

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

Physical preparation for soccer goalkeepers

الدكتور / أحمد زياد الجبالي



ماستر

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

د/ أحمد زياد الجبالي

الجمع والإخراج
التجهيزات الفنية بدار ماستر للنشر

رقم الإيداع/٢٢١٨٦/٢٠٢٠ م

ISBN: 978-977-85768-7-0

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر



Email: master.publisher@hotmail.com
Facebook: [facebook.com/Master.PH](https://www.facebook.com/Master.PH)
Smashwords: [smashwords.com/master.ph](https://www.smashwords.com/master.ph)
Tel & Whatsapp/ 0128 730 3637

إهداء

إلى والدي الأستاذ الدكتور «زياد الجبالي» ووالدتي..
أطال الله عمرهما

وإلى إخوتي المهندس «طارق» والدكتور «محمد» والدكتورة «مي»
وإلى زوجتي العزيزة وأبنائي «الطارق» و«جوري» و«مي»
وإلى الأخوة مدربي حراس مرمى كرة القدم..
والعاملين في المجال الرياضي وكل عشاق كرة القدم..
أهدي هذا الكتاب.
د. أحمد زياد

الفصل الأول
التدريب الرياضي الحديث

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً وعقلياً ونفسياً) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة.

و «التدريب الرياضي الحديث» هو العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة.

وهو عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوي ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية.

و يعني « عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد، ورفع مستوي كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع»

ويهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة»، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء الأمثل خلال المنافسة.

ويتركز هدف التدريب الرياضي في « الإعداد المتكامل للفرد بدنيا وحركيا وفكريا ونفسيا تحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس»

أهداف التدريب الرياضي

إنه من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو تحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

- ١- تحسين الأعداد البدني المتعدد الجوانب (الأعداد الشامل).
- ٢- ضمان تحسن الأعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- ٣- تحسين وإتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة.
- ٤- الإتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- ٥- تنمية وتطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- ٦- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ٧- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
- ٨- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- ٩- اغتناء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق.

الإعداد البدني

يعد الإعداد البدني بصفة عامة فترة بنائية لأعداد وتناسق جميع العضلات، وان الأعداد الجيد والرقى بمستوى هذه العناصر يعد العامل الرئيس في الارتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الكفاءة الرياضية، إذ أن هدف تمارينات اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو إحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء البدني.

مما سبق يتضح أن كلا من الأعداد البدني واللياقة البدنية مترابطان تماما، إذ تعتبر اللياقة البدنية هي الوسيلة لتحقيق الأعداد البدني... أي أن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الأعداد البدني لدى الرياضي.

إن عملية الإعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي لذلك يعرف الإعداد البدني:

- «عملية إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية).
- «رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته».
- «إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية»

ولقد أصبح الإعداد البدني للاعب كرة القدم الشغل الشاغل للأجهزة الفنية في إعداد والتخطيط للموسم التدريبي من خلال برامج مقننة الحمل موضوعة علي أسس علمية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي يعتبر التحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة أهم المقومات والعناصر والصفات الأساسية لتحقيق اللياقة البدنية، ولذلك فقد أصبحت تنمية تلك الصفات البدنية للاعب أحدي الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية والسنوية.

مكونات عناصر اللياقة البدنية

من خلال عملية المسح المرجعي للمراجع المتخصصة لعلماء التدريب الرياضي المتخصصين في اللياقة البدنية، أنه يمكن تقسيم عناصر اللياقة البدنية بأنها:

١- عناصر فسيولوجية: وهي ترتبط بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية وتحدد فيما يلي:

- القوة العضلية القصوى.

- التحمل (الجلد) دوري تنفسي.

- الحمل (الجلد) العضلي.

- المرونة.

٢- عناصر حركية: ترتبط بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري:

- الرشاقة.

- السرعة.

- التوازن.

- التوافق.

- سرعة رد الفعل.

٣- العناصر المركبة: وهي ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وكفاءة الأداء

الحركي وهي تتمثل في عنصر واحد

- القدرة العضلية.

ومن خلال الأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة في مجال كرة القدم فإن

العناصر الخاصة باللياقة البدنية في مجال نشاط كرة القدم تتحدد فيما يلي:

١- التحمل.

٢- السرعة.

٣- القوة.

٤- الرشاقة.

٥- المرونة.

أقسام الإعداد البدني

الأعداد البدني العام:

هو عملية أعداد الفرد الرياضي أعداداً شاملاً ومتزناً لكافة عناصر اللياقة البدنية.

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمنية على مدار فترة الإعداد، ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الأولى والثانية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد. وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب، والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة أو المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية.

- وفيما يلي أهم خصائص الأعداد البدني العام:
- ١. شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأعداد العام.
- ٢. إن مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد للعب تختلف من رياضة إلى أخرى.
- ٣. أن طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد البدني العام تختلف من رياضة إلى أخرى.
- ٤. التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- ٥. التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- ٦. أن يتم الانتقال من الأعداد البدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجياً.
- ٧. ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والخاص.
- ٨. تستخدم طريقة التدريب المستمر.

الأعداد البدني الخاص

«هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.

*إن الأعداد البدني الخاص مبني على تطوير الأعداد البدني العام.
*لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، أي هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة، مثلاً لاعب المراثون يحتاج إلى عناصر لياقة بدنية تختلف عن (لاعب كرة الطائرة وعن لاعب التنس، كرة القدم، الخ)

التدرج في الانتقال من الأعداد البدني العام إلى الأعداد الخاص خلال التدريب السنوية هي عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً، وان ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية من بدأ الأعداد وذلك بتخفيض فترة الأعداد العام مع زيادة التدريب أيضاً في فترة الأعداد الخاص (أي كلما زدنا فترة الأعداد الخاص، قل زمن الأعداد العام إلى أن يأتي وقت يكون فيه فقط الغالبية للأعداد الخاص).

أهم خصائص الأعداد البدني الخاص

- 1- الأعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الخاصة الممارسة
- 2- إن الزمن المخصص للأعداد أطول من الزمن المخصص للأعداد البدني العام.
- 3- إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الأعداد العام.
- 4- إن التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة (التخصصية) الممارسة.
- 5- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري.
- 6- إن التدريب يتجه هنا (من الكم إلى النوع) أي (من الحجم إلى الشدة).

الفصل الثاني
طرق التدريب للإعداد البدني

طرق التدريب:

هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب.

وتعرف طريقة التدريب بأنها «نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف». «عصام عبد الخالق»

وتعرف بأنها «المنهجية ذات النظام وللاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوي « الحالة » البدنية للاعب. «مفتي»

وهناك بعض الاعتبارات الواجب توافرها في الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية وهي:

- ١- أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
 - ٢- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد.
 - ٣- تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
 - ٤- تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
 - ٥- توضع على أساس خصائص ومميزات النشاط الرياضي الممارس.
 - ٦- استخدام القوة الدافعة التي تحث الرياضي لمواصلة النشاط.
- تكون جزءا مكملًا لخطة التدريب لتربية الرياضي وإكسابه السلوك والخبرات والعادات الإيجابية.

أنواع طرق التدريب

يتفق العلماء أن أبرز طرق التدريب هي:

- ١- طريقة التدريب المستمر.
- ٢- طريقة التدريب الفتري.
- ٣- طريقة التدريب التكراري.
- ٤- طريقة التدريب الدائري.

وينظم تنفيذ طريق التدريب البدني (طرق الإعداد البدني) كما يلي:

- ١- تنظيم دائري.
- تنظيم حر.

وأن أبرز طرق التدريب هي:

- ١- طريقة حمل التدريب المستمر (الدائم).
- ٢- طريقة حمل التدريب الفتري.
- ٣- طريقة حمل التدريب التكراري.
- ٤- طريقة حمل المنافسات والمراقبة.

وأن أنواع طرق التدريب هي:

Endurance Training Method
Interval Training Method
Repetition Training Method

التدريب بالحمل المستمر
التدريب الفتري
التدريب التكراري

بالإضافة إلى تلك الطرق الرئيسية، توجد وسائل ونظم تدريب خاصة ومتعلقة بها، حيث تسمى في بعض المراجع «طريق تدريب أيضا» كالتدريب الدائري بنظمه المختلفة والتدريب البليومتري والفتاتلك والهرمي.. الخ تلك الوسائل والنظم الخاصة والمعينة لطرق التدريب الأساسية، وعلى ذلك يمثل حمل التدريب بمكوناته وجرعاته علاقة بين تلك الطرق والأساليب والنظم التدريبية المختلفة.

أولاً: طريقة التدريب المستمر

تأثيرها:

التأثير الوظيفي: ترقية العمل الوظيفي للقلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، وتنظيم مقدرة التبادل الأوكسجيني وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين والوقود اللازم للاستمرار في بذل الجهد.

التأثير التدريبي: تطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) بدرجة كبيرة والتحمل الخاص (تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل الأداء) بدرجة قليلة إلى جانب تطوير القدرة على سرعة استعادة الشفاء واستعادة إنتاج الطاقة.

التأثير النفسي: تعمل على زيادة القدرة على الكفاح في بذل الجهد وقوة الإرادة والعزيمة والمثابرة.

تشكيل الحمل (مكونات الحمل):

- شدة التدريبات (شدة الحمل) ما بين ٢٥٪ إلى ٧٥٪ من أقصى قدرة الفرد.
- حجم التدريبات (حجم الحمل) الأداء مستمر لفترة زمنية طويلة، ويتحقق ذلك من خلال كبر حجم التدريب عن طريق زيادة زمن الأداء وعدد التكرارات مع سرعة أداء متوسطة مع مراعاة ألا تقل فترة دوام المثير (حجم الحمل) عن ٣٠ دقيقة لمرحلة الناشئين، وفي مرحلة لاعبي الدرجة الأولى ولاعبي المستويات العالية ٦٠ - ١٢٠ دقيقة.

- الراحة البيئية (فترات الراحة) لا توجد راحة بيئية

تصاعد الحمل الكلي:

يكون بزيادة تدريجية لمكونات الحمل حتى يمكن لأجهزة وأعضاء الجسم التكيف بزيادة لحمل كالتالي:

- شدة الحمل: تكون بزيادة السرعة وبنفس المسافة السابقة.
- حجم الحمل: بزيادة مسافة أو زمن الجري مع ثبات السرعة وعدد مرات التكرار.
- شدة وحجم الحمل: من خلال قطع مسافة أطول في وقت أقل.

أساليب تطبيق الحمل المستمر

أ- ثبات شدة الأداء:

يحافظ فيه اللاعب على معدل السرعة بالنسبة للمسافة، ويتم تحقيق هذا الثبات من خلال معدل النبض والالتزام به من خلال الأداء. ويمكن تحديدها كشدة للتدريب من خلال احتساب معدل النبض للاعب بحيث لا يقل طول فترة التدريب عن ١٣٠ نبضة في الدقيقة، ولا يزيد عم ١٧٠: ١٨٠ نبضة في الدقيقة.

ب- الأسلوب التبادلي المتغير الشدة:

يتم من خلالها تغيير شدة أداء التمرين طبقا لمحددات معينة وضعت مسبقا من جانب المدرب.

تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية أقل ترتفع وتنخفض فيه الشدة بحيث لا تقل كثيرا بحيث لا تحقق غرض طريقة التدريب ولا تزيد بحيث تتخطى العتبة الهوائية. ، مثال: الجري لمدة ٦٠ دقيقة لقطع مسافة ١٠٠٠ متر بحيث تقطع بسرعة ٤ متر/ ثانية وبمعدل نبض نحو ١٤٠ نبضة في الدقيقة، وبعدها ٥٠٠ متر سرعة ٥ متر/ ثانية والنبض نحو ١٨٠ نبضة في الدقيقة وهكذا بالتبادل.

ج- طريقة الجري المتنوع (الفارتلك):

تتغير فيه سرعة أداء التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الأداء أو من خلال الفترة الزمنية المحددة له.

ثانياً: طريقة التدريب الفتري

يقصد بها « تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة» أو « التبادل المتتالي للحمل والراحة»

أقسامها:

تنقسم إلى طريقتين فرعيتين:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.
- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريق التدريب المستمر، كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

الأغراض الرئيسية:

أ- التأثير التدريبي:

- التحمل العام والتحمل الهوائي.
- تحمل القوة.

ب- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي:

- من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.
- من الناحية النفسية تسهم في رقي التكيف النفسي للاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

تشكيل الحمل (مكونات الحمل):

شدة التدريبات:

تبلغ في تدريبات الجري حوالي ٦٠٪ - ٨٠٪ من أقصى مستوى للاعب، وتصل تدريبات القوة إلى حوالي ٥٠٪ - ٦٠٪ من أقصى مستوى للاعب.

حجم التدريبات:

تتراوح فترة التدريب الواحد حوالي ١٥ - ٩٠ ثانية بالنسبة للجري.
تتراوح فترة التدريب الواحد حوالي ١٠ - ٣٠ ثانية بالنسبة لتدريبات القوة.

فترات الراحة:

راحة إيجابية غير كاملة،

للبالغين من ٤٥ : ٩٠ ثانية، معدل النبض ١٢٠ : ١٣٠ نبض / ق.
للناشئين من ٦٠ : ١٢٠ ثانية، معدل النبض ٩٠ : ١٢٠ نبضة / ق.

عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات):

٢٠ : ٣٠ للقوة

١٢ : ٦ للجري

طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

أهدافها:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة العظمي.

تأثيرها الفسيولوجي:

تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأكسجين)

تشكيل الحمل (مكونات الحمل):

شدة التدريبات:

٨٠٪: ٩٠٪ في تمارين الجري

٦٠٪: ٧٥٪ في تمارين القوة

حجم التدريبات:

تقل حجم التدريبات نتيجة لزيادة الشدة، لذلك يمكن تكرار تدريبات الجري لحوالي ١٠-١٥ مرة، وتكرار تدريبات القوة لحوالي من ٨-١٠ مرات لكل مجموعة.

فترات الراحة:

راحة إيجابية غير كاملة

عدد مرات تكرار التمرين:

٨: ١٠ للتقوية

١٠: ١٥ للجري

ثالثا: طريقة التدريب التكراري

تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة.

أهدافها:

تنمية كل من

- القوة العضلية القصوى.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.

تأثيرها الفسيولوجي:

تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة، مما يتسبب في التعب.

تشكيل الحمل (مكونات الحمل):

شدة التدريبات:

تتراوح شدة التدريبات المستخدمة ما بين ٨٠:٩٠٪ للجري، و ٩٠:١٠٠٪ للقوة.

حجم التدريبات:

للجري ٣:١ مرات

للأنقال ما بين ٢٠:٣٠ رفعة

بعدد تكرارات يتراوح ما بين ٣:٦ مجموعات مع مراعاة أن يكون دوام المثير قصير

نسبيا لزيادة الشدة ليكون ما بين ٢:٦ ثواني ولا يزيد عن ٥ دقائق.

فترات الراحة:

للجري راحة طويلة من ٣:٤٥ ق وطبقا للمسافة وتكون إيجابية.

للقوة من ٣:٤ ق وتكون إيجابية.

الفصل الثالث
عناصر اللياقة البدنية في مجال كرة القدم
بصفة عامة

أولاً: التحمل:

يعد التحمل أحد مكونات الأداء البدني لجميع الرياضيين في الألعاب الرياضية المختلفة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لمدة طويلة فهو يعبر عن المقدرة على أداء نشاط رياضي معين لمدة زمنية طويلة دون هبوط في مستوى الأداء، ويرتبط هذا بكفاءة عمل أجهزة جسم الرياضي العضوية كالقلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك بنوع اللعبة أو الفعالية من ناحية المسافة أو المدة الزمنية المستغرقة.

كما يرتبط التحمل بظاهرة التعب، فهو يدخل في كل حالة بغض النظر إذا كان العمل جسمياً أو عقلياً، وذلك بمشاركة مجاميع عضلية كبيرة أو صغيرة وتحت ظروف خارجية مختلفة، إذ أن التعب هو نتيجة لأداء أي نشاط يؤدي إلى انخفاض قابلية العمل لدى الفرد، لذلك فإن التحمل يعمل على مقاومة التعب وذلك بالتغلب عليه خلال الأداء وبعده، إذ أن تنمية التحمل يساعد في سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد أداء المجهود البدني.

والتحمل يمثل «القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لمدة طويلة من الزمن».

وأيضاً التحمل هو «إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب لمدة طويلة. من ذلك ترى أن التحمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمصطلح التعب إذ أن الهدف من التحمل كما ذكرنا هو التغلب على التعب ومقاومته».

ويمكن أن نعطي ملخصاً عن ظاهرة التعب والتي وردت في تعريفات عديدة للتحمل وهي تعني «النقص في القدرة على العمل البدني والاستعداد النفسي الناتج عن بذل جهد كبير».

ويعود ذلك بيولوجياً إلى تراكم حامض اللبنيك في العضلة وزيادة نسبة الدين

الأوكسجيني خلال الأداء إلى حده العالي فلا يستطيع الجسم من الاستمرار في الأداء ويعبر عن هذه الحالة بالتعب.

في حين عرف التحمل بعيدا عن مصطلح التعب، بأن التحمل هو مقدرة الفرد على أداء مجهود ديناميكي يستمر بشدة خلال مدة زمنية طويلة.

ويعرف التحمل بأنه «إطالة المدة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية. ولهذا ظهرت أهمية صفة التحمل سواء في التدريب أو المنافسات، إذ أنها تؤدي إلى توفير الإمكانية العالية من التدريب المركز والمستمر ومدة طويلة والتي تتناسب ونوع الفعالية للاستمرار في الأداء وتعطيه كافة المتطلبات الفنية والخططية المطلوبة والتي تساعد على تنمية بعض الصفات الداخلية ضمن التحمل مثل السرعة والقوة عن طريق كفاءة الأجهزة الداخلية للإنسان ومقدرته على مواجهة الظروف الخارجية في العمل والنشاط الرياضي.

ويمكن تلخيص أهمية التحمل في بعض النقاط الآتية:

- القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب، والعمل من خلالها لفترة طويلة.
- عدم انخفاض شدة الأداء من خلال تدخل عامل التعب.
- سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الحمل.

أنواع التحمل:

ظهرت عدة تقسيمات للتحمل وجاءت تسميتها حسب وجهات نظر العلماء والاختصاصيين، فقد اتفق كل من (بومبا) و (محمد حسن علاوي) و (محمد صبحي حسنين) إلى تقسيم التحمل إلى تحمل عام وتحمل خاص.
أما «هاره» فقد وضع خمسة أنواع من التحمل:-

- التحمل لزمن قصير.
- التحمل لزمن متوسط.
- التحمل لزمن طويل.
- تحمل القوة.
- تحمل السرعة..

أما (صباح فاروز) فقد قسمت التحمل:

- ١- من حيث وظائف بعض أجهزة الجسم المختلفة فيتكون من.
- ٢- تحمل عضلي.
- ٣- تحمل دوري تنفسي.

من حيث الشكل ويتكون من:

- تحمل عضلي ديناميكي.
- تحمل عضلي ثابت.

من حيث التطبيق وفقا لطبيعة الأنشطة:

- تحمل عام.
 - تحمل خاص.
- ويضع (ريسان خريبط) تقسيما للتحمل حسب وظيفته:
- مدة دوام المجهود المبذول في المباراة.
 - ارتباط التحمل بالصفات البدنية الأخرى.

ونرى أن تقسيم التحمل إلى تحمل عام وتحمل خاص هو أكثر التقسيمات قبولا من الناحية العلمية والتطبيقية لأن التحمل بمعناه الأشمل هو المقدرة على أداء العمل أو النشاط الرياضي بكفاية ومقدرة على مقاومة التعب لأطول مدة زمنية.

التحمل العام:

يعتمد التحمل العام على تحسين عمل أجهزة الجسم الحيوية وهو عنصر بدني ضروري للأنشطة الرياضية كافة وقد يتشابه في بعضها، إذ يتضمن التنمية العامة للجسم دون التركيز على أجهزة معينة منه وكذلك تنمية العضلات وتحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي والذي يعتمد على إمداد الخلايا العضلية العاملة بالأوكسجين حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من الفضلات وحامض اللبنيك.

ولهذا نرى أن التحمل يحتاج لعمله إلى النظام الهوائي لتأمين الطاقة المطلوبة للاستمرار بالعمل، وان التحمل العام هو «القابلية على أداء عمل لمدة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كبيرة مع متطلبات عالية لأجهزة القلب والدوري التنفسي».

وأيضاً هو «مقدرة المجموعات العضلية على الاستمرار في انقباضات متوسطة لمدة طويلة من الوقت نسبياً والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي للنشاط البدني».

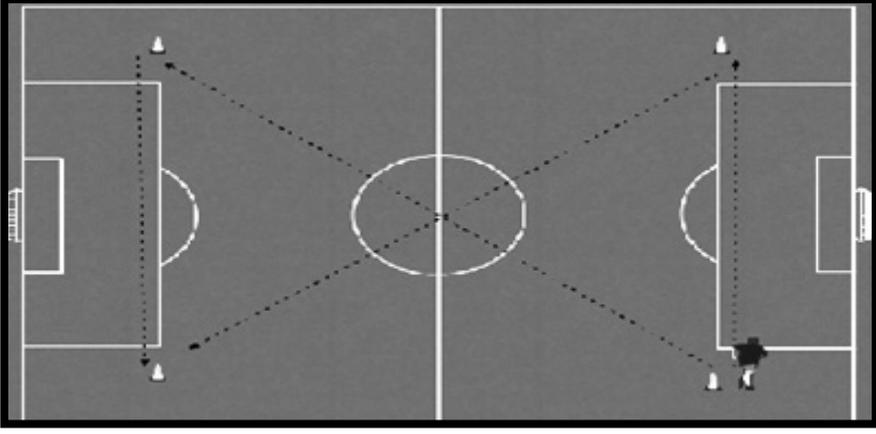
وهناك تعريفاً آخر للتحمل العام وهو «قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لمدة طويل تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات ويؤثر في اختصاص الرياضي بشكل مناسب».

ويعد التحمل العام ضرورياً جداً خلال الإعداد العام لارتباط ذلك بتحسين عمل الأجهزة العضوية للجسم والتي يكون لها تأثير أكبر من تحمل وأداء نشاط بدني أقوى وذي طابع خاص خلال مدة الإعداد الخاص.

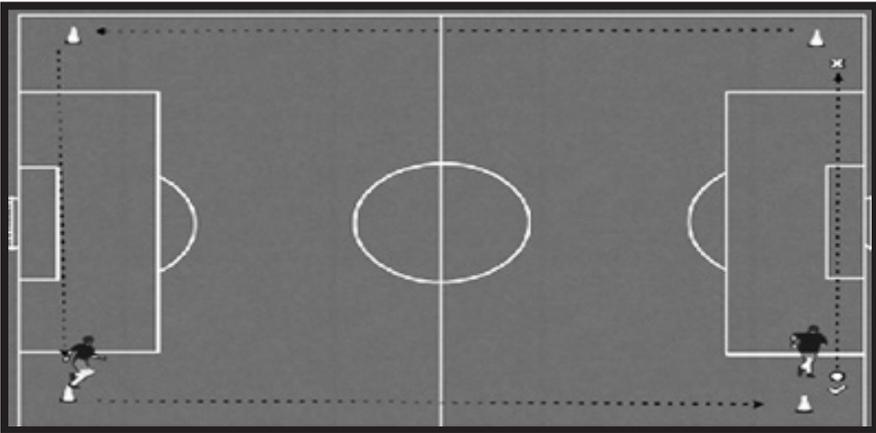
مما سبق نرى أن التحمل العام يتيح لكل رياضي أن يؤدي عمله بنجاح وبكفاءته عالية لمدة طويلة نسبياً من خلال تحسين عمل أجهزة القلب والدوران والتنفس ويعد الأساس في بناء التحمل الخاص.

نماذج تدريبات التحمل العام لحراس مرمى كرة القدم:

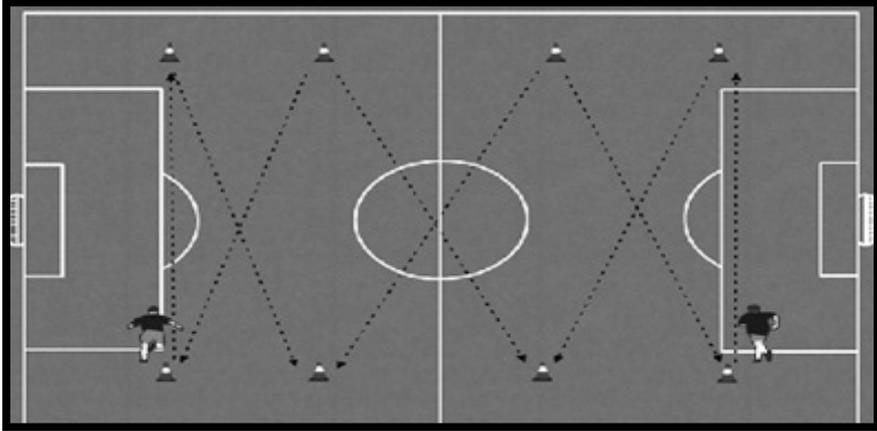
١- يقوم الحارس بالجري بطريقة قطرية شكل (١) لمدة تتراوح ما بين ٢ - ٣ ق بسرعة منتظمة تصل بنبض الحارس إلى ١٤٠ - ١٦٠ نبضة/ق مع تكرار التدريب من ٤ - ٦ مرات مع إعطاء فترة راحة ما بين ٤٥-٦٠ ثانية.



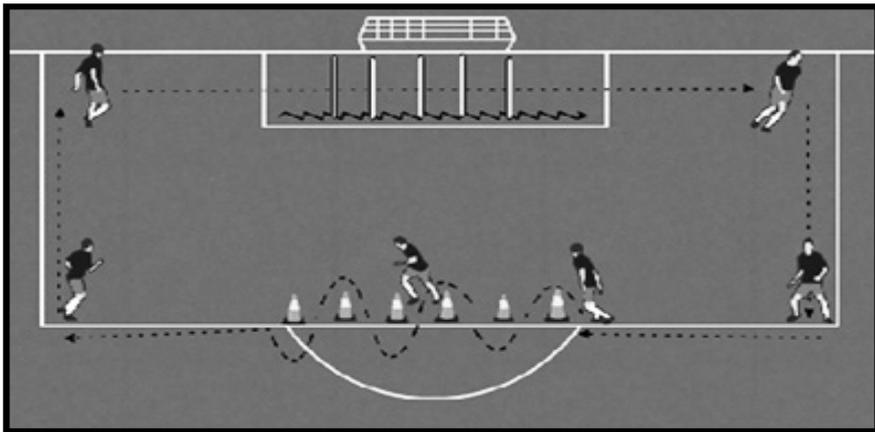
٢- يقوم الحارس بالجري بطول الملعب للوصول لخط المرمى ثم الهرولة بعرض الملعب للوصول لخط التماس ثم الجري بطول الملعب للوصول لخط المرمى ثم الهرولة بعرض الملعب للوصول لنقطة البداية وإعطاء راحة ما بين ٤٥ - ٦٠ ثانية. مع تكرار التدريب من ٤-٦ مرات. شكل (٢)



٣- يقوم الحارس بالجري من مكان نقطة البداية إلى القمع العكسي باتجاه قطري كما هو موضح بشكل (٣) ثم يتم تغيير الاتجاه للقمع الأخر وهكذا مع الدوران من نهاية الملعب للعودة مرة أخرى إلى مكان التجمع مع مراعاة أن يكون الجري بسرعة منتظمة فوق المتوسط مع المحافظة على نبض الحارس ما بين ١٤٠-١٦٠ نبضة/ق وتكرار التدريب ٢-٣ مرات مع إعطاء فترة راحة تتراوح ما بين ١,٥ ق إلى ٢ ق.



٥- يقف الحراس قطار علي بعد ١٥ ياردة من ٦ أعلام المسافة بين كل علم والأخر ٢ متر، يبدأ التدريب بأن يجري الحارس في اتجاه الإعلان ثم الجري الزججائي السريع بين الأعلام ثم الجري بسرعة قصوى للوقوف، ثم الجري الزججائي بين الأعلام ثم الجري والوقوف خلف الحارس. ثم البدء من جديد ويكون تكرار من ٣ - ٥ مرات وفترة راحة ٤٥-٦٠ ثانية. وينوع المدرب في قذف الكرة للحراس لمسك الكرة.



التحمل الخاص:

يعد التحمل الخاص عنصرا بدنيا مهما في إنجاز المسابقة أو أداء التدريب بكفاءة وقابلية عالية وذلك وفقا لطبيعة النشاط الرياضي والخصائص التي يتسم بها ذلك النشاط.

وقد يطلق مفهوم التحمل الخاص على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة فضلا عن التحمل، ونتيجة لارتباط هذه العناصر بعضها مع البعض الأخر فهي تعد صفة بدنية مركبة تحتاجها متطلبات المنافسات أو التدريب من اجل الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن طوال مدة ما يستغرقه ذلك النشاط، وعرف بأن «التحمل الخاص يستخدم لجميع الأنشطة الرياضية غير أن التغييرات الفسيولوجية والبايوكيميائية والنفسية في كل نوع من أنواع النشاط البدني يختلف باختلاف طبيعته ونوعه.

وعرف التحمل الخاص بأنه «قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفايته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعني.

وهو أيضا «قابلية أداء الحمل الخاص بالفعاليات الرياضية لمدة زمنية طويلة دون التقليل من فعالية الأداء.

- تشابه تمارين التحمل الخاص بشكل الأداء التخصصي من حيث المكونات والإيقاع الزمني والديناميكي، أي يجب أن تمثل تمارين المنافسة والتمارين الخاصة مساحة كبيرة في الوحدة التدريبية.

- الوصول بقدرة اللاعب إلى المستوى الذي يسمح به تحمل أحمال أعلى من أحمال المنافسة، وذلك بالتدرج بالحمل.

- تقنيين مكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والتكرار بالقدر الذي يعمل على تنمية التحمل الخاص المناسب.
- العمل على تقارب الإيقاع الزمني بين وحدات السباق من البداية وحتى النهاية.
- استعمال نسب الطرائق وأساليب التدريب الخاصة بتنمية التحمل الخاص.

ونري أن التحمل العام هو الأساس للتحمل الخاص في إعداده لان التحمل الخاص يعزى إلى صفة التحمل العام إذ يعتمد على خصائص كل لعبة أو فعالية رياضية أي أن نتيجة دمج التحمل العام مع أحد عناصر اللياقة البدنية الأخرى بعضها ببعض كما في تحمل السرعة وتحمل القوة وذلك المطلوب في المنافسات الرياضية الاستمرارية في الأداء الحركي.

ومن خلال ذلك فإن مقومات هذه الصفة توضع على أساس كل نوع من الألعاب الرياضية وخاصة كل لعبة وفي قدرة الرياضي على الاستمرار والمحافظة على الأداء بمستواه أطول مدة بكفاءة وتحت ظروف يستخدم بها العمل العضلي بالجهد القصوى أو شبه القصوى ويقاوم التعب الذي يحدث خلال أداءه للنشاط الرياضي.

أنواع التحمل الخاص:

ظهرت عدة تقسيمات للتحمل الخاص حسب وجهة نظر العلماء وبعض الاختصاصيين والخبراء، نذكر بعض منهما:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل الأداء.

بينما وضع تقسيما مشابها ولكن بدون أن يتطرق إلى تحمل الأداء:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل العمل العضلي الثابت.

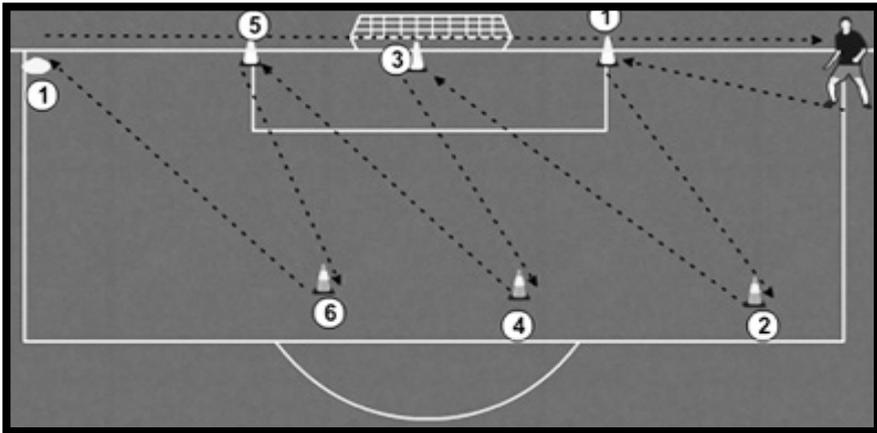
وقسم إلى:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل الاستمرارية في الأداء.
- تحمل الانقباض العضلي.

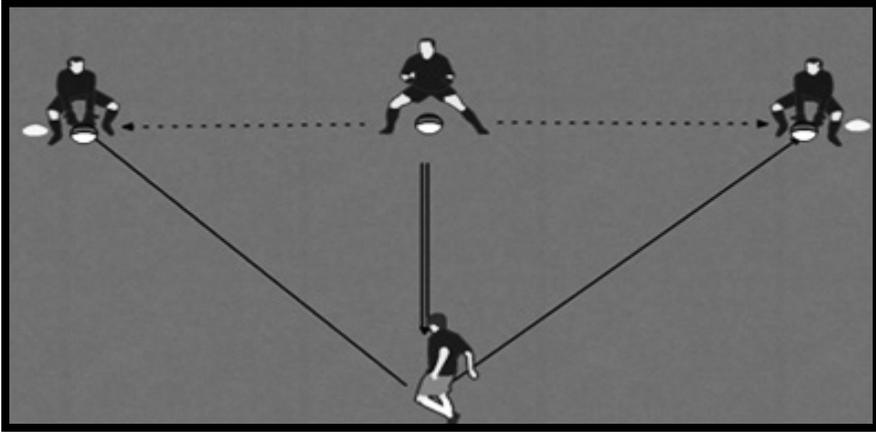
ومن وجهة نظرنا فإن الأنواع التي ذكرت في تقسيم التحمل الخاص تمثل الأساس الجيد والفعال للفعاليات الرياضية إذ أنها تأخذ بالحسبان كافة الاتجاهات التي قد تؤثر في تحقيق مستوى الانجاز العالي والتي هي (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء، تحمل التوتر العضلي الثابت).

نماذج لتمارين التحمل الخاص

- ١- يقوم الحراس بالجري ١٠٠ م في زمن ١٥ ث وبتكرار ٥ مرات مع إعطاء فترة راحة تتراوح ما بين ٧٠-٧٥ ث بين كل تكرار والآخر، ثم يكرر التدريب بالجري ١٠٠ م في زمن ١٤ ث مع فترة راحة تتراوح ما بين ٦٠-٧٠ ث وبتكرار ٥ مرات على أن تشمل فترة التدريب للمجموعتين على ١٥ ق.
- ٢- تكرار التدريب السابق في الأسبوع الثاني مع الجري ١٠٠ م في زمن ١٤ ث وبتكرار ٥ مرات مع إعطاء فترة راحة تتراوح ما بين ٥٠-٦٠ ث بين كل تكرار والآخر، ثم يكرر التدريب بالجري ١٠٠ م في زمن ١٣ ث مع فترة راحة تتراوح ما بين ٥٠-٦٠ ث وبتكرار ٥ مرات على أن تشمل فترة التدريب للمجموعتين على ١٢ ق.
- ٣- يكرر التدريب السابق في الأسبوع الثالث بالجري ١٠٠ م في زمن ١٣ ث وبتكرار ٥ مرات مع إعطاء فترة راحة ٥٠ ث بين كل تكرار والآخر، ثم يكرر التدريب بالجري ١٠٠ م في زمن ١٣ ث مع فترة راحة تتراوح ما بين ٤٥ ث وبتكرار ٥ مرات على أن تشمل فترة التدريب للمجموعتين على ١٠ ق.
- ٤- يقف الحارس علي خط المرمى كما في الشكل يقوم الحارس بالجري للقمع الأول والدوران والجري للقمع الثاني وهكذا كما بالشكل لنهاية الأقماع ثم الجري الخفيف للوقوف لمكان البدء. يكرر التدريب ٥ مرات مع إعطاء راحة ٧٠ ث ثم تقليل فترة الراحة.



- ٥- نفس التدريب السابق مع الجري الجانبي بعد الدوران من القمع ١, ٣, ٥ ...
- ٦- يكرر التدريب السابق مع الجري للخلف بعد الدوران من القمع ١, ٣, ٥
- ٧- يقف المدرب علي بعد ١٠ متر من الحارس ومعه كره ويقوم الحارس بالجري الجانبي لمسك الكرة الأرضية الموجهة من المدرب والرجوع لمكان البدء ورميها أرضيه للمدرب الذي يقوم بلعب الكرة أرضية للناحية الأخرى كما بالشكل، يكرر التدريب ولعب الكرة متوسطة الارتفاع وعلى مستوي الرأس يكرر التدريب ٥ مرات مع راحة ٤ ث.



ثانياً: القوة العضلية:

القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية التي دارت حولها الأساطير القديمة، وظلت موضع الكثير من الجدل حتى الآن، وخاصة من حيث تأثيرها على الفتيات وعلى الأطفال في مراحل النمو المختلفة وارتباطها بالناحية النفسية للفرد، وما زالت القوة العضلية هدفاً عاماً يسعى إليه جميع الناس.

ولقد حاول الكثير من العلماء تعريف القوة العضلية، واستعرض «كمال عبد الحميد وصبحي حسانين» ١٩٨٥ مجموعة كبيرة من تلك التعريفات التي اتجه معظمها إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة الثابتة والقوة المتحركة، وذلك تبعاً لطبيعة الانقباض العضلي، كما اتجهت هذه التعريفات أيضاً إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة تبعاً لارتباطها بمكونات اللياقة البدنية الأخرى.

تعريف القوة العضلية:

القوة العضلية هي «قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة»

والقوة العضلية هي: «أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أداؤها في أقصى انقباض عضلي واحد.

وفي ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية:

- ١- أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد: الثابت أم المتحرك.
- ٢- أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى ويؤدى لمرة واحدة.
- ٣- أن يكون الانقباض إراديا تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.
- ٤- أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم نفسه أم مقاومة منافس أم مقاومة الاحتكاك

أنواع القوة العضلية:

على الرغم من أن تعريفات القوة العضلية قد ركزت على أنها أقصى انقباض عضلي يمكن تأديته لمرة واحدة، إلا أن نوعية هذا الانقباض لم تتحدد، فقد يأخذ شكل أقصى انقباض عضلي ثابت، أو أقصى الانقباض عضلي متحرك مع اختلاف أشكال النوع الأخير، وكما أشرنا سالفاً فإنه لا يمكننا من الناحية التطبيقية عزل مكون القوة العضلية عن مكوني السرعة والتحمل، ولذا فإنه عند التدريب لتنمية القوة العضلية يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المطلوب تنميتها حيث يمكن في ذلك تحديد ثلاثة أنواع من القوة تنحصر فيما يلي:

١- القوة القصوى Maximum Strength

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض إرادي، كما أنها تعنى قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة، وهذا ما يطلق على رفع الأثقال.

٢- القوة المميزة بالسرعة Strength Characteristic by Speed

وهي تعنى قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في أن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.

٣- تحمل القوة Strength Entrance

وتعنى قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب، وعادة ما تتراوح هذه الفترة ما بين ٦ ثوان إلى ٨ دقائق، ويظهر هذا النوع من القوة في رياضيات التجديف والسباحة والجري، حيث أن قوة الدفع أو الشد تؤدي إلى زيادة المسافة المقطوعة كمحصلة لزيادة السرعة، وذلك مع الاحتفاظ بدرجة عالية من تحمل الأداء خلال تلك الفترة الزمنية المحددة.

أهمية القوة العضلية:

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات المركبة للياقة البدنية كالقدرة Power التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي وضرب الكرة وغطسه البداية في السباحة، إذ تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة \times السرعة.

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة-وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة- حيث أن زيادة قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري، وتؤدي قوة الشد في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام، ويؤدي كلا العاملين (زيادة قوة الدفع أو الشد) إلى سرعة قطع المسافة في أقل زمن ممكن.

وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل، وبخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوى كألعاب المصارعة والملاكمة وغيرها.

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم Muscular Tone، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي، وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض للألم أسفل الظهر، وتمتع الإنسان بدرجة جيدة من القوة العضلية يساهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطى الجسم شكل القوام الجيد.

والقوة العضلية لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة بالنفس، وتضفي عليه نوعاً من الاتزان الانفعالي، وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة.

نماذج تدريبات القوة العضلية:

١. (وقوف. حمل البار على الكتفين) رفع العقبين لأعلي-يمكن رفع أحد الرجلين

بالتبادل.



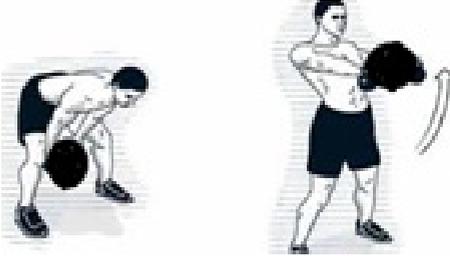
٢. (وقوف. حمل البار على الكتفين) ثني الركبتين كاملا، والوقوف لتكرار

العمل.

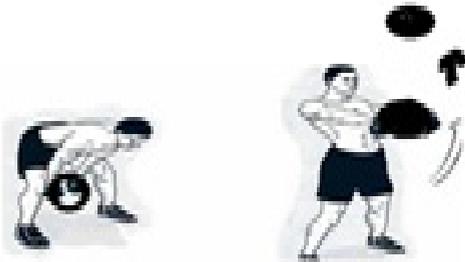


٣. (وقوف فتحة الذراعان عاليا مسك الكرة) ثني الجذع أماما أسفل للمس

الأرض خلفا بالكرة الطيبة بين الرجلين.



٤. (وقوف فتحة. انثناء الجذع أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا ثم مسكها.



تدريبات بليومتريّة لتنمية القوة العضليّة:

وثبة الفجوة السريعة Quick Leap:

الأدوات:

- صندوق أو مقعد بارتفاع يتراوح من ٣٠ إلى ٦٠ سنتيمتر.
- مرتبة إسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش.

العضلات الأساسيّة:

- العضلات القابضة لمفصل الفخذ.
- العضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية.
- العضلات الخلفية للفخذ.
- العضلات الإليّة.
- عضلات أسفل الظهر.
- عضلات منطقة الكتف.

وضع الاستعداد:

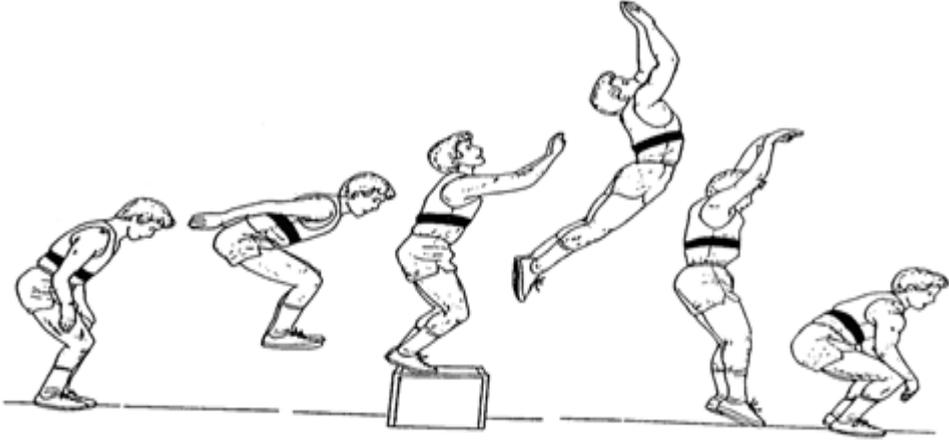
- الوقوف بالقدمين معاً، الركبتين منثنيتين نصفاً، الذراعين بجانب الجسم ومنثنيتين قليلاً من المرفقين.
- المسافة بين وضع الاستعداد والصندوق من ٣٥ - ٥٠ سنتيمتر.

طريقة الأداء:

- الوثب بقوة متفجرة وسريعة في اتجاه الصندوق بمساعدة الطاقة المولدة من المرجحة الذراعين.
- أثناء الطيران في الهواء يتم ثني الركبتين لأعلى وللأمام، مع لمس المقعدة بالقدمين.
- الهبوط على الصندوق في وضع نصف قرفصاء بالقدمين معاً.
- الوثب بالاندفاع للأمام مباشرة مع مد الجسم تماماً والهبوط على الأرض.

بالقدمين معاً مع ثني خفيف للركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً لامتنصاح صدمه الهبوط.

- يمكن أداء هذا التمرين بقدم واحدة (للهبوط على الصندوق بقدم واحد).



وثبة الفجوة السريعة

وثب الصندوق Box Jump:

الأدوات:

- صناديق مرتفعة يتراوح بين ٣٠ - ٦٠ سنتيمتر.
- مراتب إسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش.

العضلات الأساسية:

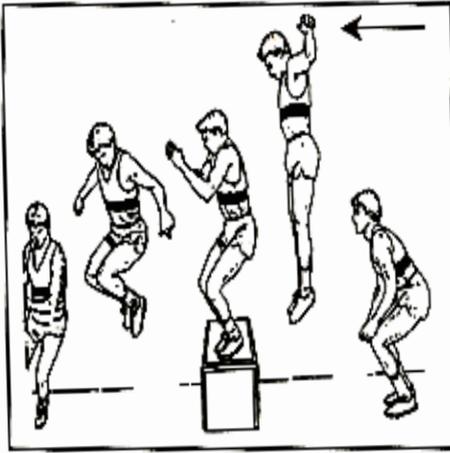
- العضلات القابضة لمفصل الفخذ.
- العضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية.
- العضلات الخلفية للفخذ.
- العضلات الإلية.
- عضلات أسفل الظهر.
- عضلات منطقة الكتف.

وضع الاستعداد:

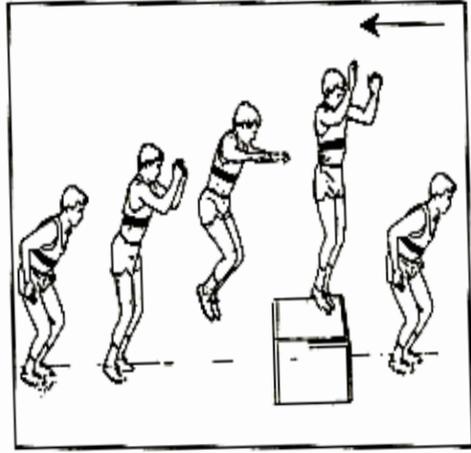
- الوقوف على الأرض مواجه للصندوق على بعد يتراوح بين ٤٥ إلى ٥٠ سنتيمتر.
- الركبتين منثبتين قليلاً والذراعين بجانب الجسم.

طريقة الأداء:

- الوثب لأعلى وللأمام بقوة بمساعدة الطاقة الناتجة من مرجحة الذراعين للهبوط على الصندوق بالقدمين معاً.
- الوثب مباشر للخلف ولأسفل إلى نفس المكان الذي بدا منه الوثب.
- يكرر الأداء.
- يمكن تغيير الاتجاه عند الوثب إلى الصندوق أو الهبوط منه.
- يجب خفض فترة الاتصال بالأرض أو الصندوق.
- عمل ٦ - ٣ مجموعات كل مجموعة من ٨ - ١٢ وثبة.
- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى.



وثب الصندوق للأمام



وثب الصندوق للخلف

الوثب الواسعة المتقاطعة Stride Jump Cross Over:

الأدوات:

- صندوق مستطيل.

العضلات الأساسية:

- العضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية.
- العضلات الخلفية للفخذ.
- العضلات الإلية.
- عضلات أسفل الظهر.
- العضلة التواؤمية (السمانة).
- عضلات منطقة الأكتاف مشتركة دائماً أثناء أداء هذه الوثبة.

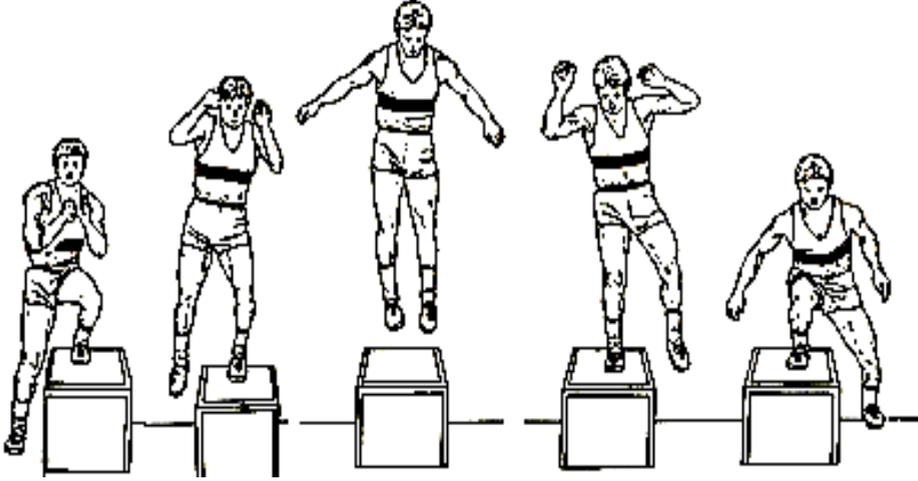
وضع الاستعداد:

- من الوقوف مواجهاً للصندوق بالجانب – الارتكاز على الحافة الجانبية من نهاية الصندوق بإحدى القدمين والقدم الأخرى مرتكزة على الأرض والذراعين بجانب الجسم.

طريقة الأداء:

- المرجحة السريعة باليدين لأعلى مع الدفع بالقدم المرتكزة فوق الصندوق في نفس اللحظة.
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن مع الامتداد الكامل للجسم في الهواء فوق الصندوق.
- الهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية الأخرى للصندوق والقدم الأخرى على الأرض.
- يأخذ الذراعين والرجلين نفس الشكل الذي تم في وضع الاستعداد.
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن فوق الصندوق للعودة للوضع الابتدائي.
- يجب خفض الفترة الزمنية التي تصل فيها القدمان بالصندوق والأرض.

- يجب أن يكون الأداء سريعاً ومنتفجراً بقدر الإمكان.
- عمل ٢ - ٤ مجموعات كل مجموعة من ٨ - ١٢ تكرار لكل رجل.
- فترة الراحة من ١ - ٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى.



الوثبة الواسعة المتقاطعة

ثانياً: تمارين الجذع Trunk exercises:

المرجحات: Swings

١- المرجحة الأفقية:

الأدوات:

- دمبلز (٥ - ١٥ كجم) بالنسبة للبالغين.

العضلات الأساسية:

- عضلات الكتفين والذراعين.

- عضلات الجذع الجانبية الداخلية والخارجية.

وضع الاستعداد:

- الوقوف القدمان متباعدتان باتساع الكتفين، الذراعان إماماً، واليدين

ممسكتان بالدامبلز في مستوى الصدر، والمرفقان منثنيان ثنيا خفيفاً.

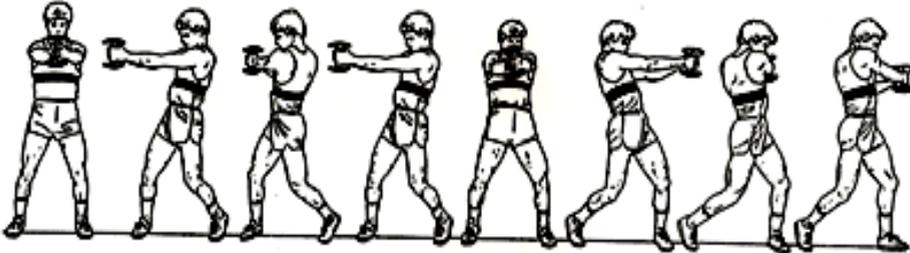
طريقة الأداء:

- مرجحة الدمبلز بالكتف واليدين لأحد الجانبين.

- في نفس لحظة تزايد السرعة توجه المرجحة إلى الجانب الأخرى بالكتف والذراعين.

- عمل من ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠ - ٢٠ تكرار.

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة أخرى.



المرجحة الأفقية

٢-المرجحة الرأسية:

الأدوات:

- دمبلز (٥ - ١٥ كجم) بالنسبة للبالغين.

العضلات الأساسية:

- عضلات الكتفين والذراعين.

- عضلات أسفل الظهر.

- عضلات الصدر.

- العضلات الأمامية للجذع.

* ويعتبر تمرين المرجحات الرأسية هام بالنسبة للاعبى الكرة الطائرة ورفع الأثقال والمصارعة والسباحة.

وضع الاستعداد:

- الوقوف نصف القرفصاء، مسك الدمبلز باليدين والذراعين ممتدتين بين الرجلين والظهر مستقيم والرأس عاليا.

طريقة الأداء:

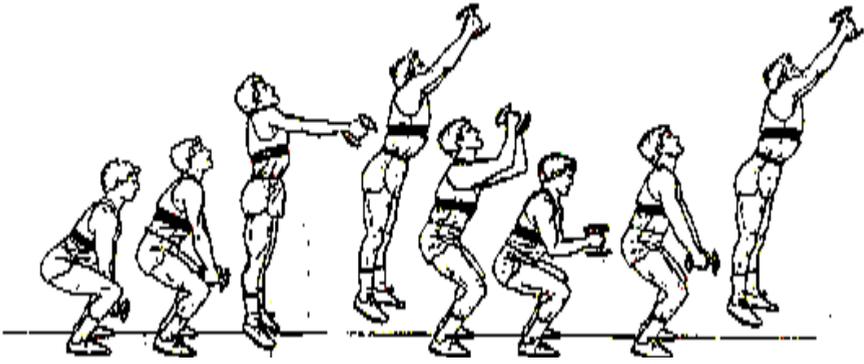
- مرجحة الدمبلز لأعلى ثم لأسفل.

- يجب مقاومة القوة الدافعة للدمبلز في كل اتجاه سواء لأسفل أو لأعلى وذلك بقوة الفرملة للحركة (لأعلى) حتى يمكن السماح بالحركة العكسية (لأسفل).

- يجب أن يتمركز الحمل في منطقة الكتفين وعضلات أعلى الظهر.

- عمل من ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠ - ٢٠ تكرار.

- فترة الراحة من ١ - ٢ دقيقة بين كل مجموعة أخرى.



المرجحة الرأسية

الالتفاف: Twisting

قذف الكرة الطبية من الالتفاف :Medicine ball twist toss

الأدوات:

- كرة طبية تزن من ٣ - ٥ كجم.

العضلات الأساسية:

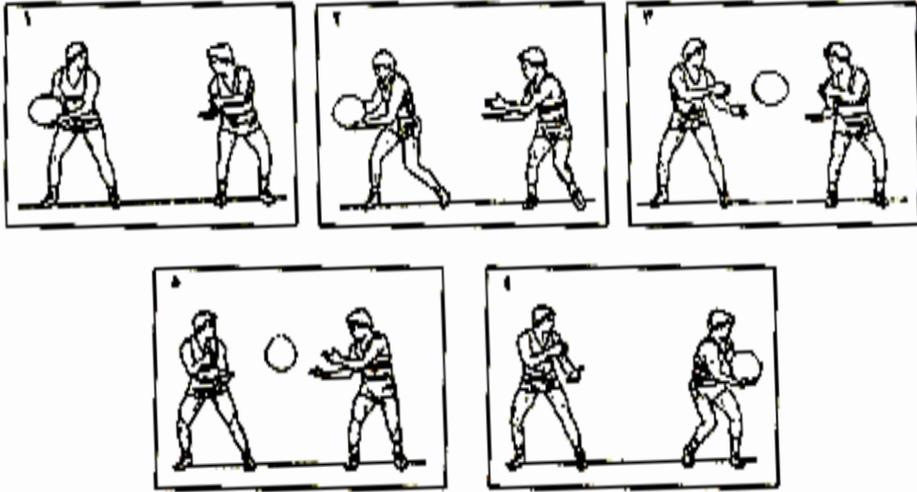
- عضلات البطن.
- العضلة العريضة الظهرية.
- العضلات المائلة.
- عضلات أسفل الظهر.
- عضلات المقعدة.
- العضلة ذات الرأسين العضدية.
- العضلة الصدرية الكبرى.

وضع الاستعداد:

- الوقوف القدمين مفتوحتين بمسافة أكبر من المسافة بين الكتفين.
- مسك الكرة الطبية باليدين أمام الجسم ومائلة للجنب قليلا وفي مستوى الوسط.

طريقة الأداء:

- يبدأ الأداء بلف الجذع بسرعة في عكس الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية إليه.
- يتم لف الجذع بأقصى قوة في الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية إليه. ويتم التخلص من الكرة الطبية بعد لف الجذع مباشرة.
- تشترك الأكتاف والذراعين والمقعدة في عملية لف الجذع.



تمرير كرة طبية من الالتفاف

الحجل للجانب Side Hop:

الأدوات:

- ٢ قمع بارتفاع من ٤٥ - ٦٥ سنتيمتر، المسافة بينهما من ٦٠ - ٩٠ سنتيمتر.

العضلات الأساسية:

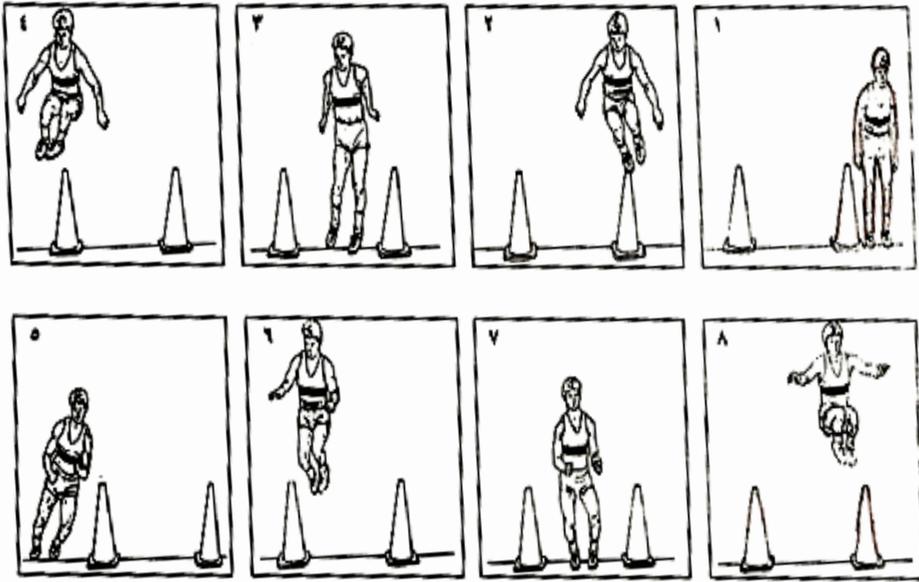
- العضلات المقربة للفخذ.
 - العضلات المثبتة للركبة ومفصل القدم.
- هذا التمرين هام لتطوير القوة المتفجرة الجانبية لعضلات الرجلين والمقعدة.

وضع الاستعداد:

- الوقوف على القدمين معاً ومواجهاً لأحد القمعيين بالجانب.
- الذراعين بجانب الجسم وفي وضع الاستعداد للمساعدة في رفع الجسم أو اتزانه.

طريقة الأداء:

- من وضع الاستعداد الوثب بالجانب فوق القمع الأول ثم الثاني ثم الوثب للجانب الأخرى فوق القمع الثاني ثم الأول ويكرر.
- يمكن أداء نفس التمرين من الوقوف أمام القمع الأول والوثب فوق القمع الأول ثم الثاني، ثم الوثب للخلف فوق القمع الثاني ثم الأول ويكرر.
- عمل من ٥ - ٨ مجموعات كل مجموعه من ٦ - ١٢ تكرار.
- فتره الراحة من ١ - ٢ دقيقه بين كل مجموعه وأخرى.



الحجل للجانب

الحجل العمودي المتزايد Incremental Vertical Hop:

الأدوات:

- حبل أو أوستك مطاط طول ٤,٥ متر مربوط من أحد الجانبين بالحائط على ارتفاع ١٢٠ سم والطرف الأخر في مستوى الأرض.

العضلات الأساسية:

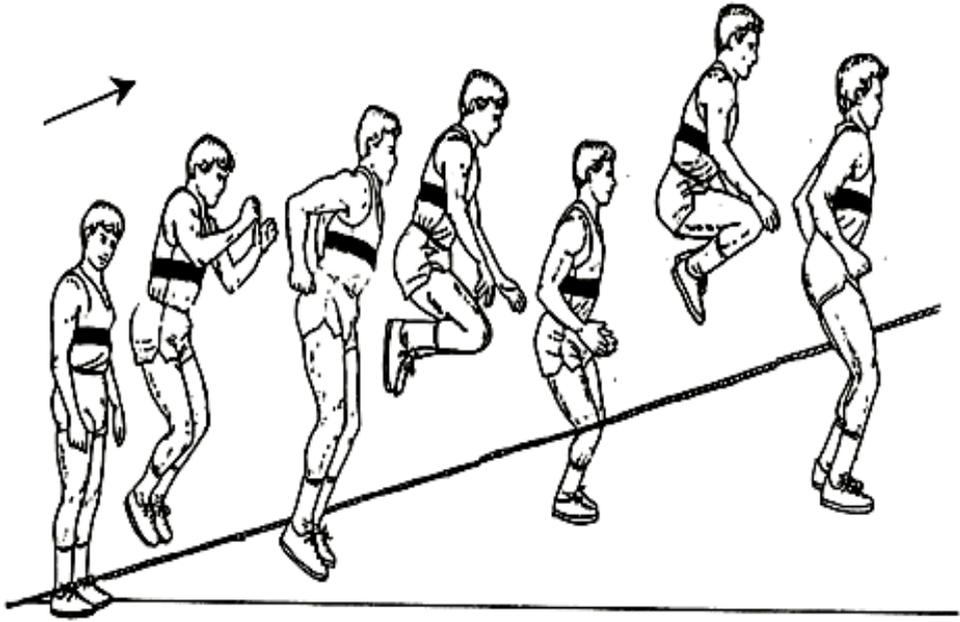
- عضلات المقعدة.
- عضلات الرجلين.
- عضلات أسفل الظهر.
- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم.

وضع الاستعداد:

- الوقوف مواجهاً للحبل بالجانب عند الطرف المنخفض من الحبل، والذراعين جانب الجسم.

طريقة الأداء:

- الحجل المتعاقب على جانبي الحبل.
- محاولة الوصول للطرف المرتفع من الحبل أثناء الحجل.
- رفع الركبتين للأمام ولأعلى والقدمين أسفل المقعدة.
- عمل ٦-٣ مجموعات، كل مجموعة من ٦-١٠ تكرارات.



الحجل العمودي المتزايد

الارتداد الجانبي Lateral Bound:

الأدوات:

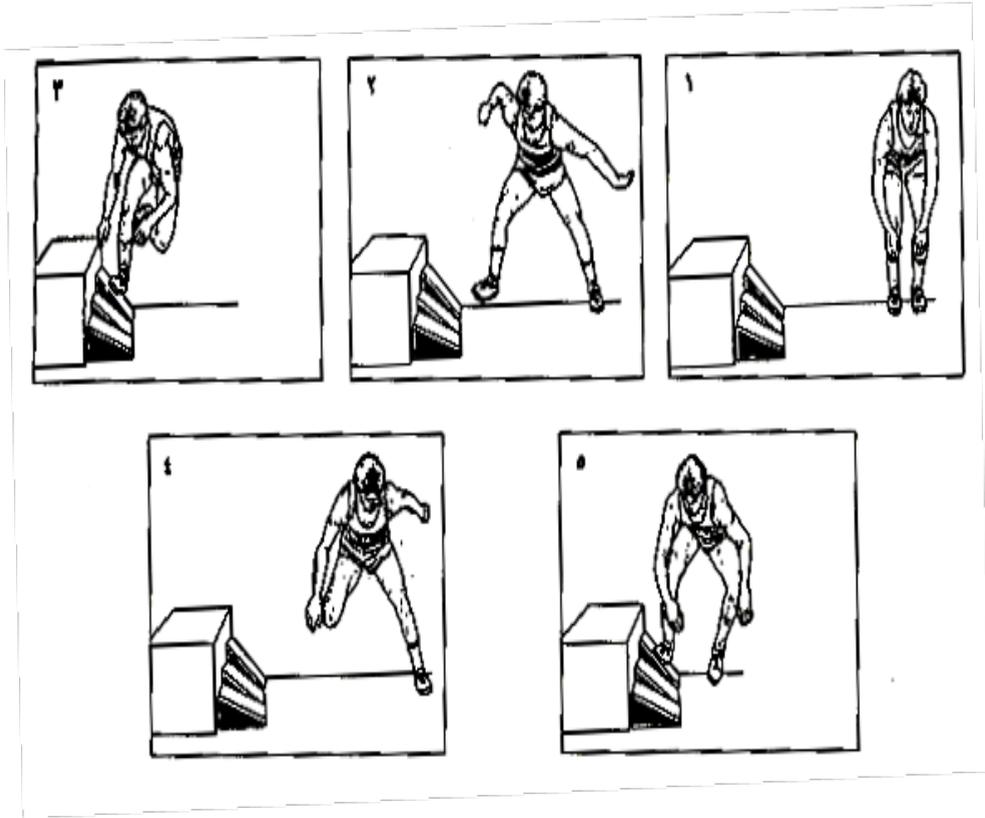
- صناديق لها زاوية أو تل أو سح مائل.
- العضلات الأساسية:
- العضلات المبعدة للفخذ.
- العضلات المقربة للفخذ.
- عضلات أسفل الظهر.
- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم.

وضع الاستعداد:

- الوقوف نصف القرفصاء مواجهاً للسطح المائل بالجانِبِ وعلى بعد خطوة منه.

طريقة الأداء:

- دفع الأرض بالقدم الخارجية للوثب والهبوط بالقدم الداخلية (القريبة) على السطح المائل.
- دفع السطح المائل بالقدم الداخلية للحصول على ارتفاع لأعلى ومسافة جانبية كبيرة وبمجرد الهبوط الدفع بالقدم الخارجية مرة أخرى وتكرار الارتداد الجانبي.
- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعه من ٨-١٢ تكرار.
- فتره الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعه وأخرى.



الارتداد الجانبي

تمرير كرة طبية من الجلوس :Medicine ball set-up throw

الأدوات:

- كرة طبية وزن من ٣ - ٥ جرام - تمرير بين زميلين.

العضلات الأساسية:

- عضلات الكتفين والذراعين.

- عضلات البطن.

وضع الاستعداد:

- يجلس زميلان متقابلان والقدمان متشابكان. أحد الزميلين يحمل الكرة أعلى

الرأس والزميل الآخر يستعد لاستقبالها واليدين أعلى الرأس.

طريقة الأداء:

- يتم تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس.

- يستقبل الزميل رد فعل قوة التمرير بالرجوع للخلف بالجزع ليمتص صدمة

قوة التمرير وسرعتها.

- حركة رجوع الجزع للخلف تقوم بها عضلات البطن وهي مسئولة أيضا عن

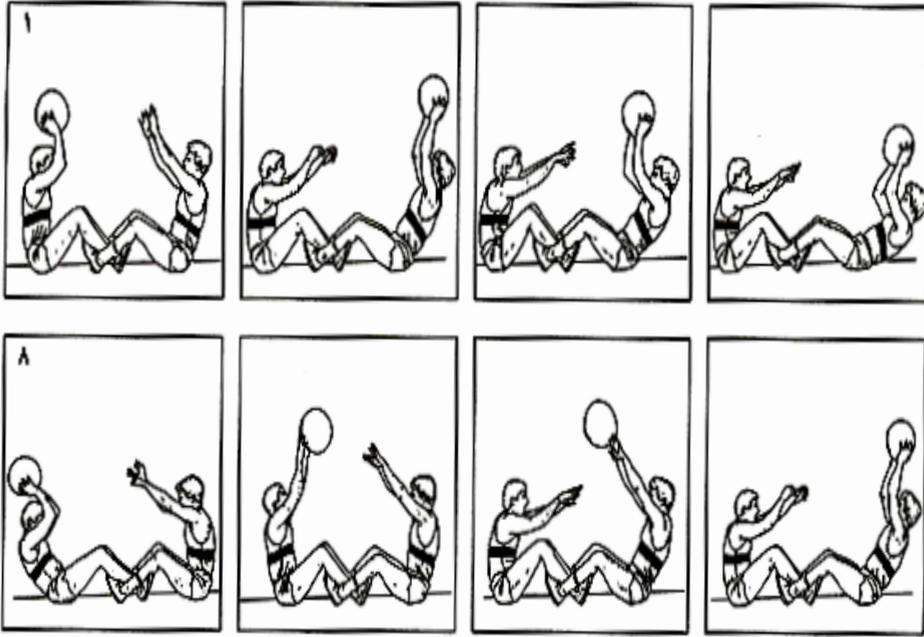
رجوع الجزع مرة أخرى لرد الكرة والتمرير للزميل.

- التركيز على أن الدافع للكرة هو عضلات الجزع وليس الذراعين والكتفين.

- يجب محاولة التمرير إلى نقطة فوق رأس الزميل، وان يكون قوس التمريره

طويل لإحداث أكبر قوة دفع بالجزع.

- يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدتين فوق الرأس.



تمرير كرة طبية من الجلوس

ثالثا: تمارين الصدر وحزام الكتف والذراعين: Upper body exercises:

١- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية Medicine ball chest pass:

الأدوات:

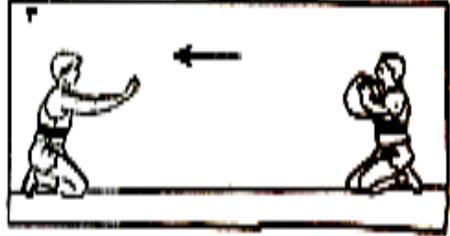
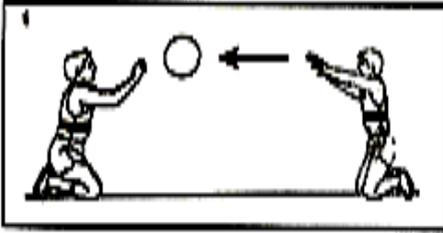
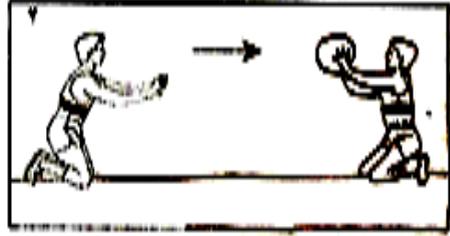
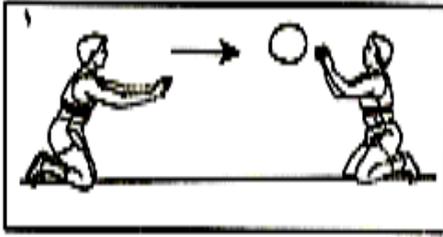
- كرة طبية تزن من ٣ - ٥ كجم.
- العضلات الأساسية:
- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.
- العضلة الصدرية الكبرى.
- العضلة العريضة الظهرية.
- العضلة الدالية.

وضع الاستعداد:

- زميلين في وضع الجلوس كل منهم يواجه الآخر.
- أحد الزميلين يحمل الكرة أمام الصدر واليدين خلف الكرة.
- الزميل الآخر في وضع الاستعداد والذراعين ممتدتين للإمام في وضع أفقي في مستوى الصدر.

طريقة الأداء:

- تدفع الكرة بواسطة أحد الزميلين مع مد الذراعين على كامل امتدادهما خلف الكرة.
- الزميل الآخر يستقبل القوة الدافعة للكرة مع ثني خفيف للذراعين ثم دفع الكرة مرة أخرى للزميل الآخر.
- عمل من ٢ - ٤ مجموعات كل مجموعة من ٢٠ - ٣٠ تكرار.
- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى.



التمريرة الصدرية بالكرة الطبية

غرف الكرة الطبية Medicine ball scoop toss:

الأدوات:

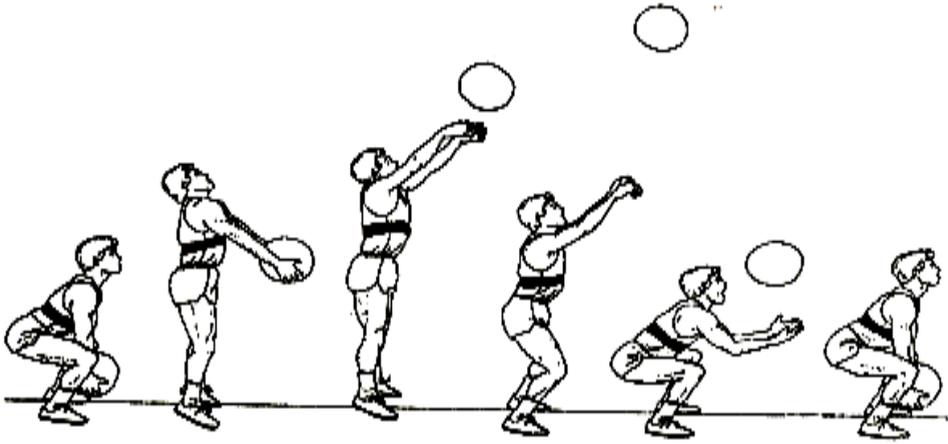
- كرة طبية يتراوح وزنها من ٣ - ٥ كيلو جرام.
 - العضلات الأساسية:
 - عضلات أسفل الظهر.
 - العضلات القابضة للمقعدة.
 - عضلات منطقة الكتفين والذراعين.
 - العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.
- * هذا التمرين يتطلب كل قوة الجسم بأكملها، وهو هام جدا بالنسبة للاعبي رفع الأثقال وكرة القدم والكرة الطائرة والمصارعة.

وضع الاستعداد:

- الوقوف نصف القرفصاء القدمين مفتوحتين باتساع الكتفين. مسك الكرة باليدين والذراعين ممدودتين والرأس لأعلى والظهر مستقيما.

طريقة الأداء:

- دفع المقعدة للإمام وتحريك الكتفين للخلف. لمد الذراعين تماما.
- غرف الكرة لأعلى باستخدام عضلات منطقة الكتفين والذراعين والظهر. وعضلات المقعدة الرجلين أيضا.
- لقف الكرة وجذبها بين الرجلين مرة أخرى (وضع الاستعداد) لتكرار الحركة وهكذا.
- التركيز على امتداد الجسم تماما لحظة قذف الكرة.
- عمل من ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ٨ - ١٠ تكرارات.
- فترة الراحة حوالي دقيقة واحدة بين كل مجموعة أخرى.



غرف الكرة الطيبة

الوثب العميق Depth Jump:

يعتبر الوثب العميق تمريناً مناسباً لجميع الأنشطة الرياضية حيث ينمي كل من القوة المتفجرة والسرعة للرجلين معاً.

- الأدوات:

- صندوق ارتفاعه يتراوح من ٦٠ - ١١٥ سنتيمتر.
- مرتبة إسفنجية للهبوط.

العضلات الأساسية:

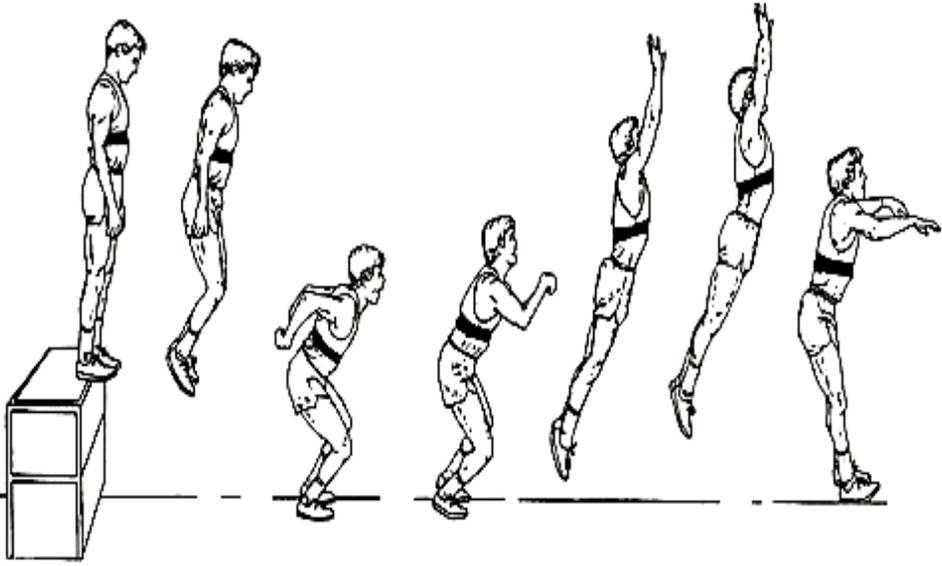
- العضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية.
- عضلات منطقة الحوض.
- عضلات أسفل الظهر.
- العضلات أسفل الفخذ.

وضع الاستعداد:

الوقوف بمقدمة القدمين على حافة الصندوق، ثني خفيف للركبتين مع ارتخاء الذراعين بجانب الجسم.

طريقة الأداء:

- الوثب لأعلى بقوة متفجرة بمجرد لمس القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين عاليا ومد الجسم عاليا وللأمام لأبعد مسافة ممكنة.
- عمل من ٣ - ٦ مجموعات، كل مجموعة من ٦ - ١٠ تكرارات.
- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى.



الوثب العميق

الوثب العميق مع الفجوة Depth Jump Leap:

الأدوات:

- صندوقين مختلفين في الارتفاع، الصندوق المنخفض ٤٥ سم والمرتفع ٧٥ سم المسافة بينهما ٦٠ سم.
- مراتب إسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش.

العضلات الأساسية:

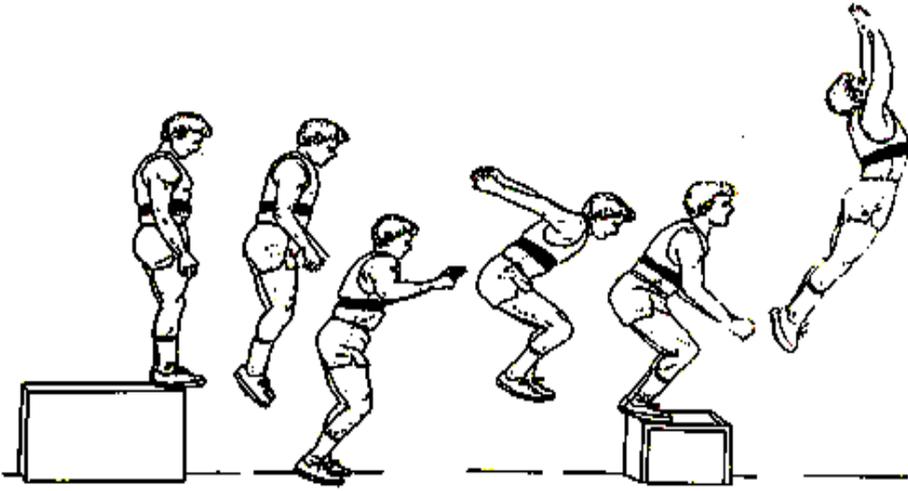
- العضلة ذات أربع رؤوس الفخذية.
- العضلات الخلفية للفخذ، العضلات الإلية.
- العضلات القابضة لمفصل الفخذ والعضلات التواؤمية.

وضع الاستعداد:

الوقوف على الصندوق المنخفض والذراعين بجانب الجسم.

طريقة الأداء:

- الانزلاق من الصندوق المنخفض إلى الأرض بالقدمين معاً والركبتين منثنيتين قليلاً.
- الوثب مباشرة إلى الصندوق المرتفع بقوة وبسرعة بالقدمين معاً أو بأحدهما. مع مرجحة الذراعين إلى الأعلى.
- الوثب من الصندوق المرتفع لأعلى مسافة راسية وأفقية ممكنة مع مرجحة الذراعين وامتداد الجسم كاملاً والهبوط على الأرض بالقدمين معاً مع ثني خفيف للركبتين.
- التركيز على الوثب العميق المتفجر والسريع جداً والاستفادة من قوة الهبوط من الصندوق المنخفض للارتقاء لأعلى للهبوط على الصندوق المرتفع، التركيز على ترك الصندوق المرتفع بقوة بأحد القدمين معاً.
- عمل ٣ إلى ٦ مجموعات بالرجلين معاً أو بأحدهما.
- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى.



الوثب العميق مع الفجوة

ثالثاً: السرعة:

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل انه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

كما أن صفة السرعة تلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في أقل زمن – كما يحدث في ألعاب المضمار كجري ١٠٠ متر، ١٥٠٠ متر... الخ، السباحة، التجديف، الخ... أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلة معينة لتحقيق هدف الحركة – كركل الكرة بالقدم أو الوثب لأعلى أو القفز فتحا على حصان القفز ومجمل القول أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.

مفهوم السرعة:

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.

كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة – التغير في المسافة – بالنسبة للزيادة في الزمن – التغير في الزمن.

ويرى تشارلز أ. بيوكران السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

ويميز بين ثلاثة أشكال للسرعة وهي:

- ١- السرعة الانتقالية Sprint.
- ٢- السرعة الحركية Speed Of Movement
- ٣- سرعة الاستجابة Reaction Tim

ويرى البعض أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

وفي رأينا أن مفهوم السرعة في تعريف تشارلز أ. بيوكريتناول نوع واحد من أنواع الحركات الرياضية وهو الحركات المتكررة Cycle Movements مثل حركات الجري والمشي والسباحة والتجديف وركوب الخيل .. الخ في حين أن هناك أنواع أخرى من الحركات الوحيدة Acyclic Movements وهي الحركات المغلفة التي تشتمل على مهارة حركية واحدة والتي تؤدي مرة واحدة مثل مهارة ركل الكرة ومهارة التصويب في كرة القدم ، أو كرة السلة ومهارة دفع الجلة أو رمى القرص أو الرمح في ألعاب القوى ، أو مهارة الدحرجة الأمامية المكورة على الأرض في الجمباز... الخ ، ومثل الحركات المركبة Compound Movements وهي الحركات التي تشتمل على أكثر من مهارة حركية واحدة وتؤدي لمرة واحدة وتنتهي - مثل مهارة استلام وتمير الكرة أو مهارة الاقتراب والوثب .. الخ

العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

ثبت علمياً أن عضلات الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء الأولى تتميز بالانقباض البطيء في حين أن الثانية تتميز بالانقباض السريع بمقارنتها بالأولى ونتيجة للأبحاث التي أجريت في مجال التدريب الرياضي وجد انه يتطلب وقتاً طويلاً لتنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاته للوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة التي تتطلب بالدرجة الأولى صفة السرعة كمسابقات العدو لمسافات قصيرة في ألعاب القوى والسباحة لمسافات قصيرة في مسابقات السباحة.

النمط العصبي:

من اهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي (C.N.S) نظرا لان مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير من حالات (الكف) إلى حالات (الإثارة) تعتبر أساسا لقدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير صفة السرعة.

القوة المميزة بالسرعة:

أثبتت البحوث التي قام بها اوزلين Oslin إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما استطاع موتنزفاى Muttenzfat إثبات أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين بذلك فان محاولة تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير صفة السرعة خاصة صفة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.

القدرة على الاسترخاء العضلي:

من المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات أو إلى ارتفاع درجة الإثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة.

قابلية العضلة للامتطاط:

أثبتت البحوث العلمية في المجال البيولوجي. أن الألياف العضلية لها خاصية الامتطاط وان العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وبسرعة مثلها مثل الحبل المطاط والمقصود هنا قابلية العضلات للامتطاط ليست العضلات المشتركة في الأداء فقط بل أيضا العضلات المانعة أو العضلات المقابلة حتى لا تعمل كعائق وينتج عن ذلك بطء الحركات.

أنواع السرعة:

يمكن تقسيم صفة السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

سرعة الانتقال:

ويقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعنى ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، وغالبا ما يستعمل اصطلاح سرعة الانتقال Sprint كما سبق القول في كل أنواع الأنشطة التي نشتمل على الحركات المتكررة.

السرعة الحركية (سرعة الأداء)

يقصد بالسرعة الحركية أو سرعة الأداء سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كما سبق القول كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمية معينة، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتميرها أو كسرعة الاقتراب والوثب أو كسرعة نهاية أداء مهارات الجمباز المركبة كالدورة الهوائية الخلفية المستقيمة مع اللف نصف لفة حول المحور الطولي للجسم والدوران دورة هوائية متكورة أمامية من المرجحة الأمامية على جهاز العقله ... الخ.

سرعة الاستجابة:

ويقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

تنمية السرعة:

تنمية سرعة الانتقال:

سبق وأشرنا أن لسرعة الانتقال أهمية خاصة في جميع المسابقات القصيرة والمتوسطة في أنواع الأنشطة التي تشتمل على حركات متكررة كالسباحة والمشي والجري في ألعاب القوى، وركوب الدراجات والتجديف.

ويجب مراعاة النواحي الفسيولوجية التالية عند تنمية سرعة الانتقال:

بالنسبة لشدة حمل التدريب:

التدريب باستخدام السرعة من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة إلا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي وان يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

بالنسبة لحجم حمل التدريب:

استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة. ويفضل بناء على ذلك - يصبح من المناسب - التدريب على مسافة حتى ٢٥ متر بالنسبة للسباحين ومسافات تتراوح ما بين ٢٠ متر - ٨٠ متر بالنسبة للمجدفين. بالنسبة للألعاب الرياضية ككرة اليد، وكرة السلة فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين ١٠ متر - ٢٠ متر، بالنسبة لكرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين ١٠ متر - ٣٠ متر نظرا لكبر حجم الملعب. كما يراعى عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد عن ٢-٣ مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.

بالنسبة لفترات الراحة:

يجب تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث تسمح للفرد باستعادة تكوين مصادر الطاقة بالعضلات، وتتراوح في الغالب فترة الراحة بين تمرين وآخر ما بين ٢-٥ دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه اللاعب وما يتميز به شدة وحجم تنمية السرعة الحركية:

تنمو السرعة الحركية الخاصة من خلال تنمية القوة العضلية والتردد الحركي

السريع بشرط أن ترتبط التمرينات في الشكل والنوع بتمرينات قريبه الشبه بطريقة أداء المهارات المطلوبة , ولقد تمكن كوربوكوف Korbokof من أثبات إمكانية تنمية السرعة الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيرة أو لمدة طويلة, كما أوضحت البحوث أيضا أن التدريب لعدة شهور بغرض رفع معدل السرعة الحركية أمكن الوصول إليه وتحقيقه في حدود من ٢٠ : ٦٠٪ كما دلت أبحاث فاسيليف انه تمكن من تنمية السرعة الحركية في التدريب عندما كان حمل التدريب اقل من ٨٠٪ بالنسبة لجميع المجموعات العضلية, ولقد تم تنمية السرعة الحركية عندما كان حمل التدريب بدرجة في حدود من ٥٠ - ٦٠٪.

ترتبط زيادة السرعة الحركية خصوصا تلك الحركات التي ينتقل فيها مركز الثقل مع حركة الأطراف ليست فقط بزيادة سرعة حركة الأطراف ولكن أيضا بمقدار القوة المبذولة من العضلات العاملة، علما بأن حمل التدريب القليل نسبيا لا يمثل عبئا كبيرا على العضلات، وبالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بسرعة أقصى.

ويوضح مورس هاوس أن النجاح في تحقيق السرعة العالية يستمد أساسا من مدى رقي الجهاز العصبي ويتحقق هذا بأربع طرق هي:

- أ- تدريب الاستجابة ورد الفعل.
- ب- تدريب التوافق.
- ت- تدريب الاسترخاء.
- ث- تدريب المرونة.

وتنمو السرعة الحركية بمعدل أيضا من نمو القوة والتحمل ويستطيع المبتدئ أن يزيد من سرعته من ١٠-٢٠٪ بعد التدريب من ١٠ - ٢٠ ساعة.

كما أن تنمية القوة والسرعة والقدرة في وقت سريع يتوقف على مدى التحسن في توافق الوظائف الذاتية الحركية، عن طريق تحسين الأداء وكذلك المرونة.

إن التدريب المخطط والمنظم والمستمر يمكن من خلاله تحسين وترقية توافق العمل بين الوحدات الحركية المشتركة في الأداء الحركي بدرجة عالية.

كما يعمل التدريب الذي يستخدم الحركات السريعة وحمل التدريب البسيط على ترقية الأداء، ويساعد هذا على رفع مستوى الأداء الحركي. من الطرف العلوي إلى الطرف السفلي وكذلك من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى، فحركة أصابع القدم أبطأ من سرعة القدم نفسها. كما أن السرعة الحركية تتشكل حسب طبيعة العمل المطلوب تحقيقه في الأنشطة الرياضية بوجه عام.

ويشير اوبالفين إلى أن التدريب باستخدام التمرينات الحركية السريعة يزيد من سرعة الحركة الوحيدة في بعض المهارات بمقدار من.

كما أن التدريب ذو التوقيت السريع إنما يهدف إلى رفع درجة التوافق وزيادة دقة الحركة ويتم بأفضل صورة من خلال التردد الحركي السريع في تمرينات شبيهة بتمرينات المهارة، وقد دلت التجارب والمشاهدة على أن السرعة الحركية تزداد لدى الرياضيين المبتدئين بدرجة ملحوظة بعد فترات من التدريب ولو قصيرة، وكذلك مع المواظبة والتدريب المنتظم

تنمية سرعة الاستجابة:

ترتبط دقة سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل الفسيولوجية الآتية:

- دقة الإدراك البصري والسمعي.

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك

سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

ويعتبر اكتساب الفرد لعدد كبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية من

أهم الأسس لتطوير وترقية سرعة الاستجابة.

ويجب أن نفرق بين نوعين من الاستجابة هما:

- أ- الاستجابة (رد الفعل) البسيطة.
- ب- الاستجابة (رد الفعل) المركبة.

أ. الاستجابة البسيطة.

وهي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب سلفا نوع المثير المتوقع ويكون على أهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة كما في البدء في مسابقات العدو أو السباحة وهي عبارة عن عملية إرسال مثير شرطي معروف والاستجابة لذلك المثير ويمكن تقسيم عملية الاستجابة البسيطة إلى الفترات التالية:

- ١- الفترة الإعدادية.
- ٢- الفترة الرئيسية.
- ٣- الفترة الختامية.

١- الفترة الإعدادية: وهي عبارة عن الفترة الزمنية من لحظة إشارة الاستعداد (خذ مكانك) حتى إجراء إشارة البدء (طلقة البداية) وترتبط هذه الفترة بنوع سماع الإشارة والاستعداد للحركة الاستجابية.

٢- الفترة الرئيسية:

وهي عبارة عن الفترة الزمنية من إدراك الإشارة حتى بداية الاستجابة الحركية وتنحصر العملية العصبية التي تعد للاستجابة الحركية فيما يلي:

- اللحظة الحسية لفترة زمن الرجوع لرد الفعل، وتتكون من إدراك الإشارة أو المثير

- للحظة الارتباطية لرد الفعل. وتتكون من استيعاب الإشارة أو المثير.

- اللحظة الحركية لفترة زمن الرجوع لرد الفعل وتتكون من حدوث مثيرات حركية في جزء من المخ المختص بالحركة، ومن إرسال تلك المثيرات إلى العضلات المعنية بواسطة الأعصاب.

٣-فترة الختامية:

- وهي عبارة عن الفترة من بداية الاستجابة حتى نهايتها، والتي تتحقق فيها حركة الاستجابة المرئية والتي تتأسس على الفترتين السابقتين.
- الاستجابة المركبة:

في هذا النوع من الاستجابة لا يعرف اللاعب نوع المثير الذي سيحدث سلفا وكذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات بالإضافة إلى تعدد الحركات الاستجابية، وهذا النوع من الاستجابة نجده سائدا في كثير من الأنشطة الرياضية.

فمثلا في الملاكمة يمكن تمثيل الاستجابة المركبة بالاستجابة الحركية للملاكم أثناء اللعب مع منافسه، فملاكم يتقن جيدا الضربات المختلفة، وكذا طرق الدفاع والهجوم ولكنه الملاكم يكون مركزا على منافسه ويكون على أهبة الاستعداد لمواجهة كل الاحتمالات ولكنه لا يستطيع أن يقوم سلفا بعمل أي استجابة معينة حتى يظهر المثير، وعلى ضوئه يقوم بالاستجابة.

وتلعب اللحظة الحسية دورا هاما بالنسبة النوع من الاستجابات. حيث أن الملاكم عندما يقوم بتنفيذ حركة دفاعية معينة ناتجة عن استثارة الجزء المعين بالمخ والمختص بالحركة، وفي نفس الوقت يقوم منافسه فجأة بحركة مغايرة تستلزم القيام بحركة دفاعية أخرى فانه يصعب على الملاكم في هذه الحالة تغيير حالته الدفاعية الأمر الذي يستلزم ضرورة سرعة قيام الملاكم بالاستجابة الحركية الصحيحة.

في اللحظة التي يظهر فيها المثير أو عقب ظهوره مباشرة يؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة زمن الرجوع مما يؤثر بالتالي على سرعة الاستجابة.

نماذج: تدريبات السرعة:

- ١- ثلاث حراس يقف حارسان منهم أمام بعضهما على مسافة ٢٠ م ومع كل واحد منهم كرة قدم (ب، ج)، ويقف في المنتصف اللاعب (أ) يبدأ التدريب بتحريك اللاعب الأوسط (أ) في منطقة مساحتها تتراوح ما بين ٦-٨ أمتار ليقوم بمسك الكرة من الوثب عاليا وإرجاعها إلى اللاعب (ب) ثم الدوران بسرعة والتمرير الأرضي بباطن القدم للاعب (ج). وهكذا يستمر...
- ٢- (الوقوف) الجري الجانبي لمسافة ٥ - ١٠ متر ثم العودة في أقل زمن ممكن.
- ٣- (الوقوف) الجري بالظهر بأقصى سرعة لمسافة ١٠ - ١٥ متر ثم العودة لخط البداية بالجري المواجه.
- ٤- (الوقوف) الجري الزجاجي بأقصى سرعة لمسافة ٢٠ - ٣٠ متر.
- ٥- (الوقوف) الجري الارتدادي بأقصى سرعة لمسافة ١٠-١٥ متر.

رابعاً: المرونة:

تعريف المرونة:

تعني قدرة الفرد على أداء الحركة بمدي واسع أو هي مدي سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.
أو هي المدي الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة أو القدرة على أداء الحركات لمدي واسع.

العمر الزمني المقاس للمرونة:

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر علي شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلى الابتعاد ثم تبدأ في النقصان.

والعامل الرئيسي المسئول على هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني على فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الآتي:

- ١- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم.
- ٢- درجة متزايدة من استهلاك الماء.
- ٣- مستوي متزايد من التكرارات.
- ٤- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات.
- ٥- تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية.
- ٦- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية.

خطورة تمارين الإطالة:

إن تمارين الإطالة لا يجب أن تعتبر علاجاً فالنسبة لبعض الرياضيين فإن المطاطية ربما تزيد فعلاً من احتمال إصابة أربطة الجسم والمفاصل. وأساس هذا الاعتقاد أن المرونة الزائدة عن الحد ربما تفقد مفاصل الجسم الرياضي استقرارها وثباتها ويرى بعض الخبراء أن المفاصل المرترخية أكثر من اللازم ربما تؤدي في نهاية الأمر إلى التهاب المفاصل للرياضي.

وهنا يجب أن نتساءل ما هي الاحتياطات المناسبة للإطالة ومتى يجب ألا ينصح بها وأهم هذه الاحتياطات هي ما يلي:

لا يجب أن تمارس تمارين الإطالة إذ:

- تحرك مكان العظمة.
- كان عندك كسر حديث في العظمة.
- كان هناك اشتباه في حدوث التهاب حاد أو مرض معدي في أو حول المعصم.
- كان هناك اشتباه في وجود التهاب المفاصل.
- كان هناك ألم حاد في حركة المعصم أو تطويل العضلة.
- كان هناك التواء أو جذع حديث.
- كنت تعاني من مرض جلدي أو في الأوعية الدموية.
- كان هناك نقص في مدي الحركة.

التمرين ذو المستوى العالي:

إن كل إمداد في الواقع يمثل درجة ما من المخاطرة واحتمال الإصابة يعتمد على متغيرات عديدة بما في ذلك حالة الرياضي من التدريب والعمر والإصابات السابقة والتكوينات الجسمية الغير طبيعية والإجهاد والتدريب الغير مضبوط. ويسمي الإجهاد هنا X-Rated أي ذو مستوى عالي ونعني بذلك أنها كلها متقدمة أو خطيرة للذين يبدؤون برنامجاً للتدريب وربما أيضاً بالنسبة لبعض الرياضيين. ولا حاجة للقول إن كثيراً من هذه التدريبات تعتبر جزءاً أساسياً من أرقص وألعاب القوى والمصارعة واليوجا والفنون العسكرية.

أنواع المرونة:

- ١- مرونة إيجابية: وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- ٢- المرونة الخاصة: تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة.

طرق تنمية المرونة:

- ١- الطريقة الإيجابية.
- ٢- الطريقة السلبية.
- ٣- الطريقة المركبة.

العوامل المؤثرة في المرونة:

- ١- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- ٢- نوع الممارسة الرياضية.
- ٣- نوع المفصل وتركيبه.
- ٤- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.
- ٥- نوع النشاط المهني خارج التدريب.
- ٦- الحالة النفسية للاعب.

أهمية المرونة:

- ١- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- ٢- تساعد على الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- ٣- تساعد على تأخير ظهور التعب.
- ٤- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- ٥- المساعدة على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية.
- ٦- تسهم بقدر كبير على أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.
- ٧- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

نماذج لتدريبات تنمية المرونة:

- ١- عمل دوائر بالذراعين.
- ٢- ثني الجذع أماماً أسفل.
- ٣- (الوقوف. ثبات الوسط) لف الجذع على الجانبين.
- ٤- (انبطاح) ثني ركبة أحد القدمين ومسك مشط القدم بالذراع الموازية مع فرد الذراع الأخرى وجذب القدم خلفاً وللأمام مع ثبات القدم الأخرى والتصاقها بالأرض.
- ٥- (وقوف) تبادل ميل الرقبة للجانبين (تبادل ثني الرقبة جانباً).
- ٦- (وقوف. الذراعان خلف الرأس تشبيك) الضغط على الرأس لأسفل.
- ٧- (وقوف) لف الرقبة للجانبين.
- ٨- (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة.
- ٩- (وقوف. تشبيك اليدين أمام الجسم) عمل دوائر لرسغ اليد.
- ١٠- (وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً.
- ١١- (وقوف فتحاً. الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً.
- ١٢- (وقوف على الكتفين) تبادل مرجحة الرجل لمس الأرض خلف الرأس.
- ١٣- (وقوف فتحاً. ميل الذراعان على كتف الزميل) خفض الجذع أسفل.
- ١٤- (وقوف فتحاً. الذراعان مائلاً جانباً عالياً) ثني الجذع أماماً وأسفل مع لف الجذع لمس مشط القدم باليد العكسية.
- ١٥- (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل لتمرير الذراعين بين الفخذين.
- ١٦- (وقوف) تبادل مرجحة الرجل أماماً عالياً مع لف الجذع جانباً.
- ١٧- (جلوس الجثو. الذراعان خلف الجسم. تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل مع قذف الذراعين خلفاً.
- ١٨- (جلوس طويل. ظهر الظهر. الذراعين عالياً تشبيك) تبادل ثني الجذع أماماً وأسفل لحمل الزميل على الظهر.
- ١٩- (جلوس تربع. مسك مفصل القدم) وضع الكوعين على الركبتين وضغط الركبتين للأسفل.

- ٢٠- (جلوس طويل فتحاً مواجه. الذراعان أمام تشبيك) تبادل دخول الرجل بين الذراعين ولف الجذع جانبا.
- ٢١- (انبطاح مائل معكوس. الذراعان حول وسط الزميل تطويل) مرجحة الزميل.
- ٢٢- (انبطاح جانباً. الذراعان عاليا تشبيك) رفع الجذع جانباً.
- ٢٣- (رقود) ثني الرجلين ووضع الذراعين منثنية على الأرض والوصول لوضع القبة.
- ٢٤- (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفاً لوضع القدمين خلف الرأس.
- ٢٥- (رقود الرجلين ٩٠ درجة. الذراعان تطويق قديمي الزميل) فتح القدمين جانباً أسفل.
- ٢٦- (رقود فتحاً. الذراعان عاليا) رفع الجذع عاليا والضغط أسفل للمس القدمين.
- ٢٧- (جلوس طويل فتحاً. مواجهة الزميل من وضع الوقوف بالكرة) يرمي الزميل الكرة لزميله الجالس ليردها إليه ليتحرك للجانب في شكل دائرة حوله لتغيير اتجاه التمرير.
- ٢٨- (جلوس طويل. مسك الكرة باليد بجانب الجسم) دحرجة الكرة أماما بجانب الفخذ ثم رفع الرجلين وتمرير الكرة أسفلها ثم للجانب الآخر خلف الظهر وتكرار الأداء. ويؤدي التمرين من الجانب العكسي باليد الأخرى ويراعي فرد الركبتين وشد أعلي القدمين عند رفع الرجلين معا لتمرير الكرة.
- ٢٩- (جلوس طويل فتحاً. مسك الكرة خلف الظهر) تمرير الكرة باليدين من الخلف فجانباً وأمام القدمين فالجانب العكسي ويكرر الأداء في الاتجاه الآخر.
- ٣٠- (رقود. مسك الكرة بالساعدين أمام الصدر) دحرجة الكرة على الجذع من أعلي ثم من أسفل الجذع مع رفع الجذع لأعلي وتمرير الكرة للجهة الأخرى مع تكرار التمرين ثم الأداء عكس الاتجاه.
- يراعي الارتكاز على المرفقين والكتفين وكذا مشطي القدم أثناء ارتفاع الجذع لأعلي وتمرير الكرة أسفله.
- ٣١- (جلوس طويل الإمساك بالكرة باليدين أعلي الرأس) رمي الجذع خلفاً ورفع الرجلين مع ثني الركبتين لأعلي واليدين يلامسان الأرض (خذ وضع التكور) والوقوف

- على الكتفين ثم العودة مع دفع الكرة وتمريها وتكرار الأداء.
- ٣٢- (الوقوف فتحا. تربيع الساعدان علي الصدر) ثني الجذع أماما أسفل ومحاولة لمس الأرض بالساعدين والكوعيين مع ضرورة فرد كلا الرجلين.
- ٣٣- (جلوس طول) ثني الجذع أماما لمحاولة لمس مشطي القدمين بالكفين والتأكيد على عدم ثني الركبتين.
- ٣٤- (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل وللخلف مع مد وأرجحه اليدين بين الساقين والخلف.
- ٣٥- (وقوف) المثني مع الطعن أماما بخطوات واسعة بالتبادل.
- ٣٦- (وقوف فتحا. الذراعان عاليا) لف الجذع مع الذراعين جانبا ولأسفل ومرور كف الساعد الأيمن أمام مشط القدم اليسرى والعكس. مع ملاحظة ثبات القدمين على الأرض والحرمة تكون من الجذع فقط.
- ٣٧- (جلوس طويل فتحا. الذراعان جانبا) لف الجذع للجهة اليميني ومحاولة لمس مشط القدم اليميني باليد اليسرى والعكس ويراعي ثبات القدمين وفرد الركبتين.
- ٣٨- (جلوس طويل) ثني إحدى الركبتين مع وضع باطن القدم على الأرض مع ثني الجذع جانبا بميل ومسك الساق بالذراعين والضغط لأسفل.
- ٣٩- (الجلوس الطويل) ثني إحدى الركبتين خلفا مع ثني الجذع أماما والضغط مع مسك الساق الأخرى بالذراعين.
- ٤٠- (جنو عمودي) ميل الجسم خلفا مع الارتكاز على الذراعين والركبتين مع مراعاة التصاق الفخذين والساقين ومشطي القدم مع أداء التدريب ببطء شديد. (رقود) ثني ركبة إحدى القدمين مع ملاحظة ملامسة وجه القدم للأرض.

خامساً: الرشاقة:

ماهية الرشاقة:

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وأن الرشاقة تتضمن المكونات الآتية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- المقدرة على التنسيق والتناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.

تعريف الرشاقة:

وتعني القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه:

- أنواع الرشاقة:-
- ١- الرشاقة العامة:

وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصريف منطقي سليم.

٢- الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

أهمية الرشاقة:

- ١- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.
- ٢- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- ٣- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- ٤- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.
طرق تنمية الرشاقة:-
- ١- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات <
- ٢- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية.
- ٣- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.

نماذج لتمرينات لتنمية الرشاقة:

- ١- (الوقوف) الوثب بالقدمين داخل الأطواق أماما ويسارا ويمينا وخلفا.
- ٢- (الوقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفا.
- ٣- (الوقوف) الجري الزجاجي.
- ٤- (الوقوف) الجري مع تغيير الاتجاه.
- ٥- لاعبان متقابلان أحدهما يرمي كرات للأخر في أماكن مختلفة ويحاول صد الكرات قبل سقوطها.
- ٦- (الوقوف) الجري الجانبي بين الكونزات.
- ٧- (الوقوف) ثلاث كنزات علي شكل مثلث الجري حول كل كونز.
الجري بالخلف زجاجي.
- ٨- (وقوف) الجري بين الأقماع في مسافات متباينة بحيث تكون المسافة بين القمع الأول والثاني مترين والقمع الثاني والثالث متر واحد والثالث والرابع نصف متر والرابع والخامس والسادس متر واحد. ويبدأ التدريب بأن يجري الحارس الأول وبعد اجتياز الممرور من القمع الأول يبدأ الحارس الثاني للجري للحاق به قبل أن ينهي الجري ويعود لنقطة البداية. حسن أبو عبده ص (٢٣٦)
- ٩- (وقوف) الجري الزجاجي بين الأقماع مرة بالجانِب الأيمن ومرة بالجانِب

الأيسر ومرة الجري بالظهر ثم إنهاء الجري مواجه للوصول لنقطة البداية. حسن أبو عبده ص (٢٣٦)

١٠- (وقوف مواجه للزميل وكل ممسكا بالكرة باليدين وأمام الجذع) تبادل تمرير الكرات للجانب في نفس التوقيت وعلى كل منهما يقوم بالتقاط كرة الآخر. وتكرار الأداء.

١١- تنفس التدريب السابق ولكن بدحرجة الكرة على الأرض يمينا ويسارا بالتبادل والتقاط كرة الزميل بالتحرك جانبا.

١٢- (وقوف. مسك الكرة أمام الصدر) رمي الكرة أماما عاليا ثم أداء الدحرجة الأمامية والوقوف والوثب لأعلي بالارتقاء وبأحدي القدمين وثني ركبة الأخرى أماما والتقاط الكرة باليدين أمام الصدر.

١٣- تنس التدريب السابق ولكن بالجري عدة خطوات للحاق بالكرة والتقاطها من أعلي دون الوثب والثبات على الأرض .. يتم التمرير بمساعدة المدرب من الخلف.

١٤- (وقوف فتحا مواجهة الزميل بالظهر الممسك بالكرة باليدين أماما وفي مستوي الكتفين) يمرر الزميل الكرة أماما وأعلي من مستوي الرأس قليلا مع إصدار الزميل إشارة يلف بأقصى سرعة لالتقاط الكرة الممررة إليه. ويراعي أخذ وضع الاستعداد والتحفز لرد الفعل السريع لالتقاط الكرة من أعلي.

١٥- (الوقوف) الوثب على الحواجز من الجري.

١٦- (انبطاح) المروق أسفل حاجز ثم الوثب فوق الحاجز الثاني ثم الوثب عاليا لأداء مسك الكرة العالية.

١٧- (الوقوف) الجري ثم الوثب أعلي مقعد على أن يلي ذلك أداء دحرجة أمامية ثم اللف والجري لتكرار الأداء.

الفصل الرابع
برنامج تدريبي مقترح للإعداد البدني
لحراس مرمى كرة القدم

- مدة البرنامج = ٣ شهور.
- عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع.
- عدد أيام التدريب = ٥ أيام أسبوعيا
- عدد وحدات التدريب = ٦٠ وحدة

زمن التدريب الكلي في الأسبوع

$$\begin{aligned} &= \text{زمن الوحدة التدريبية} \times \text{عدد وحدات التدريب في الأسبوع.} \\ &= ١٢ \times ٥ = ٦٠ \text{ ق / أسبوع} \end{aligned}$$

زمن التدريب الكلي خلال البرنامج

$$\begin{aligned} &= \text{زمن التدريب في الأسبوع} \times \text{عدد أسابيع البرنامج} \\ &= ٦٠ \times ١٢ = ٧٢٠ \text{ ق.} \end{aligned}$$

درجات الحمل:

- حمل متوسط من ٥٠٪ إلى ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع الحارس تحمله.
 - حمل عالي من ٧٥٪ إلى ٩٠٪ من أقصى ما يستطيع الحارس تحمله.
 - حمل أقصى من ٩٠٪ إلى ١٠٠٪ من أقصى ما يستطيع الحارس تحمله
- وقد تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على درجات الحمل المختلفة حسب دورة الحمل المحددة وهي (١:٣) بحيث:
- بلغ زمن الحمل الأقصى (١٨٠٠ ق) موزعة بين الأسابيع (٦, ٨, ١١).
 - بلغ زمن الحمل العالي (٣٦٠٠ ق) موزعة بين الأسابيع (٢, ٣, ٤, ٧, ١٠, ١٢).
 - بلغ زمن الحمل المتوسط (١٨٠٠ ق) موزعة بين الأسابيع (١, ٥, ٩).
 - بلغ زمن التدريب الكلي للبرنامج ١٨٠٠ ق + ٣٦٠٠ ق + ١٨٠٠ ق = ٧٢٠٠ ق

وبملاحظة الحراس أثناء الأداء في وحدات التدريب من حيث الجوانب التالية:

- انسيابية الحركة للدلالة على مناسبة الحمل للاعب.
- مدى مناسبة الجهد المبذول ومقداره.
- التغيرات المصاحبة التي تظهر على وجه اللاعب.
- الحالة النفسية ومدى تقبل اللاعب للعبة التي يمارسها.

محاور البرنامج التدريبي:

يحتوي البرنامج المقترح على المراحل الثلاث التالية:

المرحلة الأولى: الإعداد العام

استمرت مرحلة الإعداد العام لمدة ثلاثة أسابيع، وقد تم التركيز فيها على إعطاء التمرينات العامة لجميع أجزاء الجسم والتدريبات التي تخدم المهارات الأساسية ويراعي أن يكون شكل أداء التمرينات في هذه المرحلة بحيث يخدم المسار الحركي لمهارات حراس المرمى.

المرحلة الثانية: الإعداد الخاص

استمرت مرحلة الإعداد الخاص لمدة ستة أسابيع، وتم خلالها التركيز على تمرينات الإعداد البدني الخاص والتمرينات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية لحراس المرمى كذلك ركز الباحث على استخدام التدريبات الفردية والجماعية والتدريبات التخصصية وتم التركيز على استخدام طرق التدريب المختلفة وبخاصة التدريب الفردي الذي يراعى الفروق الفردية بين الأفراد.

المرحلة الثالثة: الإعداد للمباريات (ما قبل المنافسة)

قد استمرت هذه المرحلة لمدة ثلاث أسابيع، وقد ركز خلالها على الاهتمام بمهارات حراس المرمى ومن خلال أشكال اللعب التنافسية وقد عمل خلال هذه الفترة على استمرار الإعداد البدني لصالح الأداء المهاري.

بعد تحديد الزمن الكلي للبرنامج تم توزيع هذا الزمن على نواحي الإعداد المختلفة (بدني - مهاري - معرفي - نفسي)، جدول يوضح ذلك:

التوزيع النسبي والزمني لكل إعداد

الإعداد	النسب المئوية	الزمن بالدقائق
إعدادات بيدي	٦٠%	٤٣٢٠
	٢٥%	١٠٨٠
	٧٥%	٣٢٤٠
إعداد مهاري	٣٥%	٢٥٢٠
إعداد معرفي	٣%	٢١٦
إعداد نفسي	٢%	١٤٤

وقد تم وضع درجة حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج التدريبي (دورة الحمل ٣:١).

درجة حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج التدريبي (دورة الحمل ٣:١)

المرحلة	الإعداد العام			الإعداد الخاص							ما قبل المنافسة		
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	
أقصى					*					*			
درجات العمل									*				
متوسط						*						*	
مجموع زمن التدريب بالدقائق	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	٦٠٠	
	١٨٠٠			٣٦٠٠							١٨٠٠		

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

درجات حمل التدريب خلال أسابيع البرنامج التدريبي، حيث أن درجة الحمل الأقصى موزعة على الأسابيع (٦، ٨، ١١)، ودرجة الحمل العالي موزعة على الأسابيع (٢، ٣، ٤، ٧، ١٠، ١٢)، ودرجة الحمل المتوسط موزعة على الأسابيع (١، ٥، ٩) وتم التوزيع الزمني والنسبي لمحتويات الإعدادات المختلفة (البدني-المهاري-المعرفي - النفسي) على أسابيع البرنامج التدريبي، ويوضح ذلك بالجدول التالي.

جدول التوزيع الزمني والنسبي لمحتويات الإعدادات المختلفة (البدنية والمهارية والمعرفية والنفسية) على أسابيع البرنامج التدريب

مجموع	نفسى		معرفي		إعداد مهاري		إعداد بدني		الأسبوع
	الزمن	النسبة	الزمن	النسبة	الزمن	النسبة	الزمن	النسبة	
٦٠٠	٦٠	%١٠	٩٠	%١٥	-	-	٤٥٠	%٧٥	الأول
٦٠٠	٤٢	%٧	٦٠	%١٠	-	-	٤٩٨	%٨٣	الثاني
٦٠٠	٤٢	%٧	٤٨	%٨	-	-	٥١٠	%٨٥	الثالث
٦٠٠	-	-	١٨	%٣	١٥٠	%٢٥	٤٣٢	%٧٢	الرابع
٦٠٠	-	-	-	-	٢٤٠	%٤٠	٣٦٠	%٦٠	الخامس
٦٠٠	-	-	-	-	٢٦٤	%٤٤	٣٣٦	%٥٦	السادس
٦٠٠	-	-	-	-	١٥٠	%٢٥	٤٥٠	%٧٥	السابع
٦٠٠	-	-	-	-	٢١٠	%٣٥	٣٩٠	%٦٥	الثامن
٦٠٠	-	-	-	-	٢٤٠	%٤٠	٣٦٠	%٦٠	التاسع
٦٠٠	-	-	-	-	٣٦٠	%٦٠	٢٤٠	%٤٠	العاشر
٦٠٠	-	-	-	-	٤٥٠	%٧٥	١٥٠	%٢٥	الحادي عشر
٦٠٠	-	-	-	-	٤٥٦	%٧٦	١٤٤	%٢٤	الثاني عشر
٦٤٨	١٤٤	%٢	٢١٦	%٣	٢٥٢٠	% ٣٥	٤٣٢٠	% ٦٠	المجموع

يوضح الجدول السابق ما يلي:

التوزيع الزمني والنسبي على أسابيع البرنامج التدريبي حيث تضمن الإعداد البدني (١٢) أسبوعاً، وإعداد مهاري (٩) أسابيع من الأسبوع الرابع للأسبوع الثاني عشر، إعداد معرفي (٤) أسابيع، وإعداد نفسي (٣) أسابيع.
التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني (٤٣٢٠ ق) على عناصر اللياقة البدنية كما بالجدول التالي.

جدول التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني خلال البرنامج التدريبي

نسب محتوى الأعداد (البدني)													الأعداد البدني
نسبة الأعداد	الأعداد للمنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
%٢٤	%١٨	%١٠	%١٠	%١٤	%٩	%٢٢	%٢٣	%٢٥	%٢٣	%٢٩	%٣٥	%٣٠	القوة
١٠٣٧	٢٣	١٣	٢١	٤٥	٣٢	٨٩	٧٠	٨١	٩٠	٣٠٠	٣٦٣	٣١١	
%٣٠	%١٠	%٨	%١٠	%١٥	%١٠	%٢٥	%٨	%٢٠	%١٨	%٤٧	%٤٠	%٣٥	التحمل
١٢٩٦	١٣	١١	٢١	٤٨	٣٥	١٠٢	٢٤	٦٥	٦٩	٦٠٩	٥١٨	٤٥٤	
%١٢	%٥	%٩	%٨	%٣	%٦	%٤	%٥	%١٨	%٢٦	%٧	%٥	%٥	السرعة
٥١٩	٧	١٢	١٧	١٠	٢١	١٦	١٥	٥٩	١٠٠	٣٦	٢٦	٢٦	
%١٠	%٤	%٥	%٣	%٣	%٦	%٥	%٧	%٦	%٥	%٨	%١١	%١٤	المرونة
٤٣٢	٥	٧	٧	١٠	٢١	٢٠	٢١	٢٠	٢٠	٣٥	٤٨	٦١	
%٩	%٣	%٤	%٣	%٣	%٦	%٤	%٧	%٦	%٥	%٨	%٩	%١١	الرشاقة
٣٨٩	٤	٦	٧	١٠	٢١	١٦	٢١	٢٠	٢٠	٣١	٣٥	٤٣	
%١٥	%١٤	%١٢	%١٣	%١١	%١٠	%٥	%٢٠	%٢٤	%٢٣	%١٦	%١٢	%٥	قدرة عضلية
٦٤٨	١٨	١٦	٢٩	٢٤	٣٥	٢٠	٦٩	٧٨	٩٠	١٠٤	٧٨	٣٣	
%١٠٠													الإجمالي
٤٣٢٠													

الفصل الخامس
وحدات تدريبية مقترحة للإعداد
البدني والمهاري

الزمن الكلي	تشكيل العمل					الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م		
	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات					عدد التكرار	الشفية
			بين المجموعات	بين المحطات							
ق ٥	-	-	-	-	-	٥٠%	جري خفيف		١		
ق ١٠	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرينات إطالة (زمن: الجري - الحزام الكتيبي)		الأعضاء		
ق ١٥	-	-	-	-	-	٥٠%	(إنبطاح مائل) في الترابضين كاملًا والعودة.				
ق ٢	-	-	-	-	-	٥٠%	(زود) في الجري أمامًا أسفل المسن المنضمن والكتمين.				
ق ١٥	-	-	-	-	-	٥٠%	(إنبطاح) أرفع الجري عاليًا.				
ق ٣٠	١٠	١٠	-	٥ ق	١	٢	٤٠%	تعمل دوري تنفسي	٣٦		
ق ١	١٥	-	-	٣٠ ث	٣	٣	٥٠%	مرونة	٣٦	الجزء الثاني من الوحدة	
ق ٦	١٥	-	-	٣٠ ث	٣	٣	٥٠%	تمرين (١)	٣٦		
ق ٦	١٥	-	-	٣٠ ث	٣	٣	٥٠%	تمرين (٢)	٣٦		
ق ٥	١٥	-	ق ٣	٤٥ ث	٣	١٠:٦	٤٠%	تعمل قوة	٣٦		
ق ٥	-	-	-	-	-	-	٦٠%	مهاري	٣٦		
ق ١٢	-	-	-	-	-	-	٤٠%	مهارة الجسم ومرونة لمهيمنة	٣٦		

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

٣- المرحلة: الإعداد العام

٢- رقم الوحدة: ١٥

٥- من الشهر: الأول

٨- طريقة التدريب: فني منخفض الشدة

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق

٦- الهدف من الوحدة: تنمية تحمل القوة والدوري التنفسي مهاري

١- اليوم: الجمعة

٤- الأسبوع: الأول

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

٣- المرحلة: الإعداد العام

٢- رقم الوحدة: (١)
٥- من الشهر: الأول

١- اليوم: السبت

٤- الأسبوع: الأول

٦- الهدف من الوحدة: قوة عضلية-تحمل دوري وتنفسي-مرونة-مهاري ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: فترتي متخفيين الشدة

الزمن الكلي	تشكيل العمل				الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة					
			بين المجموعات	بين المحطات				
٥ ق	-	-	-	-	%٥٠	جري خفيف	الإحصاء	١
١٠ ق	-	-	-	%٥٠	تمرنات إطالة (رجلين-الرجع - العزائم الكثفي)	الجزء الرئيسي		
١٥ ق	-	-	-	%٥٠	(انبطاح مائل) ثني الذراعين كاملا والعودة.			
٢ ق	-	-	-	%٥٠	(رقدة) ثني الورك أماما أسفل للمس المشطين بالكتفين.			
١٥ ق	-	-	-	%٥٠	(انبطاح) رفع الورك عاليًا.	تمرنات أقل	الجزء الرئيسي	٢
٣٠ ق	١٥ ث	-	٣ ق	٤٥ ث	%٦٠	تمرنات أقل		
١٥ ق	-	-	-	-	-	تمرنات مرونة لمفاصل الجسم بين تمرنات الانفعال		
٣٠ ق	١٠ ق	١٠ ق	-	٥ ق	%٤٠	تحمل دوري تنفسي	١ ق ٣ ق	الجزء الرئيسي
١٥ ق	٣ ق	١ ق	٤٥ ث	٢٠ ث	%٧٠	مهاري	١ ق ٣ ق	
١٥ ق	-	-	-	-	%٤٠	تمرنات استرخاء تمرنات مرونة	١ ق ٣ ق	

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الزمن الكلي	تشكيل العمل						الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين	بين							
ق ٥	-	-	-	-	-	-	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة	- جري خفيف - تمرينات إطالة (رجلين-الجزع - الحزام الكفني) - مرونة لجميع مفاصل الجسم. (مرفق)	الإحماء	١	
ق ١٠	-	-	-	-	-	٥٠%	تحمل دوري تنفسي	تمرين (٨)	بدني عام		
ق ٤٠	ق ١٠	ق ١٠	-	ق ٣	١	٣	٤٠%	توافق	بدني خاص		
ق ١٥	-	-	-	-	-	-	٤٠%	توافق	الجزء الرئيسي	٢	
ق ٢٥	ق ٤	ق ١	ق ٤٥	ق ٢٠	٥	٦-٤	٧٠%	مباري	التقل والتحرك الأمامي-الخلفي-الجانبى تمرين (٤: ١٠.٥) .. وتدريبات مسك الكرات مع فني الجزع . مسك الكرات بالارتكاز علي رجل واحدة (٧)	بدني خاص	
ق ٢٠	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	الخطام والتهيئة	٣

٣-المرحلة: الإعداد العام

٢-رقم الوحدة (٣)

١- اليوم: الأحد

٥-من الشهر: الأول

٤-الأسبوع: الأول

٨-طريقة التدريب: فكري منخفض الشدة

٧-زمن الوحدة: ١٢٠ ق

٦-الهدف من الوحدة: تحمل الدوري التنفسي-توافق-مرونة-مباري

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتدريب	الزمن الكلي للرحلات	تسكيل العمل				عدد المجموعات	عدد التكرار	الشدة	الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
			الراحة		عدد المجموعات	التكرار							
			بين	بين المحطات									
٥ ق	-	-	-	-	-	-	-	٥٠%		جري خفيف		١	
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	-	٥٠%		تمينات إطالة (رجلين - الجرع - الحزام الكثفي)	الإحساء		
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	-	٥٠%		(انطاح مائل) في الزراعين كاملا والعودة.			
٢ ق	-	-	-	-	-	-	-	٥٠%		(وقود) في الجرع أماما أسفل للمس المقطن بالكتفين.			
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	-	٥٠%		(انطاح) رفع الجرع عاليًا.			
٥٥ ق	١٥ ث	-	٣ ق	٤٥ ث	٨:٥	١٠:٦	١٠:٦	٢٠%		تمينات أفعال	بدني عام		
٣٠ ق	١٠	١٠	-	٥ ق	١	٢	٢	٤٠%		تحمل دوري تنفسي	بدني خاص	٢	
											مهاجري		
											الجزء الرئيسي		
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	-	٤٠%		تمينة الجسم وعودته لطبيعته	الختام والتهيئة	٣	

٣- المرحلة: الأعداد العام

٢- رقم الوحدة (٤)

١- اليوم: الاثنين

٥- من الشهر: الأول

٤- الأسبوع: الأول

٨- طريقة التدريب: فزري منخفض الشدة

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق

٦- الهدف من الوحدة: تنمية تحمل القوة والدوري التنفسي

١- اليوم: الجمعة									
٢- رقم الوحدة: (٥)									
٣- المرحلة: الاعداد العام									
٤- الأسبوع: الثاني									
٥- من الشهر: الأول									
٦- الهدف من الوحدة: تحمل الدوري التنفسي-تحمل سرعة-رشاقة									
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق									
٨- طريقة التدريب: فترتي منخفض الشدة									
م	أجزاء الوحدة	محتوي التمرينات	الغرض	تشكيل العمل					الشدة
				عدد التكرار	عدد المجموعات	بين المجموعات	الراحة	الزمن الكلي للتمرين	
١	الإحماء	جري خفيف تمرينات إطالة (رجلين-الجزع - الحزام الكتي)	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة	-	-	-	-	-	٥٠%
				٣	٢	١٥ق	٤ق	١٥ق	
٢	الجزء الرئيسي	تمرين (٩) تمرين (١٠) تمرين (١١) تمرين (١٢) تمرين (١٣)	رشاقة	-	-	-	-	-	٥٠%
				٤	٢	٩٠ث	٣٠ث	٩٠ث	
				٤	٢	٩٠ث	٣٠ث	٩٠ث	
				٤-٦	٣-٥	٤٠ث	٤٠ث	٤٠ث	
٣	الختام والتهيئة	مباري	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	-	-	-	-	-	٤٠%
				٣	١١ق	١٥ق	٢ق	١١ق	

الزمن الكلي	تشكيل العمل						الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين المجموعات	بين المحطات							
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	جري خفيف	الإحصاء	١	
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمريبات إطالة (رجلين-الجزع - العزائم الكتفي)				
١٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	(انبطاح مائل) نبي الدراعين كاملا والعودة.				
٢ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	(وقوف) نبي الجزع أماما أسفل للمس المشتملين بالكتفين.	الجزء الرئيسي	٢	
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	(انبطاح) لإفج الجزع عاليًا.			
٤ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرين (١٤)			
٤ ق	-	-	-	-	-	-	١٠%	تمرين (١٥)	الجزء الرئيسي	٢	
٤ ق	-	-	-	-	-	-	١٠%	تمرين (١٦) . (١٧)			
٤ ق	-	-	-	-	-	-	١٠%	تمرين (١٨)			
٢٠ ق	-	-	-	-	-	-	٧٠%	تحمل دوري تنفسي	الجزء الرئيسي	٢	
٤٥ ق	-	-	-	-	-	-	٧٠%	تمريبات مسك الكرات (١٩)			
٤٥ ق	-	-	-	-	-	-	٧٠%	تمريبات مسك الكرات (١٩)			
١٩ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تمريبات مسك الكرات (١٩)	الجزء الرئيسي	٣	
١٩ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تمريبات مسك الكرات (١٩)			
١٩ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تمريبات مسك الكرات (١٩)			

١- اليوم: السبت
 ٢- رقم الوحدة (١)
 ٣- المرحلة: الإعداد العام
 ٤- الأسبوع: الثاني
 ٥- من الشهر: الأول
 ٦- الهدف من الوحدة: تنمية تحمل دوري تنفسي تحمل قوة - مرونة - مهاري
 ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
 ٨- طريقة التدريب: فترتي منخفض الشدة

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الرمز الكلي	تشكيل العمل				عدد التكرار	الشدّة	الجزء	محتوى التمرينات	أجزاء الوحدة	م
	الرمز الكلي العمل التمرين	الرمز الكلي الوحدات	الترابطة							
			بين المجموعات	بين المحطات						
٥ ق ١٠ ق ١٥ ق ٢ ق ١٥ ق	-	-	-	-	-	%٥٠	الاجزاء الوحدة	جزء خفيف تمرينات انطلاق (رجلين-الرجع - العزائم الكفيم) (السطح مائل في الاتجاهين كلما والعودة. الرجوع في العرج اما اسفل المنطقين بالكتفين. (السطح) رفع العرج عالي.	الاجزاء	١
	-	-	-	-	-	%٥٠				
	-	-	-	-	-	%٥٠				
	-	-	-	-	-	%٥٠				
	-	-	-	-	-	%٥٠				
١٥ ق	٧ ق	٢ ق	٣٠ ث	٢	-	%٧٠	تصل سرعة	بدني عام	٢	
١٥ ق						%٧٠	مرونة	بدني خاص	٢	
١٥ ق	٤ ق	١ ق	٤٠ ث	٨-٤	٨-٤	%٥٠	مهاري مركب	تدريب مسلك الكرات الأرضية مع الالتزام ارضي (٣٠)	بدني	٣
١٥ ق	-	-	-	-	-	%٤٠	تهديفة الجسم ومرونة الجسم	الوقوف جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	القيام والهدئة	٣

٣-المرحلة: الاعداد العام
٨-طريقة التدريب: فئري منخفض الشدة

٢-رقم الوحدة: (٧)
٥-من الشهر: الأول
٧-زمن الوحدة: ١٢٠ ق
١-١-اليوم: الأحد
٤-الأسبوع: الثاني
٦-الهدف من الوحدة: تنمية تحمل سرعة-رشفة-مرونة

الوزن الكلي	تشكيل العمل					الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات					
			بين المجموعات	بين المحطات						
عدد التكرار	الشيء	عدد التكرار	عدد المجموعات	عدد التكرار	الشيء	الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	جري خفيف			١
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرنات أهالة (رجلين - العرج - الحزام الكثفي)			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	(انبطاح مائل) ثني الركبتين كاملا والعودة.			
٢ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	(وقوف) ثني العرج أماما أسفل للتمس بالمتن بالكتفين.			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	(انبطاح) رفع العرج عاليًا.			
٨ ق	٢ ق	-	٥:٢	-	٢:٢	٦٠%	تمرنات تحمل عام			٢
٨ ق	٢ ق	-	٥:٢	-	٣:٢	٦٠%				
٨ ق	٢ ق	-	٥:٢	-	٣:٢	٦٠%				
٣٥ ق	١٥ ث	-	٣ ق	-	٤٥ ث	٦٠%	تمرنات تحمل قوة			
٢١ ق	٧ ق	٣ ق	٢ ق	٢٠ ث	٣	٥٠%	تمرنات أثقال في صالة			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تمرنات أهالة الجسم وعودته لطبيعته			٣
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تمرنات أهالة الجسم وعودته لطبيعته			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تمرنات أهالة الجسم وعودته لطبيعته			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تمرنات أهالة الجسم وعودته لطبيعته			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تمرنات أهالة الجسم وعودته لطبيعته			

١٣- المرحلة: الإعداد العام

٢- رقم الوحدة: (٨)

١- اليوم: الاثنين

٥- من الشهر: الأول

٤- الأسبوع: الثاني

٨- طريقة التدريب: فكري منخفض الشدة

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق

٦- الهدف من الوحدة: تنمية تحمل القوة-تحمل عام-مرونة

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	تشكيل العمل				العرض	محتوى التمرينات	أجزاء الوحدة	م			
			الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدّة		
			بين المجموعات	بين المحطات									
٥ ق	-	-	-	-	-	-	جوي خفيف		١				
١٠ ق	-	-	-	-	-	تمرينات إطالة (زيتان-الجزع - العزازم الكشي)							
١٥ ق	-	-	-	-	-	(انبساط مائل) تقي الذراعين كاملًا والعودة.							
٢ ق	-	-	-	-	-	(وقوف) تقي العنق أمامًا أسفل اللبس المُتملئ بالكثفين.							
١٥ ق	-	-	-	-	-	(انبساط) رفع العنق عاليًا.							
١٥ ق	٧ ق	٢ ق	٣٠ ث	-	٢	-	(الوقوف) العنق لمسافة ٣٠ م.	بدني عام	٢				
١٥ ق	-	-	-	-	-	تمرينات مروّنة							
١٥ ق	-	-	-	-	-	تمرينات مروّنة	(الوقوف) العنق لمسافة ٥٠ م.	بدني خاص	٢				
١٥ ق	-	-	-	-	-	تمرينات مروّنة	(الوقوف) العنق لمسافة ٧٠ م.						
١٥ ق	-	-	-	-	-	تمرينات مروّنة	(الوقوف) العنق لمسافة ١٠٠ م.						
١٥ ق	-	-	-	-	-	تمرينات مروّنة	تمرينات مروّنة (٣٦) تمرينات (٣٦) تمرينات (٢٥) تمرينات (٣٦)						
٣٣ ق	٤ ق	١ ق	٤٠ ث	٢٠ ث	٨-٤	٨-٤	٨-٤	٨-٤	١٠%	مهاري	تمرينات مروّنة مع إضاعة التمرين للتمريل	٥	٣
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	تمرينات مروّنة	تمرينات مروّنة	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته الطبيعية	القيام والتهيئة		

٣- المرحلة: الأعداد العام

٢- رقم الوحدة (٩)

١- اليوم: الجمعة

٥- من الشهر: الأول

٤- الأسبوع: الثالث

٨- طريقة التدريب: فربي مرتفع الشدة

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق

٦- الهدف من الوحدة: تنمية الرشاقة-المرونة-سرعة

الزمن الكلي	تشكيل العمل				الشدّة	الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للراحات	الراحة						
			بين المجموعات	بين المحطات					
١٠ ق	-	-	-	-	٥٠%	تمارين إطالة (رجلين-العرج - العظام الكثيف)	الإحساء	١	
١٥ ق	-	-	-	-	٥٠%	تهيئة أجزاء الجسم			
٢ ق	-	-	-	-	٥٠%	(رقود) نبي العرج أماما أسفل للمس المشغول بالكتفين.	١	١	
١٥ ق	-	-	-	-	٥٠%	(انفتاح) رفع العرج عاليًا.			
٥ ق	-	-	-	-	٥٠%	مرونة (مرفق ١١)	١	١	
١٢ ق	-	-	-	-	٦٠%	تمرين (٣١)			
						تمرين (٣٣)	الجزء الرئيسي	٢	
						تمرين (٢٤)			
						تمرين (٢٥) (٣١) (٣٧)	٢	٢	
١٨ ق	٩ ق	٣ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٧٥%	تدريبات سرعة (١١٣)			
٥٥ ق	٧٥ ق	١ ق	٢ ق	١ ق	٨٠%	تدريبات سرعة (١١٦) (١١٣) (١١٣) (٣٨) الأرضي	٢	٢	
						امساك الكرات المصوبة من الجانب أو إبعادها من الإرتقاء الأرضي (٣٨)			
١٥ ق	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعية	٢	٢	
						(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة			

٣- المرحلة: الأعداد العام

٢- رقم الوحدة: (١٠)

١- اليوم: السبت

٥- من الشهر: الأول

٤- الأسبوع: الثالث

٦- الهدف من الوحدة: تنمية القوة العضلية - السرعة - المرونة - الهيازي ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: فربي مرتفع الشدة

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الزمن الكلي	تشكيل العمل					الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م		
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات						
			بين	بين							
١٠ ق	-	-	-	-	-	%٥٠	تمرينات إطالة (رجلين - الجرع - العزام الكعبي) (انبعاث مائل) في اللراعين كاملا والعودة. (رقود) في الجرع أماما أسفل للمس المشطن بالكتفين. (الانمناح) رفع الجرع عالي. مروية	الإحصاء	١		
١٥ ق	-	-	-	-	%٥٠						
٢ ق	-	-	-	-	%٥٠						
١٥ ق	-	-	-	-	-	%٥٠	تمرينات اطالة (رجلين - الجرع - العزام الكعبي) (انبعاث مائل) في اللراعين كاملا والعودة. (رقود) في الجرع أماما أسفل للمس المشطن بالكتفين. (الانمناح) رفع الجرع عالي. مروية	الإحصاء	١		
٥ ق	-	-	-	-	%٥٠						
١٥ ق	-	-	-	-	%٥٠						
١٥ ق	٧,٥ ق	١ ق	-	٣,٥ ث	١	%١٠	تعمل	(وقوف) الجري حول اللعب	٣,٥ ق ١ ق	الجزء الرئيسي	٢
٢٠ ق	١ ق	١ ق	٥,٥ ث	١,٥ ث	١	%٧٥	مركب مهاري	مهاري مع تعمل بشكل (٣٢) تصميم الباحث	١,٥ ق ١ ق		
٢٠ ق	١ ق	١ ق	٥,٥ ث	١,٥ ث	١	%٧٥	مهاري مع رشاقة (٤١)	مهاري مع سرعة (٤٠)	١,٥ ق ١ ق		
٢٠ ق	١ ق	١ ق	٥,٥ ث	١,٥ ث	١	%٧٥	مهاري مع رشاقة (٤١)	مهاري مع سرعة (٤٠)	١,٥ ق ١ ق		
٢٥ ق	١ ق	٤,٥ ث	٣,٥ ث	١,٥ ث	٣	%٨٠	مهاري	إمسك الكرات الأرضية والارتداء تصميم الباحث شكل (٤١, ٤٢, ٤٣, ٤٤, ٤٥)	٣,٥ ق ١ ق	الاعتام والهدية	٣
١٥ ق	-	-	-	-	-	%٤٠	هدية الجسم وعدونه الطبيعية	(وقوف) جري خفيف تمرينات السجاء تمرينات مروية	-		

٣-المرحلة: الأعداد العام

٢-رقم الوحدة (١١)

١- اليوم: الأحد

٥٠-من الشهر: الأول

٤-الأسبوع: الثالث

٨-طريقة التدريب: تكراري

٧-زمن الوحدة: ١٢٠ ق

٦-الهدف من الوحدة: مهاري مع العمل الرشاقة والسرعة

الزمن الكلي	تشكيل العمل					العرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات				
			بين	بين المجموعات					
٥ق	-	-	-	-	-	٥٠%	(وقوف) الجري الخفيف		١
١٠ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرينات إطالة (رجلين-الجزع - الحزام الكفني)		الإحصاء
١٥ق	-	-	-	-	-	٥٠%	(انبطاح مائل) ثني الذراعين كاملا والعودة.		
٢ق	-	-	-	-	-	٥٠%	(قود) ثني الجزع أماما أسفل للمس المشطين بالكفنين. (انبطاح) رفع الجزع عالي		
١٥ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرين(٣١) تمرين(٣٢) تمرين(٣٤) تمرين(٣٥)	ب ب ب ب	
١٢ق	-	-	-	-	-	١٠%	مرونة	ب ب ب	
١٨ق	٤ق	١ق	٤٠ث	٢٠ث	٤	٧٥%	سرعة	ب ب ب	الجزء الرئيسي
٥٥ق	٣٧ق	٣ق	٢ق	٢٠ث	٣	٧٥%	مباري مركب	ب ب ب	
١٥ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	الخطام والتهيئة

٣-المرحلة: الأعداد الخاص

٢-رقم الوحدة: (١٢)

١- اليوم: الاثنين

٥-من الشهر: الأول

٤-الأسبوع: الثالث

٨-طريقة التدريب: فترتي منخفض الشدة

٧-زمن الوحدة: ١٢٠ ق

١٦-الهدف من الوحدة: تنمية مرونة-رشاقة-سرعة-مباري

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	تشكيل العمل				الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
			الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين المجموعات	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة	(الوقوف) الجري الخفيف	١		
٥ ق	-	-	-	-	-	-	تمارين إطالة (رجلين-الجري- العزام الكففي)	الإحساء			
٥ ق	-	-	-	-	-	-	مرونة				
٢٢,٥ ق	٧,٥ ق	٤,٥ ق	-	١,٥ ق	-	٣	٦٠%	سرعة	تمرين (٤٧)	٢	
٣٢ ق	٦ ق	٣ ق	٢ ق	١ ق	٢	٣	٧٠%	رشاقة	بطارية رشاقة تمرين (٤٠) تصميم الباحث		
٣٥,٥ ق	٥ ق	٢ ق	١ ق	٢٠ ث	٥-٣	٥-٣	٦٠%	مهازي	تدريبات مهارية (غلق الروابا) والتموكر والتحرك:تصميم الباحث شكل (٤٨، ٤٦)	٣	
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمريبات استرخاء تمريبات مرونة		

٢- رقم الوحدة (١٣) ١-٣ المرحلة: الإعداد الخاص
٥-٥ من الشهر: الأول
٧-٧ زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨-٨ طريقة التدريب: فكري منخفض الشدة

١- اليوم: الجمعة
٤- الأسبوع: الرابع
٦- الهدف من الوحدة: تنمية- السرعة- الرشاقة- المهاري

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	تشكيل العمل				الشفة	عدد التكرار	عدد المجموعات	الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
			الراحة		عدد المجموعات	الشفة							
			بين	بين									
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	-	-	٥٠%	تهيئة اجزاء الجسم المختلفة	١	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	-	-	٥٠%	تمارين (وقوف) الجري الخفيف تمارين إطالة (رجلين - الجوخ - العزام الكعبي) (البتاح مانلا) تي الاربعين كاملا والعودة. (وقوف) تي الجوخ أماما أسفل للمس المشطين باليدين. (البتاح) رفع الجوخ عاليا.	الإجماء	١	
٢ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	-	-	٥٠%	تمارين (٥٠) تمارين (٥١) تمارين (٥٢)	الجزء الرئيسي	٢	
١٥ ق	-	-	-	-	-	١٠%	١٢:٨	٤:٢	١٠%	قوة عضلية	تمارين (٥٠) تمارين (٥١) تمارين (٥٢)	الجزء الرئيسي	٢
١٤ ق	-	-	-	-	-	٧٠%	-	-	٧٠%	رشاقة	تمارين رشاقة باستخدام الاطواق تمرين (٥٣) تمارين رشاقة باستخدام الاطواق تمرين (٥٤)	الجزء الرئيسي	٢
٥٦ ق	٣ ق	١ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٤	٧٥%	٤	٤	٧٥%	مهاري	تمارين مهارة مركبة الازياء الاضي والتوسط وتضيق الزوايا مع السرعة والتحمل. (٥٥)(٥٥)	الجزء الرئيسي	٢
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته الطبيعية	تمارين (وقوف) جري خفيف تمارين استرخاء تمارين مرونة	الانعام والتهيئة	٣

٢- رقم الوحدة (١٥) ٣- المرحلة: الاعداد الخاص

٥- من الشهر: الأول

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: مرتفع الشدة

١- اليوم: الأحد

٤- الأستوع: الرابع

٦- الهدف من الوحدة: مهاري مركب- رشاقة- قوة عضلية

الزمن الكلي	تشكيل العمل						الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للراحات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين المجموعات	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة	(وقوف) العري الخفيف تمرينات إطالة (رجلين - العزج - الحزام الكثيف) مرونة لجميع مفاصل الجسم		١	
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%					
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%					
٣٠ ق	١٠ ق	٤٠ ق	-	١٥ ق	-	٦٠%	تحمل دوري تنفسي	(الوقوف) العري حول اللعب			
٥ ق	-	-	-	-	-	٧٥%	رشاقة ومرونة	(١٠) تمرين (١١) تمرين (٣٢) تمرين (٣٣) تمرين (٣٤) تمرين	الجزء الرئيسي	٢	
٤٠ ق	٥ ق	-	١ ق	-	٣-٦	٩٠%	مهاري	تدريب الأركانز - التوقف - برجل واحدة ورجلين تمرين (٥٦) ، (٥٧) ، (٥٨) مع تغير التمرين والأركانز برجل واحدة			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	الختام والتهيئة	٣	

١- اليوم: الاثنين
٢- رقم الوحدة (١٦)
٣- المرحلة: الإعداد الخاص
٤- الأسبوع: الرابع
٥- من الشهر: الأول
٦- الهدف من الوحدة: تنمية التحمل - الرشاقة - المرونة - المهاري
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
٨- طريقة التدريب: مرتفع الشدة

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الزمن الكلي	تشكيل العمل					الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات					
			بين المجموعات	بين المحطات						
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين (وقوف) الجري الخفيف			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين إطالة (رجلين - الجرع - الحزام الكشي)			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	مرونة لجميع مفاصل الجسم	الإحساء	١	
٢٥ ق	-	-	٢ : ١	٦ : ٣	٢٠ : ١٠	٨٥%	تنمية القوة العضلية للرجل	تمارين (٥١) تمارين (١٠) تمارين (١١) اليومي	٦ : ٦ ٦ : ٦ ٦ : ٦	
٣٠ ق	-	-	-	-	-	٧٥%	رشاقة	تمارين رشاقة (٣٠)	٦ : ٦ ٦ : ٦	
٤٠ ق	٨ ق	٣ ق	١ ق	٤٠ ث	٦-٤	٧٠%	مهاري مركب	الدفاع عن الرمي في حالة الانفراد وسك الكرات المصوبة من بعد وقرب بشكل (١٦، ١٣، ١٤)	٦ : ٦ ٦ : ٦	
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تهنية الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمينات استرخاء تمينات مرونة	الخدام والتهنية	٣

الزمن الكلي	تفصيل العمل						العرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد التكرار	الشفة				
			بين	المحطات						
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة		١	
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين إطالة (رجلين - العزائم الكنتي)			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	مرونة لجميع مفاصل الجسم			
٣٠ ق	١٠ ق	٤٥ ق	-	١٥ ق	٣	٨٥%	تنمية السرعة	تمارين (١٥) تمين (١١) تمرين (١١) تمرين (١٨)	١	
٤ ق	-	-	-	-	-	-	تمارين (١٩)	١		
٤ ق	-	-	-	-	-	٧٠%	تمارين (٧٠)	١		
٤ ق	-	-	-	-	-	-	تمرين (٧١)	١		
٥٣ ق	٣ ق	٣٠ ق	٢٠ ق	٤	٤	٨٠%	مهاري	١		
							تنسيق حركي تقنية الوقوف وإبعاد الكرات العرضية تصميم البياض شكل (٧٢، ٧٣، ٧٤)			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	العضام والتهديئة (وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	٣	

٢- رقم الوحدة: (١٨) ٣- المرحلة: الإعداد الخاص

٥- من الشهر: الثاني

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: تكراري

١- اليوم: السبت

٤- الأسبوع: الخامس

٦- الهدف من الوحدة: إعداد مهاري مركب-تنمية سرعة ورشاقة

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الوزن الكلي	الزمن الفعلي للتدريب	الزمن الكلي للرحلات	تشكيل العمل				الفرغ	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
			الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين	بين المجموعات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠% تهيئة أجزاء الجسم المختلفة	(وقوف) الجري الخفيف تمرينات إطالة (رجلين-العرض - العزائم الكففي) مرونة لجميع مفاصل الجسم	٣٠ ١٠ ٤	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠% تنمية السرعة	١٠ ث ثم راحة من ٣٠ ث ثم راحة من ١٠ ث - (الوقوف) الدوران حول القمع والعودة للمكان الأصلي (الوقوف) الجري الأرتدادي مسافة ١٠ م	٣٠ ١٠ ٤	١	
٢٠ ق	١٠ ق	٤٠,٥ ق	-	١٥ ق	-	٢	٩٠% تحمل سرعة	١٠ ث ثم راحة من ٣٠ ث ثم راحة من ١٠ ث - (الوقوف) الدوران حول القمع والعودة للمكان الأصلي (الوقوف) الجري الأرتدادي مسافة ١٠ م	٣٠ ١٠ ٤	٢	
٢٠ ق	١٠ ق	٤٠,٥ ق	-	١٥ ق	-	٢	٩٠% مهاري مركب	النقاط الكرات العالية وتسيير الكرة باليد ولكن محدد تمرين (٧٣) مع التمرير باليد	٣٠ ١٠ ٤	٢	
٢٤ ق	٦ ق	٢ ق	-	١ ق	-	-	٥٠% تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	٣٠ ١٠ ٤	٣	
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠% تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	النقاط الكرات العالية وتسيير الكرة باليد ولكن محدد تمرين (٧٣) مع التمرير باليد	٣٠ ١٠ ٤	٣	

٢- رقم الوحدة (١٩) ٣- المرحلة: الإعداد الخاص

٥- من الشهر: الثاني

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: مرتفع الشدة

١- اليوم: الأحد

٤- الأسبوع: الخامس

٦- الهدف من الوحدة: تحمل السرعة - تنمية السرعة- مهاري مركب

الوقت الكلي	تنفيذ العمل					الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م		
	الوقت الفعلي للتمرين	الوقت الكلي للراحات	الراحة		عدد المجموعات					عدد التكرار	الشدة
			بين	بين المجموعات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	١	١			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	١	١			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%					
٣ ق	١٠ ق	٤,٥ ق	-	١,٥ ق	-	٧٠%	٢	٢			
٣ ق	٥ ق	١ ق	١٠ ث	٢:١	٦:٣	٧٠%					
٣ ق	٥ ق	١ ق	١٠ ث	٢:١	١٢:٨	٧٠%					
٤٠ ق	٤ ق	٢ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٦	٩٠%	٣	٣			
١٥ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	٣	٣			

٢- رقم الوحدة (٢٠) ٣- المرحلة: الأعداد العاشر

٥- من الشهر: الثاني

١- اليوم: الاثنين ٤- الأسبوع: الخامس ٦- الهدف من الوحدة: تنمية الرشاقة- تنمية القوة- مهاري مركب ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: مرتفع الشدة

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

م	أجزاء الوحدة	الغرض	المحتوي للتمرينات	تشكيل العمل					
				الشدة	عدد التكرار	عدد المجموعات	الراحة		الزمن الفعلي للتمرين
							بين المجموعات	بين المحطات	
١	الإحماء	تنمية قوة الجسم المختلفة	(وقوف) الجري الخفيف تمرينات إطالة (رجلين- الجرح - العظام الكتفي) مرونة لجميع مفاصل الجسم (موقوف)	٥٠%	-	-	-	-	١٠ ق
				٥٠%	-	-	-	-	٥ ق
				٥٠%	-	-	-	-	٥ ق
٢	الجزء الرئيسي	تنمية السرعة تنمية الرشاقة	(الوقوف) الجري بأقصى سرعة لفترة ٣٠ ث ثم راحة من ٦٠ - ٩٠ ث (الوقوف) الدوران حول التجمع والعودة للمكان الأصلي تمرين (٦٨) تمرين (٦٩)	٧٠%	٣٠:١٠	٢	٢	١٠ ق	
				٩٠%	٢	٢	١٠ ق		
				٩٠%	٢	٢	١٠ ق		
				٩٠%	٢	٢	١٠ ق		
٣	الخطام والهدية	مهاري مركب	تدريبات الإلتزام العالي والتوسط والأرضي وتطبيق الروايات تصميم الباحث (٥٤)	٩٠%	٨:٦	٤:٢	١٠ ق		
				٤٠%	-	-	٤٠ ق		

٣- المرحلة: الأعداد الخاص

٢- رقم الوحدة (٢١)

١- اليوم: الجمعة

٥- من الشهر: الثاني

٤- الأسبوع: السادس

٨- طريقة التدريب: فكري مرتفع الشدة

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق

٦- الهدف من الوحدة: تنمية قوة- سرعة- رشاقة- مهاري مركب

الزمن الكلي	تشكيل العمل						الفرص	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للراحات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تصنيف أجزاء الجسم المختلفة	١			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين (وقوف) الجري الخفيف				
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين إطالة (رجلين - الجوز - الحزام الكففي)				
٩ ق	٣ ق	-	١٥ ق	١ ق	٣	٣	تمرين (١١) مع إدخال عنصر المنافسة				
٣ ق	-	-	-	-	-	٧٠%	تمرين (٧٩)				
٣ ق	-	-	-	-	-	-	تمرين (٨٠)	٢			
٣ ق	-	-	-	-	-	-	تمرين (٨١)				
٣ ق	-	-	-	-	-	-	تمرين (٨٢)				
٥٥ ق	٤ ق	٢ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٦	٨	٩٠%	تمرين (١١) مع إدخال عنصر المنافسة	٣		
							تمرين (٧٩)				
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تمرين (٨٠)	٣		
							تمرين (٨١)				
							-	تمرين (٨٢)			
							-	تمرين (٨٣)			
							-	تمرين (٨٤)			
							-	تمرين (٨٥)			
							-	تمرين (٨٦)			
							-	تمرين (٨٧)			
							-	تمرين (٨٨)			
							-	تمرين (٨٩)			
							-	تمرين (٩٠)			
							-	تمرين (٩١)			
							-	تمرين (٩٢)			
							-	تمرين (٩٣)			
							-	تمرين (٩٤)			
							-	تمرين (٩٥)			
							-	تمرين (٩٦)			
							-	تمرين (٩٧)			
							-	تمرين (٩٨)			
							-	تمرين (٩٩)			
							-	تمرين (١٠٠)			
							-	تمرين (١٠١)			
							-	تمرين (١٠٢)			
							-	تمرين (١٠٣)			
							-	تمرين (١٠٤)			
							-	تمرين (١٠٥)			
							-	تمرين (١٠٦)			
							-	تمرين (١٠٧)			
							-	تمرين (١٠٨)			
							-	تمرين (١٠٩)			
							-	تمرين (١١٠)			
							-	تمرين (١١١)			
							-	تمرين (١١٢)			
							-	تمرين (١١٣)			
							-	تمرين (١١٤)			
							-	تمرين (١١٥)			
							-	تمرين (١١٦)			
							-	تمرين (١١٧)			
							-	تمرين (١١٨)			
							-	تمرين (١١٩)			
							-	تمرين (١٢٠)			
							-	تمرين (١٢١)			
							-	تمرين (١٢٢)			
							-	تمرين (١٢٣)			
							-	تمرين (١٢٤)			
							-	تمرين (١٢٥)			
							-	تمرين (١٢٦)			
							-	تمرين (١٢٧)			
							-	تمرين (١٢٨)			
							-	تمرين (١٢٩)			
							-	تمرين (١٣٠)			
							-	تمرين (١٣١)			
							-	تمرين (١٣٢)			
							-	تمرين (١٣٣)			
							-	تمرين (١٣٤)			
							-	تمرين (١٣٥)			
							-	تمرين (١٣٦)			
							-	تمرين (١٣٧)			
							-	تمرين (١٣٨)			
							-	تمرين (١٣٩)			
							-	تمرين (١٤٠)			
							-	تمرين (١٤١)			
							-	تمرين (١٤٢)			
							-	تمرين (١٤٣)			
							-	تمرين (١٤٤)			
							-	تمرين (١٤٥)			
							-	تمرين (١٤٦)			
							-	تمرين (١٤٧)			
							-	تمرين (١٤٨)			
							-	تمرين (١٤٩)			
							-	تمرين (١٥٠)			
							-	تمرين (١٥١)			
							-	تمرين (١٥٢)			
							-	تمرين (١٥٣)			
							-	تمرين (١٥٤)			
							-	تمرين (١٥٥)			
							-	تمرين (١٥٦)			
							-	تمرين (١٥٧)			
							-	تمرين (١٥٨)			
							-	تمرين (١٥٩)			
							-	تمرين (١٦٠)			
							-	تمرين (١٦١)			
							-	تمرين (١٦٢)			
							-	تمرين (١٦٣)			
							-	تمرين (١٦٤)			
							-	تمرين (١٦٥)			
							-	تمرين (١٦٦)			
							-	تمرين (١٦٧)			
							-	تمرين (١٦٨)			
							-	تمرين (١٦٩)			
							-	تمرين (١٧٠)			
							-	تمرين (١٧١)			
							-	تمرين (١٧٢)			
							-	تمرين (١٧٣)			
							-	تمرين (١٧٤)			
							-	تمرين (١٧٥)			
							-	تمرين (١٧٦)			
							-	تمرين (١٧٧)			
							-	تمرين (١٧٨)			
							-	تمرين (١٧٩)			
							-	تمرين (١٨٠)			
							-	تمرين (١٨١)			
							-	تمرين (١٨٢)			
							-	تمرين (١٨٣)			
							-	تمرين (١٨٤)			
							-	تمرين (١٨٥)			
							-	تمرين (١٨٦)			
							-	تمرين (١٨٧)			
							-	تمرين (١٨٨)			
							-	تمرين (١٨٩)			
							-	تمرين (١٩٠)			
							-	تمرين (١٩١)			
							-	تمرين (١٩٢)			
							-	تمرين (١٩٣)			
							-	تمرين (١٩٤)			
							-	تمرين (١٩٥)			
							-	تمرين (١٩٦)			
							-	تمرين (١٩٧)			
							-	تمرين (١٩٨)			
							-	تمرين (١٩٩)			
							-	تمرين (٢٠٠)			
							-	تمرين (٢٠١)			
							-	تمرين (٢٠٢)			
							-	تمرين (٢٠٣)			
							-	تمرين (٢٠٤)			
							-	تمرين (٢٠٥)			
							-	تمرين (٢٠٦)			
							-	تمرين (٢٠٧)			
							-	تمرين (٢٠٨)			
							-	تمرين (٢٠٩)			
							-	تمرين (٢١٠)			
							-	تمرين (٢١١)			
							-	تمرين (٢١٢)			
							-	تمرين (٢١٣)			
							-	تمرين (٢١٤)			
							-	تمرين (٢١٥)			
							-	تمرين (٢١٦)			
							-	تمرين (٢١٧)			
							-	تمرين (٢١٨)			
							-	تمرين (٢١٩)			
							-	تمرين (٢٢٠)			
							-	تمرين (٢٢١)			
							-	تمرين (٢٢٢)			
							-	تمرين (٢٢٣)			
							-	تمرين (٢٢٤)			
							-	تمرين (٢٢٥)			
							-	تمرين (٢٢٦)			
							-	تمرين (٢٢٧)			
							-	تمرين (٢٢٨)			
							-	تمرين (٢٢٩)			
							-	تمرين (٢٣٠)			
							-	تمرين (٢٣١)			
							-	تمرين (٢٣٢)			
							-	تمرين (٢٣٣)			
							-	تمرين (٢٣٤)			
							-	تمرين (٢٣٥)			
							-	تمرين (٢٣٦)			
							-	تمرين (٢٣٧)			
							-	تمرين (٢٣٨)			
							-	تمرين (٢٣٩)			
							-	تمرين (٢٤٠)			
							-	تمرين (٢٤١)			
							-	تمرين (٢٤٢)			
							-	تمرين (٢٤٣)			
							-	تمرين (٢٤٤)			
							-	تمرين (٢٤٥)			
							-	تمرين (٢٤٦)			

- ١- اليوم: الأحد
٢- رقم الوحدة (٢٣)
٣- المرحلة: الاعداد الخاص
٤- الأسبوع: السادس
٥- من الشهر: الثاني
٦- الهدف من الوحدة: تحمل سرعة- الرقابة- مهاري مركب
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
٨- طريقة التدريب: تكراري

م	أجزاء الوحدة	محتوي التمرينات	الغرض	تتكمّل العمل					النسبة	عدد التكرار	عدد المجموعات	ملاحظات المحطات	الزمن الكلي للرحلات	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي
				الراحة		عدد المجموعات	ملاحظات المحطات	النسبة							
				بين	مجموعات										
١	الإحصاء	(وقوف) الجري العنيف تمرينات إطالة (رجلين - العجز - العظام الكتفي) مرونه لجميع مفاصل الجسم	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة	٥٠%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١٠ ق
				٥٠%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٥ ق	
				٨٠%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٥ ق
٢	الجزء الثاني	تمرينات رفاقة بالأدوات تمرين (٤٠) تدريبات رفاقة بالأدوات تمرين (٤٠)	رقابة	٧٠%	٤	٣	٢٠	٣	٣	٣	٢٠	٢	٤	٢٢ ق	
				٨٠%	٤	٣	٣٠	٣	٣	٣٠	٤	٣١ ق			
				٨٠%	٤	٣	٣٠	٣	٣	٣٠	٤	٣١ ق			
٣	العظام والهيمنة	التقاط الكرات العرضية- مع الإرتقاء للكرات الساقطة للمربي تصميم الباحث تمرين (٨٣) (وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	مهاري	٩٠%	٨	٦	١٠	٦	٦	٦	٣٠	٢	٤	٤٤ ق	
				٤٠%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١٥ ق	
				٤٠%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١٥ ق

الزمن الكلي	تشكيل العمل						الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للراحات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة	١		
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	(وقوف) الجري العنيف تمرينات إطالة(رجلين- الجوز - الحزام الكتفي) مرونة لجميع مفاصل الجسم	١		
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرينات قوة مع المهاري تمرين(٨٤) تصميم الباحث	١		
٢٥ ق	٥ ق	٢ ق	١ ق	٣٠ ث	٥-٣	٤-٦	١٠٠%	تمرينات قوة مع المهاري تمرين(٨٤) تصميم الباحث	١		
٢٥ ق	٥ ق	٢ ق	١ ق	٣٠ ث	٣-٦	٤-٦	٧٠%	تمرينات رفاقة مع المهاري تمرين (٨٥) تصميم الباحث	١		
٢٥ ق	٥ ق	٢ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٦	٨	٩٠%	تمرينات لمهارة الإرتقاء (٣٨، ٦٤، ٣٨، ٥٤)	٢		
٤٠ ق	٤ ق	٢ ق	٣٠ ث	١٠ ث	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	٢		
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	-	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	٣		

٢- رقم الوحدة (٢٤) ٣- المرحلة: الإعداد الخاص

٥- من الشهر: الثاني

١- اليوم: الاثنين ٤- الأسبوع: السادس ٦- الهدف من الوحدة: تنمية القوة- تنمية رشاقة- مهاري مركب ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: فكري مرتفع الشدة

١- اليوم: الجمعة
 ٢- رقم الوحدة (٢٥) ٣- المرحلة: الاعداد الخاص
 ٤- الأسبوع: السابع
 ٥- من الشهر: الثاني
 ٦- الهدف من الوحدة: تعلم سرعة- قوة- مهاري مركب
 ٧- زمن الوحدة: ١٢ ق
 ٨- طريقة التدريب: تكراري

الزمن الكلي	تشكيل العمل						الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الكلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين المجموعات	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠% تجهيز أجزاء الجسم	(وقوف) الجري الخفيف تمرينات إطالة (رجلين- الخرج - الحزام الكفني)	الجزء الرئيسي	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠% المخاطبة	مرونة لجميع مفاصل الجسم			
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠% تعلم سرعة	تعلم سرعة تمرين (١٦)			
١٠ ق	١٥ ق	١ ق	-	٤٥ ث	-	٣-٥	٨٠% قوة مميزة بالسرعة	تعلم سرعة تمرين (١٦) تمرين (٥١) تمرين (١٠) تمرين (١١)		٢	
٣٠ ق	٢	-	١ ق	-	٣:٦	١:٦	٧٠% مهاري مركب	تدريبات مهارة الارتقاء من الليات مركبة مع القوة الانطلاقية تمرين (١٧)			
٤٥ ق	٥ ق	١ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٦	٨	٩٠% تهدئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	الختام والتهدئة	٣	
٥١ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠% تهدئة الجسم وعودته لطبيعته				

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	تشكيل العمل				الشدّة	الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
			الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					
			بين	بين المجموعات							
ق ١٠	-	-	-	-	-	-	٥٠٪	تهيئة أجزاء الجسم المختلفة		١	
ق ٥	-	-	-	-	-	-	٥٠٪	(وقوف) الجري الخفيف تمرينات إطالة (رجلين - الجذع - الحزام الكتفي) مرونة لجميع مفاصل الجسم (مرفق)	الإحساء		
ق ٥	-	-	-	-	-	-	٥٠٪	تعمل قوة			
ق ٣٥	-	-	-	-	-	-	٨٠٪	(انطباع مائل) ثني الركبتين كاملا والعمود (انطباع) رفع الجذع عاليا. (رقود) ثني الجذع اماما اسفل للسن المشطون بالكفنين.	يدني		
ق ٣٥	-	-	-	-	-	-	-	تتمية الرشاقة وسرعة ومرونة	الجزء الرئيسي		
ق ٧٨.٥	ق ٥	ق ١.٥	-	ق ٣٠	٥-٣	٤-٦	٧٠٪	تتمية الرشاقة وسرعة ومرونة	يدني خاص	٢	
ق ٦٠	ق ٥	ق ٢	ق ٣٠	ق ١٠	٦	٨	١٠٪	مهارتي	مهارتي		
ق ١٠	-	-	-	-	-	-	٤٠٪	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	الختام والتهيئة	٣	

٢- رقم الوحدة (٢٦) ٣- المرحلة: الإعداد الخاص

٥- من الشهر: الثاني

٦- الهدف من الوحدة: تنمية سرعة- رشاقة- قوة- مرونة- مهاري مركب ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: فوري منخفض الشدة

٤- الأسبوع: السابع

١- اليوم: السبت

٢- رقم الوحدة (٧٨) ٣- المرحلة: الأعداد الخاص

٥-٥ من الشهر: الثاني

١- اليوم: الاثنين
٤- الأسبوع: السابع

٢- الهدف من الوحدة: تنمية السرعة- تنمية رشاقة- مهاري مركب ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: فزي مرتفع الشدة

الزمن الكلي	تشكيل العمل						الفرص	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين المجموعات	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تهيئة أجزاء الجسم	(وقوف) الجري الخفيف			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	التمرينات بطالة (رجلين- الجوز - العوام الكثيف)	تمرينات			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	المخاطبة	مرونه لجميع مفاصل الجسم (مرفق)	الإحصاء		
٥ ق	٣ ق	٢ ق	١ ق	٣ ث	٣-٢	٦-٤	تنمية الرشاقة	تمرينات الرشاقة تدريب (٨٥)	٣ ث ٣ ل ٤ ه		
٢٠ ق	٤ ق	٣ ق	١ ق	٤٥ ث	٤-٢	٥٣	تنمية السرعة	تمرينات السرعة (٨٦)	٣ ث ٣ ل ٣ ه		
٤٥ ق	٥ ق	٥ ق	٤٠ ث	٢٠ ث	٤	٦	مهاري	درجة وقفز من العواجز والإرتقاء بأواعه مع الرشاقة	الجزء الرئيسي		
٢٠ ق	-	-	-	-	-	-	تهيئة الجسم وعمودته	(وقوف) جري خفيف	الخضام والهدنة		
	-	-	-	-	-	-	طبيعية	تمرينات استرخاء			
	-	-	-	-	-	-		تمرينات مرونة			

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الوقت الكلي	تشكيل العمل						الفرص	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الوقت الفعلي للتمرين	الوقت الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين	بين							
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تهيئة أجزاء الجسم	(وقوف) الجري الخفيف	تدريبات قوة مع المهاي تميز (٨٤)	تدريبات قوة مع المهاي تميز (٨٤)	١
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	المخاطبة	تمرينات إطالة (رجلين - الجرع - العزائم الكثفي)	تمرينات إطالة (رجلين - الجرع - العزائم الكثفي)	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	المخاطبة	مرزقة لجميع مفاصل الجسم (مرفق)	مرزقة لجميع مفاصل الجسم (مرفق)	١	
٢٠ ق	٤ ق	٥ ق	١ ق	٣٠ ث	٥٣	٤-٦	٨٠%	تحمل قوة	تمرينات قوة مع المهاي تميز (٨٤)	تدريبات قوة مع المهاي تميز (٨٤)	١
٣٥ ق	٧ ق	٢ ق	١ ق	٢٠ ث	٥٣	٣-٦	٨٠%	تنمية سرعة والرشاقة	بطارية سرعة ورشاقة تميز (٤١)	بطارية سرعة ورشاقة تميز (٤١)	٢
٣٥ ق	٢ ق	١ ق	٣٠ ث	٢٠ ث	٤	٦	٩٠%	مهاي مركب	تدريب الوثب على العواجز والعبال ثم التقاط الكرات العرضية والارتقاء على الأرض.	تدريب الوثب على العواجز والعبال ثم التقاط الكرات العرضية والارتقاء على الأرض.	٢
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	٣

٢- رقم الوحدة (٢٩) ٣- المرحلة: الأعداد الخاص

٥-٥ من الشهر: الثاني

٨- طريقة التدريب: فترتي مرتفع الشدة

١٢-١٢ ق

٧-٧ زمن الوحدة:

٦- الهدف من الوحدة: سرعة- مرونة- قوة- مهاري

١- اليوم: الجمعة

٤- الأسبوع: الثامن

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتعبين	الزمن الكلي للرحلات	تشكيل العمل				الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
			الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين المجموعات	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	أُهبية أجزاء الجسم	(وقوف) الجري الخفيف	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرينات إطالة (رجلين- الجوز - الحزام الكفني)	تمرينات إطالة (رجلين- الجوز - الحزام الكفني)	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	المختلفة	مرونة لجميع مفاصل الجسم	الإحماء	
١٥ ق	٥ ق	٣ ق	٢ ق	٢٠ ث	٦-٣	١٢-٨	٨٠%	تنمية القوة	بالهوتوتري	١	
١٥ ق	٣ ق	٣ ق	١ ق	٢٠ ث	٥-٣	٦-٤	٨٠%	تحصل سرعة مع رشاقة	تمرين (٤١)	٢	
٥٠ ق	٦ ق	٣ ق	٢ ق	٣٠ ث	٨-٥	٨-٥	٨٥%	مهاري	القفز الأمامي والجاني علي الجبال والعواجز وحمل ثقل مع الرشاقة	٢	
٢٠ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تهدئة الجسم وعمودته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	٣	

- ١- اليوم: السبت
٢- رقم الوحدة (٣٠)
٣- المرحلة: الأعداد الخاص
٤- الأسبوع: الثامن
٥- من الشهر: الثاني
٦- الهدف من الوحدة: تنمية القوة- تنمية السرعة والرشاقة - مهاري مركب
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
٨- طريقة التدريب: تكراري

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للراحات	تتكيل العمل				الشفة	العرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
			الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					
			بين	بين							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تدريب (وقوف) الجري الخفيف			
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرنات إطالة (رجلين - الجوز - الحزام الكتي)			
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	مرونة لجميع مفاصل الجسم		١	
٢٥ ق	٥ ق	٢ ق	١ ق	٣٠ ث	٥-٣	٦-٣	٨٠%	تمرنات قوة تمرين (٤١) مع المهاي	تمرنات قوة تمرين (٤١) مع المهاي	٦-٣	الجزء الرئيسي
٢٥ ق	٥ ق	٢ ق	٩٠ ث	٣٠ ث	٦-٣	٦-٤	٧٠%	تمرنات رفاقة تمرين (٨٥) مع المهاي	تمرنات رفاقة تمرين (٨٥) مع المهاي	٦-٣	
٤٠ ق	٤ ق	٢ ق	١ ق	٢٠ ث	٨-٤	١٠-٥	٩٠%	مهاري	القفز الجاني والأمامي والعلقي والارتقاء الجاني ، واستلام الكرات العالي	٦-٣	٢
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	مهنية الجسم وعمودته	تمرنات استرخاء	٦-٣	٣
	-	-	-	-	-	-	-	طبيعية	تمرنات مرونة	٦-٣	

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

١- اليوم: الأحد
 ٢- رقم الوحدة (٣١)
 ٣- المرحلة: الأعداد الخاص
 ٤- الأسبوع: الثامن
 ٥- من الشهر: الثاني
 ٦- الهدف من الوحدة: تنمية رشاقة- تصل سرعة وفوة مهاري مركب
 ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
 ٨- طريقة التدريب: فترتي مرتفع الشدة

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتدريب	الزمن الكلي للرحلات	تشكيل العمل				الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
			الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين المجموعات	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تُهيئة أجزاء الجسم	١		
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين إطالة (رجلين - الجوز - الحزام الكفني) مروته لجميع مفاصل الجسم			
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين قوة مع المهاري تمرين (٢		
٢٥ ق	٥ ق	-	١ ق	٣٠ ث	٣-٥	٤-٦	٨٠%	تمارين رشاقته مع المهاري تمرين (٨٥)			
٢٥ ق	٥ ق	-	١ ق	٣٠ ث	٣-٦	٤-٦	٧٠%	تمارين الرشاقة وقوة	٣		
٤٠ ق	٦ ق	٢ ق	١ ق	٤٠ ث	٥-٨	٥-١٠	٩٠%	مهاري سرعة رد الفعل مع القفز والارتقاء الصحيح العالي والتوسط والأرضي			
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعمودته	٣		
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	-	تمارين استرخاء وتمارين مرونة			

٢- رقم الوحدة (٣٢) ٣- المرحلة: الإعداد الخاص

٥- من الشهر: الثاني

٨- طريقة التدريب: فكري مرتفع الشدة

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق

١- اليوم: الاثنين

٤- الأسبوع: الثامن

٦- الهدف من الوحدة: تنمية السرعة وتنمية رشاقة القوة- مهاري مركب

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الوقت الكلي	الوقت الفعلي للتمرين	الوقت الكلي للرحلات	تشكيل العمل		عدد المجموعات	عدد التكرار	الشدة	الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
			الراحة بين المجموعات	الراحة بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	%٥٠		(وقوف) الجري الخفيف		١
٥ ق	-	-	-	-	-	-	%٥٠	تمارين إطالة (رجلين - الجوع - الحزام الكنتي)	تمارين إطالة (رجلين - الجوع - الحزام الكنتي)		
٢ ق	-	-	-	-	-	-	%٥٠	الجسم	(التمطع مثل) نفي الذراعين كاملا والعودة.		الإحصاء
١,٥ ق	-	-	-	-	-	-	%٥٠	المختلفة	(زقود) نفي الجوع أماما أسفل للمس المشطين باليدين.		
١,٥ ق	-	-	-	-	-	-			(التمطع) رفع الجوع عاليًا.		
٢٥ ق	٥ ق	-	١ ق	٣٠ ث	٤-٢	٨-١٢	%٦٠	قوة عضلية	تمارين (٩٧)	بدني	الجزء الرئيسي
								تمارين (٩٣)	تمارين (٩٣)	بدني	
١٤ ق	٣ ق	٥ ق	١ ق	-	٤-٦	٦-١٠	%٧٠	رشاقة	تمارين رشاقة باستخدام الاطواق تمرين(٥٣)	بدني	
٥٦ ق	٣ ق	١ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٤	٤	%٧٥	مهازي	تمارين مهارة مركبة الاضواء الارضي والتموسط وضيق الزوايا مع السرعة والتحمل. (٥٤)(٥٥)	بدني	
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	%٤٠	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمارين استرخاء تمارين مرونة	الانخام والتهيئة	٣

١- اليوم: الجمعة

٢- رقم الوحدة (٣٣)

٣- المرحلة: الإعداد الخاص

٤- الأسبوع: التاسع

٥- من الشهر: الثالث

٦- الهدف من الوحدة: مهاري رشاقة- قوة عضلية

٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق

٨- طريقة التدريب: مرتفع الشدة

١- اليوم: السبت
٤- الأسبوع: التاسع
٢- رقم الوحدة (٣٤)
٣- المرحلة: الإعداد العام
٦- الهدف من الوحدة: مهاري مركب مع التعمل الرشاقة والسرعة
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
٨- طريقة التدريب: تكراري

الزمن الكلي	تشكيل العمل						الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين	بين							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين إمالة (رجلين) - الجوع - الحزام الكثيف)	١		
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	(انبطاح مائل) نفي التراجعين كاملا والعودة.	الإحماء		
٢ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	(وقوف) نفي الجوع أماما أسفل للمس المشغلين بالكثفين.			
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	(انبطاح) رفع الجوع عاليًا. مروية			
٥ ق	-	-	-	-	-	-	١٠%	تعمل			
١٥ ق	٧٥ ق	١ ق	-	٣٠ ث	١	٢		(وقوف) الجري حول الملعب	١		
٢٠ ق	١ ق	١ ق	٥٠ ث	١٠ ث	٦	٨	٧٥%	مهاري مع تعمل تمرين (٣٩)	الجزء الثاني		
٢٠ ق	١ ق	١ ق	٥٠ ث	١٠ ث	٦	٨	٧٥%	مهاري مع سرعة (٤٠)			
٢٠ ق	١ ق	١ ق	٥٠ ث	١٠ ث	٦	٨	٧٥%	مهاري مع رشاقة (٤١)	٢		
٢٥ ق	١ ق	١ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٣	٤	٨٠%	إمساك الكرات الأرضية والارتقاء تصميم الباحث تمرين (٩٨.٨٨)	٣		
١٥ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	هدف الجسم وعودته الطبيعية	الاعتناء والتهيئة		

- ١- اليوم: الأحد
٢- رقم الوحدة (٣٥)
٣- المرحلة: الإعداد الخاص
٤- الأسبوع: التاسع
٥- من الشهر: الثالث
٦- الهدف من الوحدة: تنمية السرعة-تنمية رشاقة- مهاري مركب
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
٨- طريقة التدريب: فترتي مرتفع الشدة

الزمن الكلي	تشكيل العمل						العرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين	بين							
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	أهبة أجزاء الجسم	١		
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	(وقوف) الجري الخفيف تمرينات إمالة (رجلين- الجري - العزائم الكتفي) مرونة لجميع مفاصل الجسم			
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	الإحماء			
١٥ ق	٣ ق	٣ ق	١ ق	٣٠ ث	٣-٦	٤-٦	٧٠%	تنمية الرشاقة تمرينات الرشاقة (٨٥)	٢		
٢٠ ق	٤ ق	٥ ق	١ ق	٤٠ ث	٣-٥	٣-٥	٨٥%	تنمية السرعة تمرينات السرعة (٨٦)			
٤٥ ق	٥ ق	٥٠ ق	٤٠ ث	٢٠ ث	٤	٦	٩٠%	مهاري درجة وقف من العواجز والإتساء بالراحة مع الرشاقة	٣		
٢٠ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تهنئة الجسم وعودته لطبيعته تمرينات استرخاء تمرينات مرونة			

- ١- اليوم: الاثنين
٢- رقم الوحدة (٣١)
٣- المرحلة: الأعداد الخاص
٤- الأسبوع: التاسع
٥- من الشهر: الثالث
٦- الهدف من الوحدة: تعلم سرعة- تنمية سرعة- توافق مهاري مركب
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
٨- طريقة التدريب: تكراري

الزمن الكلي	تشكيل العمل						العروض	محتوى التمرينات	أجزاء الوحدة	م	
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار					الشدة
			بين	بين المحطات							
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تهدئة أجزاء الجسم المختلفة	(وقوف) التجري الخفيف	أجزاء الوحدة	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	تمارين إطالة (رجلين- الجوز - الحزام الكففي)	تمارين إطالة (رجلين- الجوز - الحزام الكففي)			
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	مرونة لجميع مفاصل الجسم	مرونة لجميع مفاصل الجسم			
٣٠ ق	١٢ ق	٥ ق	١ ق	١٥ ث	٦-٤	٨٠%	تحصل سرعة	تمارين سرعة مع توافق تمرين (١٦)،(١٣) تصميم الباحث	أجزاء الوحدة	٢	
٢٠ ق	٤ ق	١ ق	٣٠ ث	١٠ ث	٥-٤	٩٠%	تنمية التوافق	تمارين توافق مع المهاري تمرين (٨٩)			
٤٠ ق	٣ ق	١ ق	٤٠ ث	١٠ ث	٦	٩٠%	مهاري مركب	تمارين سرعة رد الفعل ومسك الكرات وإعادتها تصميم الباحث بشكل (٩٠)،(٩١)	أجزاء الوحدة	٣	
١٠ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	تهذية الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمارين استرخاء تمارين مرونة			

الإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم

الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	تشكيل العمل				الشدّة	عدد التكرار	العرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
			الراحة		عدد المجموعات	الشدّة						
			بين المجموعات	بين المحطات								
١٠ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	-	أهبة أجزاء الجسم المختلفة	(وقوف) الجري الخفيف تمرينات إطالة (ركبتين-الجزع - الحزام الكتفي) مرونة لجميع مفاصل الجسم	١	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	-	تحمل قوة	تدريبات قوة مع الهيازي تمرين (٩١٧)	١	١	
٥ ق	-	-	-	-	-	٥٠%	-	تنمية سرعة والرشاقة	بطارية سرعة ورشاقة تمرين (٤١)	١	١	
٢٠ ق	٤ ق	٧ ق	١ ق	٣ ق	٣ ق	٨٠%	٣-٦	مركب	تدريب الوثب على العواجز والعبال ثم التقاط الكرات العرضية والارتقاء على الأرض.	١	١	
٣٥ ق	٧ ق	٣ ق	١ ق	٣ ق	٣ ق	٨٠%	٣-٦	مركب	تدريب الوثب على العواجز والعبال ثم التقاط الكرات العرضية والارتقاء على الأرض.	١	١	
٣٥ ق	٢ ق	١ ق	٣٠ ث	٢٠ ث	٤	٩٠%	٦	مركب	تدريب الوثب على العواجز والعبال ثم التقاط الكرات العرضية والارتقاء على الأرض.	١	١	
١٠ ق	-	-	-	-	-	٤٠%	-	تهنية الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	١	١	

١- اليوم: الجمعة
٤- الأسبوع: العاشر
٢- رقم الوحدة (٣٧)
٣- المرحلة: الأعداد الخاص
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق
٨- طريقة التدريب: فترتي مرتفع الشدّة

الزمن الكلي	تشكيل العمل					الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة	م
	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات				
			بين	بين المحطات					
ق ١٠	-	-	-	-	-	٥٠%	تدريب (وقوف) الجري الخفيف	أجزاء الوحدة	٣
ق ٥	-	-	-	-	-	٥٠%	تمرينات إطالة (رجلين - الجري - الحزام الكتفي)		١
ق ٥	-	-	-	-	-	٥٠%	مرونة لجميع مفاصل الجسم	الإحساء	
ق ١٥	-	-	-	-	-	-	تمرين (١١) تشمل الرشاقة	بدني عام	
ق ٣	-	-	-	-	-	٧٠%	تمرين (٧٩) مرونة	بدني خاص	٢
ق ٣	-	-	-	-	-	-	تمرين (٨٠)	الجزء الرئيسي	
ق ٣	-	-	-	-	-	-	تمرين (٨١)		
ق ٣	-	-	-	-	-	-	تمرين (٨٢)		
ق ٥٥	ق ٤	ق ٢	ث ٣٠	ث ١٠	٦	٨	٩٠%	مهازي مركب	
							الوقوف) جري خفيف	الختام والتهيئة	٣
							تمرينات استرخاء		
							تمرينات مرونة		
							تمرينات مرونة		
							تمرينات مرونة		

٢- رقم الوحدة (٣٧) ٣- المرحلة: الأعداد الخاص

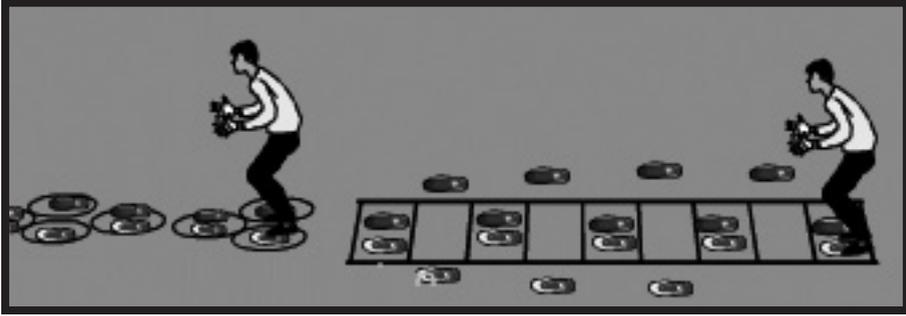
٥- من الشهر: الثالث

١- اليوم: السبت ٤- الأسبوع: العاشر ٦- الهدف من الوحدة: تعمل الرشاقة-المرونة - مهازي مركب ٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: فكري مرتفع الشدة

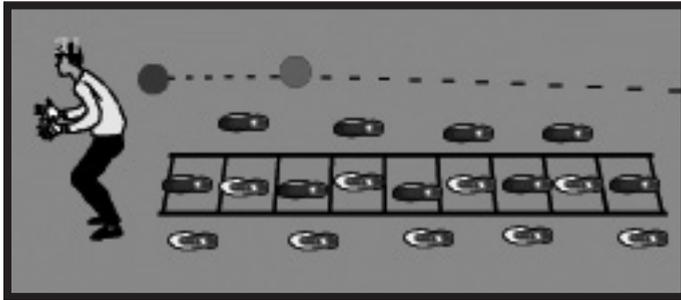
٢- رقم الوحدة (٤٠) ٣- المرحلة: الإعداد الخاص										
٥- من الشهر: الثالث										
٧- زمن الوحدة: ١٢٠ ق ٨- طريقة التدريب: فزي مرتفع الشدة										
١- اليوم: الاثنين										
٤- الأسبوع: العاشر										
٦- الهدف من الوحدة: تنمية القوة وتنمية رشاقة- مهاري مركب										
١- الجزء الرئيسي										
الزمن الكلي	الزمن الفعلي للتعبين	الزمن الكلي للرحلات	الراحة		عدد المجموعات	عدد التكرار	الشدة	الغرض	محتوي التمرينات	أجزاء الوحدة
			بين المجموعات	بين المحطات						
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	تهيئة أجزاء الجسم	(وقوف) الجري الخفيف	أجزاء الوحدة
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	الجسم	تمرينات إعالة (رجلين- العجز - الحزام الكتفي)	١
٥ ق	-	-	-	-	-	-	٥٠%	الختانفة	مرونة لجميع مفاصل الجسم (مرفق)	
٢٥ ق	٥ ق	٥ ق	١ ق	٣ ث	٥-٣	٦-٤	٨٠%	تصل قوة	تمرينات قوة مع المهاري تمرين (٨٤)	الجزء الرئيسي
٢٥ ق	٥ ق	٥ ق	١ ق	٣ ث	٥-٣	٦-٤	٧٠%	تنمية الرشاقة	تمرينات رشاقة مع المهاري تمرين (٨٥)	
٤٠ ق	٤ ق	٢ ق	٣ ث	١ ث	٦	٨	٩٠%	مهاري	تمرينات لمهارة الأرتقاء تصمم الباحث شكل (٣٨، ٣٩، ٤٦، ٥٤، ٦٤)	٢
١٠ ق	-	-	-	-	-	-	٤٠%	تهيئة الجسم وعودته لطبيعته	(وقوف) جري خفيف تمرينات استرخاء تمرينات مرونة	

التدريبات المستخدمة في الوحدات
التدريبية

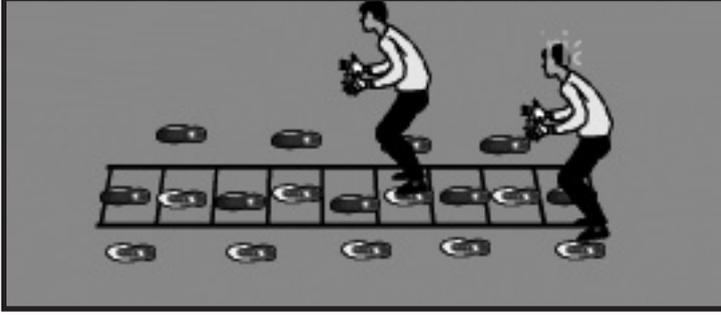
- ١- (وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً.
- ٢- (وقوف فتحاً. الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً.
- ٣- (وقوف على الكتفين) تبادل مرجحة الرجل لمس الأرض خلف الرأس.
- ٤- التحرك للأمام على السلم بخطوات صغيرة وسريعة على مشط القدم والتركيز على عدم لمس السلم كما بالشكل (١) ثم الوثب على الأطواق فتحاً وضم بين الأطواق، تكرار ٤-٦ مرات، ٣-٦ مجموعات راحة (١) دقيقة.
(تكرار التدريب بأكثر من شكل)



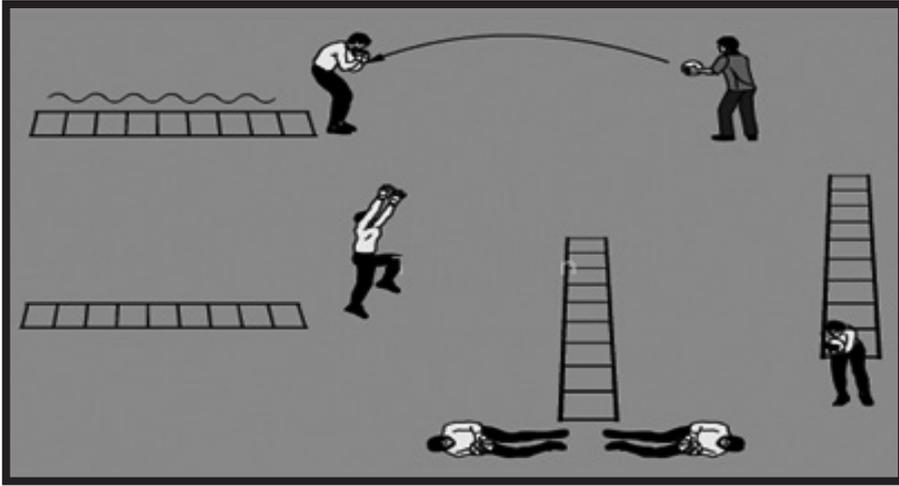
- ٥- التنقل والتحريك للخلف على أمشاط القدم مع مراعاة عدم لمس السلم والتحريك السريع، تكرار ٤-٦ مرات، ٣-٦ مجموعات راحة (١) دقيقة
(تكرار التدريب بأكثر من شكل)



٦- التنقل والتحرك الجانبي على السلم بخطوات قصيرة وسريعة وعلى أمشاط القدم، تكرار ٦-٤ مرات، ٦-٣ مجموعات راحة (١) دقيقة.

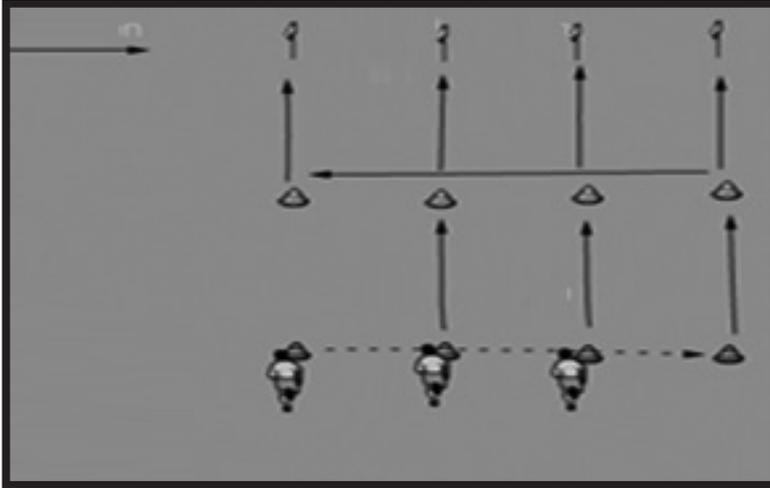


٧- دمج مسك الكرات العالية والمتوسطة والأرضية مع التنقل والتحرك على السلم.

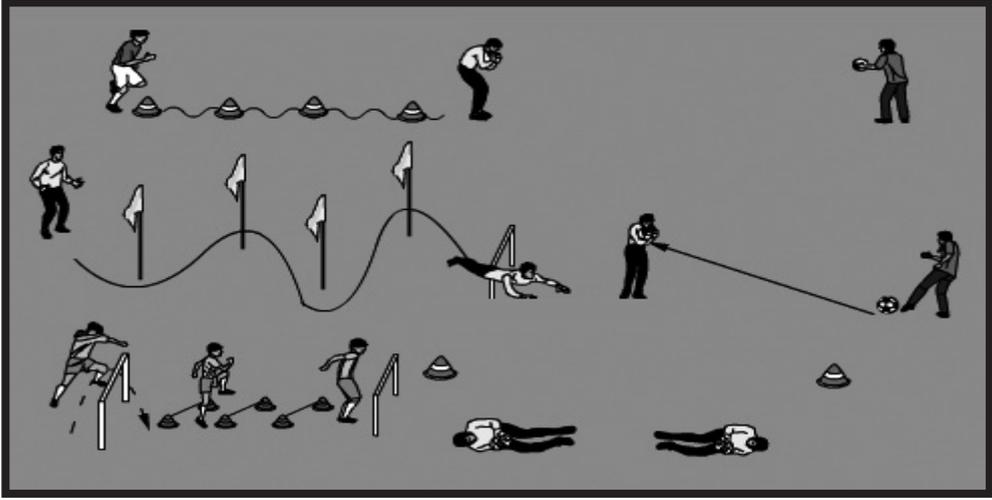


٨- (الوقوف) الجري في مجموعته ويبدأ الجري من مكان التجمع من قمع إلى القمع العكسي باتجاه قطري ثم يتم تغيير الاتجاه للقمع الأخر وهكذا مع الدوران من نهاية الملعب للعودة مرة أخرى إلى مكان التجمع مع مراعاة أن يكون الجري بسرعة منتظمة فوق المتوسط مع المحافظة على نبض الحراس ما بين ١٤٠-١٦٠ ن / ق وتكرار التدريب ٢-٣ مرة مع إعطاء فترة راحة ما بين ١,٥-٢ دقيقة.

- ٩- (وقوف) الجري من بداية القمع الأول إلى داخل الملعب والمسافة ١٠ م والدوران حول القمع الثاني للوصول إلى القمع الثالث والعودة للجري لمسافة ١٥ م ثم العودة والدوران للجري ٢٠ م وهكذا في كل مرة تزداد المسافة ٥ م إلى أن يصل الحارس إلى أخر قمع ثم يعودون في خط طولي إلى بداية التمرين.
- ١٠- (وقوف) الجري بين الأقماع في مسافات متباينة بحيث تكون المسافة بين القمع الأول والثاني مترين والقمع الثاني والثالث متر واحد والثالث والرابع نصف متر والرابع والخامس والسادس متر واحد. ويبدأ التدريب بأن يجري الحارس الأول وبعد اجتياز الممرور من القمع الأول يبدأ الحارس الثاني للجري للحاق به قبل أن ينهي الجري ويعود لنقطة البداية.
- ١١- (وقوف) الجري الزجاجي بين الأقماع مرة بالجانب الأيمن ومرة بالجانب الأيسر ومرة الجري بالظهر ثم إنهاء الجري مواجه للوصول لنقطة البداية.
- ١٢- يقف الحراس في ثلاث نقاط (أ، ب، ج) وعند سماع الصافرة الجري الجانبي لليمين إلى القمع الأيمن وعند الوصول للقمع الجري المواجه بأقصى سرعة للقمع الأمامي وعند الوصول للقمع الجانبي للجري الأيسر وعند الوصول للقمع الجري المباشر للقمع الأخير وعند الوصول الرجوع للظهر لمكان البداية. تكون المسافة بين القمع الجانبي ٥ م والقمع الأمامي ١٠ متر.



التمرين كرات أرضية ومتوسطة والمرور من الحواجز بطرق مختلفة (بالوثب، برجل ورجل، زجاجي). يمر الحارس بين الأعلام ثم المروق تحت الحاج ثم الوقوف واستلام الكرة من المدرب. أرضية ومتوسطة وعالية. يثب الحارس من على الحاجز ثم المرور من على الحواجز برجل ورجل ثم الوثب على الحاجز واستلام الكرة من المدرب أرضية يمين ويسار. (يكرر التمرين بأشكال مختلفة لتنمية عناصر القوة والرشاقة والتوافق) (تكرار ٥-٨ مرات، ٥-١٠ مجموعة). كما بالشكل



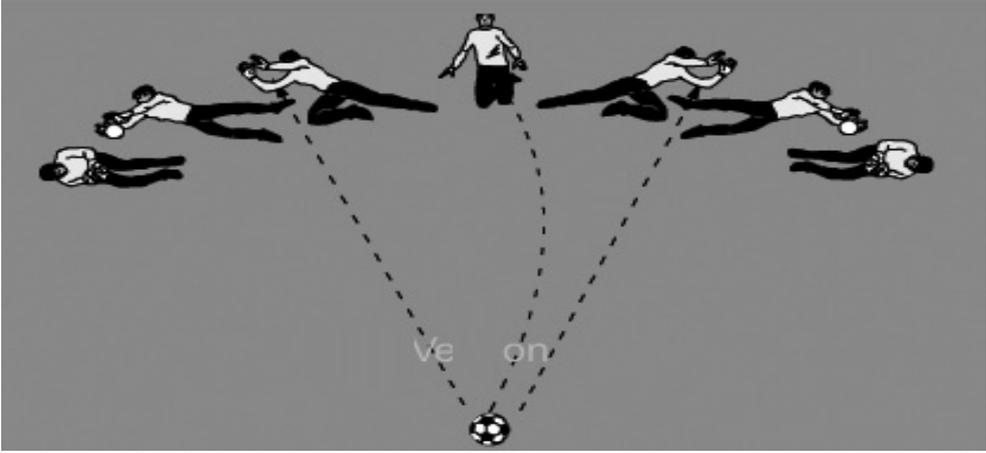
٢٠ - (جلوس طويل فتحا. مواجهة الزميل من وضع الوقوف بالكرة) يرمي الزميل الكرة لزميله الجالس ليردها إليه ليتحرك للجانب في شكل دائرة حوله لتغيير اتجاه التمرير.

٢١ - (جلوس طويل. مسك الكرة باليد بجانب الجسم) دحرجة الكرة أماما بجانب الفخذ ثم رفع الرجلين وتمرير الكرة أسفلها ثم للجانب الأخرى فخلف الظهر وتكرار الأداء. ويؤدي التمرين من الجانب العكسي باليد الأخرى ويراعي فرد الركبتين وشد أعلي القدمين عند رفع الرجلين مع تمرير الكرة.

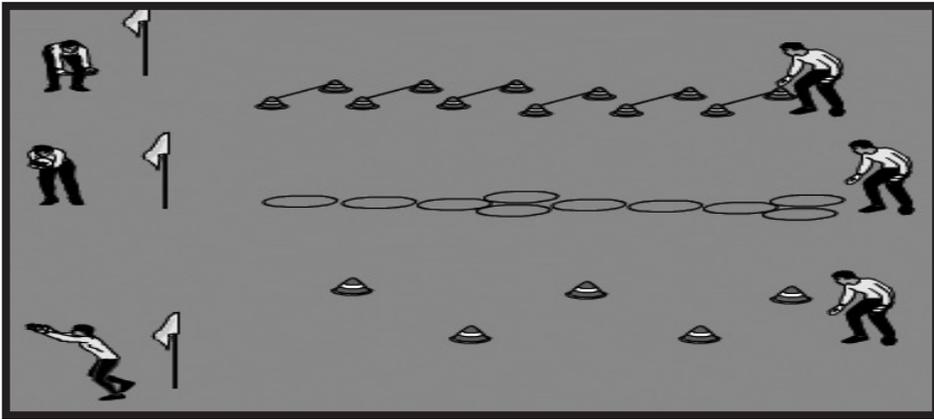
٢٢ - (جلوس طويل فتحا. مسك الكرة خلف الظهر) تمرير الكرة باليدين من الخلف فجانباً وأمام القدمين فالجانب العكسي ويكرر الأداء في الاتجاه الآخر.

٢٣ - (رقود. مسك الكرة بالساعدين أمام الصدر) دحرجة الكرة على الجذع من أعلي ثم من أسفل الجذع مع رفع الجذع لأعلي وتمرير الكرة للجبهة الأخرى مع تكرار التمرين ثم الأداء عكس الاتجاه. يراعي الارتكاز على المرفقين والكتفين وكذا مشطي

- القدم أثناء ارتفاع الجذع لأعلي وتميرير الكرة أسفله.
- ٢٤ - (جلوس طويل الإمساك بالكرة باليدين أعلي الرأس) رمي الجذع خلفا ورفع الرجلين مع ثني الركبتين لأعلي واليدين يلامسان الأرض (خذ وضع التكور) والوقوف على الكتفين ثم العودة مع دفع الكرة وتميريرها وتكرار الأداء.
- ٢٥ - (وقوف مواجه للزميل وكل ممسكا بالكرة باليدين وأمام الجذع) تبادل تمرير الكرات للجانب في نفس التوقيت وعلى كل منهما يقوم بالتقاط كرة الأخر. وتكرار الأداء.
- ٢٦ - تنفس التدريب السابق ولكن بدرجة الكرة على الأرض يمينا ويسارا بالتبادل والتقاط كرة الزميل بالتحرك جانبا.
- ٢٧ - (وقوف. مسك الكرة أمام الصدر) رمي الكرة أماما عاليا ثم أداء الدرجة الأمامية والوقوف والوثب لأعلي بالارتقاء وبأحدي القدمين وثني ركبة الأخرى أماما والتقاط الكرة باليدين أمام الصدر.
- ٢٨ - نفس التدريب السابق ولكن بالجري عدة خطوات للحاق بالكرة والتقاطها من أعلي دون الوثب والثبات على الأرض. يتم التميرير بمساعدة المدرب من الخلف.
- ٢٩ - (وقوف فتحا. مواجهة الزميل بالظهر الممسك بالكرة باليدين أماما وفي مستوي الكتفين) يمرر الزميل الكرة أماما وأعلي من مستوي الرأس قليلا مع إصدار الزميل إشارة يلف بأقصى سرعة لالتقاط الكرة الممررة إليه. ويراعي أخذ وضع الاستعداد والتحفز لرد الفعل السريع لالتقاط الكرة من أعلي.
- ٣٠- الهدف (مسك الكرات الأرضية مع الارتماء) من وضع الجلوس الطول، يقوم المدرب بتدريب الحارس علي مسك الكرة بشكل صحيح، وتطوير المهارة من وضع الجثو، ومن وضع الوقوف فتحا. على الارتماء أرضا والنزول الصحيحة ومسك الكرات بشكل صحيح.

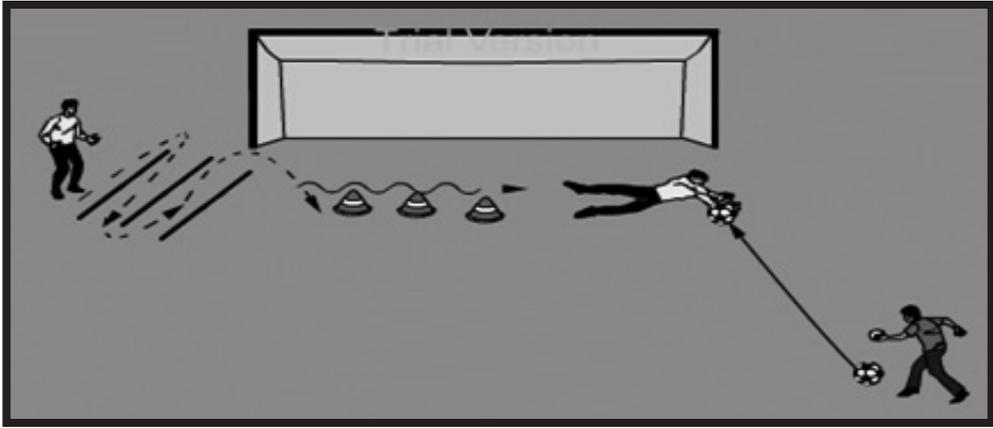


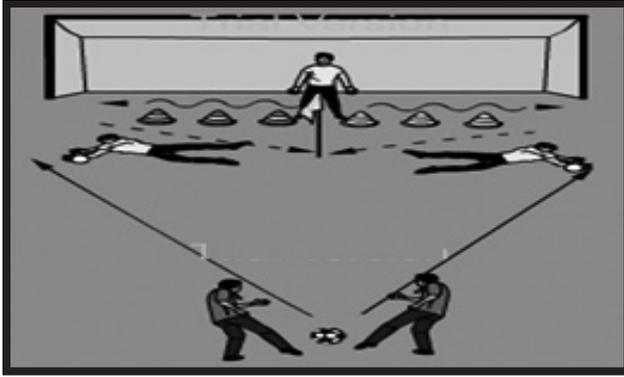
٣١-الهدف (التدريب علي مسك الكرات الأرضية والمتوسطة الارتفاع والعالية) يقف الحارس علي الحواجز وعند سماع الإشارة المرور على الحواجز برجل ورجل وعند الوصول للعلم للعلم استلام الكرة من المدرب أرضية. مع ضم الرجل، والرجوع التمرين الثاني والمرور وسط الأطواق وعند الوصول للعلم يستلم الكرة من المدرب متوسطة الارتفاع، والرجوع لبداية التدريب الثالث والمرور جانبا بين الحواجز وعند الوصول للعلم استلام الكرة من المدرب أرضيا مع أخذ خطوات واستلام الكرة بشكل سليم. (يكرر التمرين باستلام الكرات أرضية بانثناء الرجل واستلام الكرات العالية والكرات الأمامية ومسك الكرى والانبطاح أرضيا، مع التأكيد على تصحيح الأخطاء) شكل ٧



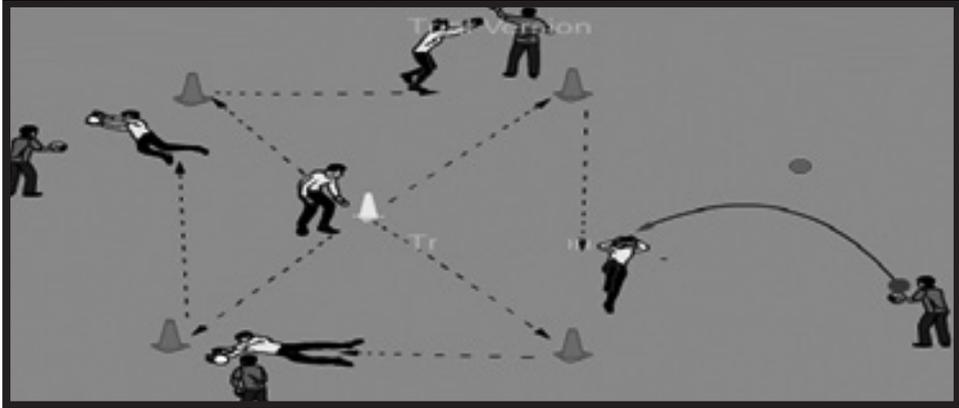
٣٢-(الوقوف فتحا. تربيع الساعدان علي الصدر) ثني الجذع أماما أسفل

- ومحاولة لمس الأرض بالساعدين والكوعيين مع ضرورة فرد كلا الرجلين.
- ٣٣- (جلوس طول) ثني الجذع أماما لمحاولة لمس مشطي القدمين بالكفين والتأكيد علي عدم ثني الركبتين.
- ٣٤- (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل وللخلف مع مد وأرجحه اليدين بين الساقين والخلف.
- ٣٥- (وقوف) المشي مع الطعن أماما بخطوات واسعة بالتبادل.
- ٣٦- (وقوف فتحا. الذراعان عاليا) لف الجذع مع الذراعين جانبا ولأسفل ومرور كف الساعد الأيمن أمام مشط القدم اليسرى والعكس. مع ملاحظة ثبات القدمين على الأرض والحرمة تكون من الجذع فقط.
- ٣٧- (جلوس طويل فتحا. الذراعان جانبا) لف الجذع للجهة اليمني ومحاولة لمس مشط القدم اليمني باليد اليسرى والعكس ويراعي ثبات القدمين وفرد الركبتين.
- ٣٨- الهدف (إمساك الكرات المصوبة من الجانب مع الارتماء الأرضي) يمر الحارس جانبا بين العصا ثم المرور على الحواجز والتحرك السريع لإبعاد الكرة المصوبة من المدرب أو مسكها بشكل صحيح. (يكرر التمرين يمين ويسار، وعمل تغير في التدريب)

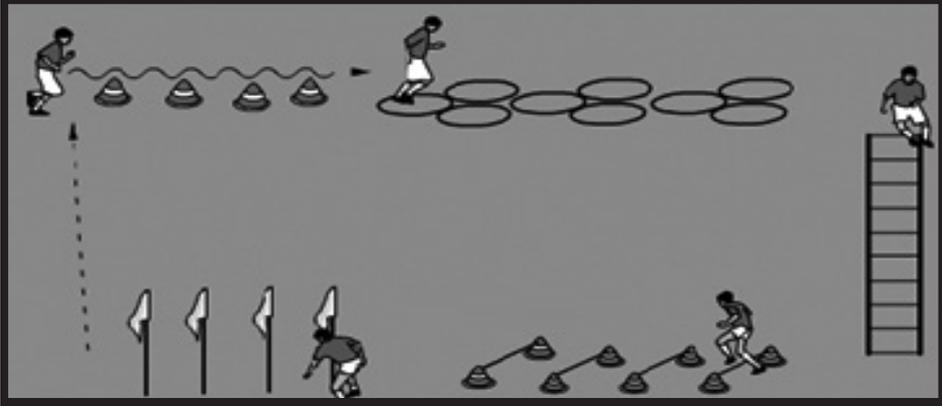




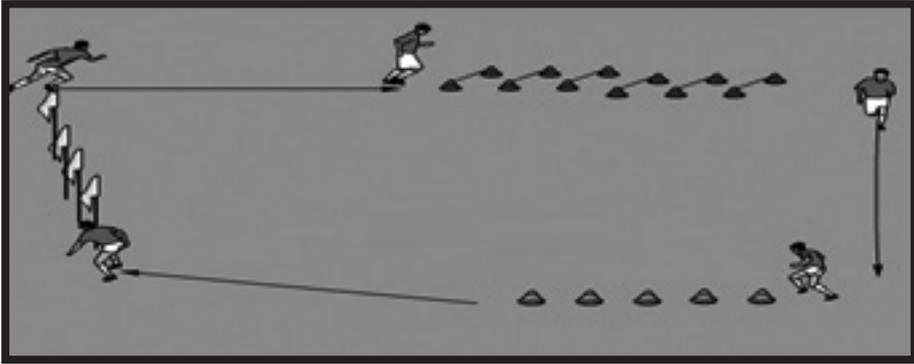
٣٩- يقف الحارس في منتصف الأقماع كما في الشكل (٣) ثم الجري بالجانب إلى القمع ثم الجري بالوجه لاستلام الكرة العالية من المدرب، ثم الرجوع للمنتصف ثم التوجه للقمع الثاني بالجانب ثم الجري بالوجه لاستلام الكرة بالارتقاء الجانبي الأيمن، ثم الرجوع المنتصف ثم التوجه للقمع الثالث ... وهكذا.



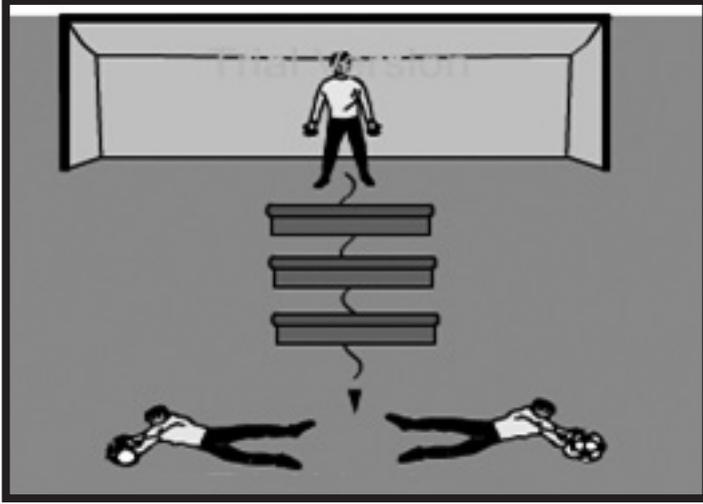
٤٠- يقوم الحارس بالجري بين الأقماع جري زجاجي ثم التحرك بين الأطواق ثم الجري الجانبي على السلم، ثم الجري على الحواجز الصغيرة ثم المرور بين الأعلام)



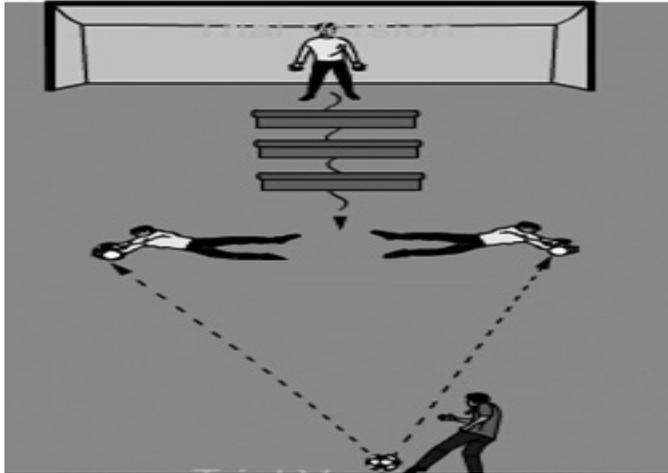
٤١- الجري بسرعة مسافة ٢٠ م ثم المرور على الحواجز بأمشاط القدم ثم الجري ٢٠ م ثم الجري بين الحواجز زجاجي ثم الجري ٢٠ م ثم المرور بين الأعلام، تكرار ٣-٦ مرات، من ٣-٥ مجموعات راحة إيجابية إطالة لمدة ١ ق. كما بالشكل



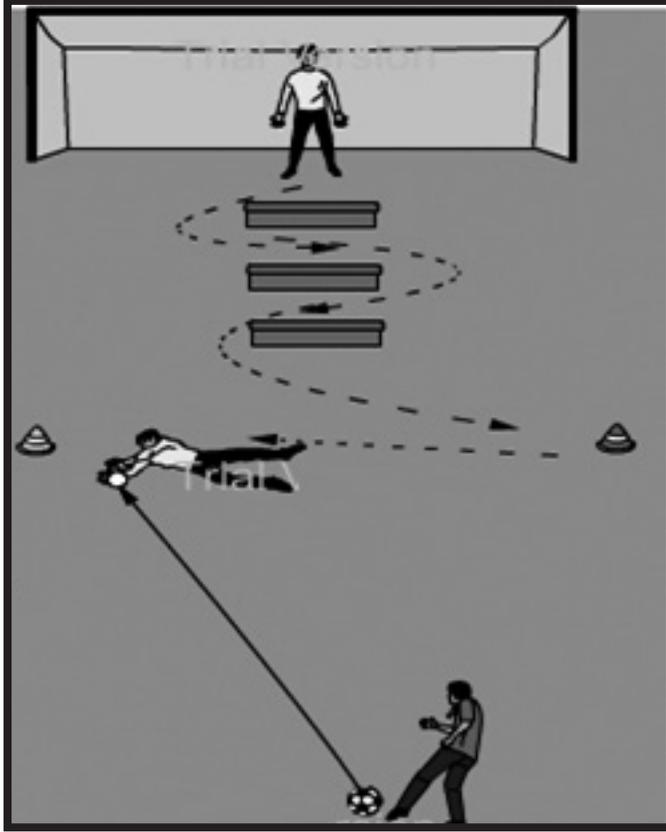
٤٢- (الهدف) إمساك الكرات الأرضية والارتقاء الأرضي يقف الحارس في المرمى ثم الوثب فوق الحواجز ثم النزول لمسك الكرة المثبتة على الأرضي يمين ويسار



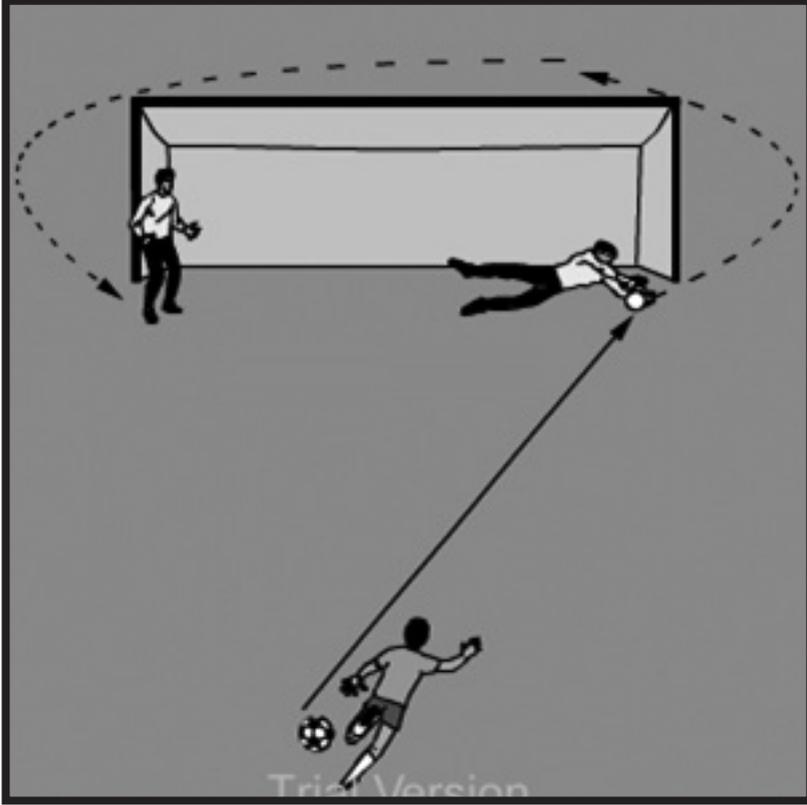
٤٣- نفس التدريب السابق ثم استقبال الكرة من المدرب يمين ويسار كرات أرضية



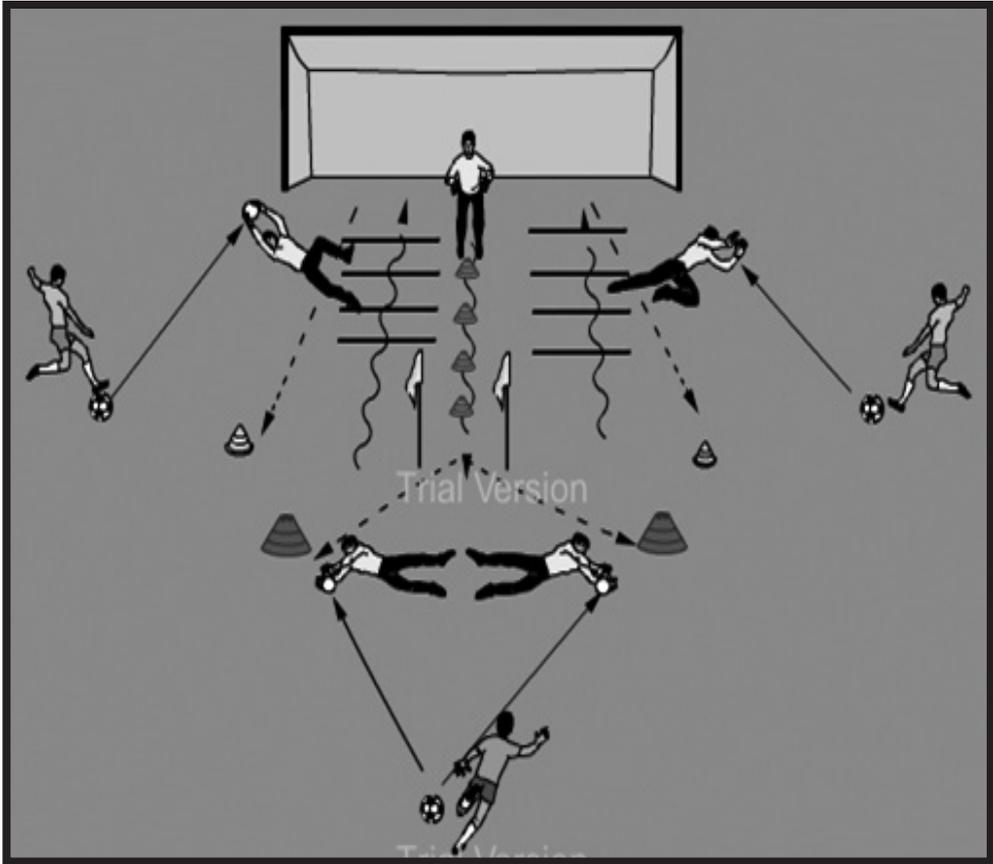
٤٤- يمر الحارس بين الحواجز بالجانب ثم لمس القمع الأيمن والارتقاء على الناحية اليسرى ومسك الكرة الأرضية بالارتقاء.



٤٥- يقف الحارس عند العارضة اليمنى والجري ليلف حول المرمى ثم الارتقاء أرضاً لإنقاذ الكرة الأرضية في الزاوية اليسرى.
(ملحوظة: التدريب لاستلام الكرات المتوسطة والعالية)

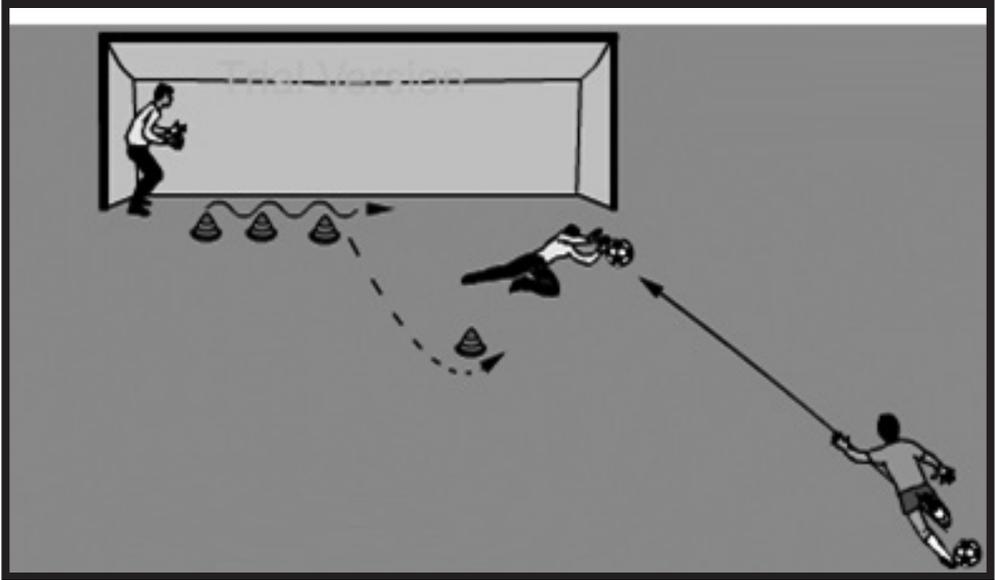


٤٦- الهدف (مهارات الارتقاء الأرضي والمتوسط والعالي، مع إمساك الكرات أو إبعادها براحة اليد) يقف الحارس في منتصف المرمري ثم الجري بالجانبين بين الحواجز والمروق بين الأعلام ثم لمس القمع الأيمن ثم الارتقاء الأرضي لإمساك الكرة ناحية القمع الأيسر، ثم الوقوف والجري بين بأمشاط القدم بين العصي ثم الجري بالوج للمس القمع الأصفر ثم التصدي للكرة الملعوبة من الزميل لسد الزاوية اليسرى. (يكرر التمرين يمين ويسار، وجميع مهارات الارتقاء ارضي ومتوسط وعالي والتنوع بينهم)

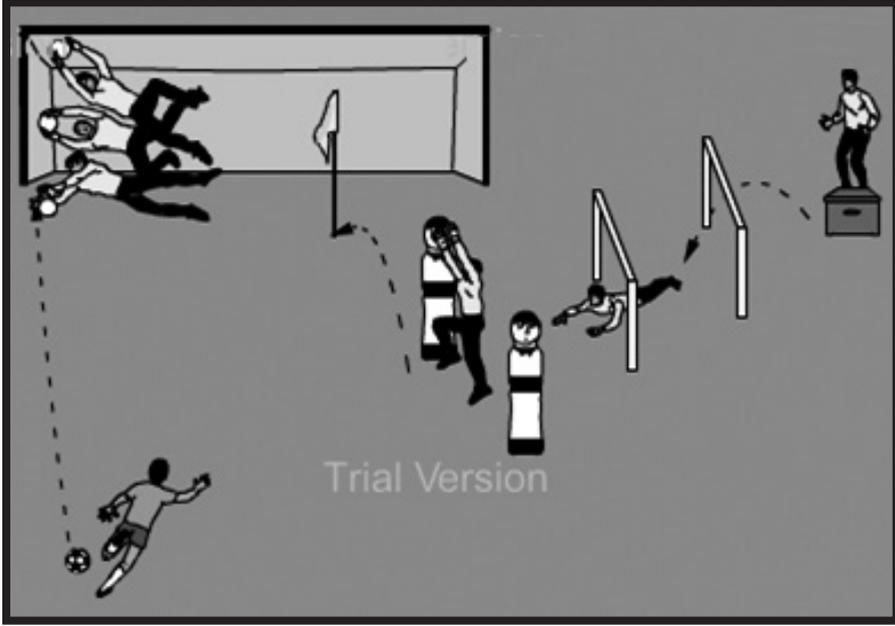


٤٧- ثلاث حراس يقف حارسان منهم أمام بعضهما على مسافة ٢٠ م ومع كل واحد منهم كرة قدم (ب، ج)، ويقف في المنتصف اللاعب (أ) يبدأ التدريب بتحريك اللاعب الأوسط (أ) في منطقة مساحتها تتراوح ما بين ٦-٨ أمتار ليقوم بمسك الكرة من الوثب عاليا وإرجاعها إلى اللاعب (ب) ثم الدوران بسرعة والتمرير الأرضي بباطن القدم للاعب (ج). وهكذا يستمر...

٤٨- الهدف (غلق الزوايا والتمركز والتحريك) يقف الحارس في الزاوية اليمني والمرور الزجاجي بين الأقماع ثم لمس القمع الأصفر ثم الارتقاء لغلق الزاوية اليسرى. (ملحوظة: يتم عمل هذه تدريبات بواسطة الأدوات وتكرار التمرين يسار ويمين والتصويب في أرضي ومتوسط وعالي ومحاولة الحارس إبعاد الكرة أو إمساكها)



٤٩- الهدف (تمرينات مركبة لمسك الكرات العرضية وغلق الزوايا، والارتقاء لامتساك الكرات العالية) يثب الحارس من فوق الصندوق ثم يثب من فوق الحاجز ثم المروق من أسفل الحاجز ثم الوقوف لمسك الكرة العالية من المدرب والجري إلي العلم والدوران للتصدي للكرة الملعوبة من المدرب ملحوظة (يكرر التمرين يمين ويسار وإدخال عناصر الرشاقة والسرعة والتوافق)



٥٠- وثبة الفجوة السريعة Quick Leap:

الأدوات:

- صندوق أو مقعد بارتفاع يتراوح من ٣٠ إلى ٦٠ سنتيمتر.
- مرتبة إسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش.

العضلات الأساسية:

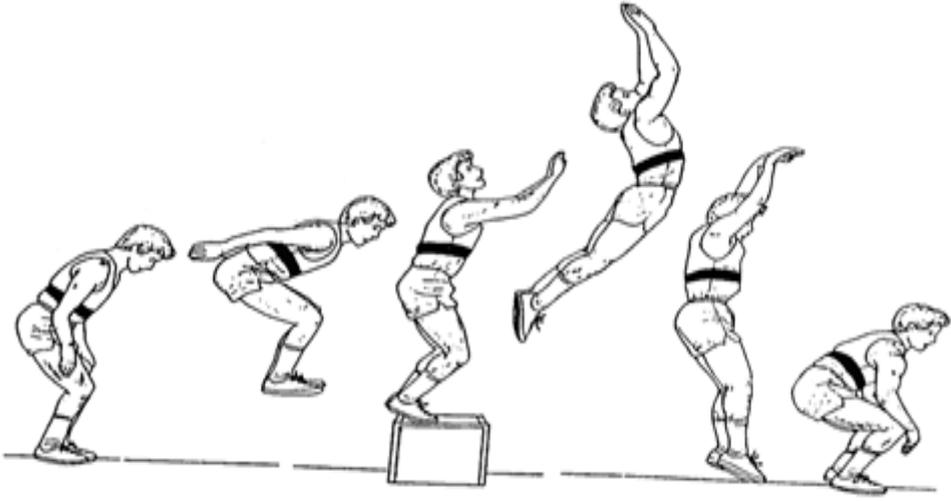
- العضلات القابضة لمفصل الفخذ.
- العضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية.
- العضلات الخلفية للفخذ.
- العضلات الأليية.
- عضلات أسفل الظهر.
- عضلات منطقة الكتف.

وضع الاستعداد:

- الوقوف بالقدمين معاً، الركبتين مثنيتين نصفاً، الذراعين بجانب الجسم ومثنيتين قليلاً من المرفقين.
- المسافة بين وضع الاستعداد والصندوق من ٣٥ - ٥٠ سنتيمتر.

طريقة الأداء:

- الوثب بقوة متفجرة وسريعة في اتجاه الصندوق بمساعدة الطاقة المولدة من المرجحة الذراعين.
- أثناء الطيران في الهواء يتم ثني الركبتين لأعلى وللأمام، مع لمس المقعدة بالقدمين.
- الهبوط على الصندوق في وضع نصف قرفصاء بالقدمين معاً.
- الوثب بالاندفاع للأمام مباشرة مع مد الجسم تماماً والهبوط على الأرض بالقدمين معاً مع ثني خفيف للركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً لامتصاص صدمه الهبوط.
- يمكن أداء هذا التمرين بقدم واحدة (للهبوط على الصندوق بقدم واحد).



وثبة الفجوة السريعة

٥١- وثب الصندوق Box Jump:

الأدوات:

- صناديق مرتفعة يتراوح بين ٣٠ - ٦٠ سنتيمتر.
 - مراتب إسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش.
- العضلات الأساسية:

- العضلات القابضة لمفصل الفخذ.

- العضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية.

- العضلات الخلفية للفخذ.

- العضلات الأليية.

- عضلات أسفل الظهر.

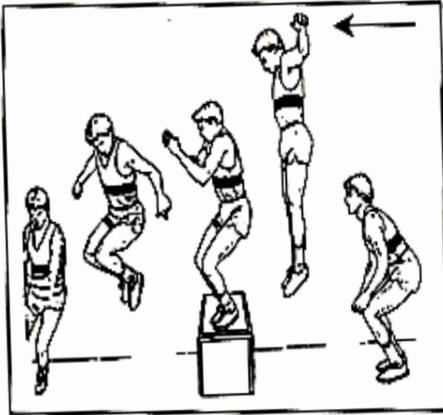
- عضلات منطقة الكتف.

وضع الاستعداد:

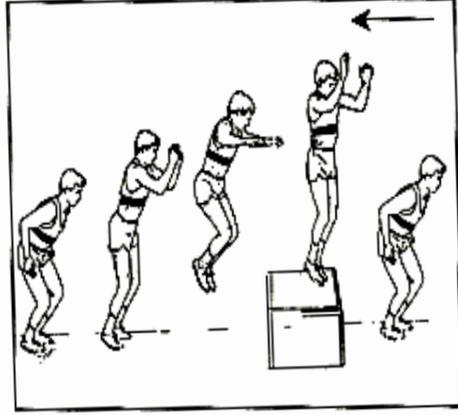
- الوقوف على الأرض مواجه للصندوق على بعد يتراوح بين ٤٥ إلى ٥٠ سنتيمتر.
- الركبتين مثنيتين قليلاً والذراعين بجانب الجسم.

طريقة الأداء:

- الوثب لأعلى وللأمام بقوة بمساعدة الطاقة الناتجة من مرجحة الذراعين للهبوط على الصندوق بالقدمين معاً.
- الوثب مباشر للخلف ولأسفل إلى نفس المكان الذي بدا منه الوثب.
- يكرر الأداء.
- يمكن تغيير الاتجاه عند الوثب إلى الصندوق أو الهبوط منه.
- يجب خفض فترة الاتصال بالأرض أو الصندوق.
- عمل ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ٨ - ١٢ وثبة.
- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى.



وثب الصندوق للأمام



وثب الصندوق للخلف

٥٢- الوثب الواسعة المتقاطعة Stride Jump Cross Over:

الأدوات:

- صندوق مستطيل.
- العضلات الأساسية:
- العضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية.
- العضلات الخلفية للفخذ.
- العضلات الأليية.
- عضلات أسفل الظهر.
- العضلة التواؤمية (السمانة).
- عضلات منطقة الأكتاف مشتركة دائماً أثناء أداء هذه الوثبة.

وضع الاستعداد:

- من الوقوف مواجهاً للصندوق بالجانب - الارتكاز على الحافة الجانبية من نهاية الصندوق بإحدى القدمين والقدم الأخرى مرتكزة على الأرض والذراعين بجانب الجسم.

طريقة الأداء:

- المرجحة السريعة باليدين لأعلى مع الدفع بالقدم المرتكزة فوق الصندوق في نفس اللحظة.
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن مع الامتداد الكامل للجسم في الهواء فوق الصندوق.

- الهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية الأخرى للصندوق والقدم الأخرى على الأرض.

- يأخذ الذراعين والرجلين نفس الشكل الذي تم في وضع الاستعداد.
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن فوق الصندوق للعودة للوضع الابتدائي.
- يجب خفض الفترة الزمنية التي تصل فيها القدمان بالصندوق والأرض.
- يجب أن يكون الأداء سريعاً ومنتفجراً بقدر الإمكان.
- عمل ٢ - ٤ مجموعات كل مجموعة من ٨ - ١٢ تكرار لكل رجل.
- فترة الراحة من ١ - ٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى.



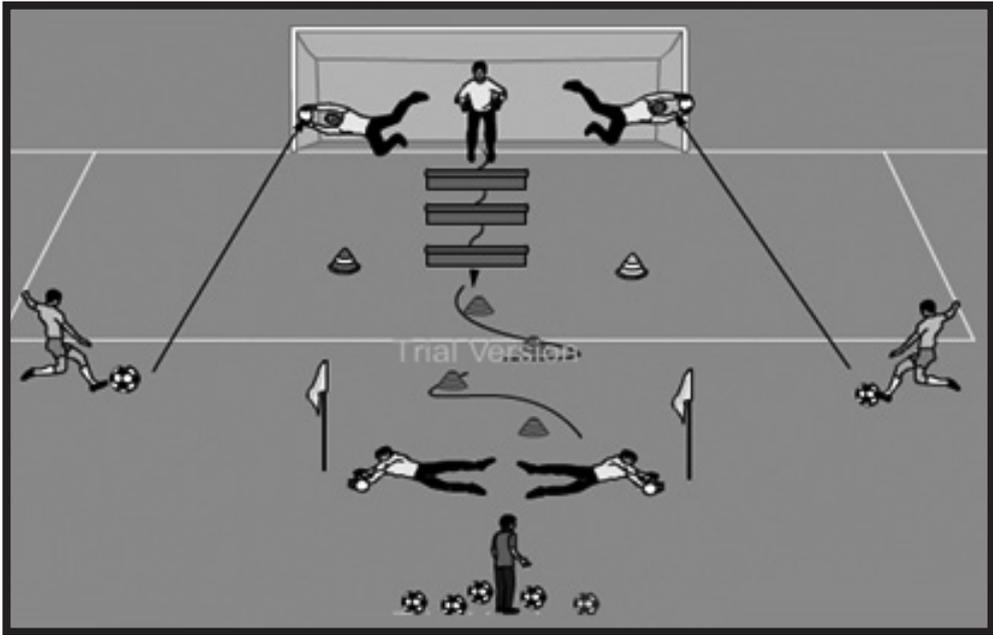
٥٣- يقف الحارس علي أول الأقماع كما بالشكل ثم الفتح والضم للرجلين ثم الجري بين الأقماع يمين ويسار بمشط القدم ثم الرجوع بالظهر مع عدم ملاسة الأقماع.

تكرار ٦-١٠ مرات , ٤-٦ مجموعات الراحة ١ ق أطالات.



٥٤-الهدف (تمري مهاري مركب الارتماء الأرضي والمتوسط وتضييق الزوايا مع السرعة والتحمل)

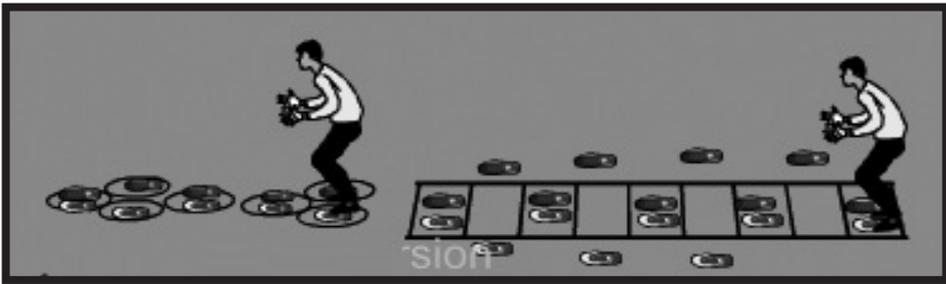
يقف الحارس في منتصف المرمى ثم الوثب فوق الحواجز ثم المرور بالجانب بين الأقماع ثم لمس العلم والارتماء الأرضي للزاوية العكسية، (يكبر التمرين ارتماء متوسط) يقف الحارس والجري للدوران حول القمع والارتماء لأبعاد أو أمساك الكرة من اللاعب الملعوبة وتضييق الزاوية.



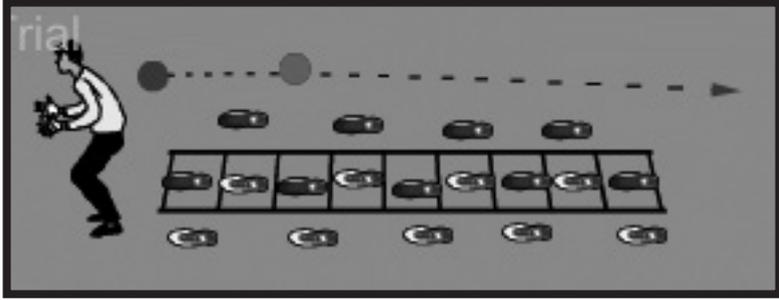
٥٥- يقف الحارس في الزاوية اليمنى ثم الجري والدوران حول القمع والارتقاء لأبعاد الكرة في الزاوية اليمنى وتكرار التمرين للزاوية اليسرى، ويراعي التنوع في التصويب وإخراج الكرات من وضع الارتقاء الأرضي والمتوسط والعالي.



٥٦- التحرك للأمام على السلم بخطوات صغيرة وسريعة على مشط القدم والتركيز على عدم لمس السلم كما بالشكل (١) ثم الوثب على الأطواق فتحا وضم بين الأطواق، تكرار ٤-٦ مرات، ٣-٦ مجموعات راحة (١) دقيقة. (تكرار التدريب بأكثر من شكل)

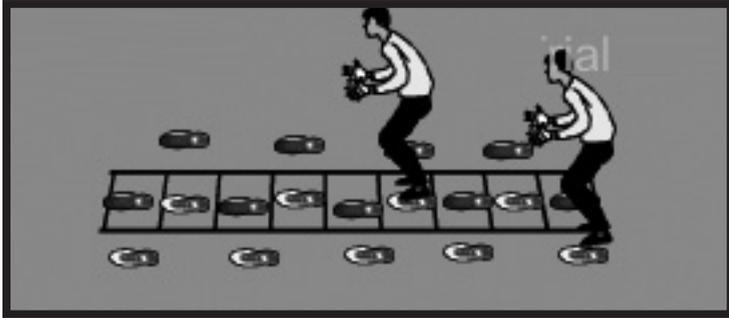


٥٧- التنقل والتحرك للخلف على أمشاط القدم مع مراعاة عدم لمس السلم والتحرك السريع، تكرار ٤-٦ مرات، ٣-٦ مجموعات راحة (١) دقيقة (تكرار التدريب بأكثر من شكل)



شكل (٢)

٥٨- التنقل والتحرك الجانبي على السلم بخطوات قصيرة وسريعة وعلى أمشاط القدم، تكرار ٤-٦ مرات، ٣-٦ مجموعات راحة (١) دقيقة.



٥٩- ثانياً: تمارينات الجذع Trunk exercises:
المرجحات: Swings

١- المرجحة الأفقية:

الأدوات:

- دمبلز (٥ - ١٥ كجم) بالنسبة للبالغين.

العضلات الأساسية:

- عضلات الكتفين والذراعين.

- عضلات الجذع الجانبية الداخلية والخارجية.

وضع الاستعداد:

- الوقوف القدمان متباعدتان باتساع الكتفين، الذراعان إماماً، واليدين ممسكتان بالداميلز في مستوى الصدر، والمرفقان منثنيناً ثنياً خفيفاً.

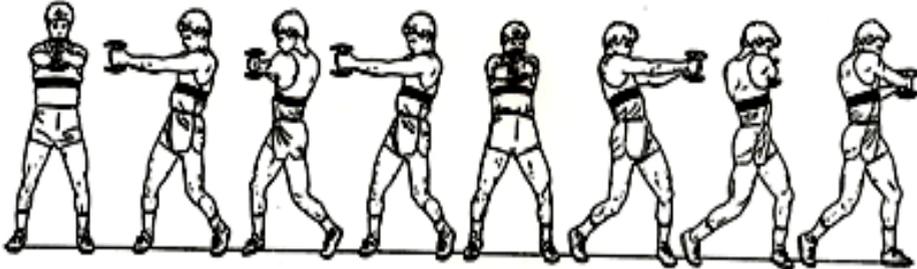
طريقة الأداء:

- مرجحة الدمبلز بالكتف واليدين لأحد الجانبين.

- في نفس لحظة تزايد السرعة توجه المرجحة إلى الجانب الأخرى بالكتف والذراعين.

- عمل من ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠ - ٢٠ تكرار.

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة أخرى.



المرجحة الأفقية

-٦٠-

٢-المرجحة الرأسية:

الأدوات:

- دمبلز (٥ - ١٥ كجم) بالنسبة للبالغين.

العضلات الأساسية:

- عضلات الكتفين والذراعين.

- عضلات أسفل الظهر.

- عضلات الصدر.

- العضلات الأمامية للجذع.

* ويعتبر تمرين المرجحات الرأسية هام بالنسبة للاعبى الكرة الطائرة ورفع الأثقال والمصارعة والسباحة.

وضع الاستعداد:

- الوقوف نصف القرفصاء، مسك الدمبلز باليدين والذراعين ممتدتين بين الرجلين والظهر مستقيم والرأس عاليا.

طريقة الأداء:

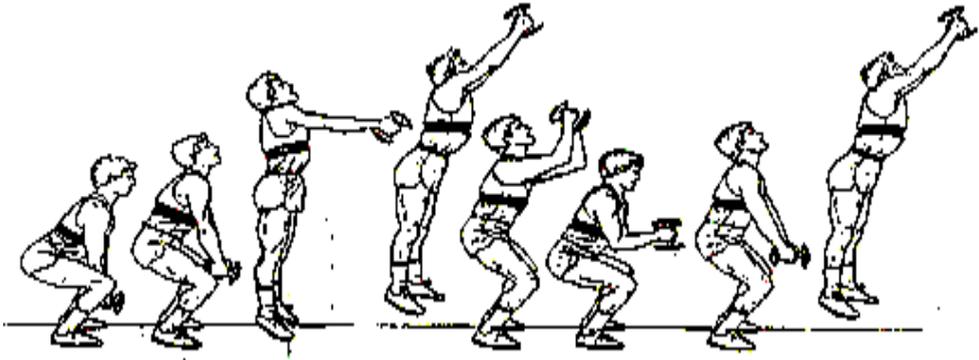
- مرجحة الدمبلز لأعلى ثم لأسفل.

- يجب مقاومة القوة الدافعة للدمبلز في كل اتجاه سواء لأسفل أو لأعلى وذلك بقوة الفرملة للحركة (لأعلى) حتى يمكن السماح بالحركة العكسية (لأسفل).

- يجب أن يتمركز الحمل في منطقة الكتفين وعضلات أعلى الظهر.

- عمل من ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠ - ٢٠ تكرار.

- فترة الراحة من ١ - ٢ دقيقة بين كل مجموعة أخرى.



المرجحة الرأسية

الالتفاف: Twisting

قذف الكرة الطبية من الالتفاف :Medicine ball twist toss

الأدوات:

- كرة طبية تزن من ٣ - ٥ كجم.

العضلات الأساسية:

- عضلات البطن.

- العضلة العريضة الظهرية.

- العضلات المائلة.

- عضلات أسفل الظهر.

- عضلات المقعدة.

- العضلة ذات الرأسين العضدية.

- العضلة الصدرية الكبرى.

وضع الاستعداد:

- الوقوف القدمين مفتوحتين بمسافة أكبر من المسافة بين الكتفين.

- مسك الكرة الطبية باليدين أمام الجسم ومائلة للجنب قليلا وفي مستوى

الوسط.

طريقة الأداء:

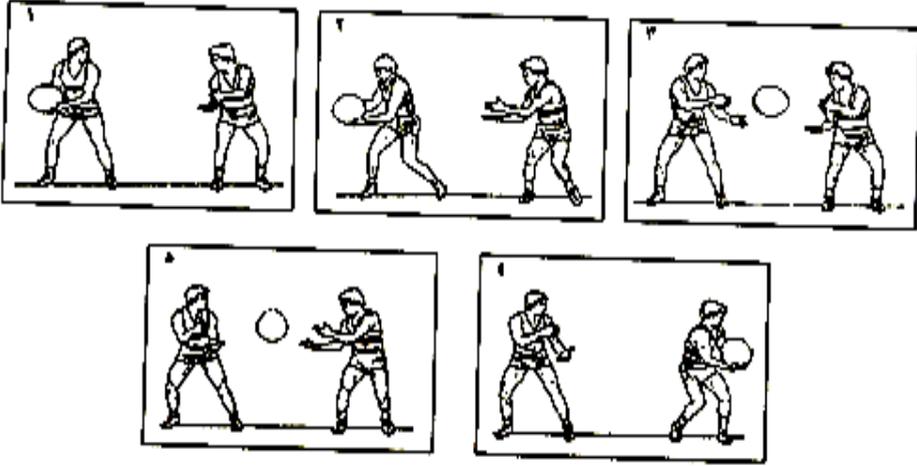
- يبدأ الأداء بلف الجذع بسرعة في عكس الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية

إليه.

- يتم لف الجذع بأقصى قوة في الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية إليه. ويتم

التخلص من الكرة الطبية بعد لف الجذع مباشرة.

- تشترك الأكتاف والذراعين والمقعدة في عملية لف الجذع.



تمرير كرة طيبة من الالتفاف

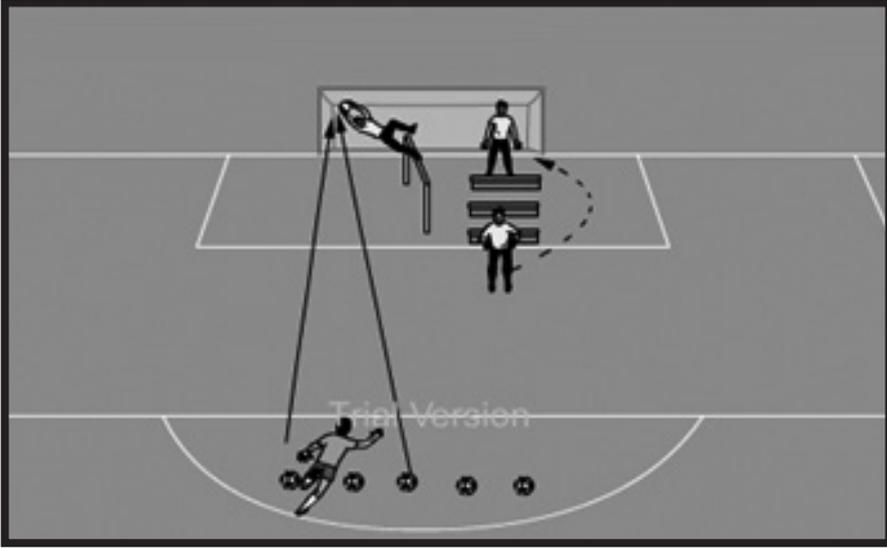
٦٢- الهدف (الدفاع عن المرمى في حالة الانفراد، ومسك وإبعاد الكرات المصوبة عن بعد وقرب) يقف الحارس في منتصف المرمى وعند الإشارة يجري الحارس إلى الكرات الموضوعة في منطقة ١٨ ياردة، قبل أن يصل إليها المدرب ومسكها.



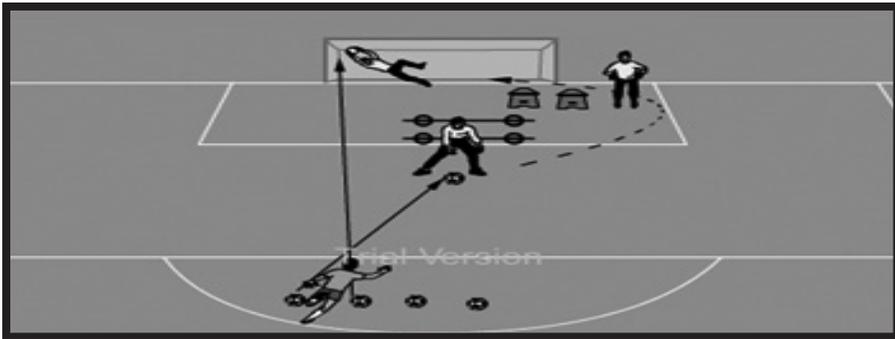
شكل (١٩)

٦٣- يقف الحارس خلف الصناديق، ثم الوثب والوقوف بالرجلين على الصناديق ثم الرجوع للخلف بالظهر، والوثب فوق الحاجز لامتساك أو إبعاد الكرة المصوب من المدرب.

(يكرر التمرين يمين ويسار، وكرات متوسطة مع تخفيض طول الحاجز. كما بالشكل



٦٤- يقف الحارس بجانب الصندوق ثم الوثب بالجانب على الصندوق ثم التقدم جريا على الحواجز رجل ورجل واستقبال الكرة الأرضية من المدرب وإمسакها ثم اللف والجري بالظهر والجري يمينا لامتساك الكرات الملعوبة (عالية، متوسطة، أرضية) (يكرر التدريب يمينا ويسارا، مع تأكيد مسك الكرات المواجه وإبعاد وإمسак الكرات الملعوبة في الزاوية)



٦٥- (الوقوف) الجري الجانبي لمسافة ٥ - ١٠ متر ثم العودة في أقل زمن ممكن.

٦٦- (الوقوف) الجري بالظهر بأقصى سرعة لمسافة ١٠ - ١٥ متر ثم العودة لخط البداية بالجري المواجه.

٦٧- (الوقوف) الجري الزجاجي بأقصى سرعة لمسافة ٢٠ - ٣٠ متر.

٦٨- (الوقوف) الجري الارتدادي بأقصى سرعة لمسافة ١٠-١٥ متر.

٦٩- (الوقوف) الوثب على الحواجز من الجري.

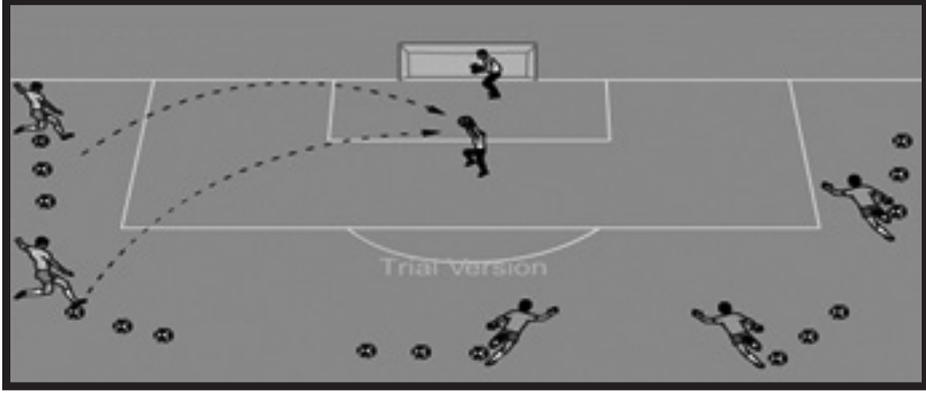
٧٠- (انبطاح) المروق أسفل حاجز ثم الوثب فوق الحاجز الثاني ثم الوثب عاليا لأداء مسك الكرة العالية.

٧١- (الوقوف) الجري ثم الوثب أعلي مقعد على أن يلي ذلك أداء دحرجة أمامية ثم اللف والجري لتكرار الأداء.

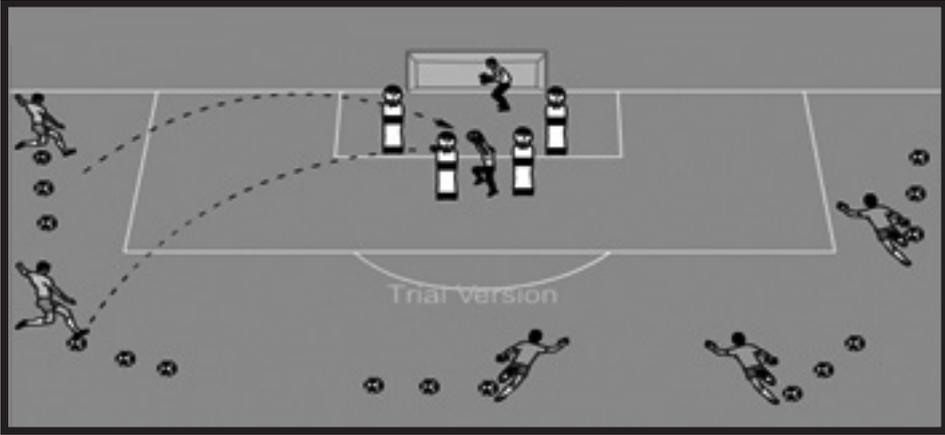
٧٢- الهدف (تنسيق حركي وتقنية الوقوف الصحيح وإبعاد وإمساك الكرات العرضية) يقف الحارس ف منتصف المرمى ويقوم المدرب بلعب الكرة بيده في منطقة ١٨ ياردة ويخرج الحارس من المرمى لمسك الكرات العرضية. (مع التأكيد على الخروج السليم واستلام ومسك الكرة في المكان والزمان المحدد)



٧٣- يضع المدرب شواخص في منطقة ١٨ ياردة ويلعب الكرة للحارس في منطقة ١٨ ياردة على أن يستلم الحارس الكرة قبل الشاخص أو إبعادها.



٧٤- يلعب المدرب الكرة بقدمه من خارج منطقة ١٨ ياردة مع وجود الشواخص في منطقة ١٨ ياردة ومحاولة الحارس إمساك أو إبعاد الكرة بالقبضة قبل الشاخص



٤-الحجل للجانب Side Hop:

الأدوات:

- ٢ قمع بارتفاع من ٤٥ - ٦٥ سنتيمتر، المسافة بينهما من ٦٠ - ٩٠ سنتيمتر.

العضلات الأساسية:

- العضلات المقربة للفخذ.

- العضلات المثبتة للركبة ومفصل القدم.

هذا التمرين هام لتطوير القوة المتفجرة الجانبية لعضلات الرجلين والمقعدة.

وضع الاستعداد:

- الوقوف على القدمين معاً ومواجهاً لأحد القمعين بالجانب.

- الذراعين بجانب الجسم وفي وضع الاستعداد للمساعدة في رفع الجسم أو اتزانه.

طريقة الأداء:

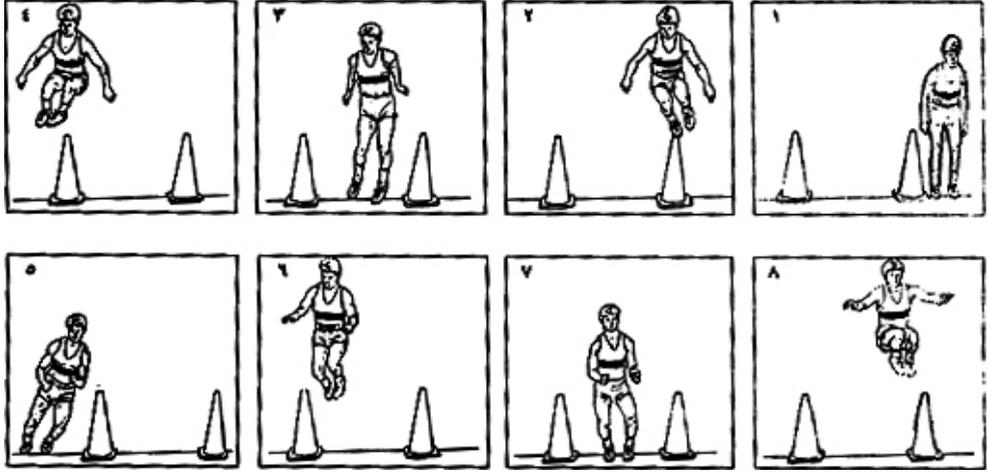
- من وضع الاستعداد الوثب بالجانب فوق القمع الأول ثم الثاني ثم الوثب للجانب الأخرى فوق القمع الثاني ثم الأول ويكرر.

- يمكن أداء نفس التمرين من الوقوف أمام القمع الأول والوثب فوق القمع

الأول ثم الثاني، ثم الوثب للخلف فوق القمع الثاني ثم الأول ويكرر.

- عمل من ٥ - ٨ مجموعات كل مجموعه من ٦ - ١٢ تكرار.

- فتره الراحة من ١ - ٢ دقيقه بين كل مجموعه وأخرى.



الحجل للجانب

-٧٦

٣- الحجل العمودي المتزايد Incremental Vertical Hop:

الأدوات:

- حبل أو أستك مطاط طول ٤,٥ متر مربوط من أحد الجانبين بالحائط على ارتفاع ١٢٠ سم والطرف الأخر في مستوى الأرض.

العضلات الأساسية:

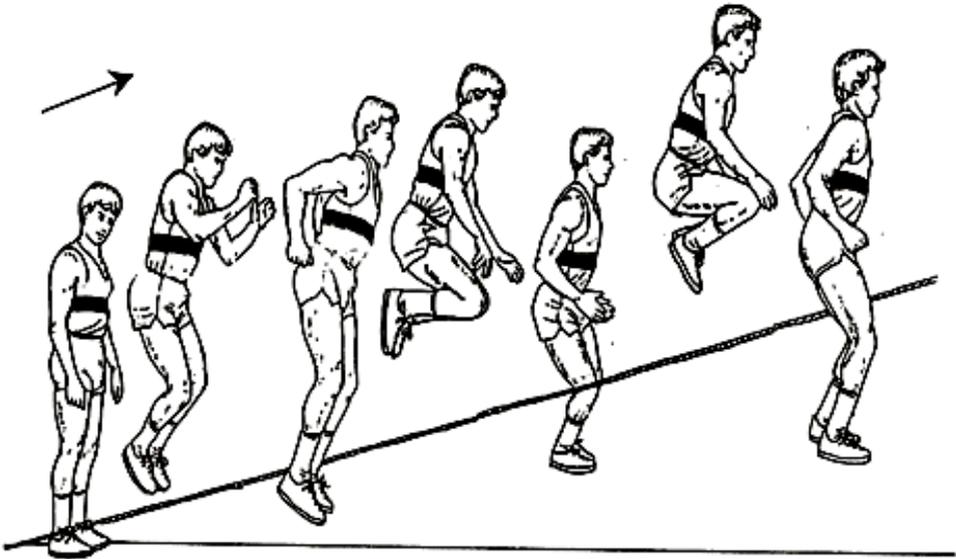
- عضلات المقعدة.
- عضلات الرجلين.
- عضلات أسفل الظهر.
- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم.

وضع الاستعداد:

- الوقوف مواجهاً للحبل بالجانب عند الطرف المنخفض من الحبل، والذراعين جانب الجسم.

طريقة الأداء:

- الحجل المتعاقب على جانبي الحبل.
- محاولة الوصول للطرف المرتفع من الحبل أثناء الحجل.
- رفع الركبتين للأمام ولأعلى والقدمين أسفل المقعدة.
- عمل ٣-٦ مجموعات، كل مجموعة من ٦-١٠ تكرارات.



الحجل العمودي المتزايد

٦-الارتداد الجانبي Lateral Bound:

الأدوات:

- صناديق لها زاوية أو تل أو سح مائل.

العضلات الأساسية:

- العضلات المبعدة للفخذ.

- العضلات المقربة للفخذ.

- عضلات أسفل الظهر.

- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم.

وضع الاستعداد:

- الوقوف نصف القرفصاء مواجهاً للسطح المائل بالجانب وعلى بعد خطوة

منه.

طريقة الأداء:

- دفع الأرض بالقدم الخارجية للوثب والهبوط بالقدم الداخلية (القريبة)

على السطح المائل.

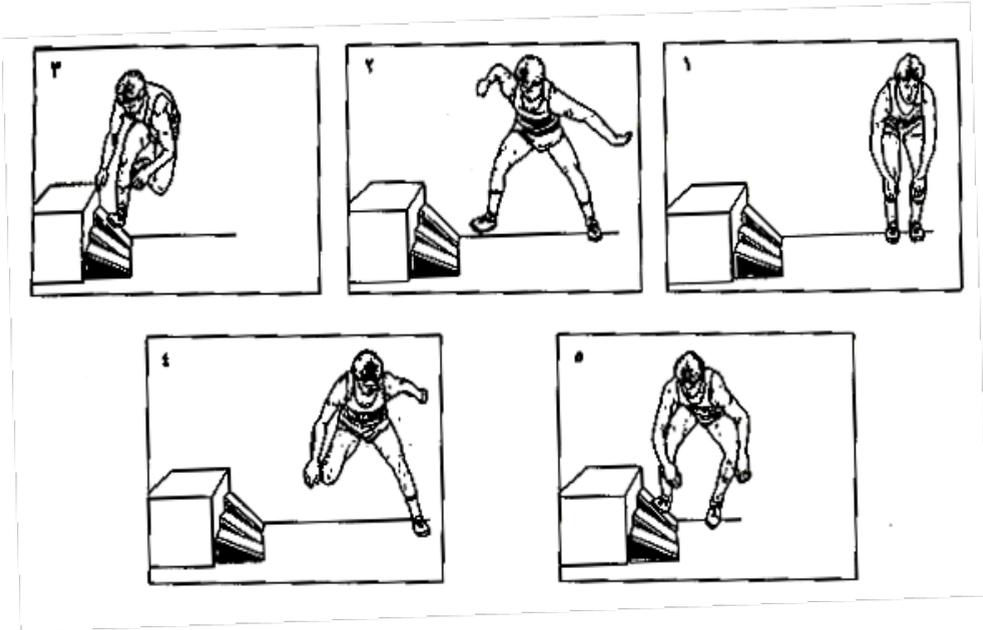
- دفع السطح المائل بالقدم الداخلية للحصول على ارتفاع لأعلى ومسافة

جانبية كبيرة وبمجرد الهبوط الدفع بالقدم الخارجية مرة أخرى وتكرار الارتداد

الجانبي.

- عمل من ٣-٦ مجموعات كل مجموعه من ٨-١٢ تكرار.

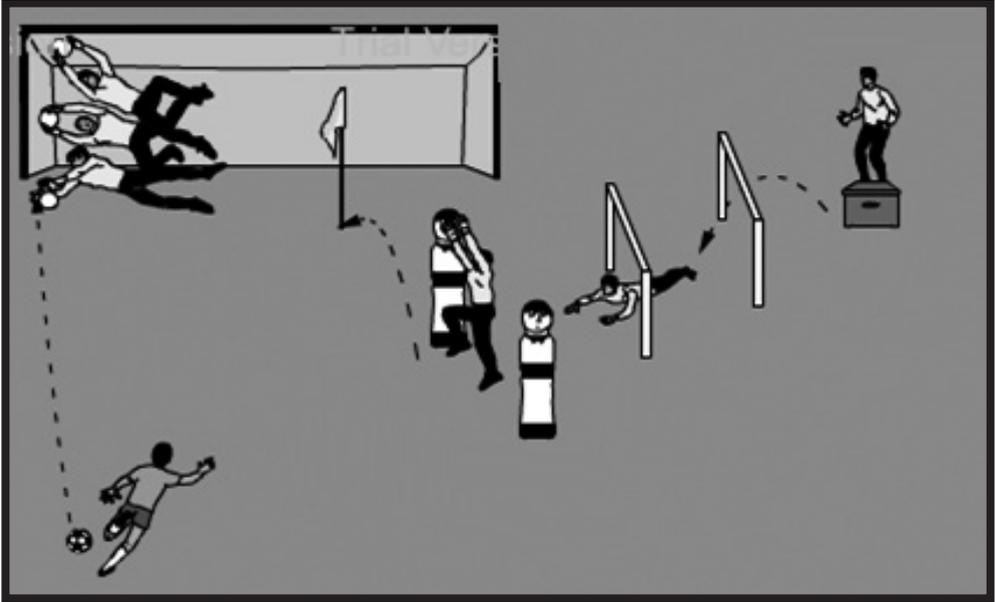
- فتره الراحة من ١-٢ دقيقة بين كل مجموعه وأخرى.



الارتداد الجانبي

٧٨- الهدف (تمارين مركبة لمسك الكرات العرضية وغلق الزوايا، والارتقاء لامتساك الكرات العالية)

يثب الحارس من فوق الصندوق ثم يثب من فوق الحاجز ثم المروق من أسفل الحاجز ثم الوقوف لمسك الكرة العالية من المدرب والجري إلي العلم والدوران للتصدي للكرة الملعوبة من المدرب. ملحوظة (يكرر التمرين يمين ويسار وإدخال عناصر الرشاقة والسرعة والتوافق)



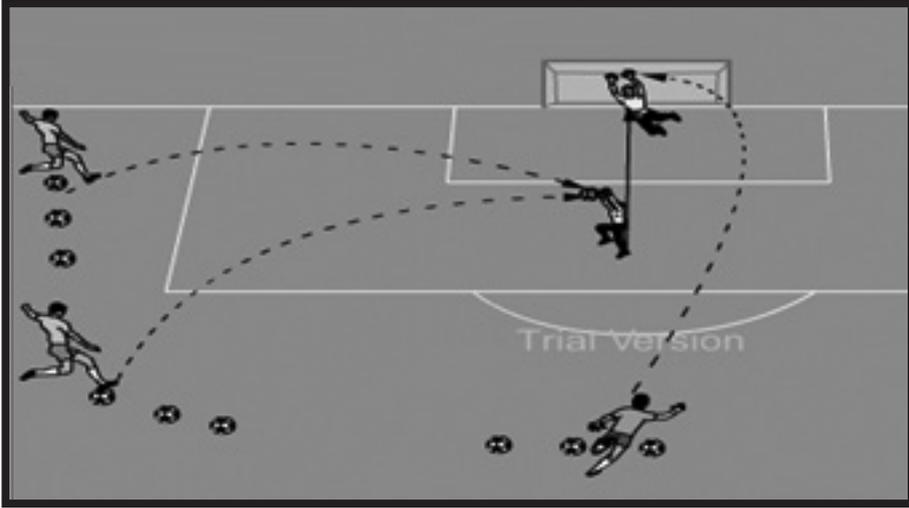
٧٩ - (جلوس طويل) ثني إحدى الركبتين مع وضع باطن القدم على الأرض مع ثني الجذع جانبا بميل ومسك الساق بالذراعين والضغط لأسفل.

٨٠ - (الجلوس الطويل) ثني إحدى الركبتين خلفا مع ثني الجذع أماما والضغط مع مسك الساق الأخرى بالذراعين.

٨١ - (جنو عمودي) ميل الجسم خلفا مع الارتكاز على الذراعين والركبتين مع مراعاة التصاق الفخذين والساقين ومشطي القدم مع أداء التدريب ببطء شديد.

٨٢ - (رقود) ثني ركبة إحدى القدمين مع ملاحظة ملامسة وجه القدم للأرض.

٨٣- الهدف (التقاط الكرات العرضية- مع الارتقاء للكرات الساقطة للمرمي) يقف الحارس في المرمى ويقوم المدرب بلعب الكرة عرضية خارج منقطة الست ياردات وبعدها يقوم المدرب بلعب الكرة ساقطة في المرمى ومحاولة الحارس الارتقاء لإبعاد الكرة قبل دخولها للمرمى)

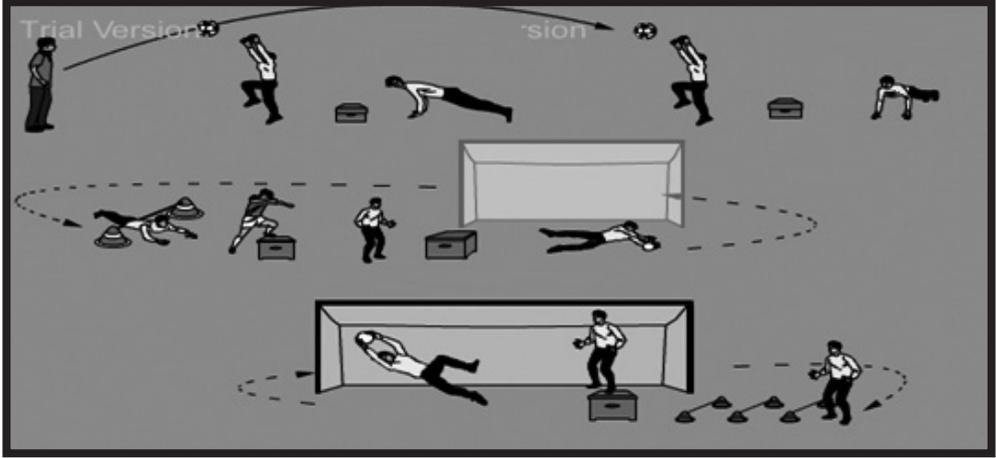


٨٤- التمرين الأول: يقوم الحارس من وضع الانبطاح بعمل ١٠ عدات ضغط ثم الوثب على الصندوق وعند ملامسة الأرض يثب عاليا لمسك الكرة الملعوبة من المدرب، ثم يكرر التمرين. تكرار ٤-٦ مرات، ٣-٥ مجموعات الراحة ٣٠ ث.

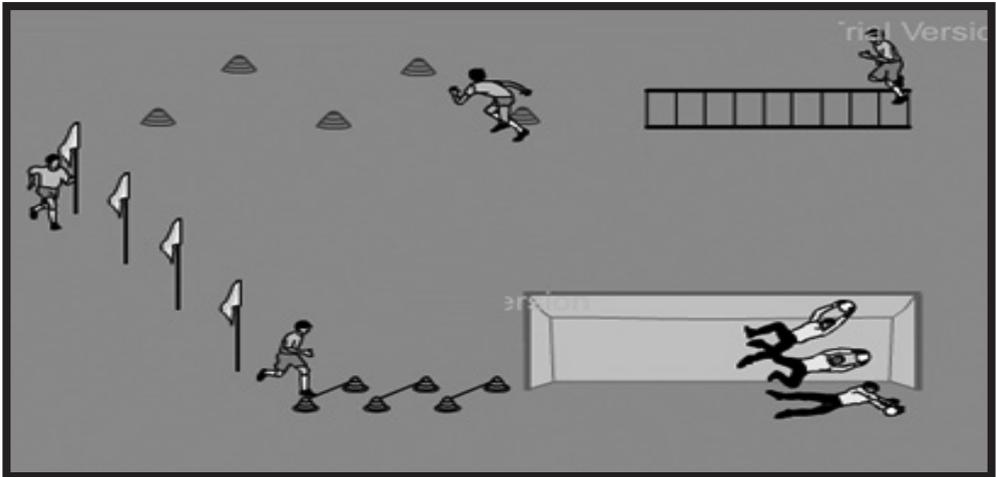
التمرين الثاني: من وضع الانبطاح الزحف من أسفل الحاجز ثم الوثب برجل واحدة من على الصندوق والنزول بالرجلين ثم الوثب على الصندوق والنزول بالرجلين على الأرض ثم استقبال الكرة من المدرب ارضيه في الزاوية. تكرار التمرين يمين ويسار.

التمرين الثالث: الوثب من فوق الحواجز ثم الوثب والثبات على الصندوق ثم الوثب من على الصندوق للأرض وعند ملامسه الأرض يتم الارتقاء على الكرة الملعوبة متوسطة من المدرب. ويكرر التمرين يمين ويسار ويكرر التمرين كرات عالية

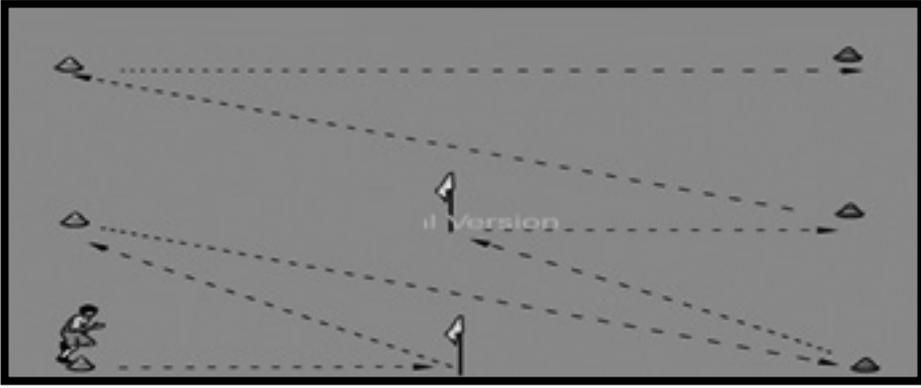
في الزاوية، ويلف الحارس من خلف المرمى، تكرار ٤-٦ مرات، ٣-٥ مجموعات الراحة ٣٠ ث.



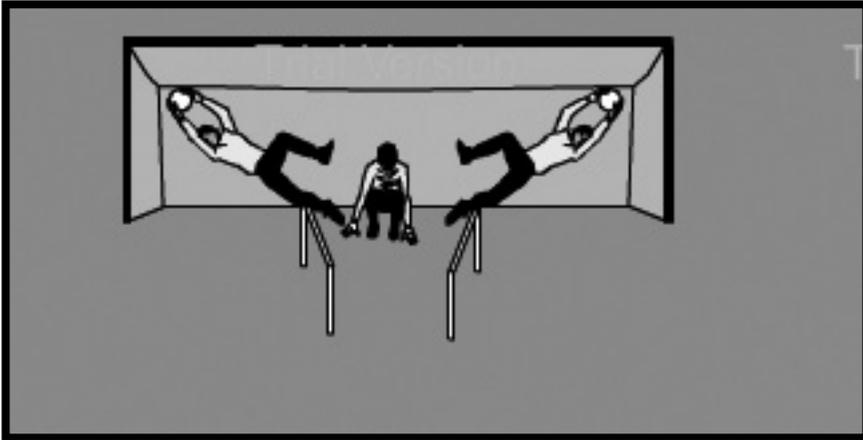
٨٥- (وقوف) الجري على السلم (توافق مع رشاقة) ثم الجري الجانبي الزجاجي بين الأقماع ثم الجري الجانبي بين الأعلام ثم الجري الجانبي بين الحواجز ثم استقبال الكرات الملعوبة، في الزاوية (عالية. متوسطة. أرضية) تكرار ٤-٦ مرة، مجموعه ٣-٦ مجموعات، راحة ٣٠ ث. كما بالشكل.



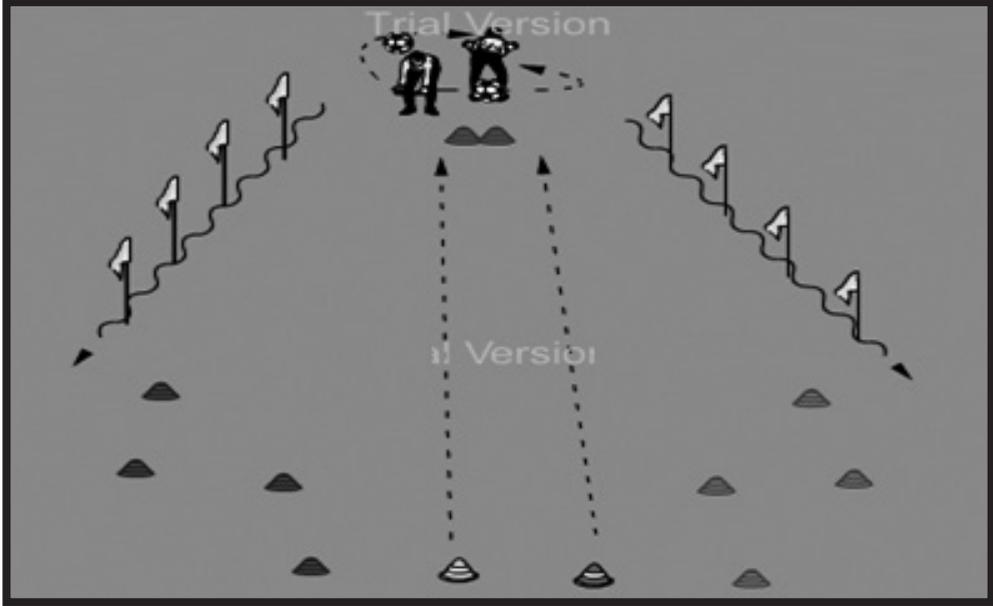
٨٦- (الوقوف) يجري الحارس بسرعة إلى العلم مسافة ١٠ م ثم الدوران والجري إلى القمع الأصفر مسافة ١٥ م ثم الدوران حول القمع ثم الجري بسرعة للقمع الأحمر مسافة ٢٠ م ثم الدوران والجري إلى العلم الثاني ١٥ م ثم الدوران والجري للقمع الأحمر مسافة ١٠ م ثم الدوران والجري للقمع الأصفر مسافة ٢٠ م والدوران والجري للقمع الأحمر مسافة ٢٠ م والرجوع مشي إلى مكان البداية، تكرار ٣-٥ مرات راحة إيجابية مشي لمكان البداية ٤٥ ث. كما بالشكل



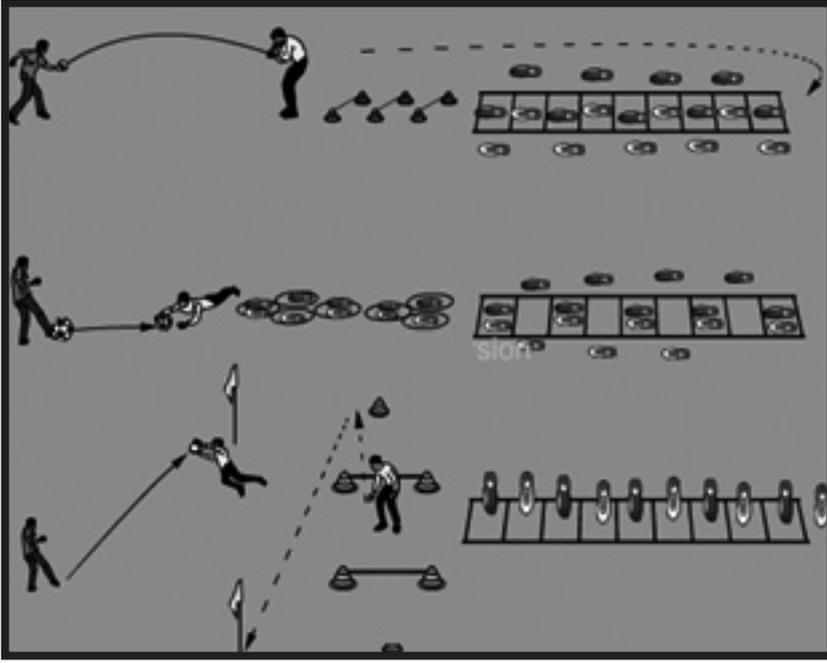
٨٧- الهدف (تدريبات مهارة الارتقاء مع القوة الانفجارية) يقف الحارس في المرمى فتحا ويقوم المدرب بلعب الكرة في زاوية، ويقوم الحارس بالارتقاء من الثبات. يكرر التمرين بارتكاز رجل على الركبة والدفع بالرجل الأخرى. يكرر التمرين بالجلوس على أربع.



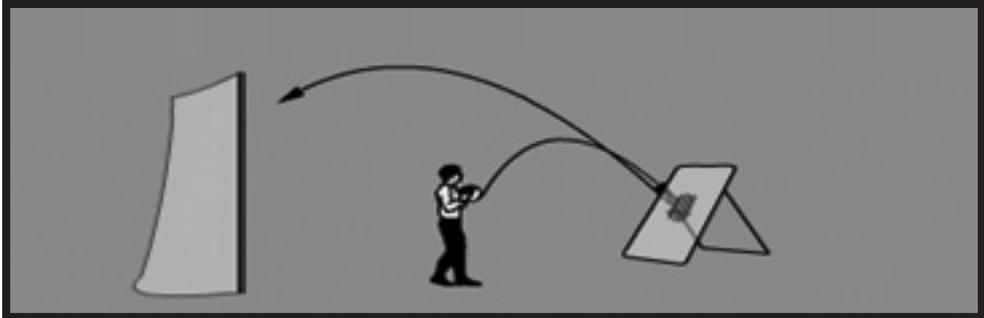
٨٨- (الوقوف. الحارسان متواجهان) تبادل رمي الكرة بالظهر مرونة لمفصل الجذع وعند إشارة المدرب الجري الزجاجي بين الأعلام ثم الجري الجانبي بين الأقماع وعند الوصول لآخر قمع الجري السريع مسافة ٢٠ م إلى مكان البداية، تكرار التمرين من وضع الوقوف، والجثو والجلوس والرقود والانبطاح، تكرار ٤-٦ مرات، راحة ٣٠ ث كما بالشكل.



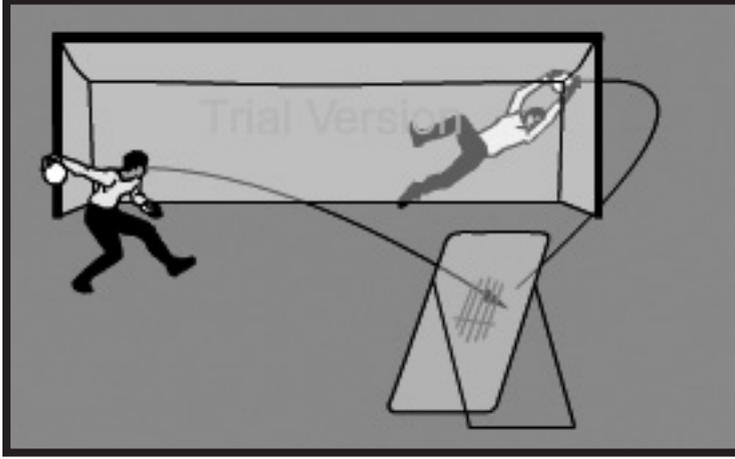
٨٩- تمرين (١): (الوقوف) المرور على السلم والحواجز ثم استلام الكرة من المدرب والتكرار
 تمرين (٢): (الوقوف) المرور على السلم ثم الأطواق فتحا وضما ثم استلام الكرات أرضية مواجهة.
 تمرين (٣): (الوقوف) المرور على السلم ثم الحاجز ثم لمس القمع الأيمن واستلام الكرة أرضية يمين وعكس التمرين يسار. كما بالشكل



٩٠- الهدف (تدريب سرعة رد الفعل وإمساك الكرات أو إبعادها)
يقف الحارس أمام شبكة رد الكرة ويقوم بلعب الكرة قوية ومحاولة صد الكرة
قبل دخولها المرمي.



٩١- يقف المدرب أو حارس أمام شبكة رد الكرة ويقوم بلعب الكرة للحارس الواقف في المرمى ومحاولة صد الكرة أو إبعادها عن المرمى.



٩٢- (وقوف. فرد الذراعين جانبا مع مسك الدمبلز باليدين) ثني الركبتين كاملا، والوقوف لتكرار العمل.

٩٣- (وقوف فتحة الذراعان عاليا مسك الكرة، ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض خلفا بالكرة الطيبة بين الرجلين.

٩٤- (وقوف فتحة. انثناء الجذع أماما مسك الكرة) قذف الكرة عاليا ثم مسكها.

المراجع

المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلان (١٩٩٦ م)
فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧)
التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- احمد زياد محمد عبد العال
تصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض مهارات حراس مرمى ناشئي كرة القدم
وفقا للمحددات البيوميكانيكية» رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية بنات
٢٠١٨ الإسكندرية
- ٤- احمد زياد محمد عبد العال
تأثير برنامج تدريبي باستخدام دورة « الإطالة – تقصير» علي القدرة
العضلية وبعض مهارات حراس مرمى كرة القدم « رسالة ماجستير كلية التربية
الرياضية جامعة أسيوط ٢٠١٥
- ٥- السيد عبد المقصود (١٩٩٧ م)
نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب والنشر
، القاهرة.
- ٦- أمر الله البساطي (١٩٩٥ م)
التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- بسطويسي أحمد (١٩٩٩ م)
أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٨- حسن السيد أبو عبده (١٩٩٥ م)
البناء العاملي للقدرات البدنية، لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة بأندية جمهورية مصر العربية. مؤتمر اللياقة البدنية والرياضة للجميع. (١٦- ٢٠ أبريل ١٩٩٥ م)، مجلة نظريات وتطبيقا علوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ٩- حسن السيد أبو عبده (١٩٩٨ م)
الرؤية العلمية لرفع كفاءة مدربي كرة القدم في جمهورية مصر العربية، مقال علمي ضمن متطلبات التقدم لوظيفة الأستاذية، المجلس الأعلى للجامعات اللجنة العلمية الدائمة لوظائف الاساتذة.
- ١٠- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٧ م)
الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة السابعة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ١١- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حامد ، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧ م)
الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر
- ١٢- عادل عبد البصير (١٩٩٩ م)
التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.
- ١٣- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣)
التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات، دارالمعارف ط ١١
- ١٤- عويس الجبالي (٢٠٠١ م)
التدريب الرياضي النظرة والتطبيق، الطبعة الثانية ، دارgms، القاهرة

المراجع الأجنبية

- 15- Alter.michel,j.(1990)
Sport stretch,leisure press, champng IL
- 16- Adams Watson (2003)
Lactic acid and physical fitness and effect on athletic performance ,longman , London ed new york
- 17- Bompa,t Bompa tamana, livic ,t.(1990)
Fitness and body development exercises. Dubuque, Iowa,kandall /hunt publishingco.
- 18- Dintiman, G.B., ward ,R.D.(1988)
Sport speed ,illionis leisure press
- 19- Michuel Boyle (2004)
Functional training for sports . human kinetics ,champng,il.
- 20- Ted A. Baumgartner &Andrew S., dacksen(1999)
Measurement for evaluation in physical Education Exercise , science , 6ed., Mc Graw-Hile.
- 21- Tudor O. Bompa &Michael C.casresa (2005)
Periodization training for sports ..human kinetics..il

22- Whitehead..nick and Malcolm cook.(1999)

Sccer training games..drills and fitness practices..5th ..edi-
tion.a ,c blackpublishers ltd .london..

المفهرس

٣	الإهداء
٥	الفصل الأول - التدريب الرياضي الحديث
٧	أهداف التدريب الرياضي
٨	الإعداد البدني
٩	مكونات عناصر اللياقة البدنية
١٠	أقسام الإعداد البدني
١٠	الإعداد البدني العام
١١	الإعداد البدني الخاص
١٣	الفصل الثاني - طرق التدريب للإعداد البدني
١٤	طرق التدريب
١٥	أنواع طرق التدريب
١٦	أولاً: طريقة التدريب المستمر
١٧	أساليب تطبيق الحمل المستمر
١٨	ثانياً: طريقة التدريب الفتري
١٨	طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة
٢٠	طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

٢١	ثالثا: طريقة التدريب التكراري
٢٣	الفصل الثالث- عناصر اللياقة البدنية في مجال كرة القدم بصفة عامة
٢٤	أولا: التحمل
٢٦	أنواع التحمل
٢٨	التحمل العام
٢٩	نماذج تدريبات التحمل العام لحراس مرمى كرة القدم
٣١	التحمل الخاص
٣٣	أنواع التحمل الخاص
٣٤	نماذج لتمرينات التحمل الخاص
٣٦	ثانيا: القوة العضلية
٣٧	أنواع القوة العضلية
٣٩	أهمية القوة العضلية
٤٠	نماذج تدريبات القوة العضلية
٤١	تدريبات بيلومترية
٦٨	ثالثا: السرعة
٧١	أنواع السرعة
٧٢	تنمية السرعة
٧٧	نماذج تدريبات السرعة
٧٨	رابعا: المرونة

٨٠	أنواع المرونة
٨١	نماذج لتدريبات تنمية المرونة
٨٤	خامسا: الرشاقة
٨٥	نماذج لتمرينات لتنمية الرشاقة
٨٧	الفصل الرابع - برنامج تدريبي مقترح للإعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم
٩٣	الفصل الخامس - وحدات تدريبية مقترحة للإعداد البدني المهاري
١٣٥	التدريبات البدنية المستخدمة في الوحدات التدريبية
١٨١	المراجع
١٨١	المراجع العربية
١٨٣	المراجع الأجنبية

