

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- التوصيات

الاستنتاجات:

فى ضوء ما تحقق من نتائج تم التوصل إليها خلال البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- البرنامج التدريبى المقترح اثر ايجابيا فى تطوير الإطالة والقوة المميزة بالسرعة لناشئات الكرة الطائرة .
- ٢- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى انخفاض عدد الإصابات لكل من(الكتف – المرفق- الرسغ) .
- ٣- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى الوقاية من إصابات الذراع فى الضرب الساحق .

التوصيات :

- ١ - الاهتمام بتدريب عناصر الإطالة والقوة المميزة بالسرعة نظرا لأهميتها الكبيرة فى الوقاية من إصابات الذراع فى الضرب الساحق لدى ناشئات الكرة الطائرة .
- ٢- عدم الاستهانة بوضع تمرينات الإطالة كعنصر اساسى فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية نظرا لأهميتها فى الوقاية من الإصابات .
- ٣- تقنين برامج خاصة لكل من الإطالة والمرونة نظرا لأهميتها فى الارتقاء بالمستوى والوقاية من الإصابات خاصة الذراع فى الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة .
- ٤- الاستعانة بالبرنامج المقترح للوقاية من إصابات الذراع فى الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة .

المراجع العربية :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب ،دار الفكر العربى ،القاهرة .
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٤): حمل التدريب وصحة الرياضى الايجابيات والمخاطر،دار الفكر العربى القاهرة .
- ٣- ابو العلا احمد عبد الفتاح ،احمد نصر الدين (١٩٩٤): فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- ابو العلا احمد عبد الفتاح ،ابراهيم شعلان (١٩٩٤): فسيولوجيا التدريب الرياضى فى كرة القدم،دار الفكر العربى ،القاهرة.
- ٥- احمد عبد الرحمن فوده (٢٠٠٦): دراسة ميدانية للاصابات الشائعة للاعبى الكرة الخماسية (بنتابول) رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٦- اسامة رياض (٢٠٠٢) الاسعافات الاولى لاصابات الملاعب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤): الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨- اكرم زكى خطايبه (١٩٩٦): موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ،دار الفكر العربى ،عمان .
- ٩- اميرة شوقى عبد الحميد(٢٠٠٩) : تطوير تحمل الاداء لبعض المهارات الحركية وتأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية لناشئات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنات ،جامعة الاسكندرية .
- ١٠- ابراهيم احمد سلامة (١٩٩٠) : الاختبار والقياس فى التربية البدنية دار المعارف ، القاهرة .
- ١١- إفتخار الموانى ، حنان سليمان : دراسة تحليلية للاصابات فى إعداد الفرق الوطنية المصرية (كرة يد ،كرة طائرة،كرة سلة ،العاب اخرى)
- ١٢- ايلين وديع فرج (١٩٩٠) الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ،منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ١٣- ايلين وديع فرج (١٩٩٩) : اللياقة طريق للحياة والصحة ،منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ١٤- ايهاب محمد عبد الفتاح(١٩٩٤): دراسة مسحية للتعرف على بعض الاصابات الشائعة للاعبى الكرة الطائرة ،المؤتمر العلمى الاول ،المجلد الاول،كلية التربية الرياضية ،اسيوط.
- ١٥- بوب اندرسون(١٩٩١): تمديد العضلات ،الدار العربية للعلوم ،مركز التعريب والترجمة ،بيروت.
- ١٦- حسن السيد ابو عبده (٢٠٠٢):الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ،مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،الاسكندرية .
- ١٧- حياة عياد روفائيل (١٩٩٦): إصابات الملاعب ،وقاية إسعافات وعلاج طبيعى ،منشأة المعارف ،الاسكندرية.
- ١٨- خالد محمد زيادة (١٩٩٦): وضع بطارية إختبار لقياس دقة الدفاع عن الملعب للاعبى الدرجة الاولى من الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس .

- ١٩-خيرية السكرى ،سيمان على حسن (١٩٧٧): دليل التعليم والتدريب فى مسابقات الرمى ،دار المعارف القاهرة.
- ٢٠- خيرية السكرى ،محمد جابر بريقع(٢٠٠١): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦:١٨ سنة الجزء الاول ،منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ٢١- خيرية السكرى ،محمد جابر بريقع(٢٠٠١): سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦:١٨ سنة الجزء الثانى ،منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ٢٢- دليل المختبر العلمى (٢٠٠٩):كلية التربية الرياضية بنات ،جامعة الاسكندرية .
- ٢٣- رضا رشاد عبد الرحمن(٢٠٠٣): الاسس الصحية وتقنيات الوقاية والعلاج من الاصابات الرياضية الشائعة فى الكرة الطائرة ،إنتاج علمى ،كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٢٤- زكى محمد حسن (١٩٩٨)الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية ،منشأة المعارف ،الاسكندرية .
- ٢٥- زينب العالم (١٩٩٠): التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ،دار الفكر العربى ،القاهرة .
- ٢٦- سليمان الحجر (١٩٩٦): الوقاية من الاصابات ،الاتحاد الدولى لالعاب القوى ،مركز التنمية الاقليمية ،العدد (١٧) ،القاهرة .
- ٢٧- سيد عبد الجواد ،زكى محمد حسن (١٩٨٤): بعض العوامل المؤثرة فى حدوث الاصابات لدى لاعبي الكرة الطائرة فى المرحلة السنية ٢٥:٣٠ سنة ،المؤتمر العلمى الخامس ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الاسكندرية .
- ٢٨- طلحة حسام الدين واخرون(١٩٩٧) : الموسوعة العلمية فى التدريب – التحمل – بيولوجيا وميكانيكا ،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.
- ٢٩- عاطف رشاد خليل (١٩٩٨): تأثير برنامج تدريبي للقوة والاطالة العضلية على تحسين اختلال التوازن العضلى فى العضلات العاملة على مفصل الركبة ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ،القاهرة .
- ٣٠- عادل عبد البصير(١٩٩٩): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ،الطبعة الاولى ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ٣١- عبد العاطى السيد عبد الفتاح (٢٠٠٥) : الكرة الطائرة للجميع (تعليم-تدريب- خطط- قانون) ،ميرنا ايجبت للطباعة والنشر ،القاهرة .
- ٣٢- عبد العزيز النمر واخرون(١٩٩٧): الاطالة العضلية ،الطبعة الاولى مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ٣٣- عبد العزىز النمر ،نريمان الخطيب (١٩٩٦): تدريب الاثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ٣٤- عبد العزيز النمر ،ناريما الخطيب (٢٠٠٠): الاعداد البدنى والتدريب بالاثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ،الطبعة الاولى ، مطبعة الجمال،القاهرة .

- ٣٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٠): التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، الاسكندرية .
- ٣٦- عصام الوشاحى (١٩٩٤): الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول للمستوى العالمى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣٧- على فهمى البيك (١٩٩٢): اسس إعداد لاعبي كرة القدم والالعب الجماعية ، مطبعة التونى ، الاسكندرية .
- ٣٨- عماد الدين عباس ابو اليزيد (٢٠٠٥) : التخطيط والاسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ٣٩- عمرو ابو المجد ، جمال تمام ، إسماعيل النمكى (١٩٩٧): تخطيط برامج وتربية البراعم والناشئون فى الكرة الطائرة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤٠- عمرو حسن تمام (٢٠٠٠) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية ومستوى اداء التصويب من القفز للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤١- عويس الجبالى (٢٠٠٠): التدريب الرياضى ، النظرية والتطبيق ، دار جى ام اس للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٤٢- فريدة عثمان ، دولت عبد الرحمن (٢٠٠٠): الاصابات وإسعافاتها للرياضيين وللجميع ، القاهرة .
- ٤٣- كاظم جابر امين (١٩٩٧): اللياقة البدنية والصحية ، الكويت .
- ٤٤- ماجد مجلى عبد الحميد (١٩٩٥): دراسة تحليلية للاصابات الرياضية فى الالعب الجماعية .
- ٤٥- محمد ابراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع (١٩٩٥): دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحكى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ٤٦- محمد توفيق الوليلى (١٩٩٨): كرة اليد تعليم - تدريب - تكنيك ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربى القاهرة .
- ٤٧- محمود ابو العنين (١٩٨٩): القوة الديناميكية والمرونة وعلاقتها باصابات الطرف السفلى للاعبى كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الرابع ، الهرم .
- ٤٨- محمد جابر بريقع ، إيهاب البديوى (٢٠٠٥): المنظومة المتكاملة فى تدريب القوة والتحكم العضلى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ٤٩- محمد حسن علاوى (١٩٩٤) علم التدريب الرياضى الجزء الثالث ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٥٠- محمود رجائى محمد (٢٠٠١) : اثر استخدام تدريبات البليومتريك على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوى اداء الضرب الساحق فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٥١- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣): التخطيط الحديث فى كرة القدم ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .
- ٥٢- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، القاهرة .
- ٥٣- محمد صبحى حسانين وحمدى عبد المنعم (١٩٩٧): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، بدنى- مهارة - معرفى- تحليلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥٤- محمد عادل رشدى (٢٠٠٣) : البحث العلمى وفسولوجيا إصابات الرياضة ، منشأة المعارف الاسكندرية .

- ٥٥- محمد فؤاد حبيب (١٩٩٦): الاصابات الشائعة بين الناشئين فى رياضة الجمناز ،المجلة العلمية للتربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية بنين،العدد الخامس والعشرين ،جامعة حلوان ،القاهرة.
- ٥٦- محمد محمود حمدى ابراهيم (٢٠٠٢): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البليومترية على تنمية القدرات الحركية الخاصة ومستوى اداء الارسال والضرب الساحق للاعبين الناشئين فى الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الدولى ،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة الاسكندرية .
- ٥٧- محمد محمود عبد الدايم واخرون (١٩٩٣): برامج تدريب الاعداد البدنى وتدريب الاتقال ،مطابع الاهرام ، القاهرة.
- ٥٨- محمود يحيى سعد(١٩٩٥): المدخل لمجال التدريب الرياضى ،نهج طلاب كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٥٩- مدحت قاسم عبد الرازق(٢٠٠٠): فاعلية عنصري القوة والمرونة فى الوقاية من الاصابات الشائعة وتأثير الإصابات على مستوى كفاءة الجهاز المناعي للاعبي كرة القدم واليد ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ،الهرم .
- ٦٠- مسعد على محمود ،محمد كشك ، امر الله البساطى (٢٠٠٢): محاضرات فى علم التدريب الرياضى ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
- ٦١- مصطفى امين جابر (٢٠٠٦): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فاعلية الأداء المهارى للملاكمين ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٦٢- معتصم محمود شنطاوى (٢٠٠٣): الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية جامعة مؤته ، العدد السادس عشر المجلة العلمية للتربية الرياضية ،اسيوط.
- ٦٣- ميرفت السيد يوسف(١٩٩٨): دراسات حول مشكلات الطب الرياضى ،كتبة الإشعاع الفنى ،الاسكندرية .
- ٦٤- ناريمان الخطيب ،عبد العزيز النمر، عمرو السكري (١٩٩٧): التدريب الرياضى – الإطالة العضلية ،الطبعة الاولى ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .
- ٦٥- هشام احمد سعيد ابراهيم (١٩٩٣): الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة أسبابها وطرق الوقاية منها ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،القاهرة .
- ٦٦- يوسف كامل امين (١٩٩٨): اثر برنامج تاهيلى مقترح لمفصل القدم الملتوية للاعبي الكرة الطائرة ،مجلة نظريات وتطبيقات ،كلية التربية الرياضية للبنين ،العدد التاسع والعشرون ،الاسكندرية .
- ٦٧- يوهانس ريه ،ايفور رين : المدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة ،مكونات اللياقة البدنية ،ترجمة بور عن شيلاف،المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ،المانيا .

المراجع الأجنبية :

- ٦٨- Bar bara L., Vieira Bonnie Jill(1996): Volley ball steps to success, second, edition, university of Delaware, NET Wark, copyright .
- ٦٩--Blair;V.A.,(1999): hand Function. In Functional Human Movement Edited by Durward B.R., Baer; G.D.,& Rowe ,P.J .,Butterworth hHeinemann, Oxford, U.K.,.
- ٧٠- Boxter David (1994): diamante opoulos coctasio,hamesharon and shiends- Dolorer the raputiclaser.the rapy and pvectice;jim allen Churchill liwdstion.
- ٧١- Carolyn Kinsner(1990): The Rupeutic Exercise Founbation anb technioue,USA.
- ٧٢- Chart,m&Gorgen ,m(1997): Cross- traning for sport, human hinertriccs.
- ٧٣- Daniel,dchiras,(1999): Human Biology Health homeostasis,and,The Puplishers.
- ٧٤-Darlen A.K ulak,peter J.Dunn(1996): Sport and fitness serried of volley ball, atime mirror company higher education group,Inc.
- ٧٥- Mccullough,c(1990); Stretching for injuries prevention patienmanage-14(6).
- ٧٦- Osten Laian,Etal(1996): Charactis of the legexten sorsin male volley ball players jumpers khnee. The American journal of sport mebicine,vol 24,no,3.
- ٧٧- Richard,H. clqox(1996): Teaching volley ball burge spubilishing company.

مواقع الانترنت:

٧٨- www. Sy arab-ency@mail .com

٧٩-www.123 esaaf.com

٢- اختبار ثني الجذع من الانبطاح : Trunk- extension test

الغرض من الاختبار :

قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري .

الأدوات :

شريط قياس مقسم بالسنتيمتر .

مواصفات الأداء:

من وضع الانبطاح ؛الكفان متشابكان خلف الرأس مع تثبيت الطرف السفلي بواسطة زميل ؛يقوم المختبر بثني الجذع للخلف ببطيء إلى أقصى مدى يستطيعه والثبات ثانيتين .تقاس المسافة من أسفل الذقن حتى مستوى الأرض بواسطة شريط قياس وذلك بحيث يكون الشريط في وضع عمودي على الأرض وأمام رأس المختبر أثناء القياس ، على أن يكون الصفر ملامس للأرض .

الشروط :

- ١- لكل مختبر محاولتان نسجل له أفضلهما .
- ٢- يجب رفع الجذع بهدوء وببطء للوصول الى اقصى مسافة ممكنة والثبات لمدة ثانيتين ،
- ٣- اى مخالفة للشروط تلغى المحاولة .



التسجيل :

يسجل للمختبر الرقم الدال على المسافة من الارض حتى أسفل الذقن بالسنتيمتر وذلك بالنسبة للمحاولة الأفضل من المحاولتين المسموح بهما.(141:43)

3- اختبار الدفع لأعلى : Push – up test

الغرض من الاختبار :

قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والمنكبين.

مواصفات الأداء:

من وضع الانبطاح المائل تقوم اللاعب بثني ومد الذراعين إلى أقصى عدد ممكن .

الشروط :

- ١- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- ٢- يلاحظ استقامة الجسم أثناء مراحل الأداء.
- ٣- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ،فرد الذراعين كاملا عند الصعود.

التسجيل :

يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال ١٥ ثانية .

ملاحظة:

عند استخدام هذا الاختبار مع البنات يفضل السماح بالارتكاز على الركبتين وليس مشطي القدمين.



(138:137:43)

٤- اختبار الدفع لأعلى Push – up test

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والمنكبين.

مواصفات الأداء:

من وضع الانبطاح المائل تقوم اللاعب بثني ومد الذراعين إلى أقصى عدد ممكن .

الشروط :

- ١- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- ٢- يلاحظ استقامة الجسم أثناء مراحل الأداء.
- ٣- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ،فرد الذراعين كاملا عند الصعود.

التسجيل :

يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال ١٥ ثانية .

ملاحظة:

عند استخدام هذا الاختبار مع البنات يفضل السماح بالارتكاز على الركبتين وليس مشطى القدمين.



(138:137:43)

5- اختبار الدفع لأعلى Push – up test

الغرض من الاختبار :

قياس الجلد العضلي Muscular endurance لعضلات الذراعين والمنكبين.

مواصفات الأداء:

من وضع الانبطاح المائل تقوم اللاعب بثني ومد الذراعين إلى أقصى عدد ممكن .

الشروط :

- ١- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .
- ٢- يلاحظ استقامة الجسم أثناء مراحل الأداء.
- ٣- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ،فرد الذراعين كاملا عند الصعود.

التسجيل :

يسجل للاعبة عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال ١٥ ثانية .

ملاحظة:

عند استخدام هذا الاختبار مع البنات يفضل السماح بالارتكاز على الركبتين وليس مشطي القدمين.



(138:137:43)

٦- الجري الزجراجي :

الغرض من الاختبار:

قياس الرشاقة .

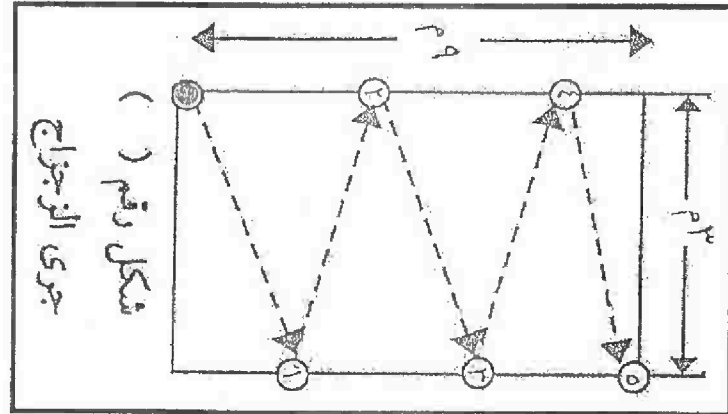
الأدوات:- ساعة إيقاف ، يخطط الملعب كما هو موضح بالشكل .

مواصفات الأداء :

تقف اللاعب على نقطة البداية بعد سماع إشارة البدء تنطلق نحو الدائرة رقم (١) لتلامسها بيدها اليمنى ، ثم تتجه نحو الدائرة رقم (٢) لتلامسها بيدها اليسرى ، وهكذا حتى الدائرة الخامسة حيث يتوقف حساب الزمن فور ملامستها ويحسب لها الزمن الذي استغرقتها في أداء الاختبار بالثانية.

التسجيل :

- البنات ١٠٠ نقطة عن ٥.٠ ثوان .
- البنين ١٠٠ نقطة عن ٤.٥ ثوان .
- تضاف نقطتان عن ٠.١ من الثانية تقل عن المعدلات السابقة .
- يخصم نقطتان ٠.١ من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة .



(٣٧٠:٥٢)(١٤٤:٥٣)

٧- قياس القدرة العضلية :
اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم للذراع اليمنى واليسرى :

غرض الاختبار : القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف لكل من الذراع اليمنى واليسرى .

الأدوات اللازمة :- منطقة فضاء فى ملعب كرة القدم أو صالة التمرينات والجمباز بطول ٣٠م وبعرض ٧.٥٠م
- كرات طبية زنة الواحدة ٣ كجم - شريط قياس .
- عدد مناسب من الرايات والأعلام .

وصف الأداء :-

- تقف اللاعب خلف خط مرسوم على الأرض وضعا كرة طبية على إحدى يديها (اليمنى - اليسرى) واليد الأخرى تستند من فوق الكرة .
- تقوم اللاعب بثني الركبة الخلفية مع تقوس الجذع للخلف بحيث لا يتعدى الخط .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام إحدى اليدين فقط .

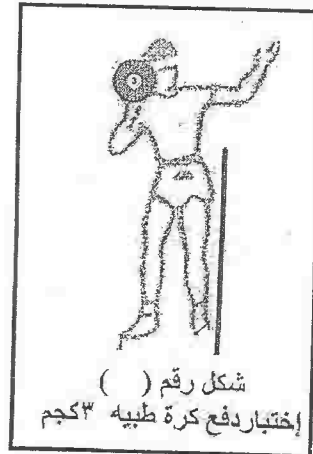
توجيهات :

- تعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية ،
- تعطى اللاعب محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء .
- المحاولات لا تحسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها .

التسجيل :

درجة كل محاولة هى :المسافة بين الحافة الأمامية للخط المرسوم على الأرض وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الارض مقربة لأقرب ١٥ سم.

- درجة المختبر هى درجة أحسن محاولة من المحاولات



(199:53)

٨- اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) باليدين:

غرض الاختبار :

قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتفين ،

الأدوات اللازمة:

- حبل صغير - كرات طبية زنة الواحدة ٣ كجم - كرسي - أقماع بلاستيك - شريط قياس .

وصف الأداء :

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة امام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي .
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للإمام أثناء دفع الكرة باليدين .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

توجيهات :

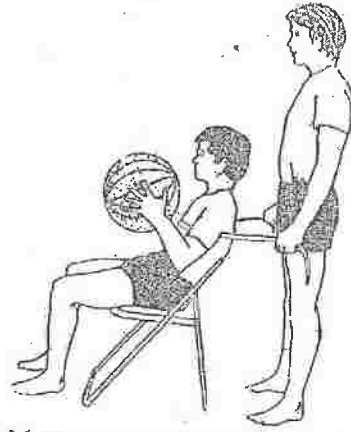
- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية .
- يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء.
- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها .

إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجل النتائج .
- محكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس .
- مراقب وبتعيين مكان سقوط الكرة والقياس.

التسجيل :

- درجة كل محاولة هي :المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الارض ناحية الكرسي مقربة لأقرب ١٥ سم .
- درجة المختبر هي: درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.



اختبار دفع الكرة الطبية باليدين لأطول مسافة ممكنة

9- اختبار الجرى ٨٠٠ متر

الغرض من الاختبار : قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .

الأدوات :-

- ساعة إيقاف
- مضمار العاب قوى

مواصفات الأداء :-

- تتخذ كل أربعة مختبرات وضع الاستعداد خلف خط البداية من وضع البدء العالي ، وعند إعطاء إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار العاب القوى (٤٠٠) متر دورتين

الشروط:-

- يسمح بالمشي عند التعب .

التسجيل :-

-يسجل الزمن الذي تستغرقه كل مختبرة منذ إعطائها إشارة البدء حتى قطعها لخط النهاية بالثواني لأقرب ١ / ثانية ١٠

(335:53)

(٣٣٥:٦٠)

١٠- اختبار الوثب العمودي من الثبات :

الغرض من الاختبار :- قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات : سبورة تثبت على حائط بحيث يكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم ، على ان تدرج بعد ذلك من ١٥١ إلى ٤٠٠ سم ، ما نيزيا .

مواصفات الأداء :- - تغمس المختبرة أصابع اليد المميزة في المانيزيا ، ثم تقف بحيث تكون ذراعها المميزة بجانب السبورة ، مع ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض أثناء قيام المختبرة بهذا العمل . يسجل الرقم الذي وضع العلامة الأمامية .

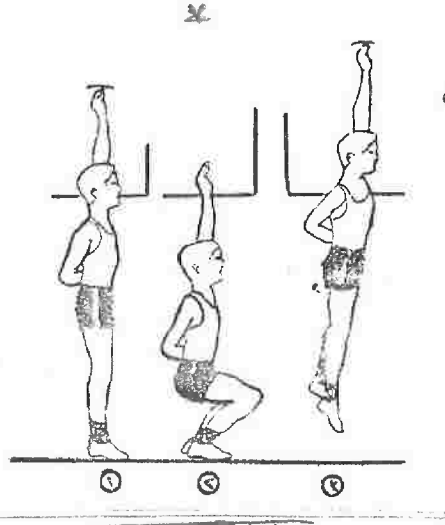
-من وضع الوقوف تمرجح المختبرة الذراعين أماما عاليا ثم أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة ممكنة لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها .

الشروط :- - عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من على الأرض ، كما يجب ان يكون الكتفان على استقامة واحدة .

-للمختبرة الحق في عمل مرجحتين إذا رغبت في ذلك .

- لكل مختبرة محاولتان يسجل لها أفضلهما .

التسجيل :- - تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما تتمتع به المختبرة من القدرة العضلية للرجلين مقاسة بالسنتيمتر .

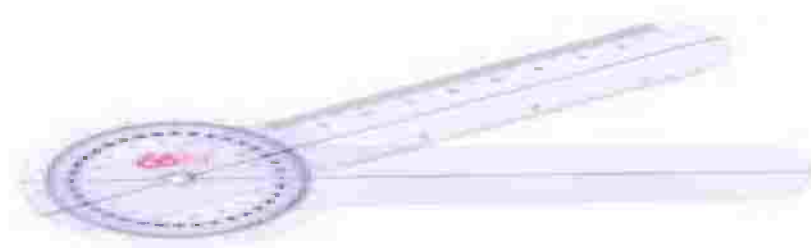


(390:389:38)

11- اختبار قياس مرونة المفاصل

الغرض من الاختبار : قياس مرونة مفصل الكتف

الأدوات المستخدمة: جهاز جونيوميتر



وصف الاداء :

- تفق اللاعب ثم يتم كب ويطح للكتف ثم يتم تسجيل القراءة بالسنتيمتر .

تعليمات الاختبار :

- تمنح لكل لاعب محاولتان على ان يسجل أفضلهما

لتسجيل :

تسجل للاعب الرقم الدال على مرونة مفصل الكتف وذلك بالنسبة للمحاولة الأفضل (١٠:٢٢)

١٢- إختبار قياس مرونة المفاصل

الغرض من الاختبار : قياس مرونة مفصل المرفق

الأدوات المستخدمة: جهاز جونيوميتر



وصف الاداء :

- نفق اللاعب ثم يتم كب وبطح للكتف ثم يتم تسجيل القراءة بالسنتيمتر .

تعليمات الاختبار :

- تمنح لكل لاعبة محاولتان على ان يسجل أفضلهما

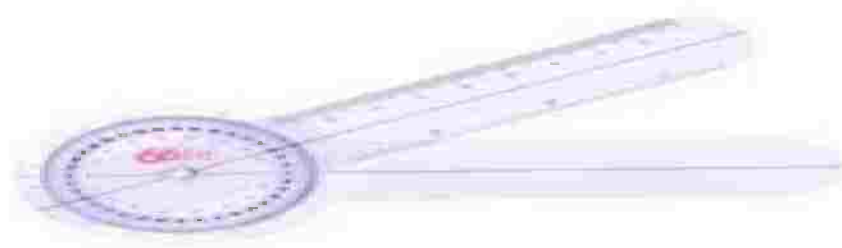
التسجيل :

تسجل للاعبة الرقم الدال على مرونة مفصل المرفق وذلك بالنسبة للمحاولة الأفضل (10:22)

13- إختبار قياس مرونة المفاصل

الغرض من الاختبار : قياس مرونة مفصل رسغ اليد

الأدوات المستخدمة: جهاز جونيوميتر



وصف الاداء :

- تفق اللاعب ثم يتم كب و بطح للكتف ثم يتم تسجيل القراءة بالسنتيمتر .

تعليمات الاختبار :

- تمنح لكل لاعبة محاولتان على ان يسجل أفضلهما

التسجيل :

تسجل للاعبة الرقم الدال على مرونة مفصل رسغ اليد وذلك بالنسبة للمحاولة الأفضل (10:22)

(مرفق ١/ب) اختبار المهارة الحركية :

- ١٤ - اسم الاختبار : اختبار دقة الضرب الساحق القطري والمستقيم.
الغرض من الاختبار : قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري والاتجاه المستقيم .
الأدوات :
٣٠ كرة طائرة ، ملعب كرة طائرة ، مرتبتان موضوعتان كما هو موضح بالشكل .

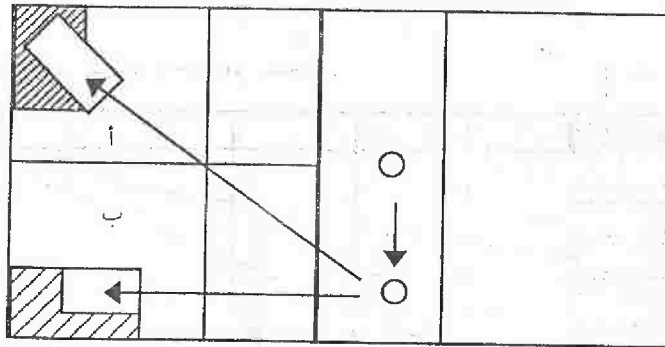
مواصفات الأداء:

الضرب من مركز ٤ ، الإعداد (عن طريق المدرب) من مركز ٣ وعلى المختبر أداء ١٥ ضربة ساحقة نحو الاتجاه القطري (المرتبة الموجودة في مركز ٥) ، ١٥ ضربة ساحقة أخرى نحو الاتجاه المستقيم (المرتبة الموجودة في المركز ١) .

التسجيل :

- ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .
- ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة المخططة .
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة في المنطقة (أ) أو (ب) .

من رسم ١١٠٧



شكل رقم (٣٧)
اختبار دقة الضرب الساحق القطري الخطي

(208:209:53)

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الأول	الأولى	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-	-----	-----	-----	-----
				إحماء	١٠ق	التهنية البدنية لاجزاء الجسم	٤٠-٦٠	١٠-١٥	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-١٨٠	٤-٣-٢-١
			إعدادات بدنية رئيسية	إعدادات بدنية	٢٥	تنمية المرونة العامة	٤٠-٦٠	١٠-٨	١٠ ث	١٥ ث	٣	-----	١٢٠-٨٠	٢٣
						تنمية التوافق العام	٥٠-٧٠	١٠-٨	٣٠ ث	١٥	٢	٣٠ ث	١٠٠-١٤٠	٥٥-٥٣
						تنمية تحمل عام	٥٠-٧٠	مستمر	٥٤٠ ث	-	١	٩٠ ث	١٠٠-١٤٠	١٨٠
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٧٠	٨-٦	٣٠ ث	٣٠	٢	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠	١١٣-١١٤
					١٠ق	تنمية المرونة الخاصة	٤٠-٦٠	١٠-٨	١٥ ث	١٥	٣	-----	١٢٠-٨٠	٥٠-٤١
						تنمية التوافق الخاص	٥٠-٦٠	١٠-٨	٣٠ ث	١٥	٢	٣٠ ث	١٠٠-١٤٠	٥٥
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٦٠	٨-٦	٣٠ ث	٣٠	٢	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠	١١٥
				إعداد مهاري	١٥ق	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٥٠-٦٠	١٠-١٥	٣٠	٣٠	٣	٩٠ ث	١٠٠-١٤٠	٢-١
						تهنية الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣٠-٥٠	١٠-٨	٨	١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠	٤-٣-٢-١
			الختامي		٥									

مرفق رقم (8)

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الثانية / الاسبوع الاول / الزمن ١٠٠ اق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الأول	الأولى	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
				إحماء	١٠ق	التهنية البدنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	-----	٤	-----	١٨٠-١٢٠	١-٢-٣-٤
			الرئيسي	فئة إعداد بدني	٣٩	تنمية المرونة العامة	٦٠-٤٠	٨-١٠	١٥ ث	١٥ ث	٤	١٥ ث	٨٠-١٢٠	٣٦-٣٧
						تنمية التوافق العام	٧٠-٥٠	٨-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	٥٥-٦٥
						تنمية تحمل عام	٧٠-٥٠	مستمر	٥٤٠ ث	-----	١	٩٠ ث	١٤٠-١٠٠	١٧٧
						تنمية تحمل القوة	٧٠-٥٠	٨-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٦٠ ث	١٤٠-١٠٠	١١٨
				فصل	١٧	تنمية المرونة الخاصة	٦٠-٤٠	٨-١٠	١٥ ث	١٥ ث	٢	٣٠ ث	٨٠-١٢٠	٥٠-٥١-٥٢
						تنمية التوافق الخاص	٦٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	١٥ ث	٢	٤٥ ث	١٤٠-١٠٠	٥٦-٥٨
						تنمية تحمل القوة	٦٠-٥٠	٨-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٦٠ ث	١٤٠-١٠٠	١١٨
						تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٦٠-٥٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٩٠ ث	١٤٠-١٠٠	١-٢-٣
			الختامي	٥		تهنية الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣٠-٥٠	٨-١٠	١٠	١٥	٣	بنون	أقل من ١٠٠	١-٢-٣-٤

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الثالثة /الاسبوع الاول/الزمن الكلي ٨٥ ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الأول	الأولى	الرئيسي	الاعدادى	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
					إعداد بدني	١٠ق	إحماء	٤٠-٦٠	١٠-١٥	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠
				٣٩		تنمية المرونة العامة	٤٠-٦٠	٨-١٠	١٥ ث	١٥ ث	٥	٤٥ ث	١٢٠-٨٠	٣١
						تنمية التوافق العام	٥٠-٦٠	٨-١٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٤٥ ث	١٠٠-١٤٠	٢٩
						تنمية تحمل عام	٥٠-٦٠	مستمر	٥٤٠ ث	-----	١	٩٠ ث	١٠٠-١٤٠	١٧٨
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٦٠	٨-١٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠	١١٧
				١٧		تنمية المرونة الخاصة	٤٠-٦٠	٨-١٠	١٥ ث	١٥ ث	٢	٣٠ ث	١٢٠-٨٠	٤٣-٤٢-٥١
						تنمية التوافق الخاص	٥٠-٦٠	١٠-١٥	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٤٥ ث	١٠٠-١٤٠	٦٢
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٦٠	١٠-١٢	٣٠ ث	٤٥ ث	٢	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠	١١٩
					إعداد مهاري	٢٤	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٥٠-٦٠	١٠-١٥	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٩٠ ث	١٠٠-١٤٠
				الختامى		٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣٠-٥٠	٨-١٠	١٠ ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١٩٠-١٩١-١٩٢

البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الثاني

الوحدة التدريبية الرابع / الزمن الكلي ١٠٥ (ق)

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب						محتوى التمرينات	
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات		متوسط معدل النبض
الأول	الثاني	الأولى	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
				إحماء	١٠ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٤٠ ٦٠	١٠ ١٥	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠ ١٧-١٦	
			الرئيسى	٩	إعداد بدنى	٣٩	٤٠ ٦٠	١٠-٨	١٥ ث	١٥ ث	٤	٤٥ ث	١٢٠-٨٠	٢٤
						٥٠ ٧٠	١٠ ١٥	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٤٥ ث	١٠٠ ١٤٠	٥٤-٥٣	
						٥٠ ٧٠	مستمر	٥٤ ث	-----	١	٩٠ ث	١٠٠ ١٤٠	١٨١	
						٥٠ ٧٠	١٠ ١٥	٤٥ ث	٣٠ ث	٣	٦٠ ث	١٠٠ ١٤٠	١١٧	
						٥٠ ٦٠	١٠ ١٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٤٥ ث	١٠٠ ١٤٠	١٥٧ ١٦٠	
						٤٠ ٦٠	١٠ ١٥	١٥ ث	١٥ ث	٢	٣٠ ث	١٢٠-٨٠	٤٤-٤٣	
				١٧	٥٠ ٧٠	١٥ ٢٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٤٥ ث	١٠٠ ١٤٠	٦٧		
					٥٠ ٧٠	١٠ ١٥	٣٠ ث	٤٥ ث	٢	٤٥ ث	١٠٠ ١٤٠	٨٢		
					٥٠ ٦٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٦٠ ث	١٠٠ ١٤٠	١٦٧		
					٥٠ ٧٠	١٠ ١٥	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٩٠ ث	١٠٠ ١٤٠	٧-٦-٥ ١٠-٩-٨		
					٣٠ ٥٠	١٠-٨	١٠ ١٥	١٠ ١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١٨٧ ١٨٨ ١٩٨		

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الخامسة /الزمن الكلي ٨٥(ق)

الاسبوع الثاني

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
						الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الثاني	الأولى	الاعدادى	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
				١٠ق	التهينة البدنية لأجزاء الجسم	٤٠-٦٠	١٠-١٥	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	٧-٨-٩-١٠
			الرئيسى	٢٧	تنمية المرونة العامة	٤٠-٦٠	١٠-٨	١٥ ث	١٥ ث	٣	٣٠ ث	١٢٠-٨٠	١٩
					تنمية التوافق العام	٥٠-٧٠	١٠-١٥	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	١٠٠-١٤٠	٢٧
					تنمية تحمل عام	٥٠-٧٠	مستمر	٦٠ ث	-----	١	٩٠ ث	١٠٠-١٤٠	١٢٦
					تنمية تحمل القوة	٥٠-٧٠	١٥-٢٠	٤٥ ث	٣٠ ث	٢	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠	١١٨
					قوة قصوى	٥٠-٦٠	١٠-١٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٤٥ ث	١٠٠-١٤٠	١٦١
					تنمية المرونة الخاصة	٤٠-٦٠	١٠-١٢	٣٠ ث	١٥ ث	٢	٣٠ ث	١٢٠-٨٠	٢٠
				١٥	تنمية التوافق الخاص	٥٠-٧٠	١٥-٢٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠	٣٣
					تنمية تحمل القوة	٥٠-٧٠	١٥-٢٠	٣٠ ث	٤٥ ث	٢	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠	٧٠
					قوة قصوى	٥٠-٦٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠	٨٠
					تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٥٠-٧٠	١٠-١٥	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٩٠ ث	١٠٠-١٤٠	٥-٦-٧-١٠-٩-٨
			الختامي	٥	تهينة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣٠-٥٠	١٠-٨	١٠ ث	١٥ ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١٩٠-١٩١-١٩٢

البرنامج التدريبي المقترح

الاسبوع الثاني/الوحدة التدريبية السادسة/الزمن الكلي ١٠٥ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات	
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض		
الأول	الثاني	السادسة	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
					١٠ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٤٠-٦٠	١٥-١٠	١٥ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	١-٢-٣-٤	
			إعداد بدني	الرئيسي	٥	٤٠-٦٠	تنمية المرونة العامة	٨-١٠	١٥ث	١٥ث	٣	٣٠ث	٨٠-١٢٠	٣٦	
						٥٠-٧٠	تنمية التوافق العام	١٥-١٠	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٤٠-١٠٠	٥٦-٥٧	
						٥٠-٧٠	تنمية تحمل عام	مستمر	٧٢٠ث	-----	١	١٨٠ث	١٤٠-١٠٠	١٨١	
						٥٠-٧٠	تنمية تحمل القوة	١٥-٢٠	٤٥ث	٣٠	٢	٤٥ث	١٤٠-١٠٠	١١٨-١١٧	
						٥٠-٦٠	قوة قصوى	١٢-١٠	٣٠ث	٣٠ث	٢	١٢٠ث	١٤٠-١٠٠	١٦٠-١٥٧	
					٦	٤٠-٦٠	تنمية المرونة الخاصة	١٢-١٠	٣٠ث	١٥ث	٢	٣٠ث	٨٠-١٢٠	٤١-٥٢	
						٥٠-٧٠	تنمية التوافق الخاص	٢٠-١٥	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٤٠-١٠٠	٧٠-٧١	
						٥٠-٧٠	تحمل قوة	٢٠-١٥	٣٠ث	٤٥ث	٣	٦٠ث	١٤٠-١٠٠	١٢٩	
						٥٠-٦٠	قوة قصوى	٨-١٠	٣٠ث	٣٠ث	٢	٩٠ث	١٤٠-١٠٠	١٦٨-١٦٧	
						٥٠-٦٠	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٨-١٠	٣٠	٣٠	٢	٩٠ث	١٤٠-١٠٠	١٢-١٣-١١-١٠-١٤-١٥	
					الختامي		٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	٨-١٠	١٠	١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية السابعة /الاسبوع الثالث /الزمن الكلي ٧٠ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب						محتوى التمرينات					
							الثدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات		متوسط معدل النبض				
الأول	الثالث	السابعة	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----					
					١٠ق	التهنية البدنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥	١٥	٤	١٢٠-٨٠	٩-٨-٧-٦					
					٢٩	٩	إعداد بدني	الرئيسي	إحماء	٦٠-٤٠	تنمية المرونة العامة	١٢-١٠	١٥	١٥	٣	٣٠	١٢٠-٨٠	٣٥-٣٤
										٦٠-٤٠	تنمية التوافق العام	١٥-١٠	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	٥٣
										٧٠-٥٠	تنمية تحمل عام	مستمر	٦٠٠	٦٠٠	١	٩٠	١٤٠-١٠٠	١٢٧
										٧٠-٥٠	تنمية تحمل القوة	١٠-٨	٣٠	٣٠	٢	٩٠	١٤٠-١٠٠	١١٩
										٦٠-٥٠	قوة قصوى	١٢-١٠	٣٠	٣٠	٢	٦٠	١٤٠-١٠٠	١٦١
										٧٠-٥٠	قوة مميزة بالسرعة	١٢-١٠	٣٠	٣٠	٢	٦٠	١٤٠-١٠٠	١٤١
										٧٥-٥٠	قوة انفجارية	١٠-٨	٣٠	٣٠	١	٦٠	١٤٠-١٠٠	١٧٢
										١٠٠-٨٠	سرعة	١٠-٨	٣٠	٣٠	١	٦٠	١٤٠-١٠٠	٩٣
										٦٠-٤٠	تنمية المرونة الخاصة	١٢-١٠	١٥	١٥	٣	٣٠	١٢٠-٨٠	٤٤
										٧٠-٥٠	تنمية التوافق الخاص	١٥-١٠	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٤٠-١٠٠	٢٤
										٧٠-٥٠	قوة مميزة بالسرعة	١٠-٨	٣٠	٣٠	٢	٦٠	١٤٠-١٠٠	١٥١
										٧٠-٦٠	سرعة انتقالية	١٠-٨	٣٠	٣٠	٢	٦٠	١٤٠-١٠٠	١١١
										٧٠-٥٠	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومى	١٢-١٠	٣٠	٣٠	٤	٩٠	١٤٠-١٠٠	٧-٦-٥-٣
										٥	تهنية الجسم للعودة للحالة الطبيعية	١٠-٨	١٠	١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١٨٧-١٨٩-١٨٨

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الثامنة /الاسبوع الثالث/الزمن الكلي ٧٠(ق)

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب						محتوى التمرينات	
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات		متوسط معدل النبض
الأول	الثالث	الثامنة	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
				إحصاء	١٠ق	تهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٤٠-٦٠	١٠-١٥	١٥ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	٩-٨-٧-٦
			الرئيسي	إعداد بدني	١٨	تنمية المرونة العامة	٤٠-٦٠	١٠-١٢	١٥ث	١٥	٢	٣٠ث	١٢٠-٨٠	١٣-١٢
						تنمية التوافق العام	٤٠-٦٠	١٠-١٢	٣٠ث	٣٠	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٢٩
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠ث	٣٠	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٧٨
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٢-١٤	٣٠ث	-----	١	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٩٦
						قوة انفجارية	٥٠-٧٠	٨-٦	٣٠ث	-----	١	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	١٠٨
						سرعة	٥٠-٧٥	٨-٦	٣٠ث	-----	١	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٩٦
				١٢	١٢	تنمية المرونة الخاصة	٤٠-٦٠	١٠-١٢	١٥ث	١٥	٣	-----	١٠٠-١٤٠	٢٢
						تنمية التوافق الخاص	٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠ث	٣٠	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٣٠
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٠-٨	٣٠ث	٣٠	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	١٠٣
						سرعة انتقالية	٦٠-٧٠	٨-٦	٣٠ث	٣٠	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	١٦٨
						تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠ث	٣٠	٤	٩٠ث	١٠٠-١٤٠	٥-٤-٣-٧-٦
			الختامي		٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣٠-٥٠	١٠-٨	١٠ث	١٥ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١٩٠-١٩١-١٩٢

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية التاسعة /الاسبوع الثالث/ الزمن الكلي ٨٥ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب								
							الثدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النض	محتوى التمرنات	
الأول	الثالث	الثامنة	الرئيسي	الاعدادى	٥ق	التأكد من انتظام الملاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
					١٠ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	١٣-١٢ ١٥-١٤	
				إعداد بدني	٩	١٨	٦٠-٤٠	١٥-١٢	١٥	١٥	٢	٣٠	١٢٠-٨٠	٢٣	
							٦٠-٤٠	١٥-١٢	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	٥٥	
							٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	١١٤	
							٧٠-٥٠	١٦-١٤	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	١٣٩-١٣٨	
							٧٠-٥٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	١٦٤-١٦٣	
							٧٥-٥٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	٩٤	
					١٢	١٢	٦٠-٤٠	١٢-١٠	١٥	١٥	١٥	٣	١٥	١٤٠-١٠٠	٤١
							٧٠-٥٠	١٥-١٢	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٤٠-١٠٠	٧٠	
							٧٠-٥٠	١٤-١٢	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٤٠-١٠٠	١٤٧	
							٧٠-٦٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٤٠-١٠٠	١١١-١١٠	
							٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠	٣٠	٤	٣٠	١٤٠-١٠٠	١٧-١٦ ١٨	
							٥٠-٣٠	١٠-٨	١٠	١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١٩٣-١٩٥	
٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية														

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية العاشرة / الاسبوع الرابع / الزمن الكلي ٩٠ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
			الاعدادى	أعمال إدارية		التأكد من انتظام اللاعبين	الثدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض
الأول	الرابع	العاشرة	الرئيسي	إعداد بدني	٥ق		-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
					١٠ق	التهنية البنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠
					٢٢	تنمية المرونة العامة	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	١٥	٤	٣٠ ث	١٢٠-٨٠
						تنمية التوافق العام	٦٠-٤٠	١٥-١٢	١٥ ث	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						تنمية تحمل القوة	٦٠-٤٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٤-١٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						قوة انفجارية	٧٠-٥٠	٨-٦	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						سرعة	٧٥-٥٠	٨-٦	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						تنمية المرونة الخاصة	٦٠-٤٠	١٢-١٠	١٥ ث	١٥ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
					٢٢	تنمية التوافق الخاص	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٤٥ ث	١٤٠-١٠٠
						سرعة إنتقالية	٧٠-٦٠	٨-٦	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٦٠ ث	١٤٠-١٠٠
						تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٩٠ ث	١٤٠-١٠٠
					٢٦								١٢-١١-١٤-١٣-١٦-١٥
					٥	تهنية الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	١٠-٨	١٠ ث	١٥ ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠
													١٨٦-١٨٩-١٨٨

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الحادية عشر / الأسبوع الرابع / الزمن الكلي ٨٥ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الرابع	الحادية عشر	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
				إجماء	١٠ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٤٠-٦٠	١٠-١٥	١٥	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	13-14-15-17-18-19
			إعداد بدني	الرئيسي	٢٥	تنمية المرونة العامة	٤٠-٦٠	١٢-١٥	٣٠	١٥	٤	٣٠	١٢٠-٨٠	٣3
						تنمية التوافق العام	٤٠-٦٠	١٢-١٥	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	120
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	52
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٤-١٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	83-84
						قوة انفجارية	٥٠-٧٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	93-94
						سرعة	٥٠-٧٥	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	154
						تنمية المرونة الخاصة	٤٠-٦٠	١٢-١٥	٣٠	١٥	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	45-46
						تنمية التوافق الخاص	٥٠-٧٠	١٢-١٥	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	127-128
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٣	٤٥	١٠٠-١٤٠	80-81
						سرعة إنتقالية	٦٠-٧٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	169-170
						قوة إنفجارية	٦٠-٧٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	107
			إعداد مهاري	الختامي	٣٦	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠	٣٠	٤	٩٠	١٠٠-١٤٠	30-31-32-33-34
						تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣٠-٥٠	١٠-٨	١٠	١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠	165-166-167-168

الوحدة التدريبية الثانية عشر /الاسبوع الرابع / الزمن الكلي ٩٠ ق

البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	محتوى التمرينات
الأول	الرابع	الثانية عشر	الرئيسي	إعدادى	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
					١٠ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	6-11-16-21-22
				إعداد بدني	٢٢	٤٠-٦٠	١٠-١٢	١٥	١٥	٣	٣٠	١٢٠-٨٠	23	تنمية المرونة العامة
						٤٠-٦٠	١٠-١٢	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	112	تنمية التوافق العام
						٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	49	تنمية تحمل القوة
						٥٠-٧٠	١٢-١٤	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	70-72-73	قوة مميزة بالسرعة
						٥٠-٧٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	86	قوة انفجارية
						٥٠-٧٥	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	159	سرعة
					٢٢	٤٠-٦٠	١٠-١٢	١٥	١٥	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	39-40	تنمية المرونة الخاصة
						٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	129-131	تنمية التوافق الخاص
						٥٠-٧٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	81-82-83	قوة مميزة بالسرعة
						٦٠-٧٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	166	سرعة انتقالية
						٧٠-٨٥	١٠	٣٠	٣٠	٤	٣٠	١٠٠-١٤٠	35-36-37-38	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي
						٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	أقل من ١٠٠	بدون	٣	١٥	١٠	٨-١٠	173-174-175

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الثالثة عشر /الاسبوع الخامس / الزمن الكلي ٨٥ ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
			الاعدادى	أعمال إدارية			الشدة %	التكرار	زمن الاداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الخامس	الثالثة عشر	الرئيسي	إعداد بدني فصل	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
					١٠ق	التهنية البدنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	12-13- 14-15-16
					١٧	تنمية المرونة العامة	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	١٥	٤	-----	١٢٠-٨٠	٢٣
						تنمية التوافق العام	٦٠-٤٠	١٢-١٠	١٥ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	117
						تنمية تحمل القوة	٧٠-٥٠	٢٠-١٥	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	47
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	79
					١٦	نحمل سرعة	٧٥-٥٠	٦-٤	٦٠ ث	-----	١	٦٠ ث	١٤٠-١٠٠	160
						تنمية المرونة الخاصة	٦٠-٤٠	١٢-١٠	١٥ ث	١٥ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	44-45
						تنمية التوافق الخاص	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	119-120
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	87
						سرعة إنتقالية	٧٠-٦٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	166
				إعداد مهاري	٣٢	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومى	٨٥-٧٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٦٠ ث	١٤٠-١٠٠	٢٢-٢١- ٢٤-٢٣- ٢5
					٥	تهنية الجسم للعودة لحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	١٠-٨	١٠ ث	١٥ ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	174-175- 176

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الرابعة عشر / الاسبوع الخامس / الزمن الكلي ١٠٥ ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات		
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض			
الأول	الخامس	الرابعة عشر	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام الملاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----		
					١٠ق	التهينة البدنية لأجزاء الجسم	-----	-----	-----	-----	-----	-----	17-18-19-20-21			
			إعداد بدني رئيسي	إعداد بدني	١٧	تنمية المرونة العامة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٢٥-٢٤-٢٦	
						تنمية التوافق العام	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٥٤	
						تنمية تحمل القوة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	48	
						قوة مميزة بالسرعة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	97	
						نحمل سرعة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	157-158	
					١٦	تنمية المرونة الخاصة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٤٣
						تنمية التوافق الخاص	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	132
						قوة مميزة بالسرعة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	83-84
						سرعة انتقالية	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	167
						تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	22-23-24-25-26
			الختامي		٥	تهينة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	-----	-----	-----	-----	-----	-----	أقل من ١٠٠	172-173-174		

الوحدة التدريبية الخامسة عشر / الاسبوع الخامس / الزمن الكلي ٨٥ ق

البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الثاني	الخامس	الخامسة عشر	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
					١٠ق	التهنية البدنية لأجزاء الجسم	٤٠-٦٠	١٠-١٥	١٥ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	٥-٦-٧-٨
			إعداد بدني رئيسي	إعداد بدني	١٧	تنمية المرونة العامة	٤٠-٦٠	١٠-١٢	١٥ث	١٥	٢	٣٠ث	١٢٠-٨٠	٢٣
						تنمية التوافق العام	٤٠-٦٠	١٥-٢٠	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	123
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	51
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٢-١٤	٣٠ث	٣٠ث	٣	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	69
						نحمل سرعة	٥٠-٧٥	٦-٤	٦٠ث	-----	١	٦٠ث	١٠٠-١٤٠	159
						تنمية المرونة الخاصة	٤٠-٦٠	١٠-١٢	١٥ث	١٥ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	36-37
					١٦	تنمية التوافق الخاص	٥٠-٧٠	١٠-١٢	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	131-132
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	٨-١٠	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	81
						سرعة انتقالية	٦٠-٧٠	٨-١٠	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	163
						تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٧٠-٨٥	١٥-١٠	٣٠ث	٣٠ث	٤	٦٠ث	١٠٠-١٤٠	35-36-37-38-39-40
			الختامي		٥	تهنية الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	٨-١٠	١٠ث	١٥ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	173-174-175-176

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية السادسة عشر / الأسبوع السادس / الزمن الكلي ١٠٠ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب						محتوى التمرينات	
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات		متوسط معدل النبض
الأول	الخامس	الخامسة عشر	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
				إحماء	١٠ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٤٠ ٦٠	١٥	١٥	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	٤-٣-٢-١
			إعداد بدني	الرئيسي	١٧	تنمية المرونة العامة	٤٠ ٦٠	١٢	١٥	-----	١	-----	١٢٠-٨٠	٢٦
						تنمية التوافق العام	٤٠ ٦٠	٢٠	٣٠	ث٣٠	٢	ث٣٠	١٠٠-١٤٠	١٤٢
						تنمية تحمل القوة	٥٠ ٧٠	١٢	٣٠	ث٣٠	٢	ث٣٠	١٠٠-١٤٠	٤٩
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠ ٧٠	١٤	٣٠	ث٣٠	٣	ث٣٠	١٠٠-١٤٠	٧٧
						تحمل سرعة	٥٠ ٧٥	٦-٤	٦٠	-----	١	-----	١٠٠-١٤٠	١٥٤
					١٦	تنمية المرونة الخاصة	٤٠ ٦٠	٢٠	٣٠	ث٣٠	٢	ث٣٠	١٠٠-١٤٠	٤٢
						تنمية التوافق الخاص	٥٠ ٧٠	٢٠	٣٠	ث٣٠	٢	ث٣٠	١٠٠-١٤٠	١٣١
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠ ٧٠	١٠-٨	٣٠	ث٣٠	٢	ث٣٠	١٠٠-١٤٠	٨٨
						سرعة انتقالية	٦٠ ٧٠	١٠-٨	٣٠	ث٣٠	٣	ث٣٠	١٠٠-١٤٠	١٦٨
						تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٧٠ ٨٥	١٥	٣٠	ث٣٠	٤	ث٣٠	١٠٠-١٤٠	٢٦-٢٥ ٢٨-٢٧ ٣٠-٢٩
			الختامي		٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣٠ ٥٠	١٠-٨	١٠	ث١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١٧٢ ١٧٣ ١٧٤ ١٧٥

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية السابعة عشر / الأسبوع السادس / الزمن الكلي ١٠٥ ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب						محتوى التمرينات
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	
الأول	الخامس	الخامسة عشر	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
				إحماء	١٠ق	التهنية البدنية لأجزاء الجسم	٤٠-٦٠	١٠-١٥	١٥	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠
			إعداد بدني	الرئيسي	٢١	تنمية المرونة العامة	٤٠-٦٠	٢٠-٢٥	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٢٠-٨٠
						تنمية التوافق العام	٤٠-٦٠	٢٠-٢٥	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٧٠	١٢-١٥	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٥-٢٠	٣٠	٤٥	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠
						نحمل سرعة	٥٠-٧٥	٨-٦	٦٠	-----	١	-----	١٠٠-١٤٠
				٢٥	تنمية المرونة الخاصة	٤٠-٦٠	٢٠-٢٥	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	
					تنمية التوافق الخاص	٥٠-٧٠	٢٠-٢٥	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	
					قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٠-١٥	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	
					سرعة انتقالية	٦٠-٧٠	١٠-١٥	٣٠	٣٠	٤	٣٠	١٠٠-١٤٠	
					تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٧٠-٨٥	١٢-١٥	٣٠	٣٠	٣	٩٠	١٠٠-١٤٠	
			الختامي	٥	تهنية الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	٨-١٠	١٠	١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠	

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الثامنة عشر /الاسبوع السادس / الزمن الكلي ٩٩ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							التمرينات
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الخامس	الخامسة عشر	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
				إحماء	١٠ق	التهينة البدنية لأجزاء الجسم	٤٠-٦٠	١٠-١٥	١٥ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	٧-٨-٩-١١
			إعداد بدني رئيسي	إعداد بدني	١٦	تنمية المرونة العامة	٤٠-٦٠	١٠-١٢	١٥ث	-----	١	١٥ث	١٢٠-٨٠	٢٦
						تنمية التوافق العام	٤٠-٦٠	٢٠	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	١٢٠
						تنمية تحمل القوة	٥٠-٧٠	١٢	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٥٣
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٥-٢٠	٣٠ث	٣٠ث	٣	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٧٧-٧٦
						نحمل سرعة	٥٠-٧٥	٦-٤	٦٠ث	-----	١	٦٠ث	١٠٠-١٤٠	١٥٥
				تأهيل	٢٠	تنمية المرونة الخاصة	٤٠-٦٠	٢٠	٣٠ث	١٥ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٨٤
						تنمية التوافق الخاص	٥٠-٧٠	٢٠	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	١٣٤
						قوة مميزة بالسرعة	٥٠-٧٠	١٠-٨	٣٠ث	٣٠ث	٢	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	٨٦
						سرعة انتقالية	٦٠-٧٠	١٠-٨	٣٠ث	٣٠ث	٣	٣٠ث	١٠٠-١٤٠	١٦٨
						تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٧٠-٨٥	١٢-١٥	٣٠ث	٣٠ث	٣	٩٠ث	١٠٠-١٤٠	٢٩-٢٨-٣١-٣٠
			الختامي		٥	تهينة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣٠-٥٠	١٠-٨	١٠ث	١٥ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١٧٥-١٧٦-١٧٧

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية التاسعة عشر / الاسبوع / الزمن الكلي ١٠٠ ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب						محتوى التمرينات
							الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النض
الأول	السادس	التاسع عشر	إعدادى	أعمال إدارية	٥ ق	التأكد من انتظام اللاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
					١٠ ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠
					١٠	تنمية المرونة العامة	٦٠-٤٠	١٢-١٠	١٥ ث	١٥	١	١٥ ث	١٢٠-٨٠
						تنمية التوافق العام	٦٠-٤٠	١٢-١٠	١٥ ث	٣٠ ث	١	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						تنمية تحمل القوة	٧٠-٥٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠ ث	١	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	١	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						تحمل سرعة انتقالية	٧٠-٥٠	٦-٤	٦٠	٣٠ ث	١	٦٠	١٤٠-١٠٠
						رشاقة	٧٥-٥٠	١٢-١٠	٦٠ ث	٣٠ ث	١	٣٠ ث	١٠٠
						توازن	٧٠-٥٠	٨-٦	٣٠	٣٠	١	٣٠	١٤٠-١٠٠
						تنمية المرونة الخاصة	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	١٥ ث	٣	١٥ ث	١٤٠-١٠٠
						تنمية التوافق الخاص	٧٠-٥٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠
						سرعة انتقالية	٧٠-٦٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	١٠٠
						رشاقة	٧٠-٦٠	١٢-١٠	٣٠	٦٠ ث	٢	٦٠ ث	١٠٠-١٤٠
						توازن	٧٠-٦٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠
					٥٤	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومى	٨٥-٧٠	١٥-١٢	٣٠ ث	٣٠ ث	٥	٩٠ ث	١٤٠-١٠٠
					٥	تهيئة الجسم للعودة لحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	١٠-٨	١٠ ث	١٥ ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠
					الختامي								

الوحدة التدريبية العشرون / الاسبوع السابع / الزمن الكلي ق

البرنامج التدريبي المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات		
							الثدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النض			
الأول	السابع	العشرون	الاعدادى	أعمال إدارية	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	٩-٨-٧-٦-٥		
				إحماء	١٠ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠			
			الرئيسي	إعداد بدني	١٥	تنمية المرونة العامة	٦٠-٤٠	١٢-١٠	١٥ ث	١٥	١٥	١٥	٢	٣٠	١٢٠-٨٠	٢٣
						تنمية التوافق العام	٦٠-٤٠	٢٠-١٥	٣٠ ث	٣٠	٣٠	٢	٤٥	١٤٠-١٠٠	123	
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٤-١٢	٣٠ ث	٣٠	٣٠	٢	٦٠	١٤٠-١٠٠	70	
						تحمل سرعة انتقالية	٧٠-٥٠	٦-٤	٦٠	٣٠ ث	١	٦٠	١٤٠-١٠٠	154		
						رشاقة	٧٥-٥٠	١٢-١٠	٣	٣٠ ث	٢	٣٠	١٠٠	137		
						توازن	٧٠-٥٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	138		
						تنمية المرونة الخاصة	٦٠-٤٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	39		
						تنمية التوافق الخاص	٧٠-٥٠	٢٠-١٥	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	130		
					٢٠	قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠	٣	٣٠	١٤٠-١٠٠	89		
						سرعة انتقالية	٧٠-٦٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠	٣	٣٠	١٠٠	165		
						رشاقة	٧٠-٦٠	١٥-١٠	٣٠	٣٠	٣	٣٠	-١٠٠- ١٤٠	146		
						توازن	٧٠-٦٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٤٠-١٠٠	147		
						تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومى	٨٥-٧٠	١٥-١٢	٣٠ ث	٣٠	٥	٩٠	١٤٠-١٠٠	10-11-12-13- 14-15		
						الختامي	٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	١٠-٨	١٠	١٥	٣	بدون	أقل من ١٠٠	175-176- 177-178

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية إحدى وعشرون / الأسبوع السابع / الزمن الكلي ١٠٥ ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
						المثددة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبيض	
الأول	السابع	إحدى وعشرون	الاعدادى	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبات	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
				١٠ق	التهيئة البنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	-----	٤	-----	١٢٠-٨٠	١٢-١١-١٠-٩
			إعداد بدني الرئيسي	١٤	تنمية المرونة العامة	٦٠-٤٠	٢٠-١٥	٣٠ ث	٣٠	١	٣٠ ث	١٢٠-٨٠	٢٦
					تنمية التوافق العام	٦٠-٤٠	٢٠-١٥	٣٠ ث	٣٠	١	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	113
					تحمل قوة	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠	١	٤٥ ث	١٤٠-١٠٠	56
					قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٦٠	١٤٠-١٠٠	86
					تحمل سرعة إنتقالية	٧٠-٥٠	٨-٦	٦٠	٣٠ ث	١	٤٥ ث	١٤٠-١٠٠	153
					رشاقة	٧٥-٥٠	١٢-١٠	٣٠	٣٠ ث	١	٣٠ ث	١٠٠	39
					توازن	٧٠-٥٠	٨-٦	٣٠	٣٠	١	٣٠	١٤٠-١٠٠	40
					تنمية المرونة الخاصة	٦٠-٤٠	٢٠-١٥	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	46
					تنمية التوافق الخاص	٧٠-٥٠	٢٠-١٥	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	132
					قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٤٥ ث	١٤٠-١٠٠	78
					سرعة إنتقالية	٧٠-٦٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠	٣	٣٠ ث	١٠٠	163
					رشاقة	٧٠-٦٠	١٢-١٠	٣٠	٣٠ ث	٢	٣٠	١٠٠-١٤٠	148
					توازن	٧٠-٦٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	149
					تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومى	٨٥-٧٠	١٥-١٢	٣٠ ث	٣٠	٥	٩٠ ث	١٤٠-١٠٠	20-21-22-23-24-25
			الختامى	٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	١٠-٨	١٠ ث	١٥ ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	١72-173-174

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الثانية والعشرون / الاسبوع الثامن / الزمن الكلي ٨٦ ق

الشهر	الاسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية		الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
						الشدة %	التكرار	زمن الاداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الثامن	الثانية والعشرون	الاعدادى	أعمال إدارية	التأكد من انتظام اللاعبين	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
				إحماء	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	١٠	١٠	١٥	٥٠	٤	٥٠	١٢٠-٨٠	٨٠-٧٠
			إعداد بدني	الرئيسي	تنمية المرونة العامة	١٣	١٣	٣٠	٣٠	١	٣٠	١٢٠-٨٠	٢٩
					تحمل قوة	١٣	١٣	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	١٢٣
					قوة مميزة بالسرعة	١٣	١٣	٣٠	٣٠	١	٣٠	١٤٠-١٠٠	١٤٢
					تحمل سرعة إنتقالية	١٣	١٣	٣٠	٣٠	١	٣٠	١٤٠-١٠٠	٩٤
					رشاقة	١٣	١٣	٣٠	٣٠	١	٣٠	١٠٠	٧٥
					توازن	١٣	١٣	٣٠	٣٠	١	٣٠	١٤٠-١٠٠	٧٦
					مرونة خاصة	١٣	١٣	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٤٠-١٠٠	٥٠
					قوة مميزة بالسرعة	١٣	١٣	٣٠	٣٠	٤	٣٠	١٤٠-١٠٠	١٤٨
					سرعة إنتقالية	١٣	١٣	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠	١٠٤
					رشاقة	١٣	١٣	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٠٠-١٤٠	٨٦
					توازن	١٣	١٣	٣٠	٣٠	٣	٣٠	١٤٠-١٠٠	٨٧
					تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٥٣	٥٣	٣٠	٣٠	٤	٣٠	١٤٠-١٠٠	
					تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥	٥	١٠	١٥	٣	١٥	أقل من ١٠٠	١٨٨-١٩٠-١٩٢

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الثالث والعشرون /الاسبوع الثامن /الزمن الكلي ١٠٥ ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية			الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
								الشدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بينية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النقبض	
الأول	الثامن	الثالث والعشرون	الرئيسي	الاعدادى	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	١٥	٤	-----	-----	-----	
					١٠ق	التهيئة البينية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	١٥	٤	١٢٠-٨٠	٤-٣-٢-١		
				إعداد بدني	١٣	تنمية المرونة العامة	٦٠-٤٠	١٥-١٠	٣٠ ث	١٥	٢	٣٠ ث	١٢٠-٨٠	٢٥-٢٤	
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	76	
						تحمل سرعة انتقالية	٧٠-٥٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	155	
						رشاقة	٧٥-٥٠	١٢-١٠	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٠٠	41	
						توازن	٧٠-٥٠	٨-٦	٣٠	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	42	
					١٥	مرونة خاصة	٧٠-٥٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	43-44	
						قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	٢٠-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠	١٤٠-١٠٠	88-98	
						سرعة إنتقالية	٧٠-٦٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠	١٠٠	165-166	
						رشاقة	٧٠-٦٠	١٥-١٠	٣٠	٣٠	٢	٣٠	-١٠٠-١٤٠	149	
						توازن	٧٠-٦٠	١٠-٨	٣٠	٣٠	٤	٣٠	١٤٠-١٠٠	150	
				إعداد مهارى	٥٧	تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومى	٨٥-٧٠	١٥-١٢	٣٠ ث	٣٠	٤	٩٠	١٤٠-١٠٠	33-34-35-36-37-38-39-40	
					٥	تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	١٠-٨	١٠ ث	١٥ ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	174-175-176-177	
				الختامى											

البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون /الاسبوع الثامن /الزمن الكلي ١٠٥ ق

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن "ق"	الهدف	مكونات حمل التدريب							محتوى التمرينات
						الثدة %	التكرار	زمن الأداء	راحة بنية	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات	متوسط معدل النبض	
الأول	الثامن	الرابعة والعشرون	الاعدادى	٥ق	التأكد من انتظام اللاعبين	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	١٥	٤	-----	-----	-----
				١٠ق	التهيئة البدنية لأجزاء الجسم	٦٠-٤٠	١٥-١٠	١٥ ث	١٥	٤	-----	١٢٠-٨٠	٤-٣-٢-١
			الرئيسي	١٣	تنمية المرونة العامة	٦٠-٤٠	١٥-١٠	٣٠ ث	١٥	٢	٣٠ ث	١٢٠-٨٠	٢٥-٢٤
					قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	79
					تحمل سرعة انتقالية	٧٠-٥٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	160
					رشاقة	٧٥-٥٠	١٢-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٠٠	142
					توازن	٧٠-٥٠	٨-٦	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	143
					مرونة خاصة	٧٠-٥٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	٤٣-٤٢
					قوة مميزة بالسرعة	٧٠-٥٠	٢٠-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	86-87
					سرعة انتقالية	٧٠-٦٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	١٠٠	169
					رشاقة	٧٠-٦٠	١٥-١٠	٣٠ ث	٣٠	٢	٣٠ ث	-١٠٠-١٤٠	151
					توازن	٧٠-٦٠	١٠-٨	٣٠ ث	٣٠	٤	٣٠ ث	١٤٠-١٠٠	152
					تحسين مستوى أداء مهارة الضرب الهجومي	٨٥-٧٠	١٥-١٢	٣٠ ث	٣٠	٤	٩٠ ث	١٤٠-١٠٠	21-22-23-24-25-26
					تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٥٠-٣٠	١٠-٨	١٠ ث	١٥ ث	٣	بدون	أقل من ١٠٠	174-175-176-177-178
			الختامي	٥									