



ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	د/ نشوي محمود نافع	أستاذ بقسم العلوم التربوية بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
2	د/ حميدة عبدالله عطية	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق
3	د/ ناهد حتوت	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
4	د/ ناهد خيرى فياض	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
5	د/ نادية عبد القادر أحمد	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
6	د/ إلهام عبد العظيم	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
7	د/ نبيل عبد المنعم	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز، بكلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.



8	د/ إكرام السيد السيد	أستاذ بقسم العلوم التربوية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
9	د/ ليلي حامد صوان	أستاذ بقسم العلوم التربوية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
10	د/ أمال مرسى	أستاذ بقسم التمرينات والجمباز التغير الحركى، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.



ملحق (2)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية

الخاصة بجهاز عارضة التوازن

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء دراسة عنوانها "فاعلية تدريبات الهاثايوجا على بعض المتغيرات النفسية والبيوكيميائية ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن"

وقد قامت بوضع استمارة تهدف إلى تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة التى تسهم فى

تحسن مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن للطالبات.

ويتطلب اجراء الدراسة الاستفادة برأى سيادتكم والتكرم بتحديد أهم المتغيرات البدنية التى

تخدم بوضع علامة (✓) أمام المتغير المناسب.

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام



م	القدرات البدنية	الدرجة	ملاحظات
1	القدرة العضلية للرجلين والذراعين		
2	القوة العضلية		
3	التحمل العضلي		
4	المرونة		
5	التوازن الثابت		
6	التوازن المتحرك		
7	السرعة		
8	التوافق		
9	الرشاقة		



ملحق ٣ استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول الاختبارات التى تقيس

المتغيرات البدنية الخاصة بالبحث

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد،،،،،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة عنوانها " فاعلية تدريبات الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية والبيوكيميائية ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن"

ويتطلب اجراء الدراسة الاستفادة برأى سيادتكم والتكرم بتحديد أنسب الاختبارات التى تخدم البحث بوضع علامة(√) أمام الاختبار المناسب.

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام



م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	رأى الخبراء	ملاحظات
1	القدرة العضلية للرجلين	- اختبار الوثب العريض من الثبات. - اختبار الوثب العمودى لسارجنت		
2	قوة عضلات البطن	- اختبار الجلوس من الرقود. - اختبار رفع الرجلين عاليا 30 ث. - اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين 0 ث.		
3	قدرة عضلية للذراعين	- اختبار الشد لأعلى المعدل للبنات. - اختبار رمى الكرة طبية (3 كجم) باليدين. - ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل العالى.		
4	المرونة	- اختبار المسافة الأفقية للكوبرى. - اختبار الفتحة البرجل. - اختبار ثنى الجذع من الوقوف. - اختبار ثنى الجذع خلفا من الانبطاح		
5	التوازن الثابت	- اختبار الوقوف على مشط القدم. - اختبار الوقوف على اليدين. - اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم.		
6	التوازن المتحرك	- اختبار المشى على عارضة التوازن. - اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكى.		
7	التوافق	- اختبار نط الحبل. - اختبار الدوائر الرقمية. - اختبار رمى واستقبال الكرات.		
8	الرشاقة	- اختبار الانبطاح المائل نم الوقوف (10 ث). - اختبار الجرى الزجزجى. - اختبار الوثبة الرباعية (10 ث)		
9	السرعة	- اختبار عدو 6 ث من البدء العالى. - اختبار العدو 50 مترا من البدء العالى. - اختبار العدو 30 مترا من البدء العالى.		



ملحق (4)

الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

- 1- اختبار الوثب العمودى
- 2- اختبار الجلوس من الرقود
- 3- اختبار الشد لأعلى المعدل للبنات
- 4- اختبار الكوبرى
- 5- اختبار فتحة الرجل
- 6- اختبار الوقوف على مشط القدم
- 7- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي
- 8- اختبار الوثب بالحبل
- 9- اختبار الجرى الزجزاجى
- 10- اختبار العدو 50م

الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

1- اختبار الوثب العمودى Vertical Jump Test

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب العمودى لأعلى.
- مستوى السن والجنس: مراحل السن من 9 سنوات فأكثر للبنين والبنات.
- الأدوات اللازمة:
- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها 5سم وطولها 1.5م ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خطين هي 2سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.6م.
- قطع طباشير أو مسحوب جبر، قطعة نم القماش لمسح علامات الجبر بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.
- يمكن الاستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط.
- الإجراءات:



- تثبيت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن تؤدي الاختبار، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيدا عن الحائط بمسافة لا تقل عن 1.5م، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول 30سم.
- **وصف الأداء:**
- يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لا يقل عن 2.5 سم، ثم يقف مواجهها للوحة ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط الـ 30سم.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثنى الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
- يقوم المختبر بمد الركبة والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى مع مرجحة الذراعين بقون للأمام ولأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- حيث يقوم بوضع علامة الطباشير على اللوحة أو الحائط فى اعلى نقطة يصل إليها.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.
- **تعليمات الاختبار:**
- يجب أن يم الدفع بالقدمين من وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب لأعلى يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطى المختبر ثلاث محاولات إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب 1سم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معا من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتفاع.
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.
- **حساب الدرجات:**
- **درجة المختبر:** هي عدد السنتيمترات بين الخط الذى يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التى يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب 1سم



2- اختبار الجلوس من الرقود Sit- Up Test

- الغرض من الاختبار: قياس الجذ عضلات البطن القابضة لمفصل الفخذ.
- مواصفات الأداء:
- من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثنى الجذع أماما أسفل للمس الركبتين بالتبادل ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض.

توجيهات:

- 1- يجب عدم ثنى الركبتين (أو احدهما) نهائيا أثناء الأداء.
- 2- يجب عدم التوقف أثناء الأداء.

- التسجيل:

- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها اختبار الجلوس من الرقود.

3- اختبار الشد لأعلى بواسطة العقلة للبنات

- غرض الاختبار :- قياس قوة عضلات الذراعين والمنكبين.
- الأدوات اللازمة :-

عارضة جهاز المتوازي - كرسي بدون مسند - مانيزيا أو بورد طباشير.

- وصف الأداء :-

ترتقى المختبرة على كرسي للمسك بالعارضة أو العقلة من أعلى، على أن تكون راحة اليدين للأمام والمرفقين مثبتين تماما والذقن فوق العارضة مباشرة ، وبعد اتخاذ هذا الوضع الاستعدادى تعطى إشارة البدء حيث يسحب المشرف الكرسي من تحت قدمي المختبرة، وعلى المختبرة أن تثبت فى هذا الوضع محتفظة بالذقن فوق العارضة لأطول مدة ممكنة.

توجيهات :-

- يجب الاحتفاظ بالذقن فوق العارضة دون ملامستها ، وبمجرد ملامستها أو نزولها لأسفل ينتهى الاختبار.

- يجب أن تبقى الرجلان معلقتين دون استناد.

التسجيل :



يحتسب للمختبرة عدد مرات الشد الصحيحة التى تنجح فى تسجيلها .

4- اختبار الكوبرى (Bridge up)

- غرض الاختبار: قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر.
- مستوى السن والجنس: من سن 6 سنوات فأكثر للبنين والبنات.
- تقويم الاختبار:
- للاختبار معاملات ثبات وموضوعية مقبولة.
- ثم التحقق من صدق الاختبار عن طريق الخبراء المحكمين.
- الأدوات اللازمة: مسطرة مدرجة.
- وصف الأداء:
- يتخذ المختبر وضع الكوبرى ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين لى يقتربا لأقل مسافة ممكنة
- إدارة الاختبار:
- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- مساعد: يقوم بقياس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين.
- حساب الدرجات:

تقاس المسافة ما بين اطراف الأصابع وعقب القدمين وتسجيل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة.

5- اختبار فتحة الرجل:

- غرض الاختبار : قياس مرونة مفصل الحوض.
- الأدوات اللازمة: شريط قياس مدرج بالسنتيمتر - ساعة إيقاف.
- وصف الأداء :
- من وضع الوقوف فتح القدمين جانبا الى اقصى مسافة ممكنة (الجراندكار)، والثبات
- ثلاث ثوان (يمكن حسابها بالعدد 1،2،3)
- تعليمات الاختبار:
- 1- يجب أن يكون فتح القدمين ببطء للوصول إلى اقصى مدى ممكن.
- 2- يجب الثبات عند أقصى مدى ثلاث ثوان.
- 3- يجب أن يكون شريط القياس عموديا على الأرض.
- 4- فى حالة اختلال التوازن أثناء فتح القدمين يسمح باستخدام اليدين لحفظ التوازن عن طريق ملامستها (أو احدهما) للأرض مع مراعاة عدم استغلال ذلك لضغط لأسفل.



5- يسمح بإدارة الجذع اتجاه أحد القدمين أثناء فتح القدمين.

6- يسمح بأداء محاولتين يتم تسجيل أفضلهما.

- حساب الدرجات:

يسجل المسافة من الأرض حتى أسفل الارتفاق العانى (أسفل الحوض؟) بالسنتيمتر
ويلاحظ أن يكون شريط القياس عموديا على الأرض

6- اختبار الوقوف على مشط القدم Stork Stand Test

- **غرض الاختبار:** قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

- **مستوى السن والجنس:** من 10 سنوات حتى مرحلة السن الجماعية ويصلح للنبين والبنات.

- **تقويم الاختبار:**

- سجل جيم نوكس J. Knox معامل موضوعية للاختبار بلغ 0.99.

- سجل للاختبار معامل ثابت بلغ 0.87، وقد تم حساب هذا الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أحسن محاولة فى التطبيق الأول للاختبار، ودرجات أحسن محاولة فى التطبيق الثانى، كما سجل جونسن Gensn معامل ثبات للاختبار بلغ 0.85 عن طريق إعادة الاختبار.

- للاختبار صدق منطقي مقبول عن طريق الخبراء والمحكمين.

- **الأدوات اللازمة:** ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب للثوانى.

- **وصف الأداء:**

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين، ويفضل أن تكن قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى يقف عليها، ويقوم أيضا بوضع اليدين فى الوسط.

- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبة الأرض.

- **تعليمات الاختبار:**

- يؤدى الاختبار بدون حذاء.

- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط.

- تنتهى فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم.



- يسمح بأداء ثلاث محاولات.
 - إدارة الاختبار:
 - محكم: يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن.
 - مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
 - حساب الدرجات:
- يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن.

7- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

Modified Bass Test of Dynamic Balance

- الغرض من الاختبار: قياس المقدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.
- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، شريط قياس، 11 علامة مقاساتها 2.5 سم مع تثبيتها على الأرض.
- مواصفات الأداء:
- تقف الطالبة على قدمها اليمنى عند نقطة البداية ثم تبدأ فى الوثب إلى العلامة الاولى اليسرى محاولة الثبات فى وضعها على مشط قدمها اليسرى الأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى (5) ثوانى ، بعد ذلك تثبتت الى العلامة الثانية يقدمها اليمنى وهكذا تقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم فى كل مرة مع ملاحظة قدمها فوق العلامة بحيث لا تظهر منها أي جزء.
- حساب الدرجات:
- تمنح الطالبة (5) نقاط لكل علامة فى حالة الهبوط الصحيح.
- تمنح الطالبة نقطة واحدة لكل ثانية تحتفظ فيها بتوازنها فوق العلامة بحد أقصى (5) ثوانى وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار 100 درجة.
- لا تمنح الطالبة الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة فى حالة فشلها فى التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو اذا لمس كعبها أو أى جزء آخر من جسمها سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التى عليها الدور أو فشلها فى تغطية العلامة بمشط القدم وفى حالة حدوث أى خطأ من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للطالبة بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التى عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنها بحد أقصى (5) ثوانى.



- إذا ارتكبت الطالبة أى خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء فترة (5) ثوانى فإنها تفقد درجة واحدة لكل ثانية.

- * إذا لمس الأرض أى جزء من جسمها غير مشط القدم التى عليها الدور.
- * تحريك القدم أثناء وضع التوازن وعندما تفقد الطالبة توازنها يجب عليها العودة التى عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الأخرى بالقدم التى عليها الدور.

8- اختبار الوثب بالحبل Rope Jump Test

غرض الاختبار: قياس التوافق.

الأدوات اللازمة :

حبل طوله 24 بوصة , بحيث يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة (وهى المسافة التى سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة 4 بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها فى مسك الحبل .

وصف أداء الاختبار :

يمسك المختبر الحبل من الاماكن المحددة , يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين يكرر هذا العمل 5 مرات .

التسجيل :

تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التى يقوم بها المختبر .

توجيهات وقواعد عامة :

- 1- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .
- 2- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معا .
- 3- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط , كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب .
- 4- يجب عدم حدوث اختلال فى التوازن أثناء الهبوط أو الوثب .
- 5- أى مخالفة لهذه الشروط تلغى المحاولة.

9- اختبار الجرى الزجاجى Zig-Zag- Run Test

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .



الأدوات : أربع حواجز ألعاب قوى - ساعة إيقاف .
مواصفات الأداء :

توضع الحواجز الأربعة على خط واحد بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر 180 سم والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية 360 سم هذا ويلاحظ أن خط البداية يكون موازيا للحاجز وبطول 180 سم ويقف المختبر عند نقطة البداية ثم يقوم بالجري فور سماع إشارة البدء مستخدماً خط السير الموضح بالشكل على أن يجرى كل متسابق دورتين كاملتين .
التسجيل :

يسجل المختبر الزمن الذى يقطع فيه دورتين كاملتين .

10- اختبار العدو 50م 50-meter Running Test

غرض الاختبار : قياس السرعة

الأدوات : ساعة إيقاف , طريق للجري طوله (50م) قوائم النهاية .
مواصفات الأداء :

بمجرد إعطاء إشارة خذ مكانك تقف المختبرة خلف خط البداية متخذة وضع البدء العالى وبعد سماع إشارة البدء تبدأ فى عدو المسافة المحددة بأقصى سرعة .
التسجيل : تعطى للمختبرة محاولتين بحيث يسجل لها الزمن الأقل .



ملحق (5)

استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج

وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة بإجراء دراسة عنوانها " فاعلية تدريبات الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية والبيوكيميائية ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن "

وتتطلب الدراسة الاستفادة برأى سيادتكم فى بعض النقاط التالية الخاصة بالبحث.

1- الفترة الزمنية المناسبة (الكلية) لتنفيذ البرنامج التدريبى المقترح.

• ستة اسابيع ()

• ثمانية اسابيع ()



• عشرة اسابيع ()

• اثنى عشر أسبوع ()

2- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع:

• ثلاثة أيام ()

• أربعة أيام ()

• خمسة أيام ()

3- تحديد أنسب فترة زمنية لكل وحدة تدريبية:

• 30 دقيقة ()

• 45 دقيقة ()

• 60 دقيقة ()

• 75 دقيقة ()

• 90 دقيقة ()

4- تحديد فترة الاحماء خلال الوحدة اليومية:

8 ق ()

10 ق ()

15- ق ()

5- تحديد زمن فترة التهدئة خلال الوحدة اليومية:



- 5 ق ()

- 8 ق ()

- 10 ق ()

ملحق (6)

اختبار الذكاء

إعداد

السيد محمد خيرى

الاسم : العمر :
اسم المدرسة أو الكلية أو المعهد : القسم :
السنة الدراسية :
تاريخ إجراء الاختبار :

ملحوظة : زمن الإجابة 30 دقيقة.



فيما يلي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقاً بعملك المدرسى ،
والمطلوب منك أن تجيب على الأسئلة بالترتيب بدقة وبسرعة لا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك
وقتا أطول من اللازم ، فإذا وجدت صعوبة كبيرة فى سؤال اتركه وانتقل لغيره الذى بعده ، واليك
بعض الأمثلة التى ستجدها فى الاختبار حاول الإجابة عليها بعد ذلك ، فبعد فهمها انتقل مباشرة
، إلى الصفحة التالية وأجب عن أسئلة أخرى .

أكتب الكلمات الناقصة فى كل سطر مما يأتيك :

- (1) أبيض إلى أسود مثل قصير إلى
- (2) عين إلى مثل إلى سمع .
- أوجد العددين التاليين فى سلسلة الأعداد الآتية .
- (3) 61 – 8 – 4 – 2
- (4) 16 – 61 – 15 – 51
- (5) رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط :
- حيوان اسم اكتب
- الإجابة الصحيحة هى :
- (1) طويل .
- (2) يرى – أذن .
- (3) 64-32
- (4) 81-18
- (5) اسم أي حيوان (قط مثلاً)

ولأن انتقل إلى الصفحة التالية واجب عن الأسئلة...

أشطب كل (أ) تأتى بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتى بعد (ن) فى الحروف التالية :

- (1) ك ل م س ر ن أ م ل
- (2) ي أ ط و س أ م ص
- (3) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي
- (4) ن أ م ق ك ر ر أ م .

اكتب الكلمات الناقصة فى كل سطر مما يأتى :

(5) الأول إلى واحد مثل إلى 4 .

(6) إلى 18 مثل 2 إلى 3

(7) إلى رطل مثل زمن إلى دقيقة .

(8) احمد عمره خمسة سنوات وبعد 3 سنوات يصير عمره نصف عمر على .

3 سنوات .

سنة واحدة .

فيكون عمر على الآن 4 سنوات

جواب آخر .

كل سطر مما يأتى كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين , اختر اصلح التفسيرات لهذه فى

الكلمة ثم ضع خطا تحته :

(9) الاستشهاد (البالية فى الحروب - المقومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت فى سبيل المبدأ)

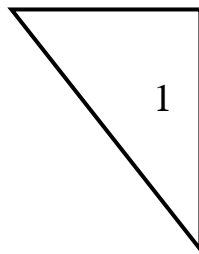
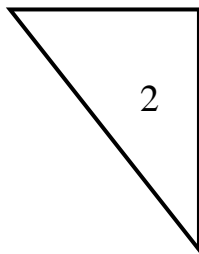
(10) يستأثر (يكون سريع التأثر - يحتفظ بالشئ لنفسه - يستطيع التأثير على غيره - يميل للأخذ بالثار) .

الشكل الذى على اليمين فى الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له - ارسم الخطوط

التي تقسم هذا الشكل حتى تنتج الأجزاء المجاورة ما فى المثال التالى - لاحظ ان بعض الأجزاء مرسومة فى وضع مخالف لها .

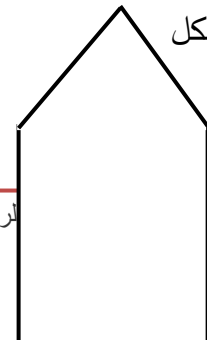
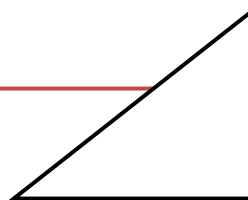
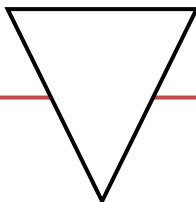
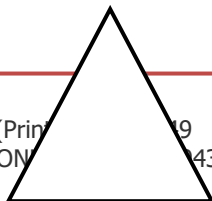
الأجزاء

الشكل



الأجزاء

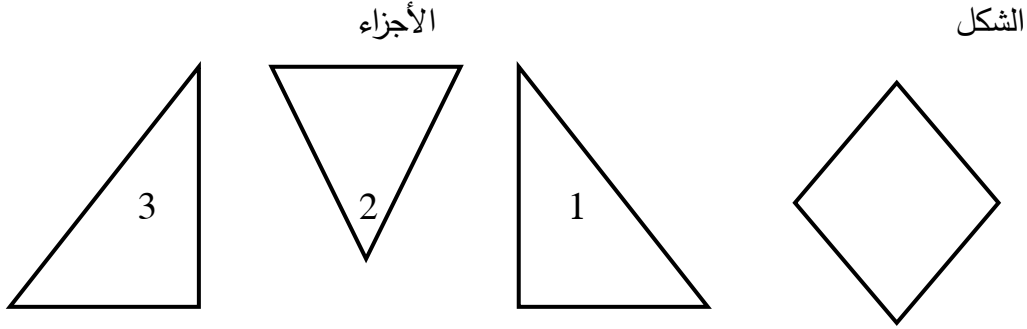
الشكل



3

2

1



(13) ضع علامة (×) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتيك فاطمة تتعلم الفرنسية وزينب تتعلم اللاتينية والإسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية - ولا يوجد مدرس فى المدرسة يعلم أكثر من لغة واحدة فقط .

وعلى ذلك تكون فاطمة وزينب :

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سويًا .

وتكون زينب وعائشة :

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سويًا .

وتكون فاطمة وعائشة :

(يتعلمان دائماً - يتعلمان أحياناً - لا يتعلمان أبداً) اللغات سويًا .

أ- سبق السيف العزل .

ب- الطيور على أشكالها تقع .

ج- لا يفتى ومالك فى المدينة .

د- تأتى الرياح بما لا تشتهى السفن .

هـ- مكره أخاك لبطل .

و- إذا حضر الماء بطل التيمم .

فيما يلى أشطب كل (أ) بعد (م) وضع خطا تحت كل من (أ) تأتى قبل (م) وإذا جاء حرف (أ)

قبل وبعد حرف (م) اشطبه وضع خطا تحته :

(15) م ل م أن أم .

(16) م أم أن أم م أ .

(17) م م أ أ م أ أ أ م

(18) أ م أ أ م أ م أ ل م أ

فى لغة سرية بعكس ترتيب حروف الكلمة ولا فالكلمة (يأكل) تصير (ل ك أ ي) ثم يبدل كل حرف للحرف الذى أتى قبله فى الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسيا بعد ذلك (ك ق ي لا) ونلاحظ أن الحرف (ي) يشير أنه قبل الحرف (أ) فى الحروف الهجائية .

الحروف الأبجدية المرتبة هى كالاتى وسوف تحتاج إليها فى إجابة الأسئلة :

أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن ه و ي

الآن حول كلمات الجملة الآتية إلى اللغة السرية :

(19) أ ك ت ب - خ ط أ ب أ - أ ل ي و م .

(20) الجملة الآتية مكتوبة بنفس هذه اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية :

(ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج أ ش) .

(21) إذا وضعت 20 نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية سنتيمترا واحدا وبين الرابعة

والخامسة سنتيمتران وهكذا فكم سنتيمتر تكون المسافة بين أول نقطة وآخر نقطة ؟

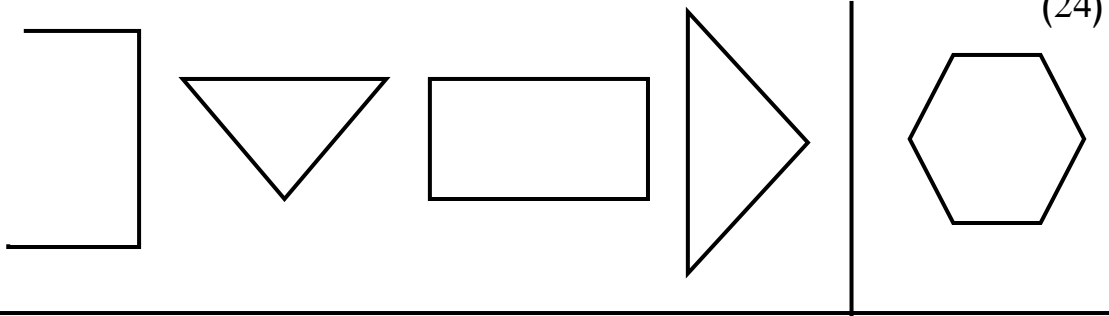
.....

(22) أسفر (فسر - سلم - مثل - الكشف)

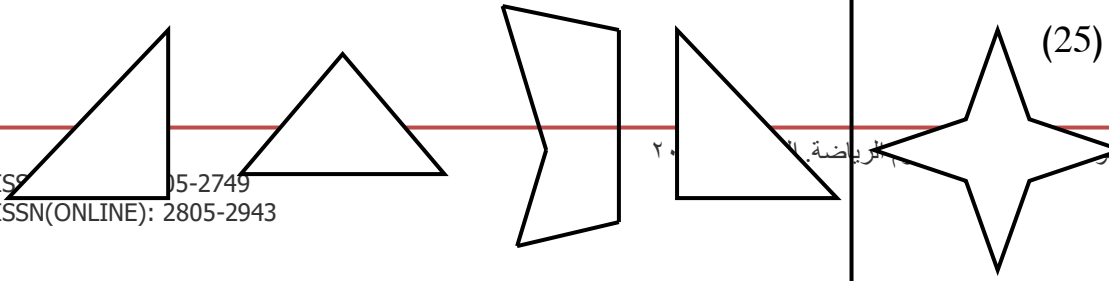
(23) استمر أ (أذن لغيره - استساغ - استطرد - عمل معروفا)

ارسم الخطوط التى تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة :

(24)



(25)





اكتب الكلمات الناقصة فى كل سطر مما يأتى :

- (26) المعين إلى المربع مثل إلى الدائرة .
 (27) الروائى إلى المؤرخ مثل إلى الحقيقة .
 (28) اصبع إلى يد مثل عين إلى
 (29) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى
 (30) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

رتب الكلمات فى كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم أعمل ما تطلبه الجملة فقط :

(31) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب علامة سطر بعد

(32) ضرب الجواب ثلاثة تحت اكتب أربعة خاصة فى الخطأ ضع

كل سؤال من الأسئلة مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات , ضع علامة (×) أمام

الاستنتاج الصحيح :

(33) لى ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه ابيض :

- إذن صديقى الثالث أسمر طويل .
- إذن صديقى الثالث اسمر قصير .
- إذن صديقى الثالث ابيض طويل .

(34) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال وليس هذا الشخص القصير امرأة :

- إذن لابد أن هذا الشخص كان فى الحجرة .
- إذن يجوز أن هذا الشخص كان فى الحجرة .

- إذن لا يمكن أن هذا الشخص كان فى الحجرة .

(35) ليس من الكتب الإنجليزية التى أملكها كتابا أحمر وهذا الكتاب عربى أحمر :

- إذن لابد أن يكون هذا كتابى .

- إذن يجوز أن يكون هذا كتابى .

- إذن لا يمكن أن يكون هذا كتابى .

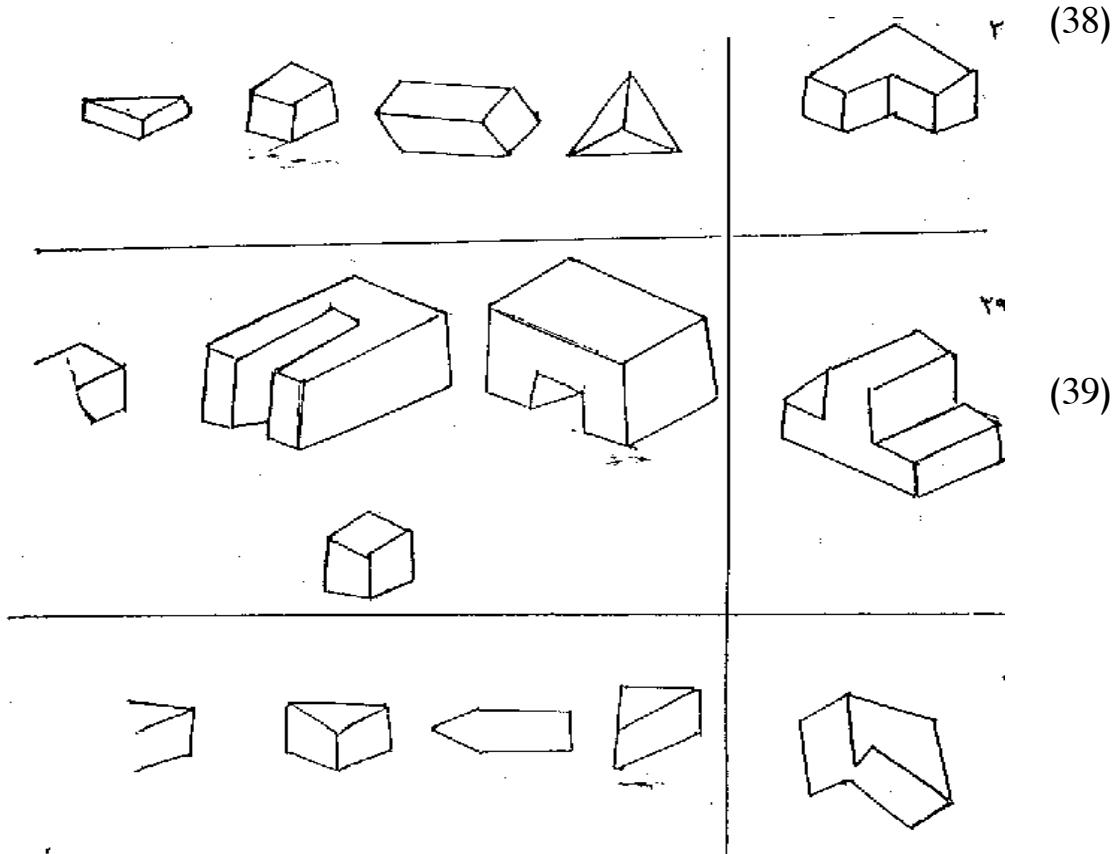
فى كل سؤال من الأسئلة التالية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة أكتب

الرقمين التاليين فى كل سلسلة :

(36) 5 - 10 - 7 - 14 - 11 - 22 - 19 - 38 .

(37) 1 - 2 - 5 - 11 - 13 - 13 - 15 - 21 .

فى كل سؤال من الآتية قطعة خشب على شكل متوازى مستطيلات قطع منه جزء والمطلوب منك أن تضع تحت جزء من الأجزاء الأربعة على اليسار يكمل القطعة التى على اليمين .



(40) أكتب الرقمين التاليين فى السلسلتين الآتيتين :



16 – 35 – 14 – 30 – 12 – 35 (41)

.....

16 – 21 – 42 – 93 – 95 – 190 (42)

.....

ملحق (7)

بطاقة مستويات التوتر العضلي

Muscle Tension Levels Chart

إعداد

ماجدة إسماعيل

محمد العربي

عزيزي اللاعب :

تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلي في المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للاستثارة المرتبط بالأداء الجيد

والمطلوب

- تسجيل درجة التوتر العضلي كام تشعر بها لحظة القيام بملء هذه البطاقة.
- وضع علامة (x) في المربع الذي تجد أنه يتناسب مع توتر هذه العضلات.
- أمامك ثلاثة مستويات من التوتر العضلي.
- أرقام (1 , 2) استرخاء تام .
- أرقام (3-8) توتر متوسط .
- أرقام (9-10) توتر عالي.
- القيام بأداء هذا العمل في التدريب والمنافسات
- القيام بأداء هذا العمل وفقاً للعوامل المختلفة مثل: (بداية ونهاية المنافسة , مهارات مختلفة , مواقف مختلفة , منافسات مختلفة)



- مقارنة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل إلى تحديد مستوى الاستثارة المطلوب ، والتدريب في محاولة لتحقيقه

بطاقة مستويات التوتر العضلي

اسم اللاعب المستوى.....
نوع النشاط..... التاريخ.....

عضلات		مستوى التوتر		استرخاء تام		توتر متوسط						توتر عالي	
						3	4	5	6	7	8	9	10
الوجه													
الرقبة													
الفك													
الكتف													
الصدر													
الذراعين													
الفخذ													
الساق													



ملحق (8)

اختبار شبكة تركيز الانتباه

Grid Concentration Test

إعداد

محمد العربى شمعون

يهدف الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه وخاصة قبل المنافسات الرياضية واستخدام مع الرياضيين على نطاق واسع انطلاقاً من أن اللاعب إذا كان مضطرباً أو قلقاً أو مشتتاً بأفكار سلبية سوف ينخفض مستوى الانتباه وخاصة فى الألعاب التى تحتاج بالدرجة الأولى إلى تركيز الانتباه مثل الرماية والجمباز والتزلج الإيقاعى وتم استخدام هذا الاختبار أيضاً كمرشد لاختيار اللاعبين القادرين على التركيز بكفاءة.

والاختبار بسيط فى شكله فهو عبارة عن مربع يضم مائة مربع طول ضلعه عشرة مربعات ويتم وضع أرقام فى هذه المربعات بطريقة خاصة وغير متسلسلة على شريط ألا يقل الرقم داخل المربع الواحد عن عشرين

يقدم الاختبار إلى اللاعب لمدة دقيقة واحدة يطلب منه بعد تحديد رقم البداية والذى يفضل أن يكون أقل من الرقم (65) أن يشطب أكبر عدد ممكن من الأرقام بطريقة متتالية عن طريق وضع شرطة (/) على هذه الأرقام ويتم حساب عدد المربعات التى وصل إليها فى نهاية الدقيقة.



ويتميز هذا الاختبار بإمكانية تقديمه عدة مرات مع تغيير رقم البداية فى كل مرة وإعادة تغيير أرقام شبكة التركيز إذا استخدمت عدة مرات حتى لا يتم التعود عليه وتذكر أماكن الأرقام ويمكن إضافة مجموعة من المثبرات أثناء الاختبار مثل الموسيقى والضوضاء المشتتة للانتباه.

اختبار شبكة تركيز الانتباه

الاسم..... التاريخ.....
السن..... النشاط.....

التعليمات :

- مدة الاختبار دقيقة واحدة
- يبدأ الاختبار مع إشارة البدء
- يتم تحديد رقم البداية
- يبدأ شطب المربعات فى ترتيب رقمى بداية من الرقم الذى سبق تحديده
- حاول شطب أكبر عدد ممكن من المربعات
- يتم احتساب الزمن لأقرب 10/1 من الثانية
-

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	4	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
05	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63



ملحق (9)

البرنامج المقترح

محتوى تدريبات البرنامج المقترح

المكونات الأساسية	زمن الأداء	التدريبات
الجزء التمهيدي تدريبات للإطالة والاسترخاء	5 ق	1- (الوقوف) المشى فى المكان مع دوران الذراعين امام الصدر ولاعلى مع التنفس شهيق وزفير 2- (الوقوف) تحريك الرأس بالدوران من الجهة اليمنى الى الجهة اليسرى 3- (الوقوف) تحريك الرأس للأمام وللخلف 4- (الرقود) تشابك الذراعين خلف الرقبة وجذب الرأس والعنق لأسفل تدريجيا حتى يلامس الذقن الصدر بمساعدة الذراعين 5- (الوقوف) ثنى الذراع الأيمن خلف الرأس أو الجسم مع الضغط بالذراع الأيسر على كوع اليد اليمنى والضغط لأسفل 6- تكرار التمرين السابق للذراع الأيسر 7- (الوقوف) الذراع اليمنى منتبئية عرضا أمام الصدر ، واليد اليسرى ممسكة بالساعد الأيمن مع جذب الذراع الأيمن فى الاتجاه الأيسر لأقصى مدى 8- تكرار التمرين السابق مع الذراع الايسر 9- (الوقوف فتح) تشابك الذراعين من الخلف مع ثنى الجذع للأمام ورفع الذراعين عاليا والضغط 10- (الوقوف- فتحا) عمل شهيق مع رفع الذراعان عاليا ثم زفير وخفض الذراعان مع ثنى الركبتين نصفاً 11- (الوقوف- فتحا) عمل شهيق مع مرجحة الذراعان عاليا والطعن على القدم اليمنى والنظر للجانب الأيمن ثم زفير مع فرد الركبة اليمنى ومرجحة الذراعان لأسفل 12- تكرار التمرين السابق فى الجهة اليسرى 13- (الرقود) عمل شهيق مع ثنى الركبتين ومشطى القدمين على الأرض ، لف



- الركبتين المنتهيتين على إحدى الجانبين وفى نفس الوقت تحريك الذراعين والرأس على الجانب الآخر ثم زفير والعودة بالركبتين فى المنتصف والذراعين بجانب الجسم
- 14- تكرار التمرين السابق لكن فى الاتجاه الآخر للجسم
- 15- (الرقود) الذراعان عاليا مع ثنى أحد الرجلين ، حيث القدم بجوار المقعدة للخلف
- والآخر للأمام على امتداد الجسم ، شهيق مع رفع الجذع والذراعان ثم الضغط بهم على الساق الممتدة مع عمل زفير والرجوع للرقود
- 16- تكرار التمرين السابق مع عكس الأرجل
- 17- (الجنو الأفقى) والكفين متجهين للداخل وللخلف أمام الركبتين بمسافة قصيرة والرأس مرفوعة لأعلى ، تحريك الجسم للخلف ببطء وذلك بتقريب المقعدة من الكعبين تدريجيا لأقصى مدى
- 18- (الوقوف) الذراع اليمنى أماما وأصابع اليد اليسرى تمسك بأصابع اليد اليمنى ، ثم جذب أصابع اليد اليمنى تدريجيا فى اتجاه الصدر
- 19- تكرار التمرين السابق بالذراع الأيسر
- 20- (الوقوف – فتحا) الذراعان بجانب الجسم ، رفع وخفض الكتف الأيمن بالتبادل مع الكتف الأيسر
- 21- (الوقوف – فتحا) دوران الأكتاف للخلف والذراعان بجانب الجسم مع تنظيم عملية التنفس
- 22- (جلوس طويلا – فتحا) ميل الجذع ناحية القدم اليمنى مع وضع اليد اليمنى على القدم واليد اليسرى من أعلى الرأس ، والضغط بالجذع على الساق ثم الثبات فى أقصى وضع
- 23- تكرار التمرين السابق فى الاتجاه الآخر
- 24- (جلوس طويل – فتحا) ميل الجذع للأمام مع أخذ شهيق ثم الضغط للأمام ومحاولة مسك أصابع القدمين وملاصقة الصدر للأرض ثم زفير
- 25- (الرقود) شهيق مع سحب الركبتين لأعلى وجذبهم باليدين بلطف نحو الوجه للوصول إلى وضع التكور ثم زفير



- 26- (الرقود) الذراعان متشابكين خلف الرأس على الأرض والركبتين منثنيتين وأمشاط القدمين على الأرض ، أخذ شهيق مع رفع الجذع لمحاولة لمس كوع اليد اليمنى بالركبة اليسرى ثم العودة إلى وضع الرقود ، يكرر التمرين مع لمس كوع اليد اليسرى بالركبة اليمنى
- 27- (الوقوف) مع ضم القدمين ، شهيق مع تشبيك الذراعان ورفعهما عاليا والوقوف على أمشاط القدمين ، الثبات ثم خفضهم وزفير
- 28- (الوقوف – فتحا) الذراعان بجانب الجسم ، شهيق مع ثنى الجذع يمينا والذراع الأيسر أعلى الرأس للضغط فى الاتجاه الأيمن مع عمل زفير
- 29- تكرار التمرين السابق فى الاتجاه الآخر من الجسم
- 30- (الوقوف) أخذ شهيق مع تشبيك الذراعان خلف الظهر مع سحب الكتفين للخلف ومحاولة رفع اليدين عاليا ثم زفير
- 31- (الوقوف – فتحا) أخذ شهيق مع الجلوس على أطراف القدمين ، الركبتين للخارج والرأس متجه لأسفل والكوعين مرتكزين على الركبتين أصابع اليدين والساعدين فى حالة ارتخاء لأسفل مع الزفير للوصول لوضع التكور
- 32- (الوقوف) الذراعان جانبا ، ثبات الوسط ، النظر للأمام ، الوثب مع دوران الوسط يمينا ويسارا
- 33- (الرقود) الذراعين بجانب الجسم ، شهيق مع رفع الجسم لاعلى والذراعان عاليا للوصول إلى وضع الجلوس الطويل ثم الرجوع و الزفير
- 34- (الرقود) الذراعان بجانب الجسم ، ثنى مفصل الركبة اليمنى وجذبها باليدين نحو الصدر ، والرجل الأخرى مفرودة تماما
- 35- تكرار التمرين السابق بالقدم الأخرى
- 36- (الرقود) الذراعان بجانب الجسم ، رفع الساق اليمنى مفرودة على الصدر وذلك باليدين مع استمرار فرد الساق اليمنى تدريجيا
- 37- تكرار التمرين السابق بالساق اليمنى
- 38- (الرقود) الذراعان جانبا ، يتم دوران الركبة اليمنى يسارا ووضعها على الأرض وسندها باليد اليسرى ، يكرر هذا التمرين مع القدم الأخرى
- 39- (الأقعاء) الجلوس على القدمين ، إن لم تستطيع فالجلوس على أمشاط



القدمين والذراعان بجانب الجسم ، شهيق مع مرجحة الذراعان عاليا وزفير 40- (الوقوف – مواجهه للبار أماما) رفع أحد القدمين على البار ، شهيق مع مرجحة الذراعان عاليا والميل بالجذع على القدم التى على البار ثم زفير وفرد القدم الممتدة تماما ثم يكرر بالساق الأخرى 41- (الوقوف – جانبا مواجهه للبار) رفع القدم اليمنى على البار ، ثم ميل الجذع لأسفل والضغط بالذراعين لأسفل ثم الثبات مع مسك القدم اليسرى باليدين و زفير 42- تكرار التمرين السابق مع القدم الأخرى			
1- (جلوس – تربيع) تركيز النظر علي نقطة معينة شهيق 4 عدات من الأنف ثم زفير 4 عدات من الأنف. 2- (جلوس – تربيع) شهيق 4 عدات من الأنف ثم كتم النفس 4 عدات ثم زفير 4 عدات من الأنف. 3- (جلوس – تربيع) شهيق 4 عدات من الأنف، ثم كتم النفس 4 عدات، ثم زفير 5 عدات من الفم . 4- (جلوس – تربيع) شهيق 4 عدات من الفم (من بين الأسنان) ثم كتم النفس 2 عدة ثم زفير 2 عدة من الأنف. 5- (جلوس – تربيع) شهيق 4 عدات من الأنف ثم كتم النفس 4 عدات ثم زفير 4 عدات من فتحة الأنف اليسري. 6- يكرر التمرين السابق لكن الزفير من الفتحة اليمنى. 7- (جلوس – تربيع) شهيق 4 عدات من فتحة الأنف اليمنى ثم كتم النفس 4 عدات ثم زفير من فتحة الأنف اليسري. 8- يكرر التمرين السابق من الفتحة العكسية. 9- (جلوس – تربيع) شهيق 2 عدة ثم زفير 2 عدة من الأنف، ويكرر ثم شهيق 2 عدة وكتم النفس 4 عدات ثم زفير 4 عدات. 10- (جلوس – تربيع) شهيق 4 عدات من الأنف ثم زفير 4 عدات من الفم مع ثني الرقبة.	5 ق	تدريبات التنفس	الجزء الرئيسي



11- التنفس البطني التتابعي : - انقباض عضلات البطن للداخل أثناء الشهيق. - دفع عضلات البطن للخارج أثناء الزفير . 12- (الرقود) مع وضع اليدين علي البطن، رفع الرأس قليلا عن الأرض مع محاولة اخذ شهيق عميق، ثم أريحي رأسك الي الخلف علي الأرض مع عمل زفير، تدحرجي من جانب الي جانب آخر واليدين بجانب الجسم، أبدء بملء بطنك بالهواء من خلال الأنف ثم اخرجي الهواء بالسرعة البطيئة بالزفير. 13- (الرقود – فتحا) شهيق عميق وببطء مع رفع الذراعين عاليا ثم كتم النفس 5 عدات ثم زفير ببطء مع خفض الذراعين تدريجيا لأسفل بجانب الجسم. 14- (الرقود) الذراعان بجانب الجسم، فتح القدمين قليلا، أخذ شهيق وكتم النفس 4 عدات ثم زفير للوصول إلي حالة من الاسترخاء التام. 15- (جلوس تربيع) أخذ شهيق من الأنف ثم كتم النفس 4 عدات، ثم عمل زفير من خلال عمل تنهيدة من الفم 16- (جلوس تربيع) ضم اللسان مع أخذ شهيق 4 عدات من الفم ثم كتم النفس وذلك بغلق الفم، ووضع أصبعين علي الأنف لمدة 4 عدات ثم زفير.			
1. تمرين تحية الشمس : – (من وضع الوقوف) ضم القدمين، الضغط بكف اليدين علي بعض امام الصدر، والاحتفاظ بعملية التنفس في هدوء. - (رفع اليدين عاليا) شهيق مع رفع الذراعان عاليا من أمام الجسم لأعلي فوق الرأس والظهر عاليا علي اليدين مع الميل بالجذع للخلف. – (وضع الانحناء بالجسم) زفير مع الميل تدريجيا بالجسم إلى الأمام من مفصل الفخذ، جعل الرأس أمام مستوى الركبتين على الأرض مع وضع اليدين على أصابع الساقين. – (وضع العدو) الشهيق مع التراجع خطوة للخلف باستخدام الساق اليمنى مع وضع الركبة اليمنى على الأرض، الاحتفاظ بالقدم اليسرى مستقيمة فوق مستوى الركبة في خط مستقيم، أراحه أطراف أصابع اليدين على الأرض على	20-10 ق	تدريبات وأوضاع الهاتا يوجا	



جانبى القدم اليسرى، مع رفع الصدر والأكتاف، والرأس لأعلى مع النظر للأمام.

– (وضع المثلث) الزفير مع تحريك القدم اليسرى للخلف بجانب القدم اليمنى، دفع الكعبين لأسفل، رفع الأرداف لأعلى فى الهواء، يجب أن يكون الظهر والساقين فى وضع مستقيم، بحيث يصبح الجسم فى شكل مثلث، ثم الشهيق فى هذا الوضع.

– (الانبطاح على أربع) الزفير مع النزول لأسفل على الركبتين، ثم خفض الصدر والدقن إلى مستوى الأرض للوصول لوضع الانبطاح على أربع، يجب أن تبقى المؤخرة متأرجحة فى الهواء عالياً.

– وضع (الأفعى) من وضع الرقود، الشهيق ثم الزحف للأمام على منطقة البطن مع استخدام عضلات الظهر و الذراعين، رفع منطقة الصدر والرأس والأكتاف لأعلى بعيداً عن الأرض، حاول الالتفات لأعلى مثل الموزة، بينما يبقى محتفظاً بثبات الجزء الأسفل من منطقة البطن على الأرض.

– (وضع المثلث) الزفير مع رفع الأرداف للخلف ولأعلى ثم رفع الكعبين لأسفل تجاه الأرض مع الاحتفاظ باستقامة الظهر والساقين، بحيث يصبح الجسم فى وضع المثلث (كما فى الخطوة رقم 5 السابقة)

– (وضع العدو) الشهيق مع وضع القدم اليمنى بين اليدين، خفض الركبة اليسرى على الأرض، رفع الصدر والأكتاف والرأس، النظر إلى أعلى قليلاً.

– (وضع الانحناء بالجسم) الميل وانحناء الجسم إلى الأمام، الزفير مع وضع القدم اليسرى أماماً، بحيث تكون ملاصقة للقدم اليسرى، مع استقامة الساقين والاحتفاظ بالرأس فى مستوى قريب من الركبتين، كلما أمكن ذلك، مع وضع اليدين على الأرض أو الإمساك باليدين بأطراف أصابع الساقين.

– (رفع اليدين عالياً) الشهيق مع رفع الجسم تدريجياً إلى وضع الوقوف، رفع الذراعين عالياً مع الميل تدريجياً للخلف

– (وضع الوقوف) زفير ثم ضم راحة اليدين معاً أمام الصدر، الثبات فى الوضع الأول مع تنظيم عملية التنفس.

2. وضع الشجرة :



– (من وضع الوقوف) والذراعان بجانب الجسم، تثبت بطن القدم علي الأرض حتي تشعر بأنك في حالة ارتكاز تام وثبات تام علي الأرض – النظر الي نقطة معينة علي الحائط، القيام برفع القدم اليمني لأعلي ووضع بطن تلك القدم بداخل الفخذ اليسري، شهيق مع ضم اليدين معا أمام الصدر للحفاظ علي توازن الجسم.

– التنفس بعمق، للوصول الي حالة الثبات والتركيز، عند الاعتياد علي هذا الوضع بصورة صحيحة يتم غلق العين في المرحلة الأخيرة من هذا الوضع.

3- تمرين الوقوف علي الكتف :

– (من وضع الرقود) الاسترخاء لعدة ثواني ثم شهيق مع رفع الساقين بزاوية 45 درجة والاستمرار في الرفع حتي 90 درجة.

– زفير مع دفع الساقين خلف الرأس علي أن تكون الركبة ومشطي القدمين مفرودين تماما.

– دفع القدمين إلي اعلي علي أن يكون العمود الفقري والساقين مفرودين علي استقامتهم عاليا، والذراعان بجانب الجسم مفرودين للوصول الي وضع (الوقوف علي الكتف)، الثبات في هذا الوضع مع تنظيم التنفس.

– العودة إلي وضع (الرقود) بنفس الخطوات.

4- تمرين المثلث :

– (من وضع الوقوف - فتح) مد الذراعين جانبا بحيث تكون راحتي اليد لأسفل شهيق، دوران مشط القدم اليمني بمقدار 90 درجة الي ناحية اليمين، مع دوران القدم اليسري قليلا.

– زفير، الميل بالجذع جانبا نحو اليمين من منطقة الوسط، بحيث تكون قيادة الحركة بواسطة الذراع الأيمن، مع تجنب الميل الي الأمام أو الي الخلف.

– يتم وضع كف اليد علي قصبة الساق اليمني أو علي كاحل القدم، دفع اليد اليسري في الهواء، النظر إلي اعلي، الثبات في هذا الوضع لعدة دقائق مع التنفس بصورة طبيعية.

– اخذ الشهيق، مع الرجوع إلي الوضع الأساسي، تكرار الخطوات السابقة مع الميل إلي الجانب الأيسر.

5. تمرين الصقر :

– (من وضع الوقوف) الثبات في هذا الوضع لأطول فترة ممكنة مع تركيز النظر علي نقطة معينة علي الحائط، رفع الذراع الأيسر أمام الجسم بحيث يكون كف اليد إلي اعلي، وضع الذراع الأيمن تحت الذراع الأيسر، وبذلك يكون الذراعين متقاطعين عند الكوعين.

– القيام بثني الذراع الأيسر، حتي يكون الساعد في وضع رأسي مع وجود راحة اليد في مواجهة الجبهة اليمنى، ثم القيام بثني الذراع الأيمن حول الذراع الأيسر، مع محاولة تشبيك اليدين مع بعضهما البعض.

– الثبات في هذا الوضع مع ثني الركبتين، ولف الساق اليمنى حول الجزء الأمامي من الساق اليسرى، وينبغي تثبيت القدم اليمنى حول الجزء الداخلي من الكاحل الأيسر.

6. تمرين الكوبري :

– (من وضع الانبطاح)، والذراعين بجانب الجسم والركبتين وأمشاط القدمين مشدودين تماما.

– يتم جلب اليدين أسفل الكتفين، حيث تكون أمشاط اليدين ضاغطة للأرض والجبهة (الرأس) علي الأرض، شهيق مع رفع الرأس ببطء .

– حيث ترفع الأنف ثم الذقن أولاً، مع دفع الأرض باليدين إلي اعلي للوصول إلي وضع تقوس الظهر، مع شد عضلات الصدر وعضلات الساقين.

– زفير، مع الثبات في هذا الوضع ، التنفس العميق ،مع رفع عضلات الفخذين قليلا عن الأرض ولكن مع شد ركب القدمين، والرأس للخلف.

7. تمرين اللوتس :

– (من وضع الجلوس التربيعة)، واليدين علي الركبتين، وهو وضع سهل يكمن للمبتدئين ممارسته، التنفس المنتظم مع استقامته العمود الفقري أثناء أداء هذا الوضع.

– يتم مسك القدم اليمنى باليد ورفعها ووضعها علي الفخذ اليسرى، ومسك القدم اليسرى باليد ورفعها ووضعها علي الفخذ اليمنى، بحيث يبقى العضلات مرتفعان نحو الاعلي، والذراعان بجانب الجسم.



8. تمرين الهلال :

— (من وضع الوقوف - فتح) الميل بالجسم للناحية اليمنى مع خفض الذراع الأيسر إلى أسفل جانباً، والنظر إلى الأرض، ثم ثني الساق اليمنى مع وضع اليد اليمنى على الأرض أو على شيء ما مثل (مجموعة من الكتب) أمام القدم اليمنى .

— شهيق مع رفع الساق اليسرى عالياً حيث يركز الجسم على القدم اليمنى للوصول إلى وضع الميزان الجانبي، توجيه النظر والتركيز إلى نقطة محددة على الأرض.

— عند الوصول إلى اتزان الجسم، دوران منطقة الصدر مع رفع الذراع الأيسر في الهواء وعندما تتمكن جيداً مع وضع "الهلال" يمكنك النظر لأعلى ناحية اليد اليسرى عالياً، ثم اخذ شهيق مع الرجوع إلى الوضع الأول.

9. تمرين قارب الشراع :

— (من وضع الجلوس الطويل) مد الساق اليسرى للأمام وثني الساق اليمنى وضعها على الجزء الخارجي من الركبة اليسرى، ثم ضع يديك حول الركبة اليمنى لأعلى .

— شهيق و الدوران إلى اليمين مع وضع الكوع الأيسر على الجزء الخارجي من الركبة اليمنى، وضع اليد اليمنى على الأرض خلف الجسم للحصول على التوازن ، لف الجذع ناحية اليمين والنظر للخلف، الثبات في هذا الوضع لبضع ثواني، يكرر على الجانب الآخر.

10. تمرين الوقوف على الرأس :

— (من وضع الجلوس على الساقين)، فرد المشطين تماماً على الأرض و الذراعين على الفخذين والنظر للأمام، يتم وضع الذراعين للأمام على الأرض مع تشابك أصابع اليدين معا بحيث تكون راحة اليدين على شكل وعاء مقعر .

— توضع الرأس (الجمجمة) بين اليدين على أن يختفي الوعاء المقعر بالرأس، حتي تصبح في وضع الجلوس على أربع.

— استنشاق مع ضم الفخذين ورفعهما من على الأرض بحيث تكون في خط مائل مع الجسم بزاوية قدرها 30 درجة تقريباً، ثم زفير.



— يتم دفع الساقين إلي اعلي للوصول إلي وضع (الوقوف علي الرأس)
والثبات لبضع ثواني.

— يتم النزول بنفس الخطوات لكن معكوسة، والاسترخاء ثواني ثم تكرار
التمرين.

11. تمرين الجرادة :

— (من وضع الانبطاح) والذراعين بجانب الجسم، وراحة اليدين إلي اعلي
أسفل الفخذين.

— صلب عضلات الجسم مع دفع الساق اليمني عاليا من علي الأرض أكثر ما
يمكن، ثم الرجوع إلي وضع الانبطاح مرة أخرى والتنفس العميق.

— تنفس مع دفع الساق الاخرى عاليا بقدر المستطاع.

— ثم الرجوع إلي الوضع الأساسي وزفير، استرخي علي الأرض مع التنفس
العميق ثم دفع الساقين عاليا من الأرض مع شد أمشاط القدمين ، العودة إلي
الوضع الأول ثم الاسترخاء لبضع ثواني وتكرار التمرين مرة أخرى.

12. تمرين الجثة :

— (من وضع الرقود) والذراعين بجانب الجسم مع تلامس كعبي القدمين، إما
الأطراف أصابع القدمين متباعدين إلي حد ما يتم غلق العينين، مع اخذ شهيق
عميق ثم الزفير بقوة، تتم عملية التنفس بحرية ودون بذل مجهود، ركز
انتباهك علي أنفاسك، من المفضل أن ذهنك لا يركز علي الوضع.

— استرخي استرخاء عميقا، استمر في هذه الوضعية من (2:1ق) سواء في
بداية أو نهاية ممارسة اليوجا.

13. تمرين الانسجام التام :

— (من وضع الجلوس الطويل)، النظر للأمام مع وضع الذراعين علي
الفخذين.

— قم بثني الساقين بحيث تكون مشطي القدمين علي بعض، النظر للأمام
والتركيز علي نقطة معينة، مع وضع اليدين (كف اليدين) علي الركبتين
ولأعلي.

— الثبات في هذا الوضع لبضع ثواني.



14. تمرين الشمعة :

— (من وضع الرقود) والذراعين بجانب الجسم، التنفس العميق.

— رفع الساقين بزاوية 45 درجة مع دعم الخصر بالذراعين، ثم رفعهم ببطء للوصول إلي زاوية 90 درجة ثم زفير.

— شهيق مع رفع الساقين عاليا بحيث يكون العمود الفقري منتصباً مع الساقين، ثم زفير، الثبات في هذا الوضع، ثم الرجوع إلي وضع الاسترخاء.

15. تمرين مارتيشي :

— (من وضع الجلوس الطويل)، الذراعين بجانب الجسم، والظهر مستقيم تماماً، اثني الركبة اليسري، وضع قدمك اليسري علي الأرض وعقبها متلاصقات بالأرض، يجب أن يكون الجزء الواقع بين الركبة والكاحل في الساق اليسري عمودياً تاماً علي الأرض والقدم اليسري تشكل زاوية قائمة مع الكاحل الجهة الداخلية للقدم اليسري تلامس الجهة الداخلية للفخذ الاعلي المحدد علي الأرض.

— يتم سحب اليدين من جانب الجسم ووضعهم خلف الظهر، حاول تشبيك اليدين أو علي الأقل أصبعان، احرص علي إبقاء الساق اليمني ممددة تماماً، وحافظ علي التوازن.

— خذ عدة أنفاس كاملة، وخلال مرحلة الشهيق، يتم فك تشابك اليدين، ومد الساق اليسري للعودة إلي الوضع الأول.

16. تمرين ما تيسندرا :

— (من وضع الجلوس الطويل)، والذراعان بجانب الجسم، شهيق مع رفع الساق اليمني علي اليسري علي ان توضع كعب القدم اليمني بجوار ركبة القدم اليسري والقدم اليسري (مشطها) تحت إلية الفخذ الأيمن.

— يتم وضع الذراع الأيسر علي امتداد الساق اليمني، والذراع الأيمن خلفاً، والنظر للخلف.

— ملاحظة: يتم مسك الساق اليمني بالذراع الأيسر من كعبها، مع دوران الجذع والرأس نحو اليمين، دوران حول محور عمودي، يكرر في الجانب الآخر من الجسم.



17. تمرين الجنين :

- (من وضع الرقود)، الساقان ممدودتان ومضمومتان الي بعضهما البعض.
- خذ نفسا كاملا (شهيق ، زفير) وأثناء مرحلة الزفير، قم بثني الركبتين وارفعهما نحو الصدر وضمهما إليه بواسطة اليدين المتشابكين والأصابع، ارفع رأسك مع تقوس الظهر قليلا.
- تنفس جيدا، وأثناء مرحلة الزفير حاول أن تقترب الركبتين من الوجه حتي يتلامس، احبس الأنفاس ثم زفير، خذ عدة أنفاس كاملة وأنت في هذا الوضع لمدة (1 ق) ثم العودة ببطء إلي وضع الاستلقاء وذلك أثناء مرحلة الزفير.

18. تمرين الانعطاف على مستوى المعدة في وضع الاستلقاء :

- (من وضع الرقود)، الذراعين جانبا، وكف اليدين علي الأرض، تنفس جيدا، وأثناء مرحلة الزفير ارفع ساقيك بشكل عمودي علي أن تبقي متلاصقان، مع عدم ثني الساقين مطلقا عند الركبتين.
- تنفس من جديد، وإثناء مرحلة الزفير اتجه بساقيك إلي الجبهة اليسري راسما به نصف دائرة، إلي أن تلامس القدمان أصابع اليد اليسري .
- يجب أن تكون الحركة بطيئة ومتواصلة وليست متقطعة، خلال هذا الوضع، تبقي الساقان مضمومتين معاً ومشدودتين جيدا وثابتتين في وضعية الانعطاف، مع شد عضلات الفخذين بصورة خاصة وأيضا مفاصل الركبتين.
- تجنب عدم رفع الكتف الأيمن عند انعطاف الساقين دائريا إلي فوق، مع الحرص دائما علي أن يبقي الظهر متلاصقا تماما للأرض، يتم تدوير الرأس إلي الجبهة اليمني، إي الجبهة المعاكسة لجبهة الساقين، بحيث تكون الأذن اليمني ملاصقة للأرض خذ عدة أنفاس.
- الثبات في هذا الوضع، أثناء مرحلة الزفير، اعد الساقين إلي الاتجاه العمودي، ثم اخفض الساقين وارجع إلي الوضع الأساسي.
- الاسترخاء لوقت كافي، ثم العودة إلي ممارسة هذا التمرين من جديد، عاكسا في كل مرة اتجاه الساقين، وعمل ساق واحدة فقط والاخري تكون في مكانها، عاكساً في كل مرة اتجاه الساق والساق نفسها.

19. تمرين عيون الصقر:



— (من وضع الجلوس تربع)، والذراعين مفردتين أماماً، مع ضم أصابع اليد بمعني غلق القبضة.

— يتم ثني اليد اليسري، ثم ثبت السبابة اليسري عالياً بحوالي 10 سنتيمترات أمام مستوي الأنف مع مد اليد اليمني أماماً لأعلي عند مستوي الكتفين ثم تثبت السبابة اليمني.

— أثناء الزفير، ركز عينيك علي أطراف أصابعك اليسري أمام الأنف ومع الشهيق حرك عينيك إلي الإصبع الأيمن الممتد، استمد في هذه الطريقة من خمسة إلي عشرة أنفاس مع الاحتفاظ بالتنفس وتركيز العين في مستوي هادي، إذا ما شعرت بإجهاد العين توقف في الحال.

20. تمرين المرأة:

— (من وضع الوقوف - مواجهها للزميل)، ارفع راحتي اليد علي نفس مستوي راحتي يد زميلك المواجهة، ولكن مع عدم لمسهم بعض.

— يتم تحريك اليدين ببطء، ويجب إن تجعل زميلك يطابق حركاتك تماماً، كأنك مرآة له، ويتم ذلك من 1ق إلي 2ق ، بعد ذلك القيام بتبادل الأدوار.

— يتم التنفس بارتفاع منتظم، أثناء دفع كف اليد لأعلي و لأسفل.

21. تمرين مشي الغراب :

— (من وضع الوقوف)، والذراعين وسط الجسم، يتم اخذ خطوة بالقدم اليمني للأمام، ثم النزول علي القدم اليمني مع ثني الركبة، علي إن تكون الساق مع الفخذ تعمل زاوية 90 درجة، الاحتفاظ بالجذع ثابت مستقيم عند الطعن علي الأرض ، الثبات في هذا الوضع لثواني قليلة.

— الدفع للأمام باستخدام القدم اليسري، ثم فرد الساق اليمني عالياً، حيث تصل مرة أخرى إلي وضع الوقوف مستقيماً لأعلي، ومع فرد الساق اليمني عالياً.

— القيام بأخذ خطوة واسعة للأمام بالقدم اليسري، ثم تحريك الساق اليمني لأسفل علي الأرض خلف الجسم، ثم العودة مرة أخرى لوضع الوقوف، الاستعداد في اخذ خطوات واسعة للأمام بهذه الطريقة، الحفاظ علي استقامة العمود الفقري أثناء الطعن وثبات النظر للأمام.

22. تمرين استقامة الجسم:



— (من وضع الانبطاح)، والذراعين أسفل الكتفين مثبتتين والكوعين لأعلي، الاسترخاء قليلا مع الشهيق.

— يتم دفع الأرض بالذراعين، وذلك لرفع الجسم من علي الأرض، مع ملاحظة عدم ثني الركبتين، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم، ثم زفير.

— يتم دفع القدم اليمنى عاليا، مع فرد مشط القدم، والثبات في هذا الوضع، ثم العودة إلي الوضع الأساسي والاسترخاء، واخذ عدة أنفاس كاملة.

— يتم عمل نفس الخطوات، لكن مع رفع القدم اليسرى عالياً، الثبات في هذا الوضع لعدة ثواني والنظر للأمام.

23. تمرين الانحناء الامامي:

- (من وضع الانبطاح) والذراعان أمام الجسم، أخذ شهيق مع رفع المقعدة عاليا، بحيث يتم تقريب اليدين إلي القدمين.

— زفير مع الثبات في هذا الوضع، ثم العودة إلي الوضع الأساسي والاسترخاء، ثم يكرر.

24. تمرين بناء الكوبري :

— (من وضع الرقود)، والذراعين بجانب الجسم ، والقدمين مضمومتين، يتم سحب الساقين، بحيث تكون أمشاط القدمين بجوار المقعدة، شهيق مع مرجحة الذراعين من جانب الجسم إلي عاليا ثم للخلف.

— ثم تقوم بدفع الأرض، مع زفير وذلك من أمشاط القدمين، حتى يتم دفع الجسم (الذرع) عن الجسم، الثبات في هذا الوضع - ثم العودة والاسترخاء قليلا مع تكراره مرة أخرى.

25. تمرين الجمل:

— (من وضع الركوع علي الركبتين)، الساقان مضمومتان إلي بعضهما البعض ومشدودتان مع فرد أمشاط القدمين.

— تنفس عدة مرات (شهيق و زفير) وخلال مرحلة الزفير أبدا بتنفيذ المرحلة الأساسية للوضعية، وذلك بوضع راحة اليد اليمنى علي باطن قدمك اليمنى، وقم بالحركة نفسها من الجهة اليسرى.

— ارجع براسك إلي الورا أو الخلف، واخفض ظهرك حتى تكون اتجاهه



أفقياً ومتوازيًا مع الجزء الذي يمتد من الركبتين حتى أصابع القدمين.

— الثبات في هذا الوضع، لمدة دقيقة علي الأقل، التنفس بحرية وبانتظام دون التقيد بإيقاع محدد.

26. تمرين الحمام الملكي:

— (من وضع الوقوف – طعن إمامي) والذراعين بين القدم اليمنى، مع استقامة الجذع عمودياً مع الساقين.

— عمل شهيق مع ثني الساق اليمنى والنزول علي الأرض وفرد الساق اليسرى للخلف والجذع عمودياً علي الساقين والذراعين بين القدم اليمنى والنظر للأمام.

— قم برفع الصدر إلي اعلي والقيام بتقوس الظهر بلطف، والنظر إلي اعلي والتنفس، الثبات في هذا الوضع لبضع ثواني، وهذه هي أولي خطوات وضع الحمامة.

— حرك يديك إلي الإمام مع وضع الجبهة علي الأرض، الثبات في هذا الوضع لبضع ثواني، وأخيراً قم بتحريك اليدين إلي الخلف حتى الرجوع إلي الوضع الأساسي.

27. تمرين تحية القمر :

— (من وضع الوقوف) مع ضم أمشاط اليدين أمام الصدر، والمرفقين علي بعض للخارج.

— استنشق مع رفع الذراعين عالياً فوق الرأس، بينما تميل بالجذع خلفاً قليلاً، النظر للخلف، انتظر لحظة في هذا الوضع.

— زفير، مع العودة ببطء بالذراعين من الخلف إلي السقوط للأمام، وذلك للانحناء بالجذع أماماً، مع ضم الرأس علي الركبة ومسك كعب القدمين من الخلف بقدر المستطاع.

— الاستنشاق مع اخذ خطوة بالقدم اليمنى للخلف، ثم بعد ذلك فرد الساق اليمنى وفرد الساق اليسرى.

— يتم ثني القدم اليسرى، وذلك للوصول إلي وضع الطعن علي الركبة اليسرى واليدين بين الركبة اليسرى ثم الزفير.



— استنشق مع رفع الذراعين فوق الرأس، ورفع الجذع حتى تنقوس والقدمين في وضع الطعن، ثم عودة الذراعين من الخلف فوق الرأس إلي الأرض مرة أخرى ورجوع الساق اليسري إلي الخلف لكي يتم وضعها بجوار القدم اليمني ورفع المقعدة للوصول إلي وضع الوقوف علي أمشاط اليدين وأمشاط القدمين.

— استنشق ثم زفير، انزل بجسمك أسفل إلي الأرضية، مع ثني المرفقين، مع السند بأرسخ اليدين بحيث تكون الذقن والركب وأصابع القدم لامسة الأرض.

— استنشق مع رفع الرأس والأكتاف والصدر وفرد مفاصل المرفق لليدين ثم زفير.

— استنشق مع رجوع الرأس والأكتاف إلي الأرض ورفع المقعدة بحيث تكون اليدين وأمشاط القدمين علي الأرض فقط ثم زفير.

— استنشق مع اخذ خطوة للأمام بالقدم اليمني، والساق اليسري مفرودة في الخلف والذراعين بين الركبة اليمني ثم زفير.

— الاستنشاق مع رفع الذراعين عالياً فوق الرأس والميل الخفيف بالجذع خلفاً، ثم العودة بالذراعين بين الساق اليمني.

— شهيق، مع ضم الساق اليسري من الخلف إلي الساق اليمني، بحيث يكون الجذع مضموماً علي الساقين وتكون الرأس علي الركب ومسك كعب القدمين بالذراعين.

— شهيق، مع رفع الجذع عالياً خلفاً والذراعين خلفاً (خلف الرأس) والنظر للخلف، عودة الجذع إلي الوضع الأساسي (الوقوف) والذراعين أمام الصدر.

— تكرار هذا الوضع مع تبديل القدم الأخرى عند الطعن والعودة بالآخرى إلي الخلف.

28. تمرين السمكة :

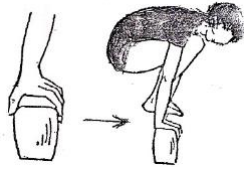
— (من وضع الرقود) الذراعان علي امتداد الجسم، شهيق مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض ثم خفضهما وزفير.

— شهيق مع الجذع وتنقوس الظهر عن الأرض وكوع اليدين مضغوطتين علي الأرض، الثبات في هذا الوضع ثم الزفير والعودة إلي الوضع الأول.

29. تمرين مد الساق والذراع معاً:



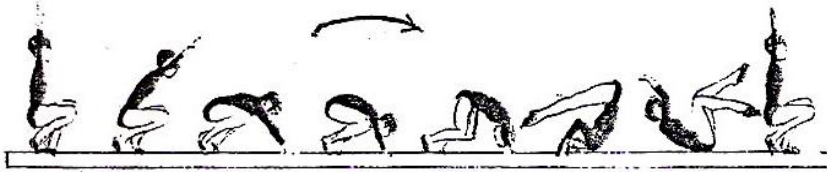
— (من وضع الانبطاح)، الذراعين أمام الرأس، والقدمين مضمومتين تماماً. — شهيق مع رفع الذراع الأيمن إلى اعلي والساق اليسري إلى اعلي مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض وعمل تقوس في الظهر ثم الزفير. — الثبات في هذا الوضع، ثم العودة إلى الوضع الأول، تكرار التمرين مع عكس رفع الأيدي والساق.			
30. تمرين الكرسي : — (من وضع الوقوف) الذراعان بجانب الجسم ، شهيق مع رفع الذراعان عالياً، وثني الركبتين للوصول إلى وضع الجلوس علي كرسي، زفير والثبات في هذا الوضع، ثم العودة إلى الوضع الأول.			
31. تمرين التوجه إلى الإقدام: — (من وضع الوقوف — فتح)، مع تشبيك الذراعان خلف الظهر، شهيق مع الطعن جانباً نحو القدم اليمني والميل بالجذع نحو الركبة اليمني مع ملامسة الصدر الأيسر بالركبة اليمني، ومحاولة رفع الذراعان من الخلف. — الثبات في هذا الوضع ثم زفير، العودة إلى الوضع الأول، ثم الشهيق و الضغط علي الساق اليسري وتكرار نفس الخطوات السابقة.			
32. تمرين إحماء الساق : — (من وضع الجنو) الذراعان بجانب الجسم، شهيق مع تحريك المقعدة والجذع للجلوس علي الجانب الأيمن من الساقين المثبتتين ثم زفير والعودة إلى وضع الجنو مرة أخرى. — تكرار الخطوة السابقة علي الجانب الآخر.			
مهارة طلوع القرفصاء: بعد أداء الإرتقاء بالقدمين معاً، ثنى كلا الركبتين تجاه الصدر والإرتكاز بالقدمين على العارضة، ولا يجب دفع الجهاز بالقدمين من الجانب، بل توضع من أعلاه، وترفع المقعدة إلى مستوى أعلى من مستوى العارضة، والإرتكاز باليدين على استقامة الذراعين وتكون الرأس على إستقامة العمود الفقري.	10 ق		الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن



مهارة الدحرجة الامامية:

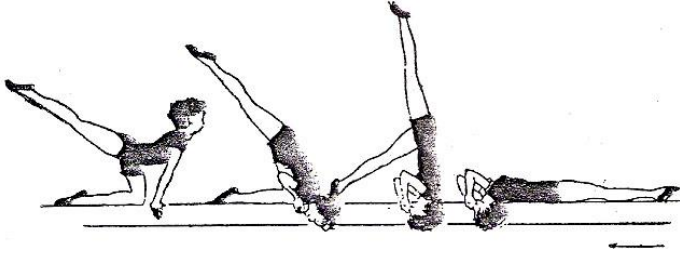
من وضع الإقعاء القدمين احداهما أمام الأخرى والذراعين أماماً، تمسك العارضة باليدين من أعلى وأمام الكتفين وعلى أبعد مسافة ممكنة.

دفع الرجلين للعارضة مع ثنى الذراعين وثنى الرقبة للداخل بين الذراعين، وضع الكتفين على عارضة التوازن وفي نفس الوقت يتغير وضع اليدين لتمسك العارضة من أسفل ويضغط المرفقان على جانبي الرأس يظل الجسم متماسكاً تماماً، تدور اللاعبة حول محورها العرضي (وهو وضع ظهرها على العارضة بحرص وببطء والرجلين مضمومتان للخلف) حتى تصل إلى جلوس إتران ثم تترك اليدين المسك وترتكز خلف المقعدة، وتكون الحركة مستمرة بدون تقطع مع اتزان الجسم تماماً على العارضة حتى تصل إلى الوضع المطلوب منها.



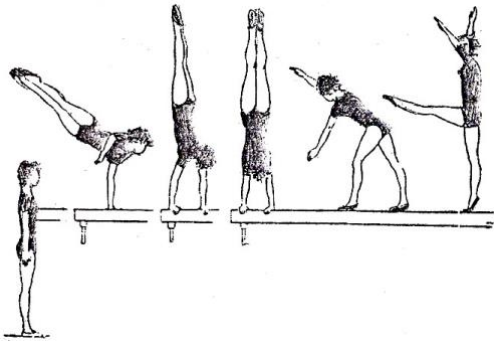
الدحرجة الخلفية علي الكتف:

تبدأ هذه المهارة من وضع الرقود على العارضة، تمسك اليدين أسفل العارضة أو أحدهما من أعلى والأخرى من أسفل، وتوضع الرأس على إحدى جانبيها، ولشد باليدين قليلاً مع تقصير عضلات البطن، ترفع الرجلين والمقعدة ثم الظهر عالياً خلفاً، تقلب الرأس بالنظر للأمام على العارضة مع تغيير وضع اليدين من أسفل إلى أعلى واحدة تلو الأخرى، ترفع إحدى الرجلين خلفاً حتى تشكل مع الجس خطاً مستقيماً مائلاً عالياً. وتستمر الدحرجة مع إحساسها بهبوط رجليها للخلف ثم تهبط على الركبة الأخرى وترفع جذعها ورأسها عالياً لتصبح في وضع ميزان ركبة.



الشقلبة الجانبية لوضع الوقوف على اليدين الموازي والهبوط مواجه للعارضة:

م تقف اللاعبة على العارضة وعلى بعد يتناسب مع طولها بالنسبة لقدم الإرتقاء، تأخذ اللاعبة وضع الوقوف أماماً الذراعين جانباً المحور العرضى مقاطع للعارضة، رفع الوزن الجسم على إحدى الرجلين والرجل الأخرى (حرة) – مرجحة الرجل الحرة عالياً مع مرجحة الذراعين أسفل ثم عالياً – ثم تدفع الرجل الحرة العارضة بقوة عندئذ يخفض الجذع لأسفل ولأبعد مسافة أماماً، تسند اليدين على العارضة يد تلو الأخرى، ثم تمرجح رجل الإرتقاء تليها الرجل الأخرى لكى يستقيم الجسم ويصل إلى وضع الوقوف على اليدين مع ضم القدمين. تؤدى اللاعبة ربع لفة بواسطة نقل احدى اليدين للجانب الآخر من العارضة ليواجه الجسم العارضة، وأثناء نقل اليدين يحدث ثنى سريع من مفصلى الفخذين مع دفع العارضة باليدين لكى تتم الشقلبة وتهبط اللاعبة على الأرض فى وضع الوقوف المواجه للعارضة.



1. الجري الخفيف حول الصالة مع تنظيم عملية التنفس.
2. (الوقوف) توقيت منخفض في المكان مع اهتزاز الذراعين وارتخائهم بجانب الجسم مع تنظيم عملية التنفس.

5 ق

التهدة



3. (الوقوف) المشي للأمام ورفع الذراعين عالياً وأخذ شهيق ثم الرجوع للخلف وخفض الذراعين وإخراج الزفير.
4. (الوقوف) رفع الكتفان عالياً مع أخذ شهيق ثم تركاهما يسقطان بارتخاء مع الزفير.
5. (الوقوف) الذراعين جانباً عالياً مع أخذ شهيق وخفضهما مع زفير.
6. (الرقود علي الظهر) ثني الركبتين مع المسك.
7. (الوقوف – الذراعين عالياً) المد عالياً والثبات (1- 4) ببطء نزول الذراعين أماماً مع ميل الجذع والثبات (5- 8).
8. (وقوف – المد عرضاً) تموج الذراع اليمنى لأعلي ولأسفل (1- 4)، وتليها اليسرى (5- 8) ويكرر بالذراعين معاً (1- 8).
9. (جثو) رفع الذراعين لأعلي مع أخذ الشهيق وميل الجذع للأمام مع رجوع المقعدة للخلف لإطلاق الزفير.
10. (جلوس طويل) نتبادل ثني وفرد الرجلين مع ارتخائهما.
11. (جلوس طويل – السند خلفاً باليدين) ضم الركبتين علي الصدر وتكوين الجسم مع عمل حلقة بالذراعين حول الركبتين (1- 4) والرجوع لوضع الجلوس الطويل (5- 8).
12. (جلوس طويل) ثني الركبتين وعمل اهتزازات لعضلات الطرف السفلي ثم تبادل الشد والارتخاء مع تنظيم الشهيق والزفير.
13. (الوقوف- فتحة) سقوط الجذع بارتخاء لأسفل وعمل مرجحة بندوليه بالذراعين.
14. (جلوس طويل) رفع المقعدة عن الأرض ببطء مع الارتكاز علي الكفين وأخذ شهيق، ثم الرجوع إلي الوضع الابتدائي وخروج الزفير.
15. (الوقوف) المشي البطيء في الاتجاهات مع رفع الذراعين إماماً عالياً جانباً أسفل مع أخذ شهيق عميق ثم الرجوع للخلف بهدوء وإخراج الزفير.

توزيع محتوى البرنامج علي الوحدات التدريبية الأسبوعية



م	الأسبوع (3 وحدات)	محتوى الوحدة	محتوى التدريبات	زمن الوحدة الأسبوعية	زمن الوحدة اليومية
1	الأول	-تدريبات الإطالة والاسترخاء	تدريبات (1-10)	15 ق	30 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (1-5)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (1-3)	15 ق	
		الأداء المهارى	مهارة طلوع القرفصاء	30 ق	
		التهدة	تدريبات (1-4)	15 ق	
2	الثانى	- تمرينات الإطالة والاسترخاء	تدريبات (11-21)	30 ق	30 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (6-11)	30 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (1-3)	15 ق	
		الأداء المهارى	مهارة الدحرجة الامامية	30 ق	
		التهدة	تدريبات (5-9)	15 ق	
3	الثالث	- تمرينات الإطالة والاسترخاء	تدريبات (22-31)	15 ق	30 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (12-15)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (1-6)	15 ق	
		الأداء المهارى	مهارة الدحرجة الخلفية علي الكتف	30 ق	
		التهدة	تدريبات (10-15)	15 ق	
4	الرابع	- تمرينات الإطالة والاسترخاء	تدريبات (32-42)	15 ق	35 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (1-5)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (1-9)	30 ق	
		الأداء المهارى	الشقلبة الجانبية لوضع الوقوف على اليدين الموازي والهبوط	30 ق	



م	الأسبوع (3 وحدات)	محتوى الوحدة	محتوى التدريبات	زمن الوحدة الأسبوعية	زمن الوحدة اليومية
5	الخامس	التهدة	مواجه للعارضة	15 ق	
		التهدة	تدريبات (4-1)	15 ق	
		الجزء الرئيسى	تدريبات (10-1)	15 ق	35 ق
		تدريبات تنفس	تدريبات (11-6)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (12-1)	30 ق	
		الأداء المهارى	الجملة الحركية	30 ق	
		التهدة	تدريبات (9-5)	15 ق	
6	السادس	التهدة	تدريبات (21-11)	15 ق	35 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (16-12)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (15-1)	30 ق	
		الأداء المهارى	الجملة الحركية	30 ق	
		التهدة	تدريبات (15-10)	15 ق	
7	السابع	التهدة	تدريبات (31-22)	15 ق	40 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (5-1)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (18-1)	45 ق	
		الأداء المهارى	الجملة الحركية	30 ق	
		التهدة	تدريبات (4-1)	15 ق	
8	الثامن	التهدة	تدريبات (42-32)	15 ق	40 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (11-6)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (21-1)	45 ق	
		الأداء المهارى	الجملة الحركية	30 ق	
		التهدة	تدريبات (9-5)	15 ق	



م	الأسبوع (3 وحدات)	محتوى الوحدة	محتوى التدريبات	زمن الوحدة الأسبوعية	زمن الوحدة اليومية
9	التاسع	- تمرينات الإطالة والاسترخاء	تدريبات (10-1)	15 ق	45 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (16-12)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (24-1)	60 ق	
		الأداء المهارى	الجملة الحركية	30 ق	
		التهدة	تدريبات (15-10)	15 ق	
10	العاشر	- تمرينات الإطالة والاسترخاء	تدريبات (21-11)	15 ق	45 ق
		الجزء الرئيسى			
		تدريبات تنفس	تدريبات (5-1)	15 ق	
		تدريبات الهاتايوجا	تدريبات (27-1)	60 ق	
		الأداء المهارى	الجملة الحركية	30 ق	
		التهدة	تدريبات (4-1)	15 ق	