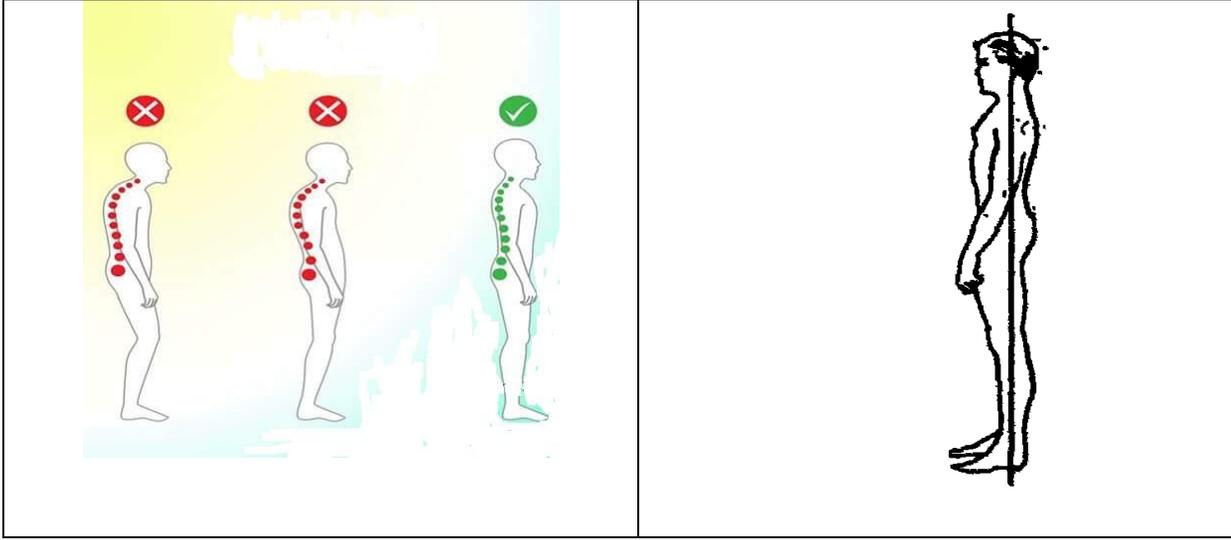


الملاحق

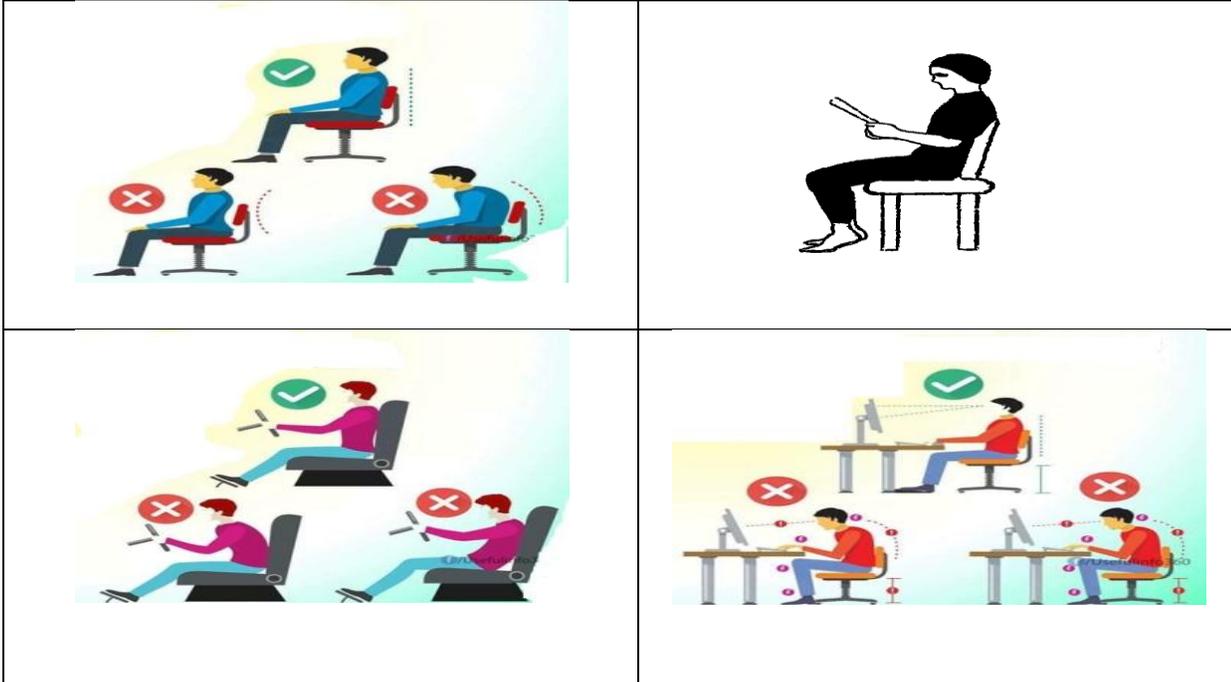
## الملاحق

- ١- الوقوف السليم .
- ٢- الجلوس الصحيح .
- ٣- النوم الصحيح .
- ٤- التعريف التشريحي .
- ٥- حمل الأشياء .
- ٦- تقلطح القدمين .
- ٧- زيادة تحدب الظهر .
- ٨- اصطكاك الركبتين .
- ٩- زيادة التقعر القطني .
- ١٠- سقوط الكتف .
- ١١- العنق المائلة .
- ١٢- محاور و مستويات الحركة .
- ١٣- قائمة بأسماء الخبراء في مجال التربية البدنية و الرياضة و المحكمين للبحث .
- ١٤- اختبار ولاية نيويورك للقوام ( المعدل ) .
- ١٥- إختبار الأشكال المعيارية القوامية لجامعة جنوب كاليفورنيا للرجال البالغين .
- ١٦- إختبار برونل للقوام بنين .
- ١٧- إستمارة إستطلاع آراء الخبراء في مكونات عناصر اللياقة البدنية .
- ١٨- إستمارة إختبارات عناصر اللياقة البدنية .
- ١٩- الدبلومات التي تمنحها كلية التكنولوجيا بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا .
- ٢٠- تدريبات الوحدات التدريبية .
- ٢١- الوحدات التدريبية لـ (٨) أسابيع .

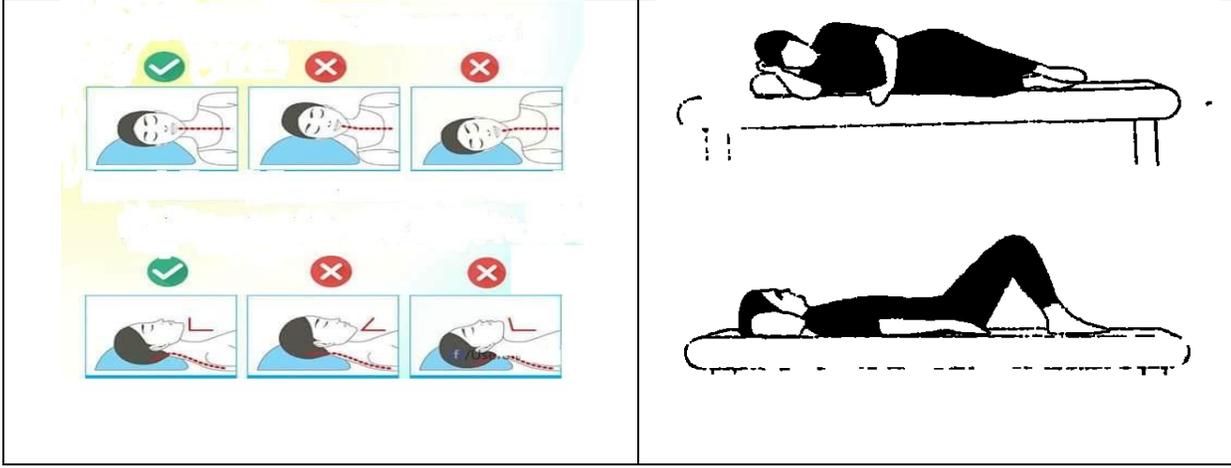
ملحق رقم (١)  
الوقوف السليم



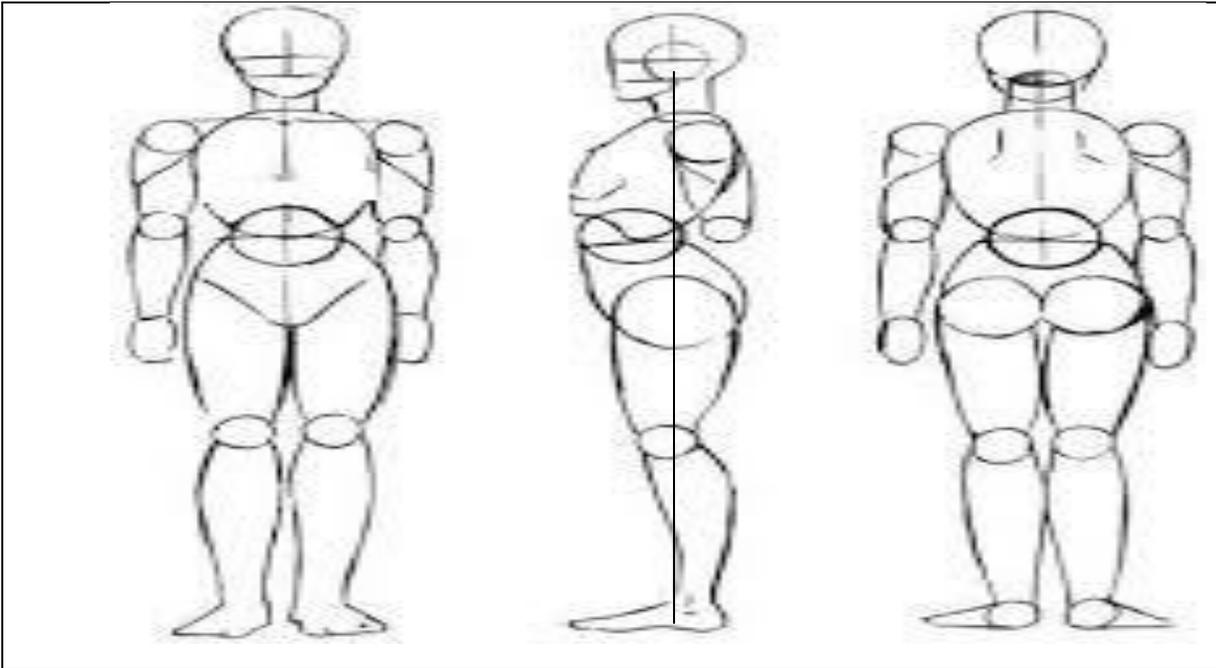
ملحق رقم (٢)  
الجلوس الصحيح



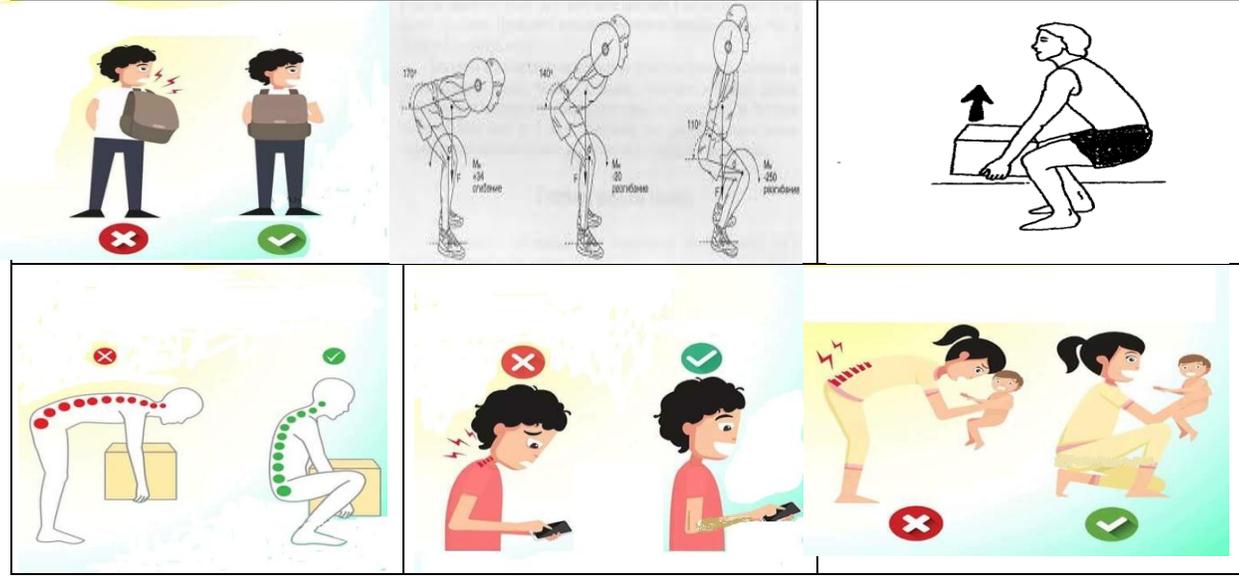
ملحق رقم (٣)  
النوم الصحيح



ملحق رقم (٤)  
التعريف التشريحي



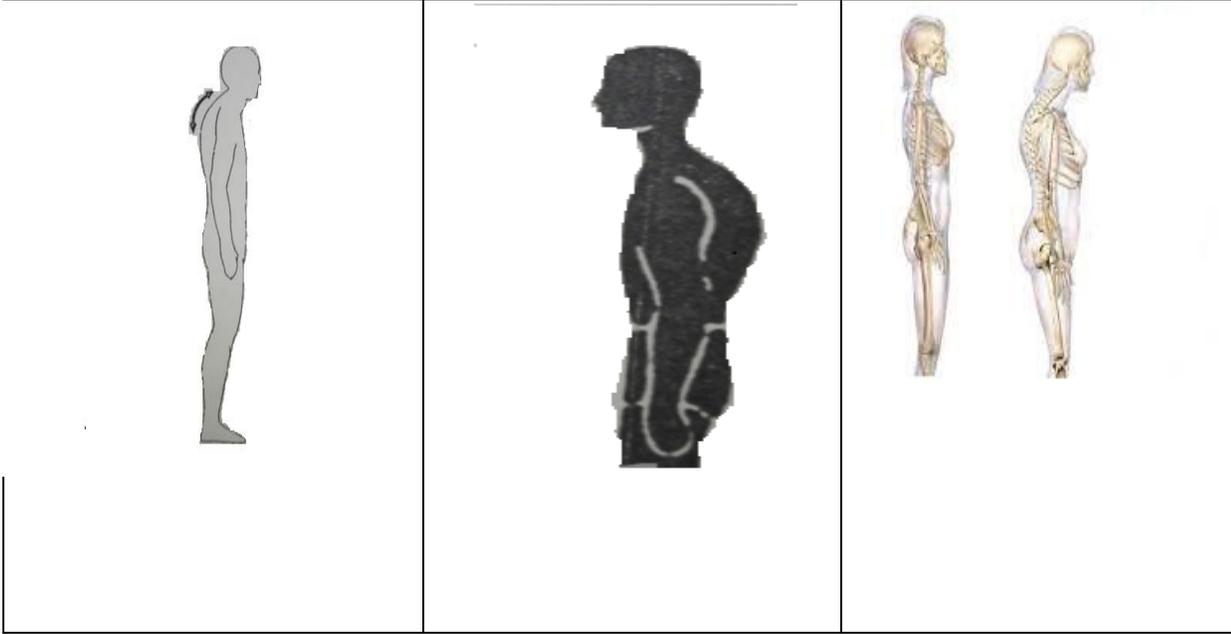
ملحق رقم (٥)  
حمل الأشياء



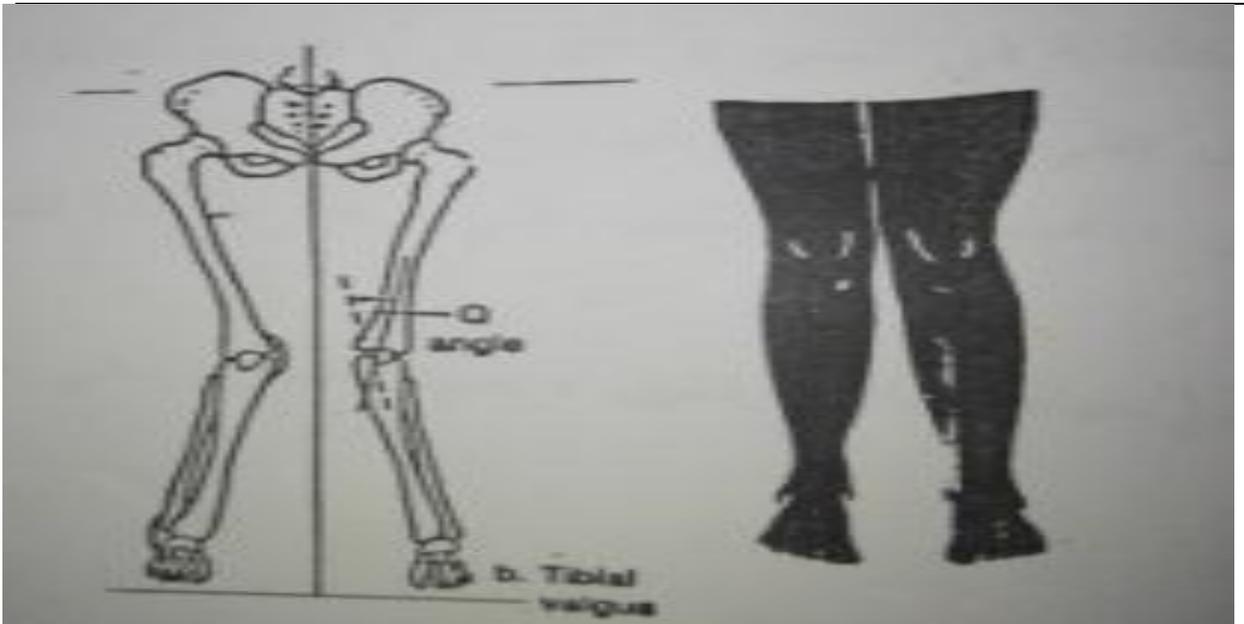
ملحق رقم (٦)  
تفطح القدمين



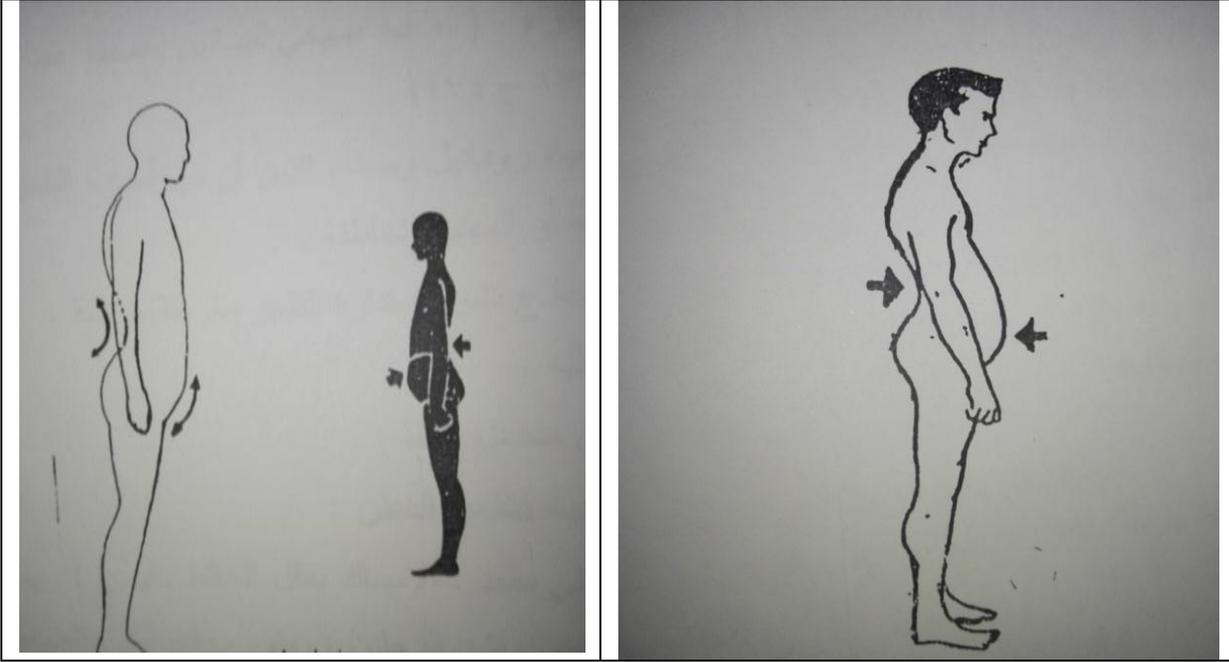
ملحق رقم (٧)  
زيادة تحدب الظهر



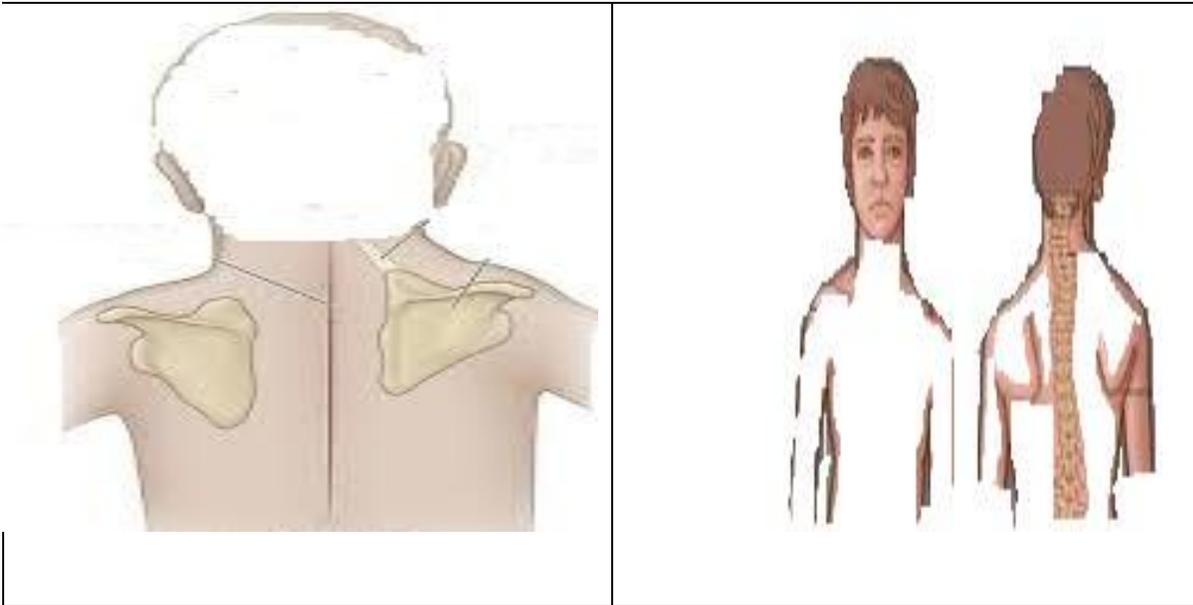
ملحق رقم (٨)  
إصطكاك الركبتين



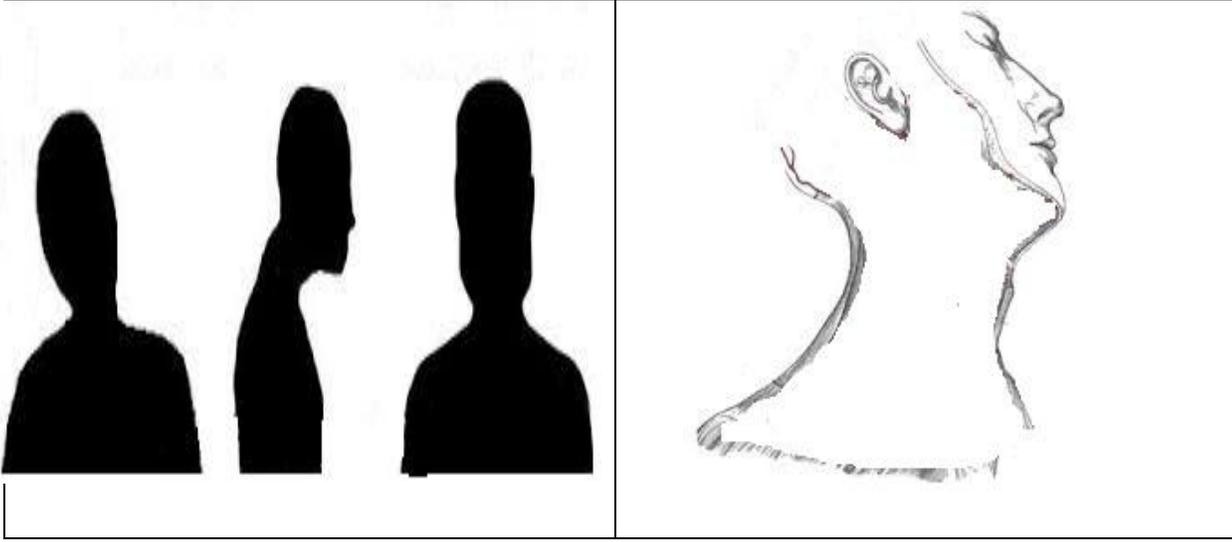
ملحق رقم (٩)  
زيادة التقعر القطني



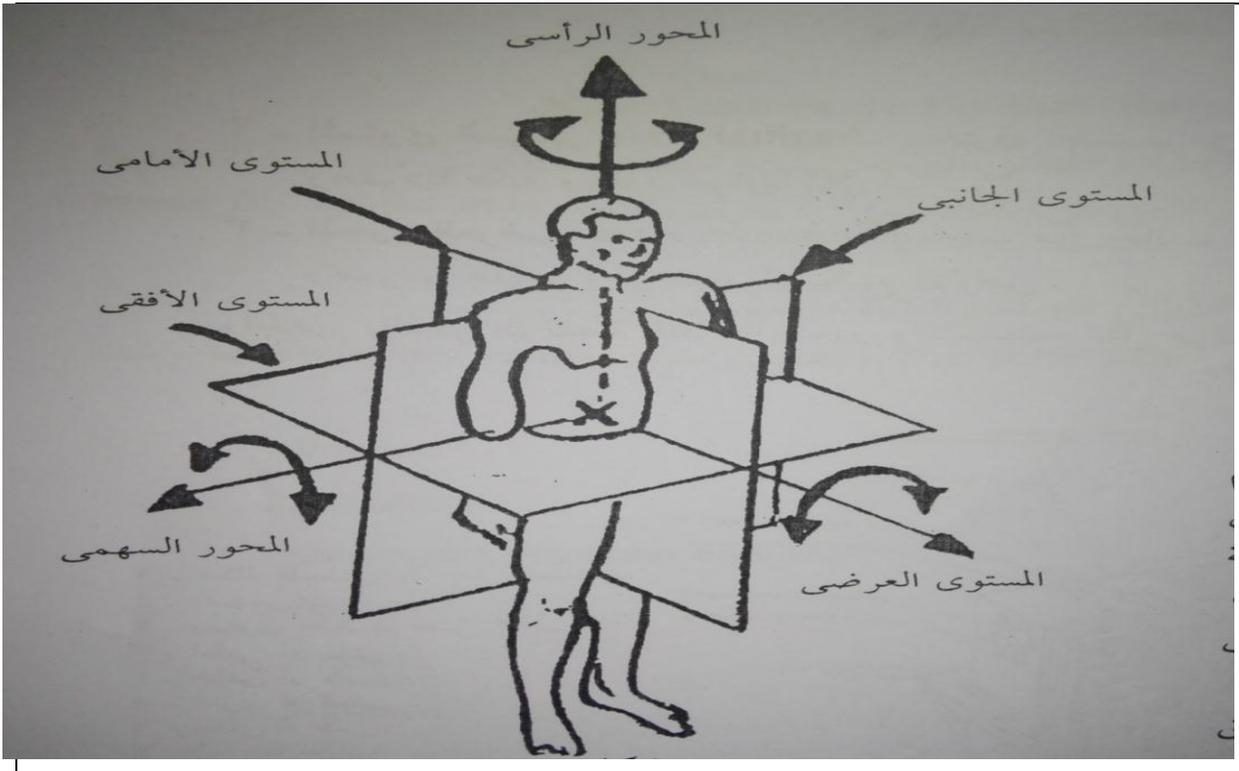
ملحق رقم (١٠)  
سقوط الكتف



ملحق رقم (١١)  
العنق المائلة



ملحق رقم (١٢)  
محاور و مستويات الحركة



ملحق رقم (١٣)

قائمة بأسماء الخبراء في مجال التربية البدنية و الرياضية

الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة	
أ.د . إسماعيل على اسماعيل	أستاذ	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١
أ.د. أحمد آدم احمد	أستاذ	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٢
د . عمر محمد على	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٣
د . سمية جعفر حميدي	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٣
د . الطيب حاج ابراهيم عبدالله	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	٥
د . عفاف الطيب علقم	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٦
د . حاكم يوسف الضو	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٧
د . ناهد سليمان	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٨
د . صلاح جابر فيرين	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٩
د . مكي فضل المولى مرحوم	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	١٠
د . عبدالحفيظ عبد المكرم	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١١
د . مضوي محمد مضوي	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١٢
د . زينب محمد حسن	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١٣
د . سارة حسن على حسن	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١٤
د . مصطفى كرم الله	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١٥

## ملحق رقم (١٤)

### إختبار ولاية نيويورك للقوام ( المعدل )

يتضمن الإختبار (١٣) وضعاً قوامياً تتعلق بالشكل . ( قبل التعديل داخل البحث إلى ٨ أوضاع )

- ١- الوضع الأول يتعلق بالراس . Head
- ٢- الوضع الثاني يتعلق بالكتفين ( المنكبين ) Shoulders
- ٣- الوضع الثالث يتعلق بالعمود الفقري. Spine
- ٤- الوضع الرابع يتعلق بالفخذين ( الحوض ) . Hips
- ٥- الوضع الخامس يتعلق باتجاه القدمين . Feet pointed
- ٦- الوضع السادس يتعلق بقوس القدم. Feet arches
- ٧- الوضع السابع يتعلق بالعنق . Neck
- ٨- الوضع الثامن يتعلق بالصدر. Chest
- ٩- الوضع التاسع يتعلق بالكتفين ( المنكبين ). Shoulder
- ١٠- الوضع العاشر بالجزء العلوي من الظهر. Upper back
- ١١- الوضع الحادي عشر يتعلق بالجذع . Trunk
- ١٢- الوضع الثاني عشر يتعلق بالبطن . Abdomen
- ١٣- الوضع الثالث عشر يتعلق بالجزء السفلي من الظهر Lower back

الشكل رقم (١) ، (أ) يتضمن الأوضاع من الأول حتي السادس ، و هي من الوضع الجانبي Lateral Posture و الشكل رقم (١) ، (ب) يتضمن الأوضاع من السابع و حتى الثالث عشر و هي من الوضع الأمامي Anteroposterior Posture و كل الأوضاع القوامية الثلاثة عشر السابق الإشارة لها يتضمن ثلاثة مستويات و هي :

١ . المستوى الأول : ( العمود من اليسار ) :

يتضمن الوضع السليم لذلك الجزء من الجسم الواقع تحت القياس وهو يمثل المستوى الجيد Good ويمنح عند الإختبار خمس درجات .

٢ . المستوى الثاني : (العمود الثاني من اليسار) :

يتضمن المستوى الأول من الإنحرافات القوامية لذلك الجزء من الجسم الواقع تحت القياس ، و هو يمثل مستوى مرضي Fair أي ان الإنحراف طفيف Slightly و يمنح عند القياس ثلاثة درجات .

٣ . المستوى الثالث : ( العمود الثالث من اليسار ) :

يتضمن المستوى المتقدم من الإنحراف القوامي لذلك الجزء من الجسم الواقع تحت القياس و هو يمثل مستوى سيء poor أي أن الإنحراف ملحوظ Markedly و يمنح عند القياس درجة واحدة .  
الجزء الأيمن من البطاقة يمثل الصفوف الدراسية بحيث توضع درجة القياس في خانة الصف الذي ينتمي اليه المختبر . و أسفل هذا الجزء يوجد المجموع للوحة الأولى شكل رقم (١) و في نفس الموقع يوجد المجموع للوحة الثانية شكل رقم (٢) حيث يمثل مجموع اللوحتين معاً الدرجة الكلية للمختبر على الاختبار الدرجة العظمى للاختبار (٦٥) درجة و الدرجة الصغرى (١٣) درجة و فيما يلي مستوى التحصيل الذي وضع لهذا الاختبار جدول رقم (١٣)

جدول رقم (١٣) مستوى التحصيل التي وضعت لهذا الاختبار

العينات	الدرجة المتحصلة
٩٨	٦٥
٩٣	٦٣
٨٤	٦١
٦٩	٥٩
٥٠	٥٧-٥٥
٣١	٥٣-٤٩
٧	٤٣-٣٩
٢	٣٧-٣٥
١	صفر - ٣٣

و فيما يلي التوصيف الكامل للانحرافات القوامية في الازواضع الثلاثة عشر ، و التي في ضوئها يتم وضع درجة الفرد على الإنحراف القوامي .

اولا : أوضاع القوام الجانبية Lateral Posture : شكل رقم (١) ، (أ) .

١ . الوضع الاول ( الصف الاول افقي ) :

أ . الشكل الاول ( يسار ) : الراس منتصبه ، وخط الثقل عمودي ويمر مباشرة عبر المركز ، خمس درجات

ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : الراس تلف أو تميل على احد الجانبين بدرجة طفيفة ثلاث درجات .

ج . الشكل الثالث ( يمين ) : الراس تلف أو تميل على أحد الجانبين بدرجة ملحوظة . درجة واحدة .

٢ . الوضع الثاني ( الصف الثاني افقي ) :

أ . الشكل الاول ( يسار ) الكتفان ( المنكبان ) على مستوى واحد مستعرض Horizontally ، خمس درجات

ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : أحد الكتفين أعلى من الآخر بشكل طفيف ثلاث درجات .

ج . الشكل الثالث ( يمين ) : أحد الكتفين أعلى من الآخر بشكل ملحوظ ، درجة واحدة .  
٣ . الوضع الثالث ( الصف الثالث افقي ) :

أ . الشكل الاول ( يسار ) : العمود الفقري مستقيم Straight ، خمس درجات .

ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : العمود الفقري منحني للجانب Laterally بشكل طفيف ثلاث درجات .

ج . الشكل الثالث ( يمين ) : العمود الفقري منحني للجانب بشكل ملحوظ ، درجة واحدة .  
٤ . الوضع الرابع ( الصف الرابع افقي ) :

أ . الشكل الاول ( يسار ) : الفخذان ( الحوض ) على مستوى مستعرض ، خمس درجات .

ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : أحد الفخذين أعلى من الآخر بشكل طفيف ثلاث درجات .

ج . الشكل الثالث ( يمين ) : أحد الفخذين أعلى من الآخر بشكل ملحوظ درجة واحدة .  
٥ . الوضع الخامس ( الصف الخامس أفقي ) :

أ . الشكل الاول ( يسار ) : مقدمة القدمين Feet pointed مستقيمة للامام ، خمس درجات .

ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : مقدمة القدمين للجانب ثلاث درجات .

ج . الشكل الثالث ( يمين ) : مقدمة القدمين للجانب بشكل ملحوظ مع كـ Pronation للكاحل للداخل  
درجة واحدة .

٦ . الوضع السادس ( الصف السادس افقي ) :

أ . الشكل الاول ( يسار ) : قوسا القدمين مرتفعان Arehe high ، خمس درجات .

ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : قوسا القدمين منخفضان ، تسطح طفيف في القدمين ثلاث درجات .

ج . الشكل الثالث ( يمين ) : قوسا القدمين منخفضان ، تسطح ملحوظ درجة واحدة .

ثانيا : أوضاع القوام الأمامية : Anteroposterior Posture شكل رقم (١،ب) :

٧ . الوضع السابع ( الصف السابع فقي ) :

أ . الشكل الاول ( يسار ) : العنق منتصب ، الذقن للداخل ، الراس متزنة مباشرة فوق الكتفين خمس درجات

ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : العنق مائل للامام بشكل طفيف والذقن للخارج بشكل طفيف ايضا ثلاث  
درجات .

ج . الشكل الثالث ( يمين ) : العنق مائل للامام بشكل ملحوظ و الذقن للخارج بشكل ملحوظ ايضا درجة  
واحدة .

٨ . الوضع الثامن ( الصف الثامن افقي ) :

أ . الشكل الاول ( يسار ) : الصدر مرتفع Elevated ، عظم القص Breastbone أبعد من الجزء  
الامامي للجسم خمس درجات .

- ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : الصدر منخفض بشكل طفيف ثلاث درجات .
- ج . الشكل الثالث ( يمين ) : الصدر منخفض بشكل ملحوظ درجة واحدة .
- ٩ . الوضع التاسع ( الصف التاسع اقي ) :
- أ . الشكل الاول ( يسار ) : الكتفان متمركزان Centered ، خمس درجات .
- ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : الكتفان للأمام بشكل طفيف ثلاث درجات .
- ج . الشكل الثالث ( يمين ) : الكتفان فيهما تنجح في اللوحين درجة واحدة .
- ١٠ . الوضع العاشر ( الصف العاشر أفقي ) :
- أ . الشكل الاول ( يسار ) : استدارة طبيعية في منطقة أعلى الظهر ، خمس درجات .
- ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : استدارة فيها زيادة طفيفة عن الوضع الطبيعي في منطقة أعلى الظهر ثلاث درجات .
- ج . الشكل الثالث ( يمين ) : استدارة فيها زيادة ملحوظة عن الوضع الطبيعي في منطقة أعلى الظهر درجة واحدة .
- ١١ . الوضع الحادي عشر ( الصف الحادي عشر افقي ) :
- أ . الشكل الاول ( يسار ) : الجذع منتصب خمس درجات .
- ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : الجذع مائل بشكل طفيف ، ثلاث درجات .
- ج . الشكل الثالث ( يمين ) : الجذع مائل بشكل ملحوظة درجة واحدة .
- ١٢ . الوضع الثاني عشر ( الصف الثاني عشر افقي ) :
- أ . الشكل الاول ( يسار ) : البطن مسطح Flat خمس درجات .
- ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : البطن منتفخة ( مجنحة ) Protruding ، ثلاث درجات .
- ج . الشكل الثالث ( يمين ) : البطن منتفخة و مدلاة Sagging درجة واحدة .
- ١٣ . الوضع الثالث عشر ( الصف الثالث عشر افقي ) :
- أ . الشكل الاول ( يسار ) : انحناء طبيعي في المنطقة السفلى من الظهر ( القطن ) ، خمس درجات .
- ب . الشكل الثاني ( في الوسط ) : المنطقة السفلى من الظهر ( القطن ) مقعرة بشكل طفيف عن الوضع الطبيعي ، ثلاث درجات .
- ج . الشكل الثالث ( يمين ) : المنطقة السفلى من الظهر ( القطن ) مقعرة بشكل ملحوظ عن الوضع الطبيعي ، درجة واحدة .

## تنظيم موقع الاختبار : Test area

توضع ستارة على الحائط ، و يستخدم ميزان البناء ( خيط في طرفه قطعة معدنية ثقيلة لاختبار استقامة الحوائط)، يعلق ميزان البناء بحيث تكون القطعة المعدنية ملامسة للارض و ملامسة لخط مرسوم على الارض مواز للحائط ويبعد عنها بمقدار ثلاثة أقدام . ( موقع القائم بالقياس . المدرس) على بعد (١٣) قدما من الحائط ( على بعد عشرة أقدام من الخط السابق) و مواز للحائط . يلصق على الارض شريط لاصق عمودي على خط ال (٣) قدم وحتى مستطيل المدرس الشكل رقم (٣).

## اجراءات الاختبار : Testing Procedure

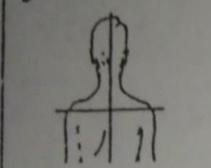
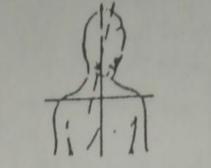
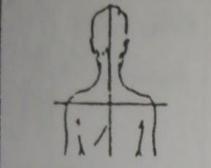
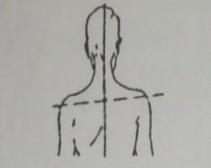
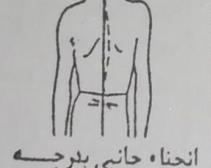
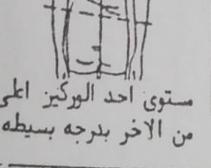
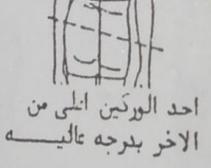
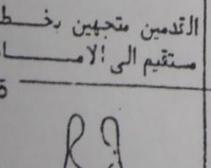
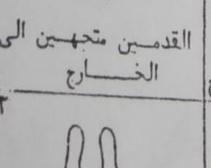
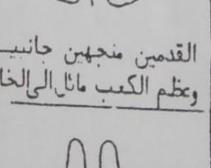
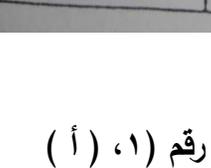
يقف المختبر وقفة عادية مريحة ( غير متوتر) بين ميزان البناء والستارة المعلقة على الحائط بحيث يكون وجهه للحائط في وضع القوام الجانبي Lateral Posture الشكل رقم (١) ، ( أ ) و الذي يقاس عليه الأوضاع القوامية الستة الأولى الموضحة في الشكل رقم (١) ، ( أ ) في هذا الوضع يقسم خط ميزان البناء الجسم إلى نصفين يمين ويسار بعد إنتهاء تقويم الأوضاع القوامية الستة الأولى وتسجيل درجاتها يقوم المختبر بالإستدارة جهة اليسار لإتخاذ وضع القوام الأمامي Anteroposterior Posture شكل رقم (١)،(ب) و الذي تقاس عليها الأوضاع القوامية من السابع إلى الثالث عشرة الموضحة بالشكل رقم(١)،(ب) يلاحظ من الشكل رقم (١) - ( أ ، ب) أن العمود الأول يسار يمثل الأوضاع القوامية السليمة بينما يمثل العمود الثاني (في الوسط) الانحرافات الطفيفة ، في حين يمثل العمود الثالث ( يمين) الدرجة المتقدمة من الانحراف وفقاً للمواصفات السابق ذكرها لذلك يدرج هذا الإختبار ضمن الإختبارات التقديرية Subjective Tests للقوام .

تابع ملحق رقم (١٤)

			٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢			
٥	الرقبة قائمه عموديا الذقن الى الداخل والراس متزن ماشوا فرق الكتفين	٢	الرقبة منحنيه قليلا الى الامام والذقن متجهه الى الخارج بدرجه سبطه	١	الرقبة متجهه جانبيا الى الامام والذقن جانبيا الى الخارج بدرجه عاليه	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٥	عظم القوس يبعد من ابعاد الاجزاء المتجهه الامام في الجسم	٢	الصدر مضغوط قليلا الى الداخل	١	الصدر جانبيا مضغوط (اي منسط)	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٥	الكتفين في وضع طبيعي	٢	انحناء الكتفين بدرجه بسيطه الى الامام	١	الكتفين جانبيا الى الامام ولوح الكتفين ظاهر الى الخلف بدرجه عاليه	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٥	الجزء العلوي من الظهر عماده في شكل مستدير	٢	استدارة الجزء العلوي من الظهر بدرجه بسيطه	١	استدارة الجزء العلوي من الظهر بدرجه عاليه	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٥	الجذع في وضع معتدل	٢	ميلان الجزء السفلي الى الامام	١	الجذع مائلا جانبيا	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٥	البطن مسط	٢	بروز البطن	١	البطن بارز ومتدلى	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
٥	التقوس الطبيعي للجزء السفلي من الظهر	٢	تجوف بدرجه بسطه للجزء السفلي من الظهر	١	تجوف بدرجه عاليه للجزء السفلي من الظهر	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢

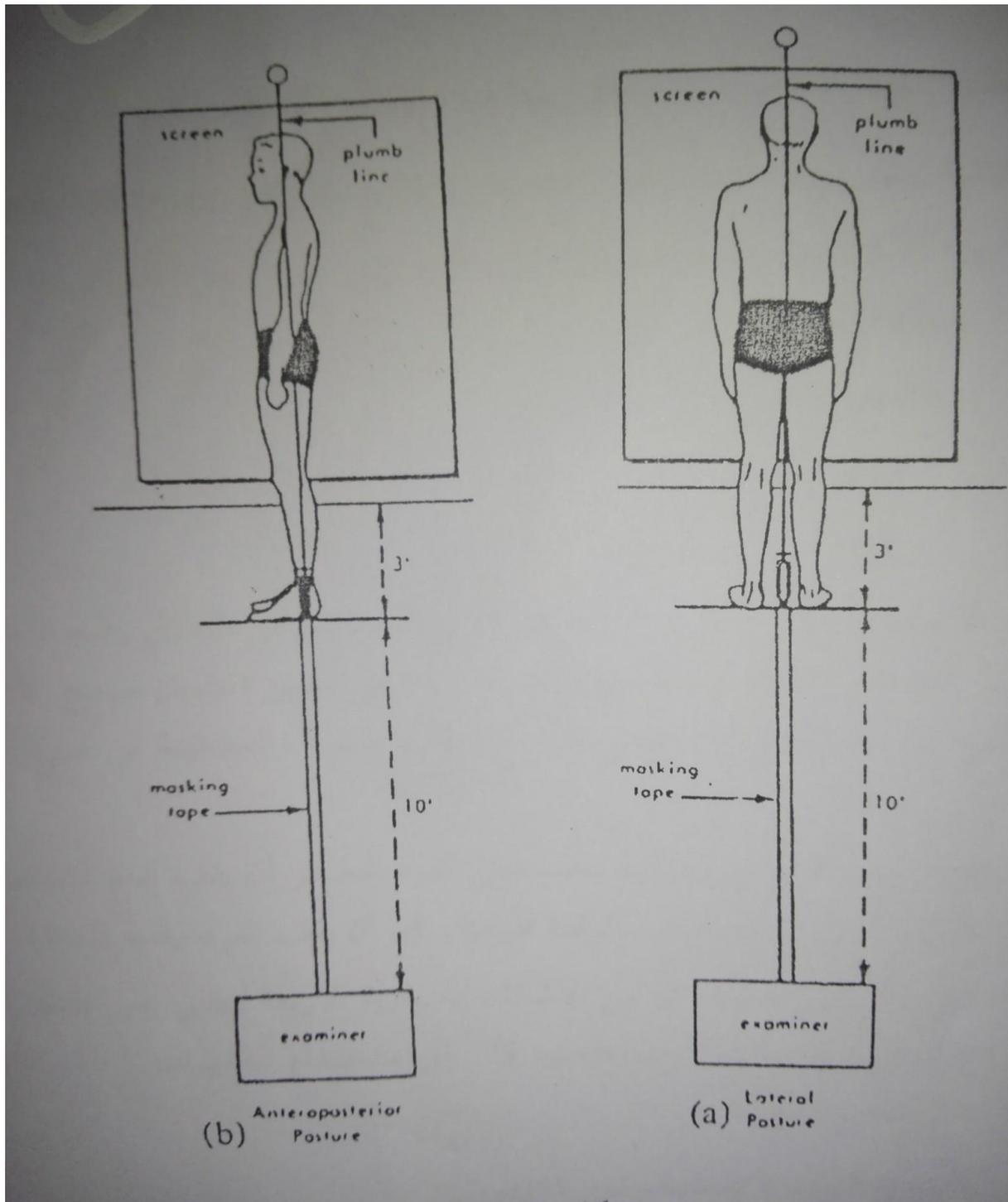
أوضاع القوام الأمامية Anteroposterior Posture شكل رقم (١)، (ب)

تابع ملحق رقم (١٤)

 <p>الراس متجه بزاويه محدوده بدرجه بسيطه</p>	 <p>خط جاذبيه الراس يرمياتوه عبر منتصف الجيم</p>	 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	٤	٧	١٠
 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	 <p>خط جاذبيه الراس يرمياتوه عبر منتصف الجيم</p>	 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	٤	٧	١٠
 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	 <p>خط جاذبيه الراس يرمياتوه عبر منتصف الجيم</p>	 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	٤	٧	١٠
 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	 <p>خط جاذبيه الراس يرمياتوه عبر منتصف الجيم</p>	 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	٤	٧	١٠
 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	 <p>خط جاذبيه الراس يرمياتوه عبر منتصف الجيم</p>	 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	٤	٧	١٠
 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	 <p>خط جاذبيه الراس يرمياتوه عبر منتصف الجيم</p>	 <p>الراس متجه الى جهة معينه بدرجه بسيطه</p>	٤	٧	١٠

أوضاع القوام الجانبية Lateral Posture الشكل رقم (١)، (أ)

تابع ملحق رقم (١٤) تنظيم وإجراءات إختبار ولاية نيويورك للقوام المعدل الشكل رقم (٢)



## ملحق رقم (١٥)

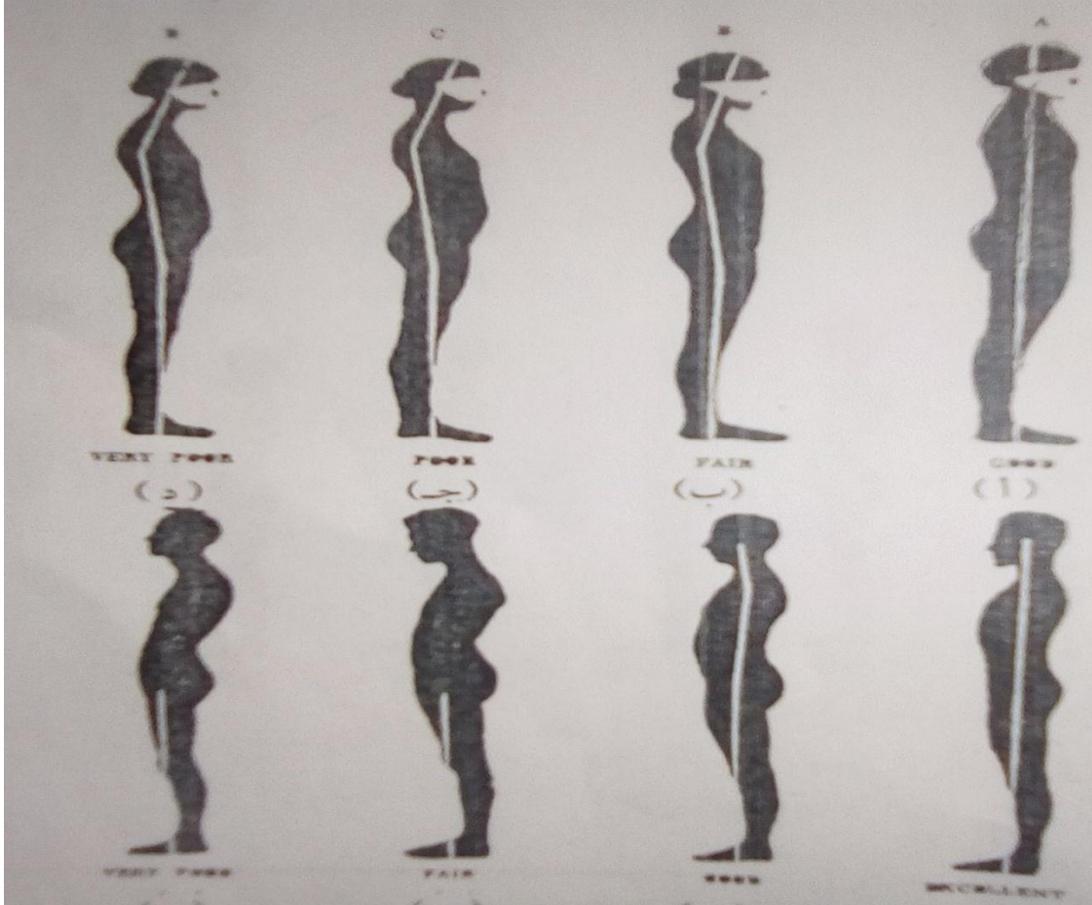
٢- إختبار الأشكال المعيارية القوامية لجامعة جنوب كاليفورنيا للرجال و النساء البالغين :

الأشكال المعيارية لهذا الإختبار موضحة بالشكل رقم (٤) حيث أعدت لتقويم قوام الرجال و النساء البالغين و تستعمل أسلوب الإختبار بالأشكال المعيارية الأربعة و وضع التقديرات الآتية :

أ- النساء البالغات : جيد good - مرضي fair - ضعيف poor - ضعيف جداً very poor

ب- للرجال البالغين : ممتاز excellent - جيد good - مرضي fair - ضعيف جداً very poor

## تابع للملحق رقم (١٥)



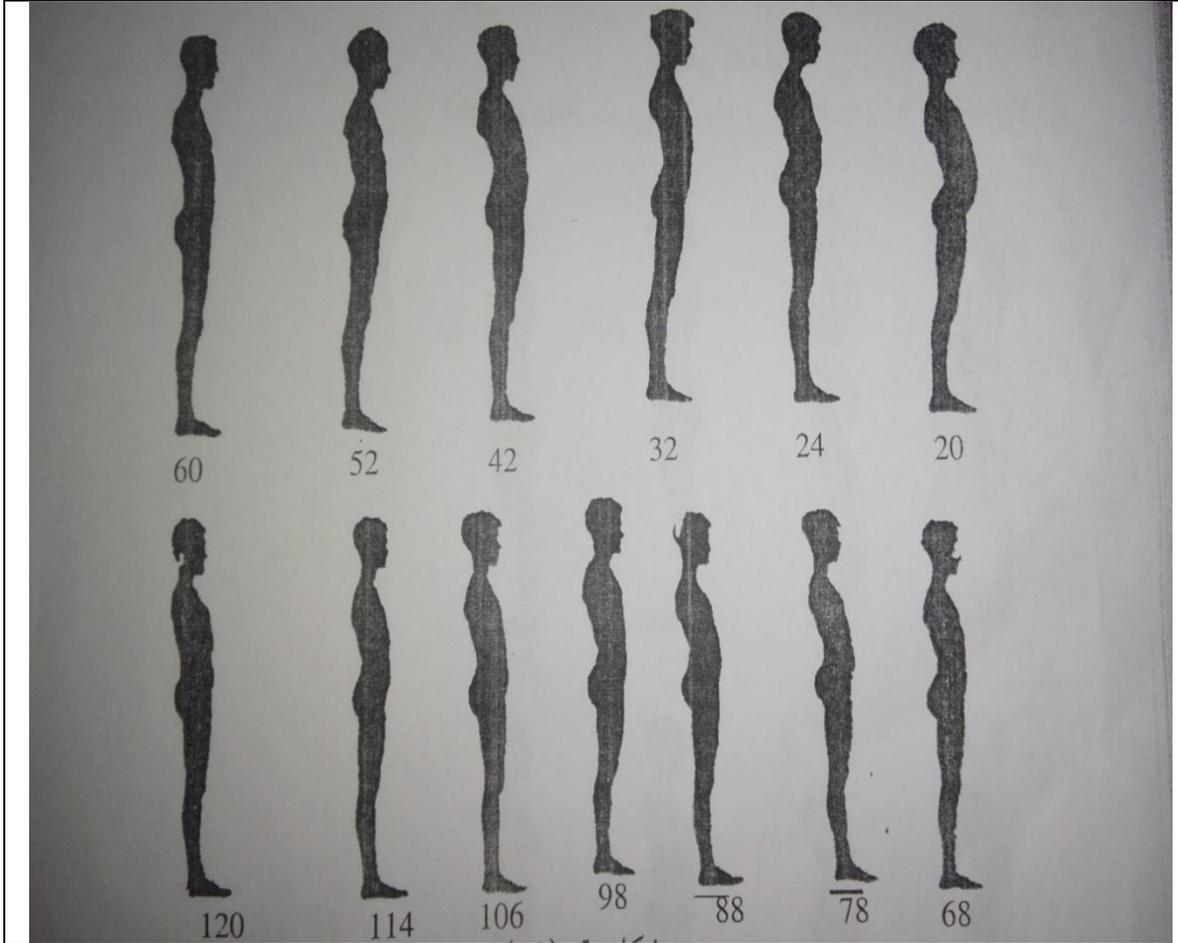
الأشكال المعيارية القوامية لجامعة جنوب كاليفورنيا الشكل رقم (٣)

## ملحق رقم (١٦)

### ٣- إختبار برونل للقوام بنين

هذا المقياس أكثر تفصيلاً من مقياس الأشكال المعيارية القوامية لجامعة جنوب كاليفورنيا حيث يتضمن ١٣ شكلاً تقوم من ٢٠-١٢٠ درجة الشكل رقم (٥) و يستعمل هذا المقياس بطريقة الاشكال المعيارية لاختبار لجامعة جنوب كاليفورنيا إلا أنه يعطي فرصة أكثر لاعطاء درجات بينية اي ان معاييره متسعة بالقدر الذي يمكن القائم بالمقياس أن يكون أكثر دقة في تقدير درجة القوام . و هذا المقياس مخصص للبنين في المستوى الدراسي التاسع .

### تابع ملحق رقم (١٦)



١٣ شكلاً تقوم من (٢٠ - ١٢٠ درجة) الشكل رقم (٤)

## ملحق رقم (١٧)

إستمارة إستطلاع آراء الخبراء في مكونات عناصر اللياقة البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضية

التاريخ / /

الإسم : .....

الدرجة الوظيفية : .....

يقوم الدارس عمر احمد ادم موسى بإجراءات البحث لنيل درجة الماجستير في التدريب الرياضي بعنوان

( أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الإنحرافات القوامية لدى طلاب الدبلوم بكلية التربية البدنية

و الرياضة بجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا ) .

الرجاء كريم تفضلكم بإسداء الرأي بهدف تقنين الدراسة ، و ذلك لكي يتسنى له تصميم البرنامج التجريبي

المقترح.

اولاً : عناصر اللياقة البدنية المطلوب تنميتها للمحافظة على القوام سليماً بوضع درجة من (١٠) لكل

عنصر حسب درجة أهميته لموضوع البحث مع إعطاء الدرجة (صفر) للعنصر الذي تراه غير مناسب .

ثانياً : إختيار إختبار القوام :

١ . إختبار ولاية نيويورك المعدل للقوام .

٢ . إختبار القوام المبني على الأشكال المعيارية القوامية لجامعة جنوب كاليفورنيا للرجال البالغين .

٣ . إختبار بروئل للقوام بنين .

مع فائق الشكر و التقدير

جدول عناصر اللياقة البدنية المهمة للمحافظة على القوام سليماً .

الملاحظة	الدرجة من (١٠)	العنصر	
		القوة	١
		التحمل	٢
		المرونة	٣
		السرعة	٤
		اخرى:	

ملحق رقم (١٩)

الدبلومات التي تمنحها كلية التكنولوجيا

## ملحق رقم (٢٠)

### تدريبات الوحدات التدريبية

تدريبات الوحدات المقترحة ( زمن الوحدة ١٢٠ ق ) ( ٢٠ ق المقدمة . ٩٠ ق الجزء الرئيسي ، ١٠ ق

الجزء الختامي ) عناصر اللياقة البدنية ( القوة ، التحمل ، المرونة ، السرعة ، الرشاقة )

الإنتقال بين المحطات	الراحة في الوحدة	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة	زمن الأداء	زمن الوحدة	مدة البرنامج (٨ أسابيع بمعدل (٣) وحدات أسبوعية
<b>١ - القوة</b>							
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف) .مسك ثقل اليدين أمام الصدر مد الذراعين أماماً.
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف فتحة) . الذراعين اماما ( ثني ومد الركبتين .
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(رقود ) . رفع الرجلين ٤٥ درجة
<b>٢ - التحمل</b>							
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف) . انبطاح مائل .
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف) . الوثب في المكان باستمرار .
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف مواجه للمقعد السويدي ) . تبادل الوثب على جانبي المقعد
<b>٣ - المرونة</b>							
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف) . تبادل ثني الجذع اماما اسفل .
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(جلوس) . تبادل ثني الجذع اماما .
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف فتحة) . الذراعان جانبياً ) . تبادل لف الجذع جانبياً .
<b>٤ - السرعة</b>							
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف) . الجري في المكان بأقصى سرعة ٣٠ ثانية .
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف) . جري ٥٠ متر بين خطين .
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف) . جري ٦٠ متر بين خطين .
<b>٥ - الرشاقة</b>							
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف ) الجري المكوكي ١٠متر ٤ × وحساب الزمن
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف ) الجري المكوكي ١٠متر ٥ × وحساب الزمن
اق	اق ١١	اق	٦ مرات	%٥٠	٦ق	اق ١٨	(وقوف ) الجري المكوكي ١٠متر ٦ × وحساب الزمن
اق ١٥	١٦٥	اق ١٥	٩٠مرة	%٥٠	٩٠ق	٢٧٠ق	مجموع الدقائق في (٤) أسابيع في البرنامج التدريبي
اق ٣٠	٣٣٠	اق ٣٠	١٨٠	%٥٠	١٨٠ق	٥٤٠ق	مجموع الدقائق في (٨) أسابيع في البرنامج التدريبي

ملحق رقم (٢١)

الوحدات التدريبية لـ (٨ اسابيع)