Physical Education Research Journal
(PERJ)

مجلـــة

بحوث التربية الرياضية

المجلة العلمية
لكلية التربية الرياضية بنين
جامعة الزقازيق

ISSN 1110-3760 print - ISSN 2735-5020 online
كلية التربية الرياضية للبنين - الزقازيق - الشرقية - جمهورية مصر العربية

محاكاة لتصميم برنامج تدريبي منزلي متكامل "Home Workouts "
للحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية العامة للرياضين أثناء
انتشار اوبئه فيروسيه وكوارث عالمية ككوفيد-١٩

د/ إبراهيم حمدي أبراهيم يحيي(*)

د/ هشام محمد كاظم محمد ذكي خليل(*)

مقدمة ومشكلة البحث:

يذكر كل من **منظمة الصحة العالمية** " (٢٠٢٠) و" **Guo, Y. R., et al**" (٢٠٢٠) و" **Bruns, D. P**." (٢٠٢٠) و " **Zhang, S** "(٢٠٢٠) و " **Wilder-Smith, A** "(٢٠٢٠) و " **Sjödin, H**. "(٢٠٢٠) و "**Marziali, M. E** "(٢٠٢٠) و "**Kuwahara, K**"(٢٠٢٠) و " **Jawaid, A**" (٢٠٢٠) و " **Hamid, S**". (٢٠٢٠) و " **Shereen, M. A**" (٢٠٢٠) و " **Butowt, R**" (٢٠٢٠) و " **Shi, Y**" (٢٠٢٠) و " **Yang, Y** " (٢٠٢٠) أن العالم كله يمر بتغيرات سريعة ومتلاحقة كنتاج لجائحة كوفيد -١٩ والتى تعد أكبر أزمة عالمية فى هذا القرن وقد حدثت هذة التغيرات بدون سابق إنذار وأثرت تأثيراً مباشراً على حياة الفرد والمجتمع معاً ومع استمرار تفشى المرض أصبح الشعار السائد البقاء بالمنزل أكثر أمانا للشخص نفسه وللمحيطين به وذلك للحد من انتقال العدوى وبالتالى زيادة السيطرة على انتشار المرض، فقد بات مفروضاً على الأشخاص البقـاء الأجباري بالمنزل والعزل فى حالة المرض أو الشعور باى أعراض مرضية بالأضافة الى التباعد الأجتماعي وعدم القدرة على مزاولة أى نشاط يتطلب تجمعات أنتشر فيروس كورونا المستجد في معظم دول العالم ليصيب حوالي اربعة ملايين شخص ومؤد الي موت حوالي ٢٨٦٠٠ شخص حول العالم حتي تاريخ ٢٠٢٠/٥/١١ وقد تم كشفة لاول مرة في مدينه وهان بالصين في ٢٠١٩/١٢/٣١ وسجلت اول حالة وفاه في الصين في ٢٠٢٠/١/١١ وبدأت حالات العدودي تنتقل من شخص الي اخر عن طريق قطرات الرذاذ المتطايرة من الفم والانف من خلال الكلام والتنفس والعطس والسعال وايضا عن طريق لمس الفرد الغير المصاب لأسطح اشياء تم لمسها من قبل شخص مصاب بالعدوي علي ان يضع الشخص السليم يدة في فمه او في انفه او عينه فيصاب بالفيروس، ويصيب فيروس كوورنا الجهاز التنفسي للأنسان لذلك فرضت حكومات العالم حجر صحي بعدم الاحتكاك وملازمة المنازل وعدم الخروج الا في الحالات الطارئة وعدم السفر وعدم القيام بالزيارات المنزلية وان تقتصر العلاقات

(*) مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

(*) مدرس بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

الأجتماعية علي الاتصالات الهاتفية من خلال استخدام الهواتف والحواسيب والتطبيقات الالكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي مع الالتزام بمسافة امنه مع الاشخاص الاخريين في حاله المواجهه الأضطراية ووضع الكمامة والقفازات وغسل اليدين بشكل مستمر. (٧٧: ٥٧) ، (٣٧: ١٠-١) ، (٢٧: ٣٢٧-٣٣٢)، (٨١: ٢٨٨)، (٧٦: ١-٤)، (٧١: ١-١٠)، (٥٥: ٢٢٥٠-٢٢٥٢)، (٥٠: ١٤٥)، (٤٣: ١٤٥)، (٣٨: ١-١٠)، (٦٨ : ٩١-٩٨) ، (٢٩: ١٢٠٠-١٢٠٣)، (٦٩: ١-٤)، (٧٩: ١٠٩)

وتشير **ونش وآخورن Wunsch, K., et al.,** (٢٠٢٢) أنه مع تفشي مرض فيروس كورونا (كوفيد -١٩) في أواخر عام ٢٠١٩، فرضت الحكومات بشكل متزايد استراتيجيات أحتواء، بما في ذلك التباعد الاجتماعي وكذلك تقييد حركة السكان، مما قد يكون له آثار سلبية على الصحة العقلية ومختلف جوانب النشاط البدني. (٧٨: ١٩-٤)

وفي هذا الصدد تذكر **درابير وآخرون Draper, C. E., et al** (٢٠٢١) أن جائحة كورونا قد عطلت علي حياة المجتمع واثرت علي نشاطه البدني وصعوبه توافر المجال المناسب لممارسة الرياضة وأثر الاغلاق والحظر علي المستويات البدنية وسلوك الافراد سواء البالغين او ما دون ذلك وصعوبة التكهن بمدي استمرار تلك التأثيرات علي المجتمعات علي المدي البعيد مما يجب القضاء علي حالات الخمول التي تصيب المجتمع اثناء الحجر الصحي والأتجاه لتسليط الضوء علي المعايير البدنية والسلوكية لدي الافراد. (٣٤: ١٥٠-١٤٩)

في حين يذكر **سريفاستاف وآخورن Srivastav, A. K., et al.,** (٢٠٢١) أنه انتشر مرض فيروس كورونا (COVID-19) في جميع أنحاء العالم وأصبح وباءً. وقد غير الإغلاق المفاجئ نمط حياة السكان بالكامل. وقد أثرت العزلة الاجتماعية على حياة الأفراد من خلال تقليل نشاطهم البدني بشكل أكبر، مما قد يزيد من فرصة الإصابة بالعدوى عن طريق تقليل المناعة. (٧٢: ٨٤-٧٨)

وقد تطرق **Clemente-Suárez, V** (٢٠٢٢) الي انه قد صدمت جائحة فيروس كورونا (COVID-19) السلطات الصحية العالمية مما تسبب في حدوث أزمة صحية عالمية. وانخفض النشاط البدني واثر انتشار الفيرس سلبًا على السلوك الحركي، ومستويات ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وأنماط الأكل والتغذية، والحالة النفسية للمواطنين، مما أدي إلى تفاقم أعراض COVID-19 وانخفاض المناعة وخطر الوفاة من SARS-CoV-2، وأعراض وفعالية اللقاح. وكان تطوير النشاط البدني عاملاً قيماً للوقاية والعلاج حيث يحسن النشاط البدني تكوين

الجسم، والصحة القلبية التنفسية، والتمثيل الغذائي، والصحة العقلية للمرضى ويعزز استجابات الأجسام المضادة في التطعيم. (٣٣: ٢٤٤)

ونوه **Hammami, A et al., (٢٠٢٠)** إلى ان فيروس كورونا (COVID-19) كان له تأثير كبير على سلوكيات النشاط البدني على مستوى العالم. فقد أجبر الوباء الكثير من الناس حول العالم على البقاء في منازلهم وعزل أنفسهم لفترة من الزمن وقد أوصت منظمة الصحة العالمية بـ ٦٠ دقيقة / يوم من النشاط البدني المعتدل إلى القوي لمن تتراوح أعمارهم بين ٦-١٧ سنة، و٧٥ دقيقة / أسبوع من النشاط البدني القوي أو ١٥٠ دقيقة / أسبوع من النشاط البدني المعتدل للبالغين وكبار السن لمدة ٣ و٢ أيام / أسبوع، على التوالي، مع تقوية العضلات والعظام. وكل التوصيات العلمية تؤكد انه يجب ان يبقي اللاعب نشيطًا في المنزل، مع التدريب على التمارين الهوائية على الدراجة أو جهاز التجديف، والتدريب على وزن الجسم، والرقص وألعاب الفيديو النشطة، في مواجهة الآثار الجانبية الجسدية والعقلية الضارة لـCOVID-19. ولذلك يجب وضع تمارين منزلية للاعبين بما في ذلك الأطفال والمراهقين، والتي يمكن إجراؤها أثناء الجائحة الحالية أو غيرها من حالات تفشي الأمراض المعدية. (٣٩: ٣١-٢٦)

ويؤكد **Strain, T., et al., (٢٠٢٢)** أن النشاط البدني يعد سلوكًا مهمًا في أسلوب الحياة للوقاية من الوفيات المبكرة والأمراض المزمنة، ولتعزيز الصحة العقلية. نظرًا لأن عبء وفيات COVID-19 يقع على أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة والسمنة، ولقد تدهورت الصحة العقلية خلال الجائحة، وقد كان للنشاط البدني أهمية خاصة في هذا الوقت حيث كان له تأثيرات إيجابية على جهاز المناعة في جسم الأنسان. (٧٤: ١٣-١)

وتشير **وصال عز الدين بوغطاس (٢٠٢١)** إن التهيؤ لأي ازمة مستقبلية تستدعي فرض حجر صحي شامل يستلزم وضع استراتيجيات تشجع علي ممارسة النشاط البدني للحد من التأثيرات البدنية والنفسيه السلبية الناتجه من الحجر الصحي (١٩: ١٦٠-١٨٤)

وقد رصد **فهد بن جميل الثمالي (٢٠٢١)** في دراسته تأثير جائحة كورونا السلبي وتوقف النشاط الرياضي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية استخلص أنه يجب وضع خطه مستقبلية لأنشطة تدريبية منزلية في ظل صعوبة الممارسة الرياضية الطبيعية ويجب الحفاظ علي المستوي الرياضي للاعبين سعيا في وصولهم لافضل الأداءات الرياضية ويجب المتابعه المستمرة من خلال قياسات تتبعية لمعرفة مدي الصعود والهبوط في المستوي الرياضي للاعبين اثناء الفيروسات والكوارث العالمية مثل جائحة كورونا. (١١: ١١)

وفي دراسة **بسمة شريف حيدر (٢٠٢٠)** فقد طبقت برنامج تمرينات منزلية لنشر السعادة والتفكير الأيجابي أثناء أزمه انتشار كوفيد-١٩ وأستخلصت انه يجب الأهتمام ببرامج التمرينات المنزلية واستخدام الأدوات البديلة المتاحة بالمنزل التى يمكن الأستعانة بها فى وقت الأزمات للحفاظ على الصحة الجسمية، النفسية والعقلية للفئات العمرية المختلفة ونشر الوعي الصحي والرياضي في وسائل العالم. (٥: ٣٠)

وفي هذا الصدد يشير **فرج يوسف عاد (٢٠٢٠)** أن التمارين الرياضية المنزلية تساعد في رفع اللياقة البدنية للأشخاص المحجورين في المنازل وفي الترويح عنهم نفسيا وفي تقوية أجهزة المناعة عندهم وتخفيف نسبة تعرضهم للمرض وهدفت دراسته الي التشجيع علي القيام بالأنشطة والتمارين البدنية والي معرفة مدي تأثيرها الأيجابي صحيا ونفسيا وبدنيا وقد كانت عينه الدراسة المؤلفة من ١٢٠٩ شخص من مختلف الاعمار موزعة الكترونيا بشكل عشوائي علي هيئة اسئلة استبيان من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وقد اظهرت النتائج ان ممارسة الرياضة يوميا تساعد في التخلص من الاثار النفسية للحجر الصحي لفيرس كورونا. (١٠: ١٩٢)

وفي دراسة **بدر سليمان الدمخي وآخرون (٢٠٢١)** وضع بها برنامج بدني وغذائي للحفاظ علي المتغيرات البدنية والوزن للأطفال المعاقين ذهنيا في ظل جائحة كورونا بدولة الكويت حيث كانت من اهم توصياته بأنه يجب وضع برامج بدنية وغذائية للحفاظ علي مستوي اللياقه البدنية والوزن وقد اثر برنامجه بالأيجاب علي التحمل الدوري التنفسي والسرعة والقدرة والرشاقه وتم تطبيق البرنامج من خلال برامج التواصل علي شبكة الأنترنت. (٤: ٤٣-٤٤)

ويشير دراسات كل من **محمد حمدي الصاوي (٢٠٢١) وأحمد محمد شوقي (٢٠٢١) ومحمد مسفر شمروخ (٢٠٢١)** الي وضع تصور مقترح لممارسة انشطة ترويحيه رياضية منزليه تساعد الأسر العربية علي استغلال وقت الفراغ الزائد الناتج عن زيادة ساعات المكوث في المنزل في وقت الازمات الوبائية وكانت من اهم توصيات تلك الدراسات بضرورة وضع برامج ترويحيه رياضية منزلية في حال انتشار الأوبئة المختلفة. (١٣: ٣٢)، (٣: ٢٠٢)، (١٥: ٤٩٧)

ويذكر "**الباحثان**" أن التكنولوجيا وتطبيقات الحاسب الالي والأجهزة النقاله كان لها دور فعال أثناء ازمة أنتشار جائحه كورونا سواء في التدريب الرياضي او التعلم عن بعد وتذكر **سفيان كمال (٢٠٠٥)** فالتعليم عن بعد هو نظام يتيح فرصا تدريبية اضافية لافراد المجتمع ويستخدم الحاسوب ووسائل الأتصال المزدوجه والوسائط المتعددة والتفاعلية وشبكة الأنترنت. (٧: ٢٢٠)

ووضح"**Hayes, M** (٢٠٢٠) أنه قد أثرت جائحة COVID-19 على الرياضة والأحداث بشكل كبير مع إغلاق البطولات وتأجيل الأحداث مثل دورة ألعاب طوكيو الأولمبية ٢٠٢٠. ومع ذلك، فقد وفرت تقنيات الوسائط الجديدة، مثل منصات وسائل التواصل الاجتماعي، وسيلة للمنظمات الرياضية والرياضيين لمواصلة التواصل مع الرياضيين وتعزيز النشاط البدني أثناء غياب الرياضة في النوادي. تسمح تقنيات الوسائط الجديدة للمؤسسات والأفراد بمشاركة المحتوى الذي ينشئه المستخدمون وتسهيل التفاعل. لذلك كان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بمثابه منصة لإلهام النشاط البدني والمشاركة الرياضية اثناء جائحة كورونا. (٤١: ٢١-١٤)

وقد تبلورت المشكلة البحثية من وجهه نظر " **الباحثان** " الي تصميم محاكاة تشابه ازمه انتشار اوبئه فيروسيه عالميه ككوفيد-١٩ ووضع تمارين رياضية منزلية مخصصة للطلاب الرياضيين (١١٠ متر حواجز للرجال – ٢٥متر سباحة دولفين) يمكن الاعتماد عليها خلال فترة البقاء المنزلي للحجر الصحي حيث أكد **Hernández-Jaña, et al.,** (٢٠٢٢) من خلال استطلاعًا عبر الإنترنت تم الإبلاغ عنه ذاتيًا حول التنقل النشط، واللياقة البدنية، ووقت الجلوس من يوليو إلى سبتمبر ٢٠٢٠ أثناء انتشار فيروس كورونا أنخفاضا في مستويات اللياقة البدنية العامة. (٤٢: ١٨٤٦)

ويذكر "**الباحثان**" أن البرنامج يهدف إلى استغلال أوقات العزلة الاجتماعية التي فرضها انتشار فيروس كورونا المستجد، ودفع الطلاب الرياضيين إلى الحفاظ على لياقتهم البدنية خلال فترة العزل المنزلي، حيث تتم مراعاة "المسافة الآمنة مع الآخرين" أو التباعد الجسدي، في ظل توقف كل المنافسات الرياضية والتدريبات الجماعية في الأندية والتي ادت في هبوط المستوي اللياقة البدنية العامة لدي الطلاب الرياضيين (١١٠ متر حواجز رجال – و٢٥ متر سباحة دولفين) والتي قد تؤثر بالسلب علي المستويات الرقمية بشرط أن تكون هذه التمارين لا تتطلب أية أجهزة أو معدات رياضية معقدة أو مكلفه وتراعي المساحات المكانية المتاحة مما يجعلها أكثر ملائمه ويسهل تطبيقها في المنزل. ويتم تواصل "الباحثان" مع افراد العينه ومتابعه اجراء سير التجربه من خلال تطبيق الفيديو كونفرنس (نظام مؤتمرات الفيديو عن بعد Video Conference) بأستخدام برنامج "مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams" وهو ما يجيد افراد العينة التعامل معه بسبب تلقي المحاضرات الدراسية الجامعيه "أونلاين Online Lectures" عليه لمدة سنتان وحتي وقت تطبيق هذا البحث، ومن مميزات برنامج مايكروسوفت تيمز انه يتيح التواصل مع أكثر من ٥٠ فرد في نفس التوقيت علي حسب ما تم ذكرة علي موقع مايكروسوفت المالك للبرنامج وفي هذا الصدد تذكر **دينا حسن عبد الشافي** (٢٠٠٨) إن جميع المؤسسات والهيئات أتجهت للعمل والتواصل عن

بعد والذي بات ضرورة خاصة وان تكنولوجيا المعلومات والاتصالات قد وفرت ادوات فعالة ستجعل التدريب عن بعد هو الاسلوب الأنجح في القرن الواحد والعشرين (٦: ١٢)

ويذكر **Simangunsong et al., (٢٠٢٢)** أن الزيادة في مرض فيروس كورونا -١٩ (كوفيد -١٩) دفعت الحكومات المركزية والإقليمية إلى إصدار سياسة التعلم والتدريس وجمع المعلومات والبيانات والمقابلات وعقد اجتماعات عبر الإنترنت من المنزل من خلال تقنيات الفيديو كونفرانس (Video Conference). (٧٠)

ولذلك أفترض **الباحثان** امكانية أستخدام تطبيقات وتكنولوجيا الحاسب الالي والهواتف النقاله في تتبع الحاله البدنية للاعب.

وسوف يقوم **الباحثان** بتقسيم التمارين الرياضيه المنزلية إلى أربع فئات، كل فئة تستهدف جزءاً من الجسم، مثل الجذع، والجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه، بالإضافة إلى تمارين أخرى تخص تدريبات القلب والأوعية الدموية وسيتم استخدام الادوات التاليه:

- حزام تدريب المقاومه القابل للتعديل "Portable Pilates Bar".
- أموناكس – جهاز تدريب عضلات البطن والجذع.
"Amonax (Abdominal Roller Abdominal Trainer)"
- تري بيك – جهاز بكرة العجلة المزدوجة لتدريب عضلات البطن والجذع
Treepeak" (Dual Ab Wheel Roller)"
- أستك المقاومه الدائري "Resistance Loop Band rubber Workouts".
- قضبان الدفع "Handles Pullup & Dip push-up bars".
- اساتك مقاومة احادية الأطراف Strength unilateral strip Band rubber Training
- مدرب الساعد Hand Trainer/ Forearm Trainer - (KDG).
- نط الحبل " jumping rope"

وفي هذا الصدد تشير **Burkart et al., (٢٠٢٢)** أنه نتج عن جائحة فيروس كورونا (COVID-19) عواقب صحية واجتماعية واقتصادية واسعة النطاق على الصعيد العالمي، تأثر الأطفال بإغلاق المدارس وبدأوا التعلم الافتراضي في مارس وأبريل ٢٠٢٠. وكانت الأنشطة المدرسية والأندية توفر فرصًا للسلوكيات الصحية الإيجابية (على سبيل المثال، الحد الأدنى من الوقت أمام الشاشات وتقديم الوجبات المغذية وتوفير فرص النشاط البدني وأنضباط جدول نوم منتظم) مما يقلل من خطر زيادة الوزن والسمنة وانعكست المخاوف بشأن السلوكيات الصحية للاعبين أثناء الوباء من خلال

التعليقات التي تتنبأ بالآثار المباشرة والبعيدة لـCOVID-19 على نشاطهم، والنوم، والتناول الغذائي، ووقت الجلوس امام شاشات التلفزيون وأجهزة الهاتف النقال. (٢٨: ١١-١)

ولذلك قام "**الباحثان**" بتتبع عدد ساعات النوم الصحيه للاعب وعدد ساعات جلوسه امام شاشات التلفزيون واجهزة الهاتف النقال لساعات طويلة بدون نشاط حركي اثناء الحجر الصحي المنزلي مما له تأثير سلبي علي مستواه البدني والصحي والنفسي حيث يذكر "**إريك جيه أولسن Eric Olsen**" (٢٠٢١م) بجامعه مايو كلينيك Mayo Clinic College of Medicine and Scienceللعلوم والطب انه من عمر ١٣ إلى ١٨ سنة يحتاج الأنسان من ٨ إلى ١٠ ساعات نوم كل ٢٤ ساعة بالنسبة إلى البالغين، وهناك علاقة بين النوم لمدة تقل عن سبع ساعات كل ليلة بصفة منتظمة وبين سوء الحالة الصحية، بما في ذلك زيادة الوزن وارتفاع مؤشرات كتلة الجسم والإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم والإصابة بأمراض القلب والمساعدة علي التدخين والاكتئاب وأنخفاض في التخلص من السعرات الحرارية وزيادة الوزن وانخفاض المستوي البدني. (٦٢)

ولهذا اتجه "**الباحثان**" الي تصميم أستبيان لتتبع عدد ساعات النوم الصحية وعدد ساعات الجلوس امام شاشات التلفزيون واجهزة الهاتف النقال علي الانترنت بدون حركه في الحجر الصحي بعد الاطلاع علي أستبيان جامعه بيتسبرج لأضطرابات النوم Pittsburgh sleep quality **بويز وآخرون Buysse, D. J., et al.,** (١٩٨٨) ودراسة **أحمد البهنساوي** (٢٠٢٠) وأستبيان خناق النوم (ستوب بانك STOP-Bang) **لمورينيغو وآخرون Morinigo et al.,** (٢٠٢٢) ومقياس **إيبوورث للنعاس لموراي جونز** (١٩٩١) والذي تم استخدامه لقياس النعاس المفرط خلال النهار. (٣٠: ٢١٣-١٩٣)، (١: ٢٧-٣)، (٥٩: ٢٩٢-٢٨٦) ، (٤٤ : ٥٤٥-٥٤٠)

وتم تتبع السعرات الحرارية من قبل "**الباحثان**" لأفراد العينة من خلال معادلة **هاريس وبينديكت Harris & Benedict** (١٩١٩) والتي تم تطويرها علي يد **روزا، شيزجال Roza & Shizgal** (١٩٨٤) وأخيرا **ميللفين Mifflin, M** (١٩٩٠) من خلال قياس معدل الأيض الأساسي BMR(Basal Metabolic Rate) والاستفادة من نتائج معدل الأيض الأساسي في حساب السعرات الحيوية (DR) المطلوبة لأفراد العينة يومياً Daily kilocalories needed. (٤٠: ٣٧٠-٣٧٣)، (٦٦: ١٦٨-١٨٢)، (٥٧: ٢٤١)

ويشير "**الباحثان**" أن معدل الأيض الأساسي " هو نفسه " معدل الأستقلاب" وهي قيمة الطاقة التي يتطلبها الجسم خلال يوم واحد للقيام بأنشطته المختلفة ووحدة قياسة بالواط (w) لكل متر مربع من السطح الخارجي للجسم (M2) حيث ان معدل الأيض = W/M2 – والواط W هي واحدة

الاستطاعة والاستطاعة تساوي العملj \ الزمنs ⇐ j/s = W (جولأثانية) أن سبب تعلق معدل الإستقلاب (الأيض) الأساسي بمساحة السطح الخارجي للجسم هو أنه كلما كانت مساحة سطح الجسم أكبر كلما كانت حاجة الجسم للحرارة اكبر وبالتالي الاحتياج للسعرات الحراريه اكبر وبالتالي زيادة الوزن اذا لم يكن هناك حرق لهذه السرعات من خلال نشاط بدني وهذا كان احد سلبيات الحجر الصحي في المنزل اثناء انتشار جائحة كورونا وعدم القيام بأنشطة بدنية وهذا ما اشارت له دراسة كل من **Altunsoy et al., (٢٠٢٢) Arcon et al., (٢٠٢٢) Rosales et al., (٢٠٢٢)** أن انخفاض معدل الأيض الأساسي والنشاط البدني وبين احتياج الجسم للسعرات الحراريه وزيادة مساحة مسطح الجسم وبالتالي زيادة الوزن والسمنة والتأثير السلبي علي ضغط الدم الانقباضي (SBP) والانبساطي (DBP) ونسبة الجلوكوز في الدم (FBG).

(٢٣: ١٦٩-١٧٨)، (٢٤: ٢٩)، (٦٥: ٨٠٦-٨٠٩)

الأهمية التطبيقية للبحث:

ويذكر "الباحثان" أهميه فوائد ممارسة الرياضة في المنزل في:-

- تحسين صحة القلب والأوعية الدموية والتقليل من خطر الإصابة بها.
- تحسين عملية التمثيل الغذائي ومنع ارتفاع ضغط الدم.
- تحسين صحة ومرونة المفاصل.
- تقوية جهاز المناعة.
- تحدى النفس وتجنب الشعور بالملل.
- ان تصبح الرياضة من ضمن جدول الأعمال اليوميه للاعب في الحجر الصحي.
- خسارة الوزن وحرق السعرات الحرارية وسهولة بناء العضلات في المنزل.

أهداف البحث:

- تصميم محاكاة لأنتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية ككوفيد-١٩.
- تصميم برنامج تدريبي منزلي متكاملHome workouts يتم استخدامه داخل محاكاه أزمه انتشار وباء فيروسي.
- الحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية العامة وتطورها والتنمية الشامله لكل اعضاء الجسم للطلبه الرياضين أثناء الحجر المنزلي.
- تتبع عدد ساعات النوم الصحيه وعدد ساعات الجلوس امام شاشات التلفزيون واجهزة الهاتف النقال لساعات طويلة بدون نشاط حركي للطالب الرياضي اثناء تطبيق البرنامج في فترة الحجر الصحي.

- قياس معدل الأيض الأساسي والسعرات الحرارية للطالب الرياضي.
- تتبع متغيرات الكتلة الجسمية للطالب الرياضي.
- الحفاظ وتطوير المستوي الرقمي للطالب الرياضي في فترة الحجر الصحي.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض (متغيرات الكتلة الجسمية) الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث)

٢- توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض (المتغيرات البدنية) الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث)

٣- توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في (متغيرات الفسيولوجية)الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث)

٤- توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير(العادات الصحيه اليومية) الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث)

٥- توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير(المستوي الرقمي) الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث)

المصطلحات الخاصة بالبحث:

❖ التدريبات المنزلية "Home workouts":-

تذكر **كريستا سجوبا Christa Sgobba (٢٠٢٠)** بأنها تدريبات تتم في المنزل ولا تتطلب بالضرورة عددًا كبيرًا من المعدات – بخلاف وزن الجسم. وهذا جيد للاعبين الذين قد لا يكون لديهم دمبل أو أحزمة مقاومة أو غيرها من المعدات في المنزل، خاصة بعد إغلاق الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية (والتوصيات لممارسة التباعد الاجتماعي) بسبب فيروس كورونا الجديد. (٣١)

❖ **مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams:-**

يذكر **توم وارين Tom Warren (٢٠١٦)** انه نظامًا أساسيًا موحدًا للاتصال والتعاون بين مجموعة من الافراد ويجمع بين الدردشة المستمرة في مكان العمل واجتماعات الفيديو Video Conference وتخزين الملفات والصور وهو من احدي تطبيقات شركة مايكروسوفت. (٨٢)، (٨٣)

❖ **حزام تدريب المقاومه القابل للتعديل Portable Pilates Bar:**

تذكر **Rachel Bar-Gadda (٢٠٢١)** و**Shreya Vishwanathan (٢٠٢٢)** أنه عبارة عن اداة رياضية تتيح التمرينات عليها بناء عنصر القوة بشكل مريح وبدون معدات ثقيلة يمكن استخدامها في أي مكان وفي أي وقت وهي جهاز لياقة بدنيه متكامل مثالي للنساء والرجال، وتسمح بتمارين لكامل الجسم للحفاظ على شكله وصحته وتساعد علي تشغيل كل مجموعات العضلات في الظهر أو الساقين أو الوركين أو الكتفين أو الذراعين. والمحافظه على لياقة الجسم العلوي والسفلي بشكل متساوٍ. الأداة خفيفة الوزن وتستطيع حملها وتخزينها في اي مكان، وتتكون من شريط مقاومة قابل للتعديل وقضيب بيلاتيس قابل للفصل الي ثلاث أنابيب فولاذيه لسهوله تخزينه. يمكنك التحكم في ضبط طول الاشرطه المطاطه، يمكنك تحقيق القوة التي تناسب كثافة تدريبك من خلال مقاومه ب ٣ مستويات (٢٠ رطلاً و ٣٠ رطلاً، + ٣٠ رطلاً)، والتي يمكن أن تساعد في تجنب إجهاد تدريب العضلات، والتدريب في المنزل، او الحديقة بالأضافة الي أحزمة القدم غير القابلة للانزلاق متوافر تجاريا بمسميات اخري Adjustable Resistance Training (Band) أو (Qicool Pilates Bar Set). (٨٤)، (٨٥)

❖ **أموناكس جهاز تدريب عضلات البطن والجذع:-**

"Amonax "(Abdominal Roller Abdominal Trainer)"

وتذكر **EMILY SHIFFER (٢٠٢١)** و **Alex White & Peggy Pletcher (٢٠١٦)** أنه عبارة عن جهاز تدريب فعال وخفيف الوزن ويمكن حمله في اي مكان لتدريب عضلات البطن والجذع واستخدامه ببساطة في المنزل. يمكن تغير المقاومة من خلال التبديل بين الوضع الأحادي بأستخدام عجلة واحدة وبين استخدام العجلة المزدوجه بأستخدام عجلتين مما يوفر مقاومة مختلفة يتم تكبير المسافة بين العجلتين لتحسين الثبات – وزن الاداة لا يتخطي ٥٧٥ جرام – نصف كيلو – حسب ماذكر في موقع الشركة المصنعه. (٣٥)، (٢١)

❖ **تري بيك - جهاز بكرة العجلة المزدوجة لتدريب عضلات البطن والجذع:**
"Treepeak" (Dual Ab Wheel Roller with Ball Bearin)"

ويذكر **Kim Carberry** (٢٠٢٢) و **Mike Samuels** (٢٠١٨) أنه جهاز تدريب لياقه بدنيه متكامل يتكون من عجلة مصنوعه من المطاط لضمان عدم الانزلاق ولها مقابض من (خشب الزان) Holz gummibaum بسمك ٣ سم لتوفير الراحة والمتانة المثالية والجهاز مثالي للتدريبات المنزلية ومناسب لكل من المبتدئين والمحترفين. يمكن تعديل الصعوبة والشدة به. توفر البكرتان اللتان يمكن استخدامهما بشكل منفصل إمكانيات عديدة لتدريب البطن والصدر والكتف والظهر .ولهما تأثير ايجابي علي عضلات العمود الفقري والغضاريف. (٤٩)، (٨٦)

❖ **أستك المقاومه الدائري:-**
" Resistance Loop Band rubber Workouts"

تذكر **Karina Inkster** (٢٠٢٢) و **Monika Chopra** (٢٠١٩) أنها اداة لتحسين اللياقة البدنيه دون الحاجة الي صالة الألعاب الرياضية. ويمكن وضعها في حقيبه صغيره تساهم في التمارين في المنزل أو في الهواء الطلق أو أثناء السفر يساهم التدريب عليها في تحسين نمط الجسم، ومنع الإصابات، وزيادة كثافة العظام، وتسريع عملية التمثيل الغذائي، لزيادة قوة العضلات، وقوة العضلات، وحرق الدهون وزيادة مرونة الجسم. وفعاله من حيث الوقت والتكلفة ويمكن استخدامه أثناء التنقل والسفر تناسب كل المستويات الرياضية، مبتدئين، متقدمين أو محترفين والأعمار السنية والجنس (نساء او رجال) وتحسن من الأداء اليومي. والاداة مصنعه من مادة (Naturkautschu) أو (Thermoplastic Elastomer) وهي مادة من المطاط التي تستخرج من لحاء الشجر وهذا يمكنها من تمديدها لضعف طولها دون تمزق وتتكون من مقاييس محيط ٦٠ سم × عرض ٥ سم مثالية جدًا للياقة البدنية، واليوغا، وتمارين الجمباز، وكروس فيت، وتمارين القوة، والعلاج الطبيعي – سواء كانت النساء أو الرجال وتستطيع من خلال استخدامها تمرين كل مجموعه عضلية على جدًا. (٤٥: ١٩٢)، (٥٨: ١٣٦)

ويذكر كل من **Ben Radding and Ebenezer Samuel**" (٢٠٢٢) أن الاداة تتكون من مقبض خشبي من الزان مريح على المفاصل ولا يسبب ألم الرسغ بسبب الانحناء غير الطبيعي للمعصم. تساعد الأداه علي تقوية الجزء العلوي من الجسم وبناء عضلات الصدر والكتف والعضله ثلاثية الرؤوس والكتفين والبطن والأرداف.و تسمح قضبان الدفع بتدريب وزن الجسم ومناسبة لتمارين الضغط المختلفة، وتمارين الضغط بذراع واحدة، أو الوقوف على اليدين. وتزيد من نطاق الحركة. وتسمح بالتعمق أكثر في الحركة الهبوطية لعمليات الضغط، وتحسن التوازن والقدرة

على التنسيق والمرونة.تتناسب في التدريب المنزلي بدلا من الذهاب للصاله الألعاب الرياضية. (٢٥)

❖ **اساتك مقاومة احادية الاطراف:-**

Strength unilateral strip Band rubber Training

يذكر **Phil Page & Todd Ellenbecker (٢٠١٩)** بأنها اداه تساعد علي زيادة القوة والسرعة والمرونة في صالة الألعاب الرياضية أو في المنزل. تستهدف كل مجموعة عضلية رئيسية وتعزلها عن باقي العضلات وتعمل علي إعادة تأهيلها وتطويرها.تساهم في تقوية الجزء العلوي والسفلي من الجسم، والمرونة في جميع مفاصل الجسم، واللياقة البدنية الكاملة للجسم. بإضافة المقاومة في اتجاهات متعددة – شيء لا تستطيع الأوزان والآلات فعله – وتساعد علي تقوي عضلات الجذع والصدر والظهر والكتفين والذراعين والساقين وتساعدك على الوقاية من الإصابات الشائعة أو التعافي منها. مثاليه للتدريب الفردي والجماعي – والاداه مصنوعه من مادة مطاطيه تخرج من لحاء الشجر " Material Naturkautschuk" ولها ٣ الوان – ويتميز كل لون بمقاومه مختلفة – أحمر (١,٥ م / ٨-١٠ كجم) – أزرق (١,٨ م / ١٠-١٢ كجم) أصفر (٢ م / ١٢-١٥ كجم) وطولها ١,٥ متر تستخدم في تمارين اليوجا أو البيلاتيس أو تمارين التمدد أو كروس فيت أو تمارين اللياقة البدنية او العلاج الطبيعي والتأهيل ومناسبة لجميع الاعمار السنية والجنس (نساء ورجال). (٦٤: ٢٦٤)، (٨٧)

❖ **مدرب الساعد:-**

(KDG) - Hand Trainer/ Forearm Trainer

يذكر كل من **Mearns B. M (٢٠٢٢) Phil Blechman&Michael Shafer (٢٠١٥)** و **Satyajit Ambike (٢٠١٤)** و **Willis Kuelthau (٢٠٢١) Lydia Yang (٢٠٢٢)** بأنه جهاز يتميز بقبضة مريحة – لتدريب الساعد والمعصم وقوة القبضة بشكل فعال، وتصميم المقبض قابل للتعديل يمكن أن يضبط المقاومة من ٥ كجم إلى ٦٠ كجم. يعمل مقوي اليد على تطوير المرونة في الأصابع والمعصم والساعد وزيادة القدرة على التحمل بشكل فعال عن طريق زيادة أو تقليل توتر جهاز تدريب اليد – يمكن استخدامه في البيت وهو مثالي للمتسلقين، ولاعبي كمال الأجسام، وبناة العضلات. (٦٣)، (٥٦: ٤٨)، (٦٧: ٢٤-١)، (٨٨)، (٥١)

❖ **نط الحبل " jumping rope" :**

تذكر **Kelly Burch & Marissa Cruz (٢٠٢٢)** بأنه يساهم في تحسين اللياقة القلبية الوعائية ويحرق السعرات الحرارية ٢٠٠ إلى ٣٠٠ سعرة حرارية في ١٥ دقيقة، ويقوي التناسق وكثافة العظام حيث ان القفز بالحبل يبني كثافة العظام من خلال التدريب على التصادم والتوازن والتوافق بين الطرف العلوي والسلفي والحفاظ علي الرشاقة ويمكن استخدامه لتنويع التدريب ويقدم تمرين كامل للجسم قوم بتقوية عضلات الجزء السفلي من جسمك، مثل عضلات ربلة الساق وعضلات المؤخرة والرباعية. لكنك تشرك أيضًا جذعك وكتفيك وذراعيك في نفس الوقت. يتطلب الأمر الكثير من الجهد، من الرأس إلى أخمص القدمين، للبقاء مستقرًا أثناء القفز على الحبل. يحسن القوة العضلية والتحمل ويمكن استخدامه في اي مكان خصوصا في المنزل وهو غير مكلف. (٨٩)

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

تم أستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة لتصميم القياس القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي طلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا كان عددهم (٤٠) طالب رياضيا حيث تم اختيار الباحثان (٢٠) طالب رياضيا بالطريقة العمدية تم تقسيمهم كالتالي (١٠)رياضيين ممارسين لرياضه السباحة و(١٠) طالب رياضين ممارسين لرياضة العاب القوي وقام الباحثان باجراء الدراسة الأستطلاعية خارج عينة البحث الأساسية وعددها (٢٠) طالب رياضيا وتم أختيار الباحثان العينة البحث الأساسية التي ينطبق عليهم الشروط الأتية:

- الموافقة كتابيا علي إجراء التجربة عليهم مع التعهد بالألتزام بالحجر الصحي داخل البيت وعدم ممارسة اي نشاط رياضي اخر يؤثر علي نتائج التجربة.
- عدم وجود أصابات تؤثر علي تنفيذهم للبرنامج التدريبي المقترح (قيد البحث).

تجانس المجموعة:

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة (متسابقى ١١٠ م حواجز)

فى المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن= ١٠

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٨,٨٢٠	١٨,٧٥٠	٠,٤٤٦	١,٣٩٥-	٠,٠٥١
٢	طول	سم	١,٧٩٢	١,٧٩٠	٠,٠٦٣	١,٧٨٣	٠,٩٧١
٣	الوزن Weight	كجم	٨٣,١٥٠	٨٣,٠٠٠	٤,٧١٦	١,٢٨١-	٠,١٢١-
٤	مؤشر كتلة الجسم BMI	bmi	٢٥,٩٠٥	٢٦,١٢٢	٤,٢٦٠	٠,٩٩٢	٠,١٥٣-
٥	العمر التدريبى	سنة/شهر	٢,٤٠٠	٢,٠٠٠	٠,٥٠٣	٢,٠١٨-	٠,٤٤٢
	الاختبارات البدنية						
١	التعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل	عدد	١٠,٧٥٠	١٠,٠٠٠	٢,١٧٣	٠,٨٩٨-	٠,٤٩٣
٢	دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس	متر	٤,٩٥٥	٤,٧٢٠	٠,٧٤٤	٠,٨٦٤-	٠,٧٤٠
٣	قوة قبضة اليد اليمني بالديناموميتر	كجم	٨٧,٢٥٠	٨٧,٥٠٠	٩,٣٦٩	٠,٨٤٣-	٠,١٨٢-
٤	قوة قبضة اليد اليسرى بالديناموميتر	كجم	٧٧,٢٠٠	٧٧,٥٠٠	٩,٣٠٠	٠,٨٣٨-	٠,٢٠١-
٥	قوة العضلات الباسطة للرجلين	كجم	١٣٧,٦٣٧	١٣٧,٢٠٠	٤,٧٢٣	١,٠٤١-	٠,١٣٧
٦	عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	ث	٨,٥٨٨	٨,٦٠٠	٠,٧٢٢	١,٢٠٧-	٠,٢٤٩-
٧	ثني الجذع أماما من الوقوف	سم	٣٥,٤٠٩	٣٥,٢٥٠	٠,٨٧٧	٠,٧١٣-	٠,٢٤٣
٨	نط الحبل	عدد	١٩,٢٠٠	١٩,٥٠٠	١,٦٠٩	١,٣٠٤-	٠,٠٢٤-
٩	التوازن المقلوب بالطريقة الطويلة	درجة	٣٥,٢٥٠	٣٤,٠٠٠	٤,٨٠٠	١,٣٠٩-	٠,١٨١
١٠	الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام	درجة	٢١,٠٠٠	١٨,٠٠٠	٦,٢٦٦	٠,٣٨٢-	١,٠٣٨
١١	أختبار بلانك	درجة	١١٨,٩٧٨	١١٩,٠٠٠	٣,٣٩٣	٠,٨٥٥-	٠,٠١٩-
	المتغيرات الفسيولوجية						
١	معدل الأيض الأساسي BMR	كيلو/جول	٧٤٥,٦٩٧	٧٤٦,٧١٨	٤٥,٤٣٩	١,٢٣٧-	٠,١٦٣-
٢	السعرات الحرارية المطلوبة DR	كالورى	١٢٨٥,٧٥٠	١٢٨٧,٥٠٠	٧٨,٤٠١	١,٢٤٦-	٠,١٦٣-
١	مقياس العادات الصحية اليومية	درجة	١٧٩,٤٥٠	١٨٣,٠٠٠	٢٢,١٢٨	٠,٦٥٣	٠,٦٠٥-
١	المستوى الرقمى ١١٠ م حواجز	ث	١٥,٥١٣	١٥,٤٧٥	٠,٣٣٤	٠,٨٩٧-	٠,٢٠١

الخطا المعيارى لمعامل الالتواء = ٠,٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٣٤٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة (متسابقى ١١٠ م حواجز) فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (±٣) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

جدول (٢)
الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة (سباحى الدولفين) فى المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن= ١٠

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	التفلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٨,٦١٠	١٨,٤٥٠	٠,٤٩٨	-٠,١٦١	٠,٩٨٠
٢	طول	سم	١,٨٠٧	١,٨١٠	٠,٠٧٤	١,٦٨٦	١,٠٥٦
٣	الوزن Weight	كجم	٨٣,٩٠٠	٨٤,٥٠٠	٤,٥٥٧	-١,٢٥٨	-٠,٢٣٦
٤	مؤشر كتلة الجسم BMI	bmi	٢٥,٧٣٩	٢٦,١٨٧	١,٤٤٧	٠,٦٨٣	-١,٠٩٤
٥	العمر التدريبى	سنة/شهر	٢,٣٠٠	٢,٠٠٠	٠,٥١٦	-٢,٢٧٧	٠,٤٨٤
	الاختبارات البدنية						
١	التعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل	عدد	١٠,٥٠٠	١٠,٠٠٠	١,٩٥٨	-٠,٦٤٧	٠,٦٦٦
٢	دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس	متر	٤,٩٣٨	٤,٨٤٠	٠,٧٠٦	-١,٣٠٩	٠,٤٥٤
٣	قوة قبضة اليد اليمني بالديناموميتر	كجم	٨٩,٥٠٠	٩٠,٠٠٠	٩,١٠٧	-٠,٥٢٨	-٠,٣١٨
٤	قوة قبضة اليد اليسرى بالديناموميتر	كجم	٧٩,٥٠٠	٨٠,٠٠٠	٩,١٠٧	-٠,٥٢٨	-٠,٣١٨
٥	قوة العضلات الباسطة للرجلين	كجم	١٣٨,٨١٠	١٣٨,٨٧٥	٤,١٨١	-١,٥٦١	-٠,١٠١
٦	عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	ث	٨,٤٧٤	٨,٤٥٠	٠,٧٨٧	-١,٦٩٩	-٠,١٦٦
٧	ثني الجذع أماما من الوقوف	سم	٣٥,٢٩٢	٣٥,٣٠٠	٠,٨٣١	-١,٢٢٤	-٠,٠٢١
٨	نط الحبل	عدد	١٨,٨٠٠	١٨,٥٠٠	١,٦١٩	-١,٦٩٥	٠,٢٠٤
٩	التوازن المقلوب بالطريقة الطويلة	درجة	٣٥,٨٠٠	٣٨,٥٠٠	٥,٤١٢	-١,٧٨٥	-٠,٣٣١
١٠	الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام	درجة	٢٠,٩٠٠	١٧,٥٠٠	٦,٥٠٦	-٠,٠٩٥	١,١٣٥
١١	أختبار بلانك	درجة	١٢٧,٦٠٠	١٢٧,٠٠٠	٢,٤١٣	-٠,٣٦٦	٠,٨٢٦
	المتغيرات الفسيولوجية						
١	معدل الأيض الأساسي BMR	كيلو/جول	٧٥٣,٢٩١	٧٥٩,٣١٠	٤٣,٩٠٠	-١,٢١٩	-٠,٢٩١
٢	السعرات الحرارية المطلوبة DR	كالورى	١٢٩٨,٩٠٠	١٣٠٩,٥٠٠	٧٥,٧٩٦	-١,٢٢٦	-٠,٢٩٧
١	مقياس العادات الصحية اليومية	درجة	١٧٥,٤٠٠	١٧٧,٥٠٠	٢٦,٢١٨	٠,٣٨٢	-٠,٥٧٤
١	المستوى الرقمى لسباحة ٢٥ متر دولفين	ث	١٩,٥٤٧	١٩,٧١٥	٠,٨٢٦	-٠,٩٩٩	-٠,٦٣٨

الخطا المعيارى لمعامل الالتواء = ٠,٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٣٤٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة(سباحى الدولفين) فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (±٣) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات

وتماثل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

مجالات البحث:

(أ) المجال الزمني لتنفيذ البحث:

- **الدراسة الأستطلاعية:** أجريت هذه الدراسة علي عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (٢٠) طالب رياضي من يوم الأربعاء ٧/١٣ /٢٠٢٢ إلى يوم الجمعة ٢٠٢٢/٧/١٥م، وكان الهدف منها:

١- التأكد من سلامة وصلاحية وكيفية استخدام افراد العينه الأستطلاعية لأجهزه التدريبات المنزلية.
٢- تجنب ما يستجد من بعض المشكلات عند تطبيق البرنامج علي المجموعة التجريبية للبحث.
٣- التأكد من قدرة اللاعبين علي فهم واستيعاب التدريبات المنزلية التي سوف تطبق في البيت.

وكان من أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

١- صلاحية الأدوات وأجهزة التدريب المنزلي والاجهزة المستخدمة في القياس والاختبارات.
٢- تفهم الناشئين لإجراءات البرنامج التدريبي المنزلي واستيعاب التدريبات التي سوف يقوم بأدئها بمفرده في البيت.

- **تم عزل افراد العينة "عزل منزلي":** كمحاكاه لأنتشار فيرس لمدة ٩تسعة أيام من يوم الخميس ٧/٢١ /٢٠٢٢ الي يوم الجمعه ٢٠٢٢/٧/٢٩م دون القيام بأي نوع من الانشطة الرياضية أو الخروج من المنزل للشارع الا في الضرورة القصوي لتلبية الأحتياجات اليومية ان وجدت.

- **تم تنفيذ "القياسات القبلية":** علي عينه البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٣٠م الموافق يوم السبت، بالأستعانه بأجهزة وأدوات داخل كلية التربية الرياضية فى المتغيرات قيد البحث وقد أشتملت علي:

(١) توصيف معدلات دلالات النمو (السن – الطول – الوزن – مؤشركتلة الجسم BMI – العمر التدريبي).

(٢) قياس متغيرات الكتلة الجسمية:

- الوزن Weight.
- مؤشر الكتلة الجسمية BMI.

(٣) قياس المتغيرات البدنية:

- أختبار التعلق المعدل (الشد علي العقلة) بالقبض من أعلي للتحمل.
- أختبار دفع الجلة من الجلوس بوزن ٤,٥ كيلوجرام.
- اختبار قوة القبضة لليد بالديناموميتر لليد اليمني واليسري.
- أختبار قوة العضلات الباسطة للرجلين بالديناموميتر.
- أختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة.
- أختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- أختبار نط الحبل.
- أختبار التوازن المقلوب بالطريقة الطويلة.
- أختبار الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام.
- أختبار "بلانك" الأنبطاح المائل مع ثني الذراعين والأرتكاز بالمرفقين (الساعدين) علي الأرض لميكانيزي.

(٤) قياس المتغيرات الفسيولوجية:

- معادلة هاريس بينديكت وميلفين (BMR) لقياس السعرات الحرارية.
- حساب BMR(basal metabolic rate) معدل الأيض الأساسي.
- حساب DR = (BMR x 1.725) السعرات الحيوية المطلوبة Daily kilocalories needed.

(٥) استبيان حول العادات الصحية اليومية للاعب: تتبع عدد ساعات النوم الصحيه للاعب وتتبع عدد ساعات الجلوس امام شاشات التلفزيون واجهزة الهاتف النقال لساعات طويلة بدون نشاط حركي اثناء الحجر الصحي.

(٦) قياس المستوي الرقمي:

- المستوى الرقمى لمتسابق ١١٠ م حواجز
- المستوى الرقمى لسباحي دولفين ٢٥م

وذلك للتأكد من اعتدالية بيانات العينة التجريبية قبل بدأ تجربة البحث الأساسية.

– **تم "تنفيذ تجربة البحث"**: خلال الفترة الزمنية من ٢٠٢٢/٧/٣١م الموافق يوم الأحد حتي ٢٠٢٢/٩/٢٢م الموافق يوم الخميس – تم تطبيق الباحثان تجربة البحث داخل بيوت اللاعبين لمحاكاه الحجر الصحي وتوفير بيئة مشابهه لبيئة انتشار الفيرس مع اخذ تعهد كتابي علي اللاعبين بعدم ممارسة اي نشاط رياضي اخر طوال فترة التجربه يؤثر علي نتائجها وتضمن البرنامج المنزلي وحدات تدريبية مقننة Home workouts بأدوات رياضية بسيطه مع متابعه عدد ساعات النوم الصحيه للاعب اثناء تطبيق البرنامج وتتبع عدد ساعات الجلوس امام شاشات التلفزيون واجهزة الهاتف النقال لساعات طويلة بدون نشاط حركي اثناء الحجر الصحي وقياس السعرات الحرارية في جسم اللاعب مع متابعة اللاعبين من خلال تقنيه " الفيديو كونفرانس Video Conference " من خلال استخدام تطبيق "مايكروسوفت تيمز" Microsoft Teams.

– **تم تنفيذ "القياسات البعدية"**: علي عينه البحث وذلك في الفترة من ٢٤/ ٩/ ٢٠٢٢م الموافق يوم السبت بالأستعانه بأجهزة وأدوات داخل كلية التربية الرياضية فى المتغيرات قيد البحث وهى:-

(١) قياس متغيرات الكتلة الجسمية:

- الوزن Weight.
- مؤشر الكتلة الجسمية BMI.

(٢) قياس المتغيرات البدنية:

- أختبار التعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل.
- أختبار دفع الجلة من الجلوس بوزن ٤,٥ كيلوجرام.
- اختبار قوة القبضة لليد بالديناموميتر لليد اليمني واليسري.
- أختبار قوة العضلات الباسطة للرجلين بالديناموميتر.
- أختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة.
- أختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- أختبار نط الحبل.
- أختبار التوازن المقلوب بالطريقة الطويلة.
- أختبار الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام.
- أختبار "بلانك" الأنبطاح المائل مع ثني الذراعين والأرتكاز بالمرفقين (الساعدين) علي الأرض لميكانيزي.

(٣) قياس المتغيرات الفسيولوجية:

- معادلة هاريس بينديكت وميلفين (BMR) لقياس السعرات الحرارية
- حساب BMR(basal metabolic rate) معدل الأيض الأساسي.
- حساب DR = (BMR x 1.725) السعرات الحيوية المطلوبة Daily kilocalories needed.

(٤) استبيان حول العادات الصحية اليومية للاعب: تتبع عدد ساعات النوم الصحيه للاعب وتتبع عدد ساعات الجلوس امام شاشات التلفزيون واجهزة الهاتف النقال لساعات طويلة بدون نشاط حركي اثناء الحجر الصحي.

(٥) قياس المستوي الرقمي:

- المستوى الرقمى لمتسابق ١١٠ م حواجز.
- المستوى الرقمى لسباحي دولفين ٢٥م.

وذلك للتأكد من اعتدالية بيانات العينة التجريبية قبل بدأ تجربة البحث الأساسية.

(ب) المجال الجغرافي :

طبق الباحثان القياسات القبليه والبعدية داخل منشأت كلية التربية الرياضية جامعه طنطا وتجربة البحث تمت في بيوت اللاعبين مع متابعتهم من خلال تطبيق ميكروسوفت تيمز.

(ج) المجال البشري :

أجريت هذه الدراسة علي مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا حيث تم اختيار (٢٠) طالب رياضيا تم تقسيمهم كالتالي (١٠) طلاب رياضيين ممارسين لرياضة السباحة و(١٠) طلاب رياضيين ممارسين لرياضة العاب القوي وتم أختيار الباحثان العينة (قيد البحث) بالطريقة العمدية عدد (٢٠) طالب رياضي

أدوات جمع البيانات وأجهزة البحث:

تطلبت هذه الدراسة استخدام عدة وسائل لجمع البيانات وتمثلت في:

الأجهزة والادوات:

١- جهاز رستاميتر " Restameter " لقياس الطول بالسنتيمتر.
٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرامات.
٣- ساعة أستوب وتش " StopWatch"لقياس الزمن بالثانية.

٤- صفارة ماركة fox

٥- حزام تدريب المقاومه القابل للتعديل Portable Pilates Bar

٦- أموناكس - جهاز تدريب عضلات البطن والجذع

٧- Amonax (Abdominal Roller Abdominal Trainer)

٨- تري بيك - جهاز بكرة العجلة المزدوجة لتدريب عضلات البطن والجذع

٩- Treepeak (Dual Ab Wheel Roller)

١٠- أستك المقاومه الدائري

١١- Resistance Loop Band rubber Workouts

١٢- قضبان الدفع

١٣- Handles Pullup & Dip push-up bars

١٤- اساتك مقاومة احادية الاطراف

١٥- Strength unilateral strip Band rubber Training

١٦- مدرب الساعد Forearm Trainer/ Hand Trainer - (KDG)

١٧- نط الحبل " jumping rope"

١٨- صاله الجيمينزيوم gymnasium بكلية التربية الرياضية - صاله اعداد بدنيه - لأجراء القياسات القبلية والبعدية

١٩- عارضة أفقيا (عقلة)

٢٠- شريط قياس.

٢١- أربطة من الجلد. و جلة قياسها ٤,٥ كجم.

٢٢- كرسي بداعم ظهر، أو مقعد معدل مع داعم للكعب.

٢٣- جهاز ديناموميتر قبضة اليد والرجلين

٢٤- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم)

٢٥- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (١٠٠سم)

٢٦- مرتبة تدريب رياضي و أربع حواجز ألعاب قوي

٢٧- أستمارة معدلات دلالات النمو (الطول والوزن والسن والعمر التدريبي).

٢٨- استمارة خاصة بالقياسات البدنية والفسيولوجية والرقمية (قيد البحث) "

٢٩- استمارة استبيات حول العادات الصحية اليومية للاعب

٣٠- أستمارة أستطلاع رأي افراد العينة حول افضل تطبيقات التواصل عن بعد لعمل محادثات Video Conference الجماعية

٣١- تطبيق مايكروسوفت تيمز "Microsoft Teams"علي الهاتف النقال (الموبايل)

المعاملات العلمية:

المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية لمتغيرات البحث البدنية خلال الفترة من ٢٠٢٢/٧/١٦م الموافق يوم السبت حتي ٢٠٢٢/٧/٢٠م الموافق يوم الأربعاء حيث تم حساب صدق التمايز وكذلك حساب ثبات الاختبار من خلال التطبيق وإعادة التطبيق وتم ذلك على عينة التقنين وهى من خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) طالبا رياضياً.

المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية قيد البحث:

اولا: حساب الصدق:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى

للاختبارات البدنية قيد البحث لبيان معامل الصدق

ن= ٢٠

م	الاختبارات البدنية	الارباعى الاعلى ن=٥		الارباعى الادنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة (ت)	ايتا٢	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
١	الشد علي العقله	١٣,١٢٥	١,٢٧٦	٦,٣٦٥	١,٠٨٢	٦,٧٦٠	٨,٠٨١	٠,٨٩١	٠,٩٤٤
٢	دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس	٦,٨٧٠	٠,٦٧١	٣,٦٤٠	٠,٥٧٨	٣,٢٣٠	٧,٢٩٤	٠,٨٦٩	٠,٩٣٢
٣	قوة قبضة اليد اليمني	١١٠,٢٠٠	٧,٢٧٦	٨٢,٧٠٠	٥,٣٩٨	٢٧,٥٠٠	٦,٠٧١	٠,٨٢٢	٠,٩٠٦
٤	قوة قبضة اليد اليسرى	٩٢,٨٠٠	٥,٤٧٢	٧٤,٤٠٠	٣,١٢٦	١٨,٤٠٠	٥,٨٣٩	٠,٨١٠	٠,٩٠٠
٥	قوة العضلات الباسطة للرجلين	١٩٠,٧٦٠	٩,٧٢٦	١٣٢,٢٤٠	٧,٣٦٥	٥٨,٥٢٠	٩,٥٩٣	٠,٩٢٠	٠,٩٥٩
٦	عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	٧,٤٢٠	٠,٣٣١	٩,٢٣٠	٠,٤٢٧	١,٨١٠	٦,٧٠٠	٠,٨٤٩	٠,٩٢١
٧	ثني الجذع أماما من الوقوف	٤٤,٧٨٠	٤,٢٦٦	٢٩,٩٢٠	٢,٩٦٨	١٤,٨٦٠	٥,٧١٩	٠,٨٠٣	٠,٨٩٦
٨	نط الحبل	٢٦,٩٠٠	٢,٧٣٨	١٢,٧٠٠	٢,١٨٧	١٤,٢٠٠	٨,١٠٤	٠,٨٩١	٠,٩٤٤
٩	التوازن المقلوب	٤٨,٩٧٥	٤,١٨٧	٣٢,١٦٥	٣,٢٧٣	١٦,٨١٠	٦,٣٢٦	٠,٨٣٣	٠,٩١٣
١٠	الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام	٤٩,٤٠٠	٦,٦٢٥	٢١,٧٠٠	٤,٢٨٩	٢٧,٧٠٠	٧,٠٢٠	٠,٨٦٠	٠,٩٢٨
١١	أختبار بلانك	١٣٩,٨٤٥	٣,٢٧٦	١٢٥,٩٧٥	٢,٣٩٨	١٣,٨٧٠	٦,٨٣٣	٠,٨٥٤	٠,٩٢٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطى الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لدى عينة التقنين للاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥,٧١٩ إلى ٩,٥٩٣) كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠,٨٩٦ إلى ٠,٩٥٩) مما يشير الى تمتع الاختبارات بقوة تاثير وصدق عالية.

ثانيا: حساب الثبات:

جدول(٣)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
١	الشد علي العقله	٩,٧٤٥	١,٦٢٧	٩,٨١٠	١,٤٥٨	٠,٩٧٩
٢	دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس	٥,٢٥٥	٠,٩٦٥	٥,٢٨٥	٠,٧٣٦	٠,٩٦٤
٣	قوة قبضة اليد اليمني	٩٦,٤٥٠	٩,٢٧٦	٩٦,٦٢٠	١١,٢١٧	٠,٩٦٨
٤	قوة قبضة اليد اليسرى	٨٣,٦٠٠	٧,١٣١	٨٢,٧١٥	٨,٤٣٨	٠,٩٦٢
٥	قوة العضلات الباسطة للرجلين	١٦١,٥٠٠	١٣,٨٢٧	١٦٢,٠٠٠	١١,٨١٢	٠,٩٧٤
٦	عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	٨,٣٢٥	٠,٦٥١	٨,٣١٠	٠,٧٥٣	٠,٩٧٦
٧	ثني الجذع أماما من الوقوف	٣٧,٣٥٠	٦,٩٨٨	٣٧,٥١٥	٧,٠٨٩	٠,٩٨١
٨	نط الحبل	١٩,٨٠٠	٣,٤٥٢	٢٠,٢٣٠	٢,٨٥٦	٠,٩٧٨
٩	التوازن المقلوب	٤٠,٥٧٠	٧,٠١٧	٤٠,٧٧٥	٨,١٢٣	٠,٩٦٧
١٠	الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام	٣٥,٥٥٠	٨,٨٩٦	٣٥,٦٨٥	٧,٥٣٤	٠,٩٧١
١١	أختبار بلانك	١٣٢,٩١٠	٤,١٣٣	١٣٣,٤١٠	٥,٦٥٧	٠,٩٧٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات.

المعاملات العلمية لمقياس العادات الصحية اليومية قيد البحث:

أولا : حساب الصدق:

جدول (٤)

معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمقياس العادات الصحية اليومية لبيان معامل الصدق

ن=٢٠

مقياس العادات الصحية اليومية			
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*٠,٨٩٤	١٣	*٠,٨٦٩
٢	*٠,٩١٢	١٤	*٠,٨٩٨
٣	*٠,٨٧٣	١٥	*٠,٩١٧
٤	*٠,٨٦٣	١٦	*٠,٨٥٣
٥	*٠,٨٧٧	١٧	*٠,٩٠٧
٦	*٠,٩٢٤	١٨	*٠,٨٧١
٧	*٠,٨٩٤	١٩	*٠,٨٧٥
٨	*٠,٩٢٦	٢٠	*٠,٩١٤

مقياس العادات الصحية اليومية			
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٩	*٠,٨٣٤	٢١	*٠,٨٥٧
١٠	*٠,٩١٢	٢٢	*٠,٧٩٩
١١	*٠,٨٨٩	٢٣	*٠,٩٠٤
١٢	*٠,٨٤٧	٢٤	*٠,٨٩١

قيمة (ر) الجد ولية عند مستوى معنوية٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس العادات الصحية اليومية عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس مما يشير الى صدق عبارات المقياس باعتبار باقى عبارات المقياس محكا للعبارة ويتضح ان معاملات الارتباط تمتد من (٠,٧٩٩ إلى ٠,٩٢٤) وجميعها دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى صدق عبارات المقياس.

ثانيا: حساب الثبات :

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس العادات الصحية اليومية

ن=٢٠

مقياس العادات الصحية اليومية				
Cronbach's Alpha (٠,٨٨١)				
م	معامل الارتباط	معامل الفا	م	معامل الارتباط	معامل الفا
١	*٠,٩٢٩	*٠,٨٦٧	١٣	*٠,٨٣١	*٠,٨٥٦
٢	*٠,٨٩٤	*٠,٨٧٠	١٤	*٠,٩٢٢	*٠,٨٧١
٣	*٠,٨٨٧	*٠,٨٣٤	١٥	*٠,٩٣٥	*٠,٨٦٩
٤	*٠,٩٤٩	*٠,٨٧٢	١٦	*٠,٩١٢	*٠,٨٣١
٥	*٠,٩٠٥	*٠,٨٦٧	١٧	*٠,٨٧٤	*٠,٨٧٠
٦	*٠,٩١٣	*٠,٨٨٤	١٨	*٠,٩٣٢	*٠,٨٦٢
٧	*٠,٨٢٩	*٠,٨٥٧	١٩	*٠,٨٤٦	*٠,٨٥٩
٨	*٠,٨٣٥	*٠,٨٦٠	٢٠	*٠,٨٤١	*٠,٨٧٢
٩	*٠,٩٠١	*٠,٨٦٦	٢١	*٠,٨٣٠	*٠,٨٦٤
١٠	*٠,٨٥٤	*٠,٨٦٧	٢٢	*٠,٩١٣	*٠,٨٥٨
١١	*٠,٨٨٦	*٠,٨٤٩	٢٣	*٠,٨٨٦	*٠,٨٥٧
١٢	*٠,٨٧٩	*٠,٨٥١	٢٤	*٠,٩٠٨	*٠,٨٧٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=٠,٤٤٤

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق ومعامل الفا لمقياس العادات الصحية اليومية حيث تراوح معامل الارتباط مابين (٠,٩٣٥-٠,٨٢٩) وهى

معاملات ارتباط ذو دلالة عالية كما تراوحت قيم معامل الفا كرونباخ مابين (٠,٨٨٤-٠,٨٣١) وجميعها اقل من الدرجة الاجمالية لمعامل الفا مما يشير الى ثبات المقياس.

خطوات بناء البرنامج :

إنه من المتبع في البرامج التدريبية هي وصول اللاعبين إلي أعلي المستويات الرياضية والدقة في الأداء ولذلك يتطلب وضع البرنامج تحديد الهدف المراد تحقيقه ويتم ذلك من خلال الأتي:

أولا: الهدف من البرنامج.

ثانيا: أسس وضع البرنامج.

ثالثا: تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.

- التوزيع الزمني للبرنامج.
- تقسيم الوحدة التدريبية المقترحة.
- تشكيل حمل التدريب.

رابعا: مقياس استبيان حول العادات الصحية اليومية للطالب لتتبع عدد ساعات النوم والجلوس أمام التلفاز وأستخدام الهاتف النقال في تصفح مواقع التواصل الأجتماعي أثناء فترة الحجر الصحي.

خامسا: نصائح يجب اتباعها عند تطبيق البرنامج التدريبي في المنزل " Home workouts".

سادسا: الأجراءات الأحترازية التي يجب اتباعها اثناء تطبيق البرنامج المنزلي في حاله انتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية.

سابعا: النسبة المئوية لأستطلاع رأي افراد العينة حول افضل تطبيقات التواصل عن بعد لعمل محادثات Video Conference الجماعية.

أولا :الهدف العام من البرنامج:

- تصميم محاكاة لأنتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية ككوفيد-١٩.
- تصميم برنامج تدريبي منزلي متكاملHome workouts يتم استخدامه داخل محاكاه أزمه انتشار وباء فيروسي.
- الحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية العامة وتطورها والتنمية الشامله لكل اعضاء الجسم للطلبه الرياضين أثناء الحجر المنزلي.
- تتبع عدد ساعات النوم الصحيه وعدد ساعات الجلوس امام شاشات التلفزيون واجهزة الهاتف النقال لساعات طويلة بدون نشاط حركي للطالب الرياضي اثناء تطبيق البرنامج في فترة الحجر الصحي.

- قياس معدل الأيض الأساسي والسعرات الحرارية للطالب الرياضي.
- تتبع متغيرات الكتلة الجسمية للطالب الرياضي.
- الحفاظ وتطوير المستوي الرقمي للطالب الرياضي في فترة الحجر الصحي.

ثانيا :أسس وضع البرنامج:

عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية راعي الباحثان مايلي:

١- مراعاة ان تتماشي التدريبات المقترحةHome workouts في المنزل مع الهدف العام للبرنامج.
٢- مناسبة التدريبات المقترحة في المنزلHome workouts من حيث السن والجنس.
٣- التنويع في التدريبات المنزلية Home workouts.
٤- الارتباط بين التدريبات الموضوعة والفاعلية من حيث الوصول للهدف النهائي والشكل.
٥- خضوع جميع التدريبات لمبدأ انتقال اثر التدريب في ترتيبها أو وضعها في البرنامج التدريبي.
٦- تحديد وتقسيم فترات الراحة البينية وكذلك شدة وحجم الأحمال التدريبية خلال البرنامج.

ثالثا: تخطيط البرنامج التدريبي المقترح:

يقوم الباحثان بتصميم برنامج تدريبات منزلية Home workouts متكامل داخل محاكاه انتشار وباء فيروسي ككوفيد-١٩. من خلال استخدام أجهزة او معدات رياضية بسيطه وتتبع الحالة البدنيه للاعب من خلال تقنيه " الفيديو كونفرانس Video Conference " من خلال استخدام تطبيق "مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams" وذلك للحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية العامة للرياضين أثناء الحجر المنزلي وتتبع عدد ساعات النوم الصحيه للاعبين اثناء تطبيق البرنامج وعدد ساعات الجلوس امام شاشات التلفزيون واجهزة الهاتف النقال لساعات طويلة بدون نشاط حركي اثناء الحجر الصحي وقياس السعرات الحرارية في جسم اللاعب.

التوزيع الزمني للبرنامج:

يذكر **Hammami et al., (٢٠٢٠)** أن منظمة الصحة العالمية توصي بـ ٦٠ دقيقة / يوم من النشاط البدني المعتدل إلى القوي لمن تتراوح أعمارهم بين ٦-١٧ سنة، و٧٥ دقيقة/أسبوع من النشاط البدني القوي أو ١٥٠ دقيقة/أسبوع من النشاط البدني المعتدل للبالغين وكبار السن لمدة ٣ و ٢ أيام / أسبوع. (٣٩: ٣١-٢٦)

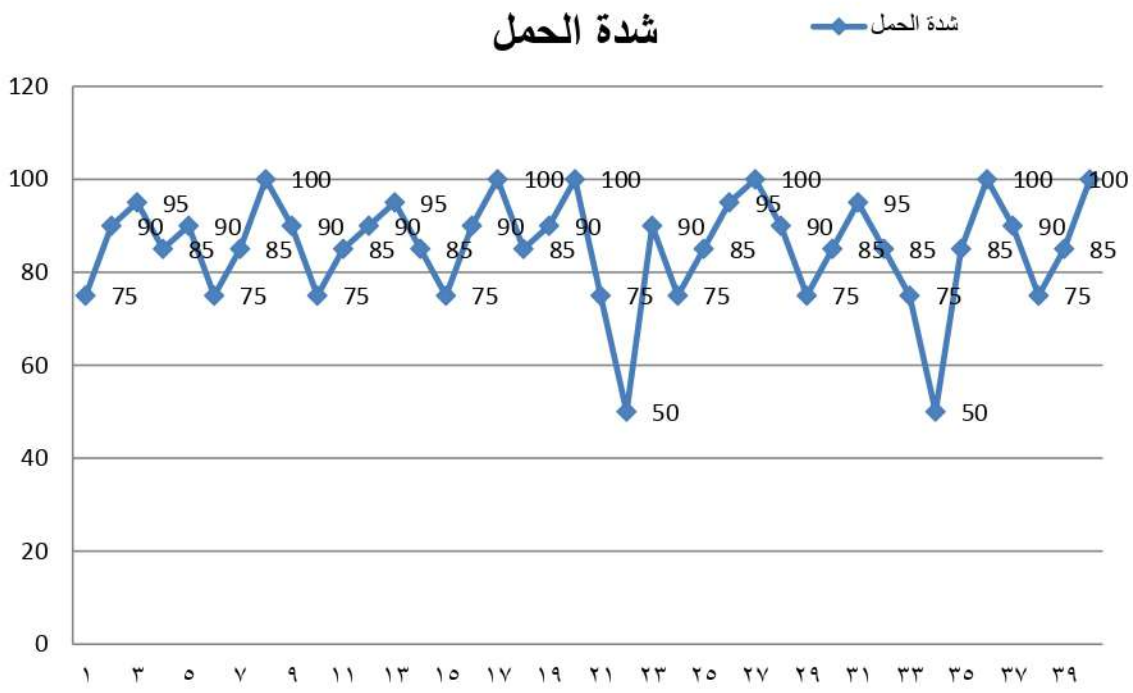
وقد راعي الباحثان توصيات منظمه الصحة العالمية عند وضع التوزيع الزمني للبرنامج فيما يلي:

م	التوزيع الزمني للبرنامج
١	ينفذ البرنامج من خلال وحدات تدريبية عددها ٤٠ وحدة تدريبية وينفذ بواقع ٥ مرات أسبوعيا
٢	عدد أيام التدريب القائمة في البرنامج = ٥ ايام وهي (أحد واثنين وثلاثاء واربعاء وخميس)
٣	ينفذ البرنامج لمدة ٨ أسابيع بواقع (شهرين).
٤	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٥ خمسه وحدات تدريبيه.
٥	الوحدات التدريبية في الشهرين = ٥ × ٨ = ٤٠ اربعون وحدة تدريبية.
٦	أجمالي عدد الوحدات التدريبية = ٤٠ وحدة تدريبية
٨	زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع =٧٥ ق.
٩	زمن الأسبوع الكلي = ٧٥ × ٥= ٣٧٥ق.
١٠	زمن البرنامج التدريبي ككل = ٧٥ق × ٤٠ وحدة تدريبية = ٣٠٠٠ ق.

تشكيل حمل التدريب:

عدد الأسابيع	الاسبوع الاول					الاسبوع الثاني					الأسبوع الثالث					الأسبوع الرابع				
الوحدة التدريبية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
حمل اقصي (٩٠٪-١٠٠)																				
حمل عالي (٩٠ - ٧٥٪)																				
حمل متوسط (٥٠٪-٧٥)																				
حمل خفيف (٣٥٪-٥٠)																				
الزمن الكلي ٣٠٠٠ق	زمن الاسبوع ٣٧٥دقيقة					زمن الاسبوع ٣٧٥دقيقة					زمن الاسبوع ٣٧٥دقيقة					زمن الاسبوع ٣٧٥دقيقة				

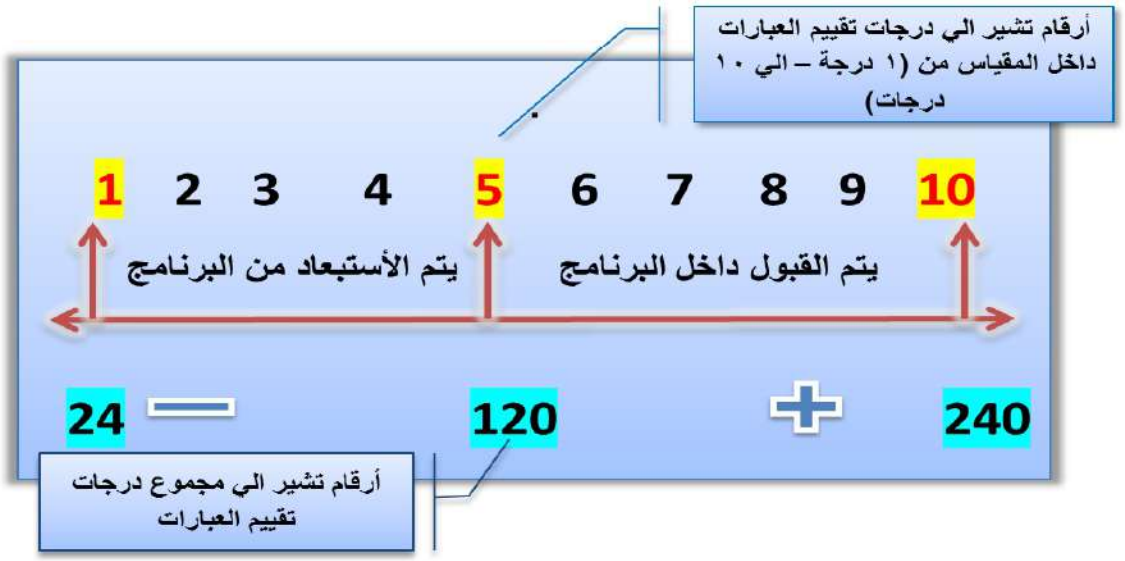
عدد الأسابيع	الاسبوع الخامس					الاسبوع السادس					الأسبوع السابع					الأسبوع الثامن				
الوحدة التدريبية	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
حمل اقصي (٩٠٪-١٠٠)																				
حمل عالي (٩٠-٧٥٪)																				
حمل متوسط (٥٠٪-٧٥)																				
حمل خفيف (٣٥٪-٥٠)																				
الزمن الكلي ٣٠٠٠ق	زمن الاسبوع ٣٧٥دقيقة					زمن الاسبوع ٣٧٥دقيقة					زمن الاسبوع ٣٧٥دقيقة					زمن الاسبوع ٣٧٥دقيقة				



شكل (١)

شدة حمل التدريب

رابعا : مقياس استبيان حول العادات الصحية اليومية للطالب لتتبع عدد ساعات النوم والجلوس امام التلفاز وأستخدام الهاتف النقال في تصفح مواقع التواصل الأجتماعي أثناء فترة الحجر الصحي:



شكل (٢)

درجات تقييم العبارات داخل المقياس

- الدرجات (المفاتيح) تظهر للمقيم فقط.
- عدد الاسئلة ٢٤ سؤال القيمه العظمي فيهم من ١٠ درجات.
- يتم جمع الدرجات التي حصل عليها الطالب ويتم مقارنتها بأجمالي مجموع الأسئلة ٢٤٠ درجة.
- تشير نسبه تحسن الطالب كلما اقتربت الدرجة من ٢٤٠ درجة.
- مجموع الأرقام من (١٢٠ درجه الي ٢٤٠ درجة) تشير الي الأيجابية (+) وبالتالي تم قبول افراد العينة التي كان مجموعهم ينحصر بين تلك القيم.
- مجموع الأرقام من (١٢٠ درجة الي ٢٤ درجة) تشير الي السلبية (-) وبالتالي تم أستبعاد قبول افراد العينة التي كان مجموعهم ينحصر بين تلك القيم.
- تقيم الأستبيان فردي.
- المقياس من تصميم الباحثان.

خامسا : نصائح يجب اتباعها عند تطبيق البرنامج التدريبي في المنزل Home workouts:

في ما يأتي توضيح لأهم النصائح الواجب اتباعها عند ممارسة الرياضة في المنزل:

١- حماية المفاصل من خلال استخدام سجادة التمرين المطاطية أو اعتماد أي منطقة مفروشة بالسجاد.

٢- إبعاد الأثاث وتوفير مساحة كافية لتجنب خطر الإصابة.

٣- ارتداء حذاء الرياضة في حال ممارسة تمارين رياضية تتطلب الحركة.

٤- شرب الكثير من الماء.

٥- القيام بتمارين الإحماء.

٦- تناول الغذاء الصحي المتكامل من الكربوهيدات وبروتينات وفيتامينات واملاح معدنية

سادسا: الأجراءات الأحترازية التي يجب اتباعها اثناء تطبيق البرنامج المنزلي في حاله انتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية :

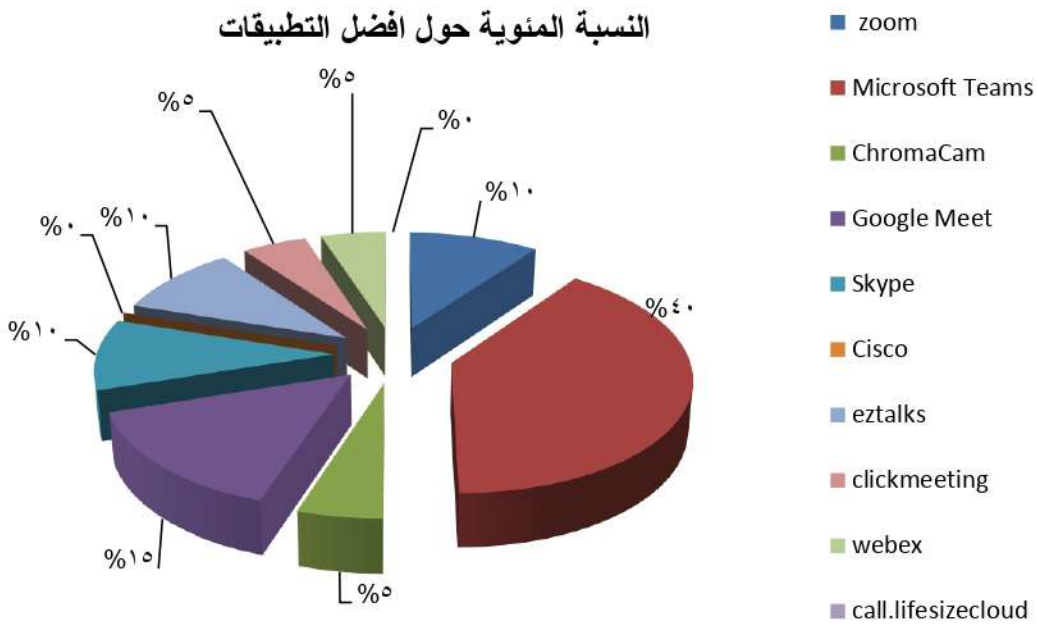
أوصت منظمة الصحة العالمية "WHO" ومنظمة اليونسيف " UNICEF " ومؤسسة "Mayo Clinic " للتعليم والبحث الطبي في دوريات منشورة ان الأجراءات الأحترازية تتمثل في:

- نظف يديك جيداً بانتظام باستخدام مطهر اليدين الكحولي أو اغسلهما بالماء والصابون
- ابتعد مسافة متر واحد على الأقل عن الآخرين للحد من مخاطر الإصابة بالعدوى عندما يسعلون أو يعطسون أو يتكلمون.

- اجعل من ارتداء الكمامة عادة عندما تكون مع أشخاص آخرين.
- التخلص بشكل صحي من الكمامات بعد استخدامها
- تأكد من ان الكمامة تغطي أنفك وفمك وذقنك.
- تجنب الميمات الثلاثة: الأماكن المغلقة أو المكتظة أو التي تنطوي على مخالطة لصيقة.
- تجنب الاماكن التي تفتقر إلى التهوية الجيدة
- قابل الناس في الخارج. تُعد التجمعات في الهواء الطلق أكثر مأمونية من التجمعات في الأماكن المغلقة
- افتح نافذة وزد حجم "التهوية الطبيعية" عندما تكون في مكان مغلق.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك. تلمس اليدان العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات
- غطِ فمك وأنفك بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس.
- نظف الأسطح وطهّرها بشكل متكرر ولاسيما تلك التي تُلمس بانتظام، مثل مقابض الأبواب والحنفيات وشاشات الهاتف والأدوات الرياضية
- تجنب ركوب وسائل النقل العامة وسيارات الأجرة واستخدام خدمات تأجير السيارات. (٩٠)، (٩١)، (٩٢)

سابعا: النسبة المئوية لأستطلاع رأي افراد العينة حول افضل تطبيقات التواصل عن بعد لعمل محادثات Video Conference الجماعية:

	تطبيقات إجراء مكالمات الفيديو الجماعية	عدد الأفراد الموافقين	النسبة المئوية
١	تطبيق زووم zoom	٢ فرد	١٠٪
٢	تطبيق فرق مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams	٨ افراد	٤٠٪
٣	تطبيق كروما كام ChromaCam	١ فرد	٥٪
٤	تطبيق اجتماع جوجل Google Meet	٣ افراد	١٥٪
٥	تطبيق سكايب Skype	٢ افراد	١٠٪
٦	تطبيق video-conferencing Cisco	٠ افراد	٠٪
٧	تطبيق eztalks	٢ افراد	١٠٪
٨	تطبيق clickmeeting	١ افراد	٥٪
٩	تطبيق webex	١ فرد	٥٪
١٠	تطبيق call.lifesizecloud	٠ افراد	٠٪



شكل (٣)

النسبة المئوية حول أفضل التطبيقات

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

قام الباحثان بتجميع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً. وأستخدم الباحثان برنامج (spss) الأحصائي للحصول علي النتائج الأحصائية، وتم الأستعانة بالأساليب الأحصائية الأتية :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الأنحراف المعياري.
- التفلطح.
- الألتواء.
- الفرق بين المتوسطات.
- أختبار T-TEST.
- معامل ايتا[٢].
- معامل الصدق.
- معامل الثبات.
- معامل الأرتباط.
- النسبة المئوية للمعدلات التحسن.
- دلالات حجم التأثير.
- الخطأ المعياري للمتوسط.
- الأرباعي الأعلي والأرباعي الأدني.

عرض النتائج

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(متسابقى ١١٠ م حواجز) فى متغيرات الكتلة الجسمية

ن=١٠

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	الوزن Weight	٨٣,١٥٠	٤,٧١٦	٧٧,١٠٠	٤,٧٤٥	٦,٠٥٠	٠,٦٢٢	٩,٧٢٩	٧,٢٧٦	١,٢٧٦	مرتفع
٢	مؤشر كتلة الجسم BMI	٢٥,٩٠٥	٤,٢٦٠	٢٤,٠٣١	١,٢٦٤	١,٨٧٤	٠,١٩٤	٩,٦٦٤	٧,٢٣٥	١,٢٥٩	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (متسابقى ١١٠ م حواجز) فى متغيرات الكتلة الجسمية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩,٦٦٤ الى ٩,٧٢٩) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧,٢٣٥٪ إلى ٧,٢٧٦٪) كما حقق حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٢٥٩ إلى ١,٢٧٦) وهى دلالات المرتفعة. مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

شكل (٤)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(متسابقى ١١٠م حواجز) فى متغيرات الكتلة الجسمية

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغيرات الكتلة الجسمية

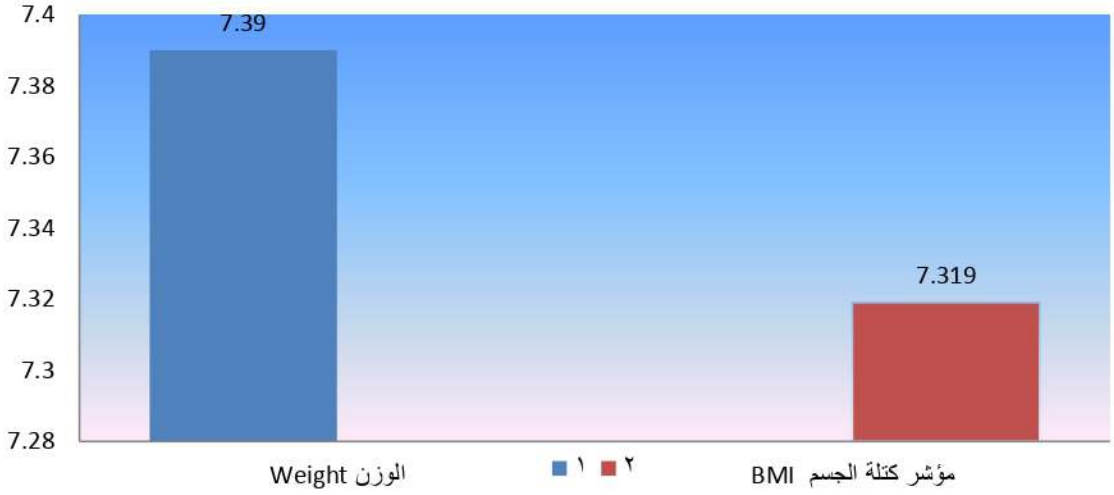
ن=١٠

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	الوزن Weight	٨٣,٩٠٠	٤,٥٥٧	٧٧,٧٠٠	٥,٠٧٨	٦,٢٠٠	٠,٥٩٣	١٠,٤٦٣	٧,٣٩٠	١,٣٨٧	مرتفع
٢	مؤشر كتلة الجسم BMI	٢٥,٧٣٩	١,٤٤٧	٢٣,٨٥٥	١,٧٩٧	١,٨٨٤	٠,١٦٩	١١,١٤٦	٧,٣١٩	١,٣٩١	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغيرات الكتلة الجسمية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠,٤٦٣ إلى ١١,١٤٦) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧,٣١٩٪ إلى ٧,٣٩٠٪) كما حقق حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٣٨٧ إلى ١,٣٩١) وهى دلالات المرتفعة ٠مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.



شكل (٥)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغيرات الكتلة الجسمية

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(متسابقى ١١٠ م حواجز) فى متغير الاختبارات البدنية

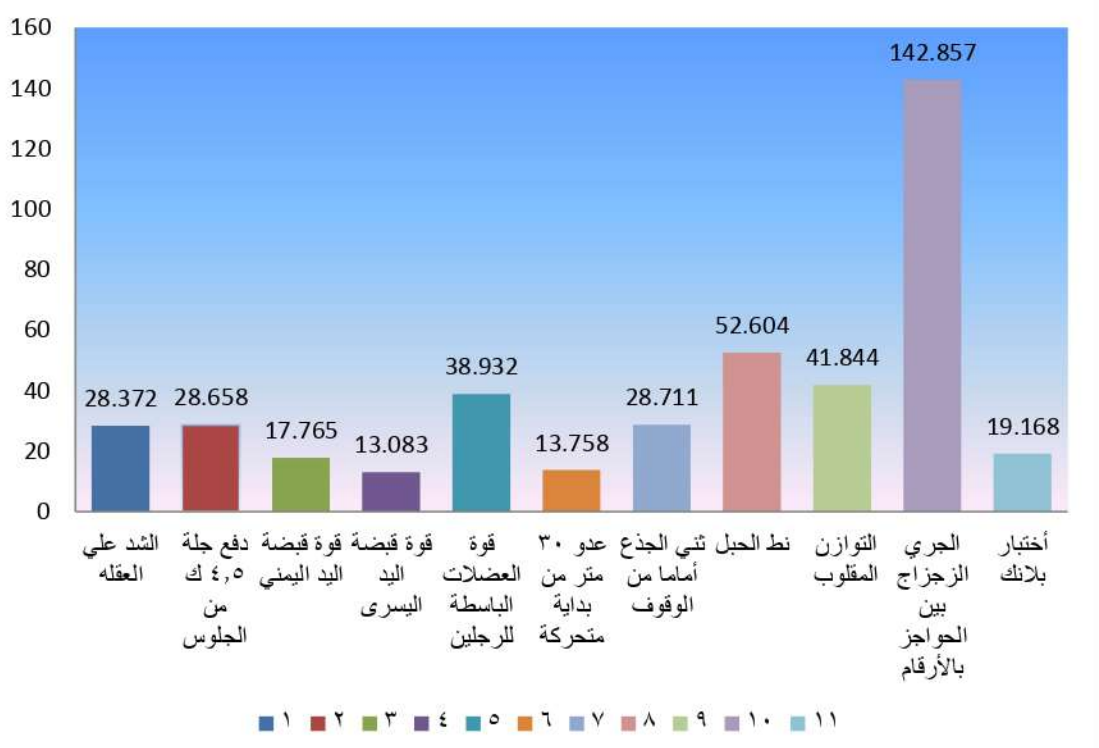
ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	التعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل	١٠,٧٥٠	٢,١٧٣	١٣,٨٠٠	٢,١١٨	٣,٠٥٠	٠,٢٢٠	١٣,٨٦٤	٢٨,٣٧٢	٢,٤٢٦	مرتفع
٢	دفع جلة ٤,٥ك من الجلوس	٤,٩٥٥	٠,٧٤٤	٦,٣٧٥	٠,٧٢١	١,٤٢٠	٠,٠٩٠	١٥,٧٨٦	٢٨,٦٥٨	٢,٢٣٤	مرتفع
٣	قوة قبضة اليد اليمني بالديناموميتر	٨٧,٢٥٠	٩,٣٦٩	١٠٢,٧٥٠	٩,٨٤٠	١٥,٥٠٠	١,١٥٤	١٣,٤٣٣	١٧,٧٦٥	١,٨٧٦	مرتفع
٤	قوة قبضة اليد اليسرى بالديناموميتر	٧٧,٢٠٠	٩,٣٠٠	٨٧,٣٠٠	٩,٣٥٣	١٠,١٠٠	٠,٧٩٤	١٢,٧٢٠	١٣,٠٨٣	١,٤٩٣	مرتفع
٥	قوة العضلات الباسطة للرجلين	١٣٧,٦٣٧	٤,٧٢٣	١٩١,٢٢٢	٩,٢٦٤	٥٣,٥٨٥	٢,٥٤٢	٢١,٠٧٩	٣٨,٩٣٢	١,٩٢٨	مرتفع
٦	عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	٨,٥٨٨	٠,٧٢٢	٧,٤٠٧	٠,٨٢٦	١,١٨٢	٠,٠٨٩	١٣,٣٤٠	١٣,٧٥٨	١,٣٧٩	مرتفع
٧	ثني الجذع أماما من الوقوف	٣٥,٤٠٩	٠,٨٧٧	٤٥,٥٧٥	٠,٩٠٧	١٠,١٦٦	٠,٥٧٠	١٧,٨٤٣	٢٨,٧١١	٢,٥٣٧	مرتفع
٨	نط الحبل	١٩,٢٠٠	١,٦٠٩	٢٩,٣٠٠	١,٧٥٠	١٠,١٠٠	٠,٣٦٤	٢٧,٧٨٢	٥٢,٦٠٤	٢,٨٧١	مرتفع
٩	التوازن المقلوب بالطريقة الطويلة	٣٥,٢٥٠	٤,٨٠٠	٥٠,٠٠٠	٤,٤٩٦	١٤,٧٥٠	٠,٦٥٠	٢٢,٦٩٢	٤١,٨٤٤	٢,٧٨٣	مرتفع
١٠	الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام	٢١,٠٠٠	٦,٢٦٦	٥١,٠٠٠	٦,٢٦٦	٣٠,٠٠٠	٠,٨٠٣	٣٧,٣٧٩	١٤٢,٨٥٧	٣,٦٧١	مرتفع
١١	أختبار بلانك	١١٨,٩٧٨	٣,٣٩٣	١٤١,٧٨٤	٤,٩٥٢	٢٢,٨٠٦	١,٧٣٢	١٣,١٦٧	١٩,١٦٨	١,٨٧٦	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث(متسابقى ١١٠م حواجز) فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢,٧٢٠ الى ٣٧,٣٧٩) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٣,٠٨٣٪ الى ١٤٢,٨٥٧٪) كما حقق حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٣٧٩ الى ٣,٦٧١) وهى دلالات المرتفعة ٠مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.



شكل (٦)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدىمجموعة البحث (متسابقى ١١٠ م حواجز) فى متغير الاختبارات البدنية

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث
(٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغير الاختبارات البدنية

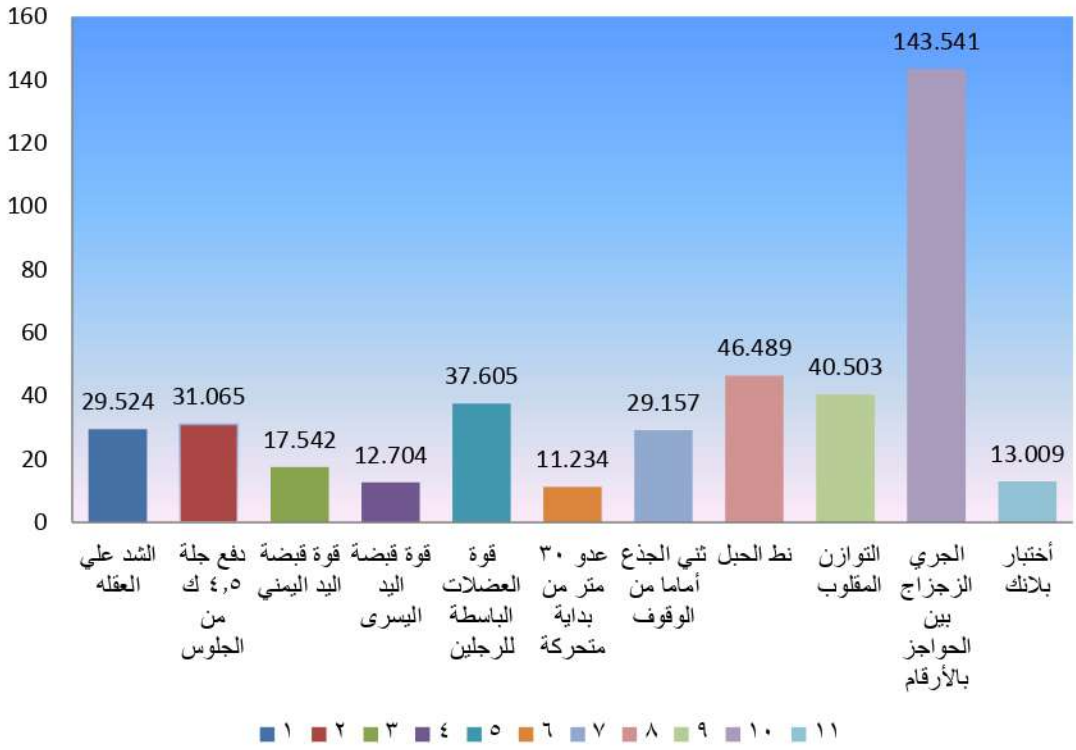
ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	التعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل	١٠,٥٠٠	١,٩٥٨	١٣,٦٠٠	١,٨٩٧	٣,١٠٠	٠,٢٠٤	١٥,١٩٦	٢٩,٥٢٤	١,٧٨٧	مرتفع
٢	دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس	٤,٩٣٨	٠,٧٠٦	٦,٤٧٢	٠,٦٠٩	١,٥٣٤	٠,١٠٥	١٤,٦١٣	٣١,٠٦٥	٢,٠١٩	مرتفع
٣	قوة قبضة اليد اليمني بالديناموميتر	٨٩,٥٠٠	٩,١٠٧	١٠٥,٢٠٠	٩,٦٢٤	١٥,٧٠٠	١,٢١٣	١٢,٩٣٨	١٧,٥٤٢	١,٥٢٦	مرتفع
٤	قوة قبضة اليد اليسرى بالديناموميتر	٧٩,٥٠٠	٩,١٠٧	٨٩,٦٠٠	٨,٩٠٩	١٠,١٠٠	٠,٦٨٣	١٤,٧٨٨	١٢,٧٠٤	١,٣٨٧	مرتفع
٥	قوة العضلات الباسطة للرجلين	١٣٨,٨١٠	٤,١٨٢	١٩١,٠١٠	٦,٥٣٣	٥٢,٢٠٠	٢,٤٠٢	٢١,٧٣٣	٣٧,٦٠٥	٢,١٨٤	مرتفع
٦	عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	٨,٤٧٤	٠,٧٨٧	٧,٥٢٢	٠,٨٩٣	٠,٩٥٢	٠,٠٥٩	١٦,٢١٧	١١,٢٣٤	١,٦٢٢	مرتفع
٧	ثني الجذع أماما من الوقوف	٣٥,٢٩٢	٠,٨٣١	٤٥,٥٨٢	٠,٩٠٧	١٠,٢٩٠	٠,٥٢٩	١٩,٤٤٤	٢٩,١٥٧	١,٧٧٣	مرتفع
٨	نط الحبل	١٨,٨٠٠	١,٦١٩	٢٧,٥٤٠	١,٧٩٢	٨,٧٤٠	٠,٣٤٣	٢٥,٤٤٩	٤٦,٤٨٩	٢,٦١٥	مرتفع
٩	التوازن المقلوب بالطريقة الطويلة	٣٥,٨٠٠	٥,٤١٢	٥٠,٣٠٠	٤,٨٧٧	١٤,٥٠٠	٠,٥٠٠	٢٩,٠٠٠	٤٠,٥٠٣	٢,٦٢١	مرتفع
١٠	الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام	٢٠,٩٠٠	٦,٥٠٦	٥٠,٩٠٠	٦,٥٠٦	٣٠,٠٠٠	٠,٩١١	٣٢,٩٣٧	١٤٣,٥٤١	٣,٧١١	مرتفع
١١	أختبار بلانك	١٢٧,٦٠٠	٢,٤١٣	١٤٤,٢٠٠	٢,٩٣٦	١٦,٦٠٠	١,٣٠٩	١٢,٦٨٦	١٣,٠٠٩	١,٤٣٢	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢,٦٨٦ الى ٣٢,٩٣٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١١,٢٣٤٪ الى ١٤٣,٥٤١٪) كما حقق حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٣٨٧ الى ٣,٧١١) وهى دلالات المرتفعة ٠مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.



شكل (٧)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدىمجموعة البحث (٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغير الاختبارات البدنية

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(متسابقى ١١٠ م حواجز) فى المتغيرات الفسيولوجية

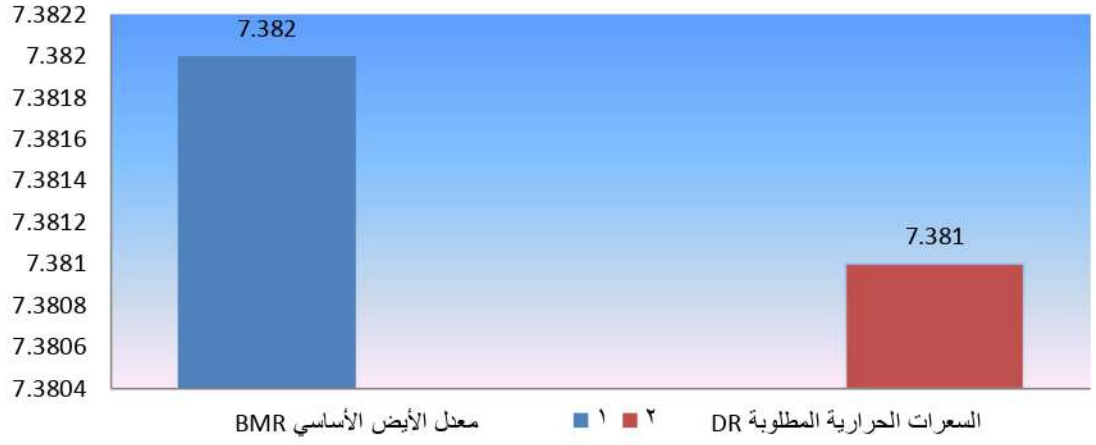
ن=١٠

م	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	معدل الأيض الأساسي BMR	٧٤٥,٦٩٧	٤٥,٤٣٩	٦٩٠,٦٤٧	٤٧,٢٤٧	٥٥,٠٥٠	٤,٥٢١	١٢,١٧٧	٧,٣٨٢	١,١٨٤	مرتفع
٢	السعرات الحرارية المطلوبة DR	١٢٨٥,٧٥٠	٧٨,٤٠١	١١٩٠,٨٥٠	٨١,٤٥٠	٩٤,٩٠٠	٧,٨٠٤	١٢,١٦٠	٧,٣٨١	١,٢٤٧	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (متسابقى ١١٠ م حواجز) فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢,١٦٠ الى ١٢,١٧٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٧,٣٨١٪ الى ٧,٣٨٢٪) كما حقق حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,١٨٤ الى ١,٢٤٧) وهى دلالات المرتفعة. مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.



شكل (٨)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(متسابقى ١١٠م حواجز) فى المتغيرات الفسيولوجية

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث
(٢٥ متر سباحة الدولفين) فى المتغيرات الفسيولوجية

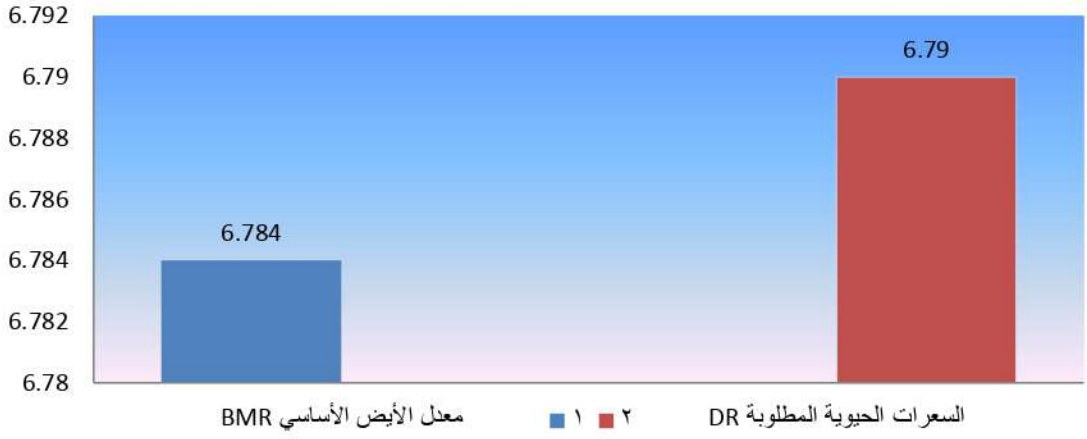
ن=١٠

م	المتغيرات الفسيولوجية	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	معدل الأيض الأساسي BMR	٧٥٣,٢٩١	٤٣,٩٠٠	٧٠٢,١٩١	٤٩,٩٩٢	٥١,١٠٠	٦,١٣٦	٨,٣٢٧	٦,٧٨٤	١,١١٧	مرتفع
٢	السعرات الحيوية المطلوبة DR	١٢٩٨,٩٠٠	٧٥,٧٩٦	١٢١٠,٧٠٠	٨٦,١٣٩	٨٨,٢٠٠	١٠,٥٦١	٨,٣٥٢	٦,٧٩٠	١,٠٩٨	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث(٢٥ متر سباحة الدولفين) فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨,٣٢٧ الى ٨,٣٥٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٦,٧٨٤٪ الى ٦,٧٩٠٪) كما حقق حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٠٩٨ الى ١,١١٧) وهى دلالات المرتفعة. مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.



شكل (٩)
دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث
(سباحي٢٥ متر الدولفين) فى المتغيرات الفسيولوجية

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث (متسابقى ١١٠ م حواجز) فى متغير مقياس العادات الصحية اليومية

ن=١٠

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	العادات الصحية اليومية	١٧٩,٤٥٠	٢٢,١٢٨	٢٣٧,٠٠٠	٣,٧٧٠	٥٧,٥٥٠	٣,٠٣٤	١٨,٩٦٩	٣٢,٠٧٠	٣,١١٤	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث(متسابقى ١١٠م حواجز) فى مقياس العادات الصحية اليومية قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (١٨,٩٦٩) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح أن قيم حجم التاثير للاختبارات اكبر من(٠,٨٠) وقد حققت قيمة قدرها (٣,١١٤) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغيرالتجريبى المقترح بشكل فعال.

شكل (١٠)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث (لمتسابقي ١١٠م حواجز) فى مقياس العادات الصحية اليومية

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث (٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغير مقياس العادات الصحية اليومية

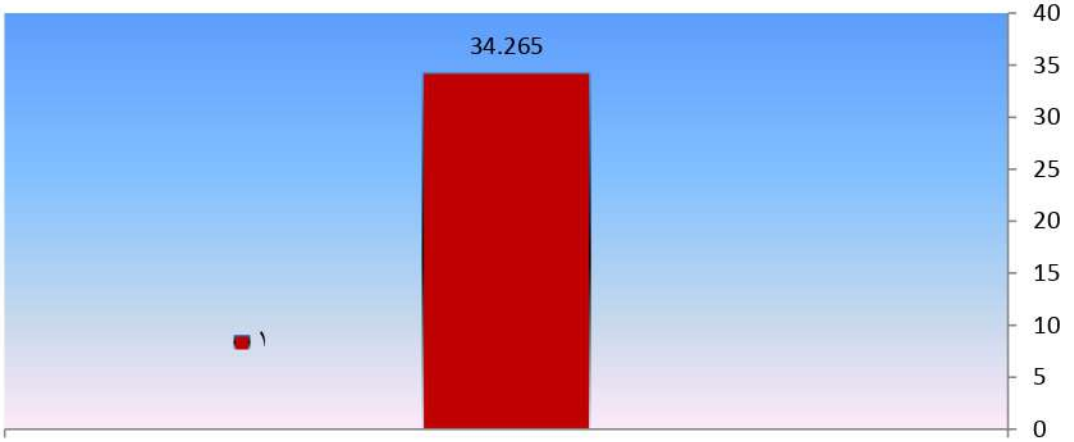
ن=١٠

م	المقياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	العادات الصحية اليومية	١٧٥,٤٠٠	٢٦,٢١٨	٢٣٥,٥٠٠	٤,٣٧٨	٦٠,١٠٠	٣,٤٥٣	١٧,٤٠٦	٣٤,٢٦٥	٢,٧٥٤	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (٢٥ متر سباحة الدولفين) فى مقياس العادات الصحية اليومية قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (١٧,٤٠٦) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح ان قيم حجم التاثير للاختبارات اكبر من(٠,٨٠) وقد حققت قيمة قدرها (٢,٧٥٤) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغيرالتجريبى المقترح بشكل فعال.



شكل (١٣)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث (٢٥ متر سباحة الدولفين) فى مقياس العادات الصحية اليومية

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(متسابقى ١١٠ م حواجز) فى متغير المستوى الرقمى

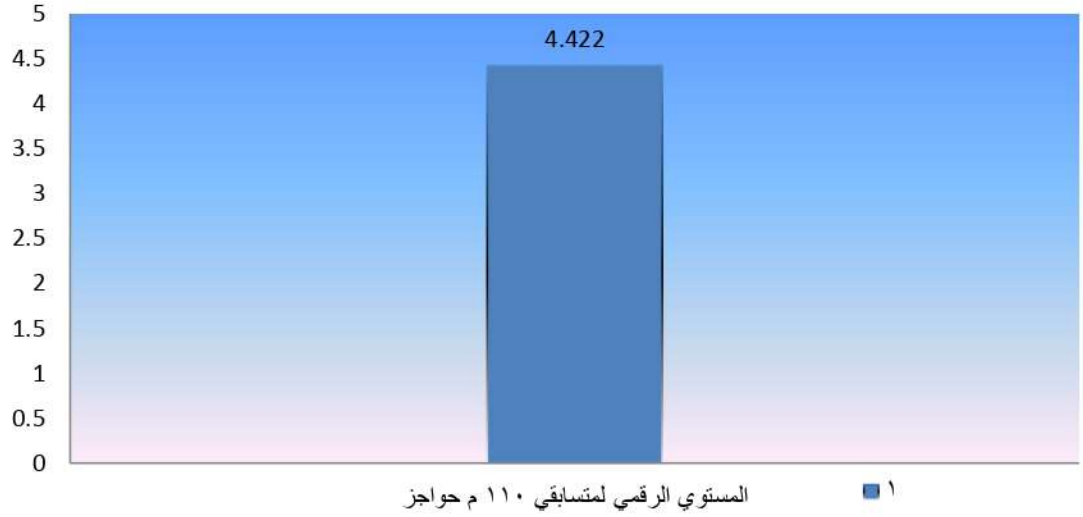
ن=١٠

م	متغير المستوى الرقمى	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	١١٠ م حواجز	١٥,٥١٣	٠,٣٣٤	١٤,٨٢٧	٠,٣٦٦	٠,٦٨٦	٠,٠٧٣	٩,٣٩٧	٤,٤٢٢	١,٨٧٩	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (متسابقى ١١٠م حواجز) فى متغير المستوى الرقمى قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٩,٣٩٧) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح ان قيم حجم التاثير للاختبارات اكبر من(٠,٨٠) وقد حققت قيمة قدرها (١,٧٨٩) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغيرالتجريبى المقترح بشكل فعال.



شكل (١٤)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث

(متسابقي ١١٠م حواجز) فى متغير المستوي الرقمي

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث (٢٥ متر سباحى الدولفين) فى متغير المستوى الرقمى

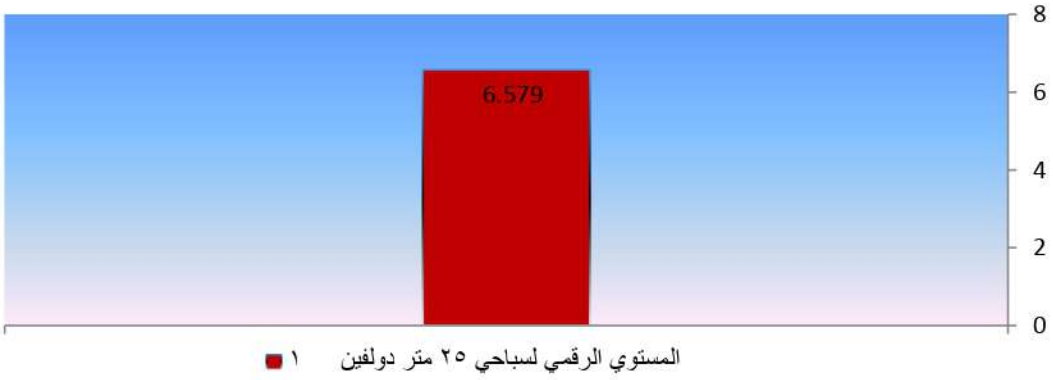
ن=١٠

م	متغير المستوى الرقمى	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن٪	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	±ع	س	±ع						
١	٢٥ متر سباحة دولفين	١٩,٥٤٧	٠,٨٢٦	١٨,٢٦١	٠,٨٩٦	١,٢٨٦	٠,١١٦	١١,٠٨٧	٦,٥٧٩	٢,٣٨٨	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن: ٠,٢٠ : منخفض. ٠,٥٠ : متوسط. ٠,٨٠ : مرتفع.

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير المستوى الرقمى قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (١١,٠٨٧) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح ان قيم حجم التاثير للاختبارات اكبر من(٠,٨٠) وقد حققت قيمة قدرها (٢,٣٨٨) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغيرالتجريبى المقترح بشكل فعال.



شكل (١٥)

دلالة نسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث (٢٥ متر سباحي الدولفين) فى متغير المستوي الرقمي

مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتوضيح الجداول التي توصل إليها الباحثان وبالإعتماد على الإطار النظري وبناءً على المعالجات الإحصائية قام الباحثان بمناقشة النتائج في ضوء فروض البحث:

(الفرض الأول) توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض (متغيرات الكتلة الجسمية) الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- لسباحي ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث).

أولا : توضيح جدول (٦) الخاص بالمتغيرات الكتلة الجسمية لمتسابقي ١١٠ م حواجز رجال:

يتضح من **جدول (٦)** أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (متسابقى ١١٠م حواجز) فى متغيرات الكتلة الجسمية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩,٦٦٤ الى ٩,٧٢٩) كما حققت حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٢٥٩ الى ١,٢٧٦) وهى دلالات المرتفعة وقيم أكبرعن قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويتضح أن الوزن قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٦,٠٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (٧,٢٧٦٪) لصالح القياس البعدي في متغيرات الكتلة الجسمية (قيد البحث) وأختبارمؤشر كتلة الجسم BMI قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١,٨٧٤) بنسبة تحسن قيمتها (٧,٢٣٥٪) لصالح القياس البعدي في متغيرات الكتلة الجسمية (قيد البحث).

ثانيا: توضيح جدول (٧) الخاص بالمتغيرات الكتلة الجسمية لسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين:

يتضح من **جدول (٧)** انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (٢٥ متر سباحة دولفين) فى متغيرات الكتلة الجسمية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠,٤٦٣ الى ١١,١٤٦) كما حققت حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٣٨٧ الى ١,٣٩١) وهى دلالات المرتفعة وقيم أكبرعن قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويتضح أن الوزن قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٦,٢٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٧,٣٩٠٪) لصالح القياس البعدي في متغيرات الكتلة الجسمية (قيد البحث) وأختبار مؤشر كتلة الجسم BMI قد حقق دلالة إحصائية بين

القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١,٨٨٤) بنسبة تحسن قيمتها (٧,٣١٩٪) لصالح القياس البعدي في متغيرات الكتلة الجسمية (قيد البحث).

وفي هذا الصدد يذكر **أحمد محمد خاطر (١٩٩٤)** أن مؤشر كتلة الجسم BMI يسمى أحيانا بمؤشر الكوتلين نسبة إلى عالم الرياضيات إدوانكوتلين وهو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر وهو المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة وعن النحافة وكذلك عن الوزن المثالي). (٢: ٧٨)

ويذكر **Brito, C. J., et al., (٢٠١٢)** أن هناك نسبة عالية من الرياضيين تستخدم طرقًا غير مصرح بها أو محظورة مثل مدرات البول، وحمامات البخار، والملابس البلاستيكية للتحكم في خفض مؤشر كتلة الجسم BMI بسبب العلاقه العكسية بين زيادة زيادة كتلة الجسم وتدهور المستوي المهاري والرقمي للاعبين. (٢٦: ٩٧-٨٩)

وقد افترض **الباحثان** لجوء بعض اللاعبين الي تلك الطرق خصوصا في حالة توقف الملاعب والمؤسسات الرياضية ومراكزها عن العمل اثناء جائحة كورونا وفي نفس الوقت فأن زيادة مؤشر كتلة الجسم BMI ووزن الجسم عامة لدي لاعبين السرعة (١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين) له اثر سلبي علي تدهور كل من المستوي البدني والرقمي للاعبين.

وتشير دراسة **Mallett, A., et al., (٢٠٢١)** أن الخصائص الجسدية تلعب دور كمؤشر للأداء الرياضي العالمي فيما يخص رياضة السباحة حيث يلعب وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم BMI في تحديد سرعة السباح وكفاءة ضربات الذراعين والرجلين ووضع الجسم في الماء وتلافي المقاومات وان تحديد العمر والطول وكتلة الجسم يمكن الأعتماد عليها كمتنبئات للأداء العالمي اليوم. (٥٣: ٢١٠-٢٢٣)

وتشير دراسة **Stefani (٢٠٠٦)** أن تأثير اختلاف مؤشر كتلة الجسم BMI النحيل علي الأداء وانتاج الطاقة لدي كل من الرجال والنساء في المسابقات الاوليمبية حيث تنوعت عينة البحث بين ثمانية في الجري وأربعة في التزلج السريع، وثلاثة في القفز، واثني عشر في السباحة وخمسة في التجديف. (٧٣: ١٣٣٩-١٣٢٩)

وهنا قد استنتج **الباحثان** أن سواء زيادة مؤشر كتلة الجسم BMI أو نقصانها الحاد فأنه يؤثر بالسلب علي الأداء الرياضي ونظم انتاج الطاقة بناءا علي الدراسات السابقة ولهذا شرع الباحثان في تصميم ذلك البرنامج المقنن للتحكم السوي في مؤشر كتلة الجسم أثناء الحجر الصحي أثناء انتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية ويري " الباحثان" ان البرنامج المستخدم مع المجموعة التجريبية بتصميم

المجموعة الواحدة من خلال استخدام تدريبات البرنامج المنزلي"Home Workouts" قد اظهر تحسن في متغيرات الكتلة الجسمية لكل من (Weight / BMI) لكل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين وأن هذا التحسن يرجع الي البرنامج التدريبي المقنن علميا من قبل الباحثان – لذا يرى "الباحثان" من تلك النتائج صلاحية البرنامج التدريبى المقترح بمقارنته بمتوسطات ونسبة التحسن بين النتائج القبلية والبعدية في متغيرات الكتلة الجسمية لكل من (Weight / BMI) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في متغيرات الكتلة الجسمية **وهو ما يحقق صحة الفرض الأول. (وبذلك يحقق الباحثان الفرض الأول).**

(الفرض الثاني) توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض (المتغيرات البدنية) الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال– لسباحي٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث).

أولاً: توضيح جدول (٨) الخاص بالمتغيرات البدنية لمتسابقي ١١٠م حواجز رجال:

يتضح من **جدول** (٨) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (١١٠م حواجز رجال) فى المتغيرات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢,٧٢٠ الى ٣٧,٣٧٩) كما حققت حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٣٧٩ الى ٣,٦٧١) وهى دلالات المرتفعة وقيم أكبرعن قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويتضح أن أختبارالتعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٣,٠٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (٢٨,٣٧٢٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١,٤٢٠) بنسبة تحسن قيمتها (٢٨,٦٥٨٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية(قيد البحث) واختبار قوة قبضة اليد اليمني بالديناموميتر قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٥,٥٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٧,٧٦٥٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار قوة قبضة اليد اليسرى بالديناموميتر قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٠,١٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٣,٠٨٣٪) لصالح القياس

البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار قوة العضلات الباسطة للرجلين قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٥٣,٥٨٥) بنسبة تحسن قيمتها (٣٨,٩٣٢٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبارعدو ٣٠ متر من بداية متحركة قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١,١٨٢) بنسبة تحسن قيمتها (١٣,٧٥٨٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبارثني الجذع أماما من الوقوف قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٠,١٦٦) بنسبة تحسن قيمتها (٢٨,٧١١٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار نط الحبل قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٠,١٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٥٢,٦٠٤٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبارالتوازن المقلوب بالطريقة الطويلة قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٤,٧٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (٤١,٨٤٤٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبارالجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٣٠,٠٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٤٢,٨٥٧٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار بلانك قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٢٢,٨٠٦) بنسبة تحسن قيمتها (١٩,١٦٨٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

وفي هذا الصدد تشير دراسة **Chwałczyńska & Andrzejewski (٢٠٢١)** شخصًا من الجامعة الرياضية والطبية بجامعةWroclaw University بدولة بولندا وكانت تتراوح أعمارهم بين ١٩,٨ سنة وكانت عينتين من ممارسي رياضة الجري وممارسي ركوب الدراجات وكانت اهم النتائج تشير الي زيادة ذات دلالة إحصائية في كتلة الجسم عند الرجال، وزيادة في كتلة الدهون الكلية عند النساء، وتغيرات ذات دلالة إحصائية في توزيع كتلة الدهون في كلا الجنسين بالأضافة الي تقضيه عدد ساعات طويلة امام الشاشه (تلفزيون – الموبايل) مما ادي الي انخفاض عناصر اللياقة البدنية بشكل ملحوظ. (٣٢: ١٢٠)

ثانياً: توضيح جدول (٩) الخاص بالمتغيرات البدنية لسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين:

يتضح من **جدول (٩)** انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (١١٠م حواجز رجال) فى المتغيرات البدنية قيد

البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢,٦٨٦ إلى ٣٢,٩٣٧) كما حققت حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٣٨٧ الى ٣,٧١١) وهى دلالات المرتفعة وقيم أكبرعن قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويتضح أن أختبارالتعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٣,١٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٢٩,٥٢٤٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١,٥٣٤) بنسبة تحسن قيمتها (٣١,٠٦٥٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) واختبار قوة قبضة اليد اليمني بالديناموميتر قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٥,٧٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٧,٥٤٢٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار قوة قبضة اليد اليسرى بالديناموميتر قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٠,١٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٢,٧٠٤٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار قوة العضلات الباسطة للرجلين قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٥٢,٢٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٣٧,٦٠٥٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبارعدو ٣٠ متر من بداية متحركة قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٠,٩٥٢) بنسبة تحسن قيمتها (١١,٢٣٤٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبارثني الجذع أماما من الوقوف قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٠,٢٩٠) بنسبة تحسن قيمتها (٢٩,١٥٧٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار نط الحبل قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٨,٧٤٠) بنسبة تحسن قيمتها (٤٦,٤٨٩٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبارالتوازن المقلوب بالطريقة الطويلة قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٤,٥٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٤٠,٥٠٣٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبارالجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين

القياس القبلي والبعدي (٣٠,٠٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٤٣,٥٤١٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وأختبار بلانك قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١٦,٦٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (١٣,٠٠٩٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

يذكر **Nienhuis & Lesser** (٢٠٢٠) أن جائحة كورونا قد اثرت بالسلب علي النشاط البدني حيث كانت عينة البحث ١٠٩٨ كنديًا – ٢١٥ رجلاً و ٨٧١ امرأة. وكانت اهم النتائج: كانت النساء أقل نشاطًا بدنيًا بشكل ملحوظ من الرجال. (٦٠: ٢٣)

وفي دراسة **Ogonowska-Slodownik, et al.,** (٢٠٢٢) علي ١٢٣ سباحًا بولنديًا واشارت اهم النتائج الي ان كان للحجر الصحي أثناء فيروس كورونا تأثير سلبي من حيث شروط التدريب والمنافسة الرياضية. مما كان له اثر علي انخفاض المستوي البدني وكان الهدف الرئيسي للدراسة هو تقييم الأثر لجائحة COVID-19 على الصحة ونمط الحياة والتدريب. (٦١: ٢٢١)

ويشير **الباحثان** أن رياضي السرعة خصوصا (متسابقي جري حواجز ١١٠ متر وسباحي ٢٥ متر دولفين) العامل الحاسم لديهم للوصول الي الأنجاز الرياضي وتحقيق المستوي الرياضي العالي هو الأرتقاء بالقدرات البدنية وهذا لايمكن الوصول له في فترة الحجر الصحي اثناء اي ازمة عالمية مستقبلية كما حدث فترة انتشار فيروسCOVID-19 ولهذا اتجه الباحثان الي تصميم ذلك البرنامج المنزلي المحكم والمقنن شدة وحجم للحفاظ وتطوير القدرات البدنية داخل جسم الرياضيين.

ويري " **الباحثان**" ان البرنامج المستخدم مع المجموعة التجريبية بتصميم المجموعة الواحدة من خلال استخدام تدريبات البرنامج المنزلي" Home workouts" قد اظهر تحسن في المتغيرات البدنية لكل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين وأن هذا التحسن يرجع الي البرنامج التدريبي المقنن علميا من قبل الباحثان – لذا يرى "الباحثان" من تلك النتائج صلاحية البرنامج التدريبى المقترح بمقارنته بمتوسطات ونسبة التحسن بين النتائج القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية **وهو ما يحقق صحة الفرض الثاني. (وبذلك يحقق الباحثان الفرض الثاني).**

(الفرض الثالث) توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في (متغيرات الفسيولوجية)الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- لسباحي ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث).

أولاً: توضيح جدول (١٠) الخاص بالمتغيرات الفسيولوجية لمتسابقي ١١٠ م حواجز رجال:

يتضح من **جدول (١٠)** انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (١١٠م حواجز رجال) فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٢,١٦٠ الى ١٢,١٧٧) كما حققت حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,١٨٤ الى ١,٢٤٧) وهى دلالات المرتفعة وقيم أكبرعن قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويتضح أن معدل الأيض الأساسي BMR قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٥٥,٠٥٠) بنسبة تحسن قيمتها (٧,٣٨٢٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث) والسعرات الحرارية المطلوبة DR قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٩٤,٩٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٧,٣٨١٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث)

ثانيا: توضيح جدول (١١) الخاص بالمتغيرات الفسيولوجية لسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين:

يتضح من **جدول (١١)** انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (لسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين) فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨,٣٢٧ الى ٨,٣٥٢) كما حققت حجم التاثير قيم تراوحت ما بين (١,٠٩٨ الى ١,١١٧) وهى دلالات المرتفعة وقيم أكبرعن قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويتضح أن معدل الأيض الأساسي BMR قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٥١,١٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٦,٧٨٤٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث) والسعرات الحرارية المطلوبة DR قد حقق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي حيث كانت قيمة الفروق بين

القياس القبلي والبعدي (٨٨,٢٠٠) بنسبة تحسن قيمتها (٦,٧٩٠٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث).

وفي دراسة **Zachary, Z** (٢٠٢٠) كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد تأثير الحجر الصحي أثناء على السلوكيات المرتبطة بزيادة الوزن الناتج عن انخفاض معدل الايض الأساسي وحرق السعرات الحرارية حيث بلغ نسبة المشاركين من افراد العينة ١٢٠٠ مشارك ذكر ٢٢٪ من العينة أنهم اكتسبوا ٥-١٠ أرطال. بينما زادت باقي افراد العينه بالوزن بدرجات متفاوته وكان السبب أنهم زادوا من تناول الطعام استجابة لحاستي البصر والشم عند رؤية الطعام، وتناول الوجبات بعد العشاء وكانت اهم النتائج تشير الي عوامل الخطر لزيادة الوزن أثناء الحجر الصحي بسبب الاكلات السريعة، وتناول وجبات بعد العشاء، ونقص التقييد الغذائي، وانخفاض النشاط البدني. (٨٠: ٢١٦-٢١٠)

ويؤكد **Ahmad, A** (٢٠٢٠) أنه خلال الوقت الذي أقام الناس فيه بمنازلهم تم تقييد معظم الأنشطة الخارجية.وأصبح من السهل اكتساب الوزن غير المرغوب فيه أثناء الحجر الصحي هذا الموقف جعل الناس يؤكلون تحت الضغط. (٢٠)

وتشير دراسة **Marasca, C., et al.,** (٢٠٢٠) وجود علاقة بين زيادة الوزن والسمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض الجلد الالتهابية بسبب بسبب قلة الأنشطة البدنية، وزيادة تناول السعرات الحرارية الناتج عن إجراءات العزل أو التقييد الشديدة. (٥٤: ١٤٢ – ١٤٣)

ويشير **الباحثان** أن نمط حياة رياضي السرعة خصوصا (متسابقي جري حواجز ١١٠ متر وسباحي ٢٥ متر دولفين) يحتاج الي الحفاظ علي نمط الجسم والذي يتميز بنمط عضلي ونحيف نسبياً وهذا لايمكن الوصول له في فترة الحجر الصحي اثناء اي ازمة عالمية مستقبلية ولهذا اتجه الباحثان الي تصميم ذلك البرنامج المنزلي المحكم والمقنن شدة وحجم للتحكم في المتغيرات الفسيولوجيه الخاصة بمعدلات الأيض الأساسي BMR ومعدلات حرق السعرات الحرارية DR داخل جسم الرياضيين.

ويري "**الباحثان**" ان البرنامج المستخدم مع المجموعة التجريبية بتصميم المجموعة الواحدة من خلال استخدام تدريبات البرنامج المنزلي" Home workouts" قد اظهر تحسن في المتغيرات الفسيولوجية لكل من (DR/BMR) لكل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين وأن هذا التحسن يرجع الي البرنامج التدريبي المقنن علميا من قبل الباحثان – لذا يرى "الباحثان" من تلك النتائج صلاحية البرنامج التدريبى المقترح بمقارنته بمتوسطات ونسبة التحسن بين النتائج القبلية والبعدية في المتغيرات الفسيولوجية لكل من (BMR/DR) وجود فروق

ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية وهو ما **يحقق صحة الفرض الثالث. (وبذلك يحقق الباحثان الفرض الثالث).**

(الفرض الرابع) توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير (العادات الصحيه اليومية) الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- لسباحي ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث).

أولاً: توضيح جدول (١٢) الخاص بمتغير العادات الصحية اليومية لمتسابقي ١١٠ م حواجز رجال:

يتضح من **جدول (١٢)** انه توجد فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث(متسابقى ١١٠ م حواجز) فى متغير العادات الصحية اليومية قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (١٨,٩٦٩) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح ان قيم حجم التاثير للاختبارات اكبر من(٠,٨٠) وقد حققت قيمة قدرها (٣,١١٤) وكانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٥٧,٥٥٠) ونسبة تحسن قدرها (٣٢,٠٧٠٪) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغيرالتجريبى المقترح بشكل فعال عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ثانياً: توضيح جدول (١٣) الخاص بمتغير العادات الصحية اليومية لسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين:

يتضح من **جدول (١٣)** انه توجد فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث(٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغير العادات الصحية اليومية قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (١٧,٤٠٦) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح ان قيم حجم التاثير للاختبارات اكبر من(٠,٨٠) وقد حققت قيمة قدرها (٢,٧٥٤) وكانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٦٠,١٠٠) ونسبة تحسن قدرها (٣٤,٢٦٥٪) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغيرالتجريبى المقترح بشكل فعال عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

وفي دراسة **Werneck, A., et al., (٢٠٢٠)** كان الهدف منها هو تحليل الارتباط بين أنماط التغيير في عدد ساعات مشاهدة التلفزيون واستخدام الكمبيوتر/الجهاز اللوحي وحالات الاستهلاك المرتفع لاستهلاك الأغذية فائقة المعالجة وانخفاض استهلاك الفواكه والخضروات أثناء

الحجر الصحي في جائحة COVID-19. كانت العادات الغذائية غير الصحية تتمثل في تناول الفاكهة أو الخضار لمدة أقل من ٥ أيام في الأسبوع والأطعمة فائقة المعالجة (الأطعمة السكرية والوجبات الخفيفة والأطعمة المجمدة الجاهزة للأكل والأطعمة المدمجة) لمدة ٥د/أسبوع.
(٧٥: ٤٢٢-٤٢٦)

وتشير **Gracová (٢٠٢٠)** أنه يضطر السكان إلى قضاء معظم وقتهم في المنزل دون الكثير من النشاط الاجتماعي وخارج الأماكن العامة أثناء فترات الحظر. (٣٦: ٤٨-٤١)

وفي دراسة **Alsabih et al., (٢٠٢٢)** أشار ان أفراد العينة قد عانوا من تغيرات سلوكية كبيرة أثناء الحجر الصحي. كما عانى ٥٦,٩٪ منهم من أحلام مزعجة وصعوبة في النوم.
(٢٢: ٢٦٦٨-٢٦٧٦)

ويشير **الباحثان** أن نمط حياة الرياضي يتغير عند الأبتعاد عن الحياة الرياضية بوجه عام – لأن ممارسة الرياضة بأنتظام لها القدرة علي تقويم السلوك العام فأذا تركها الاعب أتجه الي العادات الغير الصحية وابتعد عن السلوك الصحي الرشيد وهذا ما حدث عند ازمة كورونا حيث اتجه اللاعب الأغذية المعالجة (المصنعة) المشبعة بالدهون وزيادة الوزن وتدهور ساعات النوم مما ادي الي احلام مزعجة وصعوبة النوم وزيادة عدد ساعات مشاهدة التلفزيون والكمبيوتر والمحمول والانترنت بوجه عام.

ويري " **الباحثان**" ان البرنامج المستخدم مع المجموعة التجريبية بتصميم المجموعة الواحدة من خلال استخدام تدريبات البرنامج المنزلي" Home workouts" قد اظهر تحسن في متغير العادات الصحية اليومية لكل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين وأن هذا التحسن يرجع الي البرنامج التدريبي المقنن علميا من قبل الباحثان – لذا يرى "الباحثان" من تلك النتائج صلاحية البرنامج التدريبى المقترح بمقارنته بمتوسطات ونسبة التحسن بين نتائج القبلية والبعدية للعادات الصحية اليومية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للعادات الصحية اليومية **وهو ما يحقق صحة الفرض الرابع. (وبذلك يحقق الباحثان الفرض الرابع)**

(الفرض الخامس) توجد فروق ذات دلالالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير (المستوي الرقمي) الخاصة بأفراد العينه الرياضيين من (متسابقي ١١٠م حواجز رجال- لسباحي ٢٥م سباحة دولفين) لصالح القياس البعدي (قيد البحث)

أولاً: توضيح جدول (١٤) الخاص بمتغير المستوي الرقمي لمتسابقي ١١٠ م حواجز رجال:

يتضح من **جدول (١٤)** انه توجد فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث (متسابقى ١١٠م حواجز) فى متغير المستوي الرقمي قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٩,٣٩٧) وهى دالة احصائيا لصالح القياس

البعدى كما يتضح ان قيم حجم التاثير للاختبارات اكبر من (٠,٨٠) وقد حققت قيمة قدرها (١,٧٨٩) وكانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (٠,٦٨٦) ونسبة تحسن قدرها (٤,٤٢٢٪) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغيرالتجريبى المقترح بشكل فعال عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

تذكر دراسة **Kemala et al., (٢٠٢٠)** أن انتشار فيرس كورونا قد أثر بالسلب علي رياضة العاب القوي حيث في أستبيان الكتروني في دولة اندونيسيا حيث ذكر ٦٥,٤٪ من رياضي العاب القوي من ذوي الخبرة التأثيرات السلبية علي الاداء الرقمي لكوفيد-١٩ وذكر ٧٦,٩٪ منهم أنهم تلقوا تدريبا جيدا عبر الأنترنت، بينما اكد ٢٦,٩٪ منهم ان التمرين تم عبر الإنترنت باستخدام مدرب. وما يصل إلى ٨٧,٤ ٪ من لاعبي العاب القوي يعرفون اجراءات استخدام شبكة الانترنت – بينما واجه ٢٥٪ منهم صعوبة في تلقي التدريب عبر الإنترنت – بينما اقر ٦٤,٤٪ من أفراد العينة أن التمارين على الإنترنت جعلت عملية التدريب أسهل. (٤٦: ٥٧)

دراسة **Khumalo, B., & Kudakwashe, L (٢٠٢٢)** كانت تهدف إلى مسح تأثير عمليات الإغلاق والحجر الصحي علي لاعبين العاب القوي حيث تم تعطيل المسابقات وبرامج التدريب مما كان له اثر سلبي علي المستويات المهارية والرقمية وتم اعتماد المنهج الوصفي لتقييم حالة حوالي ٢٠٠ رياضي ينتمون إلى سبعة أندية، لاحظوا انخفاض كبير في القدرة على الركض، وأنخفاض مستوي تحسن القلب والأوعية الدموية وغاب بعض الرياضيين عن أيام تدريب أو تدربوا بدون برنامج، وبدأت قوة العضلات بعد أسبوعين فقط من عدم النشاط واللياقة البدنية. (٤٨: ٢)

ولهذا اتجه " **الباحثان**" إلى تصميم تدريبات البرنامج المنزلي " Home workouts" للحفاظ علي المستوي البدني والرقمي اثناء الازمات والفيروسات العالمية وبمقارنه متوسطات ونسبة التحسن بين نتائج القبلية والبعدية للمستوي الرقمي لمتسابقي ١١٠ متر حواجز رجال ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمستوي الرقمي وكان هذا مهما للحفاظ علي مكتسبات تلك الرياضة في فترة الحجر الصحي لأزمات قد تواجه الاعبين مستقبلا مثل ازمة انتشار فيرس كورونا.

ثانياً: توضيح جدول (١٥) الخاص بمتغير المستوي الرقمي لسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين:

يتضح من **جدول (١٥)** انه توجد فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث(٢٥ متر سباحة الدولفين) فى متغير المستوي الرقمي قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (١١,٠٨٧) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى كما يتضح ان قيم حجم التاثير للاختبارات اكبر من (٠,٨٠) وقد حققت قيمة قدرها (٢,٣٨٨)

وكانت قيمة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (١,٢٨٦) ونسبة تحسن قدرها (٦,٥٧٩٪) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المتغيرالتجريبى المقترح بشكل فعال عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٨٣٣ مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع.

ويذكر **صالح محمد صالح وأخرون (٢٠٢١)** ولتحقيق مستويات عالية في السباحة يتطلب أن تتوافر في السباح المتطلبات البدنية المختلفة لأن امتلاك السباح لقدرات بدنية عالية يعتبر من العوامل الأساسية في زيادة فاعلية مستوي الأداء في السباحة وكذلك تحسين المستوي الرقمي. (٨: ١٩٠)

ويذكر **مصطفي سامي عميرة (٢٠٢١)** أن البحث مازال مستمر عن كل ما هو جديد من تلك الوسائل والأدوات لأستثمار كل ما هو متوفر ومفيد في العملية التدريبية من اجل تحسين القدرات البدنية والمهارية بهدف الوصول الي افضل مستويات الأنجاز الرقمي. (١٨: ١)

ويشير **خيميش وباراغونكو Khimich & Parahonko (٢٠٢١)** أنه بسبب انتشار فيروس كوفيد-١٩، بدأت جميع الدول في تطبيق إجراءات الحجر الصحي، مما أدى إلى ذلك إغلاق جميع المؤسسات التعليمية والتدريبية والأتجاه الي التعلم عن بعد فظهرت خدمات وأدوات التعلم مثل برنامج ZOOM الذي اصبح شائعًا جدًا لعقد الحلقات التعليمية عن بعد ولذلك كان هناك حاجة لتقوية دروس السباحة على أساس استخدام التقنيات التكنولوجية المبتكرة في التواصل عن بعد في ظل وجود ازمات عالمية – (٤٧: ٢) ويستكمل **الباحثان** ان ذلك مهم للحفاظ علي مكتسبات رياضة السباحة (الرقمية والمهارية والصحية) أثناء وجود أزمة او انتشار فيرس عالمي حتي لا يحدث انخفاض في المستوي الرقمي للاعبين.

ويري " **الباحثان**" ان البرنامج المستخدم مع المجموعة التجريبية بتصميم المجموعة الواحدة من خلال استخدام تدريبات البرنامج المنزلي" Home workouts" قد اظهر تحسن في متغير المستوي الرقمي لكل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين وأن هذا التحسن يرجع الي البرنامج التدريبي المقنن علميا من قبل الباحثان – لذا يرى "الباحثان" من تلك النتائج صلاحية البرنامج التدريبى المقترح بمقارنته بمتوسطات ونسبة التحسن بين نتائج القبلية والبعدية للمستوي الرقمي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمستوي الرقمي وهو ما يحقق صحة الفرض الخامس.

ولهذا قام " **الباحثان**" بتصميم برنامج تدريبي منزلي متكامل" Home workouts" يستخدم في حالة انتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية ككوفيد-١٩ ويساعد في الحفاظ وتطوير القدرات

البدنيـة العامـة الشـاملة لكـل اجـزاء الجسـم والمسـتوي الرقمـي لـدي الرياضـيين (متسـابقي ١١٠متـر حواجز رجال وسباحي ٢٥ مترسباحة دولفين). **(وبذلك يحقق الباحثان الفرض الخامس).**

الاستنتاجات والتوصيات:

أستنتاجات البحث:

في حدود عينـة البحث وفـي ضوء المنـهج المستخدم والأجراءات التـي اتخذها الباحثان ومن خـلال المعالجات الأحصائية التـي استخدمت فـي عرض ومناقشـة النتـائج أمكن التوصل الـي الأستنتاجات التالية:

١- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في متغيرات الكتلة الجسمية لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح علي تلك الأختبارات وهي دلالة مرتفعة تشير الي التأثير القوي للمعالجة التجريبية المستخدمة علي المتغير التابع.

٢- أظهـر تطبيـق البرنـامج التـدريبي المنزلـي " Home workouts" تحسـن ملحـوظ فـي المتغيرات البدنية لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح علي تلك الأختبارات وهي دلالة مرتفعة تشير الي التأثير القوي للمعالجة التجريبية المستخدمة علي المتغير التابع.

٣- أظهـر تطبيـق البرنـامج التـدريبي المنزلـي " Home workouts" تحسـن ملحـوظ فـي المتغيرات الفسيولوجية لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح علي تلك الأختبارات وهي دلالة مرتفعة تشير الي التأثير القوي للمعالجة التجريبية المستخدمة علي المتغير التابع.

٤- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في العادات الصحيه اليومية لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح علي تلك الأختبارات وهي دلالة مرتفعة تشير الي التأثير القوي للمعالجة التجريبية المستخدمة علي المتغير التابع.

٥- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في متغير المستوي الرقمي لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح علي تلك الأختبارات وهي دلالة مرتفعة تشير الي التأثير القوي للمعالجة التجريبية المستخدمة علي المتغير التابع.

توصيات البحث:

١- يمكن الأعتماد علي البرنامج المنزلي" Home workouts" أثناء انتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية ككوفيد-١٩ للرياضيين

٢- أستخدام البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" لتحسين مؤشر الكتلة الجسمية لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين

٣- ضرورة الأهتمام بالتدريبات المقترحة للتدريب المنزلي " Home workouts" لتحسين المستوي البدني والفسيولوجي والرقمي لدي كل لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين

٤- أستخدام البرنامج المقترح للتدريب المنزلي " Home workouts" كان له اثر فعال علي تحسين العادات الصحيه اليومية لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين

٥- يمكن تعميم الدراسة واجراءات دراسات مشابهه علي عينات رياضية مختلفه بأستخدام او تطوير نفس البرنامج داخل ابحاث علمية مشتركة

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١- **أحمد كمال عبد الوهاب البهنساوي (٢٠٢٠)**. الخصائص السيكومترية لمؤشر جودة النوم لبيتسبرغ PSQI لدى عينة من الأمراض المزمنة والأصحاء:(دراسة سيكومترية مقارنة). مجلة بحوث كلية الآداب. جامعة المنوفية. ٣١(١٢٢)، ٢٧-٣

٢- **أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (١٩٩٤)**. القياسات في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٣- **أحمد محمد شوقي إبراهيم (٢٠٢١)**. الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، جامعة كفر الشيخ – كلية التربية الرياضية، ع٤، ديسمبر، ١٦٩-٢٠٧.

٤- **بدر سليمان الدمخي وبتول ناصر عبد الله ومريم خليفة عرب (٢٠٢١)**. تأثير برنامج بدني غذائي عن بعد على بعض المتغيرات البدنية والوزن لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم بدولة الكويت في ظل جائحة كورونا. مجلة تطبيقات علوم الرياضة. ٧(١٠٩)، ٤٩-٢٣.

٥- **بسمة شريف حيدر (٢٠٢٠)**. برنامج تمرينات منزلية وتأثيره على كلاً من السعادة النفسية والتفكير الإيجابي أثناء كوفيد-١٩، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان، مج٤٤، ع٤٤، أكتوبر، ص ص١٥٤-٢٠١.

٦- **دينا حسن عبد الشافي (٢٠٠٨)**. أطارات تعليم الكبار رؤية مستقبلية، الدار المصرية اللبنانية للنشر، القاهرة.

٧- **سفيان كمال (٢٠٠٥)**. اتجاهات البحث في التربية عن بعد، مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات. ع٦، جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين.

٨- **صالح محمد صالح، عبد الحكيم رزق، ناصر محمد شعبان، محمد عابد حمادة، مروة محمد زيدان (٢٠٢١)**. تأثير تدريبات البيلاتس المائي علي بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوي الرقمي لدي سباحي الفراشة، المجلد خاص بأبحاث الملتقي الدولي للسباحة الرياضية – آفاق وطموحات (أسوان أحلي)، العدد الرابع – ١٨ مارس.

٩- **عصام أحمد حلمي (٢٠١٥)**. التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.

١٠- **فرج يوسف عاد (٢٠٢٠)**. الرياضة المنزلية في زمن فيروس كورونا "Covid-١٩"، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، لبنان، مج٢، ع٨، ١٩٢-٢٠٤.

١١- **فهد جميل الثمالي (٢٠٢١)**. تأثير جائحة ك وورونا وتوقف النشاط الرياضي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى طالبات علوم الرياضة بجامعة الطائف. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة. مج٦٣، ع٦٣، ١١-٣٠.

١٢- **كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٦)**. اختبارات قياس وتقويم الآداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، مركز كتاب للنشر، القاهرة.

١٣- **محمد حمدي الصاوي إبراهيم (٢٠٢١)**. تصور مقترح لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية في الأزمات الوبائية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات، مج٥٩، ١-٥٤.

١٤- **محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤)**. القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي للنشر، ط ٦، القاهرة.

١٥- **محمد مسفر شمروخ العتيبي (٢٠٢١)**. الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية لطلبة المرحلة الثانوية ببعض مدارس دولة الكويت في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ع٩١، ج٤، يناير.

١٦- **محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٧)**. المرجع في القياسات الجسمية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٧- **محمود إسماعيل الهاشمي (٢٠١٥)**. التمرينات والأحمال البدنية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.

١٨- **مصطفي سامي عميرة، أحمد محمد شويقة، أحمد محمد عاطف الشبراوي، محمد رفعت يس الخولي (٢٠٢١)**. تأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لتحسين بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، العدد الثاني، ديسمبر.

١٩- **وصال عزالدين بوغطاس ومنى حلمي طلبه (٢٠٢١)**. أثر الحجر الصحي أثناء جائحة كورونا على النشاط البدني بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية (أسيوط)، مج٣٧، ع٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

20- ***Ahmad, A. (2020).*** How to avoid weight gain during quarantine.

21- **Alex White & Peggy Pletcher (2016).** 5 Ways to Maximize Your Use of an Exercise Wheel, Medically. Updated on December 18, 2016.

22- ***Alsabih, A. O., Bougatfa, R. M., Morsi, A. A., Ali, A. Q., Alsafwani, H. H., Alatiya, S. A., ... & Mersal, E. A. (2022).*** The Impact of Quarantine Restrictive Measures on Gifted Students' Academic Achievement and Behavior During COVID-19 Outbreak, in Saudi Arabia: Educational and Psychological Aspects. The Egyptian Journal of Hospital Medicine, 88(1), 2668-2676.

23- ***Altunsoy, K., Uçan, Y., Clemente, F. M., & Söğüt, M. (2022).*** Effects Of Aerobic And Combined Exercise Programs On Body Composition And Resting Metabolic Rate In Young Adults. Kinesiologia Slovenica, 28(1).

24- ***Arcon, M., Malone, J., Barton, K. L., & Rocha, J.*** The Acute Effects of Diet-Induced Energy Restriction on Physical Activity Energy Expenditure and Basal Metabolic Rate in Overweight and Obese Men and Women.

25- ***Ben Radding And Ebenezer Samuel, C.S.C.S (2022).*** The 13 Best Pullup Bars for Home Workouts From free-standing rigs to door attachment units, everything you need to build your back and arms at home MAR 10, 2022 https://www.menshealth.com/fitness/a19546882/greatest-pullup-bars/

26- ***Brito, C. J., Roas, A. F. C. M., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E. (2012).*** Methods of body-mass reduction by combat sport athletes. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 22(2), 89-97.

27- ***Bruns, D. P., Kraguljac, N. V., & Bruns, T. R. (2020).*** <? covid19?> COVID-19: Facts, Cultural Considerations, and Risk of Stigmatization. Journal of transcultural nursing, 31(4), 326-332.

28- ***Burkart, S., Parker, H., Weaver, R. G., Beets, M. W., Jones, A., Adams, E. L., ... & Armstrong, B. (2022).*** Impact of the COVID-19 pandemic on elementary schoolers' physical activity, sleep, screen time and diet: A quasi-experimental interrupted time series study. Pediatric obesity, 17(1), e12846.

29- ***Butowt, R., & Bilinska, K. (2020).*** SARS-CoV-2: olfaction, brain infection, and the urgent need for clinical samples allowing earlier virus detection. ACS chemical neuroscience, 11(9), 1200-1203.

30- ***Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989).*** The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry research, 28(2), 193-213.

31- C***hrista Sgobba, C.P.T.(2020).*** The 12 Best At-Home Workouts You Can Do Without Any Equipment. https://www.self.com/gallery/best-at-home-workouts-bodyweight

32- ***Chwalczyńska, A., & Andrzejewski, W. (2021).*** Changes in body mass and composition of the body as well as physical activity and time spent in front

of the monitor by students of the Wroclaw University of Health and Sport Sciences during the period of COVID-19 restrictions. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15), 7801.

33- ***Clemente-Suárez, V. J., Beltrán-Velasco, A. I., Ramos-Campo, D. J., Mielgo-Ayuso, J., Nikolaidis, P. A., Belando, N., & Tornero-Aguilera, J. F. (2022).*** Physical activity and COVID-19. The basis for an efficient intervention in times of COVID-19 pandemic. Physiology & behavior, 244, 113667.

34- ***Draper, C. E., Milton, K., & Schipperijn, J. (2021).*** COVID-19 and physical activity: how can we build back better?. Journal of Physical Activity and Health, 18(2), 149-150.

35- ***EMILY SHIFFER (2021).*** The 7 Best Ab Wheels to Roll Out Your Core - These ab rollers will help you achieve a rock-solid core. Article - First published MAR 12, 2021 https://www.menshealth.com/fitness/a35809410/best-ab-roller-wheel/

36- ***Gracová, M. G. S. (2020).*** Effect of The Quarantine on Television Viewership.

37- ***Guo, Y. R., Cao, Q. D., Hong, Z. S., Tan, Y. Y., Chen, S. D., Jin, H. J.,. .. & Yan, Y. (2020).*** The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak–an update on the status. Military medical research, 7(1), 1-10.

38- ***Hamid, S., Mir, M. Y., & Rohela, G. K. (2020).*** Novel coronavirus disease (COVID-19): a pandemic (epidemiology, pathogenesis and potential therapeutics). New microbes and new infections, 35, 100679.

39- ***Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustrup, P. (2022).*** Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. Managing Sport and Leisure, 27(1-2), 26-31.

40- ***Harris, J. A., & Benedict, F. G. (1919).*** A biometric study of basal metabolism in man (No. 279). Carnegie institution of Washington.

41- ***Hayes, M. (2022).*** Social media and inspiring physical activity during COVID-19 and beyond. Managing Sport and Leisure, 27(1-2), 14-21.

42- ***Hernández-Jaña, S., Escobar-Gómez, D., Cristi-Montero, C., Castro-Piñero, J., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2022).*** Changes in active behaviours, physical activity, sedentary time, and physical fitness in chilean parents during the COVID-19 pandemic: A retrospective study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(3), 1846.

43- ***Jawaid, A. (2020).*** Protecting older adults during social distancing. Science, 368(6487), 145.

44- **Johns, M. W. (1991).** A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. sleep, 14(6), 540-545.

45- ***Karina Inkster (2020).*** Resistance Band Workouts: 50 Exercises for Strength Training at Home or on the Go Capa comum – Ilustrado, 5 maio 2020. Skyhorse Publishing; Illustrated edição (5 maio 2020).

46- ***Kemala, A., Aini, K., & Mamesah, E. D. (2020).*** Jakarta athletics training during the covid-19. Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci, 8(6), 57-62.

47- ***Khimich, I. Y., & Parahonko, V. M. (2021).*** Organization of swimming teaching for students using cloud technologies during distance learning. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University /NPU-nc.series15.2021.12(144).02.

48- ***Khumalo, B., & Kudakwashe, L. (2022).*** Psychosocial, Physical and Physiological Impact of COVID-19 Lockdown on Athletes: A Case Study of Bulawayo Athletics Clubs.

49- ***Kim Carberry (2022).*** (Ad - Gifted) A Home workout set from AMONAX! Article - First published - WEDNESDAY, 9 MARCH 2022 https://www.lifeaskim.co.uk/2022/03/ad-gifted-home-workout-set-from-amonax.html

50- ***Kuwahara, K., Kuroda, A., & Fukuda, Y. (2020).*** COVID-19: Active measures to support community-dwelling older adults. Travel Medicine and Infectious Disease, 36, 101638.

51- ***Lydia Yang (2022).*** Best Hand Strengthener For Beginners Article - First published July 6, 2022.

52- ***Mackenzie, B. (2005).*** Performance evaluation tests. London: Electric World plc, 24(25), 57-158.

53- ***Mallett, A., Bellinger, P., Derave, W., Osborne, M., & Minahan, C. (2021).*** The age, height, and body mass of Olympic swimmers: A 50-year review and update. International Journal of Sports Science & Coaching, 16(1), 210-223.

54- ***Marasca, C., Ruggiero, A., Napolitano, M., Fabbrocini, G., & Megna, M. (2020).*** May COVID-19 outbreaks lead to a worsening of skin chronic inflammatory conditions?. Medical hypotheses, 143, 109853.

55- ***Marziali, M. E., Card, K. G., McLinden, T., Wang, L., Trigg, J., & Hogg, R. S. (2020).*** Physical distancing in COVID-19 may exacerbate experiences of social isolation among people living with HIV. AIDS and Behavior, 24(8), 2250-2252.

56- ***Mearns B. M (2015).*** Risk factors: Hand grip strength predicts cardiovascular risk. Nature reviews. Cardiology, 12(7). https://doi.org/10.1038/nrcardio.2015.84. (2015).

57- ***Mifflin, M. D., St Jeor, S. T., Hill, L. A., Scott, B. J., Daugherty, S. A., & Koh, Y. O. (1990).*** A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. The American journal of clinical nutrition, 51(2), 241-247.

58- ***Monika Chopra (2019).*** Exercises with Resistance Loop Bands: 40+ Exercises to Strengthen your Muscles & Sculpt your Body at Home: 2 Capa comum – 7 julho 2019. Independently Published (7 julho 2019).

59- ***Morinigo, R., Quraishi, S. A., Ewing, S., Azocar, R. J., & Schumann, R. (2022).*** The B-APNEIC score: distilling the STOP-Bang questionnaire to identify patients at high risk for severe obstructive sleep apnoea. Anaesthesia, 77(3), 286-292.

60- ***Nienhuis, C. P., & Lesser, I. A. (2020).*** The impact of COVID-19 on women's physical activity behavior and mental well-being. International journal of environmental research and public health, 17(23), 9036.

61- ***Ogonowska-Slodownik, A., Kawa, K., & Morgulec-Adamowicz, N. (2022).*** The impact of the COVID-19 pandemic on swimmers in Poland. Biomedical Human Kinetics, 14(1), 220-228.

62- ***Olson, E. J. (2016).*** How many hours of sleep are enough for good health. Mayo Clinic. Retrieved from http://www. mayoclinic. org/healthy-lifestyle/adult-health/expertanswers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898.

63- ***Phil Blechman&Michael Shafer (2022).*** The Best Grip Strengtheners For Wrists, Forearms, And More. Article - First published July 10th, 2022. https://barbend.com/best-grip-strengtheners/

64- **Phil Page & Todd Ellenbecker :- (2019)**. Strength Band Training Capa comum . Human Kinetics Publishers . 264 páginas

65- ***Rosales, A. M., Keck, N. A., Shriver, T. C., Schoeller, D. A., & Ruby, B. C. (2022).*** Septuagenarians Approach 4 Times the Basal Metabolic Rate During Race Across America. International Journal of Sports Physiology and Performance, 17(5), 806-809.

66- ***Roza, A. M., & Shizgal, H. M. (1984).*** The Harris Benedict equation reevaluated: resting energy requirements and the body cell mass. The American journal of clinical nutrition, 40(1), 168-182.

67- ***Satyajit Ambike, Florent Paclet, Vladimir M. Zatsiorsky & Mark L. Latasha, (2014).*** Factors affecting grip force: anatomy, mechanics, and referent configurations Exp Brain Res. 2014 Apr;232(4):1219-31. Epub 2014 Jan 31. PMID: 24477762; PMCID: PMC4013148. P(1-24)

68- ***Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020).*** COVID-19 infection: Emergence, transmission, and characteristics of human coronaviruses. Journal of advanced research, 24, 91-98.

69- ***Shi, Y., Yu, X., Zhao, H., Wang, H., Zhao, R., & Sheng, J. (2020).*** Host susceptibility to severe COVID-19 and establishment of a host risk score: findings of 487 cases outside Wuhan. Critical care, 24(1), 1-4.

70- ***Simangunsong, J., & Mustikaningsih, H. (2022).*** Evaluation of the implementation of learning from home policy in senior high school during the Corona Virus Disease-19 (Covid-19) pandemic era. REID (Research and Evaluation in Education), 8(1).

71- ***Sjödin, H., Wilder-Smith, A., Osman, S., Farooq, Z., & Rocklöv, J. (2020).*** Only strict quarantine measures can curb the coronavirus disease (COVID-19) outbreak in Italy, 2020. Eurosurveillance, 25(13), 2000280.

72- ***Srivastav, A. K., Sharma, N., & Samuel, A. J. (2021).*** Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers. Clinical Epidemiology and Global Health, 9, 78-84.

73- ***Stefani, R. T. (2006).*** The relative power output and relative lean body mass of World and Olympic male and female champions with implications for gender equity. Journal of sports sciences, 24(12), 1329-1339.

74- ***Strain, T., Sharp, S. J., Spiers, A., Price, H., Williams, C., Fraser, C., ... & Kelly, P. (2022).*** Population level physical activity before and during the first national COVID-19 lockdown: A nationally representative repeat cross-sectional study of 5 years of Active Lives data in England. The Lancet Regional Health-Europe, 12, 100265.

75- ***Werneck, A. O., Silva, D. R., Malta, D. C., Gomes, C. S., Souza-Júnior, P. R., Azevedo, L. O., ... & Szwarcwald, C. L. (2021).*** Associations of sedentary behaviours and incidence of unhealthy diet during the COVID-19 quarantine in Brazil. Public health nutrition, 24(3), 422-426.

76- ***Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020).*** Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. Journal of travel medicine.

77- ***World health organization (2020).*** Healthy at home - Physical activity, www.who.Int

78- ***Wunsch, K., Kienberger, K., & Niessner, C. (2022).*** Changes in physical activity patterns due to the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. International journal of environmental research and public health, 19(4), 2250.

79- ***Yang, Y., Peng, F., Wang, R., Guan, K., Jiang, T., Xu, G.,. .. & Chang, C. (2020).*** The deadly coronaviruses: The 2003 SARS pandemic and the 2020 novel coronavirus epidemic in China. Journal of autoimmunity, 109, 102434.

80- ***Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., & Mikayla, K. (2020).*** Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. Obesity research & clinical practice, 14(3), 210-216.

81- ***Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020).*** Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. Psychiatry research, 288, 112958.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

82- ***Tom Warren (2016).*** Microsoft Teams launches to take on Slack in the workplace. Article - First published Nov 2, 2016, 11:27am EDT https://www.theverge.com/2016/11/2/13497992/microsoft-teams-slack-competitor-features

83- https://www.microsoft.com/en-eg/

84- ***Rachel Bar-Gadda (2021).*** The 6 Best Pilates Bars. Article - First published Oct. 23, 2021. https://www.bustle.com/life/best-pilates-bars

85- ***Shreya Vishwanathan (2022).*** Get Fit With Our Fav 11 Pilates Bar Kits Article - First published June 15, 2022. https://www.stylecraze.com/articles/best-pilates-bars/

86- ***Mike Samuels (2018).*** Dual AB Wheel vs. Single AB Wheel. Updated April 13, 2018. https://livehealthy.chron.com/dual-ab-wheel-vs-single-ab-wheel-9763.html

87- https://moverays.com/

88- ***Willis Kuelthau (2021).*** 5 Best Grip Strengtheners Article - First published October 20, 2021 https://www.99boulders.com/best-grip-strengtheners

89- ***Kelly Burch & Marissa Cruz Lemar (2022).*** 10 health benefits of jumping rope and helpful tips for beginners from celebrity trainer Jillian Michaels. Article - First published July 6, 2022. https://www.insider.com/guides/health/fitness/benefits-of-jumping-rope

90- https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/novel-coronavirus/faq-20478727

91- https://www.unicef.org/yemen/media/4221/file/Coronavirus%20Training%20Guide%20HR%20Printable.pdf

92- https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

مستخلص البحث

محاكاة لتصميم برنامج تدريبي منزلي متكامل "Home Workouts " للحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية العامة للرياضين أثناء انتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية ككوفيد-١٩

د/ إبراهيم حمدي أبراهيم يحيي(*)

د/ هشام محمد كاظم محمد ذكي خليل(*)

يهدف البحث الي محاكاة لتصميم برنامج تدريبي منزلي متكامل " Home workouts" للحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية العامة للرياضين أثناء انتشار اوبئه فيروسيه وكوراث عالمية ككوفيد-١٩ ومعرفة تأثيرة علي متغيرات الكتلة الجسمية والمتغيرات البدنية والعادات الصحية اليومية والمتغيرات الفسيولوجيه والرقمية لدي كل من متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال وسباحي ٢٥ متر سباحة دولفين ولقد أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب قياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وذلك لملاءمته لطبيعة هذة الدراسة وأسلوبها ويشتمل مجتمع البحث يشتمل مجتمع البحث علي طلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا كان عددهم (٤٠) طالب رياضيا حيث تم اختيار الباحثان (٢٠) طالب رياضيا بالطريقة العمدية تم تقسيمهم كالتالي (١٠)رياضيين ممارسين لرياضه السباحة و(١٠) طالب رياضين ممارسين لرياضة العاب القوي وقام الباحثان باجراء الدراسة الأستطلاعية خارج عينة البحث الأساسية وعددها (٢٠) طالب رياضيا وكانت اهم النتائج تشير إلى:

١- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في متغير مؤشر الكتلة الجسمية لدي متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال فلقد حقق الوزن نسبة تحسن قيمتها (٧,٢٧٦٪) وأختبارمؤشر كتلة الجسم BMI قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٧,٢٣٥٪) وذلك لصالح القياس البعدي في متغيرات الكتلة الجسمية (قيد البحث).

٢- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في متغير مؤشر الكتلة الجسمية لدي سباحي ٢٥ متر سباحة دولفين فلقد حقق الوزن نسبة تحسن قيمتها (٧,٣٩٠٪) وأختبار مؤشر كتلة الجسم BMI قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٧,٣١٩٪) لصالح القياس البعدي في متغيرات الكتلة الجسمية (قيد البحث).

(*) مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

(*) مدرس بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

٣- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية لدي متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال حيث ان أختبارالتعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٢٨,٣٧٢٪) وأختبار دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٢٨,٦٥٨٪) واختبار قوة قبضة اليد اليمني بالديناموميتر قد حقق نسبة تحسن قيمتها (١٧,٧٦٥٪) وأختبار قوة قبضة اليد اليسرى بالديناموميتر قد حقق نسبة تحسن قيمتها (١٣,٠٨٣٪) وأختبار قوة العضلات الباسطة للرجلين قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٣٨,٩٣٢٪) وأختبارعدو ٣٠ متر من بداية متحركة نسبة تحسن قيمتها (١٣,٧٥٨٪) وأختبار ثني الجذع أماما من الوقوف قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٢٨,٧١١وأختبار نط الحبل قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٥٢,٦٠٤٪) وأختبارالتوازن المقلوب بالطريقة الطويلة قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٤١,٨٤٤٪) وأختبارالجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام قد حقق نسبة تحسن قيمتها (١٤٢,٨٥٧٪) وأختبار بلانك حقق نسبة تحسن قيمتها (١٩,١٦٨٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

٤- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية لدي سباحي ٢٥ متر سباحة الدولفين حيث ان أختبارالتعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض من أعلي للتحمل قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٢٩,٥٢٤٪) وأختبار دفع جلة ٤,٥ ك من الجلوس نسبة تحسن قيمتها (٣١,٠٦٥٪) واختبار قوة قبضة اليد اليمني بالديناموميتر قد حقق نسبة تحسن قيمتها (١٧,٥٤٢٪) وأختبار قوة قبضة اليد اليسرى بالديناموميتر قد حقق نسبة تحسن قيمتها (١٢,٧٠٤٪) وأختبار قوة العضلات الباسطة للرجلين قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٣٧,٦٠٥٪) وأختبارعدو ٣٠ متر من بداية متحركة قد حقق نسبة تحسن قيمتها (١١,٢٣٤٪) وأختبارثني الجذع أماما من الوقوف قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٢٩,١٥٧٪) وأختبار نط الحبل قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٤٦,٤٨٩٪) وأختبارالتوازن المقلوب بالطريقة الطويلة قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٤٠,٥٠٣٪) وأختبارالجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام قد حقق نسبة تحسن قيمتها (١٤٣,٥٤١٪) وأختبار بلانك قد حقق نسبة تحسن قيمتها (١٣,٠٠٩٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث).

٥- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في المتغيرات الفسيولوجية لدي متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال حيث ان معدل الأيض

الأساسي BMR قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٧,٣٨٢٪) والسعرات الحرارية المطلوبة DR قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٧,٣٨١٪) لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث)

٦- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في المتغيرات الفسيولوجية لدي سباحي ٢٥ متر سباحة الدولفين حيث ان معدل الأيض الأساسي BMR قد حقق نسبة تحسن قيمتها (٦,٧٨٤٪) والسعرات الحرارية المطلوبة DR نسبة تحسن قيمتها (٦,٧٩٠٪) لصالح القياس البعدي في متغيرات الفسيولوجية(قيد البحث).

٧- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في متغير العادات الصحية لدي متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال حيث ان متغير العادات الصحية اليومية قد حقق نسبة تحسن قدرها (٣٢,٠٧٠٪) لصالح القياس البعدي في متغيرات العادات الصحية اليومية(قيد البحث)

٨- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في متغير العادات الصحية لدي سباحي ٢٥ متر سباحة الدولفين حيث ان متغير العادات الصحية اليومية قد حقق نسبة تحسن قدرها (٣٤,٢٦٥٪) لصالح القياس البعدي في متغيرات العادات الصحية اليومية(قيد البحث).

٩- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في المستوي الرقمي لدي متسابقي ١١٠ متر حواجز رجال حيث ان المستوي الرقمي قد حقق نسبة تحسن قدرها (٤,٤٢٢٪) لصالح القياس البعدي في متغير المستوي الرقمي (قيد البحث).

١٠- أظهر تطبيق البرنامج التدريبي المنزلي " Home workouts" تحسن ملحوظ في المستوي الرقمي لدي سباحي ٢٥ متر سباحة الدولفين حيث ان المستوي الرقمي قد حقق نسبة تحسن قدرها (٦,٥٧٩٪) لصالح القياس البعدي في متغير المستوي الرقمي (قيد البحث)

Abstract

A Simulation Of Designing An Integrated Home Training Program "Home Workouts" To Maintain The General Fitness Level Of Athletes During The Spread Of Viral Epidemics And Global Disasters Such As Covid-19

Hesham Mohamed kazm Mohamed zaky
Ibrahim Hamdi Ibrahim Yahya

The research aims to simulate the design of an integrated home training program "Home workouts" to maintain the level of general physical fitness of athletes during the spread of viral epidemics and global disasters such as Covid-19 and to know its impact on the variables of body mass, physical variables, daily healthy habits, physiological and digital variables for each of the 110-meter runners Men's and swimmers' hurdles 25 meters dolphin swimming. The researchers used the experimental method in a pre and post-measurement method for one group, due to its suitability to the nature and style of this study. The research community includes the students of the Faculty of Physical Education, Tanta University, whose number was (40) mathematical students, where the researchers were chosen (20) student athletes by intentional method were divided as follows (10) athletes practicing swimming and (10) athletes practicing athletics.

1- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the BMI variable of the 110-meter hurdles runners for men. The weight achieved an improvement rate of (7.276٪) and the BMI test achieved an improvement rate of (7.235٪) in favor of the measurement Dimensional in Body Mass Variables (Under Research).
2- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the BMI variable of my 25-meter dolphin swimmer. The weight achieved an improvement rate of (7.390٪) and the BMI test achieved an improvement rate of (7.319٪) in favor of the measurement Dimensional in Body Mass Variables (Under Research).
3- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the physical variables of the 110-meter men's hurdles runners, as the modified attachment test (tightening on the

mind) by arresting from the highest endurance achieved an improvement rate of (28.372٪) and a 4.5k shot put test from sitting It has achieved an improvement rate of (28.658٪), the right hand grip strength test with dynamometer has achieved an improvement rate of (17.765٪), the left hand grip strength test with dynamometer has achieved an improvement rate (13.083٪), and the extensor muscle strength test of the legs has achieved an improvement rate (38.932٪), the 30-meter sprinting test from a moving start has an improvement rate of (13.758٪), the torso bending test from standing has achieved an improvement rate of (28.711), the rope skipping test has achieved an improvement rate (52.604٪), and the inverted balance test by the long method has achieved an improvement in its value (41.844٪) and the zigzag running test between the barriers in numbers achieved an improvement rate of (142.857٪) and the Planck test achieved an improvement rate of (19.168٪) in favor of the dimensional measurement in the physical variables (under research).

4- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the physical variables of the 25-meter dolphin swimmer, as the modified attachment test (tightening on the mind) by arresting from the highest endurance achieved an improvement rate of (29.524٪) and a 4.5k shot put test from sitting An improvement rate of (31.065٪), the right hand grip strength test using dynamometer has achieved an improvement rate (17.542٪), the left hand grip strength test using dynamometer has achieved an improvement percentage (12.704٪), and the extensor muscle strength test of the legs has achieved an improvement rate (37.605٪). The 30-meter sprinting test from a moving start has achieved an improvement rate of (11.234٪), the front torso test from standing has achieved an improvement rate of (29.157٪), the rope skipping test has achieved an improvement rate of (46.489٪) and the inverted balance test by the long method has achieved an improvement rate Its value is (40.503٪), and the zigzag running test between the barriers in numbers has achieved an

improvement rate of (143.541٪) and the Planck test has achieved an improvement rate of (13.009٪) in favor of the dimensional measurement in the physical variables (under research).

5- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the physiological variables of men's 110-meter hurdles runners, as the basic metabolic rate BMR achieved an improvement rate of (7.382٪) and the required calories DR achieved an improvement rate of (7.381٪) in favor of Post-measurement in physiological variables (under research).

6- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the physiological variables of the 25-meter dolphin swimmer, as the basic metabolic rate (BMR) achieved an improvement rate of (6.784٪) and the required calories, DR, of an improvement of (6.790٪) in favor of the dimensional measurement. In physiological variables (under research).

7- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the health habits variable of the 110-meter men's hurdles runners, as the daily healthy habits variable achieved an improvement rate of (32.070٪) in favor of the dimensional measurement in the daily healthy habits variables (under research).

8- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the health habits variable of the 25-meter dolphin swimmer, as the daily healthy habits variable achieved an improvement rate of (34.265٪) in favor of the dimensional measurement in the daily health habits variables (under research).

9- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the digital level of men's 110-meter hurdles runners, as the digital level achieved an improvement rate of (4.422٪) in favor of the dimensional measurement in the digital level variable (under research).

10- The application of the home training program "Home workouts" showed a significant improvement in the digital level of the 25-meter dolphin swimmer, as the digital level achieved an improvement rate of (6.579٪) in favor of the dimensional measurement in the digital level variable (under research).

المرفقات

مرفق (١) الأختبارات التي تم تطبيقها في البرنامج

مرفق (٢) محتوي البرنامج التدريبي المقترح

مرفق (٣) شكل وأنواع الأدوات المستخدمه في البرنامج

مرفق (٤) أستمارات جمع البيانات

مرفق (١)

الأختبارات التي تم تطبيقها في البرنامج

(١) أختبار التعلق المعدل (الشد علي العقلة) بالقبض من أعلي للتحمل:

الهدف من الأختبار: قياس درجة تحمل العضلي للعضلات الأمامية للذراعين والكتفين – مناسب من سن ١٠سنوات إلي سن الجامعة.

أدوات الأختبار: عارضة معدلة أفقيا (أو عقلة معدلة أرتفاع بارها).

طريقة تنفيذ الأختبار:

- يقف مؤدي الأختبار في وضع معاكس للعارضة، ويتولي مدير الأختبار تعديل وضعها ليتناسب مع جذع مؤدي الأختبار.
- يقبض مؤدي الأختبار – بالقبض من أعلي – علي العارضة الأفقية.
- يقوم مؤدي الأختبار بالزحف بقدمية تحت العارضة أفقيا، حتي يصبح الذراعين مستقيمين وتكون الزاوية بين الذراعين والجذع ٩٠ درجة.

شروط الاختبار:

- عند أعطاء مدير الأختبار إشارة البدء يقوم مؤدي الأختبار بثني المرفقين حتي ترتفع الذقن فوق العارضة، في حين الأبقاء علي الجسم مستقيما في وضع مريح.
- يعود مؤدي الأختبار إلي وضع البداية.
- يستمر مؤدي الأختبار في عملية هذا الأداء حتي يصل إلي مرحلة التعب.
- لا يطلب من مؤدي الأختبار الحفاظ علي وضع ثابت أثناء أداء الأختبار، ولكن يجب تشجيعة علي الحفاظ علي وضع ثابت، ولا يعطي راحة في أثناء أداء الأختبار.
- تؤدي محاولة واحدة، إذا لم يكن من الواضح أن مؤدي الأختبار يمكن أن يحقق تسجيلا أعلي، أو أنة سوف يفقد قبضتة.

قياس الأختبار:

- تحسب كل رفعة مكتملة بطريقة مناسبة، كواحدة.
- يسجل عدد الرفعات المكتلمة للجسم كنتيجة نهائية.

قائمة المراجعة: يجب علي مؤدي الأختبار إتباع ما يلي:

- الأبقاء علي الجسم مستقيما أثناء سحبة إلي أعلي.
- أن يمد المرفقين كاملا بين المحاولات.
- لا يؤرج الجسم أثناء أداء الأختبار. (١٢: ١٠٦-١٠٤)

(٢) أختبار دفع الجلة من الجلوس بوزن ٤,٥ كيلوجرام:

الهدف من الأختبار: قياس قو العضلية للجزء العلوي من الجسم.

فئة العمر الزمني: من سن الثانوية إلي سن الجامعة.

أدوات الأختبار:

- شريط قياس.
- أربطة من الجلد.
- جلة قياسها ٤,٥ كجم.
- كرسي بداعم ظهر، أو مقعد معدل مع داعم للكعب أذا توفر.
- أرض صالة تدريب رياضي (بها سجادة لحماية الأرض).

طريقة تنفيذ الأختبار:

- يجلس مؤدي الأختبار علي الكرسي أو المقعد.
- توضع كعبا مؤدي الأختبار إلي الخلف، وتؤمن في المقعد من أجل تقليل أشتراك الجذع، وعضلات الساقين إلي الحد الأدني في أثناء أداء الأختبار.
- يقف مساعد مديرالأختباربعيدا عن المقعد من أجل تحديد المكان الذي سوف تهبط فية الجلة.
- يعطي مؤدي الأختبار الجلة، ويضعه أمامة.
- عند أعطاء مدير الأختبار إشارة البدء، يضع مؤدي الأختبار الجلة عند مستوي الصدر، ممسكا أياها بكلتا اليدين، محافظا علي الذراعين متوازيين مع الأرض.
- يقوم مؤدي الأختبار بدفع الجلة بعيدا عن جسمة.
- يعطي مؤدي الأختبار دقيقتين راحة.
- تؤدي ٣ محاولات لهذا الأختبار.

شروط الاختبار: يجب علي مؤدي الأختبار إتباع ما يلي :

- ألا يكون قد تعرض مؤخرا لأية إصابات في الجزء العلوي من الجسم.
- أن يؤمن برباط جلدي إلي المقعد.
- يضع الجلة فوق الصدر ويدفعها بسرعة.
- يستريح لمدة دقيقتين بين المحاولات

قياس الأختبار:

- تقاس المسافة في كل محاولة من قاعدة الكرسي إلي المكان الذي تسقط فية الجلة علي الأرض.
- تسجل أفضل مسافة كنتيجة نهائية. (١٢: ٢١٤-٢١٢)

(٣) اختبار قوة القبضة لليد بالديناموميتر لليد اليمني واليسري:

الهدف من الأختبار: قياس قوة قبضة اليد. مناسب من سن ٥ سنوات إلي سن الجامعة.

أدوات الأختبار: جهاز ديناموميتر قبضة اليد.

طريقة تنفيذ الأختبار:

- يقف مؤدي الأختبار ممسكا بجهاز الديناموميتر بقبضة اليد، ويجب أن يكون مؤشر الجهاز عند وضع الصفر.
- يجب أن يعدل وضع جهاز الديناموميتر ليناسب مؤدي الأختبار بطريقة مريحة، حيث يكون مفصل اليد والأصابع تحت المقبض pip.
- يمسك مؤدي الأختبار مقبض الديناموميتر علي جانبة مقابل الوسط مع توازي مقدمة الذراع للفخذ، ويكون منثنيا بطريقة جيدة.

شروط الاختبار:

- عند أعطاء مدير الأختبار إشارة البداية، يقوم مؤدي الأختبار بمسك الشديد بار مقبض الديناموميتر بأكبر قوة بقدر الأمكان.
- يجب علي مؤدي الأختبارأن يرسل زفرة (أو تنهدة) بينما يقوم بعملية مسك الشديد مقبض الديناموميتر.
- عند إتمام مؤدي الأختبار للمحاولة يقوم في الحال مدير الأختبار بتسجيل نتائج المحاولة، ثم يعيد جهاز الديناموميتر إلي وضع صفر، ويقوم مؤدي الأختبار بنفس التعليمات بالنسبة لليد المقابلة.
- تؤدي ٣محاولات لكل يد.

قياس الأختبار:

- يتم تسجيل كل محاولة.
- يتم تسجيل الرقم الأعلي لكل يد كنتيجة نهائية.

- تتطلب بعض مصطلحات التسجيل إضافة التسجيل الأعلي لكل يد كتسجيل منفرد.

قائمة المراجعة: يجب علي مؤدي الأختبار إتباع ما يلي:

- أن يقف خلال كل محاولة.
- أن يطلق زفرة (أو تنهدة) خلال كل محاولة.
- أن يسمح لمدير الأختبار أن ينظر ويسجل في نهاية كل محاولة، في أختبار الديناموميتر لقياس قوة قبضة اليد. (١٢: ١٦٥-١٦٤)

(٤) أختبار قوة العضلات الباسطة للرجلين بالديناموميتر:

الهدف من الأختبار: قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة الباسطة للرجلين، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما.

أدوات الأختبـــار: جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالى ٦٠ سم تنتهى ببار حديدى طوله يتاروح من ٥٠ إلى ٥٥ سم.

طريقة تنفيذ الأختبار:

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدى.
- يلف حـزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطـريقة تمكنه من ربط طـرفاه في نهايتى البار الحديدي.
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة، ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج.
- يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتي يصل البار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخارج أقصى قوة ممكنة.

شروط الاختبار:

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذارعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو الخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

قياس الأختبار:

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام.
- يعتمد على التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض. (١٧: ١٩٤-١٩٣)

(٥) أختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة:

الهدف من الأختبار: قياس السرعة.

أدوات الأختبار:

- ثلاثة خطوط متوازية مرسومة علي الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني (١٠م)، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠م).
- ساعة إيقاف.

طريقة تنفيذ الأختبار: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلي أن يتخطي الخط الثالث، ويحسب زمن المختبر أبتداء من الخط الثاني حتي وصولة إلي الخط الثالث (٣٠ مترا).

قياس الأختبار: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقة في قطع مسافة (٣٠م) (من الخط الثاني إلي الخط الثالث). (١٤: ٢٩٢)

(٦) إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

الهدف من الأختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

أدوات الأختبار: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم)، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (١٠٠سم) مثبتة عامودياً على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازياً لسطح المسطرة ورقم (١٠٠) موازياً للحافة السفلية للمقعد ، ومؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

طريقة تنفيذ الأختبار: يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الإحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم اللاعب بثني جذعه للأمام وللأسفل بحيث بدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند أخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين.

شروط الاختبار:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- للاعب محاولتان يسجل له أفضلهما.
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
- يجب الثبات عند أخر مسافة يصل إليها اللاعب لمدة ثانيتين.

قياس الأختبار:

- يسجل للاعب المسافة التي حققها في المحاولتين.
- وتحتسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر. (٩: ٣٤٧-٣٤٦)

(٧) إختبار نط الحبل:

الهدف من الأختبار: قياس التوافق بين الطرف العلوي والطرف السفلي.

أدوات الأختبار: حبل طولة (٢٤ بوصة) ، بحيث يعقد من طرفيه ، علي أن تكون المسافة بين العقدتين (١٦ بوصة) وهي المسافة التي يتم الوثب من بينها ، تترك (مسافة ٤ بوصات) خارج كل عقدة لإستخدامها في مسك الحبل.

طريقة تنفيذ الأختبار: يمسك اللاعب بالحبل من الأماكن المحددة ، يقوم اللاعب بالوثب من فوق الحبل بحيث يمرر الحبل من أمام وأسفل القدمين يكرر هذا العمل (٥ مرات).

شروط الاختبار:

- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين.
- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معاً.
- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب.
- يجب عدم حدوث إختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب.
- عند حدوث أي مخالفة للشروط تلغي المحاولة.

قياس الأختبار: هي عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها اللاعب. (١٤: ٣٢٠، ٣٢١)

(٨) أختبار التوازن المقلوب بالطريقة الطويلة:

الهدف من الأختبار: قياس قدرة الفرد علي التوازن في وضع مقلوب.

أدوات الأختبار: ساعة إيقاف، مرتبة تدريب رياضي.

طريقة تنفيذ الأختبار: يتكون الأختبار (بالطريقة الطويلة) من خمسة وحدات بالتسلل الأتي:

١- **التوازن الثلاثي:** من وضع القرفصاء يضع المختبر الكفين علي الأرض بأتساع الكتفين بحيث تشير الأصابع إلي الأمام، والذراعين داخل الرجلين، من هذا الوضع يميل المختبر للأمام مع ثني المرفقين ورفع القدمين من علي المرتبة إلي أن تستقر الجبهة علي المرتبة ليصبح المختبر متزنا علي الجبهة والكفين، ويحاول المختبر الأتزان في هذا الوضع أكبر وقت ممكن بحد أقصي (٥ث).

٢- **التوازن علي الأطراف:** نفس وضع وشروط الأختبار السابق بأستثناء أن يتم التوازن علي الكفين فقط.

٣- **توازن الرأس:** وضع الوقوف علي الرأس، تطبق نفس شروط وطريقة حساب الزمن المستخدمة في الأختبار السابق.

٤- **توازن الرأس مع الساعدين:** نفس وضع الوقوف علي الرأس بأستثناء أن يتم التوازن علي الرأس والساعدين، تطبق نفس شروط وطريقة حساب الزمن المستخدمة في الأختبار السابق.

٥- **الوقوف علي اليدين:** وضع الوقوف علي اليدين، تطبق نفس شروط وطريقة حساب الزمن المستخدمة في الأختبار السابق.

قياس الأختبار:

١- يحسب الزمن الذي يستغرقة المختبر في أداء كل أختبار من الأختبارات الحمسة بحد أقصي (٥) ثوان لكل أختبار.
٢- يضرب زمن التوازن المستخلص من أداء الأختبار في رقم الأختبار ويتم جمعهم ويعطي درجة هذة الدرجة تعبر عن القدرة علي التوازن للمختبر. (١٤: ٣٥٠-٣٤٩)

(٩) أختبار الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام:

الهدف من الأختبار: قياس الرشاقة.

أدوات الأختبار: أربع حواجز ألغاب قوي. ساعة إيقاف.

طريقة تنفيذ الأختبار:

- توضع الحواجز الأربعة علي خط واحد، بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والآخر ١٨٠سم، والمسافة بين الحاجز الأول وخط البداية ٣٦٠سم، يلاحظ أن يكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول ١٨٠سم. ويرسم علي الأرض بجانب الحواجز الأرقام الموضحة في شكل الأختبار.
- يقف المختبر عند نقطة البداية، ثم يقوم بالجري فور سماع إشارة البدء مستخدما خط السير الموضح بالشكل في الأختبار علي أن يستمر في الجري بهذا الأسلوب لمدة (٣٠) ثانية متواصلة، وعند أنتهاء ٣٠ثانية يسجل للمختبر رقم المكان الذي أنتهي الوقت عندة، مع حساب عدد الدورات الكاملة للأختبار، والمعروف حسب الترقيم الموضح بالشكل في الأختبار أن كل دورة كاملة تأخذ درجتها من ١٠ درجات.

شروط الاختبار:

١- يجب أتباع المختبر خط السير الموضح بالشكل في الأختبار.
٢- إذا أخطأ المختبر في خط السير يجب وقف الأختبار وأعادتة بعد أن يحصل علي الراحة الكافية.
٣- إذا أنتهت ٣٠ثانية واللاعب بين رقمي (٥،٦) مثلا يحسب لة الرقم الأقل أي الرقم (٥).
٤- يجب عدم لمس الحواجز أثناء الجري

قياس الأختبار: يسجل للمختبر الرقم الذي يصل إلية (المرسوم علي الأرض) عند أنتهاء (٣٠) ثانية بعد أضافة الدورات التي قطعها. (١٤: ٢٨١-٢٨٠)

(١٠) أختبار "بلانك" الأنبطاح المائل مع ثني الذراعين والأرتكاز بالمرفقين (الساعدين) علي الأرض لميكانيزي:

الهدف من الأختبار: لقياس قوة عضلات الجذع ومراقبة تطوير وتحسين قوة عضلات الجذع عند الرياضي وقدرتة علي التحمل مع مرور الوقت.

أدوات الأختبار:

- فضاء واسع مستوي الأرضية.
- مرتبة تدريب رياضي.
- ساعة إيقاف.

طريقة تنفيذ الأختبار:

- يقوم المختبر الأستلقاء علي بطنك (حتي يلامس الوركين للأرض) مع جعل ساقيك مستقمين والجزء العلوي من الجسم مدعوم من الساعدين.
- يقوم المختبر بشد أسفل عضلات الظهروالكتف، وأرفع الوركين علي الأرض مع أبقاء مرفقيك ملامسا للأرض، يمكن للمختبر وضع لركبتة علي الأرض بدل من أمشاط القدمين، فهذا يتيح توازن أفضل للمختبرويستمر المختبر في أداء الأختبار لمدة ٦٠ث.
- من وضع الأداء السابق يقوم المختبر برفع ذراعة الأيمن عن الأرض يستمر المختبر في هذا الوضع للأداء الأختبار لمدة ١٥ث.
- من الوضع السابق يعود ذراعة الأيمن إلي الأرض ويرفع ذراعة اليسري عن الأرض ويستمر المختبر في أداء الأختبار لمدة١٥ث.
- من الوضع السابق يعود المختبر ذراعة الأيسر إلي الأرض ويرفع رجلة اليمني عن الأرض ويستمر المختبر في أداء الأختبار لمدة١٥ث.
- من الوضع السابق يعود برجلة اليمني إلي الأرض ويرفع الرجل اليسري عن الأرض ويستمر المختبر في أداء الأختبار لمدة ١٥ث.
- من الوضع السابق يرفع المختبر ساقة الأيسر وذراعة الأيمن عن الأرض ويستمر المختبر في أداء الأختبار لمدة١٥ث.
- من الوضع السابق يرجع رجلة اليسري وذراعة الأيمن للأرض، ثم يرفع ساقية الأيمن وذراعة الأيسر عن الأرض ويستمر المختبر في أداء الأختبار لمدة١٥ث.
- من الوضع السابق يقوم المختبر بالعودة للوضع الأبتدائي للأختبار (المرفقان علي الأرض) يبقي المختبر في هذا الوضع لمدة ٣٠ث.

شروط الاختبار:

- يؤدي المختبر الأختبارات كلها بالكامل بأطول زمن ممكن من الزمن الكلي للأختبار الفرعي (كل أختبار علي حدة) فلذلك يكون قوة الجذع للمختبر عالية وأجمالي عدد الأختبارات الفرعية من الأختبار الأساسي ٨ أوضاع للأختبارالفرعية.
- ولم يتمكن المختبر من أداء الأختبار كلها بالكامل او أدائها في زمن أقل من الزمن الكلي للأختبار الفرعي (كل أختبار علي حدة) يدل علي ضعف قوة الجذع ويحتاج لتحسين قوة الجذع.

قياس الأختبار: يتم أحتساب لدي كل مختبر الزمن الذي حققة في كل الأختبار خلال الزمن الكلي للأختبار كل أختبار علي حدة ويحسب لكل ثانية حققها المختبر أثناء أداء الأختبار درجة واحدة فقط ثم يحسب مجموع هذة الدرجات الذي حققها في كل الأختبارات الفرعية (٨) التي أداها المختبر وهذة الدرجة الأجمالية هي تعبر عن قوة عضلات الجذع. (٥٢ : ١٥٨-٥٧)

(١١) معادلة هاريس بينديكت وميلفين Basal Metabolic Rate (BMR):

تاريخ المعادلة: معادلة هاريس بينديكت خلال دراسة جيمس ارثر هاريس وفرانسيس بينديكت التي نشرت عام ١٩١٩ و١٩١٨من معهد كارنيجي للعلوم في واشنطن في أفرودة. وتم تطويرها من خلال روزا وشيزغال عام ١٩٨٤ واخيرا تم تطويرها بشكلها النهائي علي يد العالم مالفين ١٩٩٠

الهدف من الأختبار: هي معادلة تستخدم لحساب معدل الأيض الأساسي basal metabolic rate (BMR) للجسم والتي يتم قياسها بالسعرات الحرارية، ويتم بعد حساب BMR يتم ضربها بمعامل مستوى النشاط (activity level). تستخدم المعادلة لمساعدة الأشخاص الذين يرغبون بخفض اوزانهم أو الحفاظ عليها. بعد قياس كميات السعرات الحرارية المطلوب استهلاكها لكل حالة والمعادلة ساهمت في انتاج تقديرات BMR التي تمثل كتلة الجسم النحيل.

أدوات الأختبار:

حساب BMR معدل الأيض الأساسي:

المعادلة الأساسية والتي نشرت عام ١٩١٨، ١٩١٩:

BMR حساب للرجال (متري)	BMR=٦٦,٥+(١٣,٧٥×الوزن بالكيلو جرام)+(٥,٠٠٣×الطول "سم")-(٦,٧٥٥× العمر بالسنة)
BMR حساب للرجال (imperial)	BMR=٦٦+(٦,٢×الوزن بالباوند)+(١٢,٧×الطول بالـ"إنش")-(٦,٧٦×العمر بالسنة)
BMR حساب للنساء (متري)	BMR=٦٥٥,١+(٩,٥٦٣×الوزن بالكيلو جرام)+(١,٨٥٠×الطول "سم")-(٤,٦٧٦× العمر بالسنة)
BMR حساب للنساء (imperial)	BMR=٦٥٥,١+(٤,٣٥×الوزن بالباوند)+(٤,٧×الطول بالـ"إنش")-(٤,٧×العمر بالسنة)

المعادلة تمت مراجعتها من روزا وشيزغال عام ١٩٨٤:

الرجال	BMR=٨٨,٣٦٢+(١٣,٣٩٧×الوزن بالكيلو جرام)+(٤,٧٩٩×الطول "سم")-(٥,٦٧٧× العمر بالسنة)
النساء	BMR=٤٤٧,٥٩٣+(٩,٢٤٧×الوزن بالكيلو جرام)+(٣,٠٩٨×الطول "سم")-(٤,٣٣٠× العمر بالسنة)

The 95% confidence range for men is ±213.0 kcal/day, and ±201.0 kcal/day for women.

طريقة تنفيذ الأختبار:

معادلة ميلفين وهي المعادلة الأشهر:

الرجال	BMR= (١٠×الوزن بالكيلو جرام)+(٦,٢٥×الطول "سم")-(٥× العمر بالسنة)+٥
النساء	BMR=(١٠×الوزن بالكيلو جرام)+(٦,٢٥×الطول "سم")-(٥× العمر بالسنة)-١٦١

تحديد الكمية الموصي بها:

الجدول التالي يتيح حساب الفرد الموصي به يومياً من السعرات الحرارية للحفاظ على الوزن الحالي:

Little to no تدريب بدني	Daily kilocalories needed = BMR x 1.2
Light exercise (1–3 days per week)	Daily kilocalories needed = BMR x 1.375
Moderate exercise (3–5 days per week)	Daily kilocalories needed = BMR x 1.55
Heavy exercise (6–7 days per week)	Daily kilocalories needed = BMR x 1.725
Very heavy exercise (twice per day, extra heavy workouts)	Daily kilocalories needed = BMR x 1.9

حساب السعرات الحرارية:

وبعد تحديد الهدف من حساب السعرات الحرارية وحساب معدل الأيض الأساسي يأتي دور الخطوة الثالثة وهي تحديد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك وفقاً لنشاطه اليومي والمجهود الذي يبذله يومياً بهذه الطريقة.

١- إذا كنت لست نشطياً = ١,٢ × رقم معدل الأيض الأساسي.

٢- حركة خفيفة = ١,٣٧٥ × رقم معدل الأيض الأساسي.

٣- نشيط = ١,٥٥ × رقم معدل الأيض الأساسي.

٤- نشيط جداً = ١,٧٢٥ × رقم معدل الايض الأساسي.

٥- نشيط جداً جداً = ١,٩ × رقم معدل الأيض الأساسي.

والرقم الذي تحصلين عليه من نتاج هذه المعادلة بها يتوافق مع نشاطك اليومي يعتبر عدد السعرات تحتاجيها يومياً لتثبيت وزنك، أما لإنقاص وزنك فعليك إنقاص ٥٠٠ سعر حراري من هذا الرقم، ولزيادة وزنك عليك زيادة هذا الرقم ٣٠٠ سعر حراري.

مثال للفهم:

نفترض أن معدل الأيض الأساسي لك ١٦٥٠ سعر حراري في اليوم بدون حركة، وأنك لست نشيطة، إذا المعدالة ستكون ١٦٥٠ ١٩٨٠ = ١,٢ × سعر حراري تحتاجيه في اليوم، فإذا أردت إنقاذ وزنك فالمعادلة ستكون ١٩٨٠-٥٠٠= ١٤٨٠ سعر حراري أما إذا أردت زيادته فتسكون ١٩٨٠+٣٠٠=٢٢٨٠ سعر حراري يومياً. (٤٠)، (٦٦)، (٥٧)

(١٢) أختبار مؤشر الكتلة BM

الهدف من الأختبار: قياس الوزن بالنسبة للطول.

أدوات الأختبار: ميزان – ورقة – اله حاسبة.

طريقة تنفيذ الأختبار: يعرفه **محمد رضوان (١٩٩٧م)** بأنه يعرف بمؤشر كتيليت (index s'Quetlet) وهو عبارة عن طريقة فنية للتعبير عن وزن الجسم في ضوء علاقة بطول القامة ويستخدم لحساب هذا المؤشر العلاقة التالية: الوزن / الطول^2 = مؤشر الكتلة الجسمية.

شروط الاختبار: أن يقف اللاعب علي الميزان بدون اي ملابس او حذاء ماعادا شورت خفيف لاخذ الميزان الصحيح.

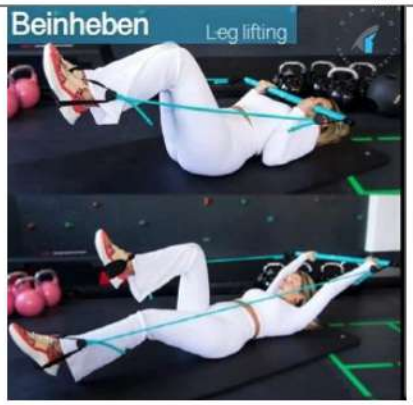
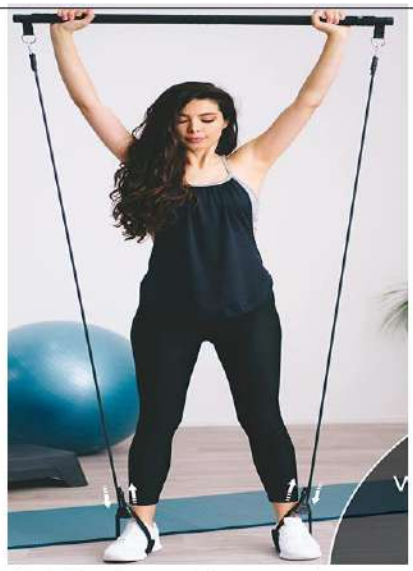
قياس الأختبار: الوزن / الطول^2 = مؤشر الكتلة الجسمية. (١٦)

مرفق (٢)

محتوي البرنامج التدريبي المقترح

محتوي البرنامج التدريبي	
(١) حزام تدريب المقاومة القابل للتعديل Portable Pilates Bar	
(١) أعادة التمرين رقم (٢) مع زيادة مقاومة حزام تدريب المقاومة خلف الرقبة	(٢) من وضع الوقوف وضع حزام تدريب المقاومه خلف الرقبة ومسكه بكلتا اليدين بحيث تصبح ظهر اليد مواجه لخلف اللاعب – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – ثني الركبتين للهبوط لأسفل – ثم فرد الركبتين لأعلي
(٣) من وضع الرقود علي الظهر مسك قضيب البيلاتيس لحزام تدريب المقاومه بكلتا اليدين مع وضع احبال المطاطة للمقاومه خلف الظهر ثم رفع الذراعين لأعلي مستوي الصدر – ثم خفضهم لأسفل	(٤) من وضع الوقوف وضع حزام تدريب المقاومه خلف الرقبه ومسكه بكلتا اليدين بحيث تصبح ظهر اليد مواجه لخلف اللاعب – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – ثم المشي مع لف (عصر) الجذع مرة للجانب الأيسر ثم مره للجانب الأيمن

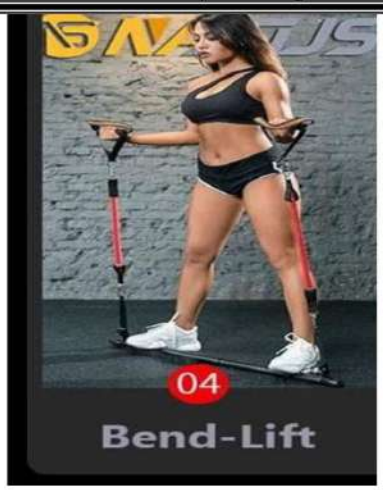
محتوي البرنامج التدريبي	
(٥) من وضع الرقود نصفا – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام تدريب المقاومه بكلتا اليدين – ثني المرفق وسحبه في اتجاه الصدر – ثم فرد مفصل المرفق مرة اخري	(٦) من وضع الوقوف وضع حزام تدريب المقاومه خلف الرقبة ومسكه بكلتا اليدين بحيث تصبح ظهر اليد مواجه لخلف اللاعب – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – رفع الذراعين لأعلي – ثني الركبتين للهبوط لأسفل – ثم فرد الركبتين لأعلي
(٧) من وضع الانبطاح المائل الأرتكاز علي الذراعين مفرودتين مع مسك قضيب البيلاتيس لحزام تدريب المقاومه بكلتا اليدين واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – التبديل برفع الرجل اليمني لاعلي ثم خفضها – ثم الانتقال علي الرجل اليسري	(٨) أعادة التمرين رقم (١) و(٢) مع زيادة مقاومة حزام تدريب المقاومة خلف الرقبة

محتوي البرنامج التدريبي	
(٩) أعادة التمرين رقم (١) و(٢) و(٦) و(٨) مع زيادة مقاومة حزام تدريب المقاومة خلف الرقبة	(١٠) من وضع الرقود نصفا – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام تدريب المقاومه بكلتا اليدين خلف الرأس – مع القيام برفع الرجل اليمني لأعلي ثم خفضها لأسفل مع التبديل علي الرجل الأخري
(١١) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام تدريب المقاومه بكلتا اليدين أمام الجسم– مع القيام بفرد الذراعين اماما للجسم وعلي مستوي الصدر – ثم سحبهما بثني المرفق مرة اخري اتجاه الصدر	 (١٢) من وضع الرقود نصفا – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام تدريب المقاومه بكلتا اليدين خلف الرأس – مع القيام بفرد الذراعين خلفا – ثم ثنيهما نحو الرأس والصدر مرة اخري – مع تبادل التبديل بحركة العجلة للرجلين
(١٣) أعادة التمرين رقم (٤) مع زيادة مقاومة حزام تدريب المقاومة خلف الرقبة	 (١٤) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه – ثم رفع الذراعين لأعلي مستوي الرأس وخفضهما لأسفل نحو مستوي عظم الترقوه مره ثم خلف الرأس مره

محتوي البرنامج التدريبي	
	اخري
 (١٥) مـن وضـع الوقـوف واحكـام دخـول مشـط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه – ثم رفع الذراعين لأعلي نحـو مستوي عظـام الترقوة وخفضـهما لأسـفل نحـو مستوي عظم الحوض مره اخري	 (١٦) من وضع الوقوف – واحكام دخول مشط القدمين في المقـابض الخاصـه بهـم – مسـك قضـيب البيلاتـيس لحـزام المقاومه خلف الجسم مع فرد الذراعين خلف اللاعب – رفع الذراعين خلف اللاعب لاعلي علي كامل امتدادهم وخفضهم لأسفل
 (١٧) مـن وضـع الوقـوف واحكـام دخـول مشـط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه – ثني المرفق ٩٠ درجه – رفع الذراعين لأعلي ثم خفضهم مرة اخري	 (١٨) تكرار تمرين رقم (١٢) مع زيادة المقاومة
 (١٩) مـن وضـع الرقـود – واحكـام دخـول مشـط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب	 (٢٠) تكرار تمرين رقم (١٨) مع زيادة المقاومة وعدم ثني الركبتين

محتوي البرنامج التدريبي	
البيلاتيس لحزام المقاومه – الوصول الي وضع الرقود نصفا مع وضع قضيب البيلاتيس خلف الرأس	
(٢١) من وضع الرقود – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه – ثني المرفقين للوصول الي وضع ٩٠ درجه – ثم فردهما مرة اخري	(٢٢) من وضع الطعن الامامي والاستناد بمفصل الركبة علي الارض للرجل الخلفية – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه وتبادل وضع الطعن
(٢٣) من وضع الرقود نصفا مسك مقابض القدمين باليد بشكل معوكس x – وضع قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه بحيث يتم استنادة علي بطن القدمين – تبادل حركة التجديف بالذراعين	(٢٤) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه خلف الرأس – دوران الجذع اتجاه اليسار واليمين من الثبات
(٢٥) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه بحيث يكون حبل المقاومه	(٢٦) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه – ثني المرفق ل ٩٠ درجه – الرجوع مرة اخري

محتوي البرنامج التدريبي	
معاكس علي شكل x رفع الذراعين لأعلي	لفرد المفصل ومواجهه الذراع لمفصل الحوض
(٢٧) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه خلف الرأس – ثني الجذع اتجاه اليسار واليمين من الثبات	(٢٨) من وضع الانبطاح المائل والاستناد علي الذراعين مفرودتين علي كامل امتدادهم واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه خلف الرأس – فرد الرجلين اليسري للخلف ثم ثني الركبتين لاسفل لسحب الرجلين للأمام – التبديل علي القدم الأخرى
(٢٩) من وضع الوقوف علي قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه بالقدمين مسك المقبضين في يد واحدة ثم سحب الذرع عند مستوي الكتف ثم لأعلي فوق الرأس	(٣٠) نفس تمرين (٢٢) مع زيادة المقاومه وفرد الرجل الخلفيه بكامل امتدادها

محتوي البرنامج التدريبي	
 (٣١) تكرار تمرين رقم (٢٦) مع زيادة المقاومة	(٣٢) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه خلف الرأس – فرد الذراعين لأعلي الرأس لتدريب العضله ذات الثلاث رؤوس ثم خفض القضيب المعدني خلف الرأس مره اخري
(٣٣) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه بكلتا اليدين ورفعهم لمستوي الكتف وخفضهم مره اخري لمستوي الحوض لتدريب عضلات المنكبين	(٣٤) تكرار تمرين (٦) مع زيادة المقاومة
(٣٥) تكرار تمرين (٣٢) مع زيادة المقاومة	(٣٦) من وضع الوقوف – واحكام دخول مشط القدمين في

محتوي البرنامج التدريبي	
	المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه لأعلي بكلتا اليدين – المشي للامام بوضعيه الطعن
(٣٧) من وضع الوقوف واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه علي ان يكون الحبل المطاط علي شكل x. . يمكن المشي للأمام او رفع الذراعين لأعلي او ثني الركبتين لأسفل. . مع التدرج لزيادة المقاومه	(٣٨) تكرار تمرين رقم (٢٦)، (٣١) مع زيادة المقاومة
(٣٩) من وضع الجثو – رفع الرجل اليمني بحيث ترتكز علي مشط القدم وتكون زاوية الركبتين ٩٠ درجه – احكام دخول مشط القدم التي تأخذ وضع الجثو في المقابض الخاصه بهم ومشط القدم الاخري حره – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه لأعلي – ثم للخلف ولأسفل لتدريب عضلة	(٤٠) من وضح الرقود – والارتكاذ علي الذراعين مفرودتين بكامل امتدادهم – واحكام دخول مشط القدمين في المقابض الخاصه بهم – مسك قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه – عمل اطاله لعضلات الجسم

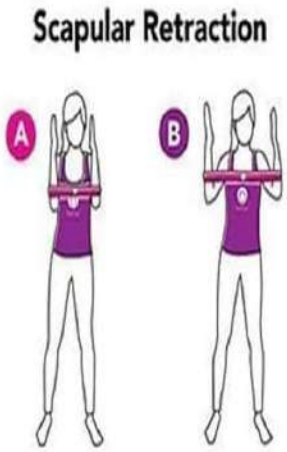
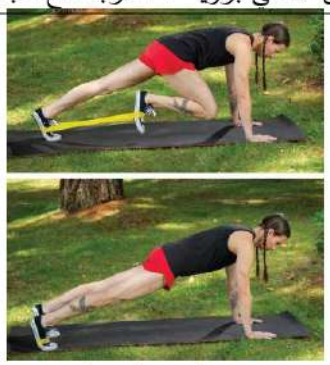
محتوي البرنامج التدريبي	
ذات الرؤوس العضدية	
 (٤١) من وضع الجثو – رفع الرجل اليمني بحيث ترتكز علي مشط القدم وتكون زاوية الركبتين ٩٠ درجه – وضع قضيب البيلاتيس لحزام المقاومه اسفل القدم المرتكزه علي الارض – مسك باليدين المقبضين – ثم ثني المرفقين لاتجاه عظم الترقوة – ويمكن اكمال الحركه حتي رفع الذراعين اعلي الرأس بكامل امتدادهم	

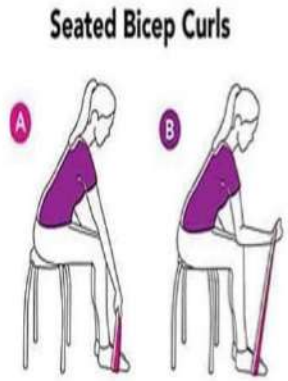
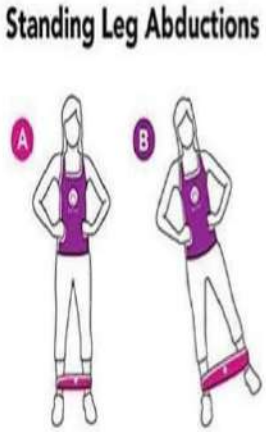
(٢) تري بيك - جهاز بكرة العجلة المزدوجة لتدريب عضلات البطن والجذع
Treepeak (Dual Ab Wheel Roller)

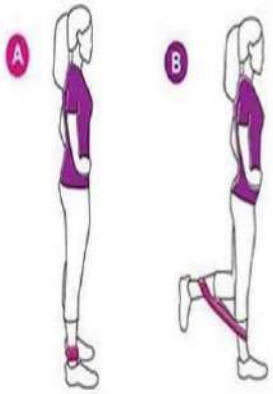
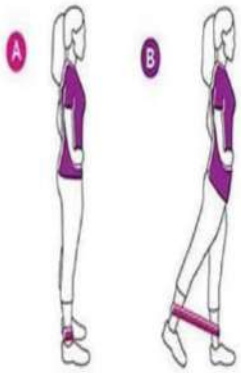
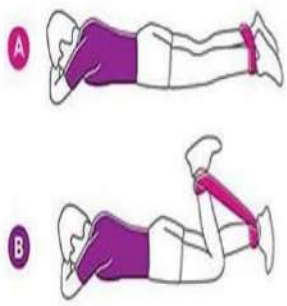
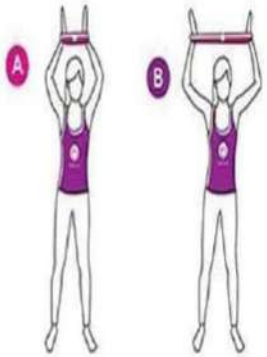
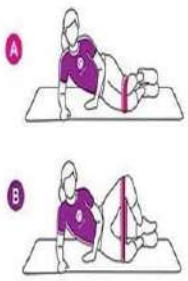
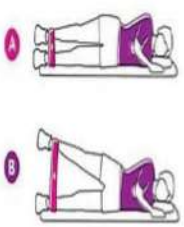
 (٤٢) من وضع الانبطاح الأرتكاز علي ذراع واحدة فقط مع مسك التري بيك باليد الأخري – الابتعاد بالتراي بيك للجانب مع ثني مرفق الذراع المرتكز وهبوط الجسم للأسفل – والرجوع	 (٤٣) من وضع الأنبطاح علي البطن مسك التري بيك بكلتا اليدين – الابتعاد بالتراي بيك لجانب الجسم دون انثناء في مفصل المرفق – ثم الرجوع لوضع البداية مرة اخري

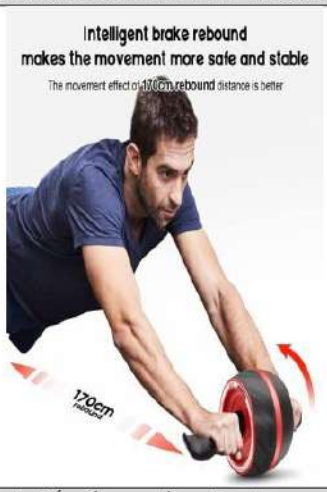
محتوي البرنامج التدريبي	
لوضع البداية	
(٤٤) من وضع الأنبطاح علي البطن مسك التري بيك بكلتا اليدين – الابتعاد بالتراي بيك لأمام ولجانب الجسم دون انثناء في مفصل المرفق – ثم الرجوع لوضع البداية مرة اخري	(٤٥) من وضع الأنبطاح علي البطن مسك التري بيك بكلتا اليدين – الابتعاد بالتراي بيك لأمام الجسم دون انثناء في مفصل المرفق – ثم الرجوع لوضع البداية مرة اخري
(٤٦) من وضع الأنبطاح علي البطن مسك التري بيك بكلتا اليدين – الابتعاد بالتراي بيك لأمام الجسم بالذراع اليمني دون انثناء في مفصل المرفق مع ثني مرفق الذراع اليسري والارتكاز عليها – ثم الرجوع لوضع البداية مرة اخري	(٤٧) من وضع الجثو ثني الجذع اماما – مسك تري بيك واحدة بكلتا اليدين ثم اطاحتها للجانب الايسرمره ثم للجانب الأيمن مره اخري
(٣) أستك المقاومه الدائري Resistance Loop Band rubber Workouts	

محتوي البرنامج التدريبي	
(٤٨) من وضع الانبطاح المائل – وضع أستك المقاومه الدائري حول رسغ اليدين – القيام بتمرين الضغط	(٤٩) من وضع الجثو – ميل الجذع للأمام – الارتكاز علي الذراعين مفرودتين – وضع استك المقاومة الدائري حول الفخذين – تبادل رفع الرجلين لأعلي
(٥١) من وضع الجلوس تربيع وضع استك المقاومة الدائري حول مرفق اللاعب – رفع الذراعين لأعلي ومحاولة تباعدهم عن بعض – ثم الرجوع لوضع البداية	(٥٠) من وضع الوقوف – وضع استك المقاومة الدائري حول مشط اليدين – ثني المرفقين لزاوية ٧٠ درجة بحيق يواجه استك المقاومة وجه اللاعب – محاولة تباعد الساعدين عن بعضهم

محتوي البرنامج التدريبي	
	
(٥٣) من وضع الرقود – وضع الأستك المقاومة الدائري حول رسغ القدمين – رفع الرجلين عاليا والتبديل بهم في الهواء – مع قبض عضلات البطن وثني الجذع لأعلي وفرد الذراعين لأعلي بزاوية ٧٠ درجة مع الجذع	(٥٢) نفس التمرين رقم (٥٠) ولكن أستك المقاومة حول المرفقين
	
(٥٥) من وضع الانبطاح المائل – وضع الاستك المقاومة الدائري حول مشط القدمين – التبديل بالساقين من خلال ثني الركبتين	(٥٤) من وضع الرقود جانبا – وضع الاستك المطاط حول رسغ القدمين – رفع القدم لأعلي – مع ارتكاز القدم الاخري علي الارض

محتوي البرنامج التدريبي	
	
(٥٧) الجلوس علي الكرسي ووضع استك المقاومة الدائري حول مشط الرجلين ثم مسكه باليد ومحاولة ثني مفصل المرفق	(٥٦) تكرار تمرين (٥٥) ولكن مع فتح الحوض وتطويح الرجلين لأعلي
	
(٥٩) من وضع الوقوف – وضع استك المقاومة الدائري حول رسغ القدمين – الارتكاز علي قدم واحدة – مع رفع القدم الاخري للجانب	(٥٨) الجري من خلال وضع استك المقاومة الدائري حول الفخذين

محتوي البرنامج التدريبي	
Standing Hamstring Curls  (٦١) نفس تمرين رقم (٦٠) مع انثناء لمفصل الركبة ٩٠ درجة	Standing Hip Extensions  (٦٠) من وضع الوقوف – وضع استك المقاومة الدائري حول رسغ القدمين – الارتكاز علي قدم واحدة – مع رفع القدم الاخري للخلف دون انثناء لمفصل الركبة
Leg Curl Prone  (٦٣) من وضع الانبطاح وضع أستك المقاومه الدائري – التبديل بالرجلين حتي ٩٠ درجة	Overhead Outward Push  (٦٢) تكرار تمرين رقم (٥٠) مع رفع الذراعين لأعلي
 Lying Bent Leg Abduction  (٦٤) من وضع الجلوس جانبا – او الجلوس العادي – وضع استك المقاومة الدائري حول ركبتين – فتح الركبتين	Lying Lateral Leg Raises  (٦٥) من وضع الجلوس جانبا – وضع استك المقاومة الدائري حول رسغ القدم – فتح الرجلين بكامل

محتوي البرنامج التدريبي	
ثم الرجوع لوضع البداية	امتدادهم – مع استقرار اخري بكامل امتدادها علي الارض
(٤)- أموناكس - جهاز تدريب عضلات البطن والجذع **Amonax (Abdominal Roller Abdominal Trainer)**	
	(٦٦) من وضع الجثو وميل الجذع للامام– مسك الأموناكس بكلتا اليدين – للوصول لوضع الانبطاح المائل لمسافة ١٧٠ سنتيمتر دون انثناء مفصل المرفق – يتم التدرج في المقاومه من خلال التقليل او الزيادة في المسافة بين الأموناكس وارتكاز الركبتين علي الارض.
(٥)- اساتك مقاومة احادية الأطراف **Strength unilateral strip Band rubber Training**	
(٦٨) من وضع الوقوف – طعن امامي – استناد ذراع الأيد الطاعنه عليها – استك المقاومه الاحادية تحت مشط القدم الخلفية – مسكه باليد الحرة ثم مد الذراع اعلي الرأس في كامل امتدادها	(٦٧) من وضع الوقوف فتحا – وضع اساتك المقاومة الاحادية تحت مشط قدم واحدة ثم مسك اطرافة بكلتا اليدين ورفعهما لأعلي من خلف الجسم علي كامل امتدادهم
(٧٠) من وضع الجثو – ميل الجذع للامام للأستناد علي الذراعين علي كامل امتدادهم علي الارض – ومسك اطراف الاستك المقاومة الاحاديه تحت اليدين – مع مد	(٦٩) من وضع الجلوس تربيع – فتح رجل جانبا مع لف استك المقاومة الاحادية حولها ومسكها بكلتا اليدين

محتوي البرنامج التدريبي	
احد الرجلين للخلف ووضع استك القاومة الاحاديه بها	
(٧٢) من وضع الرقود – رفع رجل واحدة لأعلي ومسك الأستك المقاومة الاحادية حولها مع مسك اطراف الأستك بكلتا اليدين	(٧١) من وضع الوقوف فتحا – اخذ خطوة لقدم للأمام – والاخري تتبعها خلفا – وضع استك المقاومه الاحادية تحت مشط القدم المتقدمة للأمام – ومسك اطرافه بكلتا اليدين ورفعهما جانبا
(٧٤) من وضع الوقوف – مسك أطراف أستك المقاومة الأحادية وشدهما للجانبين	(٧٣) من وضع الجلوس تربيع – ذراع اليمني خلف الرأس – والذراع اليسري خلف الظهر – مسك اطراف أستك المقاومة الأحادية وشد الذراعين علي بعضهم
(٧٦) من وضع الوقوف فتحا – وضع اساتك المقاومة الاحادية تحت مشط قدم واحدة ثم مسك اطرافة بيد واحدة ورفعهما لأعلي علي كامل امتدادها	(٧٥) من وضع الجلوس التربيع فتح الحوض – ثني ركبه الساق اليسري بحيث تصبح القدم اسفل عظم الحوض عند منطقة العانه – والساق الاخري اليمني علي كامل امتدادها خلفا ثم ثني ركبتها ٩٠ درجة مع ربط استك المقاومة الأحادي بها في مشط القدم – مسك اطراف الاستك بكلتا اليدين وشد مشط القدم اليمني عليها

محتوي البرنامج التدريبي	
 (٧٨) من وضع الطعن الامامي – وضع استك المقاومة الأحادي اسفل الرجل الطاعنه ومسك اطرافة بكلتا اليدين وشدهما لأعلي	 (٧٧) من وضع الوقوف مواجهه لباب الغرفة – تعليق استك المقاومة الأحادي من منتصفه علي الحافة العليا لباب الغرفه – مسك اطرافة بكلتا اليدين وشدهم لأسفل
 (٨٠) من وضع الجلوس التربيع فتح الحوض – ثني ركبه الساق اليسري بحيث تصبح القدم اسفل عظم الحوض عند منطقة العانه – والساق الاخري اليمني علي كامل امتدادها جانبا – ربط منتصف استك المقاومة الاحادي في مشط قدم الساق اليمني مع شد اطرافه بكلتا اليدين – بحيث تصبح احد اليدين تشد طرفا خلف الرأس – واليد الاخري تشد طرفا من علي الارض	 (٧٩) من وضع الرقود – مد الرجلين اماما بزاويه ٧٠ درجة من الارض – مع ربط منتصف استك المقاومة الأحادي بهم – مسك اطراف استك المقاومة وشدهم بحيث يتم ثني الجذع اماما – واقتراب الرأس من الركبتين
 (٨٢) من وضع الوقوف علي قدم واحدة – مرجحة الرجل الحرة للخلف – مع ربط استك المقاومة الاحادي بها ثم مسك اطرافة بكلتا اليدين	 (٨١) من وضع الطعن الامامي – وضع الاستك المقاومة الاحادي اسفل الرجل الطاعنه – شد اطراف الاستك بكلتا اليدين للأمام

محتوي البرنامج التدريبي	
(٨٤) تكرار تمرين (٨١) مع زاوية رجلين ٣٠درجة وزيادة في مطاطية العضلات – مع انقباض عضلات الذراعين نحو الرأس	(٨٣) من وضع الوقوف – ربط الاستك المطاط حول جذع لاعبين مع تباعدهم قليلا – ثم انثناء الركبتين لهبوط الجسم لأسفل – الرجوع لوضع البداية
(٨٦) من وضع الوقوف فتحا – الوقوف علي استك المقاومه الأحادي مع مسك اطرفه بكلتا اليدين ورفع الذراعين جانبا	(٨٥) من وضع الجثو – تعليق استك المقاومة الاحادي علي مكان مرتفع مثل باب الغرفة – جلوس اللاعب في وضع الجثو ومسك اطراف الاستك – ثم ثني الجذع للأمام ولأسفل
(٨٨) من وضع الوقوف فتحا – الوقوف علي أستك المقاومة الأحادي – مسك اطراف الاستك بكلتا اليدين – ثني الركبتين لأسفل ثم فردهما	(٨٧) من وضع الجلوس علي كرسي رياضي – ربط منتصف استك المقاومة الاحادي علي مشط احد القدمين – مسك اطراف استك المقاومة بكلتا اليدين – مع ثني الركبه وفردها بكامل امتدادها

محتوي البرنامج التدريبي	
(٩٠) تكرار تمرين (٧٧) مع زيادة المقاومة	(٨٩) تكرار تمرين (١٠٠) مع زيادة المقاومة
(٩٢) من وضع الوقوف – اتخاذ وضع الطعن الامامي – تعليق استك المقاومة الاحادي خلف اللاعب – مسك اطراف الاستك بكلتا اليدين – مد اليدين للأمام بكامل امتدادهم امام اللاعب	(٩١) من وضع الوقوف فتحا – مسك اطراف استك المقاومة الاحادي بكلتا اليدين – فتح اليدين للجانب بحيث يصبحوا موازيين للأرض
(٩٤) من وضع الرقود نصفا – ربط منتصف حبل استك المقاومة الاحادي في القدم مع رفعها لأعلي ٧٠ درجه – مع الأبقاء علي الرجل الاخري بكامل امتدادها علي الأرض ثم شد اطراف الاستك بكلتا اليدين	(٩٣) من وضع الوقوف أتخاذ وضع الطعن الامامي – وضع استك المقاومة الاحادي اسفل القدم الطاعنه للأمام – مع شد اطراف الاستك للذراع المقابله لأسفل وللخلف

محتوي البرنامج التدريبي	
(٩٦) من وضع الرقود نصفا – ربط منتصف حبل استك المقاومة الاحادي في القدم – مع انثناء الاخري ١٠٠ درجة ثم شد اطراف الاستك بكلتا اليدين	(٩٥) تكرار تمرين ٨٤ مع رفع الذراعين لأعلي
(٩٨) من وضع الوقوف –ربط منتصف استك المقاومة الاحادي اسفل قدم واحدة – مسك اطراف الاستك باليد المقابله للقدم التي تحتها الاستك – ثني المرفق ل ٩٠ درجة	(٩٧) من وضع الجلوس تربيع رفع الذراعين لأعلي مسك اطراف الاستك المقاومة الاحادي وشد اطرافه للخارج

(١٠٠) من وضع الوقوف – التقدم خطوة – ربط منتصف استك المقاومة الاحادي اسفل القدم – مسك اطراف الاستك باليدين – ثني المرفقين ل ٩٠ درجة

(٩٩) من وضع الوقوف – التقدم خطوة – ربط منتصف استك المقاومة الاحادي اسفل القدم – مسك اطراف الاستك باليدين – رفع الذراعين لأعلي وللأمام

(٦) قضبان الدفع

Handles Pullup & Dip push-up bars

(١٠٢) من وضع الرقود نصفا مسك قضبان الدفع مع ثني مفصل المرفقين للهبوط لأسفل ثم فرد المفصلين علي كامل امتدادهم لرفع الجسم لأعلي

(١٠١) من وضع الأنبطاح المائل – مسك قضبان الدفع – ثني مفصل المرفقين لعمل تمرين الضغط بأتساع الكتفين

محتوي البرنامج التدريبي	
(١٠٤) وضع الأنبطاح المائل – مسك قضبان الدفع – ثني مفصل المرفقين لعمل تمرين الضغط بأتساع اقل من اتساع الكتفين	(١٠٣) وضع الأنبطاح المائل – مسك قضبان الدفع – ثني مفصل المرفقين لعمل تمرين الضغط بأتساع اكبر قليلا من اتساع الكتفين
(١٠٦) من وضع الأنبطاح المائل مسك قضبان الدفع ثم التبديل بالرجيلن في وضع الطعن الامامي	(١٠٥) وضع الأنبطاح المائل – مسك قضبان الدفع – ثني مفصل المرفقين لعمل تمرين الضغط بأتساع اكبر كثيرا من اتساع الكتفين
(١٠٨) من وضع الرقود نصفا مسك قضبان الدفع بحيث تصبح الرجلين موازيه مع الأرض مع الثبات في هذا الوضع	(١٠٧) من وضع الرقود نصفا مسك قضبان الدفع مع التبديل بالرجلين اماما

محتوي البرنامج التدريبي	
(١١٠) من وضع الرقود نصفا مسك قضبان الدفع مع جعل الرجلين بزاويه ٧٠ درجة من مستوي سطح الارض مع الثبات	(١٠٩) من وضع الرقود نصفا مسك قضبان الدفع مع جعل الرجلين بزاويه ٩٠ درجة من مستوي سطح الارض مع الثبات
(١١٢) تكرار تمرين (١٠٣) مع اختلاف القبضه علي قضبان الدفع	(١١١) تكرار تمرين (١٠٤) مع اختلاف القبضه علي قضبان الدفع
(١١٤) من وضع الرقود نصفا مسك قضبان الدفع مع جعل الرجلين بزاويه ٣٠ درجة من مستوي سطح الارض مع الثبات	(١١٣) تكرار تمرين (١٠٥) مع اختلاف القبضه علي قضبان الدفع

محتوي البرنامج التدريبي

(١١٦) من وضع الرقود نصفا مسك قضبان الدفع مع جعل الرجلين بزاويه ٢٠ درجة من مستوي سطح الارض ثم الثبات

(١١٥) من وضع الرقود نصفا مسك قضبان الدفع مع جعل الرجلين ملامسة من مستوي سطح الارض مع الثبات

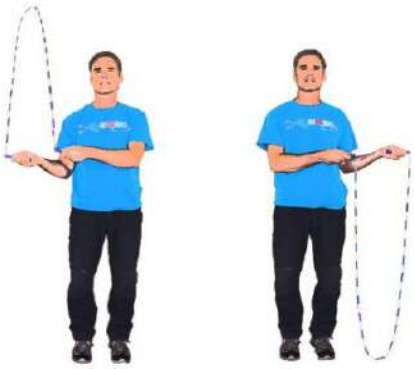
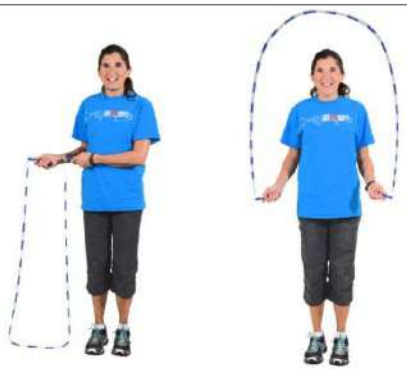
(١١٧) من وضع الأنبطاح المائل – مسك قضبان الدفع – ثني مفصل المرفقين لعمل تمرين الضغط بأتساع الكتفين – مع رفع الجذع لأعلي لزيادة المقاومه والضغط

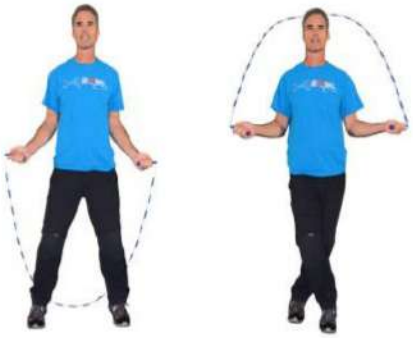
(٧) مدرب الساعد

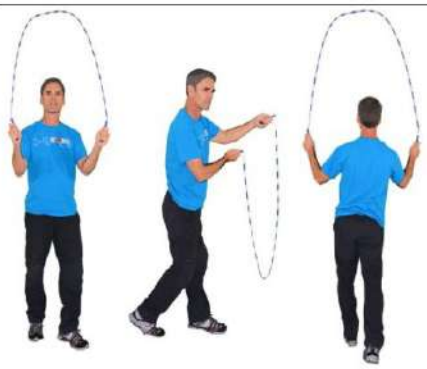
(KDG) - Hand Trainer/ Forearm Trainer

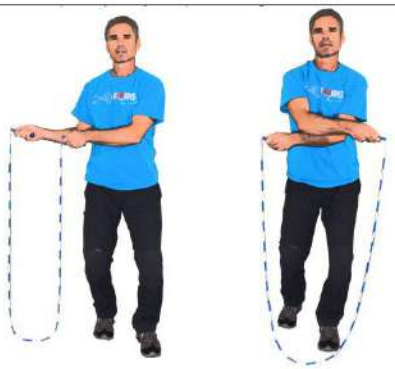
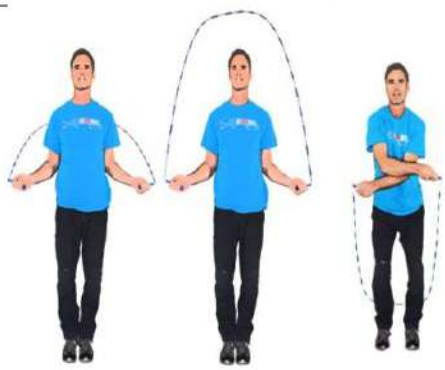
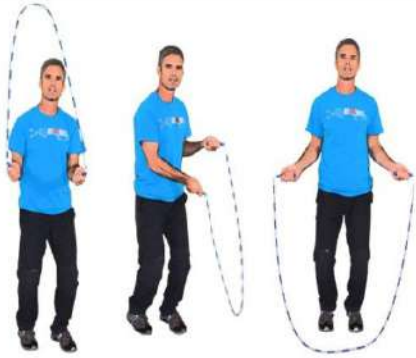
١١٨	ظبط المقاومة من (١٠-٥) كيلوجرام
١١٩	ظبط المقاومة من (١٥-١٠) كيلوجرام
١٢٠	ظبط المقاومة من (٢٠-١٥) كيلوجرام
١٢١	ظبط المقاومة من (٢٠ – ٢٥) كيلوجرام
١٢٢	ظبط المقاومة من (٢٥ – ٣٠) كيلوجرام
١٢٣	ظبط المقاومة من (٣٠ – ٣٥) كيلوجرام
١٢٤	ظبط المقاومة من (٣٥ – ٤٠) كيلوجرام
١٢٥	ظبط المقاومة من (٤٠ – ٤٥) كيلوجرام
١٢٦	ظبط المقاومة من (٤٥ – ٥٠) كيلوجرام
١٢٧	ظبط المقاومة من (٥٠ – ٥٥) كيلوجرام
١٢٨	ظبط المقاومة من (٥٥ – ٦٠) كيلوجرام

محتوي البرنامج التدريبي		
(٨) نط الحبل " jumping rope"		
١٢٩	boxers skipping rope وهو القفز بالحبل بالتمرين العادي علي مشط القدم	
١٣٠	Boxer's Heel Toe Step Wounded Duck (alternate toes/heels together) هو القفز بالحبل بالتبديل بين مشط القدم وعقب (الكعب) القدم Heel to Heel القفز والمس الكعب الأيسر القفز والمس الكعب الأيمن تلميح: لمسات الكعب للأمام Toe to Toe القفزات على القدم اليسرى، المس إصبع القدم الأيمن القفزات على القدم اليمنى، المس إصبع القدم اليسرى تلميح: حافظ على جسمك فوق قدم مثقلة	
١٣١	High Knees هو القفز بالحبل مع وضع الركبة العالية	

محتوي البرنامج التدريبي		
١٣٢	Side Swing لف الحبل إلى جانب واحد كرر على الجانب المقابل قم بلف الحبل بالتناوب من جانب إلى آخر تلميح: حافظ على يديك معًا، وحافظ على تماسك القدمين	
١٣٣	Double Side Swing & Jump قم بلف الحبل إلى الجانب الأيسر لف الحبل إلى الجانب الأيمن اقفز فوق الحبل تلميح: حافظ على يديك معًا على التقلبات الجانبية، وحافظ على تماسك القدمين	
١٣٤	Single Side Swing & Jump قم بلف الحبل إلى الجانب الأيسر اقفز فوق الحبل لف الحبل إلى الجانب الأيمن اقفز فوق الحبل تلميح: حافظ على يديك معًا على التقلبات الجانبية، وحافظ على تماسك القدمين.	
١٣٥	Skier (side to side) القفز إلى اليسار ثم القفز الي اليمين مع نط الحبل تلميح: تتحرك القدمان بشكل جانبي "لكل جانب، مع إبقاء القدمين معًا.	

محتوي البرنامج التدريبي		
١٣٦	Bell (forward and backward) اقفز إلى الأمام ثم اقفز للخلف مع نط الحبل تلميح: تحريك القدمين ٤-٦ بوصة للأمام والخلف، مع الحفاظ على القدمين معًا.	
١٣٧	Straddle (spread together) Side Straddle القفز إلى وضع جانبي العودة إلى الارتداد الأساسي تلميح: انشر القدمين عرض الكتفين.	
١٣٨	Scissors القفز من خلال الخطوة مع القدم اليسرى إلى الأمام القفز والعكس مع القدم اليمني تلميح: المسافة بين القدمين ٨-١٢ بوصة	
١٣٩	Straddle Cross القفز على الساقين المتقاطعتين تلميح: فتح القدمين تكون بعرض الكتفين متباعدتين	

محتوي البرنامج التدريبي		
١٤٠	Crossover (cross arms) عبور الذراعين والقفز حبل مفتوح، وثب أساسي تلميح: اعبر ذراعك الأيمن على اليسار، واعبر ذراعك الأيسر على اليمين	
١٤١	Full Turn (one complete circle with rope in front) أدر الجسم إلى اليسار، مع دوران الحبل الأيمن ادر الجسم الي اليمين، مع دوران الحبل لليسار اقفز الحبل للأمام	
١٤٢	Full Twist قم بتأرجح الحبل على جانب جسمك في دائرة كاملة. اقفز على قدمك اليسرى، وأرجح رجلك اليمنى إلى الأمام اقفز على قدمك اليمنى، وأرجح رجلك اليسرى إلى الأمام تلميح: كرر الاتجاهات على الجانبين والخلف	
١٤٣	Caboose قم بقفزة للأمام ومرر الحبل اسفل قدميك وأنت تهبط. انحنى وأعبرالحبل من خلفك وذراعيك بين ساقيك في حالة تقاطع	

محتوي البرنامج التدريبي		
١٤٤	Arm Wrap لف الحبل حول ذراع واحدة ثم قم بتدوير ذراعك لفكه. القفز للخلف عند الانتهاء من فك الحبل.	
١٤٥	Side Swing Crossover برم الحبل على الجانب الأيمن كريسس كروس برم الحبل على الجانب الأيسر متقاطع ثم القفز بالحبل	
١٤٦	Double Under with Cross قم بالقفز بالحبل مع عمل تقاطعات بالذراع	
١٤٧	Side Swing Double Under أثناء قفزة واحدة، أرجوحة جانبية. ثم، مع الدوران الثاني للحبل، اسحب الحبل لأسفل قبل أن تهبط. تلميح: اقفز بينما يضرب الحبل الأرض أثناء التأرجح الجانبي	

محتوي البرنامج التدريبي		
١٤٨	Leg-Over (pretzel) استخدم نفس الذراع والساق تأكد من ثني ذراعك واستخدام معصمك لتدوير الحبل.	
١٤٩	Awesome Anna (swish) يبقى الذراع السفلي تحت الساقين، والذراع العلوي بالتناوب بين اليسار واليمين فوق الساقين.	
١٥٠	Front-Back Cross قم بأرجحة جانبية للحبل مع وضع الذراع خلف ظهرك. اقفز من خلال الحبل.	
١٥١	Double Cross Back اعبر ذراعيك خلف ظهرك، مباشرة بعد مرور الحبل تحت قدميك أثناء القفز المنتظم (إنشاء حلقة للقفز من خلالها).	

محتوي البرنامج التدريبي		
١٥٢	Forward Knot يد واحدة خلف ظهرك، والأخرى خلف ركبتيك ثم قم بلف الحبل.	
١٥٣	Push Up Jump القرفصاء، اسحب الحبل من تحت قدميك حيث يتم سحب قدميك لأعلى وتحت جسمك للوصول لوضع الانبطاح المائل. القرفصاء، ثم القفز إلى الأمام.	

مرفق (٣)

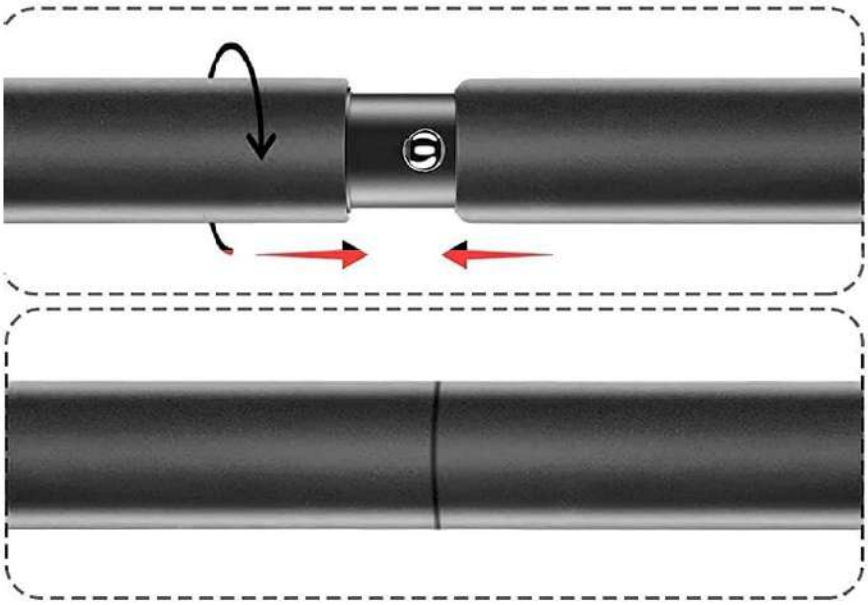
شكل وأنواع الأدوات المستخدمه في البرنامج

أولاً: حزام تدريب المقاومه القابل للتعديل Portable Pilates Bar

صورة كلية لشكل الجهاز

يتكون من الأجزاء التالية:

(١) assemble pilates bar: ويتم فكه الي ٣ أجزاء من خلال الضغط علي زر معدني علي سوسته حديد



(٢) adjustable strap: هي عبارة عن شرائط في نهايتها ابزيم معدني

(٣) elastic rope: وهو عبارة عن الحبل المطاط ويتكون من مقاومتين مختلفتين

(٤) fastening buckle: هي عبارة عن ابازيم معدنيه وبلاستيكية للربط بين اجزاء الجهاز

(٥) exercise handles and ankle straps: مقابض لليد والرجلين

ثانياً: تري بيك - جهاز بكرة العجلة المزدوجة لتدريب عضلات البطن والجذع

Treepeak (Dual Ab Wheel Roller)

المقـابض مصـنوعه مـن مـن (خشـب الـزان) gummibaum Holz بسمك ٣ سم لتوفير الراحة والمتانة المثالية

العجلات مصنوعه من مادة المطاط والسيلكون المقوي ليضمن الاستقرار وعدم الانزلاق

قطر كل عجلة ١٥ سم وطول الأداة الكلي ٢٤,٥ سم

المسند الرياضي الذي يضع عليه اللاعب ركبته مصنوع من المطاط المقوي ابعادة طول ٣٠ سم وعرضه ٢٠سم

ثالثا : أستك المقاومة الدائري

Resistance Loop Band rubber Workouts

الاداة مصنعه من مادة (Naturkautschu) أو (Thermoplastic Elastomer) وهي مادة من اللاتيكس المطاط الطبيعي الذي يستخرج من لحاء الشجر وهذا يمكنها من تمديدها لضعف طولها دون تمزق وتتكون من مقاييس محيط ٦٠ سم × عرض ٥ سم

ويذكر الباحثان ان لها الوان عديدة وكل لون بمقاومه مختلفه عن الأخرى

رابعا: أموناكس - جهاز تدريب عضلات البطن والجذع

Amonax (Abdominal Roller Abdominal Trainer)

وزن الاداة لايتخطي ٥٧٥ جرام

ولا يقل عن ٢٠٠ جرام

من حيث العجلة الفردية

فعرضها يبلغ ٢ أنش (٥ سنتيمتر) والطول الكلي للأداة يبلغ ١٣,٦ أنش (٣٤ سنتيمتر)

وزن الاداة لايتخطي ٥٧٥ جرام

ولا يقل عن ٢٠٠ جرام

من حيث العجلة الزوجيه طول كل مقبض ٤,٨ انش (١٢ سنتيمتر) والمسافة بين حافتين العجلتين ٤ أنش اي ما يعادل (١٠ سنتيمتر) وارتفاع الاداة ٦,٥ انش اي مايعادل (١٧ سنتيمتر)

اما ابعاد المسند الرياضي الذي يستند عليها اللاعب بركبته فعرضها ٦,٥ أنش (١٧ سنيتمتر) وطولها ١٣,٤ أنش اي (٣٤ سنتيمتر) وهو مصنوع من المطاط المقوي

خامسا: اساتك مقاومة احادية الاطراف

Strength unilateral strip Band rubber Training

تتوافر اساتك المقاومة الأحادية الأطراف ب٣ الوان كل لون له مقاومه مختلفه عن الأخري

١- الاصـــفر/ طـــول ٢٠٠٠ mm وعـــرض ١٥٠ mm وســـمك ٠,٥٥mm وزن من (١٥-١٢) كيلوجرام

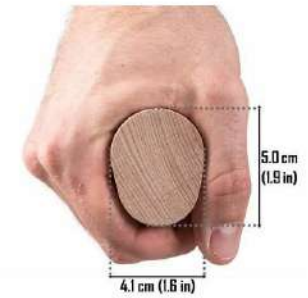
٢- الأزرق/ طـــول ١٨٠٠ mm وعـــرض ١٥٠ mm وســـمك ٠,٤٥mm وزن من (١٠- ١٢) كيلوجرام

٢- الأحمـــر/ طـــول ١٥٠٠ mm وعـــرض ١٥٠ mm وســـمك ٠,٣٥mm وزن (١٠-٨) كيلوجرام

والاداه مصنوعه من مادة مطاطيه من اللاتيكس الطبيعي وتخرج من لحاء الشجر "Material Naturkautschuk" وهذا يمكنها من تمديدها لضعف طولها دون تمزق

سادسا: قضبان الدفع

Handles Pullup & Dip push-up bars



النوع الاول:

١- يتكـــون مـــن مقـــبض خشـــبي طولـــة ٦ أنـــش (٢٥ســـنتيمتر) الـــي (١٥ سنتيمتر)

٢- قطر المقبض الخشبي ١,٨ انش (٤,٨ سنتيمتر)

٣- ارتفـــاع عـــن الارض مـــن القاعـــدة المعدنيـــه الـــي ســـطح المقـــبض ٤,٩ انش (١٢,٥ سنتيمتر)

٤- المسافة بين القاعدتين المعدنيتين ٨,٧ أنش (٢٢ سنتيمتر)

٥- طول القاعدة المعدنية ٥,١ أنش (١٣ سنتيمتر)

٦- حيز المقبض الخشبي من القاعدة المعدنية ١,٥ أنش (٣,٨ سنتيمتر)

٧- القبضه طولها ١,٩ انش(٥سنتيمتر)xعرض١,٦ انش(٤,١سنتيمتر)

النوع الثاني:

١- ارتفاع مقدمة الاداه من قاعدته حتي المقبض ١٥ سنتيمتر

٢- ارتفاع مؤخره الاداة من قاعدته حتي المقبض ١٣ سنتيمتر

٣- المسافة بين القاعدتين المعدنيتين ٢٥,٧ سنتيمتر

٤- عرض القاعدة المعدنية الواحدة ١٦ سنتيمتر

1.5mm thick steel tube
with higher stability

سمك معدني ١,٥ مللي

High density PVC
TPR anti-slip base

قاعدة الجهاز من مادة pvc المقوي

Slip resistant foam,
highly elastic and thickened

مقبض اسفنجي

سابعا: مدرب الساعد

(KDG) - Hand Trainer/ Forearm Trainer

شرح أجزاء الجهاز تفصيلاً

Easily Adjustable Resistance

لضبط مقاومه زنبرك الجهاز والتحكم بها من (5 – 60) كيلوجرام

Heavy Duty Stainless Spring
(10-130LB,5-60KG);

النابض أو المُرتزي أو الزُنبُرُك أو الرفاص هو عبارة عن سلك ملوي بشكل حلزوني (Spring) ويستخدم لتخزين الطاقة الميكانيكية ويوفر مقاومة من (٥ – ٦٠)

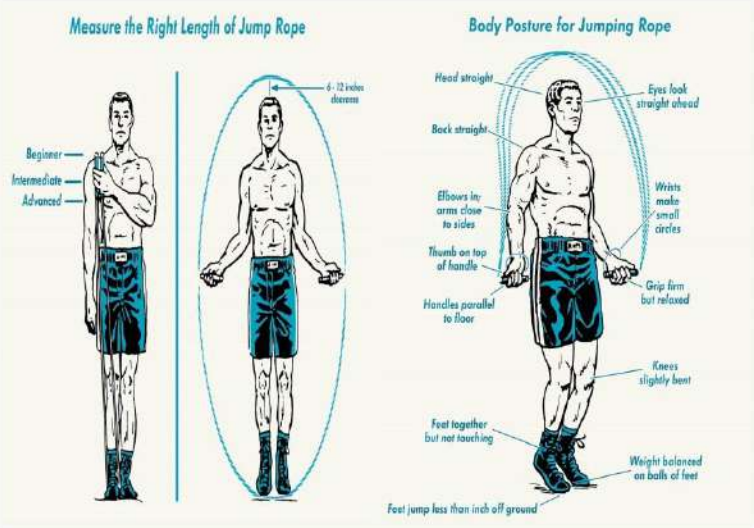
Gently Rotate to Clear Units
Digital,Push and Rotate to
Clear Tens Digitals

يستخدم في تصفير العداد الديجيتال اي رجوعه الي (00.00) الصفر مرة اخري من جديد للبدء من جديد

Digital Display for
Recording Every Grip

عداد ديجيتال لحساب عدد الضغط علي مقبض الجهاز لتقوية قوة القبضة

ثامنا : نط الحبل " jumping rope"



(head straight) الرأس موجهه الي الأمام

(eyes look straight a head) العين موجهه للأمام

(bake straight) الكتف للخلف قليلا وعلي استقامة واحدة

(elbows in arms close to sides) مرفقين الذراعين بجانب الجسم

(wrists make small circles) مفصل الرسغ يقوم بعمل دورانات

(grib firm but relaxed) قبضة قوية ولكن مريحة

(thumb on top of handle) الإبهام أعلى المقبض

(handles parallel to floor) مقابض موازية للأرض

(knees slightly bent) ثني الركبتين قليلا

(feet togethear but not touching) القدمين معا ولكن لا تلمس

(weight balanced on balls of feet) وزن متوازن على كرات القدم

(feet jump less than inch off ground) تقفز القدمين أقل من بوصة عن الأرض

١- ارتفاع الحبل فوق الرأس (١٢-٦) أنش

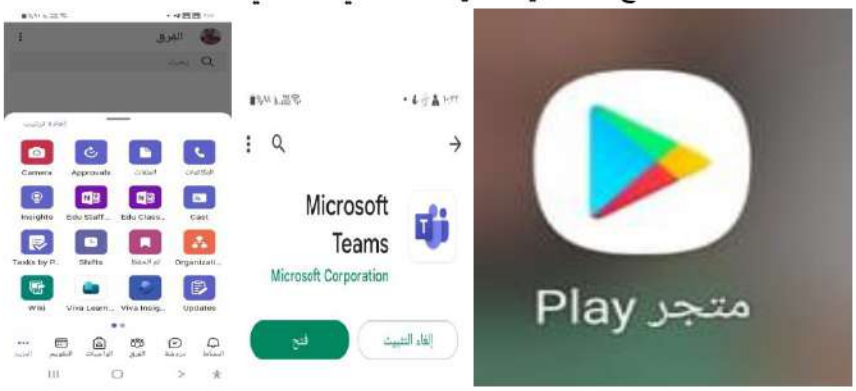
٢- اضبط قياس الحبل على طولك. من المهم أن تستخدم حبلًا يناسب طولك؛ افعل ما يلي لقياس الحبل:

قف في منتصف الحبل؛ يجب أن تمتد المقابض إلى ما تحت إبطيك.

قص واضبط الطول حسب الضرورة إذا تجاوزت المقابض ما تحت إبطيك

تاسعا: **مايكروسوفت تيمز** "Microsoft Teams"

١ – يتم الدخول علي الرابط التالي لتحميل البرنامج علي اجهزة الكمبيوتر او الهاتف النقال https://teams.microsoft.com/downloads أو من خلال تحميل البرنامج من متجر جوجل بلاي من علي الموبايل ويتم تسجيل الدخول للبرنامج عن طريق البريد الألكتروني الجامعي



٢– هذه صورة البرنامج التي سوف تظهر لك بعد الضغط علي خيار التثبيت علي هاتفك النقال.

٣– هذه هي واجهه البرنامج التي سوف تظهر علي الهاتف النقال أو علي الكمبيوتر – يجب اختيار انشاء (فرق) بالضغط عليها.

٤– سيتم الضغط علي اختيار (انشاء فريق جديد)

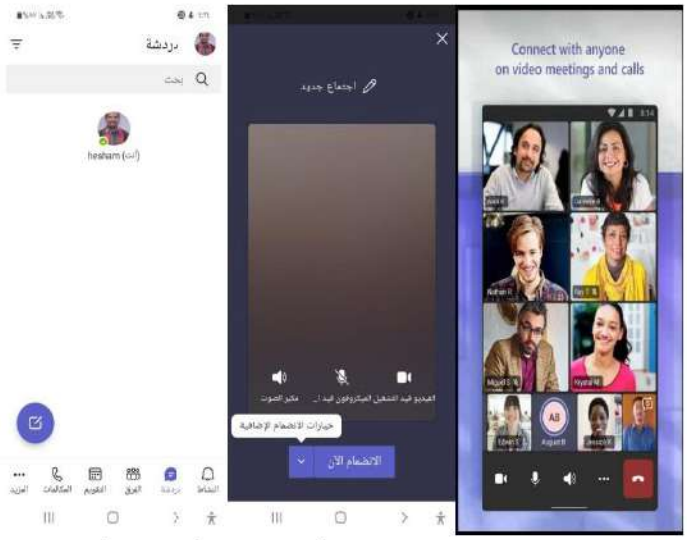
٥- في حاله التدريس الجامعي كان يتم اختيار خيار (صف) ولكن يتم في تطبيق البرنامج المنزلي الأختيار الرابع (انديه وانشطه ما بعد المدرسه) لمناسبتها لتطبيق البرنامج التدريبي المنزلي

٦- يتم كتابه اسم الفريق او المجموعه ولنفترض انها برنامج التدريبات المنزلية" Home workouts"

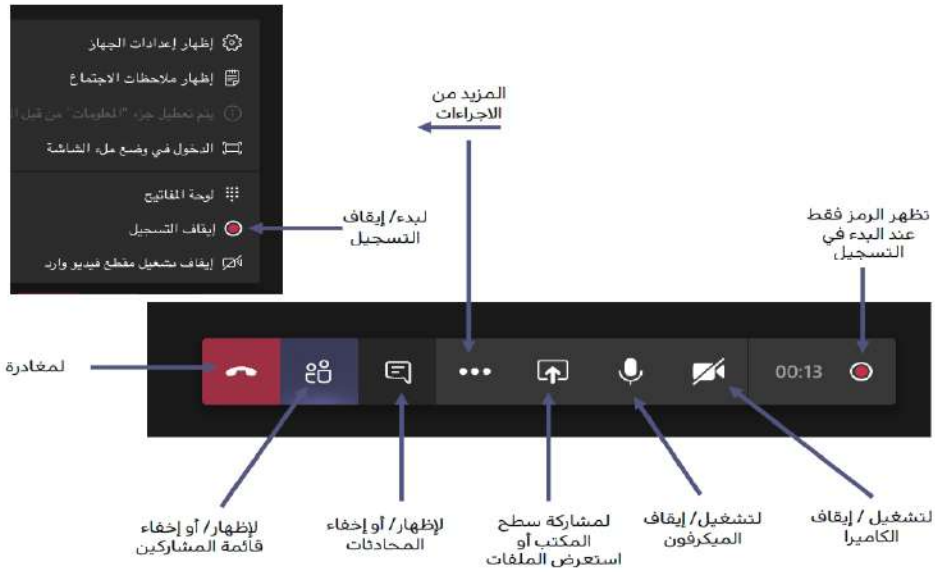
الرجاء الانتظار قليلاً

انتظر بينما نضع الأمور في موضعها.

٧- انتظر قليلا حتي يتم انشاء التطبيق للفريق - انتظر لمدة ١٠ثواني



عند أختيار خيار (الدردشة) سيظهر لك خيار (الانضمام الأن) وذلك للأنضمام لأتصال جماعي وسيظهر خيارات فتح (الفيديو والميكروفون ومكبر الصوت)



عند بدأ الدردشة الجماعية ستظهر خيارات عديدة إهمها:

- بدء تسجيل الجلسة
- تشغيل او ايقاف الكاميرا
- تشغيل او ايقاف الميكروفون
- لمشاركة سطح المكتب او استعراض الملفات
- المزيد من الاجراءات
- أظهار اعدادات الجهاز
- اظهار ملاحظات الأجتماع
- الدخول في وضع ملئ الشاشه
- لوحه المفاتيح

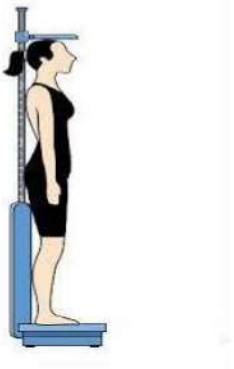
- ايقاف التسجيل
- ايقاف تشغيل مقطع فيديو وارد
- لأظهار او اخفاء المحادثات
- لأظهار او اخفاء قائمة المشاركين
- للمغادرة

عاشراً : أجهزة أستخدمت في القياس وجمع البيانات

نط الحبل " jumping rope"

عارضة أفقيا (عقلة)

شريط قياس رياضي



جهاز رستاميتر " Restameter " لقياس الطول بالسنتيمتر .

ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرامات.

صفارة

ساعة أستوب وتش " " StopWatchلقياس الزمن بالثانية.

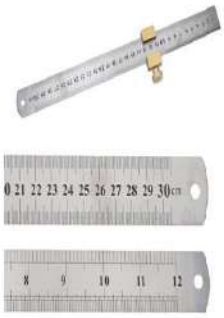
جلة رياضية

جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة

جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والجذع

حواجز العاب قوي رياضية

مرتبة للتدريب الرياضي



مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (١٠٠سم)

مقعد رياضي متعدد الإستخدامات

الوحدة التدريبية الأولي (١)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة **درجة الحمل:** ٧٥٪ **أتجاه التدريب:** هوائي

أجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة/بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٢٩)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٣٠)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١)	٧٥٪	٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٦٧)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٦٨)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٦٩)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية الثانية (٢)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة/بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٢)	٩٠٪	–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٣٣)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٠)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٧١)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٧٢)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية الثالثة (٣)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٤)	٩٥٪	–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٣٥)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٣)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٧٤)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٧٥)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية الرابعة (٤)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٦)	٨٥٪	–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٣٧)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٦)		–	١	٦٥	٣٥
	(٧٧)		–	١	٦٥	٣٥
	(٧٨)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية السادسة (٦)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة **درجة الحمل:- ٧٥٪** **أتجاه التدريب: هوائي**

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٠)	٧٥٪	٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٤١)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٢٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٢٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٢)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٨٣)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٨٤)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية السابعة (٧)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٢)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٤٣)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢٣)	٨٥٪	–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٢٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٢٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٠)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٥)		–	١	٦٥	٣٥
	(٨٦)		–	١	٦٥	٣٥
	(٨٧)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية الثامنة (٨)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ١٠٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٤)		–	١	١٢٠	١٨٠
	(١٤٥)		–	١	١٢٠	١٨٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢٦)	١٠٠٪	–	١	١٤٨	١٨٠
	(٢٧)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٢٨)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٦٦)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٢٥)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١١٥)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١١٦)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٦٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٦٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٢٩)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٣٦)		–	١	١٤٨	١٨٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٨)		–	١	٦٠	٤٠
	(٨٩)		–	١	٦٠	٤٠
	(٩٠)		–	١	٦٠	٤٠

٨- عند الدخول ستظهر امامك الشاشة التاليه:

١- النشاط لعرض نشاطاتك الاخيرة

٢- الدردشة للقيام بمحادثات جماعية بينك وبين اعضاء الفريق

٣- التقويم لعرض اليوم والتاريخ

٤- مكالمات لعمل مكالمات تلفونيه من جهات اتصالك بينك وبين اعضاء الفريق

٥- الملفات لتحميل البرنامج اليومي للتدريبات المنزلية " Home workouts"

٦- الحفظ لعرض محفوظاتك من ملفات مختلفة والمحادثات

٧- وخيار (tasks) وهي المهام الخاصة والمهمه والاشياء المخطط لها

٨- وخيار الكاميرا لأخذ لقطات ومشاركتها

٩- وخيار organiz لعمل محادثات جماعيه

((يتم اختيار خيار الفرق للدخول علي برنامج التدريبات المنزلية " Home workouts"))

ستظهر لك كباحث او المطبق للبرنامج جميع الفرق التي قمت بأنشائها – ستختار خيار (البرنامج) واجعل خصوصيه البرنامج للعامه وستظهر لك شاشه اخري موجود بها الخيارات التاليه :-

١- ادارة الاعضاء (لحذف او اضافه او حظر افراد العينه)

٢- ادارة العلامات (للأشاره لاحد افراد العينه من خلال وضع علامه @ قبل اسمه)

٣- أدراة القنوات (لوضع ملفات امتداد الفيديو)

٤- مغادرة الفريق (للخروج من الفريق)

٥- تحرير الفريق (لتغير اسم المجموعة)

٦- حذف الفريق (للخروج من الفريق نهائيا)

الوحدة التدريبية الخامسة (٥)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٨)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٣٩)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٧)	٩٠٪	–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٢٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٩)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٨٠)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٨١)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية التاسعة (٩)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٦)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٤٧)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٠)	٩٠٪	–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٣١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٣٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩١)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٢)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٣)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية العاشرة (١٠)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٧٥٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٨)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٤٩)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٣)	٧٥٪	٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٣٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٣٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٢٧)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٤)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٥)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٦)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية الأحدي عشر (١١)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٥٠)	٨٥٪	–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٥١)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٣٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٩)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	١	٦٥	٣٥
	(٩٨)		–	١	٦٥	٣٥
	(٩٩)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية الثانية عشر (١٢)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٥٢)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٥٣)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٩)	٩٠٪	–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٨)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٩)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية الثالثة عشر (١٣)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٢٩)	٩٥٪	–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٣٠)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٤١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٨)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٩)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية الرابعة عشر(١٤)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٢٩)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٣٠)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١)	٨٥٪	–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٩)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٦٧)		–	١	٦٥	٣٥
	(٦٨)		–	١	٦٥	٣٥
	(٦٩)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية الخامسة عشر (١٥)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٧٥٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٢)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٣٣)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٥)	٧٥٪	٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٧)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٠)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٠)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٧١)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٧٢)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية السادسة عشر (١٦)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٤)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٣٥)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٠)	٩٠٪	–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٣)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٧٤)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٧٥)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية السابعة عشر (١٧)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ١٠٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٦)		–	١	١٢٠	١٨٠
	(١٣٧)		–	١	١٢٠	١٨٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٢)	١٠٠٪	–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٤)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٦٦)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٢١)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠٧)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠٨)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٥٤)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٥٥)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٥)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٦)		–	١	١٤٨	١٨٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٦)		–	١	٦٠	٤٠
	(٧٧)		–	١	٦٠	٤٠
	(٧٨)		–	١	٦٠	٤٠

الوحدة التدريبية الثامنة عشر (١٨)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٨)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٣٩)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٩)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٠)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٩)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٢٠)	٨٥٪	–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٩)		–	١	٦٥	٣٥
	(٨٠)		–	١	٦٥	٣٥
	(٨١)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية التاسعة عشر (١٩)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٠)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٤١)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢١)	٩٠٪	–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٢٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٢)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٨٣)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٨٤)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية العشرين (٢٠)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ١٠٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٢)		–	١	١٢٠	١٨٠
	(١٤٣)		–	١	١٢٠	١٨٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٢٤)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٢٥)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٢٤)	١٠٠٪	–	١	١٤٨	١٨٠
	(١١٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١١٤)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٦٠)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١١١)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١١٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٥)		–	١	٦٠	٤٠
	(٨٦)		–	١	٦٠	٤٠
	(٨٧)		–	١	٦٠	٤٠

الوحدة التدريبية الواحد والعشرين (٢١)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٧٥٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٤)	٧٥٪	٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٤٥)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٢٧)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٢٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٢٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٢٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٣٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٨)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٨٩)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٠)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية اثنان وعشرين (٢٢)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٥٠٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٦)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٤٧)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٠)	٥٠٪	–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٣١)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٣٢)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٤٤)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٤٥)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(١٢٦)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(١١٧)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(١١٣)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(١١٤)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٦٤)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٦٥)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩١)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٢)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٣)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية الثالثة والعشرين (٢٣)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٨)	٩٠٪	–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٤٩)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٣٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٣٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٤)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٥)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٦)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية اربعة وعشرين (٢٤)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٧٥٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٥٠)	٧٥٪	٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٥١)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٧)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٣٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٧)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٢٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٧)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٨)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٩)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية خمسه وعشرين (٢٥)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٥٢)	٨٥٪	–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٥٣)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٩)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٠)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٩)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٠)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	١	٦٥	٣٥
	(٩٨)		–	١	٦٥	٣٥
	(٩٩)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية سته وعشرين (٢٦)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٢٩)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٣٠)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٤١)	٩٠٪	–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٨)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٩)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية السبعة والعشرون(٢٧)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ١٠٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٢٩)		–	١	١٢٠	١٨٠
	(١٣٠)		–	١	١٢٠	١٨٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١)	١٠٠٪	–	١	١٤٨	١٨٠
	(٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١١٨)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠١)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٨)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٩)		–	١	١٤٨	١٨٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٦٧)		–	١	٦٠	٤٠
	(٦٨)		–	١	٦٠	٤٠
	(٦٩)		–	١	٦٠	٤٠

الوحدة التدريبية الثامنة والعشرون (٢٨)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٢)	٩٠٪	–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٣٣)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٦٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٣)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥١)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٠)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٧١)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٧٢)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية التاسعة والعشرون (٢٩)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٧٥٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٤)	٧٥٪	٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٣٥)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٠)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٢٠)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٥٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٣)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٧٤)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٧٥)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية الثلاثون (٣٠)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٦)	٨٥٪	–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٣٧)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٦)		–	١	٦٥	٣٥
	(٧٧)		–	١	٦٥	٣٥
	(٧٨)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية الواحد والثلاثون (٣١)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٣٨)	٩٥٪	–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٣٩)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٢)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١١٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٢٠)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٧٩)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٨٠)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٨١)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية الثاني والثلاثون (٣٢)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٠)	٨٥٪	–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٤١)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٥٩)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٢٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٢)		–	١	٦٥	٣٥
	(٨٣)		–	١	٦٥	٣٥
	(٨٤)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية الثلاثة والثلاثون (٣٣)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٧٥٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٢)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٤٣)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢٣)	٪٧٥	٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٢٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٢٥)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٢٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٤)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٠)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٥)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٨٦)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٨٧)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية الرابعة والثلاثون (٣٤)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٥٠٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٤)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٤٥)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٢٦)	٥٠٪	–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٢٧)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٢٨)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٦٦)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(١٢٥)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(١١٥)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(١١٦)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٦٢)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٦٣)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٢٩)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
	(٣٦)		–	٦	٣٠	١٨٠/٣٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٨٨)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٨٩)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٠)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية الخامسة والثلاثون (٣٥)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٦)	٨٥٪	–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٤٧)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٠)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٣١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٣٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢٦)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٧)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٤)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٦٥)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩١)		–	١	٦٥	٣٥
	(٩٢)		–	١	٦٥	٣٥
	(٩٣)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية السادسة والثلاثون (٣٦)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ١٠٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٤٨)		–	١	١٢٠	١٨٠
	(١٤٩)		–	١	١٢٠	١٨٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٣)	١٠٠٪	–	١	١٤٨	١٨٠
	(٣٤)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٣٥)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٦٦)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٢٧)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠١)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٩)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٥١)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٥٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٤)		–	١	٦٠	٤٠
	(٩٥)		–	١	٦٠	٤٠
	(٩٦)		–	١	٦٠	٤٠

الوحدة التدريبية السابعة والثلاثون (٣٧)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٩٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٥٠)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
	(١٥١)		–	٢	١٢٠	١٨٠/٩٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٧)	٩٠٪	–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٣٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٤٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٢٨)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٤)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(١٠٦)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٥)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٧)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
	(٥٩)		–	٢	٤٩	٢٤٠/١٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٨)		–	١	٤٠	١٢٠
	(٩٩)		–	١	٤٠	١٢٠

الوحدة التدريبية الثامنة والثلاثون (٣٨)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٧٥٪ أتجاه التدريب: هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٥٢)	٧٥٪	٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
	(١٥٣)		٣٥	٣	١٦٠	٦٠/٢٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٣٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٤٠)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٦)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٢٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٧)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٨)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١٠٩)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦١)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٢)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(٦٣)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
	(١١٠)		٣٠	٥	٤٤	١٠٠/٢٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٨)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥
	(٩٩)		–	٢	٣٥	٣٠/١٥

الوحدة التدريبية التاسعة والثلاثون (٣٩)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ٨٥٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٢٩)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
	(١٣٠)		–	٢	١٠٠	٧٠/٣٥
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(٤١)	٨٥٪	–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٢٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٠)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٣)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١١٨)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(١٠٢)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
	(٤٩)		–	٣	٥٠	١٥٠/٥٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٩٧)		–	١	٦٥	٣٥
	(٩٨)		–	١	٦٥	٣٥
	(٩٩)		–	١	٦٥	٣٥

الوحدة التدريبية الأربعون (٤٠)

زمن الوحدة التدريبية: ٧٥ دقيقة درجة الحمل: ١٠٠٪ أتجاه التدريب: لا هوائي

اجزاء الوحدة التدريبية Parts of the training unit	محتوي التمرين The Content of training	تشكيل حمل التدريب- Training loads				
		الشدة٪	التكرار بالعدد	المجموعات بالعدد	زمن الأداء بالثانية	الراحة / بالثانية بين المجموعات
تدريبات الأحماء الأرضي warm up exercises ٦٠٠ ثانية	(١٢٩)		–	١	١٢٠	١٨٠
	(١٣٠)		–	١	١٢٠	١٨٠
تدريبات Home workouts (الجزء الرئيسي) ٣٦٠٠ ثانية	(١)	١٠٠٪	–	١	١٤٨	١٨٠
	(٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٣)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١١٨)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠١)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(١٠٢)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٨)		–	١	١٤٨	١٨٠
	(٤٩)		–	١	١٤٨	١٨٠
الجزء الختامي cool down exercises ٣٠٠ ثانية	(٦٧)		–	١	٦٠	٤٠
	(٦٨)		–	١	٦٠	٤٠
	(٦٩)		–	١	٦٠	٤٠

مرفق (٤)

أستمارات جمع البيانات

أولا: أستمارة معدلات دلالات النمو:

م	أسم الطالب	تاريخ الميلاد		الطول (سم)	الوزن (كجم) Weight		مؤشر كتلة الجسم BMI		العمر التدريبي (سنوات)
		شهر	سنة		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
أولا: عينة السباحة عدد العينة (١٠) طلبة متميزين									
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									
ثانيا: عينة ألعاب القوي عدد العينة (١٠) طلبة متميزين									
١١									
١٢									
١٣									
١٤									
١٥									
١٦									
١٧									
١٨									
١٩									
٢٠									

تم استخدام هذه الأستمارة لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.

ثانيا: المتغيرات البدنية:

م	الطالب	أختبار التعلق المعدل (الشد علي العقله) بالقبض الأعلي للتحمل		أختبار دفع الجلة من الجلوس بوزن ٤,٥ كيلوجرام		اختبار قوة القبضة لليد بالديناموميتر (اليد اليمني)		اختبار قوة القبضة لليد بالديناموميتر (اليد اليسري)	
	وحدة القياس	عدد مرات التكرار		بالمسافة		بالكيلو جرام		بالكيلو جرام	
		ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب
أولا: عينة السباحة عدد العينة (١٠) طلبة متميزين									
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									
ثانيا: عينة ألعاب القوي عدد العينة (١٠) طلبة متميزين									
١١									
١٢									
١٣									
١٤									
١٥									
١٦									
١٧									
١٨									
١٩									
٢٠									

تم استخدام هذه الأستمارة لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.

ثانيا: تابع المتغيرات البدنية:

م	الطالب	أختبار قوة العضلات الباسطة للرجلين بالديناموميتر		أختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة		أختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	
	وحدة القياس	كيلوجرام		الزمن/ الثانية		بالسنتيمتر	
		ق	ب	ق	ب	ق	ب
أولا: عينة السباحة عدد العينة (١٠) طلبة متميزين:							
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
ثانيا: عينة ألعاب القوي عدد العينة (١٠) طلبة متميزين:							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							
٢٠							

تم استخدام هذه الأستمارة لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.

ثانيا: تابع المتغيرات البدنية:

م	الطالب	أختبار نط الحبل		أختبار التوازن المقلوب بالطريقة الطويلة		أختبار الجري الزجزاج بين الحواجز بالأرقام	
	وحدة القياس	عدد المرات		بالدرجة		بالدرجة	
		ق	ب	ق	ب	ق	ب
أولا: عينة السباحة عدد العينة (١٠) طلبة متميزين:							
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
ثانيا: عينة ألعاب القوي عدد العينة (١٠) طلبة متميزين:							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							
٢٠							

تم استخدام هذه الأستمارة لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.

ثانيا: تابع المتغيرات البدنية:

م	الطالب / وحدة القياس	أختبار "بلانك" الأنبطاح المائل مع ثني الذراعين والأرتكاز بالمرفقين (الساعدين) علي الأرض لميكانيزي	
		عدد الأختبار التي اجتازها اللاعب من أجمالي (٨) أختبارات فرعية أجمالي درجات أختبارات الفرعية(١٨٠) درجة (بالدرجة)	
		القياس القبلي	القياس البعدي
		بالدرجة	بالدرجة
أولا: عينة السباحة عدد العينة (١٠) طلبة متميزين:			
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠			
ثانيا: عينة ألعاب القوي عدد العينة (١٠) طلبة متميزين:			
١١			
١٢			
١٣			
١٤			
١٥			
١٦			
١٧			
١٨			
١٩			
٢٠			

تم استخدام هذه الأستمارة لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.

ثالثا: المتغيرات الفسيولوجية:

م	الطالب	معادلة هاريس بينديكت وميلفين			
		حساب BMR معدل الأيض الأساسي (basal metabolic rate)		حساب DR (activity level) السعرات الحيوية المطلوبة Daily kilocalories needed (BMR x 1.725)	
	وحدة القياس	w واط (كيلو جول Kj / اليوم)		سعر حراي	
		ق	ب	ق	ب
أولا: عينة السباحة عدد العينة (١٠) طلبة متميزين					
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
ثانيا: عينة ألعاب القوي عدد العينة (١٠) طلبة متميزين					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					

تم استخدام هذه الأستمارة لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.

رابعا: أستمارة استبيان حول العادات الصحية اليومية للطالب لتتبع عدد ساعات النوم والجلوس امام التلفاز وأستخدام الهاتف النقال في تصفح مواقع التواصل الأجتماعي أثناء فترة الحجر الصحي

اسم الطالب/ ..... نوع النشاط الممارس/		
السـؤال	أختيار اجابة واحدة فقط	درجة التقيم العظمي من ١٠
السؤال (١) في أي وقت عادة تذهب إلى الفراش وقت الحجر الصحي؟	١)قبل ٩ مساء	الدرجة من ١٠
	٢)بين الساعة ٩ مساءً – ١٠ مساءً	الدرجة من ٩
	٣)بين الساعة ١٠ مساءً وحتى ١١ مساءً	الدرجة من ٨
	٤)بين الساعة ١١ مساءً وحتي ١٢ مساء	الدرجة من ٧
	٥)بين الساعة ١٢ مساء وحتي ١ صباحا	الدرجة من ٦
	٦)بين الساعة ١صباحًا وحتي ٢ صباحا	الدرجة من ٥
	٧)بين الساعة ٢صباحًا وحتي ٣ صباحا	الدرجة من ٤
	٨)بين الساعة ٣صباحًا وحتي ٤ صباحا	الدرجة من ٣
	٩)بين الساعة ٤صباحًا وحتي ٥ صباحا	الدرجة من ٢
السؤال (٢) ما سبب ذهابك للنوم مبكراً في ايام الحجر الصحي المنزلي ؟	١)حدد الآباء موعدًا	الدرجة من ٨
	٢)لقد حددت وقتي	الدرجة من ٩
	٣)أستيقظ مبكرا لممارسة الرياضة	الدرجة من ١٠
	٤)أشعر بالنعاس	الدرجة من ٧
	٥)ينتهي العرض التلفزيوني الذي أشاهده في ذلك الوقت	الدرجة من ٦
	٦)لا يُسمح لي باستخدام الإنترنت في هذا التوقيت	الدرجة من ٥
	٧)ينقطع الأنترنت في هذا التوقيت	الدرجة من ٤
	٨)الأحساس بالأعياء والأجهاد الذهني	الدرجة من ٣
	٩)ليس شئ فيما سبق	الدرجة من ٢
السؤال (٣) ما سبب عدم ذهابك للنوم مبكراً في ايام الحجر الصحي المنزلي ؟	١)وجود عرض تلفزيوني اتابعه	الدرجة من٩
	٢)استخدام الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي	الدرجة من ٨
	٣)تناول المشروبات التي تحتوي علي منبهات كالكافيين (قهوة – شاي –. ... الخ)	الدرجة من ٧
	٤)تناول أدوية معينه في توقيت معين للأحساس بالمرض	الدرجة من ٤
	٥)الأحساس بعسر الهضم واضطرابات المعدة	الدرجة من ٥
	٦)عدم الأستقرار النفسي والعاطفي والشعور بالخوف والتوتر	الدرجة من ٣
	٧)مشاكل تنفس اثناء النوم	الدرجة من ٢
	٨)عدم الشعور بالنعاس	الدرجة من ١٠
	٩)ارق عام	الدرجة من ٦
	١٠) جميع ما سبق	الدرجة من ١
السؤال (٤)	١)أنا أغفو على الفور	الدرجة من ١٠

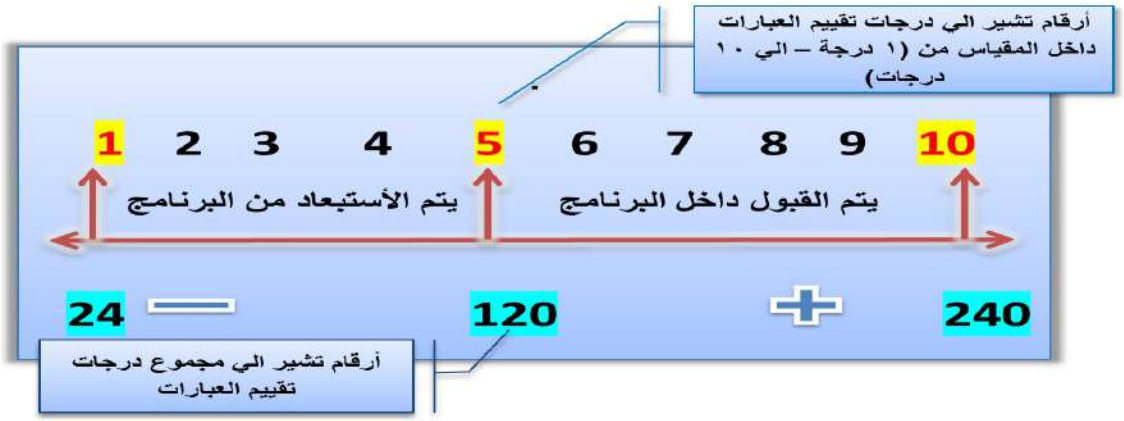
اسم الطالب/ ..... نوع النشاط الممارس/		
السـؤال	أختيار اجابة واحدة فقط	درجة التقيم العظمي من ١٠
كم من الوقت يستغرقك لتغفو في في الليل؟	٢) أنا أستغرق حوالي ١٠ دقائق لأغفو	الدرجة من ٩
	٣) أنا أستغرق حوالي ١٥ دقائق لأغفو	الدرجة من ٨
	٤) أنا أستغرق حوالي ٢٠ دقائق لأغفو	الدرجة من ٧
	٥) أنا أستغرق حوالي ٢٥ دقائق لأغفو	الدرجة من ٦
	٦) أنا أستغرق حوالي ٣٠ دقائق لأغفو	الدرجة من ٥
	٧) أنا أستغرق حوالي ٣٥ دقائق لأغفو	الدرجة من ٤
	٨) أنا أخذ ٣٥-٥٠ دقيقة لأغفو	الدرجة من ٣
	٩) أنا أخذ ٦٠+ دقيقة لأغفو	الدرجة من ٢
السؤال (٥)	١) نعم	الدرجة من ١
هل عندما تغفو تقوم بمسك الموبايل والبدء	٢) الي حد ما	الدرجة من ٥
في تصفح الانترنت ؟	٣) لا	الدرجة من ١٠
السؤال (٦)	١) ربع ساعه	الدرجة من ١٠
	٢) نصف ساعة	الدرجة من ٩
	٣) ساعه الا ربع	الدرجة من ٨
	٤) ساعه كاملة	الدرجة من ٧
ما عدد ساعات متابعتك للتلفزيون علي	٥) ساعه وربع	الدرجة من ٦
مدار ٢٤ ساعه أثناء الحجر الصحي؟	٦) ساعه ونصف	الدرجة من ٥
	٧) ساعتين كاملة	الدرجة من ٤
	٨) ٣ ساعات كاملة	الدرجة من ٣
	٩) ازيد من ٦ ساعات كاملة	الدرجة من ٢
السؤال (٧)	١) ربع ساعه	الدرجة من ١٠
	٢) نصف ساعة	الدرجة من ٩
	٣) ساعه الا ربع	الدرجة من ٨
	٤) ساعه كاملة	الدرجة من ٧
كم عدد الساعات التي تتابع فيها الانترنت	٥) ساعه وربع	الدرجة من ٦
علي الكمبيوتر او الهاتف النقال في	٦) ساعه ونصف	الدرجة من ٥
الحجر الصحي ؟	٧) ساعتين كاملة	الدرجة من ٤
	٨) ٣ ساعات كاملة	الدرجة من ٣
	٩) ازيد من ٦ ساعات كاملة	الدرجة من ٢
السؤال (٨)	١) نعم	الدرجة من ١
هل تشاهد التلفاز أو أي من الاجهزة	٢) ربما	الدرجة من ٥
الالكترونيه (الجوال ، الكمبيوتر ، الألعاب الالكترونية.....الخ) بعد الساعة الثامنة مساءًا ايام الحجر الصحي؟	٣) لا	الدرجة من ١٠
السؤال (٩)	١) صعوبة النوم	الدرجة من ٢
أي من هذه المشاكل واجهتها أثناء نومك	٢) الاستيقاظ في منتصف الليل	الدرجة من ٥

اسم الطالب/ ..... نوع النشاط الممارس/		
السـؤال	أختيار اجابة واحدة فقط	درجة التقيم العظمي من ١٠
فترة الحجر الصحي ؟	٣) الاستيقاظ في منتصف الليل ولا يمكنك العودة للنوم	الدرجة من ٣
	٤) صعوبة الاستيقاظ	الدرجة من ٤
	٥) تشعر بعدم الراحة عند الاستيقاظ	الدرجة من ٦
	٦) جميع ما سبق	الدرجة من ١
	٧) لا شيء مما بالأعلى	الدرجة من ١٠
السؤال (١٠) عندما تستيقظ في الصباح، ما هو سبب استيقاظك؟	١) وجود ضيف	الدرجة من ٥
	٢) لممارسة الرياضه	الدرجة من ١٠
	٣) لمتابعه التلفزيون	الدرجة من ٣
	٤) لتصفح الأنترنت	الدرجة من ٤
	٥) الآباء أو الحيوانات الأليفة يوقظني	الدرجة من ٥
	٦) علي ان اذهب الى الحمام	الدرجة من ٦
	٧) لمجرد العادة	الدرجة من ٨
	٨) للحصول علي الدواء	الدرجة من ١
	٩) سبب اخر	الدرجة من ٢
السؤال (١١) متى تشعر بالحيوية في اليوم اثناء فترة الحجر الصحي؟	١) من ٨:٠٠ ص إلى ١٠:٠٠ ص	الدرجة من ١٠
	٢) ١٠:٠٠ ص – ١:٠٠ م	الدرجة من ٨
	٣) من ١:٠٠ مساءً إلى ٣:٠٠ مساءً	الدرجة من ٥
	٤) ٣:٠٠ مساءً – ٦:٣٠ مساءً	الدرجة من ٣
	٥) ٦:٣٠ مساءً أو ما بعد ذلك	الدرجة من ١
السؤال (١٢) هل متاح لك ان تمارس رياضة اثناء الحجر الصحي؟	١) امارس برنامج رياضي مقنن بشكل مكثف بأدوات	الدرجة من ١٠
	٢) امارس برنامج رياضي مقنن بشكل مكثف بدون ادوات	الدرجة من ٩
	٣) امارس برنامج رياضي غير مقنن	الدرجة من ٨
	٤) أتابع البرامج الرياضية عبر اليوتيوب ومواقع التواصل	الدرجة من ٧
	٥) أكتفي بمعرفة اخبار الرياضة ومشاهدتها دون ممارستها	الدرجة من ٣
	٦) لا أتابع اخبار الرياضة ولا أمارس رياضة	الدرجة من ١
السؤال (١٣) هل أنت مدخن؟	١) نعم	الدرجة من ١
	٢) لا	الدرجة من ١٠
السؤال (١٤) هل جربت التدخين في شهور الحجر الصحي؟	١) نعم بأنتظام	الدرجة من ١
	٢) أدخن من حين لأخر	الدرجة من ٢
	٣) جربت مرة واحده أثناء فترة الحجر الصحي	الدرجة من ٥
	٤) لا	الدرجة من ١٠
السؤال (١٥) في حال مشاركتك الغرفة أو السرير مع شخص آخر اسأله/اسألها كم مرة خلال الشهر الماضي لاحظ الآتي أثناء فترة نومك ؟	١) شخير بصوت عادي	الدرجة من ٨
	٢) شخير بصوت عالي	الدرجة من ٥
	٣) توقف التنفس لفترة من الزمن	الدرجة من ٢
	٤) صعوبة التنفس اثناء النوم	الدرجة من ٢
	٥) حركات لاإرادية	الدرجة من ٣

اسم الطالب/ ..... نوع النشاط الممارس/		
السـؤال	أختيار اجابة واحدة فقط	درجة التقيم العظمي من ١٠
	٦)حدوث فترات من الحيرة والإرتباك	الدرجة من ٤
	٧)حدوث كوابيس اثناء النوم	الدرجة من ٤
	٨)جميع ما سبق	الدرجة من ١
	٩) لايحدث	الدرجة من ١٠
السؤال (١٦) خلال الحجر الصحي هل واجهت أي مشكلة تنقص من حماسك لإنجاز أعمالك؟	١)لم اواجه اية مشكلة	الدرجة من ١٠
	٢)فقط القليل من المشاكل	الدرجة من ٦
	٣)مشاكل بسيطة لاتذكر	الدرجة من ٨
	٤) اشعر بخمول وانهاك بدني	الدرجة من ٢
	٥)مشاكل كثيرة لا استطيع حصرها	الدرجة من ١
السؤال (١٧) خلال ايام الحجر الصحي، كيف تقيم نومك بشكل عام؟	١)ممتاز	الدرجة من ١٠
	٢)جيد جدا	الدرجة من ٩
	٣)جيد	الدرجة من ٨
	٤)مقبول	الدرجة من ٥
	٥)سيء	الدرجة من ٣
	٦)سيء جدًا	الدرجة من ٢
	٧) أعاني من أضطرابات النوم	الدرجة من ١
السؤال (١٨) هل تشرب الشاي؟	١) لا	الدرجة من ١٠
	٢)نعم كوب واحد	الدرجة من ٩
	٣)نعم ٢ كوب	الدرجة من ٨
	٤)نعم ٣ أكواب	الدرجة من ٥
	٥)نعم ٤ اكواب	الدرجة من ٣
	٦)نعم أكثر من ٥ أكواب	الدرجة من ١
السؤال (١٩) هل تشرب قهوة؟	١) لا	الدرجة من ١٠
	٢)نعم كوب واحد	الدرجة من ٩
	٣)نعم ٢ كوب	الدرجة من ٨
	٤)نعم ٣ أكواب	الدرجة من ٥
	٥)نعم ٤ اكواب	الدرجة من ٣
	٦)نعم اكثر من ٥ اكواب	الدرجة من ١
السؤال (٢٠) هل في فترة الحجر في البيت توجهت للأكل غير صحي؟	١)نعم	الدرجة من ٣
	٢)الي حد ما	الدرجة من ٥
	٣) لا	الدرجة من ١٠
السؤال (٢١) هل تشعر بأضطرابات الجهاز الهضمي نتيجه قلة الحركة؟	١)نعم	الدرجة من ٣
	٢)الي حد ما	الدرجة من ٥
	٣) لا	الدرجة من ١٠
السؤال (٢٢) هل تشعر انك اصبحت لا تحرق المزيد من السعرات الحرارية بالشكل المطلوب	١)نعم	الدرجة من ٣
	٢)الي حد ما	الدرجة من٥
	٣) لا	الدرجة من ١٠

اسم الطالب/ ..... نوع النشاط الممارس/		
السـؤال	أختيار اجابة واحدة فقط	درجة التقيم العظمي من ١٠
للحفاظ علي جسمك كرياضي في فترة الحجر الصحي ؟		
السؤال (٢٣)	١)نعم	الدرجة من ١٠
هل تريد وضع برنامج تدريبات منزلية لتنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل كامل أثناء فترة الحجر الصحي من الفيروسات او الكوراث العلمية؟	٢) لا	الدرجة من ١
السؤال (٢٤)	١)نعم	الدرجة من ١٠
هل تستشعر كرياضي بأهمية برنامج التدريبات المنزلية وتأثيرة الأيجابي علي الحفاظ علي المستوي البدني والفسيولوجي اثناء فترة الحجر الصحي	٢) لا	الدرجة من ١
ملحوظه: • الدرجات تظهر للمقيم فقط • عدد الاسئلة ٢٤ سؤال القيمه العظمي فيهم من ١٠ درجات • يتم جمع الدرجات التي حصل عليها الطالب ويتم مقارنتها بأجمالي مجموع الأسئلة ٢٤٠ درجة • تشير نسبه تحسن الطالب كلما اقتربت الدرجة من ٢٤٠ درجة • المقياس من تصميم الباحثان		اجمالي مجموع الطالب

تم استخدام هذا الأستبيان لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.



- الدرجات (المفاتيح) تظهر للمقيم فقط
- عدد الاسئلة ٢٤ سؤال القيمه العظمي فيهم من ١٠ درجات
- يتم جمع الدرجات التي حصل عليها الطالب ويتم مقارنتها بأجمالي مجموع الأسئلة ٢٤٠ درجة

- تشير نسبه تحسن الطالب كلما اقتربت الدرجة من ٢٤٠ درجة
- مجموع الأرقام من (٢٤٠ درجه الي ١٢٠ درجة) تشير الي الأيجابية (+) وبالتالي تم قبول افراد العينة التي كان مجموعهم ينحصر بين تلك القيم
- مجموع الأرقام من اقل من (١٢٠ درجة الي ٢٤ درجة) تشير الي السلبية (-) وبالتالي تم أستبعاد قبول افراد العينة التي كان مجموعهم ينحصر بين تلك القيم
- تقيم الأستبيان فردي
- المقياس من تصميم الباحثان

تابع رابعا: نتائج استبيان حول عدد ساعات النوم والجلوس امام التلفاز وأستخدام الهاتف النقال في تصفح مواقع التواصل الأجتماعي أثناء فترة الحجر الصحي:

م	الطالب / وحدة القياس	نتائج استبيان حول عدد ساعات النوم والجلوس امام التلفاز وأستخدام الهاتف النقال في تصفح مواقع التواصل الأجتماعي أثناء فترة الحجر الصحي بالدرجات الدرجة العظمي من (٢٤٠)	
		قبلي	بعدي
أولا: عينة السباحة عدد العينة (١٠) طلبة متميزين			
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠			
ثانيا: عينة ألعاب القوي عدد العينة (١٠) طلبة متميزين			
١١			
١٢			
١٣			
١٤			
١٥			
١٦			
١٧			
١٨			
١٩			
٢٠			

تم استخدام هذه الأستمارة لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.

خامسا: المستوي الرقمي:

الطالب		أولا: أختبار "المستوي الرقمي" للمهارة المطبقة في رياضة سباحة ورياضة ألعاب القوي عدد العينة (١٠) طلبة متميزين سباحة	
م	وحدة القياس	الزمن (بالثانية)	
		القياس القبلي	القياس البعدي
		بالزمن	بالزمن
اولا: طلاب ٢٥ متر سباحة دولفين			
١			
٢			
٣			
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠			
ثانيا: طلاب ١١٠ متر حواجز العاب قوي			
١١			
١٢			
١٣			
١٤			
١٥			
١٦			
١٧			
١٨			
١٩			
٢٠			

تم استخدام هذه الأستمارة لمجموعة البحث بنظام تصميم المجموعة الواحدة في القياس القبلي والقياس البعدي.

خامسا: أستمارة أستطلاع رأي افراد العينة حول افضل تطبيقات التواصل عن بعد لعمل محادثات الجماعية Video Conference:

م	أسم اللاعب /..... تطبيقات إجراء مكالمات الفيديو الجماعية	يرجي وضع علامة (√) علي اختيار واحد فقط
١	تطبيق زووم zoom	
٢	تطبيق فرق مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams	
٣	تطبيق كروما كام ChromaCam	
٤	تطبيق اجتماع جوجل Google Meet	
٥	تطبيق سكايب Skype	
٦	تطبيق video-conferencing Cisco	
٧	تطبيق eztalks	
٨	تطبيق clickmeeting	
٩	تطبيق webex	
١٠	تطبيق call.lifesizecloud	