين ( شكل ٢ )



شكل ( ٨ )

- ٨ - ( وقوف ) دوران الكتفين من الامام للخلف شكل ( ٣ )



شكل ( ٩ )

- ٩ - ( وقوف - فتحنا ) ميل الجذع أماما •  
 ١٠ - ( وقوف • الذراعان عاليا ) ميل الجذع أماما مع الضغط شكل ( ٤ )



ب



شكل ( ١٠ )

أ

- ١١ - ( وقوف • الذراعان عالبا ) موجهة الذراعان خلفا أسفل على تبادل رفع  
العقبين •
- ١٢ - ( وقوف • فتحا • الذراعين جانبا ) ميل الجذع مع تبادل لمس الذراع للقسم  
العكسية •
- ١٣ - ( الوقوف • فتحا ) دوران الجذع باستمرار يمينا ويسارا بالتبادل في جميع  
الاتجاهات •
- ١٤ - ( الوقوف • فتحا • الذراعان جانبا ) تبادل لفت الجذع خلفا يمينا ويسارا •
- ١٥ - ( المشى بخطوة منتظمة أماما وخلفا بالتبادل ) •
- ١٦ - المشى على اطراف الاصابع •
- ١٧ - المشى على العقبين •
- ١٨ - المشى أماما وخلفا مع تبادل دوران الذراعين •
- ١٩ - الجرى بخطوة منتظمة •
- ٢٠ - المشى مع تبادل رفع الرجلين أماما زاوية قائمة •
- ٢١ - الحجل أماما وخلفا •
- ٢٢ - ( الوقوف ) تبادل التوقيت المنخفض والعالي • شكل ( ٥ )



شكل ( ١١ )

- ٢٣ - ( الوقوف • فتحا ) دوران الذراعان بالتبادل •

٢٤ - المشى خطوات منتظمة مع تبادل الطعن العميق للامام وللجانبا • شكل (٦)



٢٥ - المشى مع تبادل مرجحة الرجلين أماما عاليا •

٢٦ - المشى مع تبادل مرجحة الرجلين خلفا عاليا لاقصى مدى مع الذراعين عاليا خلفا وتقوس الظهر •

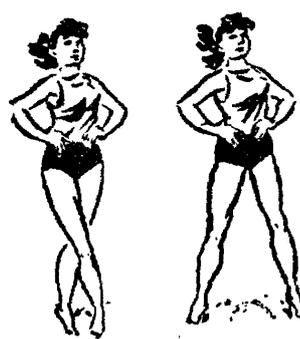
٢٧ - ( الوقوف • رفع للعقبين ) وثبة النجمة باستمرار • شكل (٧)



شكل (١٣)

٢٨ - ( الوقوف • رفع العقبين ) الوثب مع تقوس الظهر خلفا ورفع الذراعان عاليا •

٢٩ - ( الوقوف • فتحة • رفع العقبين ) الوثب مع تبادل ضم وفتح الرجلين شكل (٨)



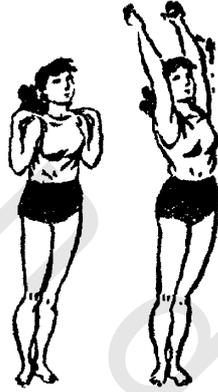
شكل (١٤)

- ٣٠ - الجرى مع تبادل الطعن بالرجلين للأمام .
- ٣١ - ( الوقوف • رفع العقبين ) الوثب مع تبادل فتح القدمين أماما وخلفا .

### ثانيا : التمرينات التي أشتمل عليها الجزء الرئيسى

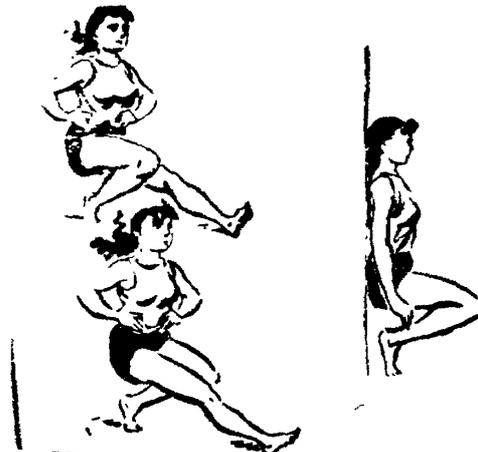
ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين :

- ١ - ( وقوف ) رفع العقبين مع رفع الذراعين جانبا أعلى .
- ٢ - ( وقوف ) رفع العقبين مع رفع الذراعين عاليا • شكل ( ٩ )



شكل ( ١٥ )

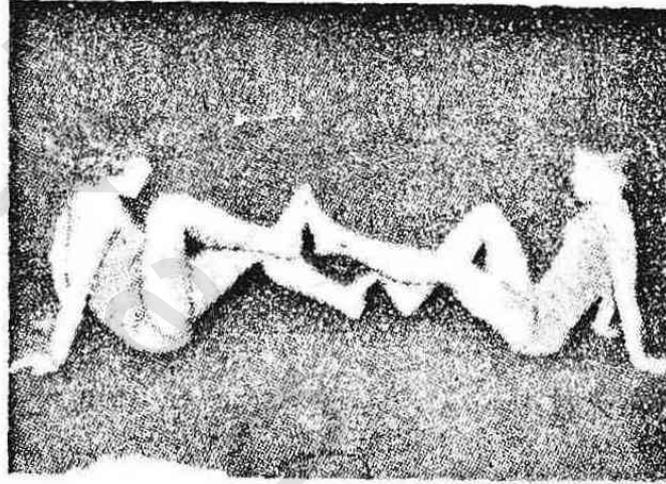
- ٣ - ( الوقوف ) التوقيت مع تبادل رفع وخفض الذراعان أماما عاليا بالتبادل .
- ٤ - ( وقوف ) ثنى وفرد الركبتين كاملا بهبطه .
- ٥ - ( وقوف ) ثنى الركبتين كاملا تبادل فرد وثنى الرجلين ماما ( شكل ١٥ )



شكل ( ١٦ )

- ٦ - ( وقوف • مواجهه • مسك البار باليدان ) الوثب فى المكان لأكبر عدد ممكن

- ٧ - ( وقوف • مواجه • مسك البار باليدان ) الوثب لعمل وثبة القرفصاء باستمرار •  
 ٨ - أ - ( جلوس طويل مواجه ) تلامس باطنى القدمين مع الزميلة ) • استناد  
 اليد بين على الارض ) تبادل شنى ومد الرجلين عكس الزميلة •  
 ب - ( نفس الوضع الأبتدائى للزميلة أ ) تبادل شنى ومد الرجلين عكس  
 الزميلة • شكل ( ١٧ )



شكل ( ١٧ )

- ٩ - ( الجلوس طولاً • الذراعان جانباً ) المشى اماماً وخلفاً بالتبادل •  
 ١٠ - ( الوقوف ) الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين لأعلى • شكل ( ١٢ )



شكل ( ١٨ )

- ١١ - ( الوقوف • فتحاً ) الوثب مع تبادل ضم وفتح الرجلين •  
 ١٢ - ( الوقوف • رفع العقبين ) الوثب مع تبادل القدمين اماماً وخلفاً •  
 ١٣ - ( الوقوف • رفع العقبين ) الوثب على الموضع بالدوران فى الاتجاهات •

- ١٤ - ( الاعمى • الذراعان جانباً ) المشى للأمام •
  - ١٥ - ( الاعمى • ثبات الوسط ) للوثب للأمام •
  - ١٦ - ( الوقوف • ثبات الوسط • رفع المعقبين ) عمل موسمه •
  - ١٧ - ( الوقوف مواجه للبار • المسك باليدان ) الوثب مع تبدل القدمين فى الهواء •
  - ١٨ - ( رقود القرفصاء ) دفع الحائط بالقدمين للوصول لوضع الرقود •
  - ١٩ - الجرى ثلاثة خطوات والارتقاء على قدم واحدة •
  - ٢٠ - ( الوقوف • رفع المعقبين ) الوثب فى المكان وتبين النزول فى وضع الاعمى
- شكل ( ١٩ )

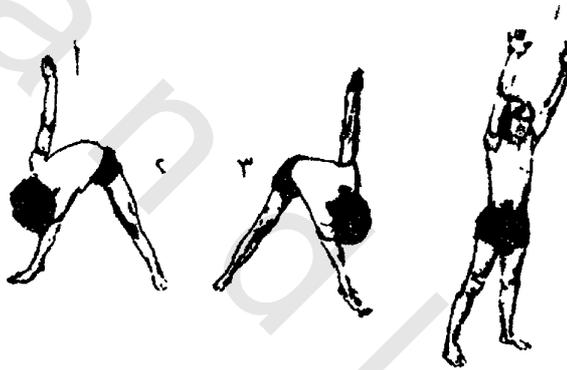


شكل ( ١٩ )

- ٢١ - ( الوقوف فتحاً • الامشاط للخارج ) تبادل شنى ومد الركبتين ببطء •
- ٢٢ - الجرى والارتقاء بالقدمين للطيران فى الهواء والهبوط لابعده مسافة أماماً •
- ٢٣ - المشى على أطراف الأصابع •
- ٢٤ - المشى على المعقبين •
- ٢٥ - ( الوقوف على الكتفين - تشبيك الابدان خلف الظهر ) تبادل شنى ومد الرجلين لعمل عجلة •
- ٢٦ - ( الرقود • الذراعان جانباً ) تبادل رفع الرجلين عاليا زاوية قائمة •

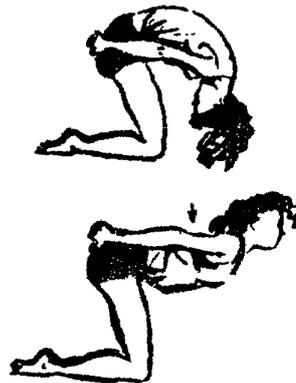
ج - تـمـرـيـنـات لـتـقـويـة المـجـمـوعـات العـضـليـة المـانـدة لـلـعمـود الفـقـري ومـروـنة المـنـطـقـة  
القطنية •

- ١ - ( الوقوف • اليدين متشابكتان خلف الظهر ) ثني الجذع خلفا •
- ٢ - ( وقوف • أنثناء ) ميل الجذع أماما • مسد الذراعين عاليا والضغط لبعده مسافة  
أماما •
- ٣ - ( وقوف • فتحة • الذراعان عاليا ) ميل الجذع تبادل لمس اليد للقدم  
العكسية • ( شكل ( ٢٠ ) ) •



شكل ( ٢٠ )

- ٤ - ( جثو تشبيك اليدين خلف الظهر • ميل ) تبادل ثني الجذع أسفل وأعلى  
شكل ( ٢١ ) •



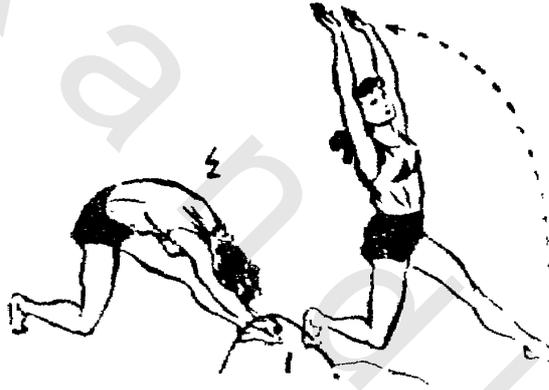
شكل ( ٢١ )

٥ - ( جثو - فتحا • لمس الرقبة ) ثنى الجذع خلفا • شكل ( ٢٢ )



شكل ( ٢٢ )

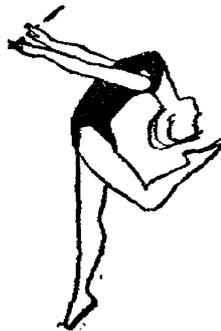
٦ - ( نصف جثو • الذراعان عاليا ) ثنى الجذع خلفا ثم ثنى الجذع اماما أسفل والضغط على القدم الأمامية • ( شكل ٢٧ )



شكل ( ٢٣ )

٧ - ( رقود القرفصاء • الذراعان جانبا ) رفع الحوض وأسفل الجذع لأعلى •

٨ - ( وقوف • مسك البار مواجِه ) ثنى الجذع خلفا مع تبادل مرجحة الرجلين خلفا عاليا للمس الرأس • شكل ( ٢٤ )



شكل ( ٢٤ )

- ٩ - ( الوقوف • مسك البار مواجه ) ثنى الجذع خلفا مع الطعن العميق أماما •
- ١٠ - ( الوقوف • مسك البار مواجه ) ثنى الجذع خلفا رفع العقبين •
- ١١ - ( الوقوف • مسك البار بيد واحدة مواجه • رفع إحدى الذراعان عاليا ) ثنى الجذع خلفا مع وضع الرجل العكسية لليد الماسكة خلفا مع مراعاة دوران مشط الرجل للخارج وأستقامة القدم والساق والفخذ •
- ١٢ - ( رقاد القرفصاء ) دفع الجذع لأعلى لعمل تقوس •
- ١٣ - ( جلوس القرفصاء وأسفل البار • الذراعان عاليا • مسك البار ) دفع الحوض والجذع أماما أعلى لعمل تقوس مع مراعاة فرد الذراعان والركبتان • ( شكل ٢٥ )



شكل ( ٢٥ )

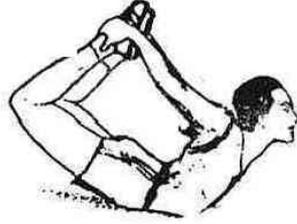
- ١٤ - ( جلوس طولا • الذراعان أماما ) ثنى الجذع أماما للمس الركبتين ثم الرجوع خلفا ودفع الرجلين عاليا للوقوف على الكتفين وتشبيك اليدين خلف الظهر •
- ١٥ - ( الانهطاح • الذراعان جانبا ) دفع الذراعان وأعلى الجذع والرجليين لأعلى للوصول للوضع التقوس مع مراعاة فرد الرجلين •
- ١٦ - ( الوقوف ) المشى مع تبادل دوران الذراعان بجانب الجسم وثنى الجذع خلفا •
- ١٧ - ( وقوف • الذراعان عاليا ) ثنى الجذع خلفا • رفع العقبين •
- ١٨ - ( وقوف • فتحة • ثبات الوسط • الذراعان عاليا ) ثنى الجذع أماما أسفل ( شكل ٢٦ ) •



شكل ( ٢٦ )

لمس اليدين للأرض أماما • ثنى الجذع خلفا مع تبادل دوران الذراعان خلفا للمس  
الركبتين خلفا •

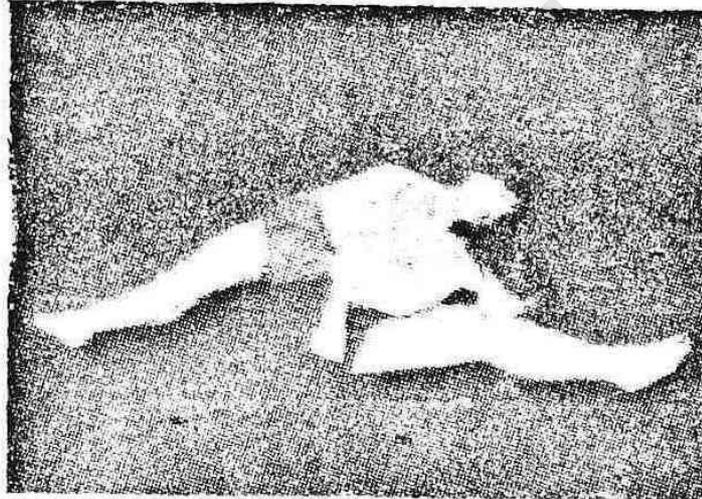
١٩ - ( أنبطاح • الذراعان عاليا ) ثنى الجذع خلفا وثنى الرجلين لمحاولة لمس  
أمشاط القدمان للرأس • شكل ( ٢٧ )



شكل ( ٢٧ )

٢٠ - المشى مع تبادل رفع الرجلين خلفا عاليا وتقوس الظهر خلفا في لحظة رفع  
الرجل •

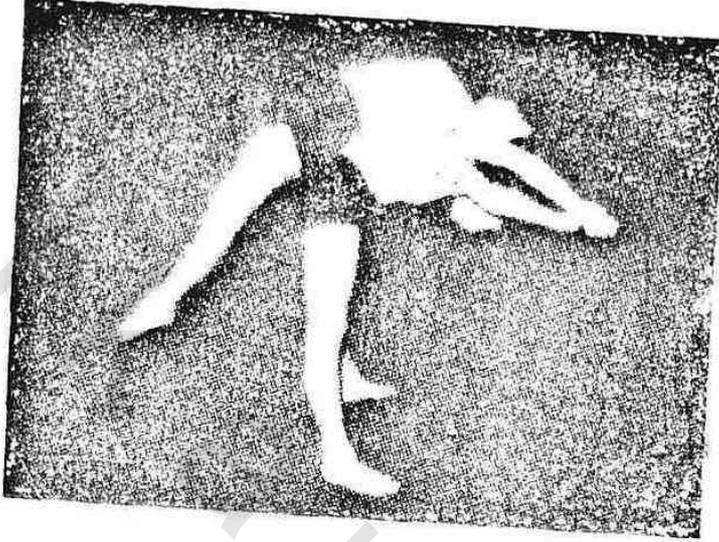
٢١ - أ - ( جلوس طويل الظهر مواج • تشبيك الذراعين جانبا مع الزميلة )  
ثنى الجذع أماما أسفل •



شكل ( ٢٨ )

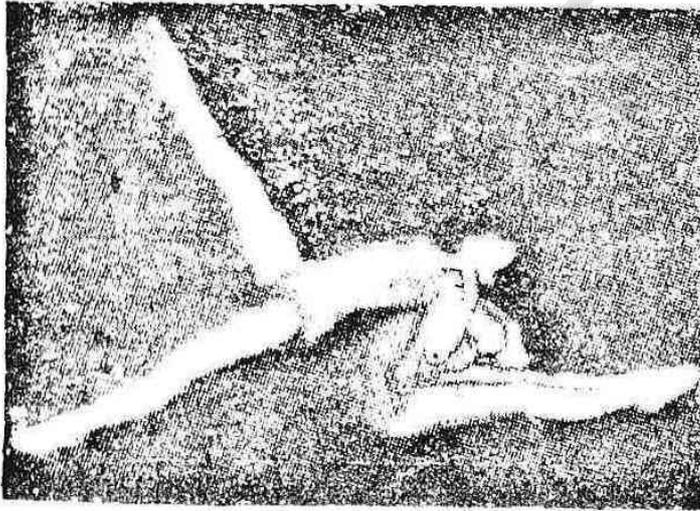
( أ )

ب - ( نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ ) رفع المقعدة عن الارض والضغط على  
ظهر الزميلة ( شكل ٢٨ أ ) ويمكن أن يؤدي من وضع الوقوف ( شكل  
( ٢٨ ) ( ب ) •



(ب)

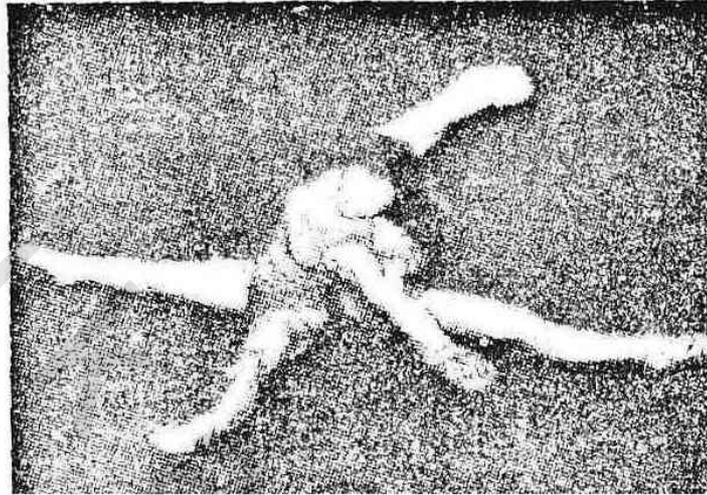
٢٢ - أ - ( جلوس طويل الظهر مواجه • تشبيك الذراعين جانبا مع الزميلة ) ثنى  
الجدع أماما أسفل ( شكل ٢٩ )



شكل ( ٢٩ )

ب - ( نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ ) رفع المقعدة عن الارض ثم تبادل  
رفع الرجلين عاليا •

٢٣ - أ - ( جلوس طويل الظهر مواجه • فتحا • الذراعان عالبا • تشبيك اليدين مع الزميلة ) تبادل ثني الجذع على الجانبين • ( شكل (٣٠) ) •

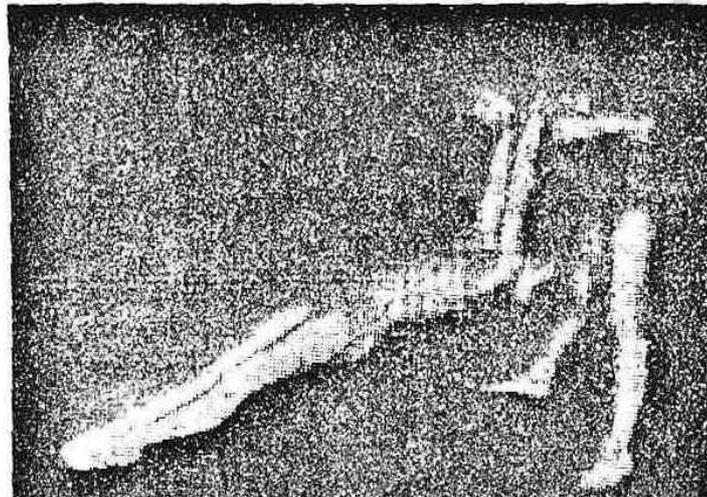


شكل (٣٠)

ب - ( نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ ) تبادل ثني الجذع على الجانبين •

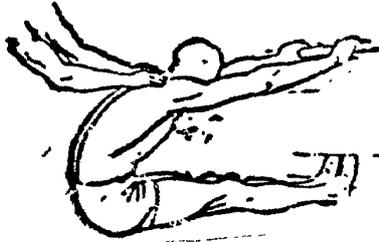
٢٤ - أ - ( وتوقف مواجه • فتحا • ثبات الوسط • ميل ) رفع الجذع عالبا •

ب - ( رقود • الذراعان أمام تشبيك اليدين خلف عنق الزميلة ) محاولة جذب الزميلة لأسفل ( شكل (٣١) ) •



شكل (٣١)

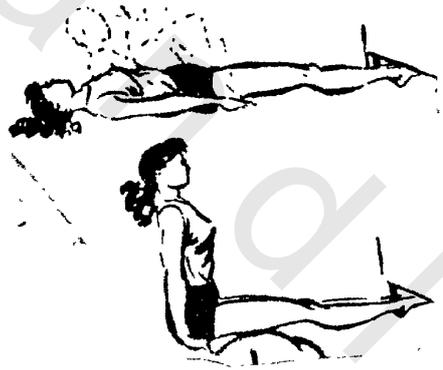
٢٥ - ( جلوس طويل • الذراعان عاليا ) ثنى الجذع أماما لمسك القدمين والضغط  
ويمكن أن يهذى بمساعدة الزمبول ( شكل ٣٢ ) •



شكل ( ٣٢ )

د • تمرينات لتقوية عضلات البطن

١ - ( رقود • تثبيت الرجلين ) ثنى الجذع أماما للوصول لوضع الجلوس طولا •  
( شكل ٣٣ ) •



شكل ( ٣٣ )

٢ - ( رقود • تثبيت الرجلين • تشبيك اليدين خلف الرقبة ) ثنى الجذع  
أماما • لمس الركبتين •

٣ - ( رقود القرفصاء ) ثنى الجذع أماما مع لمس الركبة باليدين • شكل ( ٣٤ )



شكل ( ٣٤ )

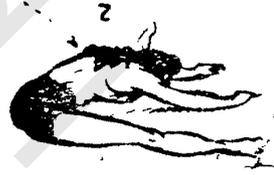
٤ - ( رقاد • الذراعان جانباً ) رفع للرجلين زاوية ٤٥° تبادل فتح الرجلين أماماً وخلفاً • ( شكل ٣٥ )



شكل ( ٣٥ )

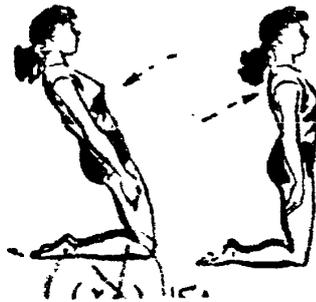
٥ - ( رقاد • تشبيك اليدين خلف الرقبة ) رفع الرجلين زاوية ٤٥° ببطء • ( ٤-١ ) الرجوع بدون لمس الأرض ( ٤ - ١ ) •

٦ - ( رقاد • فتحة ) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثني الجذع أماماً أسفل والضغط ( شكل ٣٦ ) •



شكل ( ٣٦ )

٧ - ( جثو ) ميل الجذع خلفاً ببطء • ( شكل ٣٧ ) •



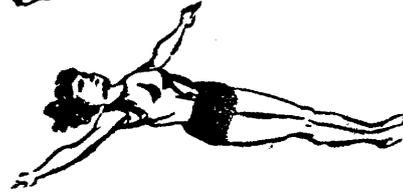
شكل ( ٣٧ )

٨ - ( رقاد • فتحة • الذراعان جانباً ) رفع الرجل للمس اليد العكسية •

٩ - ( رقاد • الذراعان جانباً ) تبادل رفع الرجلين معاً جانباً للمس الأصابع  
• ( شكل ٣٨ )



شكل ( ٣٨ )



١٠ - ( التعلق • الظهر مواجّه لعقل الحائط ) رفع الرجلين زاوية قائمة • شكل  
• ( ٣٩ )



شكل ( ٣٩ )

١١ - ( تعلق القرفصا • الظهر مواجّه لعقل الحائط ) تبادل فرد وثنى الرجلين  
في وضع أفق •

١٢ - ( الرقاد فتحة • تشبيك اليدين خلف الرقبة ) ثنى الجذع اماماً للمس  
المرفق الركبة العكسية •

١٣ - ( رقاد • تشبيك اليدين خلف الرقبة ) رفع الرجلين زاوية قائمة بهبطس  
( ١٦ - ١ ) والرجوع ( ١٦ - ١ ) دون لمس الارض •

١٤ - ( الوقوف طلياً ) قبض عضلات البطن لمدة ٣٠ ث مع التدرج بالزمن وبمكس  
التحرك به في الاتجاهات •

١٥ - ( الرقاد • فتحة ) رفع الرجلين زاوية ٤٥° وعمل دورانات بالرجلين فمس  
الهواء •

- ١٦ - ( الرقود • تشبيك اليدان خلف الرقبة ) ثنى الجذع أماما ورفع الرجلين لتعمل مع الجذع زاوية  $45^\circ$  والثبات لا كبر عدد ممكن ( شكل ٤٠ ) •

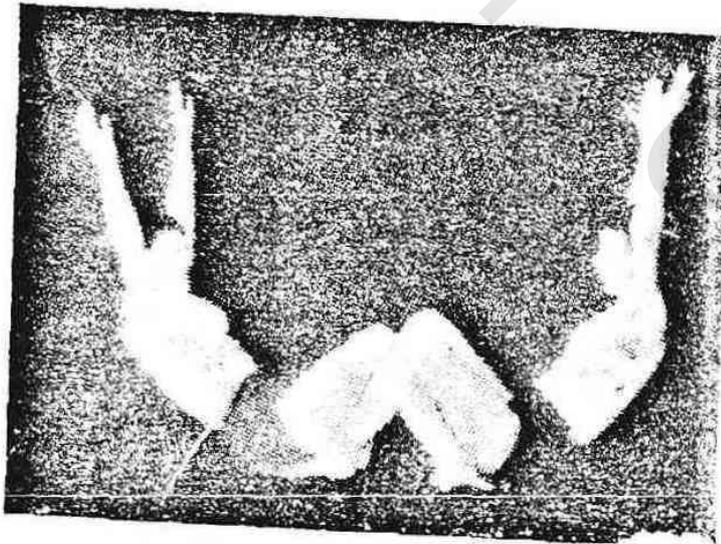


شكل ( ٤٠ )

- ١٧ - ( الجلوس طولا • الذراعان أماما ) رفع الرجلين زاوية  $45^\circ$  وميل الجذع خلفا والثبات في هذا الوضع اكبر عدد ممكن •

- ١٨ - ( الجلوس طولا • ميل الجذع خلفا - الذراعان جانبا ) رفع الرجلين زاوية  $45^\circ$  تبادل فرد وثنى الرجلين في هذا الوضع •

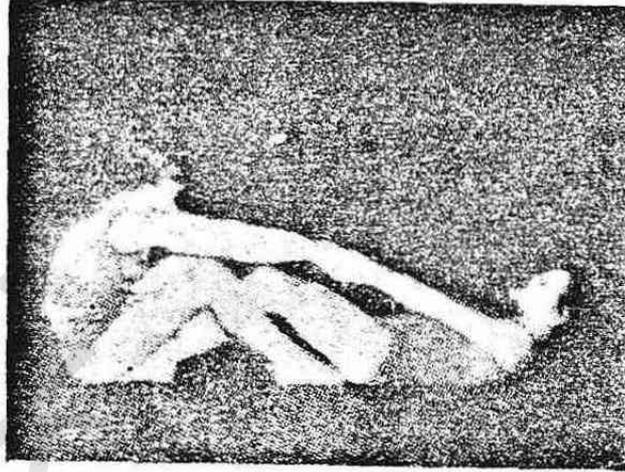
- ١٩ - أ - ( جلوس القرفصاء • تشبيك الساقين مع الزميلة • الذراعان عاليا ) ميل الجذع خلفا ( شكل ٤١ ) •



شكل ( ٤١ )

- ب - ( نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ ) ميل الجذع خلفا •

٢٠ - أ - ( جلوس القرفصا • الذراعان اماما تشبيك اليدين مع الزميلة ) ميل  
الجدع خلفا للوصول لوضع رقوده القرفصا ( شكل ٤٢ ) •

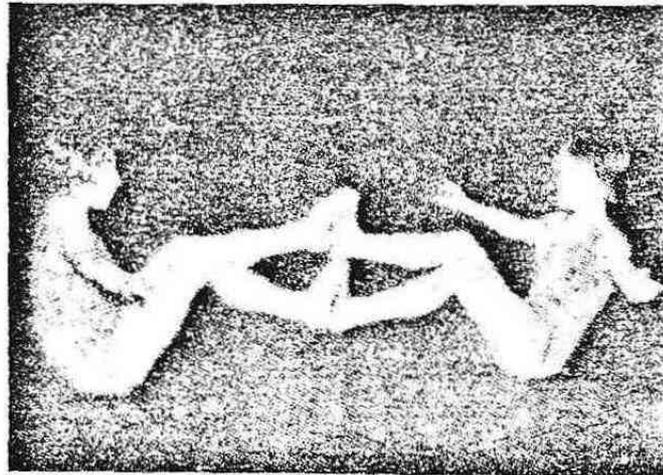


شكل ( ٤٢ )

ب - ( نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ ) ميل الجذع خلفا للوصول لوضع  
رقوده القرفصا •

٢١ - ( الرقود • الذراعان غالبا ) شئ الجذع اماما للمس الرجل العكسية مع  
رفعها غالبا •

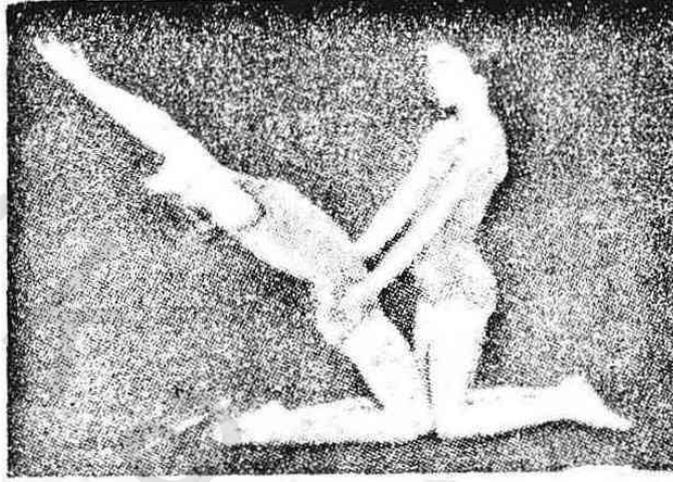
٢٢ - أ - ( جلوس طويل مواجه • فتحا ( تلامس باطنى القدمين مع الزميلة ) •  
أستناد البدن على الارض ) رفع الرجلين غالبا عن الارض ثم رفع  
الذراعين جانبا • ( شكل ٤٣ ) •



شكل ( ٤٣ )

ب - ( نفس الوضع الابتدائي للزميلة أ ) رفع الرجلين عاليا عن الارض ثم رفع  
الذراعين جانبا •

٢٣ - أ - ( جثو مواجه • الذراعان عاليا ) ميل الجذع خلفا • ( شكل ٤٤ )

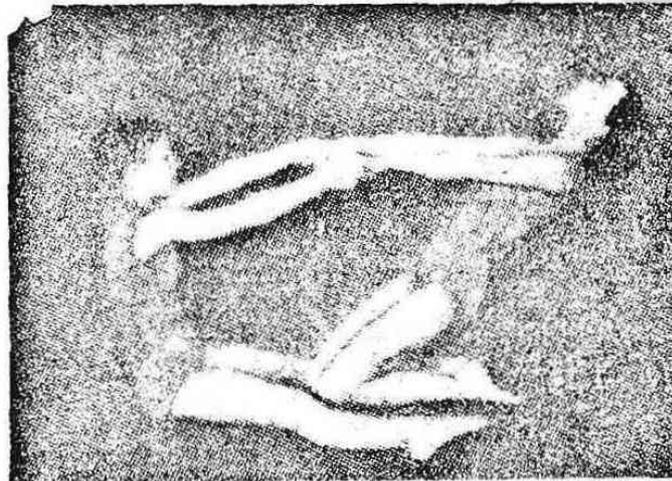


شكل ( ٤٤ )

ب - ( جثو مواجه • مسك وسط الزميلة ) تثبيت وسط الزميلة •

٢٤ - أ - ( جثو مواجه • الذراعان أماما تشبيك اليدين مع الزميلة ) ميل الجذع  
خلفا •

ب - ( جلوس طويل مواجه • فتحا • الذراعان أماما تشبيك اليدين مع  
الزميلة ) دفع وجذب ذراعي الزميلة • ( شكل ٤٥ ) •

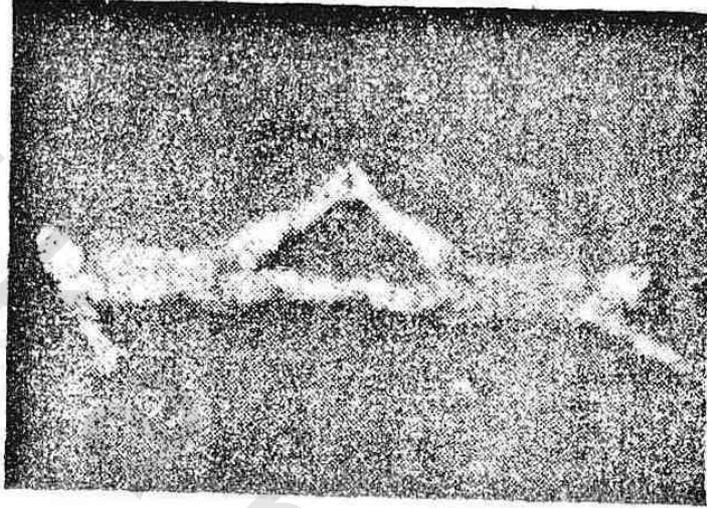


شكل ( ٤٥ )

٢٥ - أ - ( وقود ) ملاسة باطنى قدمى الزميلة ( الذراعان جانبها ) تبادلا

فتح وضم القدمين مع مراعاة استمرار تلاصق باطنى القدمين مع الزميلة •

ب - ( نفس الوضع الابتدائى للزميلة ) تبادل فتح وضم القدمين ( شكل (٤٦) )



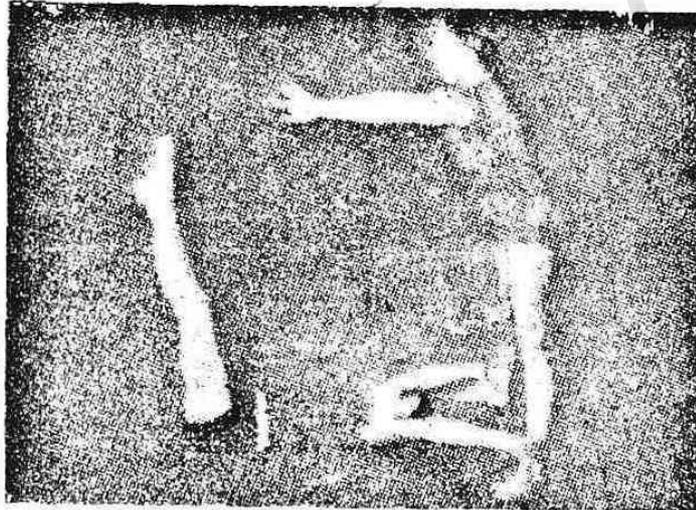
شكل (٤٦)

٢٦ - أ - ( وقود • الذراعان غالبا مسك ساق الزميلة ) رفع الرجلين غالبا

لمحاولة لمس اصابع الزميلة •

ب - ( وقوف مواجه • فتحا • الذراعان اماما ) محاولة دفع رجلي الزميلة

لاسفل • ( شكل ٤٧ ) •

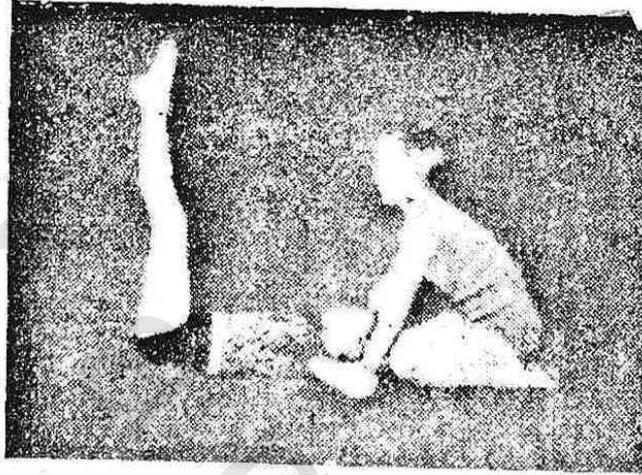


شكل (٤٧)

٢٧ - أ - ( رقاد • لمس الرقبة ) رفع الرجلين غالباً •

ب - ( جلوس الجثو • الذراعان المطاأ أسفل ماألاأ استناد على مرفقى الزميلة )

• تثبيت مرفقى الزميلة ( شكل ٤٨ ) •

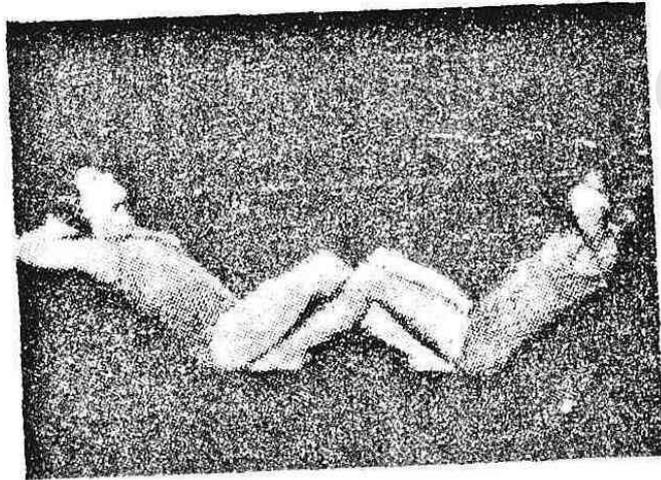


شكل ( ٤٨ )

٢٨ - أ - ( جلوس القرصاء • تشبيك الساقيمن مع الزميلة • لمس الرقبة ) ميل

الجدع خلفاً •

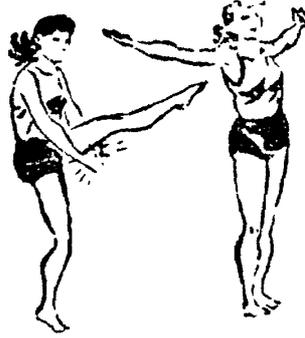
ب - ( نفس الوضع الاابتدائى للزميلة أ ) ميل الجذع خلفاً • ( شكل ٤٩ ) •



شكل ( ٤٩ )

## هـ - التمرينات المستخدمة لمرونة مفصلي الفخذين :

- ١ - ( وقوف • الذراعان جانبا ) تبادل رفع الرجلين أماما مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة • شكل ( ٥٠ ) •



شكل ( ٥٠ )

- ٢ - ( وقوف • مسك البار مواجه ) الوثب فتحا لعمل وثبة النجمة •
- ٣ - ( وقوف • مسك البار جانبا ) رفع الرجل الخارجية جانبا مع التدرج في زاوية الرفع • والتبدل للعمل بالرجل الأخرى •
- ٤ - ( جلوس طولاً • فتح الرجلين ) شئ الجذع أماما للمس أبعد مسافة • شكل ( ٥١ )



شكل ( ٥١ )

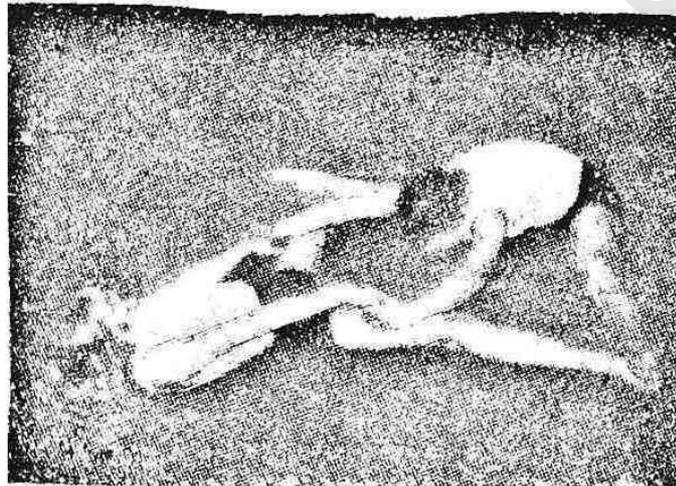
- ٥ - ( جلوس طولاً • فتح الرجلين ) تبادل شئ الجذع أماما للمس الرجلين • شكل ( ٤٦ ) •



شكل ( ٥٢ )

- ٦ - ( وقوف • مسك البار جانبا ) رفع الرجل الخارجية جانبا أعلى مع التدرج في زاوية الرفع • والتبدل للعمل بالرجل الأخرى •

- ٧ - ( وقوف • مسك البار مواجه ) القدمين فى الوضع الاول للباليه ثنى الركبتين للخارج مع التدرج للثنى العميق •
- ٨ - ( وقوف فتحا • مسك البار مواجه ) تبادل الطعن الجانبى والوصول بالتدريج للطعن العميق •
- ٩ - المشى مع تبادل رفع الرجلين أماما زاوية قائمة ومحاولة لمس الرأس •
- ١٠ - المشى مع تبادل رفع الرجلين جانبا ولأعلى زاوية قائمة ومحاولة لمس السذراع جانبا •
- ١١ - المشى مع تبادل رفع الرجلين جانبا عاليا ثم عمل طعن عميق ثم رفع الرجل جانبا عاليا والاستمرار فى المشى والعمل بالرجل الأخرى •
- ١٢ - أ - ( جلوس طويل • فتحا • الذراعان أماما تشبيك اليدين مع الزميلة ) تبادل ثنى الجذع أماما وخلفا •
- ب - ( نفس الوضع الابتدائى للزميلة أ ) تبادل ثنى الجذع أماما وخلفا عكس الزميلة أ شكل ( ٥٢ ) •



شكل ( ٥٢ )

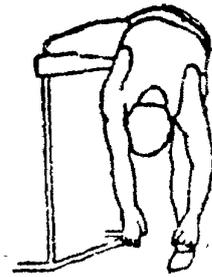
- ١٣ - ( الوقوف • مسك البار مواجِه ) رفع الرجل اليمنى مفرودة على البار شنى الجذع  
للمس الركبة مع الضغط • شكل ( ٥٤ )



شكل ( ٥٤ )

- ١٤ - ( الوقوف • مسك البار مواجِه ) رفع الرجل اليمنى مفرودة على البار شنى الجذع  
للمس الرأس مع زحلقة الرجل المرفوعة لابعد مسافة لفتح مفصل الفخذ •

- ١٥ - ( الوقوف • مواجِه للبار ) شنى الرجل اليمنى ووضع الركبة والساق والقدم على  
البار فى وضع الحواجز • شنى الجذع أسفل جهة اليسار للمس قدم الرجل  
الأخرى • ويكرر بالرجل اليسرى • شكل ( ٥٥ ) •



شكل ( ٥٥ )

- ١٦ - ( الجلوس فى وضع الحواجز • الذراطان طالبا ) شنى الجذع أماما للمس القدم  
الامامية • شكل ( ٥٦ )



شكل ( ٥٦ )

١٧ - ( الجلوس في وضع الحواجز ) تبادل الوضع أماما وخلفا مرورا بوضع الوقوف فتحا  
شكل ( ٥٧ ) •



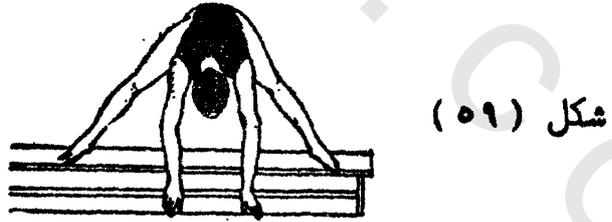
١٨ - ( الوقوف • فتحة • أماما ) محاولة فتح مفصلي الفخذين للوصول لوضع  
الجلوس على الأرض ( فتحة الرجل ) •

١٩ - جلوس التربع • ملاسة باطنى القدمين معا ومسكهما باليدان ( محاولة لمس  
الأرض بالركبتين لفتح مفصلي الفخذين •

٢٠ - وثبة الفجوة من فوق المقعد ( تخطية المقعد بوثبة الفجوة ) شكل ( ٥٨ ) •



٢١ - ( وقوف طال • فتحة ) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع



٢٢ - المشى للأمام مع عمل طعن عميق وثنى الجذع خلفا • شكل ( ٦٠ )



كما أستعمل البرنامج على تمرينات التموج للذراعين والجذع •

### ثالثا : التمرينات المستخدمة أثناء فترة التهدئة والامتراء :

- ١ - المشى مع تبادل الشهيق والزفير لتنظيم النفس .
- ٢ - ( الوقوف ) سقوط الرأس للإمام ثم الجذع ثم شنى الركبتين للوصول لوضع التكمسور .  
والرجوع بهبط لوضع الوقوف مع مراعاة التدرج بالعكس فرد الركبتين ثم الجذع ثم  
الرأس .
- ٣ - ( الوقوف ) تبادل تنوع الذراعين للإمام وللجانب وللخلف .
- ٤ - ( الجلوس طولا ) تبادل شنى وفرد الرجلين . أماما .
- ٥ - ( الوقوف ) شنى الجذع أماما بهبط والرجوع .
- ٦ - ( الوقوف ) دوران الكتفين بالتبادل لأعلى وللخلف وأسفل .
- ٧ - ( الوقوف . الذراعان أماما ) تقاطع الذراعان أمام الجسم .
- ٨ - ( الوقوف ) تبادل رفع الذراعين علليا .
- ٩ - ( الوقوف ) رفع الذراعان جانبا والرجوع .
- ١٠ - المشى ثلاث خطوات سقوط الجذع للإمام بهبط أربع عدات . ورفع الجذع بهبط .  
( ٨ - ٥ )
- ١١ - ( الرقود ) تبادل رفع وخفض الذراعان علليا .
- ١٢ - ( الرقود ) تبادل فرد وثنى الركبتين للوصول لوضع رقود القرفصاء .
- ١٣ - ( الوقوف ) دوران الرأس باستمرار ، ( مهتدة من الجهة اليمنى ثم اليسرى ) .
- ١٤ - ( الوقوف ) تبادل سقوط الرأس أماما وخلفا .

الشهر الأول : الأسبوع الأول :الوحدة الثانية :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة ق	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٤٥٢٠٥١٦٥١٤٥٧٥٢ ٠٣٠٥٢٧	الأحما
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٥١٧٥١٥٥١١٥٩٥٧٥٥٥٢ ٠١٩	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين .
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٠١٩٥١٨٥١٤٥١٣٥٥	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقرى ومرونة مفاصل المنطقسة القطنية .
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٧٥١٧٥١٤٥٨٥٢	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن .
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٢٥١٦٥١٥٥٩٥٥٥٣	هـ - تمرينات لمرونة مفصلى
١٠ ق	١٠ ق	١٠٥٨٥٥٥٣٥٢	تمرينات التهدئة

## الشهر الأول : الأسبوع الأول :

## الوحدة الثالثة :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٤٠١٩٥١٧٥١٦٥١٣٥١١٥٣ ٠٣١٥٢٦	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٠١٦٥١٣٥١٠٥٨٥٦٥٣	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٠٢٣٥٢٠٥١٨٥١٦٥٧٥٥	ج - تمرينات لتقوية العضلات المساعدة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٠٢٦٥١٩٥١٣٥٩٥٧٥٤	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٠٢٠٥١٥٥١٤٥٨٥٦	هـ - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	٠١٢٥١١٥٩٥٥٥٣	تمرينات التهدئة

الشهر الاول : الاسبوع الاول :  
الوحدة الثالثة :

الجزء	رقم التمرين	فترة الراحة الايجابية	فترة دوام التمرين
الاحماء	٥٣ ٥١١ ٥١٣ ٥١٦ ٥١٧ ٥١٩	-	٨ - ١٠ ق
الجزء الرئيسى	٥٢٤ ٥٢٦ ٥٣١	١ - ١٠ ق	٤٠ ق
أ - مشى وجرى		١ ق	٢ - ٨ ق
ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين	٥٣ ٥٦ ٥٨ ٥١٠ ٥١٣ ٥١٦	١ - ٢ ق	٢ - ٨ ق
ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقرى ومرونة مفاصل المنطقة القطنية	٥٥ ٥٢ ٥١٦ ٥١٨ ٥٢٠ ٥٢٣	١ - ٢ ق	٢ - ٨ ق
د - تمرينات لتقوية عضلات البطن	٥٤ ٥٧ ٥٩ ٥١٣ ٥١٦ ٥٢٦	١ - ٢ ق	٢ - ٨ ق
هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين	٥٦ ٥٨ ٥١٤ ٥١٥ ٥٢٠	١ - ٢ ق	٢ - ٨ ق
تمرينات التهدئة	٥٣ ٥٥ ٥٩ ٥١١ ٥١٢	١٠ ق	١٠ ق

الشهر الأول : الأسبوع الأول :  
الوحدة الرابعة :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٦ ٥٢٢ ٥١٩ ٥١٤ ٥١١ ٥٧ ٥٦ ٥٤ ٠ ٣٠ ٥٢٨	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٠ ٢١ ٥١٧ ٥١٦ ٥٧ ٥٥ ٥٦	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٠ ٢٢ ٥١٧ ٥١٦ ٥١٥ ٥٨ ٥٦	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٤٥ ٥١٧ ٥١٢ ٥٨ ٥٦	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢١ ٥١٤ ٥١١ ٥٧ ٥٣	هـ - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٢ ٥٨ ٥٦ ٥٤ ٥١	تمرينات التهدئة

الشهر الاول : الأسبوع الأول :الوحدة الخامسة :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
١٠ - ٨ ق	-	٥٢٣٥١٨٥١٤٥١٢٥٩٥٨٥٢ ٠ ٢٩٥٢٢٥٢٦	الاحماء
٢٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - المشى والجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٠ ٢٦٥١٥٥١٣٥١١٥٩٥٥	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٥٥٢٣٥١٤٥١٣٥١٠٥٧	ج - تمرينات لتقوية العضلات المساندة للعمود الفقسي ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٥٥٢٢٥١٣٥٩٥٥	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٢٥١٢٥٨٥٦٥٤٥٢	هـ - تمرينات لمرونة مفاصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣٥١١٥٧٥٥٥٣	تمرينات التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الثاني :  
الوحدة السادسة :

فترة و ايام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٦٥٥٢١١٥١٣٥١١٥٨٥٦٥١ ٠٣٠٥٢٨	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيسى
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٠٢٣٥١٦٥١٢٥١٠٥٨٥٤	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٢٥٢١٥١٣٥١٠٥٨٥٤	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقرى ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٧٥٢٣٥١٣٥١٠٥٣	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢١٥١٤٥١٢٥٨٥٦٥٢	هـ - تمرينات لمرونة مفصلى الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١١٥٩٥٢٥٢٥١	تمرينات التهدئة

الشهر الاول : الأسبوع الثاني :

الوحدة السابعة :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الاجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٤٥٢٠٥١٥٥١٤٥٩٥٨٥٤ ٠٣١٥٢٩	الأحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٤٥١٧٥١٣٥١١٥٩٥٧	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين ج
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٣ ٥١٨ ٥٩٥٦٥٤٥ ٢	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود القسرى ومرونة مفاصل المنطقة القطنية •
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٨ ٥٢٥٥٢٢٥١١٥٧٥٤	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن •
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٠ ٢٢٥٢١٥١٩٥٧٥٣	هـ - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين •
١٠ ق	١٠ ق	١٢٥٩٥٧٥٥٥٣	تمرينات التهدئة

## الشهر الأول : الأسبوع الثاني :

## الوحدة الثامنة :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٦٥٢٢٥١٧٥١٣٥١٠٥٣ ٠٣١٥٣٠٥٢٨	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ١		الجزء الرئيسي
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٠٥١٨٥١٤٥١٠٥٥٥٣	ب - تمارين التقوية وعضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٣٥٢١٥١٩٥١٦٥٨	ج - تمارين لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٦٥١٧٥١٤٥١٠٥٦٥٢	د - تمارين لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢١٥٢٠٥٩٥٧٥٣٥١	هـ - تمارين لمرونة مفصلي الفخذين
		١٢٥١١٥١٠٥٩٥٨٥٤	تمارين التهدئة

## الشهر الاول : الأسبوع الثاني :

## الوحدة التاسعة :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٦٥٢٢٥١٧٥١٥٥١٢٥٩٥١ ٠٣١٥٣٠٥٢٧	الأحما
٤٠ ق	١٠ - ١ ق		الجزء الرئيسى
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٠٢٣٥١٩٥١٢٥٩٥٦٥٢	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٠٢٠٥١٢٥١٤٥٩٥٥٥٢	ج - تمرينات لتقوية العضلات المساعدة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٨٥١٧٥١٥٥١٣٥٩٥٧	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٠١٩٥١٦٥١٤٥٩٥٧٥٢	هـ - تمرينات لمرونة مفاصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١١٥٩٥٧٥٥٥٣	تمرينات التمهيد

الشهر الأول : الأسبوع الثاني :الوحدة العاشرة :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
١٠ - ٨ ق	-	٥٤٥١٢٥١٤٥١٧٥١٧٥١٢٥٢٤٥٢٤٥٢٤ ٥٢٥٢٨٥٢٥٣٠	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيسي
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٤٥٥٢٠٥١١٥١٠٥٧٥١	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٢٥١٦٥١٥٥١٣٥١٦٥٨	ج - تمرينات لتقوية العضلات المساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٥٥٢٠٥١٧٥١٤٥٥	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٢٥١٤٥١٦٥٦٥٤٥١	هـ - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين .
١٠ ق	١٠ ق	١٠٥٨٥٦٥٤٥١	تمرينات التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الثالث :الوحدة الحادية عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ اق	-	٥٦٥١٥١٩٥٩٥٦٥١ ٠٣١٥٢٩	الأحشاء
٤٠ اق	١٠ - ٩ اق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ اق	١ اق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ اق	١ - ٢ اق	٢٢٥٢٠٥١٦٥٨٥٤٥٢	ب - تمارين لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ اق	١ - ٢ اق	٥١٢٥١١٥١٠٥٢٥٥٥٢ ٠٢٢	ج - تمارين لتقوية العضلات المساعدة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٢ اق	١ - ٢ اق	٢٤٥١٩٥١٥٥٨٥٧	د - تمارين لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ اق	١ - ٢ اق	٢١٥١٣٥١٠٥٧٥٣	هـ - تمارين لمرونة مفصلي الفخذين
١٠ اق	١٠ اق	٠١٣٥٩٥٦٥٤٥٢	تمارين للشهدة

الشهر الأول : الأسبوع الثالث :الوحدة الثانية عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٢٧٥٢٤٥٢٠٥١٦٥١٤٥٧٥٢ ٠٣١٥٣٠	الأحماء
٤٠ ق	١٠ - ١ ق		الجزء الرئيسي
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢١٥١٨٥١٤٥٧٥٥٥١	ب - تمارين لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٢٥١٤٥٨٥٦٥٤٥٣	ج - تمارين لتقوية العضلات الساكنة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٥٥١٨٥١٤٥٩٥٥٥٤	د - تمارين لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٢٥١٢٥٩٥٥٥٥٧	هـ - تمارين لمرونة مفصلي الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٢٥٩٥٧٥٥٥٥١	تمارين التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الثالث :الوحدة الثالثة عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
١٠ ق	-	٥٢٤٥١٩٥١٢٥١٦٥١٣٥١١٥٣ ٠٣١٥٢٦	الأحماء
٤٠ ق	١ - ١٠ اق		الجزء الرئيسى
٢ - ٨ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٧ - ٨ ق	١ - ٢ ق	٠٢٤٥١٦٥١٣٥٩٥٦٥٢	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٢ - ٨ ق	١ - ٢ ق	٢٥٥٢٤٥١٣٥٩٥٦٥٤	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقرى ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٢ - ٨ ق	١ - ٢ ق	٢٨٥١٧٥١٢٥٨٥٢	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٢ - ٨ ق	١ - ٢ ق	٢١٥١٣٥٨٥٤٥١	هـ - تمرينات لمرونة مفصلى الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٠٥٩٥٦٥٤٥٢	تمرينات التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الثالث :الوحدة الرابعة عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٦٤ ٥٦٧ ٥١١ ٥١٤ ٥٢٢ ٥٢٦ ٥٢٨ ٥٣٠	الأحاطة
٤٠ ق	٩ - ١٠ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥٣ ٥٩ ٥١٠ ٥١٢ ٥١٤ ٢٠	ب - تمارين لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥٥ ٥٧ ٥٩ ٥١١ ٥١٩ ٢٤	ج - تمارين لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥٦ ٥٩ ٥١٥ ٥١٩ ٢٧	د - تمارين لتقوية عضلات البطن
	١ - ٢ ق	٥٣ ٥٩ ٥١٧ ٥٢٠ ٢٢	هـ - تمارين لمرونة مفاصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	٥١ ٥٤ ٥٦ ٥٨ ١١	تمارين التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الثالث :الوحدة الخامسة عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٣ ٥١٨ ٥١٤ ٥١٢ ٥٩ ٥٨ ٥٢ ٠ ٢٧ ٥٢٦	الأحما
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مفرج وجرى
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٠ ٥١٦ ٥١٤ ٥١١ ٥٨ ٥٢	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢١ ٥١٨ ٥١٣ ٥٨ ٥٦ ٥٢	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٨ ٥١٨ ٥١٤ ٥٨ ٥٥	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن .
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٢ ٥٢١ ٥١٩ ٥١٦ ٥٨ ٥٢	هـ - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين .
١٠ ق	١٠ ق	١١ ٥٩ ٥٧ ٥٥ ٥٢	تمرينات التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الرابع :الوحدة السادسة عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥١ ٥٦ ٥٨ ٥١١ ٥١٣ ٥٢١ ٥٢٥	الاحماء
		٠ ٣٠ ٥٢٨	
٤٠ ق	١ - ١٠ ق		الجزء الرئيسي
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٤٤ ٥٦ ٥١١ ٥١٣ ٥١٨ ٥٢٢	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٤٤ ٥١٢ ٥١٤ ٥١٧ ٥١٩ ٥٢١	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٤٤ ٥٧ ٥١٥ ٥٢٠ ٥٢٣ ٥٢٧	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥١ ٥٦ ٥٩ ٥١٧ ٥٢٠ ٥٢٢	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	٥١ ٥٣ ٥٦ ٥٨ ١٠	تمرينات التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الرابع :الوحدة السابعة عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق		٤٤ ٤٨ ٤٩ ١٤ ١٥ ٢٠	الأحما
		٤٤ ٤٩ ٣١ ٠	
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		مشى وجرى
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٤٣ ٤٧ ٤٩ ١٢ ١٩ ٢٤	تمرنات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٤٥ ٤٧ ١٣ ١٥ ٢٢	تمرنات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٤٢ ٤٤ ٤٨ ١٦ ٢٢ ٢٤	تمرنات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٤٣ ٤٥ ٤٧ ١٥ ٢١ ٢٢	تمرنات لمرونة مفصلي الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	٤٢ ٤٥ ٤٧ ٤٩ ١٣	تمرنات التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الرابع :الوحدة الثامنة عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٨ ٥٢٦ ٥٢٢ ٥١٧ ٥١٣ ٥١٠ ٥٣ ٠ ٣١ ٥٣٠	الأحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٣ ٥٢٠ ٥١٨ ٥١١ ٥٨ ٥٥	ب - تمارينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٤ ٥١٧ ٥١٤ ٥٩ ٥٦ ٥٣	ج - تمارينات لتقوية العضلات الساعدة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٧ ٥٢٦ ٥١٤ ٥٩ ٥٥ ٥١	د - تمارينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٠ ٥١٩ ٥٨ ٥٤ ٥٢	هـ - تمارينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١١ ٥٨ ٥٦ ٥٤ ٥١	تمارينات التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الرابع :الوحدة التاسعة عشر :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ اق	-	٥٢٦٥٢٢٥١٧٥١٥٥١٢٥٩٥١ ٠ ٣١ ٥٣٠ ٥٢٧	الأحما
٤٠ ق	٩ - ١٠ اق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مهي وجري
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٢٥١٩٥١٧٥١٠٥٤٥٢	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢١ ٥ ١٦٥ ١٤٥ ٨ ٥٥ ٥٢	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية *
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٨ ٥ ١٦٥ ١٢٥ ١٠ ٥٨ ٥٣	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٢ ٥ ١٧٥ ١٤٥ ١١ ٥٩ ٥٦	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذ بين
١٠ ق	١٠ ق	١١ ٥ ٩٠ ٥٨ ٥٧ ٥٣	تمرينات التهدئة

الشهر الأول : الأسبوع الرابع :الوحدة العشرين :

فترة د وام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٤٥٢١٥١٧٥١٤٥١٢٥٤ ٠ ٣١٥٢٨٥٢٥	الأحماء
٤٠ ق	١ - ١٠ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٦٥٢٠٥١٦٥٩٥٥٥١	ب - تمارين لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٥٥١٩٥١٤٥٩٥٦٥٣	ج - تمارين لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٦٥٢٣٥١٤٥١١٥٧٥٢	د - تمارين لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢١٥١٩٥١٦٥١٢٥٨٥٤	هـ - تمارين لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٠٥٦٥٤٥٣٥٢	تمارين التهدئة

الشهر الثاني : الأسبوع الخامس :الوحدة الواحدة والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢٤ ٥٢١ ٥١٩ ٥١٦ ٥١٣ ٥١٠ ٥٠٧ ٥٠٤ ٥٠١ ٥٠٠ ٣١ ٥٢٩	الأحط
٤٠ ق	١٠ - ٩		الجزء الرئيسي
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٦ ٥٢٢ ٥١٤ ٥١٠ ٥٤ ٥٢	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٠ ٥١٧ ٥١٢ ٥٩ ٥٥ ٥١	ج - تمرينات لتقوية العضلات المساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية •
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٨ ٥١٩ ٥١٥ ٥٩ ٥٥ ٥٣	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٢ ٥٢٠ ٥١٧ ٥١٣ ٥٦ ٥٢	هـ - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين •
١٠ ق	١٠ ق	١٠ ٥٨ ٥٦ ٥٤ ٥١	تمرينات التهديئة

الشهر الثاني : الأسبوع الخامس :الوحدة الثانية والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢ ٥٧ ١٤ ١٦ ٥١ ٥٢ ٥٤ ٥٤	الاحماء
٤٠ ق	١ - ١٠ ق	٥٢ ٥٧ ١٤ ١٦ ٥١ ٥٢ ٥٤ ٥٤	الجزء الرئيسي
٨ - ٢ ق	١ ق	٥٢ ٥٧ ١٤ ١٦ ٥١ ٥٢ ٥٤ ٥٤	أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥٢ ٥٧ ١٤ ١٦ ٥١ ٥٢ ٥٤ ٥٤	ب - تمارين لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥٢ ٥٧ ١٤ ١٦ ٥١ ٥٢ ٥٤ ٥٤	ج - تمارين لتقوية العضلات المساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥٢ ٥٧ ١٤ ١٦ ٥١ ٥٢ ٥٤ ٥٤	د - تمارين لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥٢ ٥٧ ١٤ ١٦ ٥١ ٥٢ ٥٤ ٥٤	هـ - تمارين لمرونة مفصلي الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	٥٢ ٥٧ ١٤ ١٦ ٥١ ٥٢ ٥٤ ٥٤	تمارين التهدئة

الشهر الثاني : الأسبوع الخامس :الوحدة الثالثة والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	١٩ ٥١٧ ٥١٦ ٥١٣ ٥١١ ٥٣ ٠ ٣١ ٥٢٦ ٥٢٤	الأحماء
٤٠ ق	٩ - ١٠ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٢ ٥١٢ ٥٨ ٥٦ ٥٢	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٤ ٥١٦ ٥١٣ ٥٢ ٥٢	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٥١٤ ٥٩ ٥٦ ٥٤ ٥٣	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٠ ٥١٧ ٥١٥ ٥١٠ ٥٦ ٥٥ ٥٣	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣ ٥١١ ٥٩ ٥٧ ٥٤	تمرينات التهدئة

الشهر الثاني : الأسبوع الخامس :الوحدة الرابعة والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ اق	-	٥٢٢ ٥١٩ ٥١٤ ٥١١ ٤٧ ٥٦ ٥٤ ٠ ٣٠ ٥٢٨ ٥٢٦	الأحما
٤٠ ق	٩ - ١٠ اق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٣ ٥٢٢ ٥١٩ ٥٨ ٥٧ ٥٣	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٥ ٥٢٣ ٥١٥ ٥١٠ ٥٨ ٥٥ ٥١	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢١ ٥٢٠ ٥١٦ ٥١٣ ٥١٥ ٧ ٥١	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣ ٥١١ ٥١٥ ٦ ٥٣	تمرينات التهدئة

الشهر الثاني : الأسبوع الخامس :الوحدة الخامسة والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥١٨ ٥١٤ ٥١٢ ٥١٥ ٥١٦ ٥١٧ ٥١٨ ٥١٩ ٥٢٠ ٥٢١ ٥٢٢ ٥٢٣	الأحط
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٠ ٥١٥ ٥١٣ ٥١١ ٥١٦ ٥١	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٢ ٥١٩ ٥١٧ ٥١٢ ٥١٦	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٤ ٥٢٢ ٥٢٠ ٥١٧ ٥١٤ ٥١٦	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٢ ٥١٩ ٥١٧ ٥١٤ ٥١٠ ٥١٨ ٥١٥	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١١ ٥١٩ ٥١٨ ٥١٦ ٥١٥ ٥١٢	تمرينات التهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع السادس :الوحدة السادسة والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الإيجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥٢١٥١٣٥١١٥٨٥٦٥١ ٠٣٠٥٢٨٥٢٥	الأحماء
٤٠ ق	٩ - ١٠ ق		الجزء الرئيسي
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٣٥١٤٥١٢٥٩٥٢٥٢	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٤٥٢٠٥١٤٥٩٥٨٥٤	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٥٢٣٥٢١٥١٩٥١٦٥٨٥٢ ٠٢٥	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٠٥١٨٥١٥٥١٣٥٩٥٦٥٣	هـ - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	٩٥٨٥٢٥٥٥٤٥١	تمرينات التهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع السادس :الوحدة السابعة والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
١٠ - ٨ ق	-	٥٦٤ ٥٢٠٥١٥٥١٤٥٨٥٤ ٠٣١٥٢٩	الأحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٠٥١٦٥١١٥٨٥٤٥٣	ب - تمارينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٣٥١٤٥١٠٥٥٥١	ج - تمارينات لتقوية العضلات الساندة للعמוד الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٥٢٠٥١٤٥١٢٥١٠٥٩٥٤ ٠٢٧	د - تمارينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٢٥١٩٥١٤٥٨٥٥٥١	هـ - تمارينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣٥٨٥٧٥٥٥٢	تمارين التهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع السادس :الوحدة الثامنة والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٢٦٥٢٢٥١٢٥١٣٥١٠٥٣ ٠٣١٥٣٠٥٢٨	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٥ ق	٢٣٥١٤٥١٠٥٥٥١	ب - تمارينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٤٥٢٠٥١٣٥٩٥٦	ج - تمارينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٨٥١٢٥١٥٥١٣٥٨٥٦٥٢	د - تمارينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢١٥٢٠٥١٥٥٩٥٦٥٣	هـ - تمارينات لمرونة مفصلي الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٢٥٩٥٦٥٤٥٣	تمارينات التهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع السادس :الوحدة التاسعة والعشرين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥ ٢٢٥ ١٧٥ ١٥٥ ١٢٥ ٩٥ ١ ٠ ٣ ١٥٣ ٠٥ ٢٧٥ ٢٦	الأحما
٤٠ ق	١٠ - ١ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٤٥ ٢٠٥ ١٣٥ ٩٥ ٦	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٤٥ ١٨٥ ١١٥ ٨٥ ٧	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٥٥ ١٦٥ ١٤٥ ١٠٥ ٩٥ ٤	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٢٥ ١٩٥ ١٦٥ ٨٥ ٥٥ ١	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣٥ ١١٥ ١٠٥ ٧٥ ٥٥ ٢	تمرينات الشهدة

الشهر الثاني : الاسبوع السادس :الوحدة الثلاثين :

فترة د وأم التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ اق	-	٥ ٢٤٥ ٢١٥١٢٥١٤٥١٢٥٤ ٠ ٣١٥٢٨٥٢٥	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ١ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٣٥٢٠٥٨٥٦٥٤٥١	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٥٥٢٢٥١٧٥٩٥٤٥٢	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقرى ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢٧٥٢٣٥٢٠٥٢٥٣٥١	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	٢ - ١ ق	٢١٥١٨٥١٧٥١٠٥٤٥٣	هـ - تمرينات لمرونة مفصلى الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	٠ ١٣٥١١٥٩٥٥٥١	تمرينات التهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع السابع :الوحدة الواحدة والثلاثين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الاحماء
٨ - ١٠ ق	-	٢٤٥٢١٥١٩٥٩٥٦٥١ ٠ ٣١٥٢٩	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢١٥١٩٥١٠٥٥٥٢	ب - تمارينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٣٥٢٠٥١٦٥٨٥٥٥١	ج - تمارينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٨٥١٩٥١٧٥١٤٥٨٥٢	د - تمارينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٢٥١٩٥١٤٥٩٥٢	هـ - تمارينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٠٥٨٥٦٥٤٥٢	تمارين التهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع السابع :

الوحدة الثانية والثلاثين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
١٠-٨ ق	-	٥٢٠٥١٦٥١٤٥٧٥٢ ٠٣٠٥٢٧٥٢٤	الاحماء
٤٠ ق	١٠-٩ ق		الجزء الرئيس
٨-٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨-٧ ق	٢-١ ق	٢٢٥١٦٥١٢٥٧٥٣	ب - تمارين لتقوية عضلات الرجلين
٨-٧ ق	٢-١ ق	٢٥٥٢٤٥١٣٥٩٥٦٥٢	ج - تمارين لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨-٧ ق	٢-١ ق	٢٤٥٢٠٥١٥٥٩٥٦	د - تمارين لتقوية عضلات البطن
٨-٧ ق	٢-١ ق	٢١٥١٨٥١٣٥٧٥٥	هـ - تمارين لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣٥١٢٥٩٥٦٥٣	تمارين التهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع السابع :

الوحدة الثالثة والثلاثين :

الجزء	رقم التمرين	فترة الراحة الايجابية	فترة دوام التمرين
الاحماء	٥١٩٥١٧٥١٦٥١٣٥١١٥٣ ٠٣١٥٢٦٥٢٤	-	٨ - ١٠ ق
الجزء الرئيسى			
أ - مشى وجرى		٩ - ١٠ ق	٤٠ ق
ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين	٢٢٥١٦٥١٢٥٨٥٢	١ - ٢ ق	٧ - ٨ ق
ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقرى ومرونة مفاصل المنطقة القطنية	٥١٦٥١٤٥١١٥٩٥٥٣ ٠٢٥	١ - ٢ ق	٧ - ٨ ق
د - تمرينات لتقوية عضلات البطن	٢٨٥٢١٥١٨٥١٤٥٧٥٤	١ - ٢ ق	٧ - ٨ ق
هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذ تمرينات تهدئة	٢٠٥١٧٥١٦٥٩٥٤	١ - ٢ ق	٧ - ٨ ق

الشهر الثاني : الاسبوع السابع :الوحدة الرابعة والثلاثين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥ ١٩٥١٤٥١١ ٥٧٥٦٥٤ ٠ ٣٠ ٥٢٨٥٢٦٥٢٢	الاحماء
٤٠ ق	٩ - ١٠ ق		الجزء الرئيسى
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٠٥١٨٥٧٥٥٥٣	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٥٢٢٥١٨٥١٤٥٨٥٧	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقرى ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢٧٥٢٣٥١٥٥١٢٥٨٥٣	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	١ - ٢ ق	٢١٥١٣٥١١٥١٠٥٦٥٢	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٢٥١٠٥٦٥٤٥٢	تمرينات التهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع السابع :الوحدة الخامسة والثلاثين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٥١٨٥١٤٥١٢٥٩٥٨٥٢ ٠٢٩٥٢٢٥٢٦٥٢٣	الاحماء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيسي
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٥٥١٢٥١٣٥٦٥٤	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٠٥١٩٥١٥٥١٢٥٩٥٦	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٨٥٢٥٥١٩٥١٢٥١٤٥٧	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٢٥١٩٥١٨٥١٤٥٩٥٤	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣٥٢٥٦٥٤٥٣	تمرينات تهدئة

## الشهر الثاني : الاسبوع الثامن :

## الوحدة السادسة والثلاثين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٦١ ٦١٣ ٦١١ ٦٨ ٦٦٥١ ٠٣٠ ٦٢٨ ٦٢٥	الأحباء
٤٠ ق	١٠ - ٩ ق		الجزء الرئيسي
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢١ ٦١٩ ٦١١ ٦٧٥٣	ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٤٤ ٦١٤ ٦١٣ ٦٩ ٦٥ ٦٣	ج - تمرينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢٧ ٦٢٤ ٦٢٠ ٦١٦ ٦١٢ ٦٩	د - تمرينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	٢ - ١ ق	٢١ ٦٢٠ ٦١٧ ٦١٢ ٦٨ ٦٢	هـ - تمرينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٢ ٦١٠ ٦٨ ٦٤ ٦٢	تمرينات تهدئة

الشهر الثاني - الاسبوع الثامن :الوحدة السابعة والثلاثين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ ق	-	٤٢٠ ٤١٥ ٤١٤ ٤١ ٤٨ ٤٤ ٠ ٣١ ٤٢٩ ٤٢٤	الاحماء
٤٠ ق	١ - ١٠ ق		الجزء الرئيسي
٨ - ٢ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٦ ٤٢٣ ٤١٢ ٤٩ ٤٦ ٤٢	ب - تمارينات لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢١ ٤٢٠ ٤١٤ ٤٨ ٤٤ ٤٢	ج - تمارينات لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية .
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢٥ ٤٢٢ ٤١٩ ٤١٣ ٤٧	د - تمارينات لتقوية عضلات البطن
٨ - ٢ ق	١ - ٢ ق	٢١ ٤١٤ ٤٩ ٤٥ ٤٣	ج - تمارينات لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣ ٤٩ ٤٢ ٤٥ ٤١	تمارينات تهدئة

الشهر الثاني : الاسبوع الثامن :الوحدة الثامنة والثلاثين :

فترة دوام التمرين	فترة الراحة الايجابية	رقم التمرين	الجزء
٨ - ١٠ اق	-	٥٢٢ ٥١٢ ٥١٣ ٥١٠ ٥٣ ٥٢٦ ٥٢٨ ٥٣٠ ٥٣١	الاحماء
٤٠ ق	٩ - ١٠ اق		الجزء الرئيس
٨ - ٧ ق	١ ق		أ - مشى وجرى
٨ - ٧ ق	١ - ٢ اق	٢٤ ٥١٥ ٥١٣ ٥٩ ٥٥	ب - تمارين لتقوية عضلات الرجلين
٨ - ٧ ق	١ - ٢ اق	٢٥ ٥٢٣ ٥١١ ٥٢ ٥٥	ج - تمارين لتقوية العضلات الساندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية
٨ - ٧ ق	١ - ٢ اق	٢٣ ٥٢٠ ٥١٢ ٥١٢ ٥٥	د - تمارين لتقوية عضلات البطن
٨ - ٧ ق	١ - ٢ اق	٢٢ ٥١٩ ٥١٢ ٥٨ ٥٤	هـ - تمارين لمرونة مفصل الفخذين
١٠ ق	١٠ ق	١٣ ٥٥ ٥٤ ٥٣ ٥٢ ٥١	تمارين تهدئة



الشهر الثاني : الاسبوع الثامن :

الوحدة الاربعين :

الجزء	رقم التمرين	فترة الراحة الايجابية	فترة دوام التمرين
الاحماء	٤١٢٥٤ ١٤١٧٥ ٢١٥٢٤٤ ٢٥٢٨٥٣١٠	-	٨ - ١٠ اق
الجزء الرئيس			
أ - مشى وجرى			١٠ - ١ اق ٤٠ ق
ب - تمرينات لتقوية عضلات الرجلين	١١٥٩ ١٣٥١٧٥ ٢٠٥٢٠ ٢٣٠	١ - ٢ اق	٧ - ٨ اق
ج - تمرينات لتقوية العضلات الماندة للعمود الفقري ومرونة مفاصل المنطقة القطنية	١٥٩٥٥ ١٣٥٢٥	١ - ٢ اق	٧ - ٨ اق
د - تمرينات لتقوية عضلات البطن	١٧٥٨٥٢ ٢٢٥٢٢٥٢٠	١ - ٢ اق	٧ - ٨ اق
هـ - تمرينات لمرونة مفصلي الفخذين	١٠٥٨٥٥ ١٣٥١٩٥٢١	١ - ٢ اق	٧ - ٨ اق
تمرينات تهدئة	١٣٥١٢٥٨٥٥٥١	١٠ اق	١٠ اق

## ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح للتمرينات على اضطرابات الطمث وعلاقتها بالسماوات الشخصية والتوازن بنوعية

### مشكلة البحث :

أعدت النهضة العلمية والتكنولوجية المعاصرة وما تتضمنه من تطورات وأستكشافات وأنجازات على التطوير والتجديد الذي طرأ على أساليب البحث العلمي ، وببذل كثير من العلماء والمشتغلون بالتربية الرياضية جهدا متواصلا باجراء التجارب والبحوث العلمية للأرتقاء بمستوى اللاعبين بصفة خاصة وسلامة وصحة الفرد بصفة عامة . وتعتبر التربية الرياضية وما تحتوية من أنشطة متعددة من بينها التمرينات بأنواعها المختلفة كما أنها تعتبر الدعامه الأساسية لكل نشاط رياضي وهي من أهم الأسس التي تعمل على تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة من الناحية الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية فهي وسيلة من وسائل التربية والتنشئة وهي أيضا وسيلة هامة يمكن من خلالها تحسين الكفاءة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ، وهي كذلك وسيلة من وسائل الطرق العلاجية . فقد أوضحت بعض الدراسات الحديثة التي تناولت أسباب الاضطرابات الطمثية الى عدة من العوامل من بينها العوامل النفسية والشخصية واضطرابات الوزن وسوء التغذية . وكذلك ممارسة الرياضة عالية الشدة . مما آثار أثارها الباحثة الى التعرف على تأثير التمرينات الرياضية على تحسين اضطرابات الطمث وعلاقة ذلك بالسماوات الشخصية التي يرى البعض أنها من العوامل الهامة والمؤثرة في هذه الاضطرابات ولما كان التوازن من العناصر الهامة والمؤثرة في مستوى الاداء في التمرينات الفنية الحديثة . فقد رأت الباحثة ضرورة التعرف على مدى تأثير هذا العنصر الهام باضطرابات الطمث لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى وضع برنامج تدريبي مقترح للتمرينات وذلك للتعرف على :

- ١ - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في الأضطرابات الطمئية نتيجة لأدخال المتغير التجريبي ( البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات ) .
- ٢ - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في التوازن الثابت والحركي نتيجة لتحسن الأضطرابات الطمئية ان حدث تحسن .
- ٣ - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في السمات الشخصية نتيجة لتحسن الأضطرابات الطمئية ان حدث تحسن .
- ٤ - دلالة الفروق بين المجموعتان التجريبية ( الغير مستقرة ) والضابطة ( المستقرة ) في القياسات القبلية للتوازن الثابت والحركي والسمات الشخصية .

#### فروض البحث :

- ١ - يوجد فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في الأضطرابات الطمئية لصالح القياس البعدي نتيجة لأدخال المتغير التجريبي ( البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات ) .
- ٢ - يوجد فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في التوازن الثابت والحركي لصالح القياس البعدي نتيجة لتحسن الأضطرابات الطمئية .
- ٣ - يوجد فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في السمات الشخصية لصالح القياس البعدي نتيجة لتحسن الأضطرابات الطمئية .
- ٤ - يوجد فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) في قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين نتيجة لأدخال المتغير التجريبي ( البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات ) .

- ٥ - يوجد فروق إحصائية بين المجموعتان التجريبية ( الغير مستقرة ) والضابطة ( المستقرة ) في القياسات القبلية للتوازن الثابت والحركى والسماث الشخصية لصالح المجموعة الضابطة ( المستقرة ) نتيجة لاستقرار الحالة الطمشية .

### عينة البحث :

تم اختيار عدد ٢٩ طالبة بطريقة عمدية من بين طالبات الفرقة الدراسية الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة البالغ عدد هن ٢٠٦ طالبة فور التحاقهن بالدراسة للعام الدراسي ١٩٩٠ - ١٩٩١ كعينة لهذا البحث .

وبذلك أصبحت المجموعة التجريبية التي سيطبق عليها البرنامج وعدد ها ٢٩ طالبة وهى التى تعاني من وجود اضطرابات طمشية . أما المجموعة الضابطة وعدد ها ١٢٧ طالبة وحالة الطمش لد يهن كانت مستقرة . وقبل تنفيذ التجربة قامت الباحثة بالتأكد من تجانس العينة أن حيث الطول والوزن والسن .

### أدوات البحث :

تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات التالية لأجراء الدراسة :

- ١ - ميزان لقياس الطول بالسنتيمتر ( رستاميترو ) .
- ٢ - ميزان لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- ٣ - ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين .
- ٤ - منقلة مدرجة لقياس مرونة مفصلى الفخذين .
- ٥ - اختبار الجلوس من الرقود لقياس قوة عضلات البطن .
- ٦ - استمارة استبيان لتحديد الحالة الطمشية ( المستقرة ) ، ( الغير مستقرة ) .
- ٧ - قائمة فرأيهوج للشخصية .
- ٨ - اختبار ( وقفة اللقلاق لقياس التوازن الثابت ) .
- ٩ - اختبار ( هام المعدل ) لقياس التوازن الحركى .

كما وضعت الباحثة برنامجا تجريبيا أشتمل على ٤٠ وحدة تدريبية بواقع خمس وحدات أسبوعيا ولمدة ثمانية أسابيع أى على مدى شهرين • تستغرق مدة الوحدة ساعة ( ٦٠ دقيقة ) •

### التجربة :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبى للتحقق من صدق الفروض بأن قامت بأجراء القياس القبلى للأختبارات ( ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ) للمجموعتان التجريبية والضابطة وذلك لتحديد كل من المجموعتين من حيث العدد • ثم قامت بأجراء التجربة على المجموعة التجريبية وتضمنت اجراءات التجربة تطبيق بعض الأختبارات وأرقامها ( ٣ ٤ ٥ ) قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي الذى أستغرق ٨ أسابيع بمعدل خمس وحدات أسبوعيا ثم تم تطبيق القياسات البعدية للمجموعة التجريبية فقط فى جميع الأختبارات وتم علاج البيانات إحصائيا بأستخدام :

- معامل الألتواء لتجانس العينة كلها وتجانس المجموعة التجريبية •
- اختبار "ت" لحساب دالة الفروق بين العينتين • كما أستخدمته الباحثة لحساب دالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية •
- اختبار كاى<sup>٢</sup> لحساب دالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية •
- النسب المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية •

### نتائج البحث :

أظهرت النتائج أن الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ( ٠.٥ ) فى أختبارات التوازن الثابت والحركى •

كما أوضحت النتائج أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) دالة احصائيا عند مستوى معنوية ( ٠.٥ ر ) في اختبار قائمة فرايبورج للشخصية وذلك في الأبعاد التي تقيس العصبة والعدوانية والأكثابية والقابلية للاستثارة والأجتماعية والضبط .

وأسفرت النتائج أيضا عن وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) غير داله احصائية عند مستوى معنوية ( ٠.٥ ر ) في اختبار قائمة فرايبورج للشخصية وذلك في الأبعاد التي تقيس الهدوء والسيطرة .

كما تبين من النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) داله احصائية عند مستوى معنوية ( ٠.٥ ر ) في الاختبارات التي تقيس قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين .

وكذلك أظهرت النتائج عن وجود فروق داله احصائيا عند مستوى ( ٠.٥ ر ) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ( الغير مستقرة ) وذلك في أبعاد القائمة التي تقيس الحالة الطمئية وهي الفترة بين الدورتين - عدد أيام الطمث - عسدد القطبيلات المستخدمة خلال اليوم الثالث والسابع - وجود جلد موية - الآلام التي تصاحب الطمث أثناء وقبل وبعد فترة الطمث - درجة التعب - احتمالات الغياب عن الدراسة أثناء فترة الطمث .

وقد ظهرت نسبة تحسن لصالح القياسات البعدية لكل متغيرات البحث حتى التي لم تكن فروق القياسات فيها داله احصائيا عند مستوى معنوية ( ٠.٥ ر ) .

#### الاستنتاجات :

- ١ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على الاضطرابات الطمئية .
- ٢ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين .

٣ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً على التوازن الثابت والحركي نتيجة لتحسين الاضطرابات الطشبية والقوة العضلية للبطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين •

٤ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً على بعض السمات الشخصية نتيجة لتحسين الاضطرابات الطشبية والقوة العضلية للبطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين •

#### التوصيات :

١ - توصي الباحثة بأهمية إجراء بحوث أخرى مماثلة على عينات مشابهة للعينة قيد البحث حيث أنها كانت تمثل نسبة ١٤% من أجمالي عدد الطالبات وبالتالي فهن نسبة تستحق الأهتمام بها •

٢ - توصي الباحثة بأهمية الكشف عن برامج تدريبية متنوعة لتحسين الاضطرابات الطشبية وبيان ما تكون لها من الأثر الايجابى أو عدمه فى رفع مستوى الاداء فى التوازن الثابت والحركي وتحسين بعض السمات الشخصية •

٣ - توصي الباحثة باستخدام تمرينات القوة العضلية لعضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلي الفخذين والمنطقة القطنية ضمن برامج تحسين الاضطرابات الطشبية مما لها من اثر ايجابى فى تحسين أنواع الاضطرابات وكان ترتيباً لتلك الأنواع حسب نسبة تحسينهم ( عسر الطمث ) الطمث المؤلم ) - قلة الطمث - تعدد الطمث - غزارة الطمث - انقطاع الطمث أكثر من ستة شهور ) • وذلك فى حدود عينة البحث •

٤ - توصي الباحثة بالأهتمام بنوعية التدريب والنشاط الرياضى الممارس بالنسبة للفتيات حيث ارجع الكثير من الباحثين حدوث اضطرابات الطمث الى ممارسة الرياضات الشاقة العنيفة •

- ٥ - توصي الباحثة الأهتمام بتوعية الأمهات والآباء لزيادة مقدرتهم على ملاحظة التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الفتاة في مرحلة البلوغ .
- ٦ - توصي الباحثة الأمهات الأهتمام بهناتهن في تلك المرحلة ومصادقتهن ومعرفية مشاكلهن ومحاولة حلها لها من أثار ايجابية على صحة الفتاة النفسية والصحية
- ٧ - توصي الباحثة عدم استخدام أي الفاظ بديلة للطمث مثل فتاة مريضة أو الفترة الحرجة أو الفترة المظلمة لها من أثار سلبية على نفسية الفتيات الصغيرات وما قد يترتب على ذلك من عواقب صحية سيئة لدى الفتيات .

HELWAN UNIVERSITY

Faculty of Physical Education for Girls

Cairo

THE INFLUENCE OF A SUGGESTED TRAINING PROGRAM OF  
EXERCISES ON MENSTRUAL DISTURBANCES  
AND ITS RELATION TO PERSONAL TRAITS  
AND THE TWO TYPES OF BALANCE

By

Hala Attia Mohammed Attia

Supervised By

Prof. Dr. Enayat Ali Labib  
Prof. of Exercise Gymnastics  
and Dance - Faculty of Physical  
Education for Girls,  
Helwan Univ.,

D.r. Soher Mohamed Afia  
Ass. Prof. Dept. of Gynaecology  
and obstetric.  
Zakazek, Univ.

Thesis Unbmitted in Partial

Fulfillment for the Reqtrement of the Ph.D in Physical  
Education from Faculty of Physical Education  
Helwan University

1992

## SUMMARY OF THE RESEARCH

The influence of a suggested training program of exercises on menstrual disturbances and its relation to personal characteristics and the two types of balance.

\* The research problem :

The contemporaneous scientific and technologic serial and the accompanying developments, discoveries and achievements depended on the progress and renewal in styles and methods of scientific research, and workers in physical education are making continuous efforts doing scientific research and experiments to raise the athletes level in particular, and safety and individual health in general. The physical education with its various activities including exercises of different forms is considered the foundation of every physical activity . It is one of the most important principles that works on the integrated developments of a balanced individual a physical, mental and social points of view.

It is a mean of education and rising up.

It is also an important mean through which the functional capacity for the different body systems can be improved.

It is also a therapeutic mean, as some recent studies that discussed causes of menstrual disturbances supposed it was due to a number of elements from which psychic, personal elements, weight disturbances, malnutrition and also practice of high

## *SUMMARY*

---

strength sports.

This rose the interest of the researcher to identify the influence of physical sports exercises on improving menstrual disturbances and its relation with personal characteristics that may be of the important and influencing elements in these disturbances. And since balance is one of these important and influencing elements so the researcher saw how that important element influences menstrual disturbances at girls students of the physical education girls faculty in Cairo.

\* Aim of the research:

This thesis aims to put a suggested training program for the exercises to identify :

1 - Means of differences between pre-measures and post measures for the (unrestored) experimental group in menstrual disturbances as a result of introducing the experimental variable (the suggested training program for the exercises).

2 - Mean of differences between pre-measures and post-measures for the (unrestored) experimental group in static and kinetic balance as a result of improving the menstrual disturbances if occurred.

3 - Mean of differences between pre-measures and post-measures for the (unrestored) experimental group in personal

## *SUMMARY*

---

characteristics as a result of improvement of menstrual disturbances if occurred.

4 - Mean of differences between the two experimental groups (unrestored and precise) in post measures for static and kinetic balance and the personal characteristics.

### \* Research hypothesis :

1 - There is a statistical differences between pre-measures and post-measures for the unrestored experimental group in menstrual disturbances for the benefit of the post-measures as a result of introducing the experimental variable (the suggested training program for exercises).

2 - There is a statistical differences between pre-measures and post measures for the unrestored experimental group in static and kinetic balance for the benefit of post measures as a result of improvement of menstrual disturbances.

3 - There is statistical differences between pre measures and post measures for the unrestored experimental group in personal characteristics for the benefit of post measures as a result of improvements of the menstrual disturbances.

4 - There is statistical differences between pre-measures and post measures for the unrestored experimental group in

## SUMMARY

---

abdominal, back and lower limbs muscle strength and the flexibility of the hip joint as a result of introducing the experimental variable (the suggested training program for the exercises).

5 - There is statistical differences between the two groups : the experimental unstable and the precise stable in the post-measures for balance with its two kinds. And personal characteristic for the benefit of precise (stable) group as a result of restoration of the menstrual state.

### \* Sample of the research :

Twenty nine female students were chosen in a non randomized way among students from the first scholar year division at physical education college for girls in cairo 1990 - 1991 as a sample for this study. This was the experimental group that suffered menstrual disturbances and that the program was applied on them. Another group, the precise group consisted of 177 girls in whom the menstrual cycle was restored. Before the start of the experiment the researcher made sure of the homogeneity of the sample from the point of height, weight.

### \* Materials of the research :

The following tools and apparatus have been utilized to

## SUMMARY

---

perform the study :

- 1 - Balance to measure height in centimeter (restameter)
- 2 - Balance to measure weight in kilograms
- 3 - Dynamometer to measure the strength of muscles of the back and lower limbs.
- 4 - Graded ecair to measure flexibility of hip muscles
- 5 - Sitting from lying position test to measure the strength of abdominal muscles.
- 6 - Data sheet to determine the menstrual state (restored or not)
- 7 - Friburgh list for personality.
- 8 - The (Sigogne stand) test to measure the static balance.
- 9 - Modified Bas test to measure the kinetic balance.

The researcher put also an experimental program that contains forty training units in the form of five units /per week for eight weeks i.e. over two months education. The time for each unit is one hour (sixty minutes).

\* The experiment :

The researcher used the experimental table to identify the truth of the hypothesis. She did the pre measures for the tests [1 - 2 - 6 - 7 - 8] for the two experimental and the precise groups and that is to determine each of the two groups numbers. Then she did the experiment on the experimental group. The experiment procedure included the application of

## SUMMARY

---

some of the tests and their numbers [3 - 4 - 5] before the beginning of the training program that lasted 8 weeks at a rate of units weekly then performing the post measures of the experimental group only in all tests. The data were treated statistically using :

- Standard deviation for the homogeneity of the whole sample and homogeneity of the experimental group.
- T - test to calculate mean of difference between the two samples also used to calculate the mean of differences between the pre-measures and post-measures for the experimental group.
- Qui test to calculate mean of difference between pre-measures and post-measures for the experimental group.
- The percentage for the exchange rate of the post to pre-measures for the experimental group.

### \* Results of the research :

The results showed that the difference between the pre-measures and the post-measures for the (unrestored) experimental group is significant statistically at a value of (0.05) in static and kinetic balance tests.

Also the results showed that the differences between the pre-measures and post-measure for the (unrestored) experimental group is significant statistically at value (0.05) in Freiburgh personality test and that in the dimensions that measures neurosis - aggressiveness -

## *SUMMARY*

---

depression - sociality - precision.

The results showed also that there is differences between pre-measures and post-measures for the (unrestored) experimental group insignificant statistically at normal level (0.05) in freiburgh personality list test and that is in the dimensions that measure calm and control.

Also it was noted from the results that the difference between the pre-measures and post-measures for the (unrestored) experimental group is significant statistically at normal level (0.05) in the tests that measure abdominal, lower limbs and back muscle strength and flexibility of the hip joint for the right and left lower limbs.

Also the results showed that there is difference statistically at (0.05) level between pre-measures and post-measures for the (unrestored) group experimental group, and the in the dimension of the list that measures the menstrual state that is the period between the two cycles calculated from the beginning of menstruation till the period of next menstruation - number of menstruation days - number of healthy pads used during menstrual days in the third and seventh day - presence of blood clots - pain that occur during, before or after menstruation - degree of tiredness - possibility of absence of school during menstrual period.

There was a percent of improvement to the benefit of the pre-measures to all research variants even those to which the mean difference were not significant statistically at level

## SUMMARY

---

(0.05).

### \* Conclusions :

- 1- The suggested training program has a positive influence on menstrual disturbances.
- 2 - The suggested training program has positive influence on abdominal , back, and lower limbs muscles strength and flexibility of the hip joints.
- 3 - The suggested training program has positive influence on static and kinetic balance as a result of improvement of menstrual disturbances and the abdominal, back and lower limbs muscles power and the flexibility of the hip joints.
- 4 - The suggested training program has a positive influence on some of the personal characteristics as a result of improvement of menstrual disturbances and muscle power of the abdomen, back and lower limbs and flexibility of the hip joints.

### \* Recommendations :

- 1 - The researcher recommend to perform other similar researches on similar samples to the designated sample as it represented 14% of the total girls students so it is a percent that deserves taking care of.
- 2 - The researcher recommend also other training programs to

## SUMMARY

---

improve the menstrual disturbances and states what it is formed from the positive influence of view

3 - The researcher also recommend to use exercises for the muscle strength of abdominal, back and low limbs muscles and flexibility of the hip joints and social area included in programs to improve menstrual disturbances as it has positive influence in improving disturbances from the grading of these forms was by percent of their improvement (dysmenorrhea = painful menstruation) - oligomenorrhea - hypermenorrhea - amenorrhea for more than six months and that in the limit of the research sample.

4 - The researcher recommend to the quality of the training and sports activity practiced by the girls as many of the researchers returned the occurrence of menstrual disturbances to the practice of head violent sports.

5 - The researcher also recommend to the attention of the mothers and fathers to increase their abilities to notice the physiological changes that happens to the girls at puberty.

6 - The researcher recommend that the mothers should take more care of their girls in this stage and make friendship with them, to know their problems and try to solve them for the positive influence it has on the girl psychologic and health

hygiene.

7 - The researcher recommend not to use alternation words for menstruation like sick girls or critical period or dark period as it has negative influence on small girls psychology and development which lead to health complications to the girls.