

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : مواقع الإنترنت

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٢. _____ : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .
٣. استخدام الحاسب الألى في التحكيم " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
٤. أحمد الهادى يوسف : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٥. أحمد شوقى محمد محمد : " تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئى تنس الطاولة " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بنها ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥ م .
٦. أسامة محمد أبو طبل : " أثر تقنين التدريبات البليومترية بإستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء في مسابقة الوثب الثلاثى " ، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

٧. أسامة محمود عبد الفتاح : " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام
تدريب بيوسرير على سرعة
العضلية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى
هوكى الميدان " رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٢٠٠٤ م .
٨. إسماعيل حامد عثمان : القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة
دار السعادة للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٩. _____ : تعليم وتدريب الملاكمة ، دار السعادة
للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٠. بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار
الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
١١. _____ : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار
الفكر العربى القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٢. جمال علاء الدين وآخرون : "أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة
لتتمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين
مسافة الوثب العمودى للناشئين" ، بحث
منشور، المؤتمر العلمى لدراسات بحوث
التربية الرياضية مشكلات الإعداد
الرياضى للناشئين ، ١٩٨٠ م .

١٣. حسام رفقى محمود : الملاكمة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
١٤. ريسان خريبط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي ، دار النشر ، عمان - الأردن ، ١٩٩٨ م .
١٥. شريف محروس محمد فتديل : "دراسة مقارنة لتأثير التدريب بأثقال والبليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة . حلوان ، ٢٠٠٥ م .
١٦. صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، ط ١ ، دار المعارف ١٩٩٣ م .
١٧. طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضي ، القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٨. عادل صبرى عبد الحميد : الملاكمة ، كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر ، المصرى للطباعة ، ٢٠٠٧ م .
١٩. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

٢٠. عبد الباسط جميل : " برنامج تدريبي مقترح لتصميم مجموعات اللكم المتقدم لناشئي الملاكمة " ١٩٩٣ م .

٢١. عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ م .

٢٢. عبد الحميد محمد أحمد : الملاكمة ، ط ٥ ، دار الفكر العربى ،

٢٣. عبد العزيز أحمد النمر ، : التدريب بالأثقال ، تصميم برامج الفوة ناريمان الخطيب وتخطيط الموسم التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

٢٤. عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .

٢٥. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات تطبيقات ، ط ٢ ، دار المعارف ؛ الإسكندرية ١٩٩٢ م

٢٦. _____ : المرحلة الأعدادية للملاكمة الحديثة ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٧٧ م .

٢٧. _____ : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

٢٨. **عصام أمين حلمي** : التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ،
محمد جابر بريقع ، الأسكندرية ، ١٩٩٦ م .

٢٩. **عمرو حسن تمام** : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات
البليومتر ك على تنمية القدرة العضلية
ومستوى التصويب في القفز للاعبى كرة
السلة " رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .

٣٠. **فاروق عبد الوهاب** : التدريب البليومتر ك ، المجلس الأعلى
للشباب والرياضة ، الإدارة المركزية
للبحوث الشبابية والرياضية ، مطبعة
الأهرام التجارية ، قليوب ، مصر ،
١٩٩٨ م .

٣١. **ماهر حسن محمود** : الإتجاهات الحديثة في علم التدريب ،
الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة
والنشر ، ٢٠٠٨ م .

٣٢. **مجدى أحمد شوقى** : " تنس الطاولة أسس نظريات وتطبيقات
عملية ، المركز العربى للنشر ، ٢٠٠٢ م .

٣٣. **محمد السيد محمد حلمي** : " تأثير إستخدام التدريب البليومتري على
تحسين السرعة الحركية للاعبى الكرة
الطائرة رسالة دكتوراة ، كلية التربية
الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان
٢٠٠٢ م .

٣٤. محمد جابر عبد الحميد : " أثر إستخدام تدريبات البليومتر كآحد

مكونات برنامج تدريب مقترح على المتطلبات البدنية للمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م .

٣٥. محمد جمال الدين : "تأثيرالتدريب البليومتري على بعض

القدرات البدنية للاعب كرة اليد " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .

٣٦. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، دار المعارف

القاهرة ، ١٩٩٢م .

٣٧. _____ : علم التدريب الرياضى ، ط ١٣ ، دار

المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٣٨. محمد حسن علاوى ،

محمد نصر الدين رضوان
العربى القاهرة ، ١٩٩٤م .

٣٩. محمد رضا حافظ الروبى

: برامج التدريب وتمريبات الأعداد ، ماهى للنشر والتوزيعات وخدمات الكمبيوتر ، الأسكندرية ٢٠٠٦م .

٤٦. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى . ٢٠٠١ م .

٤٧. مها محمد أحمد أمين : " تأثير التدريب البليومترى على بعض المتغيرات البيوميكانيكية وتحسين أداء مهاره الشقلبة الأمامية على اليدين " ، رسالة دكتوراة غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .

٤٨. ناجى أسعد : التدريب البليومترى الكتاب العلمى لعلوم التربية البدنية الرياضية ، العدد الثانى ، ١٩٨٣ م .

٤٩. وديع ياسين ، ضياء بلال ، إبراهيم رحمة : المبادئ التدريبية والتحكيمية فى الملاكمة ، الجزء الثانى - الموصل - العراق ، ١٩٨٣ م .

٥٠. يحيى السيد اسماعيل : الملاكمة - أسس نظرية - تطبيقات علمية الحواوى ، مكتبة العزيزى ، ط ٢ ، الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .

٥١. _____ : الملاكمة ، أسس نظرية - تطبيقات عملية ، المركز العربى للنشر ٢٠٠٢ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

52. *Adames , et al* : the effect of six weeks of squat plyometric and squat plyometric training on power production journal of applied sport sciences research , 1992 .
53. *Bauer,t.etal.(1990)* : comparison of training modalities for power development in the lower extremity, journal of applied sport science Research .
54. *Cardes ,K* . www. Reasons to strength train for boxing.com . 2000.)
55. *Clutch , D . wiltion, m* the effect of depth jump and weight training for leg strength and vertical jump . Research and sport vol . 5a, no 1 , 1983 .
56. *Costello,of.(1984)* using weight training and ply-metric to increasing explosive power for football , Lincoln (heber) .
57. *David cultch (1983)* the effect of depth jump and weight training on leg strength and vertical jump , Research quarterly and vertical jump , vol . 54 , no .1
58. *Dintman G* sport speed . 2nd- ed , human kinetic publisher champagne , Illinois , 1998 .
59. *Dintimen , G* sports speed 2nd ed Haman Kinetics pubchampoin .

60. *Field.R.W & Roberts , SO* Weight training , WCB mc Grow – Hill , 1999 .
61. *fox .,E .,& Bowers , R ., & Foss , M .)* the physiological Basis for exercise and sport , WM. C. Brown communica tions , Inc , U.S.A 1993 .
62. *Frank kurzl & peter* fitness boxing , sterling publishing Go.,I nc . New work (1998) .
63. *Gambettav* plyometric traning tract technique no 97 , faoll , 1987
64. *howly franks. B.D . (1997)* healthfitness in str-uctor's hand book 3 rd,ed . human kinetics shampaign .
65. *Marty duda* Plyometric alegitimate from of power traning the physical and sports medicine , vol 16. No3 . march 1988 .
66. *Moura & meglynn* Dynamic of strength traning sports and fitness series , Brown publisher , U.S.A , 1990 .
67. *morten D. & Goe, p.n.* (1991) traning Distance runners champaign. Leisure.press
68. *moura, n.A* (1988) plyometric training in trodution to physiological and methodological busics and effects of traning , international contribution Brazil , 2 (1) . jan
69. *parks, j& zanger, b* sports and fitness management human kinetics book ch

70. *Pen, X.G* (1987): effect of Depth jump and weight training on vertical jump , Research quarterly and vertical jump , vol. 72,1
71. *Rosser ,M* " body fitness and exereise " , holder and staughton ,London , 1995 .
72. *Shao,- B* Three- dimen sional analysis of (hhuan liping) vaulting horse , journal of Beising university of physical education , 1997
73. *Sharky , B .,* fitness and health , 4 th , ed Humankineties co ., U.S.A 1997
74. *Swardt , A* plyometric in the middle distances , coaches Review , vol 97 , No . 3 , fall , 1997 .
75. *vern gambetta* " plyometrics for beginners basic consideration " new studies in athletics, trak & field gurar . rev 95 (6) 47-63 , 1989
76. *westcatt , W.,* " strength fitness , 4 th . , ed Wc . B ,Brown and ench mark , I n c , 1995 .
77. *lylle, donald* etal enhancing performance power versus combined weied phyometrice traning, journal of strength and conditioning research, 10 (3)Aug , champao gn . 1996 .
78. *Zanons* Plyometric past and present , new studies in Athletic , march , 1989 .

www. corel. com

- 118 -

ثالثاً : مواقع الانترنت :

79. [www. corel. com](http://www.corel.com)

80. [//future-dr-bak.own0.com/montada-f1/topic-t1309.htm](http://future-dr-bak.own0.com/montada-f1/topic-t1309.htm)

قائمة المرفقات

مرفق رقم (١)

إستمارة تسجيل البيانات للأعبين

استمارة تسجيل بيانات اللاعبين

م	اسم اللاعب	السن (سنة)	الوزن (كجم)	الطول (سم)	العمر التقريبي (سنة)
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					

مرفق رقم (٢)

إستمارة تسجيل إختبارات مستوى الأداء

مرفق رقم (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تجديد

أهم اختبارات السرعة الحركية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبى المقترح

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

حيث يقوم الباحث / بدراسة للحصول

على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير استخدام التدريب البليومتريك للذراعين على تطوير

السرعة الحركية لدى الملاكمين "

ويهدف البحث إلى التعرف على :

- التعرف على تأثير استخدام التدريب البليومتريك للذراعين على
تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين

وإيماناً منا بالدور الذى تسهمون به فى الإرتقاء بمستوى الرياضة ، لذا
نأمل من سيادتكم تحديد اهم اختبارات السرعة الحركية قيد البحث ، مع العلم
بأن المرحلة السنية من ١٦ - ١٨ سنة .

والباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير مقدراً لحسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحث

ملحوظات أو إضافة	إختيار (علامة √)	المغیر
		اللکم لمدة ١٠ اٲ علی وسادة الحائط
		اللکم التخیلی لمدة ١٠ اٲ
		الوثب بالحبل لمدة ١٠ ث
		اللکم علی کيس اللکم لمدة ١٠ ث
		اللکم علی الكرة الراقصة لمدة ١٠ ث
		اللکم علی كرة السرعة لمدة ١٠ ث
		تصویر لکمة یمنی وحساب زمنها ببرنامج video stedio 11
		تصویر لکمة یسری وحساب زمنها ببرنامج video stedio11

مرفق رقم (٤)

إستمارة تسجيل إختبارات السرعة

المركبة

مرفق رقم (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تجديد

التربية والتعليم فى جمهورية مصر العربية

م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	اسلوب التقييم		
				مناسب	غير مناسب	الدرجة من (١٠)
١	(الوقوف) الحبل تحت القدمين رفع الذراعين جانبا	تنمية القدرة العضلية للعضلة الدالية والعضلات المدورة للككتفين				
٢	(الوقوف) وضع الحبل المطاط تحت القدمين تحريك المرفق	تنمية القدرة العضلية للعضلة ذات الرأسين العضدية وقبض العضلات العاملة حول الجزء الاساسي المساعد				
٣	رقود الذراعين عاليا المرجحة مع الجذب بالذراعين اماما اسفل	تنمية القدرة للعضلة الدالية والعضلة ذات الثلاث رؤس العضدية Triceps والع ضلة شبيهة المنحرفة				
٤	جلوس الكف بشير للأسفل المرفق بجوار الرأس مد الذراع بالجذب لأعلى	تنمية القدرة العضلية خلف الذراع العليا والعضلات ذات الثلاث رؤس العضدية Triceps				
٥	(ووقوف) مواجهة للحائط مسك الحبل) الجذب للخلف	تنمية القدرة العضلية للثلاث رؤس العضدية والجزء الخلفي للعضلات الدالية				

اسلوب التقييم			التوضيح بالرسم	الغرض من التمرين	التمرين	٨
الدرجة من (١٠)	غير مناسب	مناسب				
				تنمية القدرة العضلية للعضلة الدالية والعضلة الظهرية العلوية	(جلوس) الذراعين اماما الجذب خلفا	٦
				تنمية القدرة العضلية لعضلات البطن والمجموعية العلوية	رقود بارتكاز المقعدة على منضدة مع تثبيت القدمين ثني الجذع بالجذب لأعلى	٧
				تنمية القدرة العضلية لعضلات الذراعين والعضلة الصدوية الكبرى والصغرى والعضلة الدالية	(انبطاح مائل) على طارات حديد ثني ومد الذراعين	٨
				تنمية القدرة العضلية لعضلات الذراعين والتكف والصدر	انبطاح مائل الدفع لأعلى بليومتريا	٩
				تنمية القدرة العضلية للعضلة الدالية والعضلة ذات الرأسين العضدية	رقود الذراعين بجوار الجسم المرجحة مع الجذب بالذراعين عاليا	١٠

اسلوب التقييم			التوضيح بالرسم	الغرض من التمرين	التمرين	م
الدرجة من (١٠)	غير مناسب	مناسب				
				تنمية القدرة العضلية للعضلات ذات الثلاث رؤس العضدية والعضلة الصدرية الكبرى	جلوس الكفين امام الكتفين مد الذراعين بالجذب اماما	١١
				تنمية القدرة العضلية للذراعين والكتفين	انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين مع التصفيق	١٢
				تنمية القدرة العضلية للعضلة الظهرية العريضة	جلوس - الذراعين اماما ثنى الذراعين عرضا بالجذب للخلف	١٣
				تنمية القدرة العضلية للعضلة الصدرية الكبرى والجزء الامامي للعضلة الدالية	جلوس الذراعين جانبا تقريب الذراعين بالجذب للأمام	١٤
				تنمية القدرة العضلية للعضلة القابضة للأصابع والغائرة قابض الاصابع	(وقوف) تثبيت الحبل بمط الاصابع الجذب للخلف	١٥

م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	اسلوب التقييم		
				مناسبة	غير مناسب	الدرجة من (١٠)
١٦	التمريرة الصدرية بالكرة الطبية	تنمية القدرة العضلية للعضلات ذات الثلاث رؤس العضدية والعضلة الصدرية الكبرى				
١٧	جنو مواجهة للحناط الدفع الصدرى لكرة طبية (رد فعل متعدد)	تنمية القدرة العضلية للذراعين والكتفين				
١٨	دفع كرة طبية لأعلى	تنمية القدرة العضلية للكتفين والذراعين				
١٩	دفع كيس لکم ثقيل	تنمية القدرة العضلية للعضلة ذات الثلاث رؤس العضدية				
٢٠	صدم كيس لکم	تنمية القدرة العضلية للعضلة ذات الثلاث رؤس العضدية				

الدرجة من (١٠)	اسلوب التقييم		التوضيح بالرسم	الغرض من التمرين	التمرين	م
	مناسب	غير مناسب				
				تنمية القدرة العضلية للمعضلات ذات الثلاث رؤس العضدية والعضلة الصدرية الكبرى	انبطاح مانل الدفع من السقوط على طارات حديد	٢١
				تنمية القدرة العضلية للمعضلات ذات الثلاث رؤس العضدية	مسك كرة طبية ودفعها من فوق الرأس	٢٢

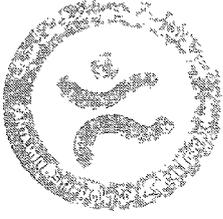
" التمرينات المستخدمة لتنمية القوة العضلية "

م	التمرين	الغرض من التمرين	التوضيح بالرسم	اسلوب التقييم		
				مناسبة ب	غير مناسب	الدرجة من (١٠)
٢٣	(مد) الزراعيين عاليا بالدامبلز)	تنمية القدرة العضلية للمعضلات ذات الثلاث رؤس العضدية والعضلة الدالية				
٢٤	(ثنى) الزراعيين بالدامبلز)	تنمية قوة العضلة ذات الرأسين العضدية والجذء الامامى للعضلة الدالية				
٢٥	(ثنى) الزراعيين بالبار)	(تنمية قوة العضلة ذات الرأسين العضدية والجذء الامامى للعضلة الدالية والعضلة العضدية الكعبرية)				
٢٦	(مد الزراع) خلفا) بالدمبلز.	تنمية القدرة العضلية للعضلة ذات الثلاث رؤس العضدية والجذء الخلفي للعضلة الدالية				
٢٧	ثنى الجذع اماما جذب البار للصندر	تنمية قوة العضلة الظهرية العريضة				

اسلوب التقييم			التوضيح بالرسم	الغرض من التمرين	التمرين	م
الدرجة من (١٠)	غير مناسب	مناسب ب				
				تنمية قوة العضلة الكعبرية باسطة الرسغ	ثني الرسغ بالبار بالقبض على البار من اعلى	٢٨
				تنمية قوة العضلة الصدرية الكبرى وقوة العضلة ذات الثلاث رؤس العضدية	الدفع امام الصدر على مستوى مائل بالدمبلز	٢٩
				(تنمية قوة العضلة القابضة للرسغ والعضلات السطحية القابضة للأصابع)	ثني الرسغ بالبار بالقبض على البار من اسفل	٣٠
				(تنمية قوة العضلة القابضة للرسغ والعضلات السطحية القابضة للأصابع)	(ثني الرسغ بالدمبل بالقبض من اسفل)	٣١
				(تنمية قوة عضلات الكتفين والجزء الاوسط للعضلة الدالية)	(رفع الزراعين جانباً بالدامبلز)	٣٢

مرفق رقم (٦)

**استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج
التدريبي المقترح**



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبى المقترح

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير استخدام التدريب البليومتريك للذراعين على تطوير

السرعة الحركية لدى الملاكمين "

ويهدف البحث إلى التعرف على :

- التعرف على تأثير استخدام التدريب البليومتريك للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين

وإيماناً منا بالدور الذى تسهمون به فى الإرتقاء بمستوى الرياضة ، لذا نأمل من سيادتكم تحديد مدى ملائمة البرنامج التدريبى المقترح والقيام بالتعديل أو الإضافة أو الحذف بما يتناسب مع هدف البرنامج وبما ترونه صائباً، مع العلم بأن المرحلة السنية من ١٦ - ١٨ سنة .

والباحث يتقدم بخالص الشكر والتقدير مقدراً لحسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الشكر والتقدير

الباحث

الوحدة : الأولى	الأسبوع : الأول	الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : عالي	الشدة : ٧٥ : ٨٥ %

تشكيل حمل التدريب		المحتوى	الزمن		أجزاء الوحدة
وقت الراحة	زمن الاداء		المجموعات	الجولات	
-	٦ ق	-	-	١٥ ق	احماء
-	٥ ق	-	-	-	راى الخبير
-	٤ ق	-	-	-	اعداد بدنى
٣ ق	٦ ق	-	-	٩ ق	راى الخبير
٥ ق	٤ ق	-	-	٩ ق	احماء
٦ ق	٥ ق	-	-	١١ ق	اعداد بدنى
٢ ق	٢ ق	-	-	٤ ق	راى الخبير
٣ ق	٦ ق	-	-	٩ ق	احماء
١ ق	٤ ق	-	-	٥ ق	راى الخبير
١ ق	٤ ق	-	-	٥ ق	اعداد مهارى
٢ ق	٢ ق	-	-	٤ ق	راى الخبير
١ ق	٤ ق	-	-	٥ ق	الجزء التنافسى
١٥ ث	٢ ق	-	١	٣ ق	راى الخبير
-	٥ ق	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية
-	٥ ق	-	-	٥ ق	راى الخبير

٥٠٣٥٩٠٠٠

٥٠٣٥٩٠٠٠

الشهر: الأول		الأسيبوم : الاول	
الشدّة : ٩٠٪-٩٧٪		حمل التدريب : عالي	
الوحدة : الثالثة		الأسبوع : الاول	
زمن الوحدة : ٨٥ ق		زمن الوحدة : ٨٥ ق	

الراحة	وقت الراحة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن :	أجزاء الوحدة
		زمن الأداء	المجموعات	الجولات			
-	-	٦ ق	-	-	-	١٥ ق	إحماء
-	-	٥ ق	-	-	-	-	-
-	-	٤ ق	-	-	-	-	-
٣ ق	-	٦ ق	٣	-	-	٩ ق	-
٥ ق	-	٤ ق	٤	-	-	٩ ق	-
٨ ق	-	٣ ق	٨	-	-	١١ ق	-
٢ ق	١٥ ث	٢ ق	٢	-	-	٤ ق	إعداد بدني
٣ ق	-	٦ ق	٣	-	-	٩ ق	-
١ ق	-	٤ ق	-	٢	-	٥ ق	-
١ ق	-	٤ ق	-	٢	-	٥ ق	-
٢ ق	٣٠ ث	٢ ق	٢	-	-	٤ ق	إعداد مهاري
١ ق	-	٤ ق	-	٢	-	٥ ق	-
١ ق	١٥ ث	٢ ق	-	١	-	٣ ق	الجزء التنافسي
-	-	٥ ق	-	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية

٩٥، ٩٧، ٩٩، ١٠١، ١٠٣، ١٠٥

١٠٥، ١٠٧، ١٠٩، ١١١، ١١٣، ١١٥

الوحدة : الرابعة	الأسبوع : الثاني	الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : متوسط	النسبة : ٩٠٪-٩٥٪

تتعلل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي
وقت الراحة	رسم الأداة	المجموعات				
-	١ ق	-	<ul style="list-style-type: none"> - جرى خفيف . - تمرينات تشيطنية . - تمرينات إطالة ومرونة . - استخدام تمرينات مرونة متتوعة . - استخدام تمرين رقم (٣٢ ، ٢٩) . - استخدام تمرينات بلومقترية رقم (١٠ ، ١٤) . - وثب بالحيال . 	١٥ ق	إحصاء	الجزء الإعدادي
-	٥ ق	-		٦ ق	-	
-	٥ ق	-		٨ ق	-	
٢ ق	٤ ق	٢		١٤ ق	-	
٤ ق	٤ ق	٤		٧ ق	٤٥ ث	
٨ ق	٦ ق	٦	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على الكعكات المستقيمة البمئي على كيس اللكم . - التدريب على الكعكات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم . - عمل تحركات تخيلية . - جولات لكم تخلي (شادو بوكس) . 	٦ ق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
٢ ق	٢ ق	-		٦ ق	-	
٣ ق	٣ ق	-		٦ ق	-	
٢ ق	٢ ق	٢		٤ ق	٤٥ ث	
٢ ق	٤ ق	-	-	٣٠ ث	الجزء التنافسي	الجزء الأساسي
-	٥ ق	-	٥ ق	-	العودة للحالة الطبيعية	
-	-	-	تمرينات تهيئة ومرجات	-	-	الختامي

الشهر: الأول	الأسبوع : الثاني	الوحدة : الخامسة
الشدة : ٩٠٪-٩٧٪	حمل التدريب : عالي	زمن الوحدة : ٨٥ ق

الجزء الوحدة	الزمن	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			
			وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات	الجولات
إحصاء	١٥ ق	- جرى خفيف . - تمارين تشبيلية . - تمارين إطالة ومرونة .	-	-	-	-
	٦ ق	- استخدام تمارين مرونة متتوعة .	-	٢	-	
	٨ ق	- استخدام تمرين رقم (٣٠ ، ٢٨) .	-	٤	-	
	١٤ ق	- استخدام تمارين بطومترية رقم (١٥ ، ١١ ، ٣٠) . - الجري مسافة ٨٠٠ متر .	-	٦	-	
إعداد بدني	٧ ق	- الجري مسافة ٨٠٠ متر .	-	١	-	
	٦ ق	- التدريب على اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم .	٣ ق	-	-	
	٦ ق	- التدريب على اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم .	٣ ق	-	-	
	٦ ق	- عمل تحركات تخيلية مع زميل ومحاولة لمضغ القدمين .	٢ ق	-	-	
إعداد مهاري	٤ ق	- جولات لكم تخيلي (شالو بوكس) .	-	-	١	
	٦ ق	- اللكم المشروط مع زميل .	-	-	٢	
	٣٠ ث	-	-	-	-	
	٢ ق	-	-	-	-	
العودة للحالة الطبيعية	٥ ق	تمارين تهيئة ومرجحات	-	-	-	
	-	-	-	-	-	

الاجمالي

الاجمالي

الاجمالي

الوحدة : السادسة	الأسبوع : الثاني	الشهر: الأول
زمن الوحدة: ٨٥ ق	حمل التدريب : متوسط	الشدّة : ٩٠٪-٩٥٪

تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة		
وقت الراحة	زمن الأداة	المجموعات					
-	١ ق	-	<p>- جرى خفيف .</p> <p>- ترميزات تشيطنية .</p> <p>- ترميزات طفالة ومرزونة .</p> <p>- استخدام ترميزات مرونة متنوعة .</p> <p>- استخدام تمرين رقم (٢٩ ، ٣١ ، ٢٤) .</p> <p>- استخدام ترميزات بلومنزبرية رقم (١٧ ، ١٩ ، ٢٠) .</p> <p>- الجري مسافة ٨٠٠ متر .</p>	١٥ ق	إحماء	الجزء الإعدادي	
-	٥ ق	-		٦ ق	-		
-	٤ ق	-		٨ ق	-		
٢ ق	٤ ق	٢		١٤ ق	-		
٤ ق	٤ ق	٦		٧ ق	٤٥ ث		
٨ ق	٦ ق	-	<p>- التدريب على اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللكم .</p> <p>- التدريب على اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللكم .</p> <p>- عمل تحركات تخطية مع زميل ومحاوله لمس القدمين .</p> <p>- جولات لكم تخطي (شلاو بوكس) .</p>	٦ ق	إعداد مهارات	الجزء الأساسي	
٢ ق	٣ ق	-		٦ ق	-		
٢ ق	٤ ق	-		٦ ق	-		
٢ ق	٢ ق	٢		٤ ق	٥٥ ث		
٢ ق	٤ ق	-	اللكم المشروط مع زميل .	٦ ق	٣٠ ث	الجزء التنافسي	الجزء الأساسي
-	٥ ق	-	ترميزات تهدئة ومرجات	٥ ق	-	العودة للحالة الطبيعية	

الوحدة : السابعة	الأسبوع : الثالث	الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : أقصى	الشدة : ٩٠٪ - ١٠٠٪

تشكيل حمل التدريب		المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
وقت الراحة	زمن الأداء			
-	-	-	١٥ ق	إحماء
-	-	-	٧ ق	إعداد بدني
-	-	-	٧ ق	
-	-	-	١٢ ق	
١ ق	٣	-	٦ ق	إعداد مهاري
٣ ق	٤	-	٧ ق	
٨ ق	١٢	-	١٢ ق	
٣ ق	٣	-	٦ ق	
٢ ق	-	-	٨ ق	الجزء التنافسي
٢ ق	-	-	٨ ق	
٢ ق	٢	-	٦ ق	
٢ ق	-	-	٦ ق	العودة للحالة الطبيعية
١ ق	-	-	٣ ق	
-	-	-	٥ ق	الختامي

الوحدة : الثامنة	الأسبوع : الثالث	الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : عالي	الشفة : ٩٠٪ - ٩٧٪

تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي
وقت الراحة	زمن الأداة	المجموعات				
-	١ ق	-	-	١٥ ق	-	أحماء
-	٥ ق	-	-	٧ ق	-	
-	٤ ق	-	-	٧ ق	-	
١ ق	١ ق	٣	-	١٢ ق	٣٠ ث	إعداد بدني
٣ ق	٤ ق	٦	-	٦ ق	-	
٨ ق	٤ ق	١٢	-	٨ ق	-	
٣ ق	٣ ق	٣	-	٦ ق	٤٥ ث	إعداد مهاري
٢ ق	٦ ق	-	٣	٨ ق	-	
٢ ق	٦ ق	-	٣	٨ ق	-	
٢ ق	٤ ق	٢	-	٦ ق	٤٥ ث	إعداد ذاتي
٢ ق	٤ ق	-	٢	٦ ق	-	
١ ق	٢ ق	-	١	٣ ق	٤٥ ث	العودة للحالة الطبيعية
-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	الختامي

الوحدة : التاسعة	الأسبوع : الثالث	الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : أقصى	الشدّة : ٩٠٪ - ١٠٠٪

تشكيل حمل التدريب		المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	
وقت الراحة	زمن الأداء				المجموعات
-	١ ق	-	١٥ ق	إحماء	
-	٣ ق	-	٧ ق		
-	٨ ق	-	١٢ ق	إعداد بدني	
-	٣ ق	-	٣٠ ث		
٢ ق	٦ ق	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف . - تمارين تشييطية . - تمارين إطالة ومرونة . - استخدام تمارين مرونة متنوعة . - استخدام تمرين رقم (٢٥ ، ٣٠ ، ٢٩) . - استخدام تمارين بلوومترية رقم (١ ، ٩ ، ٣) . - الوثب بالحبال و عمل مجموعات حركية . 	-	إعداد مهاري	
٢ ق	٦ ق		-		-
٢ ق	٤ ق		-		٥٥ ث
٢ ق	٤ ق	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على اللكمات المستقيمة اليمنى (تكرارات) . - التدريب على اللكمات المستقيمة اليسرى (تكرارات) . - التدريب على اللكمات المنحنية (المصاعدة والخطافية) . 	٦ ق	الجزء التنافسي	
١ ق	٢ ق		-		٥٥ ث
-	٥ ق	تمارين تهدئة ومرجحات	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	

الجزء الإجمالي

الجزء الأساسي

الختامي

الوحدة : العاشرة	الأسبوع : الرابع	الشهر: الأول
زمن الوحدة: ٨٥ ق	حمل التدريب : متوسط	الشعبة : ٩٠٪ - ٩٥٪

تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي
وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
-	١ ق	-	-	١٥ ق	-	إحصاء
-	٥ ق	-	-	٦ ق	١٥ ث	
-	٤ ق	-	-	٨ ق	-	
١٠ ق	١٥ ث	-	-	١٥ ق	-	إعداد بدني
٥ ق	٨ ق	-	-	١٣ ق	-	إعداد مهاري
٥ ق	٨ ق	-	٤	١٣ ق	-	إعداد التنافسي
٣ ق	٤٥ ث	-	٣	٩ ق	٤٥ ث	الجزء الأساسي
-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	العودة للحالة الطبيعية
-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	الختامي

الشهر: الأول	الأسبوع: الرابع	الوحدة: الحادية عشر
الشدة: ٩٠٪ - ٩٧٪	حمل التدريب: عالي	زمن الوحدة: ٨٥ ق

الجزء الوحدة	المحتوى	الزمن	تشكيل حمل التدريب			
			الجموعات	زمن الأداء	الجولات	وقت الراحة
إجمالي	<ul style="list-style-type: none"> - جرى خفيف . - الوثب بالخيال. - تمارين إطالة ومرونة . - استخدام تمارين مرونة متوصلة . - استخدام تمرين انقال رقم (٢٩ ، ٢٨ ، ٣١) . - استخدام تمارين بليومترية رقم (١٣ ، ١٢ ، ٢٠) . 	١٥ ق	-	-	-	-
		١٥ ث	٦ ق	-	-	-
		-	٨ ق	-	-	-
إجمالي	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على الكمات المستقيمة للرأس على وسادة الحائط . - القيام بجولات دفاعية بالقسمين والجذع . 	-	-	٤	-	
		-	١٣ ق	٤	-	
الجزء التنافسي	- جولات لكم مشروطة مع زميل مندفع .	٤٥ ث	-	-	٣	
		٩ ق	-	-	-	
العودة للحالة الطبيعية	- تمارين تهدئة ومرجحات	-	-	-	-	
		٥ ق	-	-	-	

الوحدة : الثانية عشر	الأسبوع : الرابع	الشهر : الأول
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : عالي	الشقة : ٩٠٪ - ٩٧٪

تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	
وقت الراحة	رسم الأداء	المجموعات				
-	١ ق	-	-	١٥ ق	-	أحصاء
-	٥ ق	-	-	٦ ق	١٥ ث	إعداد بدني
-	٥ ق	-	-	٨ ق	-	
١٥ ق	٥ ق	٢	-	١٥ ق	-	
	١٥ ث	-	-			
٥ ق	٥ ق	-	-	١٣ ق	-	إعداد مهاري
٥ ق	٨ ق	-	٤	١٣ ق	-	
٣ ق	٢ ق	-	٣	٩ ق	٤٥ ث	الجزء التنافسي
-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	العودة للحالة الطبيعية
						الختامي

الشهر: الثاني	الأسبوع: الخامس	الوحدة: الثالثة عشر
الشدة: ٩٠٪-٩٥٪	حمل التدريب: متوسط	زمن الوحدة: ٨٥ ق

الوقت الراحة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	وقت الأداء	زمن الأجزاء	المجموعات			
-	٦ ق	-	-	-	١٥ ق	إحماء
-	٥ ق	-	-	-	٥ ق	إعداد بدني
-	٤ ق	-	-	-	٨ ق	
٢ ق	٣ ق	٣	-	-	١٣ ق	
٤ ق	٤ ق	٤	-	-	٥ ق	إعداد مهاري
١٠ ق	٣ ق	٩	-	-	١٣ ق	
٢ ق	٤ ق	-	-	-	٦ ق	
٢ ق	٤ ق	-	-	-	٦ ق	
٣ ق	٤ ق	-	-	-	٧ ق	الجزء التنافسي
٣ ق	٤ ق	-	-	-	٧ ق	
٥ ق	٨ ق	-	-	-	١٣ ق	
-	-	-	-	-	-	
-	٥ ق	-	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية

الإجمالي: ١٢٥

الإجمالي: ١٢٥

الجمالي

الوحدة : الرابعة عشر	الأسبوع : الخامس	الشهر : الثاني
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : عالي	الشدة : ٩٠٪ - ٩٧٪

تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجراء الوحدة	الجزء الإعدادي
وقت الراحة	الأداء	المجموعات				
-	١ ق	-	-	١٥ ق	إحماء	الجزء الإعدادي
-	٥ ق	-	-	٨ ق	إعداد مدني	
-	٤ ق	-	-	١٣ ق	إعداد مدني	
٢ ق	٣ ق	-	-	٥ ق		الجزء الأساسي
٢ ق	٤ ق	-	-	١ ق	إعداد مهاري	
٣ ق	٤ ق	-	-	٧ ق	إعداد مهاري	
٣ ق	٤ ق	-	-	٧ ق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
٢ ق	٤ ق	-	-	١ ق	إعداد مهاري	
٢ ق	٤ ق	-	-	١ ق	إعداد مهاري	
٥ ق	٨ ق	-	٤	١٣ ق	الجزء التناقصي	الجزء الأساسي
-	٥ ق	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية	

الوحدة : السادسة عشر	الأسيبوع : السادس	الشهر : الثاني
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : أقصى	الشفقة : ٩٠٪ - ١٠٠٪

تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الأساسي	
وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات					
-	١ ق	-	<ul style="list-style-type: none"> - جرى خفيف . - الوئب بالتخطال. - تمرينات إطالة ومرونة . - استخدام تمرينات مرونة عامة للراعين والكفتين . - استخدام تمرين انقال رقم (٣١ ، ٢٧) . - استخدام تمرينات بلومبرية رقم (٦ ، ١٤ ، ١١) 	١٥ ق	إحصاء	الجزء الإعدادي	
-	٥ ق	-		٦ ق			
-	٥ ق	-		٧ ق			
-	٤ ق	-		١٣ ق			
-	٤ ق	-					
٢ ق	٦ ق	-	<ul style="list-style-type: none"> - مستقيمات يفتى ويسرى بالممبل الخفيف . - تحركات بالقدمين بالهجوم والدفاع . - مجموعات دفاعية تقنية بالجمع . 	٨ ق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي	
٣ ق	٦ ق	-		٩ ق			
٣ ق	٦ ق	-		٩ ق			
٢ ق	٦ ق	-					
١ ق	٢ ق	-	<ul style="list-style-type: none"> - جولات لكم داخلي مع زميل ومشروط . - جولات لكم مشرطة مع زميل . - جولات لكم حرة مع زميل . 	٣ ق	الجزء التنافسي	الجزء الأساسي	
١ ق	٢ ق	-		٥ ق			
١ ق	٤ ق	-		٥ ق			
-	٥ ق	-	- تمرينات تهدئة ومرجات	٥ ق	-	العودة للحالة الطبيعية	الختامي

المجموعة : السادس	الشهر: الثاني
المجموعة : السابعة عشر	الشدة : ٩٠٪-٩٥
الوحدة : السابعة عشر	
الوحدة : ٨٥ : ق	حمل التدريب : متوسط

تكوين حمل التدريب		المحتوى	الزمن :	أجزاء الوحدة
وقت الراحة	زمن الأداء			
-	٦ ق	-	١٥ ق	إجمالي البرنامج
-	٥ ق	-		
-	٤ ق	-		
٧ ق	٤ ق	-	٦ ق	إجمالي
٣ ق	٤ ق	-	٧ ق	
٩ ق	٤ ق	-	١٣ ق	
٢ ق	٦ ق	-	٨ ق	إجمالي
٣ ق	٦ ق	-	٩ ق	
٣ ق	٦ ق	-	٩ ق	
١ ق	٢ ق	-	٣ ق	الجزء التنافسي
١ ق	٤ ق	-	٥ ق	
١ ق	٤ ق	-	٥ ق	
-	٥ ق	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية
-	٥ ق	-	٥ ق	الختامي

الوحدة : الثامنة عشر	الأسبوع : السادس	الشهر : الثاني
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : اقصي	الشدة : ٩٠٪ - ١٠٠٪

تشكيل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة			
وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات	الجولات						
-	١ ق	-	-	- جري خفيف . - الوثب بالخيال . - تمرينات إطالة ومرونة للذراع والذراعين .	١٥ ق	-	إحماء	الجزء الإعدادي	
-	٥ ق	-	-	- استخدام تمرينات مرونة عامة للذراعين والكفين . - استخدام تمرين انقل رقم (٣٠ ، ٢٨) . - استخدام تمرينات بليومترية رقم (٥ ، ٢ ، ٦)	١ ق ٧ ق ١٣ ق	-	إعداد بدني		
٢ ق ٣ ق ٩ ق	٤ ق ٤ ق ٤ ق	-	٤ ٤ ٩	-	-	-	-		
٢ ق ٣ ق ٣ ق	٢ ق ٦ ق ٦ ق	-	-	- مستقيمات يضي ويسرى على الكرة المرتدة . - تعركات بالأقدام بالهجوم والدفاع . - مجموعات دفاعية تحيلية بالذراع .	٨ ق ٩ ق ٩ ق	-	-	إعداد مهاري	
١ ق ١ ق ١ ق	٢ ق ٤ ق ٤ ق	-	-	- جولات لكم داخلي مشروط على كيس اللكم . - جولات لكم مشروطة مع زميل . - جولات لكم حرة مع زميل .	٣ ق ٥ ق ٥ ق	-	-	الجزء التنافسي	
-	٥ ق	-	-	- تمرينات تهيئة ومرجات	٥ ق	-	-	العودة للحالة الطبيعية	الختامي

الشهر: الثاني	الأسبوع : السابع	الوحدة : التاسعة عشر
الشدة : ٩٠٪-٩٥	حمل التدريب : متوسط	الوحدة : ٨٥ : زمن الوحدة : ٨٥ ق

تشكيل حمل التدريب		المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
وقت الراحة	زمن الأداء			
-	٦ ق	-	١٥ ق	إحماء
-	٥ ق	-	٥ ق	إعداد بدني
-	٤ ق	-	٧ ق	
٢ ق	٣ ق	-	١٠ ق	
٣ ق	٤ ق	-		
٦ ق	٤ ق	-		
٣ ق	٦ ق	-	٩ ق	إعداد مهاري
٣ ق	٦ ق	-	٩ ق	
٣ ق	٦ ق	-	٩ ق	
٥ ق	٨ ق	-	١٣ ق	الجزء التنافسي
-	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية
-	-	-	-	الختامي

الشهر: الثاني	الأسبوع: السابع	الوحدة: الحادية والعشرون
الشدّة: ٩٠٪-٩٧٪	حمل التدريب: عالي	زمن الوحدة: ٨٥ ق

وقت الراحة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	زمن الأداء	المجموعات	الجولات			
-	٦ ق	-	-	-	١٥ ق	إحماء
-	٥ ق	-	-	-	-	-
-	٤ ق	-	-	-	-	-
٢ ق	٣ ق	٣	-	-	٥ ق	إعداد بدني
٣ ق	٤ ق	٤	-	-	٧ ق	-
٦ ق	٤ ق	٤	-	-	١٠ ق	٤٥ ث
٣ ق	٦ ق	-	٢	-	٩ ق	٤٠ ث
٣ ق	٦ ق	-	٣	-	٩ ق	٤٠ ث
٣ ق	٦ ق	-	٣	-	٩ ق	٥٥ ث
٥ ق	٨ ق	-	٤	-	١٣ ق	الجزء التنافسي
-	٥ ق	-	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية

وحدات الأعداد

وحدات الأعداد

الختامي

الوحدة : اثنازية والعشرون	الأسبوع : الثامن	الشهر : الثاني
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : متوسط	الشدة : ٩٠-٩٥٪

تشكيل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي	
وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات	الجولات					
-	١ ق	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - جرى خفيف مع عمل دورات للتراعين - الوطى بالحبال. - ترميزات بطالة ومرونة للخيخ والتراعين - استخدام ترميزات مرونة عملة للتراعين والكثفين. - استخدام ترميز انقال رقم (٢٥ ، ٢٦) . - استخدام ترميزات بلبو متريية رقم (١٦ ، ١٧ ، ١٨) 	١٥ ق	-	إحصاء	
-	٥ ق	-	-		٥ ق	٤٠ ث		إعداد بدني
-	٥ ق	-	-		٥ ق	٤٠ ث		
٢ ق	٣ ق	-	٣	١١ ق	٢٥ ث			
٣ ق	٦ ق	-	٣	<ul style="list-style-type: none"> - جولات للحركات بالقدمين في الدفاع والهجوم . - شاور بوكس متنوع لجميع اللكمات. - مستقيمات يمينى و يسرى على كيس اللكم الثقيل . 	٩ ق	٤٠ ث	إعداد مهارى	
٣ ق	٦ ق	-	٣		٩ ق	٤٠ ث		
٣ ق	٦ ق	-	٣		٩ ق	٥٥ ث		
٥ ق	٨ ق	-	٤	- جولات لكم حرة مع الزملاء والتوجيه .	١٣ ق	-	الجزء التنافسى	
-	٥ ق	-	-	- ترميزات تهبانة ومرجات	٥ ق	-	العودة للحالة الطبيعية	الختامى

الشهر: الثاني	الأسبوع: الثامن	الوحدة: الثالثة والمشرون
الشدة: ٩٠٪-٩٧٪	حمل التدريب: عالي	زمن الوحدة: ٨٥ ق

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	تشكيل حمل التدريب		
			المجموعات	زمن الأداء	الجولات
إحماء إعداد بدني	-	جرى خفيف مع عمل دورانات للزراعين .	-	-	-
	٤٠ ث	الوثب بالحبال.	-	-	-
	٤٠ ث	تمرينات إطالة ومرونة للجذع والزرعين .	-	-	-
إعداد مهاري	٤٠ ث	استخدام تمرينات مرونة عامة للزراعين والكتفين .	٣	-	-
	٤٠ ث	استخدام تمرين انتقال رقم (٣٠ ، ٣١) .	٤	-	-
	٧٥ ث	استخدام تمرينات بليومترية رقم (٤٠ ، ١٨ ، ١٥) .	٤	-	-
الجزء التنافسي	٩ ث	جولات للتحركات بالقدمين في الدفاع والهجوم .	٣	-	-
	٩ ث	شادو بوكس متنوع لجميع اللكمات .	٣	-	-
	٩ ث	مستقيمات يمينى ويسرى على كيس اللكم الثقول .	٣	-	-
العودة للحالة الطبيعية	١٣ ق	جولات لكم حررة مع الزملاء والتوجيه .	٤	-	-
	٥ ق	تمرينات تهدئة ومرجحات	-	-	-
	-		-	-	-

الوحدة : الرابعة والشؤون	الأسبوع : الثامن	الشهر : الثاني
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : متوسط	الشدة : ٩٠-٩٥%

تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي
وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات				
-	١ ق	-	-	١٥ ق	-	أجزاء إحصاء
-	٥ ق	-	-	٥ ق	٤٠ ث	
-	٤ ق	-	-	٥ ق	٤٠ ث	إعداد بدني
٢ ق	٣ ق	-	-	١١ ق	٢٥ ث	
٢ ق	٤٠ ث	-	-	٩ ق	٤٠ ث	إعداد مهاري
٣ ق	٤٠ ث	-	-	٩ ق	٤٠ ث	
٣ ق	٥٥ ث	-	-	٩ ق	٥٥ ث	الجزء الأساسي
٥ ق	٨ ق	-	٤	١٣ ق	-	
-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	الجزء الختامي

الأسبوع : الثامن

حمل التدريب : متوسط

الشدة : ٩٠-٩٥%

المحتوى

الزمن

أجزاء الوحدة

الجزء الإعدادي

إحصاء

الجزء الإعدادي

إعداد مهاري

الجزء الأساسي

الجزء التنافسي

المودة للحالة الطبيعية

الختامي

الشهر: الثالث	الأسبوع: التاسع	الوحدة: الخامسة والمشرون
الشدّة: ٩٠٪-١٠٠٪	حمل التدريب: أقصى	زمن الوحدة: ٨٥ ق

وقت الراحة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	زمن الأداء	المجموعات	الجولات			
-	٦ ق	-	-	-	١٥ ق	إحماء
-	٥ ق	-	-	-	-	-
-	٤ ق	-	-	-	-	-
٢ ث	٤ ق	٢	-	-	٦ ق	إعداد بدني
٤ ث	٤ ق	٤	-	-	٨ ق	-
٦ ق	٥ ق	٥	-	-	١١ ق	-
٥ ق	٨ ق	-	٤	-	١٣ ق	إعداد مهاري
٥ ق	٨ ق	-	٤	-	١٣ ق	-
٥ ق	٨ ق	-	٤	-	١٣ ق	الجزء التنافسي
-	٥ ق	-	-	-	٥ ق	المودة للحالة الطبيعية
-	-	-	-	-	-	الختامي

الوحدة : السادسة والعشرون	الأسيوع : التاسع	الشهر: الثالث
الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : عالي	الشدة : ٩٠٪ - ٩٧٪

تشكيل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	أجراء الوحدة	الجزء الإعدادي
وفى الراحة	الاداء	زمن الاداء	المجموعات				
-	١ ق	-	-	-	١٥ ق	-	إحصاء
-	٥ ق	-	-	-	١ ق	-	إحصاء
-	٤ ق	-	-	-	١١ ق	-	إعداد بدني
٢ ق	٤٠ ث	٤ ق	٢	-	١ ق	-	إعداد بدني
٤ ق	٢٠ ث	٤ ق	٤	-	٨ ق	-	إعداد بدني
١ ق	-	٥ ق	٥	-	١١ ق	-	إعداد بدني
٥ ق	-	٨ ق	-	٤	١٣ ق	-	إعداد مهاري
٥ ق	-	٨ ق	-	٤	١٣ ق	-	الجزء التنافسي
-	-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	العودة للصالة الطبيعية
-	-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	الختامي

الجزء الأساسي

الشهر: الثالث	الأسيبوع : التاسع	الوحدة : السابعة والعشرون
الشدة : ٩٠٪-١٠٠٪	حمل التدريب : اقصى	الوحدة : السابعة والعشرون
	حمل التدريب : اقصى	زمن الوحدة : ٨٥ ق

الوقت الراحة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	زمن الأداء	المجموعات	الجولات			
-	٦ ق	-	-	- جرى خفيف مع عمل دورانات للزراعين . - الوثب بالحبال . - تمرينات إطالة ومرونة للجذع والزرعين .	-	إحماء
-	٥ ق	-	-			
-	٤ ق	-	-			
٢ ق	٤ ق	٢	-	- استخدام تمرينات مرونة عامة للزرعين والكثفين . - استخدام تمرين انقال رقم (٢٩ ، ٢٧) . - استخدام تمرينات بلبومترية رقم (١٠ ، ٥ ، ١)	٤٠ ث ٢٠ ث	إعداد بدني
٤ ق	٤ ق	٤	-			
٦ ق	٥ ق	٥	-			
٥ ق	٨ ق	-	٤	- جولات للتحركات مع مراعاة السرعة في الاداء - شادو بوكس متنوع لجميع الكتلات .	١٢ ق ١٢ ق	إعداد مهاري
٥ ق	٨ ق	-	٤			
٥ ق	٨ ق	-	٤	- جولات لكم حرة مع الزملاء والتوجيه .	١٣ ق	الجزء التنافسي
-	٥ ق	-	-	- تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية
-	-	-	-			الختامي

الوحدة : الثامنة والمشرون	الأسبوع : العاشر	الشهر : الثالث
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : متوسط	النقطة : ٩٠٪ - ٩٥٪

تتعمل حمل التدريب		المجموعات	الجولات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الإعدادي
وقت الراحة	زمن الأداء						
-	١ ق	-	-	- جري خفيف مع عمل دورانات للزراعين . - الوثب بالحبال . - ترميزات لطهالة ومرونة للجنح والزرارعين .	١٥ ق	-	إحماء
-	٥ ق	-	-	- استخدام ترميزات مرونة عامة للزراعين والكففين . - استخدام ترميز انقل رقم (٣١ ، ٣٢) . - استخدام ترميزات بلنومترية رقم (١٠ ، ١١ ، ١٢) .	١ ق	-	إعداد بدني
٢ ق	٤ ق	٢	٢	- جولات للكلمات المستقيمة على كيس اللكم . - جولات للتحركات مع مراعاة السرعة في الأداء . - جولات دفاعات مشروطة مع زميل .	١٠ ق ٩ ق ١٠ ق	١٥ ث - -	إعداد مهاري
٤ ق	١٥ ث	-	٣				
٣ ق	٢ ق	-	٢	- جولات مشروطة مع الزملاء . - جولات لكم حرة مع الزملاء .	١ ق ٧ ق	- -	الجزء التنافسي
٢ ق	٣ ق	-	-	- ترميزات تهدئة ومرجات	٥ ق	-	الجزء التنافسي
-	٥ ق	-	-				

الوحدة : التاسعة والعشرون	الأبوعم : العاشر	الشهر : الثالث
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : متوسط	الشدة : ٩٠٪-٩٥٪

تشكيل حمل التدريب		المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
وقت الراحة	زمن الأداء			
-	٦ ق	-	١٥ ق	إحماء
-	٥ ق	-	٦ ق	
-	٤ ق	-	٦ ق	
٢ ق	٤ ق	٢	١٠ ق	إعداد بدني
٣ ق	٣ ق	٣	١٠ ق	
٦ ق	٤ ق	٤	٤٥ ث	
٤ ق	٦ ق	-	١٥ ق	إعداد مهاري
٣ ق	٦ ق	-	٩ ق	
٤ ق	٦ ق	-	١٠ ق	
٢ ق	٤ ق	٢	٦ ق	الجزء التنافسي
٣ ق	٤ ق	٢	٧ ق	
-	٥ ق	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية
-	-	-	-	الختامي

الوحدة : الثلاثون	الأسبوع : العاشر	الشهر : الثالث
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : أقصى	الشفة : ٩٠٪ - ١٠٠٪

تشكيل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	أجراء الوحدة	الجزء الإعدادي	
وقت الراحة	زمن الأداء	المجموعات	الجولات					
-	١ ق	-	-	- جري خفيف مع عمل دورانات للزراعين . - الوثب بالحبال . - تمرينات إطالة ومرونة للجمع والزرعين . - استخدام تمرينات مرونة عامة للزراعين والكفنين . - استخدام تمرين انقال رقم (٢٤ ، ٢٥) . - استخدام تمرينات بلنومترية رقم (١٩ ، ٢٠ ، ٧) .	١٥ ق	-	إحماء	الجزء الإعدادي
-	٥ ق	-	-	- جري خفيف مع عمل دورانات للزراعين . - الوثب بالحبال . - تمرينات إطالة ومرونة للجمع والزرعين . - استخدام تمرينات مرونة عامة للزراعين والكفنين . - استخدام تمرين انقال رقم (٢٤ ، ٢٥) . - استخدام تمرينات بلنومترية رقم (١٩ ، ٢٠ ، ٧) .	١ ق	-	إعداد بدني	
-	٤ ق	-	-	- جري خفيف مع عمل دورانات للزراعين . - الوثب بالحبال . - تمرينات إطالة ومرونة للجمع والزرعين . - استخدام تمرينات مرونة عامة للزراعين والكفنين . - استخدام تمرين انقال رقم (٢٤ ، ٢٥) . - استخدام تمرينات بلنومترية رقم (١٩ ، ٢٠ ، ٧) .	١٥ ق	-	إحماء	الجزء الإعدادي
-	٥ ق	-	-	- جري خفيف مع عمل دورانات للزراعين . - الوثب بالحبال . - تمرينات إطالة ومرونة للجمع والزرعين . - استخدام تمرينات مرونة عامة للزراعين والكفنين . - استخدام تمرين انقال رقم (٢٤ ، ٢٥) . - استخدام تمرينات بلنومترية رقم (١٩ ، ٢٠ ، ٧) .	١ ق	-	إعداد مهاري	
٢ ق	١٥ ث	-	-	- جولات للكلمات المستقيمة على الكرة المرتدة . - جولات للتمرينات مع استخدام حبال الوثب . - جولات دفاعات مشروطة مع زميل .	١٠ ق ٩ ق ١٠ ق	١٥ ث - -	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
٣ ق	-	-	-	- جولات للكلمات المستقيمة على الكرة المرتدة . - جولات للتمرينات مع استخدام حبال الوثب . - جولات دفاعات مشروطة مع زميل .	١ ق	-	إعداد مهاري	
٤ ق	-	-	-	- جولات للكلمات المستقيمة على الكرة المرتدة . - جولات للتمرينات مع استخدام حبال الوثب . - جولات دفاعات مشروطة مع زميل .	١ ق	-	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
٢ ق	-	-	-	- جولات للكلمات المستقيمة على الكرة المرتدة . - جولات للتمرينات مع استخدام حبال الوثب . - جولات دفاعات مشروطة مع زميل .	١ ق	-	إعداد مهاري	
٣ ق	-	-	-	- جولات للكلمات المستقيمة على الكرة المرتدة . - جولات للتمرينات مع استخدام حبال الوثب . - جولات دفاعات مشروطة مع زميل .	١ ق	-	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
٢ ق	-	-	-	- جولات للكلمات المستقيمة على الكرة المرتدة . - جولات للتمرينات مع استخدام حبال الوثب . - جولات دفاعات مشروطة مع زميل .	١ ق	-	إعداد مهاري	
-	-	-	-	- تمرينات تهدئة ومرجات	٥ ق	-	المودة للحالة الطبيعية	الختامي

الشهر: الثالث	الأسبوع: العاشر عشر	الوحدة: الواحدة و الثلاثون
الشدّة: ٩٠٪-٩٥٪	حمل التدريب: متوسط	زمن الوحدة: ٨٥ ق

الوقت	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	زمن الأداء	المجموعات	الجولات			
-	٦ ق	-	-	-	١٥ ق	إحماء
-	٥ ق	-	-	-	-	-
-	٤ ق	-	-	-	-	-
٢ ق	٤ ق	٢	-	-	٦ ق	إعداد بدني
٣ ق	٣ ق	٣	-	-	٦ ق	-
٦ ق	٤ ق	٤	-	-	١٠ ق	٤٥ ث
٤ ق	١٥ ث	-	-	-	١٥ ق	إعداد مهاري
٤ ق	-	-	٣	-	١٠ ق	-
٣ ق	-	-	٣	-	٩ ق	-
١ ق	-	-	٢	-	٥ ق	الجزء التنافسي
١ ق	-	-	١	-	٣ ق	-
١ ق	-	-	٢	-	٥ ق	-
-	-	-	-	-	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية
-	-	-	-	-	-	الختامي

وأسبوع الأعداد

وأسبوع الأعداد

الوحددة : الثاثة و الثلاثون	الأسبوع : الحادى عشر	الشهر : الثالث
زمن الوحددة : ٨٥ ق	حمل التدريب : عالى	الشدة : ٩٠٪ - ٩٧٪

تشكيل حمل التدريب				المحتوى	الزمن	أجراء الوحددة	الجزء الإعدادى	
وقت الراحة	زمن الأداة	المجموعات	الجولات					
-	١ ق	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - جرى خفيف مع عمل دورانات للزراعين . - الوثب بالحبال . - تمرينات إطالة ومرونة للخصع والزرراعين . - استخدام تمرينات مرونة عامة للزرراعين والكفتين . - استخدام تمرين انقل رقم (٢٣ ، ٢١) . - استخدام تمرينات بليومترية رقم (١٩ ، ١٧ ، ١٢) . 	١٥ ق	-	إحصاء	الجزء الإعدادى
-	٥ ق	-	-		١ ق	-	إعداد بدنى	
٢ ق	٤ ق	-	٢	<ul style="list-style-type: none"> - جولات اللكمات المستقيمة على كيس اللكم . - جولات شبلو بوكس متنوعة . - جولات للتحركات مع زميل ومحاولة لمس الاقدام . 	١٠ ق	١٥ ث	إعداد مهارى	الجزء الأساسى
٣ ق	٢ ق	-	٣		١٠ ق	-		
٤ ق	١ ق	-	٣		٩ ق	-		
١ ق	٤ ق	-	٢	<ul style="list-style-type: none"> - جولات مشروطة مع الزملاء . - جولة اللكم كفوف المدرب . - جولات لكم حرة مع الزملاء . 	٥ ق	-	الجزء التنافسى	الجزء الأساسى
١ ق	٢ ق	-	١		٣ ق	-		
١ ق	٤ ق	-	٢	<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات تهدئة ومرجات 	٥ ق	-	النودة للحالة الطبيعية	الختامى
-	٥ ق	-	-					

الشهر: الثالث	الأسبوع: الحادي عشر	الوحدة: الثالثة و الثلاثون
الشدة: ٩٠٪-٩٧٪	حمل التدريب: عالي	زمن الوحدة: ٨٥ ق

وقت الراحة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	زمن الأداء	المجموعات	الجولات			
-	٦ ق	-	-	- جري خفيف مع عمل دورانات للزراعين .	-	إحماء
-	٥ ق	-	-	- الوثب بالحبال.	-	
-	٤ ق	-	-	- تمارين إطالة ومرونة للجذع والزرعنين .	-	
٢ ق	٤ ق	٢	-	- استخدام تمارين مرونة عامة للزراعين والكفنين .	٦ ق	إعداد بدني
٣ ق	٣ ق	-	-	- استخدام تمارين انقال رقم (٢٩ ، ٣٢) .	٦ ق	
٦ ق	٤ ق	-	-	- استخدام تمارين بلبومترية رقم (٣٠ ، ٣١ ، ٣٢) .	١٠ ق	
٤ ق	١٥ ق	-	-	- جولات للكمات المستقيمة على كيس اللكم .	١٥ ث	إعداد مهاري
٤ ق	-	٣	-	- جولات شادو بوكس متنوعة .	١٠ ق	
٣ ق	-	٣	-	- جولات للتحركات مع زميل ومحاولة لمس الإقدام.	٩ ق	
١ ق	-	-	٢	- جولات مشروطة مع الزملاء.	٥ ق	الجزء التنافسي
١ ق	-	-	١	- جولة للكم كفوف المدرب .	٣ ق	
١ ق	-	-	٢	- جولات لكم حررة مع الزملاء	٥ ق	
-	-	-	-	- تمارين تهدئة ومرجمات	٥ ق	المودة للحالة الطبيعية
-	-	-	-	-	-	الختامي

وهو الإجمالي

والأسبوعي

الوحدة : الرابعة و الثلاثون	الأسبوع : الثاني عشر	الشهر : الثالث
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : اقصي	الشدة : ٩٠٪ - ١٠٠٪

وقت الراحة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	الوحدة	أجزاء الوحدة	
	وقت الأداء	زمن المجموعات	الاجولات					
-	١ ق	-	-	<ul style="list-style-type: none"> جرى خفيف مع عمل دورانات للتراسين . الوثب بالحبال. تمرينات إطالة ومرونة للذراعين والزرارعين . استخدام تمرينات مرونة عامة للتراسين والكففين . استخدام تمرينات بليومترية رقم (١٥ ، ٨ ، ٤) . تمرينات رشاقة بالحبال . 	١٥ ق	-	احماء	الجزء الإعدادي
-	٥ ق	-	-		٤ ق	-	إعداد بدني	
-	١ ق	-	٢	<ul style="list-style-type: none"> جولات الكدمات منخفضة على كيس اللكم وكفوف المدرب. جولات للتحركات مع زميل ومحاولة لمس الاقدام. مجموعات دفاعية مشروطة مع زميل . 	٤ ق	-	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
-	٣ ق	-	-		١١ ق	-	-	
٢ ق	-	٨ ق	-	<ul style="list-style-type: none"> جولات الكم حرة مع الاعمين فة مختلف الازران. 	١١ ق	-	الجزء التنافسي	الجزء الأساسي
٣ ق	-	٨ ق	-		١١ ق	-	-	
٥ ق	٣٠ ث	٥ ق	٥	-	١٠ ق	٣٠ ث	المودة للحالة الطبيعية	الختامي
-	-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	تمرينات تهدئة ومرجات	-
-	-	٥ ق	-	-	٥ ق	-	تمرينات تهدئة ومرجات	-

الوحدة : الخامسة والثلاثون	الأسبوع : الثاني عشر	الشهر : الثالث
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : عالي	الشدة : ٩٠٪ - ٩٧٪

تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
وقت الراحة	زمن الأداء	الجولات			
-	٦ ق	-	-	١٥ ق	إحماء
-	٥ ق	-	-	٤ ق	
-	٤ ق	-	-	٥ ق	إعداد بدني
١ ق	٣ ق	٢	-	٤ ق	
٤ ق	١ ق	٣	-	-	إعداد مهاري
٢ ق	٢ ق	٢	-	-	
٣ ق	٨ ق	-	-	١١ ق	الجزء التنافسي
٣ ق	٨ ق	-	-	١١ ق	
٥ ق	٥ ق	٥	-	١٠ ق	العودة للحالة الطبيعية
-	١٢ ق	-	-	٣٠ ث	
٧ ق	-	-	-	١٩ ق	الختامي
-	٥ ق	-	-	٥ ق	

الوحدة : السادسة و الثلاثون	الأسبوع : الثاني عشر	الشهر : الثالث
زمن الوحدة : ٨٥ ق	حمل التدريب : أقصى	الشدة : ٨٥ : ٩٥ %

وقت الراحة	تشكيل حمل التدريب			المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي
	وقت الأداء	زمن المجموعات	الجولات				
-	١ ق	-	-	-	١٥ ق	-	إحصاء
-	٥ ق	-	-	-	٤ ق	-	إعداد بدني
-	٤ ق	-	٢	-	٤ ق	-	إعداد بدني
١ ق	٣ ق	-	٣	-	٥ ق	-	إعداد بدني
٤ ق	١ ق	-	٣	-	٤ ق	-	إعداد بدني
٢ ق	٢ ق	-	٢	-	٤ ق	-	إعداد بدني
٣ ق	-	-	-	-	١١ ق	-	إعداد مهاري
٣ ق	٨ ق	-	٤	-	١١ ق	-	إعداد مهاري
٥ ق	٥ ق	-	٥	-	١٠ ق	٣٠ ث	إعداد مهاري
٧ ق	١٢ ق	-	٦	-	١٩ ق	٣٠ ث	الجزء الأساسي
-	٥ ق	-	-	-	٥ ق	-	العودة للحالة الطبيعية
-	٥ ق	-	-	-	٥ ق	-	الاحتامي

**البرنامج التدريبي المتبع على المجموعة
الضابطة**

البرنامج التدريبي المتبع على المجموعة الضابطة

الأسبوع الأول

زمن الوحدة: ٨٠ (ق)

هدف الوحدة البدني: تحمل دوري، تحمل عضلي، تحمل أداء، سرعة حركية
هدف الوحدة المهاري: هجومي

الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي

الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة ما بين التكرارات	التكرار	الزمن	عناصر الإعداد	أجزاء الوحدة
-	-	-	-	١٠ق	- الجري الخفيف حول ملعب كرة يد، - تمرينات مرونة. - لعبة صغيرة.	الإحصاء
-	-	٣-١ق ٣-٢ق ٤-٢ق	٣-١ ٣-٢ ٤-٢	٢٠ق	- تحمل دوري الجري لمدة (٢، ٤، ٨) ق. - تحمل عضلي (انطاح مائل، ثني ومد الزراعين، الوقوف من الانطاح المائل، الجلوس من الرقود)، - تحمل أداء (شاندو بوكس على كيس اللاك) - سرعة حركية (اللعب على كرة للسرعة، الحبل)	الإعداد البدني
٢ق	٢	١ق	٧	٣٠ق	- المستقيمة اليسرى للرأس. - المستقيمة اليمنى للرأس.	الإعداد المهاري
١ق	٣	٣٠ق	٣	١٥ق	اللكم المشروط مع الزميل. - تنفيذ الكمة مستقيمة يميني ويسرى للرأس.	الإعداد الخططي
-	-	-	-	٥ق	تمرينات مرونة واسترخاء.	الختام

الأسبوع الثاني

هدف الوحدة البدني: تحمل دوري، تحمل عضلي، تحمل أداء، سرعة رد فعل، سرعة حركية زمن الوحدة: ١١٠ (ق)
 هدف الوحدة المهاري: هجومى

الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي

الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة ما بين التكرارات	التكرار	الزمن	عناصر الإعداد	أجزاء الوحدة
-	-	-	-	١٠ق	- الجرى الخفيف حول ملعب كرة يد. - تمرينات مرونة. - لعبة صغيرة.	الإحماء
٢-١ق	-	١-٣٠ق	٣-١	٣٠ق	- تحمل دورى الجرى لمدة (٦،٢) ق. - تحمل عضلي ثنى الذراعين بالدمبلز . - تحمل أداء (شادو بالدمبلز - سرعة رد فعل ملاكمة كقوف المدرب - سرعة حركية وثب الحبال .	الإعداد البدني
٣-٢ق	٨-٦	١-٣٠ق	٤-٢	٣٥ق	- اللكمات الصاعدة اليمنى واليسرى للجزع. - اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى للجزع.	الإعداد المهارى
٣-٢ق	٨-٦	١-٣٠ق	٤-٢	٣٠ق	اللكم المشروط مع الزميل. - التأكيد على الهجوم المضاد ضد اللكمات المستقيمة والصاعدة للجزع.	الإعداد الخططى
-	-	-	-	٥ق	تمرينات مرونة واسترخاء.	الختام

الأسبوع الثالث

هدف الوحدة البدني: تحمل دوري، تحمل دوري، تحمل دوري، تحمل أداء، سرعة رد فعل، سرعة حركية زمن الوحدة: ٩٠ (ق)
 هدف الوحدة المهاري: هجومي

الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي

الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة ما بين التكرارات	التكرار	الزمن	عناصر الإعداد	أجزاء الوحدة
-	-	-	-	١٠ق	- الجري الخفيف حول ملعب كرة يد. - تمرينات مرونة. - لعبة صغيرة.	الإحماء
٢-١ق	٦-٤	٣-٣٠ق ٢-٣٠ق	٣-١ ٤-٢	١٥ق	- تحمل دوري الجري لمدة (٢، ٤، ٨) ق. - تحمل عضلي (انبطاح مائل. ثني ومد الذراعين، الوقوف من الانبطاح المائل، الجلوس من الرفود) - تحمل أداء (شادو بوكس على كيس اللكم) - سرعة حركية (اللعب على كرة السرعة، الحبل)	الإعداد البدني
٢-١ق	٨-٣	١٠ق	٦-٢	٤٠ق	- مستقيمة يميني للراس. - مستقيمة يسري للراس. - مستقيمة يسري ثم يميني للراس.	الإعداد المهاري
١ق	٦-٤	١ق	٤-٢	٢٠ق	اللكم الخيالي (الإكثار من المهارات الخداعية ثم أداء اللكمات المستقيمة). - اللكم المشروط مع الزميل. - اللعب ضد ملاكم اعسر.	الإعداد الخططي
-	-	-	-	٥ق	تمرينات مرونة واسترخاء.	الختام

مرفق رقم (٧)

قائمة أسماء السادة الخبراء

مرفق رقم (٨)

البرنامج المستخدم في حساب

زمن الكلمة

" video stedio11 "

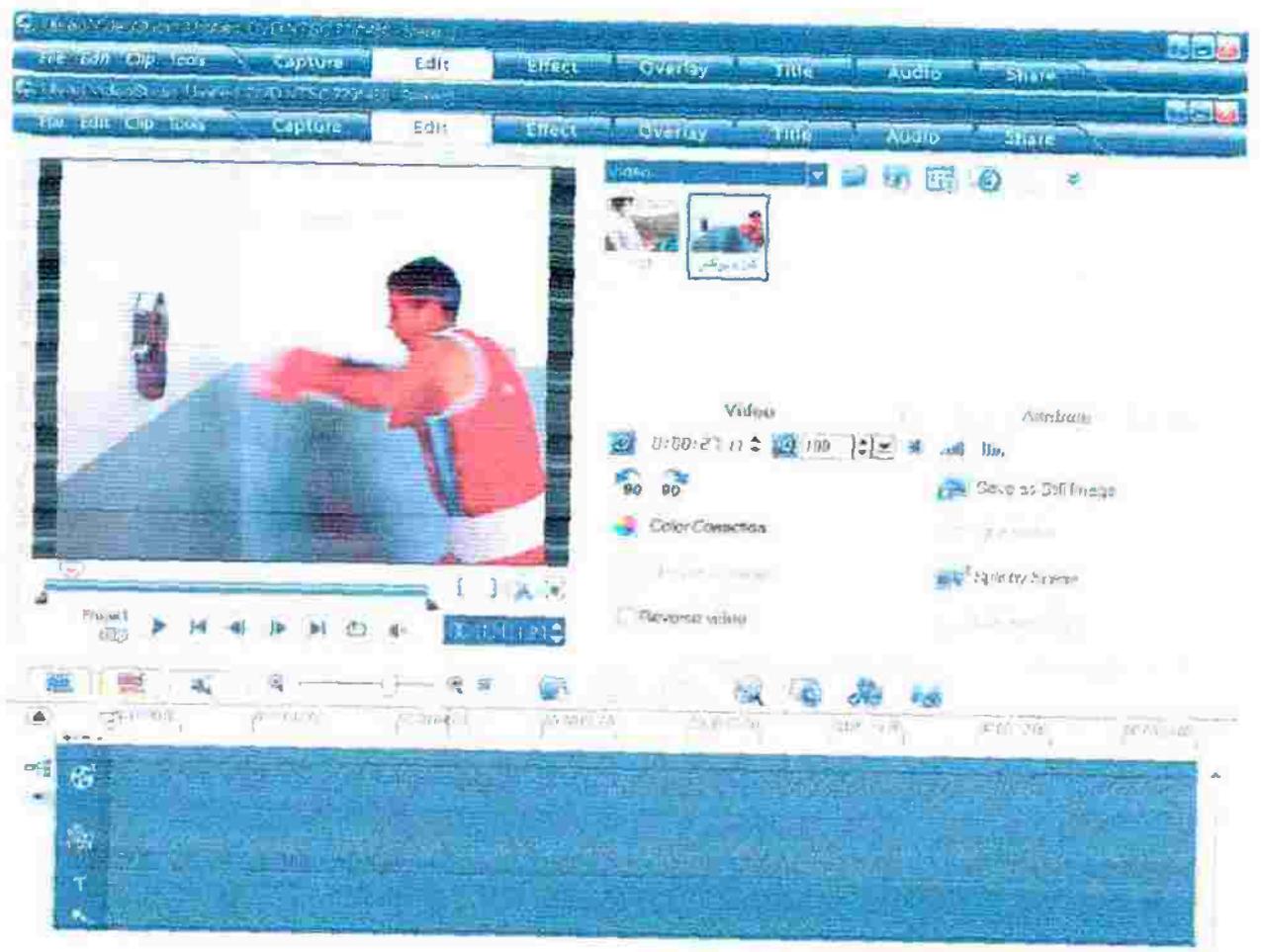
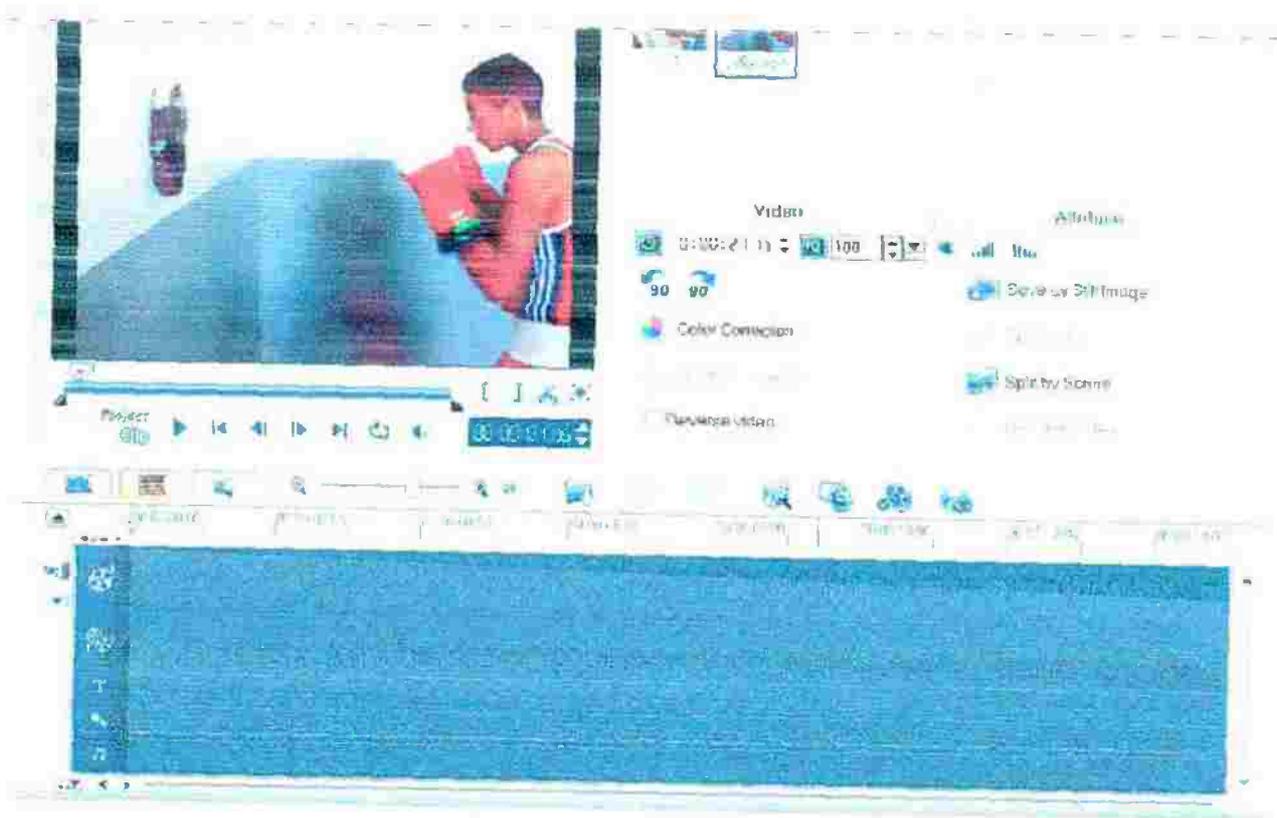
www.corel.com

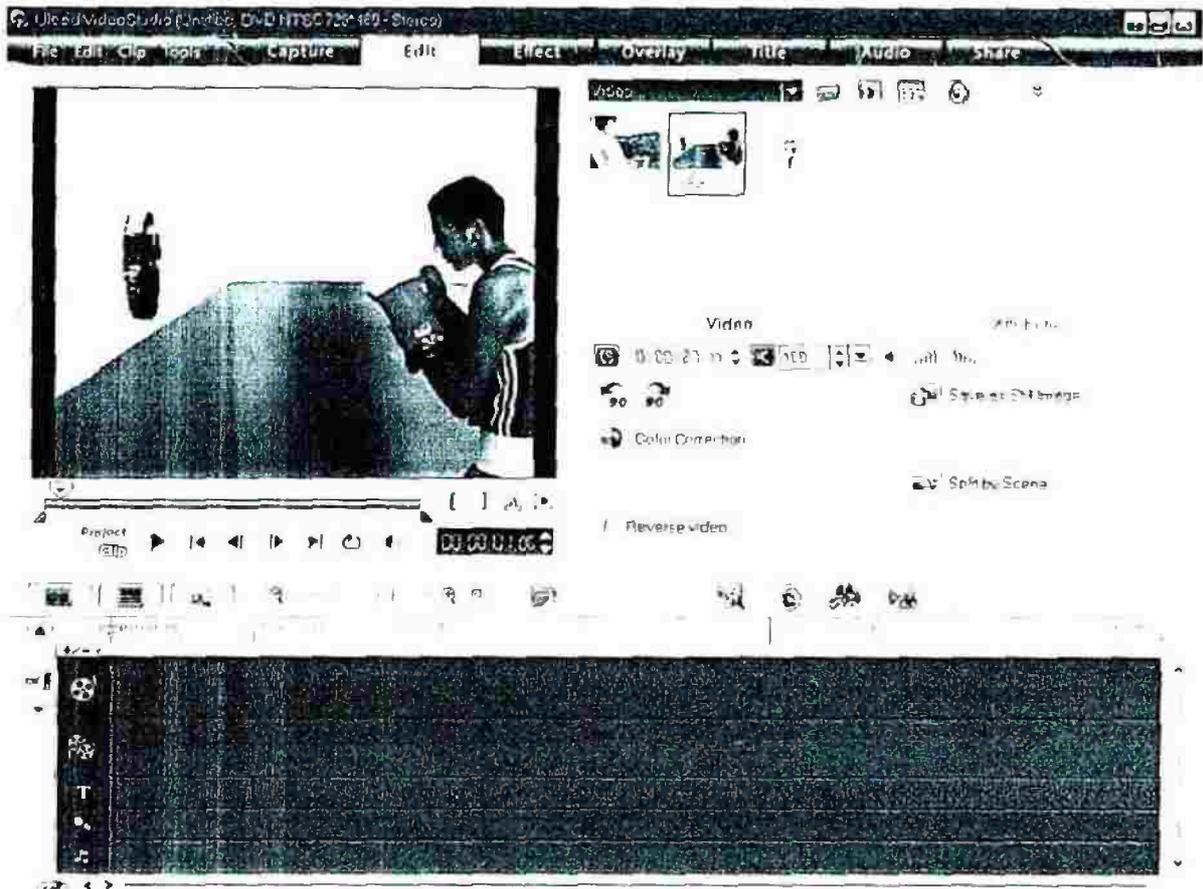
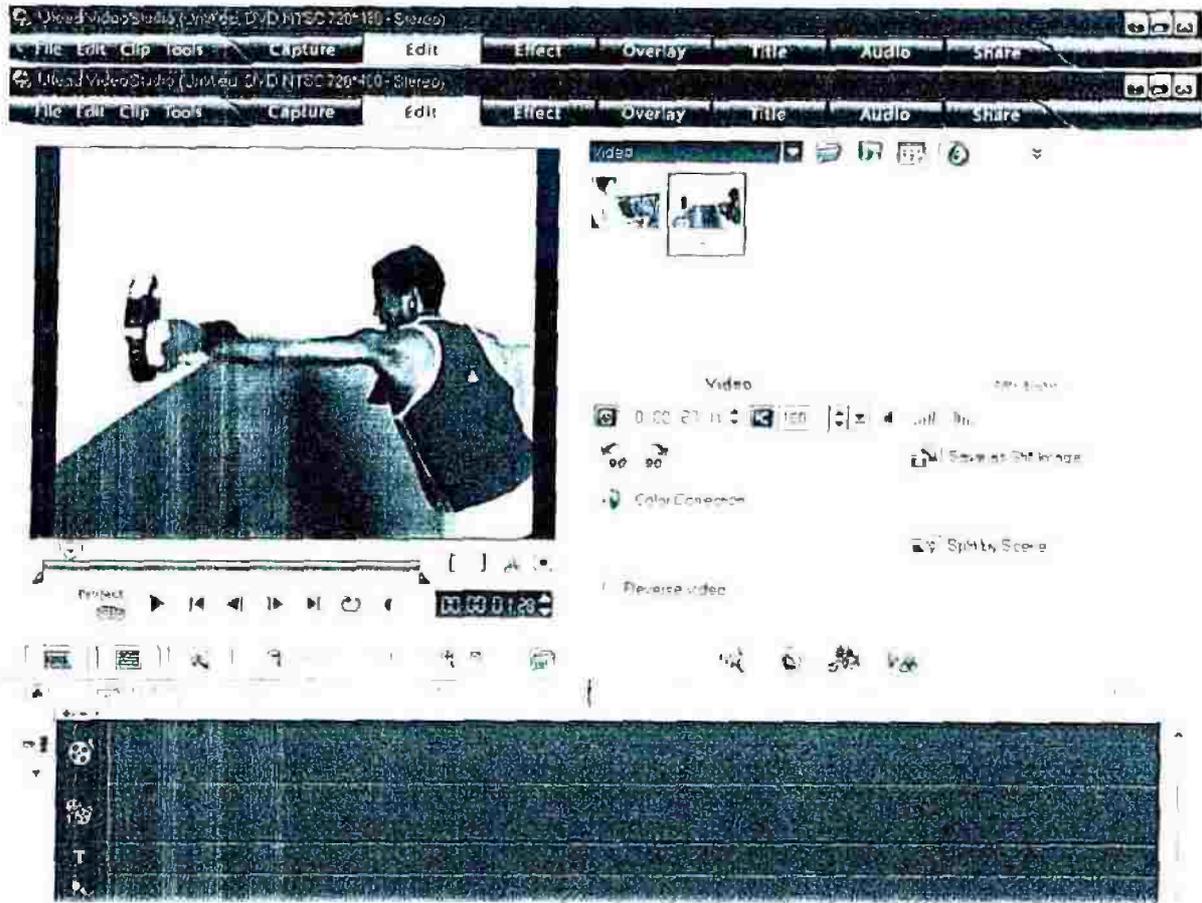
Welcome to
VideoStudio 11



COREL

Ulead
VideoStudio™ 11 Plus





مرفق رقم (٩)

صورة للقفاز الإلكتروني



مرفق رقم (١٠)

**إستمارة إستعارة صالة الألعاب من عميد
الكلية لإجراء القياس (القبلى - البعدى)**

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / محمد الكلية

تحية طيبة وبعد

برجاء التكرم من سيادتكم بالموافقة على استخدام صالة الألعاب
(صالة المصارعة) لإجراء القياسات الخاصة ببحث الماجستير
الخاص بى (تدريب رياضى - ملاكمة)

برجاء التكرم من سيادتكم بالموافقة
ولسيادتكم جزيل الشكر

مقدمة لسيادتكم

الباحث /

ملففات البحث

أولاً : ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية

ثالثاً : مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

" تأثير استخدام التدريب البليومترى للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين "

بحث مقدم من

أحمد محمد محمد كامل جودة

معيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

عماد عبد الفتاح السرسى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

- جامعة طنطا

دكتور

إيهاب محمد فوزى البديوى

أستاذ تدريب المنازل بقسم التدريب الرياضي

ووكيل كلية التربية الرياضية

للدراسات العليا والبحوث

جامعة طنطا

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

المقدمة :

يعتبر التدريب الرياضي من أفضل طرق تطور المستوى والذي بدوره يجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلي أعلى المستويات الرياضية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية.

هذا ويشير " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧) أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي بإعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على إستخدام التمرينات البدنية . بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمه للرياضي لتحقيق أعلى متسوى ممكن فى نوع معين من الأنشطة الرياضية . (١٣:١)

كما يرى " عصام الدين عبد الخالق " (١٩٩٣) أن الإعداد البدني هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية بإعدادة بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي فى عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة الى الحالة الطبيعية للفرد . (٧ : ٢٥)

ويضيف " محمود خليفة " (١٩٩٧) م نقلاً عن " سرادوبوف crodopovw " أن الإعداد البدني المتكامل هو الأساس الذى سوف يبنى عليه إعداد الملائم مهارياً وخططياً وبدون هذا الأساس لا يمكن الوصول للمستويات العالية ، وكذلك يجب أن تتمى حركات الملائم بالسرعة وسرعة الإستجابة عند الهجوم وعند الدفاع وفي الهجوم المضاد ، كما يجب ان يكون الملائم قوياً ورشيقاً ولديه قدر كبير من التحمل ، كما يذكر نقلا عن " نوفيكس وتايلور novich , tayiors " إنه يجب أن يقضى الملائمون سنوات عديدة لتقوية أجسادهم . كما يجب أن تتصف حركاتهم بالرشاقة وسرعة الأداء وكذلك يجب أن يكون لديهم قدرة كبيرة على التحمل

والمرونة ، ويضيف كل من " جونسون وشوليتز وفيشير " , jonson , sholtez , feshher " على أنه يجب تنمية كل من القوة والسرعة كصفتين بدنيتين مشتركتين بالتناوب خلال دورة الحمل الإيسوعية ، وتنمية كل من القوة والسرعة تؤدي إلى زيادة إيجابية للقوة المميزة بالسرعة . (٤٤ : ٢٧)

كما يشير " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤) إلى أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية . (٣٧ : ٨٠)

كما يرى الباحث أن سرعة رد الفعل من الصفات البدنية التي لا يخلو منها نشاط رياضي ولكن تتفاوت الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخططية في كل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغير السريع لظروف المنافسة .

ويذكر " بسطويسى أحمد " (١٩٩٩) أن سرعة رد الفعل الحركي ينظر لها على أنها صفة حركية فسيولوجية وذاتية يمكن تنميتها وتحسينها وبذلك تعتبر دلالة ومؤشر لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب . (١٠ : ١٥٣)

مشكلة البحث :

تعتبر سرعة الأداء من العناصر الهامة لممارسة الأنشطة الرياضية بما فيها من عنصر سرعة رد فعل والتي لا يخلو منها أى نشاط ولكن درجة الحاجة إليه تختلف وتتفاوت من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخططية لكل نشاط وكذلك حسب مراكز اللاعبين كما يعتبر زمن الإستجابة هو الحد الفاصل في بعض الرياضات الأخرى ، حيث أن زمن

النشاط أو العمل إذا كان قصيراً فإن زمن رد الفعل يعتبر عنصراً أساسياً كما هو الحال في رياضة الملاكمة . (٤٢ : ٢٥٩)

ويذكر " إسماعيل حامد " (١٩٩٧) أن استخدام أجهزة التحكم اللاإلكترونية الجديدة في مجال التحكم لرياضة الملاكمة قد جعلت ملاكمة الهواية الأولمبية تحفظ التقدير والإحترام للملاكم وتحافظ على صحته وسلامته من الإصابات حيث قلت نسبة الإصابة من ١٢% إلى ١,٨% فقط هذا إلى جانب خطط التعديل في الملاكمة بدلاً من الإعتماد كلياً على اللكمات القوية والعنيفة واللكمات القاضية إلى اللكمات السريعة والدقيقة والموجهة إلى مناطق الإستهداف . (٧ : ٨)

كما يرى الباحث أنه مما لا شك فيه أن سرعة الأداء الحركي من العناصر الهامة التي تساعد الملاكم على تحقيق الفوز . فمفاجئة المنافس بالهجوم وسرعة الانتقال للأوضاع الدفاعية وربطها بالهجوم المضاد بطريقة خاطفة أسرع من المنافس من أهم المقومات لتحقيق الفوز في المباريات .

حيث يرى " إسماعيل حامد " (١٩٩٧) أنه قريباً سوف تتحول رياضة الملاكمة لتتنافس رياضة السلاح كون المطلوب فيها هو الوصول لإصابة الهدف وليس ضرر المنافس وهي الملاكمة التي يطلق عليها الملاكمة الأولمبية للهواه . (٧ : ٩)

وفي هذا الصدد يرى الباحث أن التقدم التكنولوجي في الملاكمة وخاصة في مجال التحكم الذي يتم عن طريق الكمبيوتر والذي أدى إلى الإهتمام بكثرة التسديد وتسجيل النقاط أكثر من ماهو كان عليه من قبل حيث كان الإهتمام هو إلحاق الضرر بالخصم عن طريق التدريب على قوة اللكمة فقط والفوز

بالضربة القاضية أكثر من الفوز بالنقاط والتدريب على السرعة في أداء اللكمات ، فتغير هذا الأسلوب في اللعب وأصبح هدف اللاعب الأكبر حالياً هو الحصول على أكبر عدد ممكن من النقاط وذلك بكثرة تسديد اللكمات . والدليل على هذا قلة المباريات التي يتم الفوز بها بالضربة القاضية بالنسبة للمباريات التي يتم الفوز فيها بعدد اللكمات ، ومن هنا ومن خلال قراءات الباحث عن التدريب البليومتريك وما له من تأثير كبير على السرعة حيث تعتبر تدريبات البليومتريك أحد المصطلحات على نطاق واسع في الرياضات التي تستخدم القدرة والقوة السريعة .

حيث يتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٧) على أن تدريبات البليومتريك تستخدم في تطوير القدرة العضلية والقوة الانفجارية كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل إستخدام للطاقة المطاطية أو ما يعرف بدورة الإطالة والتقصير. (٢ : ١٨٩)

كما يذكر " هولى وفرانك " howly & frank (١٩٩٧) أن التدريب البليومتريك هي تلك التمرينات التي تكون خلالها العضلة قادره على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوى في أقل زمن ممكن . وهي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الإتجاه المعاكس وهذا النوع من التدريب يستخدم في الإطالة المعاكسة خلال دورة الإطالة والتقصير لإنتاج عمل عضلي إنقباضي قوي وسريع . (٦٤ : ٣٠٠)

ويذكر " سواردت " swardt (١٩٩٧) أن تدريبات البليومتريك تتضمن الانفجار implosion وإنها تدريبات تعتمد على حمل إطالة فجائي على

العضلات يتبع في الحال بانقباض مركزي قوي بقدر مايمكن ويكون ناتج الإنقباض أكثر قوة وسرعة في الأداء . (٧٤ : ١١)

أهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترى للذراعين .
- ٢- التعرف على تأثير استخدام التدريب البليومترى للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السرعة الحركية للملاكمين بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السرعة الحركية للملاكمين بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السرعة الحركية للملاكمين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :-

١- منهج البحث :

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبه لطبيعة هذه المشكلة

٢- عينة البحث :-

سوف يتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين بنادي غزل المحلة وتتراوح أعمارهم من سن ١٦ - ١٨ سنة وعددهم ٢٠ ملاكم مسجلين باتحاد المصري للملاكمة وسيتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة كل مجموعة ١٠ ملاكمين و سوف يتم التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي تؤثر على طبيعة البحث وهى بعض معدلات الجسم (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهاري .

- القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً : القياسات الإنثرومترية :

- قياس الطول بجهاز رستاميتير .
- قياس الوزن بجهاز الميزان الطبي .
- العمر التدريبي للملاكمين .

ثانياً : إختبارات مستوى الأداء :

قام الباحث بالمسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث بهدف التعرف على القياسات التي تقيم مستوى الأداء لناشئ الملاكمة . كما قام الباحث بعدد من المقابلات الشخصية لعدد من الخبراء للتعرف على كيفية تقييم مستوى الأداء لناشئ الملاكمة في موضوع البحث وفى ضوء المسح المرجعي للمراجع المتاحة وإستطلاع رأى الخبراء أمكن تحديد الإختبارات والقياسات التي تقيم مستوى الأداء والتي ترتبط بموضوع البحث وتناسب المرحلة السنية من ١٦ - ١٨ سنة .

تتمثل هذه الإختبارات فيما يلي :-

١- إختبارات بدنية عامة -

- جرى مسافة ٥٠م لقياس السرعة الحركية .
- الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ث لقياس القدرة العضلية .
- الجري الإرتدادى بين خطين لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل السرعة .
- الإنبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة (١) دقيقة لقياس تحمل القوة .

٢- الإختبارات المهارية :-

- إختبار قوة اليد اليمنى فى أداء المستقيمة اليمنى .
- إختبار قوة اليد اليسرى فى أداء المستقيمة اليسرى .
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى فى ٢٠ث .
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى فى ٢٠ث .
- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى فى ٢٠ث .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- صناديق خشبية ارتفاع ٢٥ سم .
- شريط قياس .
- قفازات تدريب .
- القفاز الإلكتروني إعداد " أيمن صبحي " ومن خصائصه :-
(قياس متوسط سرعة اللكم فى زمن معين - تحديد شدة الحمل الأداء)
- وسائل لكم .
- أكياس لكم .

- حبال وثب .
- ساعة إيقاف .
- كرة طبية ٣ كجم .
- بار حديدي ، أثقال .
- أثقال حرة (دمبلز) .
- أساتك مطاطة للتدريبات البليومترية .
- كاميرا تصوير فيديو .
- برنامج (video studio11) .

- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- استخدم الباحث :
- المتوسط .
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الإلتواء .
- إختبار (ت) للمجموعة الواحدة وللمجموعتين .
- نسبة التحسن بين المجموعتين .
- الأعمدة البيانية

الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلي :-

- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب البليومترية إلى تحسن مستوى السرعة الحركية متمثلاً ذلك التحسن في اختبارات

السرعة الحركية قيد البحث بفروق في نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن الضابطة كما يلي :-

١- بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ٢٧,٨٣ % في متغير اللكم لمدة ١٠ اث على وسادة الحائط بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٤,٣٢ % .

٢- بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ٤٣,٣٧ % في متغير اللكم التخلي لمدة ١٠ اث بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٥,٠٩ % .

٣- بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ١٣,٦٣ % في متغير تصوير لكمة يمنى وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11) بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٤,٣٤ % .

٤- بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ٩,٠٩ % في متغير تصوير لكمة يسرى وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11) بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٤,٣٤ % .

ويتضح من ذلك تفوق المجموعة التجريبية (المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث (اللكم لمدة ١٠ اث على وسادة الحائط - اللكم التخلي لمدة ١٠ اث - تصوير لكمة يمنى وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11) - تصوير لكمة يسرى وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11)) .

التوصيات :

من خلال تطبيق البرنامج وفي ضوء الاستنتاجات ، وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث :-

١- تطبيق تدريبات البليومتر ك عند وضع برامج التدريب الخاصة بالملاكمين لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى السرعة الحركية .

٢- ضرورة استخدام تدريبات البليومتر ك عند وضع برامج التدريب بصفة عامة لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى السرعة الحركية .

٣- استخدام برنامج التدريب البليومتر ك فى المراحل السنوية المختلفة .

٤- استخدام برنامج (video studio11) لمعرفة زمن اللكم حيث أنه يقوم بحساب زمن اللكم بدقة متناهية ، كمؤشر لتطوير مستوى السرعة الحركية

ثالثاً : مستخلص البحث باللغة العربية

إعداد	إشراف
أحمد محمد كامل جودة	أ.د/ إيهاب فوزى البديوى
	أ.م.د/ عماد عبد الفتاح السرسى

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

وموضوعها : " تأثير استخدام التدريب البليومترى للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين "

وتهدف إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترى للذراعين ، التعرف على تأثير استخدام التدريب البليومترى للذراعين على تطوير السرعة الحركية لدى الملاكمين .

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وإستعان بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة يتم تدريبها بالطريقة التقليدية، والأخرى تجريبية يتم تدريبها وفقاً للبرنامج التدريبي المقترح. وإختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من الملاكمين بنادي غزل المحلة ونادى ٢٣ يوليو وتتراوح أعمارهم من سن ١٦ - ١٨ سنة وعددهم ٢٠ ملاكم مسجلين باتحاد المصري للملاكمة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة كل مجموعة ١٠ ملاكمين وقد تم التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي تؤثر على طبيعة البحث وهى بعض معدلات الجسم (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهاري .

Tanta University
Faculty of physical Education
Sports Training Department



" The effect of Using Plyometric Training for arms To Development Speed movement for Boxers "

A Research Presented By
Ahmed Mohamed Mohamed Kamel Goda

A Dissertation Presented In Partial Fulfillment Of The
Requirement For The Master Of Degree In Physical
Education

Supervision

Dr.

Emad abd el fatah el sersy

Ass. Prof. of Sports Training
Dept. Faculty of Sports
Education
Tanta University

?

Dr.

Ehab mohamed Fawzy Elbedewy

Professor of Fighting's Training
Sports Training Department and
Faculty of Sports Education
Minister for High Studies
Tanta University

Preamble:

Physical training is one of the best methods that ensures the continuous development of the level. It enables players to reach the high level of sport through developing and improving the physical functional and psychological abilities of the person. Abu elela Abd Alfatah in "1997" views sports training as the main part of the process of sports preparation as it is a special educational process that is based upon using physical training. It aims at developing the different characteristics that sport man needs for achieving the heightest level in a certain kind of sports activities.

Esam Aldeen Abd Elkhalek also,(1993).see that physical preparation is developing and improving the physical case of the player through preparing him physically and actionally to achiene the needs of the sports activities in the training process and competing in a low physical effort with the ability of the quick return to the normal state of the person.

Mahmoud Khalepha in "1997" narrating on behalf of "cerodopovw". concentrates on the view that the complete physical preparation is the base that boxer's cleurness and tactics will be built upon .without this base nothing will continue ,consequently,the player will not reach the heightest levels. The boxer's actions also must bedeveloped and be quick as well as his speed reaction in the process of attack .defence and the reversal attack . Boxer also must be strong . has sfitness and agood quantity of enduqnce . he mentions , narrating on behalf of novich. tayiors, that boxers must spend serev years to strengthen their bodies. their actions must be characteriad by fitness and quick performance. They must also have a good quantity of endurance and flexibility .

Johonson,sholet and Feshr view that both of strength and quickness must be developed as a two join physical charactics which replaces each other through the course of bearing of the week. It also aims at developing both strength and speed and this causes a positive increase to the power that is characterized by speed .

Mohamed Hassan Allawy '1994' indicates that the special physical training aims at developing the physical characteristics that are necessary to the type of the sports activity which the person is specialized at it . He should try to improve it to an extent that enables the person to reach to the heightens levels of sport

Quick reaction is one of the Physical characteristics that exists on every sports activity . it's need varies from one activity to another according to the tactics requirements in each activity . it's importance appears in many

competitions in the case of the sudden attack and the quick change to the situations of the competition .

"Bastawisi Ahmed" (1999) . mention that the quick reaction of the action is regarded as character, motion . physiological and automatic be regarded as an indicator of .

the problem of the research :

quick performance is one of the important factors for practicing sporting activities that in clouds the factor of quick reaction which can't be out of any activity but its importance varies from one activity to another according to the tactic requirements of every activity as well as players. centers . the time of respond is the final boundary in other sports in which if the time of the activity or the work is short . the time of the reaction is considered as a basic factor as in the case of the boxing sport.

" ismael hammed "1997" mentions that using the electronic judgment systems in the field of judgment of boxing has made the Olympic hobby of boxing keep the estimation and respect of the boxer as well as his health and his safety against diseases in which the rate of disease has been decreased from 12% to 1,8% only . in addition . there are plans of reforming boxing in stead of wholly depending on strong and violent boxes and the final one to the quick and accurate boxes that aim at the goals . (7 :5) there is no doubt that quick actional performance is one of the important factors that helps the boxer to success through the sudden attack and the quick retraction to the defensive states and connecting it with the reversal attack in a sudden way quick than the competitor all these things are important factors to achieve winning in matches .

Ismael hamed 1997 mentions that boxing sport will soon turning to be in a competition with weapon sport in which its aim is to reach to the goal not in jarring the competitor , this kind of boxing is called limbic boxing of matures .

Hence , the researcher views that technological progress in boxing , especially in judging field which occurs through computer and which leads to caring for the great number of goal and scoring points more than before in which the main point was harming the appoint through training on the strong box only and wining with the final box more than winning with points and training on the quick performance of the boxes .

This style of playing has changed and the great aim of the player now is obtaining as many points as possible through making many boxes .

The evidence of this is the less number of matches in which winning is by the final box against the matches that its winning is through the number of boxes .

Through this and the researcher reading about biometric trainings is one of the terms that have wide scope in the sports that use the ability and the quick power .

Monte go abu-alola abd-alfatah and ahmad nasr aldin 1993 agree that biometric trainings are used in developing the muscles ability and the explosions strength its

Also used in improving the relation between the high-test strength and the explosive one through the best use of the power of rubber what is known as lengthening or shortening course

." holy& frank" (1997) mention that biometric training is this kind of trainings in which the muscle is able to reach the maximum of producing the power in ales time as possible

it uses the power gravity to store power in muscles and this power is directly used in the reaction in the reversal side . this kind of training is used in the reflexive stretching through the lengthening and shortening course for producing retractile amused work in a strong and quick way

swardt (1997) mentions that biometric trainings are the ones that include the implosion and depend on a sudden bearing stretching bearing on muscles are followed by a strong and central shortening as possible and its result is more strength and quickness in the performance

the research aims :

- 1- designing a training program by using biometric trainings of arm
- 2-knowing the effect of using biometric training of arms on developing the quick action of the boxers .

the research suppositions :

1- there are differences that have static reference regarding the level of the quickness of the action of the boxers between the former and latter measurement to the experimental group for the good of the latter measurement .

2- there are differences that have static reference regarding the level of the quickness of the action of the boxers between the former and latter measurement to the adjusting group for the good of the latter measurement .

3- there are differences of static reference in the latter measurement between the experimental and adjusting group for the sake of the experimental group .

the research procedures :

1- the research criteria :

the researcher will use the experimental criteria because it suites the nature of this problem .

2- the research sample :

the research sample will be chosen by the deliberator way of the boxers at ghazl –elmehalla club .their ages are between 16 to 18 year . they counts 20 and they are recorded in the Egyptian union of boxing . they are divided in to two equal groups . an experimental group and adjusting one . each group consists of 10 boxer . there will be harmony and equity between the two groups in some of the changes that in fluency the nature of the research . it some averages of the body (length –weight – age-training age) factors of the physical fitness and the efficiency level .

the measurements and tests used in the research :

firstly : the measurements of growth rates:

- the length has been measured through rest meter system .
- the weight has been measured through the system of medical scale .
- the training age of the boxer and the timing age have been known through their recorded data .

secondly : performance level tests :

the researcher surveyed the scientific , Arabic and foreign references and the studies related to the subject matter of the research aiming at knowing the measures of estimating performance level of the beginner boxer the researcher made many personal interviews with nummer of experts of to know how to estimate the performance level of boxer and in the subject of research and in the light of the reviewing survey to the available references and making poll of the experts . the researcher managed to identify the tests and measures that estimate the level of performance which is connected with the subject matter of the research and which suites the ages from 16 :18

these tests are :

1-professional tests .

- test of the power of the right hand in performing the right straight .
- test of the power of the left hand in performing the left straight .
- measuring the number of the boxes of the left straight in 20 seconds .

- measuring the number of the boxes of the right straight n 20 seconds .
- measuring the number of the boxes of the right and left boxes in 20 seconds .

2-general physical tests as follows :

- running about 50 m for measuring actual speed .
- lying down in the form of curve through bowing the two arms for 20 seconds for measuring the power of the muscles .
- retractile running between two lines for a minute for measuring the endurance of the speed .
- bowing down after standing then sitting with bowing the legs . for then standing for a minute for measuring the endurance of the strength .

systems and tools used :

- 1-restameter system for measuring the length .
- 2-medical scale for measuring weight .
- 3-a 25 st wooden box .
- 4-a measuring tape .
- 5-training jumpers .
- 6-the electronic jumper prepared by airman snobby and characterized by : (measuring the average of the box speed in certain time-identifying the strength of enduring the performance) .
- 7-boxing pillows .
- 8-boxing case .
- 9-jumpropes .
- 10-stopping clock .
- 11-a 3 km medical ball .
- 12-an ironber , weights .
- 13-free weights .
- 14-a rubber for the biometric trainings .
- 15-a video camera .
- 16-the program of (video studio 11) .

static treatment used :

the researcher used :

- 1-average
- 2-in remediate
- 3-scale deviation
- 4-bowing factors
- 5-test for a group or two groups
- 6-the average of improvement between the two groups
- 7-explanatory pillars

deductions :

in the light of the goals of the research and its obligations and the research sample and through the appropriate static treatment and discussing the results , the researcher managed to deduce what follows :

the proposed training program of using the bolometric leads to improving the sectional speed rate that explained in the tests of the quickness of the action . the research explained the differences in the improving rates for the good of the experimental group as follows :

1-the improving rate of the experimental group (the one that used biometric trainings) reached 27 ,83 % in boxing for 10 seconds on wall pillow , while the improving average of the adjusting group reached 4,32% .

2-the improving rate of the experimental group (the group that used biometric trainings) reached 43,37% in the imaginatory boxing for 10 seconds , which the improving rate of the adjusting group reached 5,09% .

3-the improving average of the experimental group (the group that used bolometric trainings) reached 13,63% in depicting a right box and accounting its duration through the program (video studio 11) while the improving rate of the adjusting group reached (4,34%)

4-the improving rate of the experimental group (the group that used the biometric trainings) reached 9,09% in depicting the left boxing and accounting its duration through the program of (video studio 11) while the improving rate of the adjusting group reached 4.34% .

from all this , the experimental group (the group that used biometric trainings) has exceeded the adjusting one in all the changes that is under going in the research (the boxing for 10 seconds on the wall pillow – the imaginatory boxing for 10 seconds – depicting a right box and measuring its duration through the program of (video studio 11)- depicting a left box and accounting its duration through the program of (video studio 11)

recommendations :

it is through the application of the program and in the light of the deductions , and according to the boundaries of the research sample , the researcher recommends what follows ;

- ٨ -

1-application (implementing) biometric trainings during making the training programs that are special to boxers in which it has positive effects on the average of the speed of the action .

2-the necessity of using biometric trainings during making the training program in general in which it has positive effects on the average of the speed of the motion .

3- using the biometric training program in the different stages of life

using the program of (video studio 11) for measuring the duration of box in which it accounts the duration of the boxing accurately.

As an in dictator for developing the level of the act ional speed .

Abstract

<i>Research Presented By</i> Ahmed Mohamed Kamel Goda	<i>Supervision</i> Dr. Ehab Fawzy Elbedewy Dr. Emad abd el fatah elersy
-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

**Among the Requirements of Obtaining Master Degree
on Sports Education
1430a.h - 2009a.d**

Subject : " The effect of Using Plyometric Training for arms
To Development Speed movement for Boxers "

the research aims :

designing a training program by using biometric trainings of arm , knowing the effect of using biometric training of arms on developing the quick action of the boxers .

the research criteria :

the researcher will use the experimental criteria because it suites the nature of this problem .

the research sample :

the research sample be chosen by the deliberation way of the boxers at ghazl –elmehalla club .their ages are between 16 to 18 year . they counts 20 and they are recorded in the Egyptian union of boxing . they are divided in to two equal groups . an experimental group and adjusting one . each group consists of 10 boxer . there will be harmony and equity between the two groups in some of the changes that in fluency the nature of the research . it some averages of the body (length –weight – age-training age) factors of the physical fitness and the efficiency level