

قائمة

الترقيات

- ١/١٢٩ -

مرفق (١)

الأستاذ / مدير المختبر العلمى بكلية التربية الرياضية لاجنس .سحات
بالجزيرة

تحية طيبه وبعد ...

نرجو من سيادتكم الموافقة على استخدامى لجهاز رد الفعل البسيط
الموجود بالعمل لديكم حيث أن موضوع البحث " تأثير
برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى بعض مهارات السباحة
والمبارزة .

ولسيادتكم الشكر

مقدمه لسيادتكم

م .م أمل فاروق على

قسم الرياضات المائيه والمسابقات

- ٢/١٢٧ -

مرفق (٢)

السيد مدير قسم / القياسات النفسية
بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة

تحية طيبة وبعد ...

مرسل اليكم المدرس المساعد / أمل فاروق على بقسم الرياضات الطائية
والمنازلات للعمل على جهاز رد الفعل العام حيث أن موضوعها " تأشير
برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى بعض مهارات السباحة
والمبارزة .

ونرجو تسهيل مهمتها .

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والاحترام ..

عميدة كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة

* الأجهزة التي تم استخدامها أثناء تطبيق البرنامج المقترح :

استخدمت الباحثة جهاز رد الفعل بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة .

* وصف الجهاز : شكل (١٠)

يتكون الجهاز من :

- ١ - لوحة سوداء بها ثلاث مصابيح مختلفة الألوان (أزرق - أحمر - أصفر) .
- ٢ - صندوق معدني به أربع مفاتيح ، ثلاث منها متصلة بالمصابيح (كـل مفتاح مختص بلون معين (بمثير معين) والمفتاح الرابع خاص باحداث صغير كما توجد ساعة رقمية لتقريب زمن رد الفعل لأقرب ١/١٠٠٠ من الثانية (يوضع هذا الصندوق خلف اللوحة السوداء بحيث لا تراه الطالبة .
- ٣ - ثلاث وصلات متصلة بالجهاز اثنين منهم ينتهيا بازرار ضاغطة لليدين والثالث ينتهى بدواسة الرجل .

* طريقة العمل على الجهاز :

مرفق مع الجهاز استمارة لقياس سرعة الاستجابة الحركية تم تقنيتها

بواسطة متخصصين بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة .

هذه الاستمارة مرتبة بطريقة معينة بحيث أن الطالبة لا تعرف

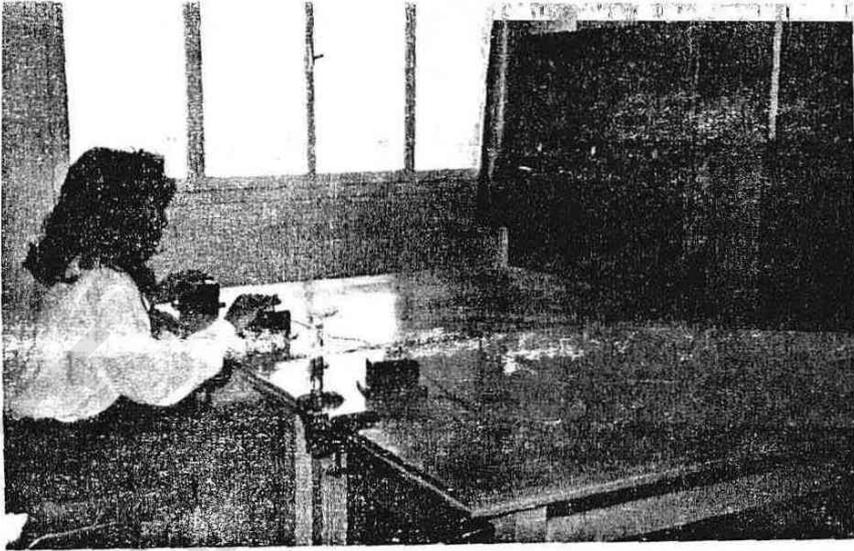
ترتيبها أى لاتعلم ترتيب ظهور الألوان على اللوحة أو توقيت سماع الصفارة .

- فى البداية توضح المختصة تشغيل الجهاز للطالبات أنه يجب على

كل طالبة تشتغل على الجهاز أن تضغط على أزرار اليدين ودواسة

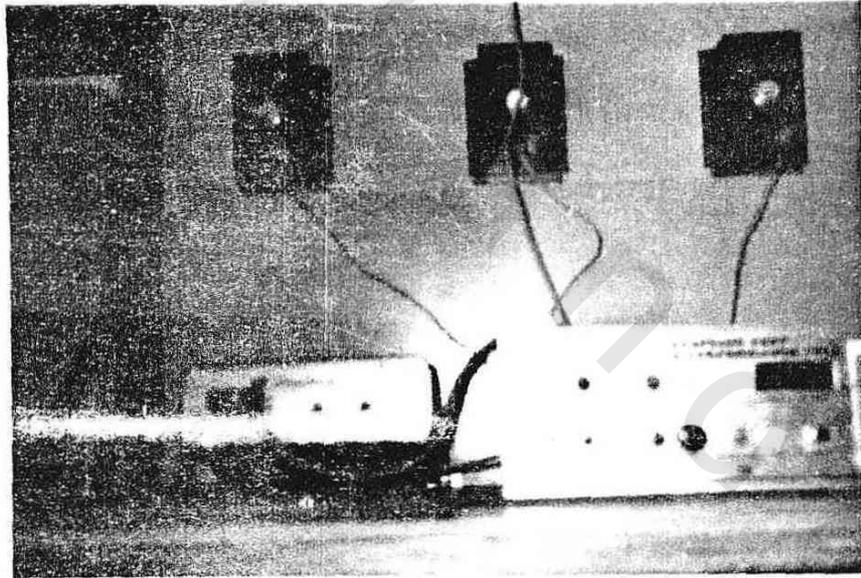
الأرجل فى وقت واحد عند ظهور اللون الأزرق ترفع يديها اليمينى وتضعها بسرعة مع استمرار ضغطها على الرر الأحمر ودواسة الأرجسسل وكذلك نفس الشء بالنسبة لليد اليسرى عند ظهور اللون الأصفسر وكذلك بالنسبة للأرجل عند ظهور اللون الأحمر وأنه لايجب أن تحسرك يديها أو أرجلها عند ظهور أى لون مع سماع نفارة بل تظل ضاغطه على الأزرار والدواسة فقط .

تجلس المختصة بتشغيل الجهاز خلف اللوحة السوداء وتبدأ فى تطبيق الأستمارة وتسجيل الرقم الذى يظهر أمام اللون الخاص به وهو يعبر عن الفترة الزمنية من لحظة ظهور المشير وحتى استجابة الطالبسة للمشير بالضغط على المفتاح الخاص بالمشير وبعد الانتهاء مسمن الاستمارة كلها تدخل بيانات الأستمارة الى الحاسب الآلى ليعطى فى نهاية رقم يعبر عن زمن رد الفعل للطالبة وكذلك التقدير العام لها .



- ٣/١٣٠ -

جهاز رد الفعل العام
بالمجلس الأعلى للشباب
والرياضة من الأمام



جهاز رد الفعل العام
من الخلف



جهاز رد الفعل العام
تستخدمه إحدى
الطالبات وتتحكم فيه
المشرفة من الخلف

جهاز رد الفعل البسيط

بالمختبر العلمى بكلية

التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

وهو عبارة عن جزء ٤ بين بحيث يستخدم اليدين والقدمين وثلاثة أجهزة
عن الزمن الذى ينقص بين ظهور مؤشر ضوئى وضوئى وحتى الضغط على الزر
الأسفنجى باليدين أو بالقدمين وفى حالة المثير الضوئى يصدر الجهاز صوت
جرس ، وفى حالة المثير الضوئى يظهر لون أحمر .

يمكن استخدامه باليدين فقط يمنى ويسرى أو قدمين يمنى أو يسرى
ولكن لا يجمع بين اليدين والقدمين فى نفس الوقت .

- استخدمته الباحثة فى التجربة الاستطلاعية والقياس القبلى والقياسات
التتبعية خلال تطبيق البرنامج والقياس البعدى .



جهاز رد الفعل البسيط
بالمختبر العلمى بكلية التربية الرياضية
للبنات بالجزيرة

- ٥/١٣٢ -

مرفق (٥)

٤ - الأدوات والقياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث :

استخدمت الباحثة العديد من الأدوات والاختبارات أثناء تطبيق البرنامج وكذلك أثناء القياسات القبليّة والبعديّة والتجربة الاستطلاعية ،

أولا : الأدوات المستخدمة أثناء تطبيق التجربة من هذه الأدوات :

- ساعة إيقاف - صفارة كمشير صوتى - كشاف (كمشير ضوئى) .
- كور ملونه كمشير أو اشارة بدء بمجرد رفع الكرة عن اليد تقسيم اللاعبين بعمل المهارة المطلوبة (البدء) أو الحركة الانبساطية فى المباراة .
- كما تم تحديد عدد من الكور بألوان مختلفة وعند رفع كرة ماسون معين تحدد الباحثة تقوم الطالبة بأداء المهارة المطلوبة .
- اعلام وقد استخدمت بنفس طريقة استخدام الكور .
- احيال لتحديد مسافة التى تتخذها كل طالبة عند الدخول فى الماء .
- بالونات توضع على الاحبال على مسافة معينة وتحاول الطالبة القفز فى الماء (بعمل البدء) أو لمستها أو فرقتها .
- وسادات معلقة على الحائط لتسجيل اللمسات عليها .
- أسلحة (شيش فرنسى - بلجيكى) .

ثانيا : الاختبارات والقياسات :

١ - قياس الطول :

تم باستخدام جهاز الرستاميتتر وكان يتم القياس كالاتى :

يقف المجرى عليه القياس فى وضع صحيح بحيث يستند الظهر على القوائم والرأس ويكون ملامسا فى ثلاث نقاط (اللوحين - الاليتين - الكعبين) ويكون وضع الرأس معتدلا بحيث يكون الحد العلوى لطمة الأذن (الجزء المثلث من الأذن) الموجود اماما فى الزاوية الوحشية للعين فى مستوى واحد أفقى بالنسبة للقاعدة الخشبية التى يقف عليها الشخص يترك المؤشر الأفقى لأسفل حتى يلامس سطحه السفلى أعلى الرأس (أعلى نقطة للججمة) ويحسب طول القامة بواسطة قراءة التدرج الأول من القاعدة الخشبية وحتى السطح السفلى للمؤشر الأفقى .

٢ - قياس الوزن :

استخدمت الباحة ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام حيث يقف الشخص على منتصف القاعدة لان فى حالة الوقوف على الحد الأمامى فان الثقل يقل بمقدار يتراوح من ١٠٠ - ١٥٠ جرام .

٣ - قياس قوة القبضة (يمنى - يسرى) :

- الأدوات المستخدمة : جهاز ديناموميتر القبضة
- وصف الأداة : يؤخذ الديناموميتر فى اليد بحيث يكون اتجاه المؤشر للخارج ويمتد الذراع جانبا ويضغط على الأسطوانة بسل قوة ريراتسى أن تقاس القوة لكل قبضة على حدة مع مراعاة أن تجرى القياس ٣ مرات لكل لاعبة متوسط القبضة عند الرجال البالغين ٤٠ كجم الى ٤٥ كجم اما عند السيدات فيقل الى ٣٥:٣٠ كجم بالنسبة لليد اليمنى أما اليسرى فتقل عن الحدود السابقة من ٥ : ١٠ كجم (٣٤:٥١) .

٤ - قياس قوة عضلات الرجلين :

- الأدوات المستخدمة : جهاز الدينامومتر Dynamo METER مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة جديدية طولها ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي يتراوح من ٥٠ : ٥٥ سم .

- وصف الأداة : يثبت الدينامومتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ثم يقبص على البار الحديدي بكلتا يديه بحيث يكون ظهر اليدين للخارج ثم يقفز المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة ويعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين وتحتسب له نتائج أفضلهما (٥١ : ٢٩ - ٣٢) .

٥ - قياس السرعة :

قامت الباحثة بإجراء اختبار الجري في المكان لمدة خمس عشر ثانية .

- الأدوات : ساعة إيقاف - قائمة وشب عالي - خيط مطاط .
- طريقة الأداة : يقف المختبر امام خيط المطاط المربوط في قائمى الوشب العالى ارتفاع الخيط يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف و (احدى الفخذين موازيه للأرض) عند سماع إشارة البدء يجرى المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ويقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمس عشر (١٥) ثانية على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط ويسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر (٥٩ : ٣٦٣) .

٦ - لقياس المرونة :

لقياس المرونة قامت البهاثة باحرا٦ الاختبار التالي :
ثنى الجذع خلفا من الوقوف والغرض منه قياس مرونة العمود الفقري.

- الأدوات ؛ حزام من الجلد أو القماش ، شريط القياس .
- مواصفات الأداة٦ : من وضع الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض بواسطة حزام يقوم المختبر بثنى الجذع للخلف الى أقصى مدى ممكن وتقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسهم (٥٩ : ٣٣٣) .

٧ - لقياس الرشاقة :

- تم قياس الرشاقة عن طريق اختبار الجرى المكوكى .
- الأدوات : ساعة ايقاف - ختان متوازيان المسافة بينهما عشرة (١٠) أمتار .
- مواصفات الأداة٦ : يقف المختبر خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالجرى بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى أى أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ م ذهاب وعودة ويسجل للمختبر المسافة التى يقطعها لجرية المسافة المحددة (١٠x٤ م) من لحظة اشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بالثوان (٥٧ : ١٧١) .

٨ - لقياس التوازن :

- لقياس التوازن ثم اختبار اختبار التوازن الشابت حيث أنه يفضل للوصول للمثبتات اللازم قبل أداة٦ أى مهارة كلاعب الغطس أو لاعب المبارزة قبل أدائه للطعن أو توازن حارس المرمى (٥٧:١٧٦) .

- الأدوات : ساعة إيقاف .
- طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ويفضل أن تكون رجل الارتقاء ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى يقف عليها واليدين بالوسط وعند اشارة البدء يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه للأرض ويعطى ٣ محاولات ويحسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن السدى يبدأ من لحظة رفع العقب حتى ارتكاب بعض الأخطاء فى الأداء أو فقد التوازن (٥١ : ٣٦٥ ، ٣٦٦) .

٩ - القدرة :

- لقياس القدرة اختارت الباحثة الوشب العمودى من الثبات .
- الأدوات : حائط أو سبورة بحيث يبدأ التدرج فى الترقيم من ارتفاع عن الأرض ، ١٥٠ سم وحتى ٤٠٠ سم - مانيزا (طباشير) .
- طريقة الأداء : بمسك المختبر بالطباشير بيده ثم يقف بحيث تكون ذراعه المودى بجانب السبورة أو الحائط ويقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ويسجل الرقم و من وضع الوقوف يمرج المختبر الذراعين اماما عاليا ثم اماما أسفل مع ثنسي الركبتين نصفسي ثم مرجتاهما اماما عاليا ثم فرد الركبتين الوشب العمودى الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهى على كامل امتدادها .
- وتعبر المسافة بين العلامتين الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسـم (٣٧٨:٥٩ - ٣٨٠) .

٢/١٣٩ -
مرفق (٧)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالجزيرة
==

الى الأستاذ الدكتور /

استمارة استبيان

تقوم الباحثة / أمل فاروق على - بعمل استبيان حول ترتيب عناصر اللياقة البدنية بالنسبة لقربها من عنصر سرعة الاستجابة فى الحركة الانبساطية لرياضة المبارزة والبدء فى السباحة وذلك ضمن اجراءات رسالة الدكتوراه وعنوانها : " تأثير برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى رياضة السباحة والمبارزة " ونرجو من سيادتكم التفضل بترتيب عناصر اللياقة البدنية طبقا لقربها من عنصر سرعة الاستجابة الحركية.

ترتيب عناصر
اللياقة البدنية

ترتيب عناصر اللياقة البدنية

- ١ - القوة للذراعين والرجلين
- ٢ - السرعة
- ٣ - المرونة
- ٤ - الرشاقة
- ٥ - التوافق
- ٦ - الجلد- الدورى التنفسى
- ٧ - القدرة
- ٨ - الجلد العضلى

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام ،،،

مقدمه

الباحثة / أمل فاروق على

- ٨/١٤٠ -

مرفق (٨)

البرنامج الملتزم لتنمية سرعة

الاستجابة الحركية للوحدة

الأولى (سباحة)

* البرنامج المقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى السباحة :

- هدف البرنامج :

- الهدف العام للبرنامج هو تحسين سرعة الاستجابة الحركية امهارة البدء فى السباحة وسباحة الزحف ١٠م وسباحة ١٠متر بطريقة الزحف على البطن .
- طبق البرنامج على المجموعة التجريبية الأولى وشمل عددها ١٠ طالبات من الفرقة الثانية وذلك بالتدريب على البدء وسباحة ١٠م حرة للوصول لأداء بدء بصورة صحيحة وزمن أقل وكذلك سباحة ١٠م فى زمن أقل . وأداء مهارى أفضل بالنسبة لضربات الذراعين والرجلين .

- وحدات البرنامج :

- شمل البرنامج على ثلاث شهور كل شهر يمثله أربع أسابيع يتام التدريب بواقع درسين اسبوعيا أى ٢٤ درس فى البرنامج ككل ومدة كل درس تراوحت من (٦٠ : ٩٠) دقيقة وتم التدريب صباحا .

- زمن البرنامج :

- تم تطبيق البرنامج المقترح خلال ثلاث شهور ، بلغ الزمن الكلى ٣٠ ساعة تم تنفيذها فى ٢٤ درس وتراوح زمن كل درس من ٦٠ : ٩٠ دقيقة .

- تاريخ تنفيذ تجربة البحث :

- * تم تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعة التجريبية الأولى (سباحة) (الوحدة الأولى) فى الفترة من ١١/١ الى ٣١/١/١٩٩٣ .

- * تم التدريب فى الاعداد العام أو الخاص للمجموعة التجريبية الأولى (السباحة) فى بعض التمرينات للمشير البصرى بجانب السمعى وذلك لأن جهاز رد الفعل

العام بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة تحتوى مكونات الاستمارة التي
يتم تطبيقها على الطلبة مشيرات سمعيه وبصريه.

* تم وضع بعض تمارينات لعنصر التوافق خلال وحدات البرنامج حيث أن
ظهر له نسب فى الاستبيان ولكن نسب ليست عالية ولذلك وضعت
الباحثة له وبعض التمارينات حتى لا تغفل أهمية نسبه فى الاستبيان.

* الأسبوع الأول :

الهدف من الأسبوع الأول هو تنمية اللياقة البدنية العامة.

- يحتوى الأسبوع الأول على تمارينات لكل من الاحماء - اعداد عام - ختام
- بلغ الزمن الكلى للأسبوع الأول ١٢٠ دقيقة بزواقع درسين فى الأسبوع
- زمن كل درس ٦٠ دقيقة مقسمة كالتى :-

النسب المتكوية	الزمن فى كل درس	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٦٦٧ %	٤ ق	٨ ق	- احماء
٦٥ %	٣٩ ق	٧٨ ق	- اعداد عام
٣٣٣ %	٢ ق	٤ ق	- ختام
٢٥ %	١٥ ق	٣٠ ق	- فترات راحة بينية
١٠٠ %	٦٠ ق	١٢٠ ق	الاجمالى

ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	<ul style="list-style-type: none"> - جرى لمدة ٣٠ ث . - الجرى مع سماع صفارة الوش عاليًا ثم الوقوف . - الجرى عند سماع صفارة الوقوف ثباتًا . - الجرى للأمام مع الإشارة وعند سماع الصفارة الوش بالقدمين باستمرار . 	٨ ق	لاحماء
قوة يكرر ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف فتحًا - مسك كرة طبية في كل من اليدين مع رفع الذراعين جانبًا 	٧٨ ق	اعداد بدني عام لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .
يكرر ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> * (وقوف مسك كرة باليدين أمام الصدر) مدالذراعين عاليًا مع مثير سمعي . 		
يكرر ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف مسك لجة باليدين أمام الصدر) مدالذراعين أمام مع المثير السمعي . 		
٣٠ ث	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود الذراعان جانبًا مسك ثقل) ثنولمرفقين عند رؤية تحرك المدربة . 		
يكرر ١٥ مرة	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف الذراعان عاليًا مسك كرة طبية) خفض الذراعين أمامًا أسفل . 		
١٥ ث	<ul style="list-style-type: none"> - (انبطاح الذراعان عاليًا مسك كرة طبية من القدمين) ثنالركبتين عند سماع الإشارة . 		
٣٠ ث	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى في المكان بأقصى سرعة مع حساب عدد المرات التي تصل فيها القدم للأرض عند سماع إشارة البدء . 		
ويكرر ٣٠ ث	<ul style="list-style-type: none"> * (الوقوف) أداء التمرين السابق مع محاولة زيادة عدد مرات وصول القدم إلى الأرض . 		

ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
سرعة لمدة دقيقة درجات السلم ٦ درجات	- (وقوف) ثم المعود على سلم والنزول خلال دقيقة واحدة عدد من المرات		
سرعة ٤٠ ث ثقل / ١ كجم	- (وقوف) حمل ثقل مناسب على الكتفين ومحاولة رفع عدد مرات وصول القدم الى الأرض في الزمن الأقل .		
مرونة ٣٠ ث	*(الوقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً باستمرار للمس الأرض		
مرونة لمدة دقيقة كل (:)	- (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ميل الجذع جانباً باستمرار والضغط ثم الميل للجانب الآخر والضغط لأسفل عكس اتجاه الزميلة .		
مرونة ٣٠ ث	- (وقوف . الذراعان عالياً) ميل الجذع للخلف والضغط باستمرار والشبات في الوضع ١٥ ث .		
مرونة ١٠ مرات لكل رجل	- (الوقوف) تبادل الطعن بالرجلين أماماً والضغط		
مرونة ٣٠ ث	- (الجلوس طويلاً) ثنى الجذع أماماً والضغط باستمرار		
رشاقة ٣٠ ث	- (الوقوف) الجرى الزجى بين الحواجز عند سماع الإشارة .		
رشاقة لمدة دقيقة	- (الوقوف) الجرى المتعرج بين الحواجز عند سماع الإشارة . ذهاب وعودة .		
رشاقة ٤٥ ث	- (وقوف مسك كرة) قذف الكرة لأعلى واستلامها لاكثر عدد من المرات		اعداد بدنى عام واستجابة حركية عامة
رشاقة ٣٠ ث	- (وقوف مسك كرة) محاورة الزميل بالكرة .		
رشاقة ٥ مرات	- (وقوف) دحرجة أمامية عند رؤية إشارة البدء .		
توازن ٣٠ م	*(الوقوف) المشى على الأمشاط ٣٠ م .		
توازن ٣٠ ث	- (الوقوف على عارضة التوازن) المشى على العارضة .		
توازن ٣٠ ث لكل رجل	- (الوقوف) تبادل رفع الرجل عالياً والشبات ٣٠ ث ثم التبديل بالرجل الأخرى .		

الملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
توازن ٣٠ ث	- (الوقوف) الوثب والدوران خلفا ($\frac{1}{3}$ لفة)		اعداد بدنى
توازن ٣٠ ث	- (الوقوف) الوثب والدوران دورة كاملة .		عام
توازن ٣٠ ث ١٥ ث لكل رجل	- (الوقوف) عمل ميزان خلفى . تمريبات استرخاء المشى للأمام مع رفع الذراعين عاليا وأسفل المشى ٤ خطوات ثم شنى الجسذع أسفل . لعبة صغيرة محاولة مسك ركبة الزميله) . فترات الراحة البينية خلال كل درس ١٥ ق .	٤ق ٣٠ق	الختام فترات الراحة البينية

* الأسبوع الثانى :

- يهدف لتنمية بعض القدرات الحركية تحدد القدرات التى يتم تنميتها (سرعة - قوة - مرونة - رشاقة - توافق) وسرعة الاستجابة الحركية العامة وتحسين الأداء المهارى - البدء فى السباحة).
- يحتوى الأسبوع الثانى على تمارين لكل من : احماء - اعداد عام - اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - ختام .
- بلغ الزمن الكلى للأسبوع ١٢٠ دقيقة بواقع درسين وزمن المدرس ٦٠ دقيقة مقسم كالتالى :-

النسبة المئوية	الزمن فى الدرس الواحد	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٦٦٪	٤ دقائق	٨ دقائق	- احماء
٥٤٪	٣٢٩ دقيقة	٦٥٤ دقيقة	- اعداد عام
١٣٪	٧٨ دقائق	١٥٦ دقيقة	- اعداد خاص
٣٣٪	٢ دقيقة	٤ دقائق	- ختام
٢٥٪	١٥ دقيقة	٣٠ دقيقة	- فترات الراحة البيئية
١٠٠٪	٦٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	الاجمالى

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصري (المدرسة)	ثلاث مرات تم تحديدها بيناً على الاختبار القبلي	<ul style="list-style-type: none"> - مشى حول ملعب كرة اليد. - الجرى حول ملعب كرة اليد . - تبديل المشى والجرى حسب الاشارة . - ارتداد بالانقدايم (وثب) بالحبل . 	٨ق	الاحماء
مشير سمعي (صفارة)	سرعة ٣٠ م	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف)الجرى لمسافة ٣٠م وحساب الزمن . - (الوقوف)زيادة المسافة ، ٤٠ م بنفس الزمن السابق . - (الوقوف)الوثب للخلف عند سماع الاشارة . 	٦ق	اعداد بدنى عام
مشير سمعي (صفارة)	سرعة ٤٠ م			
مشير سمعي (صفارة)	سرعة ١٦ مرة	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف)الذراعين جانبا أو أماما)رفع الذراعين مع المشير سماعى . 		اعداد بدنى عام
مشير سمعي .	قوة ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> • (وقوف فتحة .مسك ثقل فى اليدين)رفع الذراعين جانبا والثبات (قوة ذراعين) 		
مشير سمعي .	قوة ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحة .الذراعين جانبا .مسك ثقل) خفض الذراعين أسفل . 		
	قوة ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود .الذراعان عاليا .مسك ثقل)تبادل خفض الذراعين أماما أسفل . 		
مشير بصري	قوة ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود .الذراعان عاليا .مسك ثقل)عمل دوائر بالذراعين فى اتجاه واحد . 		
المدرسة .	قوة ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود .الذراعان عاليا .مسك ثقل)رفع الجذع اماما ببطء . 		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى (صفارة)	توافق ١٦ مرة .	- (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراع اليمنى جانبا عاليا .		الاعداد البدنى
مثير سمعى (صفارة)	توافق ١٦ مرة	- (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراعين جانبا .		
مثير سمعى (صفارة)	توافق ١٦ مرة	- (وقوف) المشى أماما مع رفع الذراعين أماما عاليا		
مثير سمعى (صفارة)	توافق ١٦ مرة	- (وقوف) الجرى مع تنطيط كرة سلة باليد اليمنى ثم اليسرى .		
مثير سمعى .	توافق ١٠ مرات .	- (وقوف) أخذ خطوة لأحد الجانبين مع رفع الذراعين أماما ثم الرجوع بنفس الخطوة مع رفع الذراعين للجانب .		
	توافق ١٠ مرات .	- (وقوف) رفع الذراع اليمنى أماما عاليا مع رفع الرجل اليسرى أماما .		
مثير بصرى خلف	مرونة ١٦ مرة اللاعبة .	* (وقوف) فتحا . الذراعان جانبا) ميل الجذع خلفا لأقصى مدى ممكن .		
مثير بصرى خلف	مرونة ١٦ مرة	- (وقوف) الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط باستمرار .		
اللاعبة بمستوى الأرض مثير سمعى	مرونة ١٠ مرات .	- (وقوف) الذراعان بالوسط) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا .		
(المدربة) .	مرات .	- (وقوف) تبادل الطعن بالرجلين جانبا والضغط .		
مثير بصرى	مرونة ١٠ مرات .	- (وقوف) . مواجه لعقل الحائط) تبادل رفع الرجلين تدريجيا لأعلى مستوى ممكن .		
	رشاقة	* (وقوف) مسك كرة) الجرى مع تنطيط الكرة .		
مثير سمعى	٣٠ مرات .	- (وقوف) مسك كرة) استمرار ضرب الكرة بالرأس .		
	رشاقة			
	١٠ مرات .			

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعي	رشاقة ١٦ مرة رشاقة ٥ مرات	- (وقوف • مسك كرة) تنطيط الكرة على القدمين بالتبادل مع تبديل المثير • - (وقوف) عمل عجلة مع ضم القدمين •		
مثير صوتي (موسيقى)	رشاقة ١٠ مرات	- (وقوف • مسك عصا عموديه على الأرض ترك العصا والدوران حول العصا ومحاولة مسكها قبل سقوطها •		
	لمرونة مفصل الكتف	- تمارينات احماء خاص لمفصل الكتف مثل : - دوران الكتف للأمام والخلف • - دوران الذراعين أماما وخلفا • - الوقوف • تشابك الذراعين خلفا مع محاولة رفع الذراعين عاليا والميل بالجذع أماما مع فرد الظهر والثبات •	١٥ دقائق	اعداد خاص لتحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة البدة وسرعة الاستجابة الحركية في شكل أداء مهارة البدة •
	مرونة الجذع والكتفين	- تشابك الذراعين من أسفل لأعلى وتشبيك الأيدي والثبات عاليا وللخلف •		
	لمرونة الجذع باستمرار	- ثني الجذع لأسفل من الرقبة والضغط باستمرار • - الوقوف ، تبادل الوثب في المكان لأعلى ولأمام •		
	٣٠ ث ويكرر	- الجلوس على حافة الحمام وأداء حركة الرجلين لسباحة الزحف على البطن •		
	١٠ عروض (العرض ١/٢ م)	- ثبات الذراعين أماما منسكة ساندات الذراعين وأداء حركة الرجلين للسباحة الحرة •		
	١٠ ث ويكرر	- ثبات الرجلين على حرف الحمام وأداء حركة الذراعين باستمرار •		
	مسافة ١/٢ م عرض الحمام	- سباق بين الطالبات لحركات الذراعين فقط ثم الرجلين لسباحة الزحف على البطن •		

المكونات	الزمن	المحتوى	ملاحظات	نوع الاختبار
		<p>- نموذج من الباحثة فى الجزء المتوسط العمق لأداء البدء من الجلوس ثم كل طالبة مع الباحثة .</p> <p>- أداء البدء من وضع الجلوس على ركبة منشئية من أعلى الحمام .</p> <p>- أداء البدء من وضع الطعن ويكرر حتى يتم اتقانه .</p> <p>- أداء البدء من وضع الوقوف ركبة شبيهة واتقانه يتم أداء البدء من الوقوف مع مرجحة الذراعين حتى يتم اتقانه .</p>	<p>يكرر لكل طالبة ١٠ محاولات</p> <p>يكرر لكل طالبة ١٠ محاولات</p> <p>يكرر لكل طالبة ١٠ محاولات</p>	مشير بصرى (المدربة)
الختام	٤ ق	<p>سباق بين الطالبات لأداء البدء من وضع الوقوف وحساب عدد مرات العمل الصحيحة .</p>		نوع اختبار
فترات الراحة البينية	٣٠ ق	<p>- فترات الراحة البينية خلال كل درس ١٥ ق .</p>		

* الأسبوع الثالث :

- يحتوى الأسبوع الثالث على تمارين لكل من : أحماء - اعداد عام - اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - ختام .
- الهدف من الأسبوع تنمية سرعة الاستجابة الحركية العامة وتنمية سرعة الاستجابة الحركية للبدء السباحة وتحسين الأداء المهارى البدء وسباحة ١٠ متر زحف على البطن .
- بلغ الزمن الكلى للأسبوع الثالث ساعتان بواقع درسين وزمن كل درس ٦٠ دقيقة مقسم كالتالى :-

النسبة المئوية	الزمن فى الدرس الواحد	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٦٦٧ %	٤ ق	٨ ق	- أحماء
٥٦٦٧ %	٣٢٩ ق	٦٥٤ ق	- اعداد عام
٨٣٣ %	٧٨ ق	١٥٦ ق	- اعداد خاص
٣٣٣ %	٢ ق	٤ ق	- ختام
٢٥ %	١٥ ق	٣٠ ق	- فترات الراحة البيينية
١٠٠ %	٦٠ ق	١٢٠ ق	الاجمالى

نوع المشير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصري (المدرية)	(الوشب العريض)	- الجرى فى دائرة مع عمل وشب بالقدمين للأمام وللخلف . - الجرى مع تبادل الطعن جانبا بالقدمين . - المشى مع تبادل الطعن أماما . - الجرى وعند سماع الاشارة عمل حركة البدء من نقطة لأخرى . - دوران الذراعين والركبتين للخارج والداخل	٨ق	الاحماء
مشير سمعى صفارة .	قوة ١٠مرات وزن جلة ١ ك	* (الوقوف .مسك جلة اليدين امام الصدر) الذراعين عاليا وأسفل .	٤٥ق	الاعداد البدنى العام
مشير بصري (لنمبة)	قوة ١٠مرات الكرة الطبية زنة ١ ك .	- (الوقوف .مسك كرة طبية فى احدى اليدين) تبادل لقف الكرة من يد لأخرى .		
مشير سمعى صفارة .	قوة ٦مرات	- (الوقوف .كرة طبية بين القدمين)الوشب أماما وخلفا ١٠ م .		
مشير سمعى صفارة .	قوة ١٠مرات لكل رجل	- (وقوف جانبا . القدم الداخلية على مقعد الذراعين عاليا . مسك جلة أو كرة طبية) رنة ١ ك . * ثنى الركبة الخارجية مع الشبات لاطالة العضلات الخلفية ثم التبديل .		
مشير سمعى صفارة .	سرعة ٣مرات يكمر ٤٠ م شم ٥٠ م	* (وقوف) الجرى لمسافة ٣٠ م وقياس الزمن من لحظة سماع اشارة البدء حتى خط النهاية .		
مشير بصري كشاف	سرعة ١٠مرات	- (وقوف) ثنى الركبتين كاملا عند مشاهدة الاشارة .		
مشير بصري (المدرية)	سرعة ١٥مرة	- (وقوف) مد الذراعين جانبا أو أعلى أو أماما حسب الاشارة .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى • صفارة	سرعة ١٥ مرة	- (وقوف) الوثب بالقدمين للأمام أو للخلف أو للجانب حسب الإشارة •		اعداد بدنى عام
مشير سمعى • صفارة	سرعة ٥ مرات	- (الوقوف) • مسك جلة فى كل يد ووضعها على الكفين) العدو ١٠م بأقصى سرعة •		
مشير سمعى • صفارة	تحمل دقيقة ٣٠ ثانية	* (وقوف) الوثب فى المكان باستمرار		
مشير سمعى • صفارة	تحمل ١٥ ث ثم ١٥ ث	- (وقوف) الوثب على قدم واحدة فى المكان		
مشير سمعى • صفارة	تحمل (يحسب الزقن) وعدد المرات	- (الوقوف • أمام سلم) الوثب للصعود على السلم المثبت على حائط لأقصى عدد من المرات •		
	تحمل ارتفاع السلم ١٥ درج ويحسب الزمن	- (الوقوف • أمام سلم) الوثب بقدم واحدة لنهاية السلم والنزول بالقدم الأخرى •		
مشير بصرى كشاف	توازن مرتين	* (وقوف • على عارضة التوازن) المشى للأمام والرجوع للخلف على أطراف الأصابع •		
	توازن ٨ مرات	- (وقوف على عارضة توازن) ثنى الركبتين مع الدوران للاتجاه الآخر والمشى لنهاية العارضة •		
مشير بصرى	توازن ٨ مرات	- (اقعاء) الوقوف لعمل ميزان أمامى •		
	توازن ٨ ممرات	- (وقوف • على قدم واحدة • ثبات الوسط) لمس مشط القدم الحرة لركبة القدم المنسروده والصعود على المشط والثبات •		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير بصرى	توازن ثلاث مرات لكل رجل .	- (الوقوف . على عارضة التوازن) المشى أماما مع تبادل مرجحة الرجلين اماما لنهاية العارضة .		
	إلفات	(١) المشحول الحمام ثم الجرى مع دوران الذراعين للأمام والخلف .	١٥٦	اعداد بدنى خاص
مثير سمعى	ارتفاع الدرج ٦ درجات	(٢) (الوقوف . على درج السلم) عند سماع الإشارة النزول السريع من على السلم بالوشب للقدمين وحساب الزمن .		
مثير بصرى كشاف		(٣) نفس التمرين السابق مع أداء التمرين والنزول العادى السريع .		
مثير سمعى		(٤) الوقوف على بداية السلم وأداء البدء من الوقوف خارج الحمام ويكرر .		
مثير سمعى	حساب ضربات الذراعين	(٥) سباحة ٤ عروض مع حساب عدد مرات ضربات الذراعين والرجلين .		
	على حدا والرجلين على حدا	- الوقوف من على حافة الحمام من الجسر المتوسط وأداء البدء كاملا مع مرجحة الذراعين من الخلف الى الأمام والنظر للأمام ويكرر .		

نوع المشير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعي	لمعرفتها المسافة التي اجتازتها لتكون حافزاً لاجتياز مسافة أطول	<p>- مسك مكعب خشبي بيد الباحثة وأداء الطالبة للبدء ورمي المكعب مكان لمس الطالبة للماء لمعرفة المسافة التي اجتازتها.</p> <p>- يكرر ماسبق مع رمي المكعب قبل أداء ... الطالبة لمسافة أبعد من مسافتها قليلاً ومحاولة الوصول اليها مع التركيز أن أول شيء يلمس الماء هو الأصابع وآخر جزء يتركحافة الحمام هو دفع الأمشاط ويكرر.</p> <p>لعبة صغيرة داخل الماء (محاولة جمع أكبر عدد من المكعبات) .</p> <p>فترات الراحة البينية خلال كل درس ١٥ ق .</p>	٤ق ٣٠ق	الختام فترات الراحة البينية

* الأسبوع الرابع :

- يحتوى الأسبوع الرابع على تمارين لكل من : احماء - اعداد عام - اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - ختام .
- الهدف من الأسبوع الرابع تنمية سرعة الاستجابة الحركية العامة وتنمية سرعة الاستجابة مهارة البدء وتحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن .
- بلغ الزمن الكلى للأسبوع الرابع ساعتان بواقع درسين وزمن كل درس ٦٠ دقيقة مقسم كالتالى :-

النسبة المئوية	الزمن فى الدرس الواحد	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٥٨٣ %	٣ $\frac{1}{4}$ ق	٧ ق	- احماء
٥١٦٧ %	٣١ ق	٦٢ ق	- اعداد عام
١٨٣٣ %	١١ ق	٢٢ ق	- اعداد خاص
٣٣٣ %	٢ ق	٤ ق	- ختام
٢٠٨٢ %	١٢ $\frac{1}{4}$ ق	٢٥ ق	- فترات الراحة البيينية
١٠٠ %	٦٠ ق	١٢٠ ق	الاجمالى

نوع المشير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى صفارة •		<ul style="list-style-type: none"> - المشى والجرى حول الملعب • - تدريبات بالحبل والجرى اماما والوثب بالقدمين معا • - الوثب بالقدمين معا باستمرار (ارتداد) • - الوثب مع فرد الركبتين اماما ثم خلفا • - الوثب مع الدوران بالحبل للخلف (نصف لفه) - كل (:) الوثب بحبل واحد ومحاولة التقدم للأمام أو التقهقر للخلف • - الوثب مع فتح وضم القدمين مع مرجحة الذراعين جانبا وأسفل • 	٧ ق	الاحماء
مشير سمعى صفارة •	سرعة ٣٠ ث ثم يكرر	<ul style="list-style-type: none"> * (وقوف) مسك كرة طبية زنة ١ ك بكل يد وتشبيتها فوق الكتفين (الجرى بأقصى سرعة فى المكان مع حساب عدد مرات التى فيها القدم اليمنى تلمس الأرض ويستمر سماع صوت (مشير سمعى) حتى نهاية ٣٠ ث • - (الوقوف) الجرى لمسافة ٤٠ م وحساب الزمن • 	٦٢ ق	الاعداد البدنى العام
مشير سمعى صفارة •	سرعة يكرر مرتين	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) بين نقطتين المسافة بينهما ٢ م الجرى الجانبى للمس كل نقطة والعودة للأخرى فى زمن محدد وحساب عدد مرات التمس (وقوف • كرة طبية بين القدمين) الوثب للأمام أو للخلف أو للجانب لمسافة ١٥ م • 		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى	قوة ١٠ امرات	- (وقوف) الوشب عاليا ثم ثنى الركبتين والوصول لوضع القرفصاء .		اعداد بدنى عام
مثير سمعى	قوة ٢٥ مرة	- (انبطاح مائل عميق) ثنى ومد الذراعين .		
مثير سمعى	مرونسة ١٠ امرات لكل رجل	* (وقوف . ثبات الوسط) تبادل رفع الرجلين مع فرد الحركتين أماما .		
مثير سمعى	مرونسة ٥ مرات	- (وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط مع فتح الرجلين لأقصى مسافة والعودة .		
مثير بصرى (المدربة)	مرونسة ١٠ امرات لكل رجل ٥ للداخل : للخارج	- (وقوف) دوران مفصل الفخذ للخارج ثم للداخل		
	حافة	- أداء البدء على سلم الحمام . - أداء ضربات الذراعين من الوقوف وضربات الرجلين من وضع الرقود على حافة حمام السباحة . - معرفة كل طالبة بعدد مرات البدء الصحيح ومعرفة الأخطاء مباشرة بعد أداء المحاولة التي قامت بأدائها .	٢٢ ق	الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى (الباحثة)		- أدا ٦ ضربات الذراعين من الوقوف وضربات الرجلين من وضع الجلوس على حافة حمام السباحة .		اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لمهارة البدء فى السباحة
	٦ عروض	- أدا ٦ عروض سباحة حرة زحف على البطن .		
	٤ عروض كل عروض ١٢ م حساب الزمن	- ثبات الذراعين ممسكة بلوحة الذراعين وأدا ٦ ضربات الرجلين لمسافة ١٢ م .		
	حساب الزمن	- ثبات الرجلين وأدا ٦ ضربات الذراعين لمسافة - أدا ٦ السباحة الحرة لمسافة ١٠ م وحساب عدد ضربات الذراعين .		
مشير سمعى صفارة	حساب الزمن	- نفس التمرين السابق وحساب عدد ضربات الذراعين - أدا ٦ البدء لكل طالبة تقوم بعمل البسدة من وضع الطعن .		
	١٠ مرات لكل طالبة .			
	١٥ مرة	- أدا ٦ البدء لكل طالبة من وضع الوقوف - حساب المسافة التى اجتازتها كل طالبة وذلك بعمل خط على حافة الحمام أو وضع علامة مميزة (بوردا - اعلام)		
مشير بصرى اعلام		- نفس التمرين السابق ومحاولة زيادة المسافة المجتازة .		
مشير سمعى وبصرى	١٥ مرة ، كل مرة تأخذ فترة راحة حتى انتهاء زميلاتها من أدا ٦ البدء مع تصحيح أخطاء كل طالبة بعد أداؤها التمرين	- أدا ٦ البدء لعدد من المرات لكل طالبة مع حساب عدد مرات البدء الصحيح . - معرفة كل طالبة بعدد مرات البدء الصحيح ومعرفة الأخطاء التى قامت بأداؤها .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى صفارة	يكرر مع تغيير	- كل (:) أحد الطالبات تقوم بالوقوف فى الماء لمسافة ٤م من الطالبة فى الجزء المتوسط . - وتقوم الطالبة الثانية بعمل البدء وتحدد لها المسافة . - السباحة ٥٠ م بأى نوع من السباحات التى تجيدها الطالبة للاسترخاء .		اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية
مثير سمعى وبصرى الشاخص	الاصوات مثل صفارة وصوت خبط على ساسم الحمسام	- مراجعة على حركة البدء للتأكد من أدائها بالصورة الصحيحة واصلاح الأخطاء مع الباحثة . - التدريب مع الباحثة باستخدام اشارات مختلفة منها الصوتية والضوئية مثل : ١) عند سماع صوت طلقة (نارى) عمل حركة البدء . ٢) أداء عدة أصوات مختلفة وعند سماع الطلق النارى عمل حركة البدء ٣) استخدام الجرس عند سماعه تقوم الطالبة بعمل البدء لحساب المسألة فى كل مرة . - لعبة داخل الماء ينقسم الطالبات فريقين ومحاولة كل فريق عمل البدء مع اكتساب مسافة أكبر للأمام مع استخدام مكعبات ألوان لايضاح المسافات . - أداء البدء وسباحة ١٠ م وحساب الزمن وجمع زمن كل فريق ويحدد الفريق الفائز وهو الحائز على أقل زمن .	٤ ق	الختام
		- فترات الراحة البيئية لكل درس ١٢٣ مرة .	٢٥ ق	فترات الراحة البيئية

* الأسبوع الخامس :

يحتوى الأسبوع الخامس على تمارين لكل من :-

- الاحماء .
- الاعداد العام .
- الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية للوحدة الأولى (سباحة) .
- الختام .

* الهدف من الأسبوع الخامس تنمية سرعة الاستجابة لسباحة الرحف و
البدء

- زمن الأسبوع الخامس ١٢٠ دقيقة ، وزمن كل درس ٦٠ دقيقة .

حيث أن التدريب مرتين أسبوعيا ومحتوى التمرين مقسم كالآتى :-

النسبة المئوية	الزمن فى الدرس الواحد	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٥٨٣ %	٣ $\frac{1}{4}$ ق	٧ ق	- احماء
٤٨ %	٢٨٨ ق	٥٧٦ ق	- اعداد عام
٢٢ %	١٣٢ ق	٢٦٤ ق	- اعداد خاص
٣٣٣ %	٣ ق	٤ ق	- ختام
٢٠٨٤ %	١٢ $\frac{1}{4}$ ق	٢٥ ق	- فترات الراحة البيئية
١٠٠ %	٦٠ ق	١٢٠ ق	الاجمالى

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير بصري (المدربة)		<ul style="list-style-type: none"> - الجرى فى دائرة مع عمل وثب بالقدمين للأمام والخلف . - جرى جانبي الجرى عكس الاشارة . - تبادل الطعن جانبا وأماما . 	٧ ق	الاحماء
مثير بصري (المدربة)		<ul style="list-style-type: none"> - تقسم الطالبات الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تقف على جانب ملعب كرة السلة وتقف الباحثة عند مركز الدائرة المنتصف ومع الاشارة تجرى احدى الطالبات واحد من كل مجموعة محاولة مسك الكرة وضرب بها . - أحد الطالبات من المجموعة المضادة . - الوشب فتحا فى المكان - الوشب فتحا مع وضع القدم اليمنى اماما قليلا ثم اليسرى اماما ويكرر . 		
	سرعة يكرر ٣ مرات .	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى لمسافة ٤٠ م . 	٦٥ ق	الاعداد البدنى
مثير سمعى رقم	سرعة ٢٠ مرة لكل يد .	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) التصويب بكرة تنس على دوائر مرسومة على الحائط بأرقام غير منتظمة عند سماع الرقم من الباحثة . 		
مثير سمعى صفارة	سرعة ثم تغيير الاتجاه بسرعة لتنمية سرعة الاستجابة	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوشب للخلف وللأمام عند سماع الاشارة حسب اتجاه يد الباحثة . 		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	١٥ مرة	- (الوقوف) تبادل الوشب للأمام والخلف مع أعلى وللجانبيين .		
	توافق ١٥ مرة .	- (الوقوف) الوشب أماما مع مرجحة الذراعين خلفا والعكس .		
	رشاقة	- (وقوف) عمل عجلتين بدون توقف		
	رشاقة ٣٠ ث	- (وقوف . مسك كرة سلة) محاورة الزميل .		
	وتكرر .			
	تحمل ٣٠ مرة	- (وقوف) ثنى الركبتين والكفين على الأرض وفرد الركبتين خلفا للوصول للانبطاح المائى .		
مشير سمعى	تحمل ارتفاع السلم ٧	- (وقوف . امام السلم) الوشب بقدم واحدة الصعود لأقصى عدد من المرات .		
	صفارة .			
	درجات .			
		- جرى ومشى حول حمام السباحة .	٢٦ ق	الاعداد الخاص
		- عمل تدريبات احماء لجميع اجزاء الجسم .		لتنمية سرعة
		- وخاصة الذراعين والرجلين .		الاستجابة
		- عمل تمرينات للجذع (ميل الجذع أماما ثم أسفل ثم عاليا .		الحركية .
		* عمل تدريبات للبدء بأدائه على درج السلم .		
	٥ ق	* مسك كرة صغيرة وعمل مباراة خفيفة لمدة ٥ ق .		
		* عمل تدريبات مرونة للذراعين والكعبيين		
		والركبتين والفخذين والرأس .		
		* أخذ حمام والنزول فى الماء .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى صفارة مثير سمعى صفارة	١٥ مرة	<p>* (الوقوف على حافة الحمام) كل طالبة تقوم بعمل البدء وتقوم الباحثة باصلاح الأخطاء</p> <p>* تنقف كل طالبة على حافة الحمام (٣طالبات) وتمسك الباحثة بصفارة مع ترقيم الطالبات (١ - ٢ - ٣) وعندما تطلق الباحثة صفارة واحدة تقوم صاحبة رقم (١) بالنزول فى الماء وهكذا مع محاولة الباحثة فى التغيير بين الطالبات فى صوت الصفارة .</p>		
مثير بصرى		<p>* نفس التدريب السابق مع وجود أكثر من طالبة وليكن بعدد الحارات ٨ ويقصف ٨ مساعدين كل منهما ممسك بكره وعند رفع المساعدة بالكره تقوم الطالبة بالنزول فى الماء (مع ملاحظة معرفة كل طالبة للمساعدة التى تخصها)</p>		
مثير بصرى أعلام ألوان		<p>- يكرر التمرين السابق مع تبديل الأداة بدلا من كرة استخدام علم ملون .</p>		اعداد خاص إتتمية سرعة الاستجابة الحركية
مثير سمعى جرس الشاخص الكهربائى		<p>- تقسم المجموعة الى فريقين كالاتى : تقوم كل طالبة بعمل البدء ولا يحسب البدء الخاطيء فتعيد البداية مرة أخرى يعنى بدء صحيح وسباحة ١٠ م مرة مع حساب عدد ضربات التى تؤديها كل طالبة فى ١٠ م مع حساب عدد ضربات القدم اليمنى حتى نهاية ١٠ م .</p>		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
		<p>يكرر التمرين السابق مع محاولة تقليل عدد ضربات الذراعين والسقدمين وتقليل الزمن المحسوب لعشرة متر سباحة .</p> <p>سباق بين الطالبات لمعرفة أفضل لاعبة في الزمن والأداء الصحيح .</p>	٤ ق	لختام
		<p>- فترة الراحة البينية لكل درس ١٢^١/_٣ ق</p>	٢٥ ق	ترات الراحة البينية

* الأسبوع السادس :

- يحتوى الأسبوع السادس على تمارينات لكل من : احماء - اعداد عام - اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - ختام .
- الهدف من الأسبوع السادس التدريب لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لمهارة البدء فى السباحة .
- زمن الأسبوع السادس ١٢٠ دقيقة وزمن كل درس ٦٠ دقيقة ويتم التدريب بواقع درسين أسبوعين ومقسم الزمن كالتالى :-

النسبة المئوية	الزمن فى الدرس الواحد	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٥٨٣ %	٣ $\frac{1}{4}$ ق	٧ ق	- احماء
٤١٢٥ %	٢٤٧٥ ق	٤٩٥ ق	- اعداد عام
٢٨٧٥ %	١٧٢٥ ق	٣٤٥ ق	- اعداد خاص
٣٣٣ %	٢ ق	٤ ق	- ختام
٢٠٨٤ %	١٢ $\frac{1}{4}$ ق	٢٥ ق	- فترات الراحة البينية
١٠٠ %	٦٠ ق	١٢٠ ق	الاجمالى

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى وبصرى		<ul style="list-style-type: none"> - المشى والجري حول ملعب كرة السلة . - الجرى الجانبي مع تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً . - وشب فى المكان مع ارتخاء الذراعين . - وشب مع ضم وفتح الرجلين والذراعين . - (الوقوف .فتحاً) عمل ضغط على القدم اليمنى ؛ عدات ثم للداخل ؛ عدات ثم اليسرى ؛ عدات ولا على ؛ عدات وللخلف ؛ عدات . - عمل طعن بالرجلين للجانبين وللأمام . 	٧ ق	الاحماء
مثير سمعى صفاة .	سرعة ١٥ ث	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى فى المكان لمدة معينة . 	٥ ق	اعداد بدنى عام
مثير سمعى صفاة .	سرعة ١٥ مرة لكل يد	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ضرب كرة معلقة باليد عند سماع اشارة البدء ويحسب الزمن وعدد المرات الصحيحة . 		
مثير سمعى وبصرى	سرعة دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى للمس أقرب حائط أو أى شىء ثابت عند سماع الصفاة أو اشارة البدء . 		
مثير سمعى صفاة	قوة ١٥ مرة	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوشبماليا . ثم شى الركبتين للوصول لوضع القرفصاء وتكرار . 		
	قوة ٣ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود) رفع الراجلين مفردتين تماماً بزاوية ٤٥° مع الثبات ٣٠ ث . 		
	تسوازن	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف .على عارضة التوازن) الوشب أماماً بالقدمين لنهاية العارضة . 		
	ميسزان بيمين ثم شمال	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف .على عارضة التوازن) عمل ميسزان امامى والثبات ١٠ ث . 		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى صفارة	مرونة ١٥ مرة يمين ثم شمال مرونة شبات ١٠ ث لكل رجل	- (وقوف مواجهة لعقل الحائط) تبادل رفع الرجليين تدريجياً لأعلى مستوى ممكن ثم محاولة الشبات عند أعلى مستوى . - (الوقوف بجانب عقل الحائط) رفع أحد الرجلين لأعلى مستوى ممكن بزاوية للخارج مع الشبات - (وقوف) تبادل دوران الذراعين اماماً وخلفاً مع التبادل . - (وقوف) تبادل شنى وفرد الركبتين باستمرار .		
مشير سمعى صفارة	١٠ ث ويكرر ثلاث مرات	- تمرينات مشى وجرى حول حمام السباحة . - تمرينات مرونة واطالة لعضلات الفخذيين والساقين والذراعين والركبتين . - (الوقوف امام درج السلم) الوشب بالقدمين والنزول لأقصى عدد من المرات ويحسب عدد المرات - أخذ حمام والنزول فى الحمام . - سباحة ٦ عروض حرة . شبات الذراعين وأداء ضربات الرجلين وشبات الرجلين وأداء ضربات الذراع . - أداء التمرين السابق مع حساب عدد مرات ضربات الذراعين والرجلين . - أداء البدء لعدد من المرات .	٣٤٥ ق	اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير بصري الشخص .	يستخدم الشخص الكهربائى	- (وقوف على حافة الحمام) كل طالبة بحذاء مستقلتها ويحدد لكل طالبة لون من ألوان المصابيح (أبيض - أخضر - أحمر - أزرق) بحيث يحدد لكل طالبة لون وعند اضاءة اللون الخاص بها تقوم بعمل البدء ويحسب لها الزمن من اضاءة المصباح وحتى اداء البدء . - يكرر التمرين السابق مع زيادة أن لكل طالبتين لون معين .		الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لمهارة البدء فى السباحة
مثير سمعى متغير	عسدد طالبات فى كل مرة ويحسب الزمن من المثير حتى نهاية ١٠ م حرة .	- (الوقوف على حافة الحمام) لكل طالبة مساعدة وكل مساعدة ممسكة بأداة تتغير كل مسرة والأداة هي (دف أو صفارة - طلقه - مسدس - جرس - علم - الشخص مع اعطاء المساعدات ظهورهن للطالبات وعند اصدار المثيرتقوم الطالبة بأداء البدء وسباحة ١٠ م حرة .		
مثير بصري		- شريط طويل بعرض الحمام معلق عليه عدد من البالونات وفى كل عقده عدد ثلاث بالونات بالوان (أحمر - أبيض - أزرق) وتتسلف الطالبات كل طالبة أمام حارتها وتتسلف المساعدات ممسكة بالشريط على بعد مناسب من بداية الحارة وكل طالبة من اللاعبات ممسكة بدبوس وعند سماع اشارة البدء مسن الباحة تحاول اللاعبة فرقة البالوننة باللون المحدد .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى وبصرى		<p>- التمرين السابق مع فرقة الثلاث بالونكات ويحسب الزمن وعدد مرات البدء حتى الوصول لفرقة الثلاث بالونكات .</p> <p>٣٠ - التمرين السابق مع تحديد زمن معين ويحدد فيه الفائز التى تفرقع الثلاث بالونكات فى أقل زمن .</p>		
		<p>- سباق بين الطالبات عن طريق أداء البدء وسباحة ١٠م حرة وحساب الزمن .</p> <p>- السباق السابق وحساب عدد ضربات الذراعين والرجلين .</p>	٤ ق	الختام
		<p>- فترة الراحة البينية لكل درس $\frac{1}{3}$ ١٢ ق .</p>	٢٥ ق	فترات الراحة البينية

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى صفارة	٣٠ ث ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - جرى ومشى لمدة دقيقتين . - تمارين مرونة لجميع أجزاء الجسم . - الوشب فى المكان باستمرار - (الوقوف) الوشب عدتين ثم ضم الركبتين على الصدر - دوران الذراعين للخلف وللأمام ومرجحة الذراعين للجانب . 	١٢ اق	الاحماء
مشير سمعى صفارة	قدرة ١٠ مرات قدرة ٣٠ ويكرر قدره ٣٠م لكل قدم	<ul style="list-style-type: none"> - (الاقعاء) عند اعطاء الاشارة الوشب للأمام لأبعد مسافة ممكنة . - (وقوف أمام مقعد سويدي) الوشب على المقعد باستمرار . - (الوقوف نصفاً) الحجل على القدم اليمنى لمسافة ٣م مع التبديل بالرجل الأخرى. 	٨ اق	الاعداد العام
مشير سمعى صفارة	رشاقة ٧ حواجز المسافة يبين كل حاجز ١ م	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) الجرى الزجاجى بين الحواجز مع حساب الزمن . 		

نوع المثبر	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى صفارة	رشاقة ١٠ لفات يمين ١٠ لفات شمال .	- (الوقوف) الوثب فى المكان مع عمل نصف دائره فى الهواء أثناء الوثب .		
	مرونة ١٠ يمين، ١٠ شمال	- (الوقوف) مرجحة الرجل اليمنى للجانب لأعلى مسافة .		
	مرونة	- نفس التمرين السابق مع النزول من رفيع الرجل على وضع الطعن الجانبى مع التبديل بالقدم اليسرى .		
مشير بصرى البياحة	مرونة	- (جلوس فتحا) الضغط للمس الصدر تجاه الأرض لمس الرجل اليمنى مع الثبات (هـ) ثم يكرر فى الجهة الأخرى والثبات بالصدر جهة الرجل اليسرى هـ ث .		
		- الجرى حول حمام السباحة مع دوران الذراعين للأمام والخلف وللجانبيين .	٦٩٢ ق	اعداد خاص
		- الوقوف . تشابك الذراعين عالياً، الضغط باستمرار للخلف مع فرد مفصل المرفق .		
		- جرى فى المكان لمدة ٣٠ ث ثم التبديل بالحبل .		
		- كل (:) نط الحبل .		
		- سباحة ١٠ عروض مع حساب ضربات الذراعين والرجلين .		
	١٠ مرات نكل ثابتة	- أدا ٦ العدو لعدد من المرات .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى جرس (الشخص)	يحسب الزمن لكل طالبة والزمن الكلى .	- (الوقوف على جافة الحمام) كل (٠) أحد الطالبات على حافة المنط والثانية من الجهة المقابلة وعند سماع اشارة البدء تقوم الطالبة بعمل البدء والسباحة لنهاية ٢٥م وعند الوصول للجهة المقابلة تقوم الطالبة المقابلة بالنظ فى الماء للرجوع .		
مشير بصرى الشخص		- يكرر ماسبق مع تغيير الاشارة بمشير صوتى .		
مشير سمعى الجرس الشخص .		- يكرر ماسبق مع تحديد لكل طالبة لون معين عند اضاءته يتم الوشب .		
		- يكرر ماسبق بمشير صوتى .		
		- سباق بين الطالبات بالزمن .	٦ق	الختام
		- فترات الراحة البينية لكل درس ٢٠ ق .	٤٠ق	فترات الراحة البينية

* الأسبوع الثامن :

يشتمل الأسبوع الثامن على تدريبات لكل من :

- الاحماء - الاعداد العام - الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- الهدف من الأسبوع الثامن تنمية سرعة الاستجابة الحركية لمهارة البدء فى السباحة وسباحة الزحف على البطن لمسافة ١٠ م باستخدام المثيرات السمعية .
- الزمن الكلى للأسبوع ١٨٠ دقيقة يتم التدريب بواقع مرتين - أسبوعيا وزمن كل درس ٩٠ دقيقة مقسم كالتالى :-

محتوى التمرين	الزمن فى الأسبوع	الزمن فى كل درس	النسبة المئوية
- احماء	١٢ ق	٦ ق	٦٦٧ %
- اعداد عام	٤٢٧ ق	٢١٣ ق	٢٣٧٢ %
- اعداد خاص	٧٩٣ ق	٢٩١ ق	٤٤٠٦ %
- ختام	٦ ق	٣ ق	٣٣٣ %
- فترات الراحة البيئية	٤٠ ق	٢٠ ق	٢٢٢٢ %
الاجمالى	١٨٠ ق	٩٠ ق	١٠٠ %

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى صفارة أو جرس		<ul style="list-style-type: none"> - الجرى حول الملعب . - نط الحبل بالوثب والحجل والمشى للأمام وللخلف . - الثبات على المشط لفترة . - دحرجة أمامية ثم خلفية . 	١٢ ق	الاحماء
مشير سمعى جرس	١٠ ث	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب فى المكان (تبادل فتح وضم الرجلين جانبا وأماما - خلفا بالتقاطع) . - الوقوف على اليدين بفترة زمنية محددة مع السند على الحائط . 		
مشير سمعى صفارة .		<ul style="list-style-type: none"> - المشى السريع لمسافة ٢٥ م . 		
مشير سمعى جرس (الشخص)	قدرة ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (الإقعاء) عند اعطاء الإشارة الوثب لأعلى مسافة . 	٤٢٧ ق	الاعداد العام
مشير سمعى صفارة	قدر ٢٥ م	<ul style="list-style-type: none"> - (انبطاح مائل) عند اعطاء الإشارة الجرى للأمام مسافة محددة . 		
مشير سمعى جرس (الشخص)	قدرة ١٥ ث	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف أمام مقعد سويدي) الوثب عاليا بالقدمين للصعود على المقعد عند سماع إشارة البدء . 		
	توافق ١٠ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) تبادل رفع الذراع اليسرى أماما عاليا مع رفع الذراع اليمنى جانبا . 		
	توافق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . مسك كرة) الجرى مع تبادل رمى ولقف الكرة باليدين لأعلى وللأمام . 		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	دقيقة	<p>- (الوقوف على حافة الحمام) وعند سماع الإشارة بالبدء تقوم الطالبات بعمس فريقيين ومحاولة أداء أكبر عدد من المرات وحساب المرات الصحيحة والخاطئة .</p> <p>- نفس السباق السابق بين الطالبات مع تحديد المسافة كلما قطع طالبات الفريق مسافة أطول للأمام وأداء صحيح كلما كان الفريق فائز .</p>	٧٩٣ ق	الاعداد الخاص
مشير بصري الشخص		<p>- (الوقوف على حافة الحمام) مع النظر للشخص وعند اضاءة لون محدد تقوم الطالبة بعمل البدء مثال</p>		
مشير سمعي الشخص	يستخدم ساعة الايقاف وسجل للطالبة الزمن .	<p>- تقوم الباحثة بتحديد اللون الأحمر عند اضاءته تقوم بعمل البدء وتقوم الباحثة باضاءة ألوان مختلفة فيما بينها الأحمر في وقت غير معلوم وعندما ترى الطالبة اللون المحدد تقوم بالبدء .</p> <p>- نفس التمرين السابق مع مضابته المشير الضوئي .</p>		
مشير سمعي ويدري الشخص	كسباق بين الفريقين	<p>- فريقيين واستخدام الشخص كمشير ضوئي وصوتي ومع اضاءة المصباح والجرس تقوم الطالبة بعمل البدء .</p>	٦ ق	الختم
		<p>- فترات الراحة البينية لكل درس ٢٠ ق .</p>	٤٠ ق	فترات الراحة البينية

* الأسبوع التاسع :

اشتمل الأسبوع التاسع على تمارين لكل من :-

- الاحماء .

- الاعداد العام .

- الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية للوحدة الأولى (سباحة) .

- الختام .

- الهدف من الأسبوع التاسع محاولة تقليل الزمن المقاس للبدء فى

السباحة (الزمن بين المثير والاستجابة) من بداية طلقة المسندس

وحتى نهاية البدء وكذلك تقليل زمن ١٠ م سباحة زحف على البطن .

- بلغ الزمن الكلى للأسبوع التاسع على ١٨٠ دقيقة وزمن كل درس ٩٠ دقيقة

مقسمة كالتالى :-

النسبة المئوية	زمن كل درس	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٦٦٧٪	٦ ق	١٢ ق	- احماء
٢٣٧٢٪	٢١٣ ق	٤٢٧ ق	- اعداد عام
٤٦٦٧٪	٤٢١ ق	٨٤٣ ق	- اعداد خاص
٣٣٣٪	٣ ق	٦ ق	- ختام
١٩٤٤٪	١٧ $\frac{1}{3}$ ق	٣٥ ق	- فترات الراحة البينينية
١٠٠٪	٩٠ ق	١٨٠ ق	الاجمالى

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى صفارة مشير بصرى الزميلة		<ul style="list-style-type: none"> - الجرى حول ملعب كرة السلة . - لعبة صغيرة لمس ركبه الزميله 	١٢ق	الاحماء
مشير سمعى صفارة	٣٠ث	<ul style="list-style-type: none"> - كل (:) نط الحبل مع الزميلة - الوثب فى المكان لمدة معينة . 		
مشير سمعى صفارة		تبادل فتح وضم الرجلين ثم اماما أسفل وبالتقاطع .		
مشير سمعى صفارة	سرعة يكرر ٣ مرات	(وقوف مسك جولة فى كل يد) الجرى ٣٠ م ، وقياس الزمن .	١٧ق	الاعداد العام
مشير بصرى الشاخص	سرعة ٢٠مرة لكل يد	(وقوف) التصويب بكرة تنس على دوائر مرسومة على الحائط متدرجة .		
مشير سمعى الشاخص	سرعة لمرتين	بأرقام غير منتظمة وعند سماع الاشارة تقبوه بالتصويب على الرقم المطلوب .		
مشير بصرى الشاخص	سرعة لمرتين	(وقوف) العدو المكوكى لمسافة معينة ٥٠م .		
	قوة يكرر ٣٠ مرة	* (وقوف) الوثب عاليا ثم ثنى الركبتين والوصول لوضع القرفصاء مع التكرار .		
	قوة ٢٠مرة	(رقود) رفع الرجلين بزاوية ٤٥ الشباته		
مشير بصرى الشاخص	قوة ١٥مرة	(وقوف) النزول لوضع استعداد البدء ثم الوثب على أطراف الأصابع .		
	مرونة ١٠ مرات فى	* (وقوف) مرجحه الرجل اليمنى للجانب لأقصى مسافة ثم يكرر للأمام ثم للخلف ويكرر بالرجل اليسرى .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	مرونة ١٠ مرات وزن الكرة الكجم	- (انبطاح) "مسك كرة طبية خلف الرأس" رفع الجدع أماما عاليا .		
	مرونة ٨ مرات لكل اتجاه .	- (وقوف) فتحا . الذراعان عاليا . مسك كرة طبية ، بثنى الجذع للأمام ولأسفل ثم للجانبين مع التبادل .		
	مثير سمعى وبشخص	نفس محتوى الأسبوع الثامن مع استخدام ساعة ساعة الايقاف من بداية أداء المسابقات بين الطالبات .	٣٨٤٣ق	سرعة استجابة للسباحة .
الشخص كمثير سمعى وبصرى		- اعطاء كل طالبة فرصة بمفردها مع الشخص واستخدامه كمثير صوتى وضوئى لكل طالبة عشر محاولات ومحاولة الباحثة أن تدخل المثيرين الصوتى والضوئى معا مثال : - تقوم الطالبة بالوقوف على حافة الحمام ومع سماع صوت الجرس مصاحب بلون الأزرق تقوم بعمل البدء وهنا تقوم الباحثة بأداء الجرس بمفرده أو الجرس بلون مخالف حتى يتم ظهور اللون الأزرق مع سماع صوت الجرس وفى حالة الاستجابة الصحيحة يحسب لها الفترة الزمنية من ظهور المثيرين والاستجابة بعمل البدء ويمكن استخدام نفس التمرين باستخدام مثير واحد فقط صوتى أو ضوئى ويتم حساب الفترة الزمنية من بداية المثير الصوتى وحتى الاستجابة وكذلك يحسب الاستجابة الصحيحة والاستجابة الخاطئة لكل طالبة وذلك فى الاستمارة الخاصة بالطالبة .		
مثير سمعى جرس				

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى جرس	يكرر ٣ مرات	- أداء البدء من أعلى مكعب البدء والسباحة ١٠ م وذلك لكل طالبة بمفردها وحساب الزمن - يسجل لكل طالبة الزمن الخاص بها فى كل مرة (سباق) للتعرف على مدى التقدم .		الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .
مشير سمعى جرس		- أداء التمرين السابق (سباق بين الطالبات) مع تقسيم الطالبات الى مجموعتين وحساب الزمن الأجمالى لكل فريق . - مسك طوق وأداء البدء من داخله .	٦ ق	الختام
		- فترة الراحة البينية لكل درس $\frac{1}{3}$ ١٧ ق .	٣٥ ق	فترات الراحة البينية

* الأسبوع العاشر :

- يحتوى الأسبوع العاشر على تمارينات لكل من :
- الاحماء - الاعداد العام - الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
 - اشتمل الزمن الاجمالي للأسبوع العاشر على ١٨٠ دقيقة ويتم التدريب بواقع درسين أسبوعيا .
 - زمن الدرس الواحد ٩٠ دقيقة مقسم كالتالى :-

النسبة المئوية	الزمن لكل درس	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٦٦٧٪	٦ ق	١٢ ق	- احماء
١٦٩٤٪	١٩ $\frac{1}{3}$ ق	٣٠٥ ق	- اعداد عام
٥٠٨٣٪	٤٥٩ ق	٩١٥ ق	- اعداد خاص
٣٣٣٪	٣ ق	٦ ق	- ختام
١٩٤٤٪	١٧ $\frac{1}{4}$ ق	٣٥ ق	- فترات الراحة البينينية
١٠٠٪	٩٠ ق	١٨٠	الاجمالي

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى جرس	٣ مرات	- الجرى حول ملعب كرة السلة . - وثب بالقدمين بارتداد الحبل . - الجرى عكس الاشارة .	١٢ق	الاحماء
مثير بصري الباحثة .	٤مرات لكل جانب .	- (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع للجانبين شيم للخلف وللأمام .		
مثير سمعى	رشاقة عدد الحركات بين كسل حاجز ٣٠م . رشاقة ١٠ مرات .	* (الوقوف) الجرى الزجاجى بين الحواجز مع حساب الزمن . - (الوقوف . مسك كرة طبية) قذف الكرة لأعلى مع عمل نجمه فى الهواء ثم لقفها والوصول لوضع الوقوف . - نفس التمرين السابق مع عمل درجة أثناء ارتفاع الكرة .	٣٥ق	الاعداد البدنى
مثير سمعى جرس	قدرة	* (الوقوف) الوثب فى المكان عند سماع الاشارة بالبدء والنزول لوضع الطعن الأمامى .		
مثير سمعى صفارة .	قدرة	- (اقعاء) عند سماع اشارة البدء الوثب للأمام لابتعد مسافة .		
مثير بصري	قدرة ١٥ مرة لكل قدم	- (الوقوف تصفا) الحجل على القدم اليمنى ثم يكرر بالقدم اليسرى .		
الشخص .	مرونة لكل اتجاه	- (الوقوف) دوران الركبتين للخارج وللداخل		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير بصري الزميله		<ul style="list-style-type: none"> - يكرر التمرين السابق مع دوران مفصل الفخذ من أعلى . - (الوقوف) دوران الذراعين للخلف وللأمام . - (الوقوف) دوران مفصل الكتفين للأمام وللخلف - (الوقوف) الذراعان عاليا ميل الجذع للأمام ولأسفل ومسك العقبين من الخلف مع الثبات لفترة حسب قدرة الطالبة ويتم تسجيلها لكل طالبة . - دوران الذراعين أماما وخلفا وجانبا . - كل (:) الضغط بالكوع للخلف مع تشبيبهك الأيدي خلف الرأس . - أداء البدء على مكعب الأرض . - الجرى حول حمام السباحة مع دوران الذراعين . - الجرى بالحبل حول الحمام . - وسباحة ٨ عروض . - عمل البدء كل طالبة ٢٠ مرة مع اصلاح الأخطاء 	٩١٥ق	سرعة الاستجابة الحركية سباحة
مثير سمعي الباحثة .				
مثير سمعي الشخص .	جرس	<ul style="list-style-type: none"> - يكرر ماسبق باستخدام المثير الصوتي 		
مثير بصري (كوره)		<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف على حافة الحمام) أمام كل طالبة من الجهة المقابلة مساعدة وممسكة بأداتيين مختلفتين احدهما كرة ملونة والثانييسة بالونة بلون مخالف وتحدد الطالبة المؤداه عند رفع مثلا الكوره . 		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير مبرقم		- قاطرتين خلف مكعب البدء وتقوم كل طالبة بعمل البدء وتحسب المسافة التي تم اجتيازها ويتم تحديد القاطرة الفائزة . - التمرين السابق مع استخدام الشاخص كمشير		
مشير سمعى		- تقوم الطالبة بالبدء وتقوم المساعدة التي أمامها بخداعها برفع أداة غير المحددة ثم ترفع الكوره مثلا بصورة مخادعة . * لعبة صغيرة داخل الماء (الوشب من حافسة الحمام للمسكرة معلقة)		
الشاخص				
مشير بصرى				
		مباراة كرة ماء بين الطالبات وحساب الفريق الفائز وذلك فى الجزء الغير عميق .	١٥ دقيقة	الختام
		فترة الراحة البيئية لكل درس $\frac{1}{3}$ ١٧ ق .	٢٥ ق	فترات الراحة البيئية

* الأسبوع الحادى عشر :

يشتمل الأسبوع الحادى عشر على تدريبات لكل من :

- احماء - اعداد عام - اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - ختام .

* بلغ الزمن الكلى للأسبوع الحادى عشر على ١٨٠ دقيقة ويتم التدريس فيه بواقع درسين أسبوعيا ، زمن الدرس الواحد ٩٠ دقيقة مقسم كالتالى:

النسبة المئوية	الزمن لكل درس	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٦٦٧ %	٦ ق	١٢ ق	- احماء
١٦٩٤ %	٩٢ ق	١٨٣ ق	- اعداد عام
٥٠٨٣ %	٥١٥٣ ق	١٠٣٧ ق	- اعداد خاص
٣٣٣ %	٣ ق	٦ ق	- ختام
١٩٤٤ %	١٥ ق	٣٠ ق	- فترات الراحة البينية
١٠٠ %	٩٠ ق	١٨٠ ق	الاجمالى

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى	٣ مرات	- الجرى حول ملعب كرة السلة . - الوثب فى المكان باستمرار . - الوثب مع تقاطع القدمين اماما وخلفا .	١٢ ق	الاحماء
٣٠ ويكرر صفارة	٣٠	- الجرى حول طالبة ممسكه بكرة وتحاول تلك الذالبة ضرب الطالبات بالكرة والتي تلمسها الكرة تخرج خارج اللعبة .		
مشير بصرى	الزميله .			
مشير سمعى	سرعة مرتين	* (الوقوف) الجرى لمسافة معينة ٣٠ م .	١٣ ق	الاعداد العام
صفارة .				
مشير بصرى	سرعة ٣٠	- (وقوف) مسك كرة تنس التصويب على مربعات محددة فى زمن محدد .		
مشير بصرى	سرعة ٣٠	- (الوقوف) يكرر مسبق مع محاولة زيادة عدد المرات والتصويب فى نفس الزمن .		
مشير سمعى	قوة ٣ مرات	* (اقعاء) مسك جلة باليدين أمام الصدر المشى اماماً ٥٠ م مع تبديل فرد الذراعين أماماً وأعلى .		
صفارة				
مشير سمعى	قوة ٢ مرات	- (وقوف كرة طبية بين القدمين) الوثب للأمام لمسافة ١٥ م .		
جرس				
مشير سمعى	قوة ٣ مرات	- (وقوف كرة طبية من القدمين) الوثب للخلف لمسافة ١٥ م .		
جرس .				
مشير سمعى	توافق ١٠	* (وقوف مسك كرة طبية باليدين) رمى الكرة عالياً ومسكها باليد العكسية أى اذا رميت باليد اليمنى تمسك باليد اليسرى والعكس صحيح .		
جرس	مرات لكل يد .			

نوع التمر	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصرى	توافق ٢٠ ث	- (وقوف • مسك كرة طائرة) تنطيط الكرة على القدمين بالتبادل بين القدم اليمنى والقدم اليسرى وفى حالة وقوع الكرة على الأرض يقف العد .		
مشير بصرى الزميلية •	توافق ٣٠ م ويحسب الزمن	- (وقوف • مسك الكرة باليدين) الجرى أماما كل (:) مع لقف الكرة من الزميل وفى حالة وقوع الكرة يتم الاعداد اعادة التجربة مرة ثانية •		
مشير سمعى صفارة	٥ مرات ١٠ اق	- تمرينات من الثبات مع التوقيت للذراعين • الظهر القدمين - النط بالحبل حول الحطام	١٠٣٧ ق	سرعة استجابة حركية •
مشير بصرى طوق	٣ مرات	- سباحة ١٠ عروض • - كل (:) احدها تقف على حافة حمام السباحة السباحة والثانية بجانبها ممسكة بطوق ومحاولة الطالبة التعديدية بداخله ولمس ابعده مسافة • - يكرر التمرين السابق بالتبديل مع الزميل - نفس التمرين السابق ولكن تقف الطالبة فى الماء ممسكة بالطوق بعد معرفتها بمسافة الزميلية ومحاولة زيادتها الى حد تستطيع به الزميلية المواداه للبدء يلمس الطوق •		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى صفارة		<p>- كل طالبة تقوم بعمل البدء وسباحة حرة ١٠ م وحساب عدد الضربات التى تم أدائها حتى الوصول لخط النهاية .</p> <p>- يكرر التمرين السابق مع محاولة اقلال عدد الضربات وزيادة مسافة البدء .</p>		
مثير بصرى الشاخى		<p>- (الوقوف على مسافة الحمام وفى الجانب أمام الطالبة الشاخى ويحدد لها عند اضاءة جميع لمبات المصباح يتم أداء البدء وسباحة ١٠ م ويتم التنويع فيه اضاءة مصباح أو اثنين أو ثلاثة حتى يتم اضاءة الأربع مصابيح ويتم حساب الزمن من بداية البدء الصحيح وحتى نهاية السباق .</p>		
مثير سمعى وبصرى الشاخى		<p>- نفس التمرين السابق مع حساب عدد مستترات ضربات الذراعين والرجلين .</p> <p>- نفس التمرين السابق مع مصاحبة النجس كمثير صوتى للمثير الضوئى .</p>		
		<p>- لعبة داخل الماء .</p>	٦ ق	الختام
	المكعبات الوان بحيث يظهر بوضوح .	<p>- جمع أكبر عدد من المكعبات فى الجزء المتوسط الكيفى وذلك من خلال تقسيمهم لمجموعتين ويحسب عدد المكعبات ويحدد الفريق الفائز .</p>		
		<p>- فترة الراحة البيئية لكل درس ١٥ ق</p>	٣٠ ق	فترات الراحة البيئية

* الأسبوع الثانى عشر :

يشتمل الأسبوع الثانى عشر على تمرينات لكل من :-

- الاحماء - الاعداد العام - الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة
الحركية - الختام .

- بلغ الزمن الكلى للأسبوع الثانى عشر بلغ ١٨٠ دقيقة ويتم التدريب
بواقع درسين أسبوعين وزمن الدرس الواحد ٩٠ دقيقة مقسم الزمن
كالاتى :-

النسبة المئوية	الزمن لكل درس	الزمن فى الأسبوع	محتوى التمرين
٪ ٦٦٧	٦ ق	١٢ ق	- احماء
٪ ٦٧٨	٦١ ق	١٢٢٢ ق	- اعداد عام
٪ ٦١	٥٤٩ ق	١٠٩٨ ق	- اعداد خاص
٪ ٣٣٣	٣ ق	٦ ق	- ختام
٪ ١٦٦٧	١٥ ق	٣٠ ق	- فترات الراحة البينيية
٪ ١٠٠	٩٠ ق	١٨٠ ق	الاجمالى

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصرى الباحثة مشير بصرى الزميلة		- الجرى والمشي حول ملعب كرة السلة والجرى عكس الاشارة . - لمس ركبه الزميلة . - تمرينات مرونة لكل من الذراعين والرجلين والركبتين .	١٢ق	الاحماء
مشير سمعى صفارة .	قدرة ٠ امرات قدرة ١٥ مرة	- (وقوف) الوثب فى المكان وعند سماع الاشارة النزول لوضع الاستعداد ويكرر . - الوثب العريض	١٢ق	الاعداد العام
مشير سمعى صفاره	قدرة ٣٠ ث	- (الوقوف) أمام مقعد سويدي تخطى المقعد بالوثب على التوالى .		اعداد بدنى عام
مشير سمعى صفارة	مرونه ١٠ مرات والتعديل بالرجل اليسرى مرونه ١٠ ثوان .	*(وقوف) مرجحة الرجل اليمنى اماما لأقصى مسافة والتبديل باليسرى .		
مشير سمعى صفاره	توافق ١٠ مرات توافق ١٠ امرات	*(وقوف) رفع الذراع اليمنى اماما عاليا مع رفع الرجل اليسرى اماما . *(وقوف) المشى اماما مع رفع الذراع اليمنى جانبا عاليا .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى صفارة	توافق ٣٠ ث لكل يد	- (وقوف) مسك كرة . تنطيط الكرة باليد اليمنى ثم التبديل باليسرى وحساب عدد مرات لمس الكرة للأرض .		
مشير سمعى جرس	٤ مرات ٣٠ ث	- الحجل الجانبى يمين وشمال . التوقيت مع أداء تمرينات : للذراعين الظهر الرجلين - أخذ دش والنزول فى الماء - سباحة ١٠ عروض .	١٠٩٨ ق	سرعة الاستجابة حركة (اعداد خاص)
مشير سمعى		- كل طالبة بمفردها أداء البدء وسباحة حرد ١٠ م . ثم يلى ذلك استخدام ساعة الايقاف		
مشير سمعى صفارة		- (وقوف) عند سماع الاشارة (الصفارة) النزول فى الماء بالطريقة الصحيحة للبدء وسباحة ١٠ م - (يكبر نفس التمرين السابق مع محاولة تقليل الزمن .		
مشير بصرى الشاخص		- يكرر التمرين السابق مع استخدام المشير الصوتى . - يكرر مع تقليل الزمن .		
مشير سمعى وبصرى الشاخص		- ضم المشيرين الصوتى والصوتى لحساب الزمن - يكرر لتقليل الزمن . - سباحة خفيفة لمدة معينة .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	٢ ق	عبية صغيرة داخل الماء (الوقوف) فتحا ومحاولة التعدية اسفل الرجطين . - سباق للاجابة الصحيحة بين الطالبات والشاخر بالمثيرين الصوتى والضوى فى البدء والسباحة ٠ ١٠	٦ ق	الختام
		- فترة الراحة البينية ١٥ ق لكل درس .	٣٠ ق	فترات الراحة البينية

- ٩/١٩٥ -

مرفق (٩)

البرنامج المقترح لتنمية -
الاستجابة الحركية للوحدة
الثانية مباراة

* البرنامج المقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى المباراة :

هدف البرنامج :

- الهدف العام للبرنامج هو تحسين سرعة الاستجابة الحركية والتدريب على اتقان حركات جملة المباراة والهجمة المغيرة والهجمة المزدوجة .
- طبق البرنامج على المجموعة التجريبية الثانية وشمل عددها ١٠ طالبات من الفرقة الثانية وذلك بالتدريب على جملة المباراة وهجمة المغيرة وهجمة المزدوجة بجانب عدة مهارات أخرى وذلك للوصول لمرحلة الاتقان للمهارات المختارة وكذلك تقليل زمن الأداء .

وحدات البرنامج :

شمل البرنامج على ثلاث شهور كل شهر يمثله أربع أسابيع يتم التدريب بواقع درسين أسبوعيا أى احتوى البرنامج على ٢٤ درس مدة كل درس تتراوح من (٦٠ : ٩٠ دقيقة) .

زمن البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال ثلاث شهور وبلغ الزمن الكلى للبرنامج على (٣٠) ساعة تم تنفيذها فى ٢٤ درس وزمن كل درس تتراوح من ٦٠ : ٩٠ دقيقة .

تاريخ تنفيذ تجربة البحث :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للمجموعة التجريبية الثانية (مبارزة) (الوحدة الثانية) فى الفترة من ١١/١ الى ٣١/١/١٩٩٣ .

*** الأسبوع الأول :**

الهدف منه تنمية اللياقة البدنية العامة والاستجابة الحركية العامة ويحتوى الاسبوع الأول على تمارين لكل من : الاحماء - الاعداد العنصرية - الختام وقد بلغ الزمن الكلى للأسبوع الأول على ١٢٠ دقيقة بواقع درسين أسبوعيا زمن كل درس ٦٠ دقيقة مقسم كالتالى :

النسبة المئوية	زمن الدرس الواحد	الزمن فى الاسبوع	محتوى التمرين
٧٧%	٤ دقائق	٨ دقائق	الاحماء
٩٠%	٣٩ دقيقة	٧٨ دقيقة	الاعداد العام
٣%	٢ دقيقة ١٥ ق	٤ دقائق ٣٠ ق	الختام فترات الراحة البينية
١٠٠%	٦٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	الإجمالي

ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	نفس محتوى احماء الوحدة الأولى لأ سبوع الأول مع اختلاف أن المثير صوتى .	٨ ق	الاحماء
	نفس محتوى الاسبوع الاول للوجدة الأولى (سباحة) .	٧٨ ق	اعداد البدنى العام
	نفس محتوى الاسبوع الأول للوحدة الأولى (سباحة) .	٤ ق	الختام
	فترات الراحة البينية لكل درس ١٥ ق .	٣٠ ق	فترات الراحة البينية

* الاسبوع الثانى :

- الهدف منه تنمية اللياقة البدنية الهامة وتحسين المستوى المهارى،
لجملة المباراة .
- واشتمل محتوى التمرين على : الاحماء - الاعداد العام - الاعداد الخاص
لتنمية سرعة الاستجابة الحركية للوحدة الثانية (مبارزة) - ختام .
- بلغ الزمن الكلى للأسبوع ١٢٠ دقيقة بواقع درسين اسبوعيا وزمن
كل درس ٦٠ دقيقة مقسم كالتالى :

النسبة المئوية	زمن الدرس الواحد	الزمن فى الاسبوع	محتوى التمرين
٦٦٧ %	٤ دقائق	٨ دقائق	احماء
٥٤٥ %	٣٢٩ دقيقة	٦٥٤ دقيقة	اعداد عام
١٣ %	٧٨ دقائق	١٥٦ دقيقة	اعداد خاص
٣٣٣ %	٢ دقيقة	٤ دقائق	خام
٢٥ %	١٥ ق	٣٠ ق	فترات الراحة البينية
١٠٠ %	٦٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	اجمالى

ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	اشتمل الاحماء على نفس محتوى الاحماء للأسبوع الثانى للوحدة الأولى (سباحة)	٨ ق	الاحماء
	اشتمل الاعداد البدنى العام على نفس محتوى الاعداد العيسام للأسبوع الثانى للوحدة الأولى (سباحة) .	٦٥٤ ق	الاعداد البدنى العام

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى المدربة	١٠ ايمين ، ١٠ شمسال يكرر بالذراع ١٤ لايسر . يكرر ١٠ مرات الوشب ٣٠ ث لكل اتجاه	- (الوقوف) أداء مجموعة من الطعنات - (الوقوف) موازية لحائط مع ملامسة الكتف والذراع الأيمن ورفع بمستوى الكتف وللخلف مع الضغط . - (الوشب) باستمرار مع النزول لوضع الاستعداد - الارتداد من وضع الاستعداد (الكعبين زاوية قائمة والمسافة بينهم ٢ قدم ، مرتين تجسده اليمن ثم اليسار .	١٥ ق	الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية للمبارزة
مثير سمعى المدربة	١٠ - - - - لكل يد	- دوران الرسغ تجاه اليمين واليسار ولأعلى ولأسفل مع ضم وفرد كف اليد . - التحية والوصول لوضع الاستعداد . - تدريبات للقدمين وتشمل - التقدم - التقهقر .. بدون سلاح		
مثير بصري لوحة التسجيل	٣٠ ث	- الحركة الانبساطية امام لوحة التسجيل بدون سلاح . - فرد الذراع اليمنى مع التقدم والظعن أمام لوحة التسجيل بدون سلاح .		
مثير بصري لوحة التسجيل	٢٠ مرة (١٠ ثم راحة ٥ ث ويكرر)	- تأداء كل تدريبات القدمين باستخدام السلاح كل طالبة امام لوحة التسجيل ثم بمفردها .		
مثير بصري لوحة التسجيل	٣٠ ث ويكرر ٣٠ ث	- الوشب فى المكان باستمرار - التغيير من وضع الاستعداد اليمين الى اليسار - الوقوف فى وضع الاستعداد أداء تدريبات القدمين عكس اداء الباحثة . - الوقوف فتحا - ميل الجذع اسفل .	٤ ق	الختام
	٣٠ ث	- فترات الراحة البينية لكل درس ١٥ ق .	٣٠ ق	فترات الراحة البينية

*** الأسبوع الثالث :**

- الهدف منه تحسين اللياقة البدنية العامة وتنمية سرعة الاستجابة الحركية العامة والتدريب على جملة المبارزة والاعداد للهجوم (الضرب - الضغط - السحق) .

- بلغ زمن الاسبوع الثالث ١٢٠ دقيقة بواقع درسين اسبوعيا من كسل درس ٦٠ دقيقة مقسمة كالتالى :

النسبة المئوية	الزمن فى الدرس الواحد	الزمن فى الاسبوع	محتوى التمرين
٦٦٧ %	٤ دقائق	٨ دقائق	احماء
٥٦٦٧ %	٣٢٩ دقيقة	٦٥٤ دقيقة	اعداد عام
٨٢٣ %	٧٨ دقائق	١٥٦ دقيقة	اعداد خاص
٣٣٣ %	٢ دقيقة	٤ دقائق	ختام
٢٥ %	١٠ ق	٣٠ ق	فترات الراحة البينية
١٠٠ %	٦٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	الاحمالى

ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	اشتمل الاحماء على نفس محتوى الاحماء فى الاسبوع الثالث للوحدة الأولى (سباحة)	٨ ق	الاحماء
	اشتمل الاعداد العام على نفس محتوى الاعداد العام للأسبوع الثالث للوحدة الأولى (سباحة)	٦٥٤ ق	الاعداد البدنى العام

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصري المدربه	٣٠ ث	- المشى للامام والخلف مع التبديل بالجري . - الزحلقه للجانبين مع اداء ٢٠ طعه يمين ثم يسار .	١٥ ق	اعداد خاص
مشير سمعي الخبط بالسلاح	٣٠ ث	- اداء بعض تمرينات المرونة لمفصل الكتف رسغ اليد والمرفق والكعبين ومفصل الفخذ والركبتين . - الارتداد من وضع الاستعداد يمين ثم يسار .	٣٠ ث	
مشير بصري المدربه	٣٠ ث	- التقدم والتقهقر لمدة ٣٠ ث .	٣ ق	
مشير سمعي مشير بصري	٣ ق	- الوشب لاعلى ومع الاشاره تقوم اللاعبة بعمل حركتين تقدم أو التقهقر للخلف حسب الاشارة	٣ ق	
مشير بصري المدربه	٣ ق	- الوشب لاعلى وعند سماع الاشارة تقوم اللاعبة بعمل طعن يمين أو شمال حسب الاشارة	استخدام الشخص الكهربائى	
مشير بصري الوساده	استخدام الشخص الكهربائى	- الوقوف فى وضع الاستعداد ومع سماع اشارة البدء جرس من الشاخص تقوم الطالبة بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للامام والطعن .		
مشير بصري الوساده	٣٠ ث	- اداء مهارة التكملة بعد الطعن امام الوساده ثم مع الزميله .		
مشير بصري	١٥ مرة	- كل (:) أحد الطالبات تقوم بالضغط على نصبل الزميله ثم الطعن وتوضيح اللمسة ويكرر مع التغيير بين الزميله . - (وقوف كل :) احدهما ممسكة بسلاح بجوار الجسم الأخرى بدون سلاح وتقف فى وضع الاستعداد وتكون لمسافة بينهما مسافة التقدم للامام لمسك السلاح قبل أن يسقط على الأرض . - (نفس التمرين السابق ولكن بمسافة الطعن		
مشير بصري الوساده	٣٠ ث ويكرر ٣٠ ث	- اداء الهجمة المغيرة امام الوساده - اداء كل المهارات السابقة امام الوساده ثم بمفردها .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
		<p>- باستخدام الشاخص كمشير سمعى وبصرى أدا ٤١٤ ، المهارات السابقة مع حساب الاخطاء شمم تلمرينات تهدئة الجسم .</p>	٤ق	الختام
		<p>- فترات الراحة البينية لكل درس ١٥ ق .</p>	٣٠ق	فترات الراحة البينية

* الاسبوع الرابع :

- الهدف منه تنمية سرعة الاستجابة الحركية والتدريب على جملة المبارزة والهجوم البسيط ومراجعة الاعداد للهجوم .
- يحتوى الاسبوع الرابع على تمرينات لكل من : الاحماء - الاعداد العام الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- بلغ الزمن الكلى للاسبوع الرابع ١٢٠ دقيقة ، زمن كل درس ٦٠ دقيقة بواقع التدريب مرتين اسبوعيا محتوى الدرس مقسم كالآتى :

محتوى التمرين	الزمن فى الاسبوع	الزمن فى الدرس الواحد	النسبة المئوية
احماء	٧ دقائق	$3\frac{1}{3}$ دقائق	
اعداد عام	٦٢ دقيقة	٣١ دقيقة	٥١٫٦٧٪
اعداد خاص	٢٢ دقيقة	١١ دقيقة	١٨٫٣٣٪
ختام	٤ دقائق	٢١ دقيقة	٣٫٣٣٪
فترات الراحة البينية	٢٥ ق	$12\frac{1}{3}$ ق	٢٠٫٨٤٪
اجمالى	١٢٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	١٠٠٪

المكونات	الزمن	المحتوى	ملاحظات
الاحماء	٧ ق	محتوى الاحماء نفس محتوى للاسبوع الرابع للوحدة الاولى سباحة	
الاعداد العام	٦٢ ق	نفس محتوى الاعداد البدنى العام للوحدة الأولى للسباحة فى الاسبوع الرابع	٥٫٨٢٪

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى	٣٠ ث	<p>- التحية تم مراجعته على جملة المباراة ببناء الباحثة (تدريبات القدميين .</p> <p>- جملة مباراة امام الوسادة ثم بمفردها</p> <p>- اداءه ١٥ طعنه ثم ربطها بالتكلمة (انفا)</p> <p>- التدريب على مسافة المباراة مع الباحثة ثم كل (:).</p>	٢٢ ق	<p>الاعداد الخاص</p> <p>لتنمية سرعة</p> <p>الاستجابة</p> <p>الحركية</p>
مثير سمعى وبصرى الشاخص	٣٠ ث	<p>- التدريب السابق امام الشاخص مع تنوع المثير بتنوع المسافة .</p> <p>(أ) تقف الباحثة على بعد مسافة فرد السدراع المسلحة من الطالبة وتقوم الطالبة بفرد الذراع والثبات لفترة للاحساس باللمسة الصحيحة .</p>		
مثير سمعى		<p>(ب) تكرار ما سبق مع استخدام مسافة التقسيم او التقهقر بحيث تكون عكس اتجاه الباحثة</p> <p>- التدريب مع الباحثة كل لاعبة بمفردها (درس)</p>		
مثير بصرى		<p>(ج) وقوف الباحثة على بعد مسافة فرد الذراع + الطعن + التكلمة وتقوم الباحثة بعمل الحركة كاملة ثم تدريب الطالبة عليها .</p>		
مثير بصرى		<p>(د) التدريب مع حركة ضرب السلاح من الباحثة وترد عليها الطالبة بضربة مماثلة (الاعداد للهجوم) ثم الهجوم بحركة الطعن</p>		
مثير بصرى		<p>(هـ) تكرار ما سبق بحركة الضغط على السلاح ثم السحق .</p>		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير بصري الشخص		<p>(الوقوف) عند اضاءة الشاخص والالوان (الاحمر- الاخضر - الاصفر- الابيض) مع اضاءة لمبه حمراء مثلا تقوم الطالبة بعمل حركة التقدم للأمام مع الطعن وهكذا بحيث يتفق كل لون مع حركة معينة .</p> <p>- أداء الهجمة المغيرة امام الوسادة ثم مع الباحثة .</p> <p>- أداء الهجمة المغيرة مع الزميلة يسبقها اعداد للهجوم .</p> <p>- التدريب على مسافات المباراة امام الشاخص او الوسادة حسب الاشارة وحسب نداء الباحثه - الوقوف امام لوحة الايضاح اداء الأوضاع مع الدفاعية مع الانتقال من علوى الى اسفل والعكس .</p>		
		<p>١ - تدريبات لتهدئة لجميع أجزاء الجسم .</p> <p>٢ - مل مباراة كل (:) وحساب اللمسات وتحليلها .</p>	٤ ق	الختام
		<p>- فترة الراحة البينية لكل درس $12\frac{1}{3}$ دقيقة</p>	٢٥ ق	فترات الراحة البينية

* الاسبوع الخامس :

- يحتوى الاسبوع الخامس على تمارينات اكل من : الاحماء - الاعداد البدنى العام - الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- زمن الاسبوع الخامس ١٢٠ دقيقة ، زمن كل درس ٦٠ دقيقة مقسمة كالاتى :

التمريرن	ازمن فى الاسبوع	الزمن فى الدرس الواحد	النسبة المئوية
الاحماء	٧ دقيقة	٣ $\frac{1}{4}$ دقائق	٥٨٣ %
الاعداد العام	٥٧٦ دقيقة	٢٨٨ دقيقة	٤٠ %
الاعداد الخاص	٢٦٤ دقيقة	١٣٢ دقيقة	٢٢ %
الختام فترات الراحة البينية	٦ دقائق ٢٥ ق	٣ دقائق ٢٢ ق	٣٢٣ % ٢٠٨٤ %
اجمالى	١٢٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	١٠٠ %

المكونات	الزمن	المحتوى	ملاحظات
الاحماء	٧ ق	احتوى الاحماء على نفس محتوى الاحماء للاسبوع الخامس للوحدة الاولى (سباحة) .	
الاعداد البدنى العام	٥٧٦ ق	احتوى الاعداد البدنى العام على نفس محتوى الاعداد العام للاسبوع الخامس للوحدة الاولى (سباحة) .	

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى من الباحثة	تكرار بانتهاز	<ul style="list-style-type: none"> - أداء ١٠ طعنات يمين ثم ١٠ شمال . - الوشب باستمرار من وضع الاستعداد يمين نمّ تغيير الاتجاه . - التقدم خطوتين ثم الطعن والتقهر خطوتين ثم الطعن . - التقدم خطوتين ثم فرد الذراع والطعن + ٢ تكملة . - التقدم بالاوضاع مع التغيير من علوى لسفلى ومن خارجى لداخلى . - أداء التمارين السابقة بالسلاح مع مسكّه بالطريقة العكسية (من الذبابه) . - أداء التمارين السابقة بالسلاح فى الوضع المصحح امام الوسادة . - مراجعة أمام الوسادة على الهجمة المعيرة - أداء دفاع المغيرة كل طالبه بمفرها + الرد المباشر . - مراجعة على الهجوم البسيط المباشر . - مراجعة على الهجوم البسيط الغير مباشر - ربط ماسبق بحركات الاعداد للهجوم (الضرب الضغط السحق) - كل طالبة بمفردها مع الباحثة (درس) مشال 	٢٦ ق	الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية
مثير بصرى الباحثه	تؤدى من جميع الاوضاع (المستقيم) (المغيرة) والقاطعة			

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصري الزميلة	يكرر مع مع الباحثة مع التبديل مرتين يكرر مع الطلبة بعمل نصل	- تقوم الباحثة بالضغط فتقوم الطالبة بعمل الهجمة المغيرة . - تقوم الباحثة بعمل غياب النصل فتقوم الطالبة بعمل الهجمة المستقيمة والتركيز على الدفاع الناجح . * يكرر ماسبق مع ربطة بالمسافات المختلفة للمبارزة . * تعليم الهجوم البسيط من الوضع الرابع والسابع والثامن مع الباحثة . * كل (:) تقوم احدى الطالبات بالاعداد للهجوم يليه الهجوم وتقوم الطالبة الاخرى بالدفاع وذلك من جميع الاوضاع .		
مشير بصري لوحة ايضاح		* (الوقوف امام لوحة الايضاح) التدريب على الدفاع الدائري السادس والرابع من الثبات . * نفس التمرين السابق من الحركة . * نفس التمرين السابق مع الزميلة . * كل (:) احدهما تقوم بعمل التقدم مع فرد الذراع المسلحة والثانية تقوم بعمل الدفاع الدائري .		اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية
مشير بصري الطالبة (الزميلة)		- تمرينات لتهدئة الجسم . - كل (٠) عمل مباراة لمدة دقيقة واحدة وتحليل اللمسات وتوضيح الاخطاء . - فترات الراحة البينية لكل درس ١٥ ق .	٦ق ٢٥ق	الختام فترات الراحة البينية

* الأسبوع السادس :

- يحتوى الاسبوع السادس على تمارينات لكل من : الاحماء - الاعداد العام - الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- زمن الاسبوع السادس ١٢٠ دقيقة من كل درس ٦٠ دقيقة يتم التدريس بواقع مرتين اسبوعيا .
- الهدف من الاسبوع السادس التدريب مراجعة على الهجوم البسيط والتدريب على الهجمة العددية الشنائية مع عدة تدريبات لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .

محتوى التمرين	الزمن فى الاسبوع	الزمن فى الدرس الواحد	النسبة المئوية
احماء	٧ دقيقة	$3 \frac{1}{3}$ دقائق	٥٨٣٪
اعداد عام	٤٩ صر	٢٤٫٧٥ دقيقة	٤١٫٢٥٪
اعداد خاص	٣٤ صر	١٧٫٢٥ دقيقة	٢٨٫٧٥٪
ختام فترات الراحة البينية	٤ دقائق ٢٥ ق	٢ ١٢ $\frac{1}{3}$ دقائق	٢٢٣٪ ٢٠٫٨٤٪
المجموع	١٢٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	١٠٠٪

المكونات	الزمن	المحتوى	ملاحظات
الاحماء	٧	احتوى الاحماء على نفس محتوى الاحماء	
الاعداد العام	٤٩ صر	احتوى على نفس محتوى الاعداد العام	
		للاسبوع السادس للوحدة الأولى (سباحة)	

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى صفارة •	بكر بالقدم اليسرى ٣٠ ث	- المشى ثلاث خطوات ثم رفع الرجل اليمنى والنزول لوضع الطعن والضغلاسل • - (الوقوف) الضغط للخلف ثم دوران المرفق للخلف وللأمام • - دوران رصغ اليد ثم ضم وفرد الكتفين • - الوقوف على الامشاط لفترة	٣٤ ق	الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية
مشير سمعى وبصرى الشاخص	يستخدم الشاخص	- الوشب فى المكان من وضع الاستعداد ثم الطعن مع الاشارة يحدد المهارات (تدريبات القدمين) حسب الوان الشاخص مع استخدام المشير الصوتى •		
مشير بصرى الوسادة	٢٠ مرة	- امام الوسادة اداء الهجمة، لمغيرة		
	٢٠ مرة	- امام الوسادة اداء دفاع المغيرة والرد المباشر • - كل طالبة اداء جملة المبارزة للتأكد من المستوى المهارى واعطاءها درجة من عشرة		
مشير بصرى الوسادة •	الدفاع البيسط المباشر الداثرى	- اداء الهجمة الثنائية امام الوسادة والرد • - اداء دفاع الهجمة العديدة الثنائية والرد •		
مشير سمعى من الباحثة		- (الوقوف) وضع الاستعداد الوشب لاعلى وعند سماع الاشارة عمل حركتين تقدم للأمام صغيرتين ثم الطعن •		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
		<p>١- يكرر ما سبق وعند رؤية الضوء الابيض يتسم عمل تقهقر + طعن .</p> <p>- يكرر ما سبق وعند رؤية الضوء الاخضر عمل حركة الوثب مع التقدم للأمام والطعن</p> <p>- يكرر ما سبق وعند رؤية الضوء الاحمر عمل تقهقر مع الطعن والتكلمة .</p> <p>- مراجعة على أوضاع المبارزة .</p> <p>- مراجعة على الهجوم البسيط والمركب كل (-)</p> <p>- مراجعة على الهجوم المركب ذلك مع الباحثة (درس)</p>		
مثير بصري الباحثة	الهجوم المركب العددي الثنائية	<p>مع مصاحبة الاعداد للهجوم (الضرب-الضغط-السحق) فمثلا تقوم الباحثة بالضغط على سلاح الطالبة وتقوم الطالبة بأداء الهجمة العددية الثنائية ثم تقوم الباحثة بعمل الدفاع وتقوم الطالبة بعمل الهجوم ويكرر بالهجمات الاخرى من جميع الاوراق .</p> <p>* كل (٢) بدلا من الباحثة وتكرار التمرين السابق * فى نهاية الدرس عمل مباراة كل (٠) ومحاولة احراز ٣ لمسات فى ٤ق ويتم ترتيب الطالبات وفقا لاقل عدد لمسات سجل عليهم واكثر عدد للمسات لهم وهكذا .</p>		سرعة الاستجابة حركية لمبارزة
مثير سمعي وبصري ثنائية		<p>- تمرينات تهدئه لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>- تدريبات مع الساخن حسب الاضائة واتجاهها يتم تسجيل اللمسة وحساب اللمسات الصحيحة بالمثير الضوئى .</p> <p>- كل (-) اداء مباراة لمدة دقيقة واحدة .</p>	٤ق	الختام
		<p>- فترة الراحة البينية لكل درس ١٢٣ ق .</p>	٢٥ق	فترات الراحة البينية

* الأسبوع السابع :

- الهدف من الاسبوع السابع الاحتفاظ بالليافه البدنية العامة مسع التدريب على تنمية سرعة الاستجابة الحركية بمهارات المبارزة .
- يشتمل الاسبوع السابع التدريب على الاحماء - الاعداد العام - الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- زمن الاسبوع السابع ١٨٠ دقيقة يتم التدريب بواقع مرتين اسبوعيا - زمن كل درس ٩٠ دقيقة مقسم كالاتى :

التمرين	الزمن فى الاسبوع	الزمن فى التمرين الواحد	النسبة المئوية
احماء	١٢ دقيقة	٦ دقائق	٦٦٧٪
اعداد عام	٥٢٨ دقيقة	٢٦٤ دقيقة	٢٩٣٣٪
اعداد خاص	٦٩٢ دقيقة	٣٤٦ دقيقة	٣٨٤٤٪
ختام	٦ دقيقة	٤ دقائق	٣٣٣٪
فترات الراحة البينية	٤٠ ق	٢٠ ق	٢٢.٢٢٪
اجمالى	١٨٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	١٠٠٪

المكونات	الزمن	المحتوى	الملاحظات
الاحماء	١٢	احتوى الاحماء على نفس محتوى الاحماء للاسبوع السابع للوحدة الاولى (سباحة) .	
الاعداد العام	٥٢٨	احتوى على نفس محتوى تمرينات الاعداد العام فى الاسبوع للوحدة الاولى سباحة .	

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى وبصرى الباحث والصفارة	(السابقة بالاسبوع السادس - نموذج من الباحثة اولاً . - ثم كل طالبة تؤدى المهارة بمفردها - كل طالبة وتطليح الاطفاء	- مراجعة على كل تدريبات الاعداد الخاصة وتدريبات القدمين السابقين . * التدريب على اداء مهارة (البسافو) وهى عمل تقاطع للامام ثم عمل حركتين تقدم للأمام وذلك من وضع الاستعداد . * التدريب على اداء مهارة (بساير) وهى عمل تقاطع للخلف ثم عمل حركتين تقهقر للخلف من الاستعداد . بكل (٠) مراجعة على الهجوم البسيط (مستقيمة - مغيرة - قاطعة) من جميع الاوضاع . * كل (١) مراجعة على بعض هجمات الهجوم المركب (١-٢) والقاطعة والمغيرة وذلك من جميع الاوضاع مثال الباحثه _____ الطالبه تقوم بالضغط على النمل عمل هجمة العدديسة الثنائية * تقوم بالدفاع والرد برد مباشر يكرر المثال السابق مع قيام الطالبة بالضغط على النمل ثم كل (١) احدى الطالبات تقوم بالضغط الثانية تقوم بأداء الهجوم والرجوع وضع التلاحم فى كل مرة .	٦٩٢ق	اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة للمبارزة
مشير بصرى (الزميلة)				

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى الجرس		كل (:) عمل مباراة لمدة ٣ق ومحاولة تسجيل كل اللمسات من خلال ماتم التدريب عليه وتحليل كل لمسة لمعرفة ماتم عمله . - أدا ١٤ الهجمة المزدوجة على الوسادة . - ادا ١٤ الدفاع عن الهجمة المزدوجة والرد امام الوسادة .		
مثير بصرى الباحثة		- ادا ١٤ الهجمة المزدوجة كل (:) بدون دفاع للتعرف على شكل الهجمة مع الباحثة .		
مثير بصرى البحثة	يكرر بالتبادل مع المثير السابق	- ادا ١٤ الهجمة المزدوجة كل (:) احداها مهاجمة والثانية مدافعية والدفاع عن التهور السنة الأولى فقط حتى يتم اتقان الهجمة . - ادا ١٤ الهجمة بالدفاع الدائرى + دفاع بسيط مباشر . - ادا ١٤ الهجمة بالدفاعى الدائرين . - يتم ادا ١٤ الهجمة من الوضع الرابع والسابع والثامن .		اعداد خاص
مثير سمعى وبصرى باستخدام الشخص	باستخدام الشخص	- ادا ١٤ الهجمة مع الاشارة الصوتية أو الضوئية .		
المثير السمعى		مباراة كل (:) ويتم ترتيب الطالبات حسب أقل عدد لمسات عليه وأكثر عدد لمسات له .	٦ ق	الختام
المثير السمعى		- فترة الراحة البينية لكل درس ٢٠ دقيقة .	٤٠ ق	فترات الراحة البينية

* الأسبوع الثامن :

- يهدف الاسبوع الثامن للأحتفاظ باللياقة البدنية العامة والتدريب على تنمية سرعة الاستجابة الحركية والتدريب على مهارات الوثب للامام مع الطعن .
- يشتمل الاسبوع الثامن على التدريب على : الاحماء - الاعداد العام - الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- الزمن الكلى للاسبوع الثامن ١٨٠ دقيقة يتم التدريب بواقع مرتين اسبوعيا - زمن كل درس ٩٠ دقيقة مقسم كالتالى :

النسبة المئوية	الزمن فى كل درس	الزمن فى الاسبوع	محتوى التمرين
٪ ٦٦٧	دقائق ٦	دقيقة ١٢	احماء
٪ ٢٢٧٢	دقيقة ٢١٣	دقيقة ٤٢٧	اعداد عام
٪ ٤٤٠٦	دقيقة ٣٩١	دقيقة ٧٩٣	اعداد خاص
٪ ٣٣٣	دقائق ٣	دقائق ٦	ختام
٪ ٢٢٢٢	ق ٢٠	ق ٤٠	فترات الراحة البينية
٪ ١٠٠	دقيقة ٩٠	دقيقة ١٨٠	اجمالى

المكونات	الزمن	المحتوى
الاحماء	١٢ ق	اشتمل على نفس محتوى الاحماء للاسبوع الثامن للوحدة الأولى (سباحة)
الاعداد العام	٤٢٧ ق	احتوى على نفس محتوى الاعداد العام للاسبوع الثامن للوحدة الأولى (سباحة) .

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير سمعى جرس الشاخص مشير سمعى جرس	اق	<p>- الاحماء بجملته تجمع الحركات السابقة والأوضاع لمدة زمنية محددة ويكرر.</p> <p>- التدريب على لوحة التسجيل) على التقدم والتقهقر بالأوضاع والطعن والتقدم مع الطعن والتقهقر مع الطعن والتقدم للامام مع الطعن والتكلمة</p> <p>- اعطاء نموذج لمهارة التقدم للامام مع الوشب .</p> <p>- اداء الهجمة بصورة متقطعة وبتدرج مثال :</p> <p>(أ) التدريب على حركة ضرب مشط القدم للأرض (القدم الامامية) .</p> <p>(ب) التدريب على حركة ضرب مشط القدم مع التقدم للامام .</p> <p>(ج) التدريب على حركة التقدم مع الطعن .</p> <p>(د) التدريب على حركة التقدم مع الطعن مع فرد الذراع المسلحة أولاً .</p> <p>- اداء الحركة مكتملة كل طالبة بمفردها .</p> <p>- اداء الحركة مكتملة كل طالبة بمفردها على لوجه التسجيل .</p> <p>- اداء الحركة كل (:) احدهما ثابتة والثانية تقوم بالاداء مع اصلاح الأخطاء .</p> <p>- كل طالبة بمفردها مع الباحثة واداء الحركة و اصلاح الاخطاء .</p> <p>- كل (:) عند اعطاء اشارة البدء تقوم أحد الطالبات ولتكن أ بالتقهقر للخلف والطالبة (ب) تنوم بأداء المهارة .</p>	٧٩٣ق	سرعة الاستجابة المحركية للسلاح
مشير بصرى (الزميلة) مشير بصرى الباحثة مشير سمعى جرس				

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصري (الشخص)		<p>- كل (:) تكرر ما سبق مع فتح ثغرة في الهدف من الطالب (أ) والثبات لإحساس باللمسة وإصلاح الأخطاء .</p> <p>- التدريب على مسافات المباراة مع التدرج في السرعة .</p> <p>- مراجعة على الأعداد للهجوم (الضرب والضغط السحق) وربطة بالحركات الجديدة .</p>		
مشير بصري الشخص		<p>- الوقوف أمام الشخص والتدريب على المهارات الفردية باستخدام المثير الضوئي وذلك من خلال تحكم الباحثة في إضاءة الألوان وأنواع المهارات .</p>		سرعة استجابة حركية للسلاح
مشير سمعي الشخص		<p>- الوقوف أمام الشخص ، يكرر ما سبق باستخدام المثير الصوتي (جرس) .</p> <p>- التدريب مع الباحثة مباراة (Asso) لكل طالبة ٣٠ ث مع محاولة إحراز لمسات والتحكيم من باقي الطالبات .</p>		
مشير سمعي ويصري الشخص		<p>- التدريب كل (:) مباراة لمدة ٢٠ ق على لمسة ثم ٢٠ ق على لمستين .</p> <p>استخدام الشخص كمثير صوتي وضوئي في المباراة وتحديد نوع المثير من حيث اللون أو الإضاءة والجرس بحيث أنه مع كل مثير ضوئي يتم عمل الحركة المعينة ومع تغيير المثير يتم تغيير الإضاءة مثال : مع إضاءة اللون الأحمر يتم عمل تقدم للإمام ومع إضاءة اللون الأصفر يتم عمل تقهقر للخلف ومع إضاءة اللون الأبيض يتم عمل الطعن مع إضاءة اللون الأزرق يتم عمل حركة بسافو ويكرر المثال السابق مع تغيير الحركات ويتم حساب الحركات الصحيحة حسب الإضاءة وكذلك مع استخدام المثير الصوتي الجرس يتم عمل التقدم للإمام مع الطعن وهكذا .</p> <p>- فترة الراحة البيئية لكل درس ٢٠ دقيقة .</p>	٦ ق	الختام
			٤٠ ق	فترات الراحة البيئية

* الاسبوع التاسع :

- يهدف الاسبوع التاسع الى الاحتفاظ باللياقة البدنية العامة وتحسين زمن الاستجابة الحركية لدى بعض مهارات المبارزة .
- يشتمل الاسبوع التاسع على تمرينات تكل من : الاحماء - الاعداد العام الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- بلغ الزمن الخاص بالاسبوع التاسع ١٨٠ دقيقة ، زمن كل درس ٩٠ دقيقة مقسمة كالتالى :

محتوى التمرين	الزمن فى الاسبوع	الزمن فى الدرس الواحد	النسبة المئوية
احماء	١٢ دقيقة	٦ دقائق	٦٦٧٪
اعداد عام	٤٢٧ دقيقة	٢١٣ دقائق	٢٣٧٪
اعداد خاص	٨٤٣ دقيقة	٤٢١ دقائق	٤٦٦٧٪
الختام	٦ دقيقة	٣ دقائق	٣٣٣٪
فترات الراحة البينية	٣٥ ق	١٧ $\frac{1}{3}$ ق	١٩٤٤٪
الاجمالى	١٨٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	١٠٠٪

المكونات	الزمن	المحتوى	ملاحظات
الاحماء	١٢ق	يحتوى الاحماء على نفس محتوى الاحماء للاسبوع التاسع للوحدة الأولى (سباحة)	
الاعداد العام	٤٢٧ق	يشتمل على نفس محتوى الاعداد العام للاسبوع التاسع للوحدة الأولى (سباحة)	

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى الشخص		- الوشب فى المكان ثم الطعن مع الاشارة .	٣٨٤ق	اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .
مثير بصرى (الشخص)	اق تكرر ٣مرات اق	- اداء التقدم والتقهر والطعن (تدريبات القدمين لفترة . - عمل جملة متكاملة لمراجعة ماسبق - مراجعة على الوشب للامام مع الطعن . - تقوم الباحثة بعمل احد الهجمات المركبة وتقوم الطالبة بالدفاع والرد ثم تقوم الباحثة بأداء (الهجوم المضاد) رد الرد . - يكرر ماسبق مع التبديل .		
مثير بصرى الباحثة		- كل (:) أحد الطالبات تقوم بالهجوم وتقوم الاخرى بالدفاع عن الهجمة والرد وتقوم المهاجمة برد الرد وهكذا حتى يحرز احدهما اللمسة . - مباراة كل (:) لمدة دقيقتين على لمسة واحده باستخدام الهجوم المضاد والتركيز عليه . - مع الباحثة تقوم الباحثة نموذج لاحد المسكات النطوية (الالتفافية) ويكرر مع التغيير بحيث الطالبة هي التى تقوم بالمسكة .		
مثير بصرى (الزميلة)		- كل (:) احدهما تقوم بفرد الذراع المسلحة والثانية تقوم بعمل المسكة النطوية (الالتفافية) والتبديل - تكرر ماسبق مع تغيير فى المسافات والسرعة .		
مثير بصرى (الزميلة)		- حركتين تقدم + فرد الذراع المسلحة والطالبة الثانية تقوم بعمل المسكات النطوية للمبارزة مع تسجيل لمسة وهكذا . - مباراة لمدة ٤ق على ثلاث لمسات . - تمارينات تهدئة للجسم فى المكان مع سقوط الجذع لاسفل والثبات .	٦ ق	الختام
مثير بصرى وسمعى الشخص	يكرر بتبديل بين الطالبات	- فترة الراحة البينية لكل درس ١٧٣ دقيقة	٣٥ ق	فترات الراحة البينية

* الأسبوع العاشر :

- يهدف الأسبوع العاشر للمراجعة على ماسبق وتنمية سرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات المباررة ، التدريب على المسكات النصلية .
- يحتوى الأسبوع العاشر على تمارينات لكل من الاحماء - الاعداد البدنسى العام - الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- اشتمل الزمن الاسبوعى للأسبوع العاشر على ١٨٠ دقيقة ، زمن كل درس ٩٠ دقيقة ، يتم التدريب مرتين اسبوعيا مشتمل على :

النسبة المئوية	الزمن فى الاسبوع	الزمن فى الدرس الواحد	محتوى التمرين
٦٦٧ %	١٢ دقيقة	٦ دقائق	احماء
١٦٩٤ %	٣٠ مر	١٥٢ دقيقة	اعداد عام
٩١٣ %	٩١ مر	٤٥٩ دقيقة	اعداد خاص
٣٢٣ %	٦ دقيقة	٢ دقائق	ختام
١٩٤٤ %	٣٥ ق	١٧ $\frac{1}{3}$ ق	فترات الراحة البينية
١٠٠ %	١٨٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	الاجمالى

المكونات	الزمن	المحتوى	ملاحظات
الاحماء	١٢ ق	يحتوى على نفس مكونات الاحماء	
الاعداد العام	٣٠ مر	يشتمل على نفس محتوى الاعداد العام للأسبوع العاشر للوحده الاولى (سباحة)	

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصري الوسادة	اق وتكرر ٣ مرات	- تدريبات قدميين - امام الوسادة اداء ٢٠ طعنة ، ٢٠ هجمه مغيرة وكذلك عدديّة ثنائية ومزدوجة .	٩٥ق	اعداد خاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .
مشير بصري الزميلة	٣٠ تكرار	- اداء الدفاعات الخاصة بكل هجمة مع الرد - اداء الباسا والبساير لفترة معينة . مراجعة على ماسبق من حركات هجومية ودفاعية وهجوم مضاد - وشب للامام مع الطعن . - احد المسكات النملية (الالتفافية) .		
مشير بصري الزميلة		- عمل نموذج للرابطة والهابطة من الباحثة .		
مشير بصري الباحثة		- التدريب مع الباحثة كل لاعبة تقوم بأداء (مسكة نملية) . - كل (:) ادهما تقوم بالهجوم مع فرد السذراع المسلحة والثانية تقوم بعمل أحد المسكات مع التبديل .		
مشير بصري الزميلة		- عمل مباراة كل (:) لمدة دقيقتين على لمسة واحدة ومحاولة تطبيق ماسبق واحراز لمسة عن طريق المسكة النملية . - مباراة لمدة ٥ دقائق وتشرط فيها تسجيل اللسة عن طريق الهجوم المضاد ومحاولة احراز لمسة عن طريق مسكة نملية .		
مشير بصري الزميلة		- الجرى حول الملعب ٤ مرات جرى خفيفه - الوشب فى المكان مع تغيير حركات القدمين . - المشى فى المكان مع رفع الركبة لأعلى . - تمارينات استرخاء تبدأ من القدمين حتى الرأسى .	٦ق	الختام
		- فترة الراحة البينية لكل درس ١٧ دقيقة .	٣٥ق	فترات الراحة البينية

* الأسبوع الحادى عشر :

- يهدف الأسبوع الحادى عشر على الاحتفاظ باللياقة البدنية وتنمية سرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات المبارزة عن طريق استخدام المشيرات الصوتية والضوئية خلال فترات التدريب والتدريب على جو المباريات
- يشتمل الأسبوع الحادى عشر التدريب على : الاحماء - الاعداد العام الاعداد الخاص لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- بلغ الزمن الكلى للأسبوع الحادى عشر على ١٨٠ دقيقة يتم التدريب بواقع مرتين اسبوعيا ، زمن كل درس ٩٠ دقيقة مشتملة على :

النسبة المئوية	الزمن فى الدرس الواحد	الزمن فى الاسبوع	محتوى التمرين
٦٦٧ %	٦ دقائق	١٢ دقيقة	احماء
١٦٩٤ %	٩١٥ دقيقة	١٨٣ دقيقة	اعداد عام
٥٠٨٢ %	٥١٥٣ دقيقة	١٠٣٧ دقيقة	اعداد خاص
٣٣٣ %	٣ دقائق	٦ دقيقة	ختام
١٩٤٤ %	١٥ ق	٣٠ ق	فترات الراحة البينية
١٠٠ %	٩٠ دقيقة	١٨٠ دقيقة	أجمالى

ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	يشتمل على نفس محتوى الاحماء للأسبوع الحادى عشر للوحدة الاولى (سباحة)	١٢ ق	الاحماء
	يحتوى على نفس محتوى الاعداد العامة للأسبوع الحادى عشر للوحدة الاولى (سباحة)	١٨٣ ق	الاعداد العام

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير سمعى وبصرى		مشى وجرى خفيف واحماء للعضلات الخلفية للخذ والذراعين .	١٠:٧٧ ق	تدريبات سرعة استجابة للسلاح
مثير سمعى الباحثة	أن تكرر ٣ مرات	- مراجعه على ما سبق كل طالبة بمفردها وعمل جملة تشمل : - المهارات الاساسية - الأوضاع الدفاعية الوثيب مع الطعن (تدريبات القدمين)		
مثير بصرى لوحة التسجيل		- امام لوحة التسجيل القيام بعمل الهجمات المركبة . - الباحثة مع الطالبة (درس) مثال ١ : الطالبة الباحثة (تقوم بالضرب على سلاح الخصم . القيام بأى هجمة بسيطة (بالضغط على سلاح الخصم . مثال ٢ : ١) تقوم الباحثة باصدار مثير صوتى (جرس) ٢) أصدار مثيريين صوتيين (جرس) ٣) اصدار صوت صفارة مثلا .		
مثير سمعى (جرس) الشاخص	* تحديد الطالبة المهاجمة والمدافعة	كل (:): عند سماع المثير احدهما تقوم بالهجوم البسيط والثانية الدفاع والرد كل (:): تقوم احدهما بعمل هجوم مركب يسبق اعداد للهجوم والثانية بالدفاع والرد الأولى رد الرد (هجوم مضاد)		
مثير سمعى (جرس) الشاخص		كل (:): تقوم احد الطالبات بعمل احد المسكات النطية اثناء فرد سلاح الزميلة .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مشير بصرى الشخص	يتم تحديد أى من الطالبات هجوم والثانية دفاع .	- كل (:) الوقوف أمام الشخص وتكرار التمرين السابق مع تحديد الهجوم حسب المشير الضوئي ولونه مثال عند اضاءة اللون الاحمر تقوم المهاجمة بعمل أى نوع من الهجوم البسيط حسب رضع الدفاع لسبقه اعداد للهجوم . ويكرر مع تغيير المهاجمة والهجمة المؤداه سواء بسيط مباشر أو غير مباشر . مباراة بطريقة خروج المغلوب من مرة مع ايفساح طريقة اللعب للطالبات وفى النهاية الوصول لأحسن طالبة وأقل لمسات مدة المباراة لكل طالبة ٢٠ ق . - فترة الراحة البينية لكل درس ١٥ دقيقة .	٦٠ ق ٣٠ ق	سرعة استجابة حركية للسلاح الختام فترات الراحة البينية

* الأسبوع الثانى عشر :

- يهدف الأسبوع الثانى عشر على الاحتفاظ باللياقة البدنية وتنمية سرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات المبارزة عن طريق استخدام المشيقات الصوتية والضوئية خلال فترات التدريب المختلفة - مع مراجعة على كسل ماسبق من مهارات وتطبيقها خلال المباريات .
- يشتمل الأسبوع الثانى عشر التدريب على : الاحماء - الاعداد العام - الاعداد الخاطا لتنمية سرعة الاستجابة الحركية - الختام .
- بلغ الزمن الكلى للأسبوع الثانى عشر على ١٨٠ دقيقة يتم التدريب بواقع مرتين اسبوعيا زمن كل درس ٩٠ دقيقة ومشملة على :

محتوى التمرين	الزمن فى الاسبوع	الزمن فى الدرس الواحد	النسبة المئوية
الاحماء	١٢ دقيقة	٦ $\frac{1}{3}$ دقائق	٦٦٧ %
الاعداد العام	١٢ر٢ دقيقة	١٦ر١ دقيقة	٦٧٨ %
الاعداد الخاص	١٠٩ر٨ دقيقة	٥٤ر٩ دقيقة	٦١ %
الختام	٦ دقائق	٣ دقائق	٢٣٣ %
فترات الراحة البينية	٣٠ ق	١٥ ق	١٦٦ %
الاجمالى	١٨٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	١٠٠ %

المكونات	الزمن	المحتوى	ملاحظات
الاحماء	١٢ق	يشتمل على نفس محتوى الاحماء للأسبوع الثانى عشر للوحدة الأولى (سباحة)	
الاعداد العام	١٢ر٢ق	يحتوى على نفس محتوى الاعداد العام	

ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
	للاسبوع الثانى عشر للوحدة الأولى (سباحة) .		الاعداد العام
	- المشى والجرى حول الملعب مع دوران الذراعين للامام للخلف .	١٠٩٨ق	الاعداد الخاص
٣ ق كل طالبة بمفردها	- الطعن بعد كل ٣ خطوات مشى . - تدريبات للقدمين وتشتمل على (التقدم والتقهقر - أوضاع المبارزة الطعن - التقدم للامام مع الطعن التقهقر للخلف مع الطعن التكملة الوثب للامام مع الطعن) . - أدا ٦ تدريبات للقدمين أمام الوسادة - ادا ٦ الهجمة المغيرة امام الوسادة - ادا ٦ الدفاع والرد امام الوسادة . - ادا ٦ الهجمة العددية الشناعية امام الوسادة . - ادا ٦ الدفاع والرد الخاص بالهجمة امام الوسادة . - ادا ٦ الهجمة المزدوجة أمام الوسادة مع ادا ٦ الدفاع والرد . - ادا ٦ كل ماسبق كل (:) كمراجعة عامة لكل ماسبق من مهارات . - العمل امام الشاخص حسب الاشارة .		

نوع المثير	ملاحظات	المحتوى	الزمن	المكونات
مثير بصرى الباحثة		<p>الباحثة</p> <p>الطالبية</p> <p>- هجوم مباشر</p> <p>- دفاع مباشر والرد فسى</p> <p>اتجاه مخالف لاتجاه</p> <p>الهجوم .</p> <p>- هجوم غير مباشر</p> <p>- دفاع داخرى والرد فسى</p> <p>اتجاه مخالف لاتجاه</p> <p>الهجوم .</p> <p>- هجوم مركب</p> <p>- دفاع وزد .</p> <p>رد مضاد</p> <p>رد مضاد حتى تسجيل لمسة</p> <p>- الضغط على</p> <p>- عمل مزدوجة .</p> <p>نصل الخصم</p> <p>- دفاع غير كامل</p> <p>- استغلال فرصة وتسجيل لمسة</p>		<p>سرعة استجابة للسلاح</p>
مثير بصرى الزميلة		<p>- مباراة لمدة ٣ ق بين الباحثة والطالبة</p> <p>على لمسة .</p> <p>- مباراة بين الطالبات لمدة ٤ دقائق وترتيب اللاعبات حسب اللمسات الصحيحة واللمسات عليه أقل .</p>		
	مباراة	<p>- يتم عمل مباراة بين الثلاث طالبات الأواعل لمدة ٥ ق للوصول لأحسن طالبة فى المجموعة ككل بطريقة خروج المغلوب من مرة .</p> <p>- فترة الراحة البينية لكل درس ١٥ دقيقة .</p>	٦ق ٣٠ق	<p>الختام</p> <p>فترات الراحة البينية</p>

مرفق (١٠)

قياس المستوى المهاري -

(١) استمارة تقييم مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن :

متوسط الدرجة	محاولة ٣-	محاولة ٢	محاولة ١	عناصر التقييم
				- وضع الجسم - ضربات الذراعين - ضربات الرجلين - التنفس مع الذراعين - التوافق الكلي للحركة

(٢) استمارة تقييم المستوى المهاري لمهارة البدء في السباحة :

متوسط الدرجة	محاولة ٣	محاولة ٢	محاولة ١	عناصر التقييم
				- وضع الاستعداد - الاقتراب والارتقاء - الطيران (زاوية) - الانزلاق - مسافة - الطيران والانزلاق - زمن رد الفعل - زمن الطيران - الشكل العام للبدء

يتم تحويل الزمن من ث الى درجة معيارية لكل طالبة من خلال مسطرة

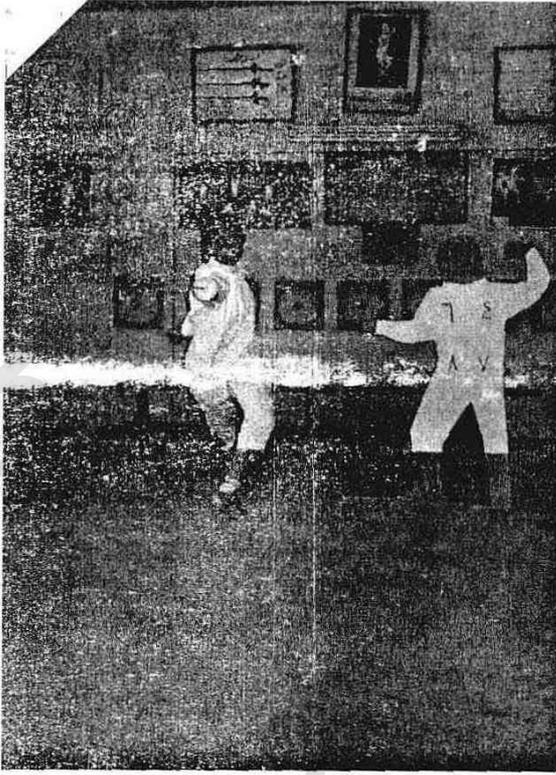
مرفسق (١١)

* أسماء الخبراء والمدربين فى مجال الدراسة :

تم الاستعانة بالأساتذة والمدربين التالى أسماءهم لتقييم المستوى
المهارى والبرنامج المقترح والاستبيان الخاص بالدراسة :

- ١ - أ.د / صفيه عبد الرحمن .
- أ.د / كوثر كمال .
- أ.د / عديله أحمد طلب .
- أ.د / ميرفت صادق .
- أ.د / فتحية طه شلقامى .
- أ.د / محاسن السيد عامر .
- أ.د / ليلى هدايىست .
- أ.د / ثناء الجمـل .
- أ.د / عصمت سعيىد .
- أ.د / نجوى عبد الفتاح .
- أ.د / ليلى عبد المنعم .
- أ.د / سهير مصطفى .
- أ.د / فاطمه مصباح .
- م / عبلة زهران .
- م / منى الشاهد .
- م.م / نبيل محمد فوزى . ومدرب الفريق القومى للمبارزة بـ ج.م.ع.٠
- م.م / بلال بدوى . ومدرب .
- م.م / دعاء محمد محمود . (٨ سنوات) .

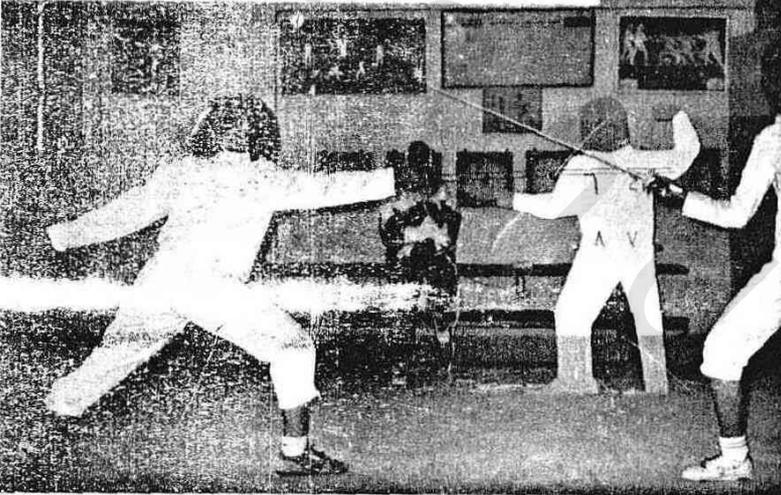
وقد روعى فى الخبراء أن لاتقل مدة الخبرة عن ٨ سنوات ومن أعضاء هيئة
التدريس بالكلية وتراوحت مدة خبره من (١٠-٤٠سنه) والمدربين مسـن
(٨ - ١٢)



- ١١/٢٣١ -

شكل (٧)

احدى الطالبات أثناء أداء
الحركة الانبساطية الطائفة
()



شكل (٨)

الطالبات أثناء أداء
أحد الهجمات
(المغيرة)



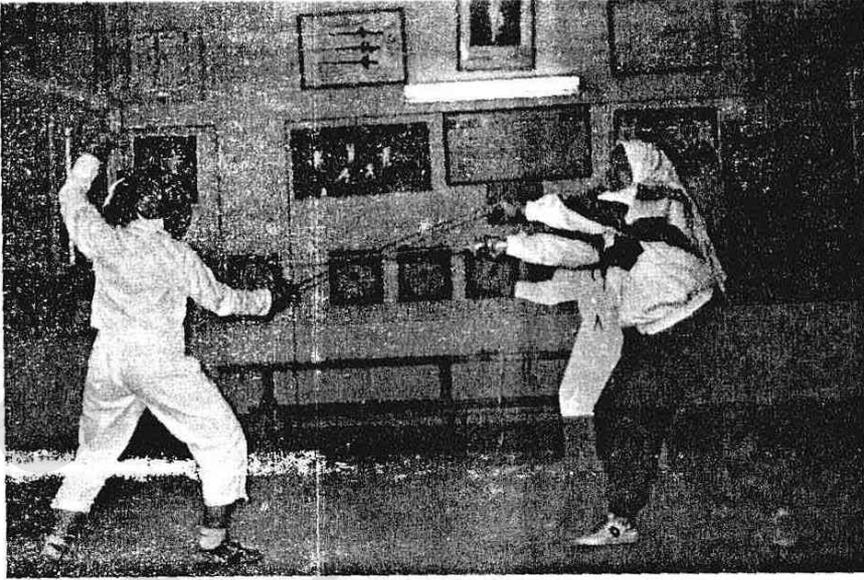
شكل (٩)

الطالبات أثناء مباراة
والمساعدين يقوموا
بالتحكيم وحساب الرمن

- ١١/٢٣٢ -

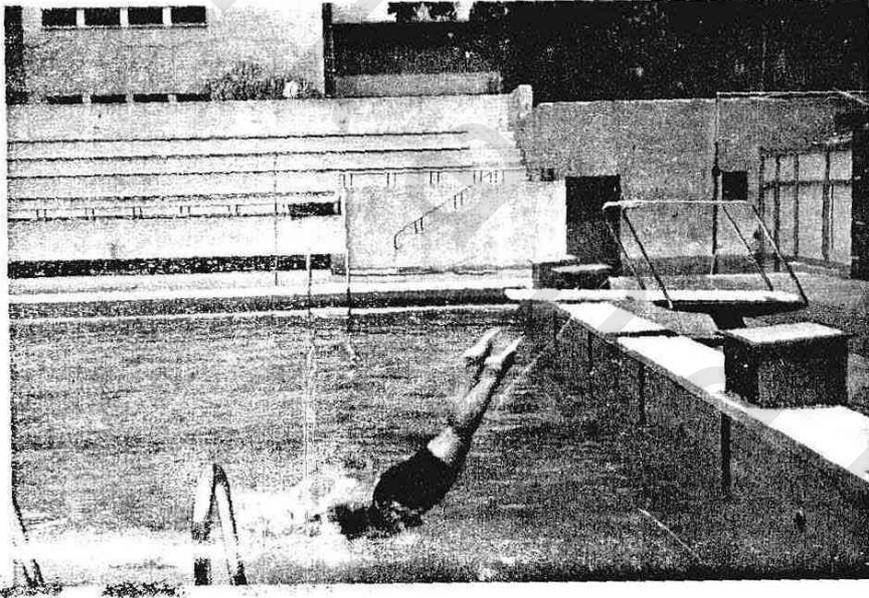
شكل (١٠)

درس بين الباحث
وأحد الطالبات.

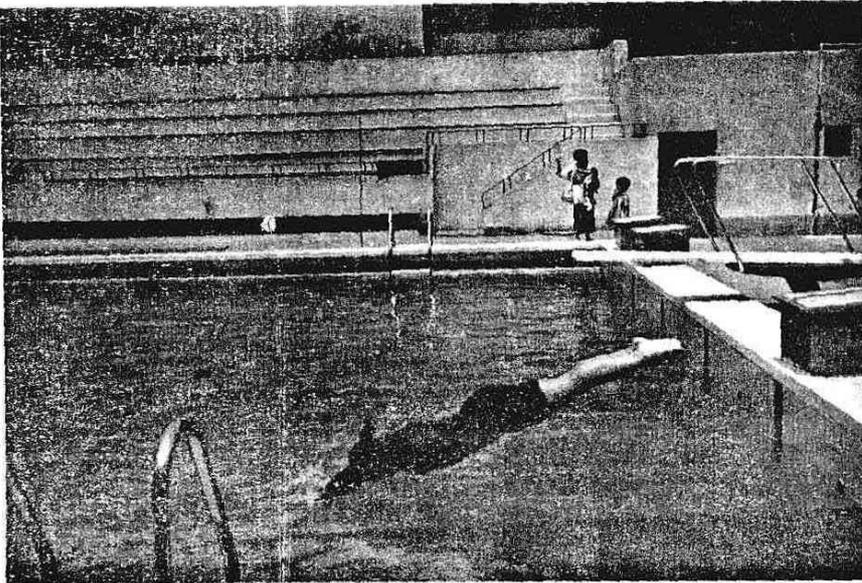


شكل (١١)

زاوية الجسم أثناء
فترة الطيران قبل
البرنامج



زاوية الجسم أثناء
فترة الطيران بعد
البرنامج لتفسي
الطالبة



ملخص البحث
باللغة العربية

ملخص البحث

* مقدمة :

تضم التربية الرياضية العديد من الأنشطة الرياضية التي يتميز أداءها بسرعة الاستجابة الحركية لبعض المثيرات (سمعية أو بصرية) أو الأشنين معا والتي تتطلب من اللاعب قدرة فائقة على التجاوب والتأثير والأنفعال نحو هذه المثيرات كالمبارزة والمصارعة والملاكمة والبدء فى السباحة وألعاب القوى ، وكلما كانت أستجابة الفرد للمثير سريعة وصحيحة كلما دل ذلك على قدرة وتفوق اللاعب فى النشاط الممارس .

١ - عنوان البحث :

تأثير برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى بعض مهارات السباحة والمبارزة .

٢ - مشكلة البحث :

يعتبر زمن الاستجابة الحركية أحد الركائز الأساسية التي تعتمد عليها العديد من الأنشطة ومنها السباحة والمبارزة وكلما قلت الفترة للأداء المهارى كلما كانت سرعة الاستجابة أفضل بالتالى يعطينا مؤشرا للتقدم فلاعبة السباحة عند أدائها لمهارة البدء تحتاج لسرعة فسي استجابتها لاشارة البدء بالاضافة الى عناصر اللياقة البدنية البلانوميكية لتحقيق أعلى مستوى مهارى ممكن ولاعبة المبارزة تحتاج الى نفس القسدرية من سرعة الاستجابة للمثير المعين حيث انها يحتاج لسرعة لحظية لادراك الأماكن المكشوفة من جسم المنافس وقدرتها على السرعة فى استغلال تلك الشغرة بهجوم أو دفاع ورد مناسب .

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة لافتقار طالبات

كلية التربية الرياضية لعنصر سرعة الاستجابة الحركية التي تمكنها من

الوصول الى أدا٤ البدء الصحيح فى زمن معين وقد أختارته الباحثة فى السباحة لأنه يعتمد اعتمادا كبيرا على سرعة الأستجابة للمنير المعين وكذلك اختارت الباحثة سباحة الزحف على البطن لمعرفة تأثير سرعة البدء على زمن أدا٤ السباحة ولعبة المباراة حيث أن سرعة الأستجابة من أهم العناصر التى يجب أن تتميز بها وذلك لما تحتاجه من سرعة فى الهجوم والدفاع والرد لحركات الخصم الغير متوقعة والغير معروفة مسبقا وتعتبر الحركة الانبساطية من أهم المهارات فى رياضة المباراة والتى تحتاج الى سرعة استجابة عالية ومن خلال دراسة الباحثة للأبحاث المشابهة فقد رأيت بعض البحوث تناولت دراسة سرعة الأستجابة فى عدة أنشطة منها دراسة نبيل محمد سعد حسن ١٩٨٤ ، مجدى حجازى ١٩٧٥ وكيوتن ١٩٥١ ونظرا لعمل الباحثة بقسم الرياضات المائية والمنازلات والذى يشتمل على رياضتى السباحة والمبارزة ولأهمية سرعة الأستجابة الحركية للرياضيين فقد رأيت الباحثة عمل برنامج مقترح لتنمية سرعة الأستجابة الحركية ومعرفة أثره على بعض مهارات السباحة والمبارزة كمحاولة لاضافة جديدة قد تحسن من سرعة الأستجابة للوصول لمستوى مهارى متقدم .

٣ - أهداف البحث :

يهدف البحث الى وضع برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية والتعرف على تأثيره على :-

١ - الاستجابة الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث للبدء
و ١٠ متر سباحة زحف على البطن .

٢ - الاستجابة الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث فى جملة المباراة والهجمة المغيرة والهجمة المزدوجة .

٣ - المستوى المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث للبدء
و ١٠ متر سباحة زحف على البطن .

٤ - المستوى المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية عينة البحث فى جملة المبارزة والهجمة المغيرة والهجمة المزدوجة.

٤ - فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث وضعت الباحثة الفروض التالية :-

- ١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى سرعة الاستجابة الحركية بين القياس القبلى والقياس البعدى لطالبات المجموعة التجريبية الأولى (سباحة).
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى سرعة الاستجابة الحركية بين القياس القبلى والقياس البعدى لطالبات المجموعة التجريبية الثانية (مبارزة)
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى سرعة الاستجابة الحركية للقياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين وبين المجموعة الضابطة.
- ٤ - توجد فروق ذات دلالة احصائية فى المستوى المهارى للقياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين وبين المجموعة الضابطة.

٥ - عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث والتي تمثلت فى عينة من طالبات الفرقة الثانية بلغ حجم العينة ٣٠ طالبة مقسمين الى ثلاث مجموعات :-

- (أ) المجموعة التجريبية الأولى (سباحة) وعددهن ١٠ طالبات .
- (ب) المجموعة التجريبية الثانية (مبارزة) وعددهن ١٠ طالبات .
- (ج) المجموعة الضابطة وشمل عددهن ١٠ طالبات .

٦ - منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة الدراسة .

٧ - مجالات البحث :

- المجال الزمنى : تم تنفيذ الدراسة فى الفترة من ١/١١/٩٢ حتى

٣١/١/١٩٩٣ .

- المجال الجغرافى : تم أخذ القياسات الخاصة للطلقات عينه البحث

بصالة المبارزة : بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

٨ - أدوات البحث :

أ - استخدمت الباحثة لقياس زمن الأستجابة الحركية السمعى والبصرى

مايلى :

(١) جهاز رد الفعل البسيط بالمختبر العلمى بكلية التربية

الرياضية للبنات بالقاهرة .

(٢) جهاز رد الفعل العام بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة بالسودان

الشامى قسم الأجهزة النفسية .

ب - لقياس المستوى المهارى كانت عبارة عن لجنة من عضوات هيئة التدريس

بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة .

* الشاخص الكهربائى وذلك للتدريب عليه واستخدامه كمشير سمعى وبصرى

للمجموعتين التجريبتين (السباحة والمبارزة) وهو من تصميم الباحثة .

* الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ١٠/٢ الى ٥ /١٠/ ١٩٩٢ ،

بلغ حجم عينة الدراسة الاستطلاعية ١٢ طالبة من الفرقة الثانية وهى من

مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

*** التجربة الأساسية :**

تم تنفيذ التجربة الأساسية على عينه من مجتمع الفرقة الثانية بلغ عددهم ٣٠ طالبة وقد أجريت الدراسة فى الفترة من ٩٢/١١/١ حتى ١/٣١/١٩٩٣.

*** الاستنتاجات :**

اسفرت نتائج البحث على :

- ١ - وجود فروق معنوية وزادت دلالة احصائية عند مستوى ٠.٥ وذلك بالنسبة للقياس القبلى والقياس البعدى للمجموعتين التجريبتين وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعتين التجريبتين فى سرعة الاستجابة الحركية باستخدام المثيرين السمعى والبصرى .
- ٢ - وجود فروق معنوية وذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٥ فى متوسط درجة مستوى الأداء المهارى وذلك بالنسبة للقياس البعدى للمجموعتين التجريبتين وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعتين التجريبتين فى المستوى المهارى .
- ٣ - وجود فروق معنوية وذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٥ بين القياس القبلى والقياس البعدى وذلك لطالبات المجموعة التجريبية الأولى (سباحة) فى متوسط أزمنة سرعة الاستجابة الحركية للمثير السمعى .
- ٤ - وجود فروق معنوية وذلك دلالة احصائية عند مستوى ٠.٥ فى متوسط أزمنة سرعة الاستجابة الحركية بين القياس القبلى والقياس البعدى لطالبات المجموعة التجريبية الثانية (مبارزة) فى سرعة الاستجابة الحركية للمثيرين السمعى والبصرى .
- ٥ - توجد نسب تحسن فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبتين الأولى سباحة والثانية (مبارزة) فى كل من :

أ - سرعة الأستجابة الحركية للمشير السمعى والبصرى .

ب - المستوى المهارى للمجموعة التجريبية الأولى (سباحة) فى :

(١) تقييم أداء البدء .

(٢) حساب زمن البدء باستخدام المشير السمعى .

(٣) حساب زمن أداء سباحة الزحف على البطن لمسافة ١٠ م بعد

أداء البدء .

* وللمجموعة التجريبية الثانية مبارزة فى :

١ - جملة المبارزة .

٢ - الهجمة المغيرة .

٣ - الهجمة المزدوجة .

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS, GEZIRA

**THE EFFECT OF A SUGGERTED PROGRAM
FOR DEVELOPING REACTION TIME
IN SOME SWIMMING
AND FENCING SKILLS**

BY

AMAL FAROUK ALI SALEM

ASSISTANT TEACHER IN DEPARTMENT
AT THE FACULTY OF PHYSICAL
EDUCATION FOR GIRLS, GEZIRA

THE SUPERVISION OF

Dr. Prof. FATHEIA TAHA MAHMOED SHALKAMIE
PROFESSOR OF FENCING
HELWAN UNIVERSITY

Dr. Prof. Laila Abdel-Menem Ali
PROFESSOR OF FENCING
HELWAN UNIVERSITY

1416 - 1995

Research Summary:

Introduction:

Physical Education includes many sporting activities which practice requires quick dynamic response to some stimuli (audio - visual) or both and which demands higher ability of the player to respond and be affected and excited towards these stimuli like fencing, wrestling and boxing and to start practising swimming and athletics. Meanwhile, the faster and more correct the individual's response to the stimulus, the more it indicates his ability and success in the exercised activity.

Title:

The Effect of a Suggested Program for Developing the Speed of the Dynamic Response in Some Swimming and Fencing Skills.

Problem:

The time spent in the dynamic response is one of the most principal factors on which many activities, swimming and fencing are examples, depend. Thus, as less the time spent in the skill performance as better the speed of the response is, consequently we are given a sign for progress. As the swimmer, when performing the starting skill, needs to respond to

the starting sign quickly, in addition to factors of physical fitness needed to accomplish the highest possible skill level. On the other hand, the fencer needs the same ability as the quick response of a certain stimulus because it needs a prompt speed to recognize the bared pieces of the competitor's body and his ability to make use of this job by an attack or a defence or a suitable reaction.

Therefore, the problem the research is identified through the researcher's observation of the lack of the students of the college of sports Education for quick dynamic response which enables them to begin correctly in a certain time. It is chosen by the researcher for swimming because it depends mostly on the speed of the response to the stimulus. Also, the researcher has chosen front chest swimming to know the effect of the quick start on the time of the swimming process. The fencer was also chosen because the quick response is one of the most important factors she should obtain for what this sport requires from quick attack and defence and reacting the unexpected and unknown movements of the enemy.

The smooth movement is one of the most important skills in fencing which needs high speed reaction.

Throughout studying similar researches, the researcher of found some researches studying the speed of response like the study of Nabil Mohammed Saad Hassar 198 , Magdy Hegazi 1975, and Qurtin 901. In addition, according to the work of the researcher in the department of sea sports and competitions which includes swimming and fencing, and because of the importance of quick dynamic respon for both spoits, the researcher decided to from a suggested programme for deveceping the speed of dynamic response and discovering its effect upon some swimming andfencing skills as a new trial for some improvements which might increase the speed of response to reach an advanced skill level.

Research Aims:

This research aims at recognizing:-

1- The effect of the syggested programme of developing the speed of dynamic response on the students of the First experimental group (Swimming) and the second experimental group (Fencing) in the speed of dynamic response.

2- The effect of the suggested programme of developing the speed of dynamic response on the students of the first experimental group (swimming) and the

second experimental group (fencing) in the skill level.

3- The effect of the suggested programme on the ratio of improvement in the time of dynamic response in both groups, the first one (swimming) and the second one (fencing).

The Hypothesis:

The researcher has suggested the following hypothesis in the light of the objectives of the research:

(a) There are abstract differences concerning the later assessment between both experimental groups and the control group in the speed of dynamic response.

(b) There are abstract differences concerning later assessment between both experimental groups and the control group in the skill level.

(c) There are abstract differences between the later and the pre-assessment for the students of the First experimental group swimming in the speed of dynamic response.

(d) There are abstract differences between the later and pre-assessment for students of the second experimental group (fencing) in the speed of dynamic

response.

The Research Sample:

The sample of the research was chosen haphazardly as a sample of 30 girl students of the second year divided into three groups:

a - The first experimental group (swimming 10 students.

b- The second experimental group (fencing 10 students.

c- The control group, 10 students.

Approach:

The researcher used the experimental approach for being suitable to the nature of study.

Fields of research:

a - Time factor:

The study was done from 1/11/12 to 6/1/13.

b - Geographical factor:

The special assessments for the sample students were done into fencing hall- Faculty of physical Education for Girls - Gizera.

Means (Instruments of Research:

a. The researcher has used the following for

Means (Instruments of Research):

a. The researcher has used the following for assessing the time of audio visual dynamic response:

1. Simple reaction set in the scientific lab at the faculty of physical education for Girls, Cairo.

2. General reaction set in the Higher council for Youth and Sport 8th floor, department of psychological equipment.

3. For assessing the skill level, there had been a committee of some of teaching staff in the department of water sports and competitions at the Faculty of Physico Education for girls, Cairo.

.Electric support for training and as an audio visual stimulus for both experimental groups (swimming fencing) it is designed by the researcher.

Explorational study:

The explorational and study was done from 2 to 17/10/92 with a sample of 12 students of the second year from the society of research and out of the original sample.

Principol Experiment:

The principol experiment was done for a sample of second year students from 1/11/92 to 6/1/93.

Results:

The results were as follows:

1. There are abstract statistical differences at the 0.05 level between the pre and after assessment of the two experimental groups and the control group in favour of the two experimental groups in the quick dynamic response by using both audio and visual stimuli.

2. There are abstract statistical differences at the 0.05 level in the average degrees of the skill performance level between the experimental groups and the control group in favour of the experimental groups in the skill level.

3. There are abstract statistical differences at the 0.05 level between the pre and later assessment of students of the first experimental group (swimming) in the average times of the dynamic response for the audio stimulus.

4. There are abstract statistical differences at the 0.05 level in the average times of quick dynamic responses between pre and later assessment of students of the second experimental group (fencing) in the speed of dynamic response to both audio and visual stimuli.

5. There are some improvements in the later assessment for both experimental groups (swimming and fencing in:

a. The quick dynamic response to audio and isual stimoli.

b. The skill level of the first experimental group (swimming in:

1. Evaluating the beginning performance.

2. Calculating the beginning performance by using audio stimulus.

3. Calculating the time of the chest swimming for 10m. after begnning performance.

and for the second experimantal group (fencing in:

1. The whole fencing.

2. Changing attack.

3. Double attack.

This is attributed to practicing the suggested programme by students of both experimental groups (swimming and fencing the sample of research for deveoping the speed of dynamic response in some swimming and fencing skills.