

٠/٨ التخطيط.

١/٨ التخطيط الرياضى.

٢/٨ التخطيط للتدريب الرياضى.

٣/٨ نموذج خطة تدريب أوليمبية.

٤/٨ نموذج خطة تدريب سنوية.

obeikandi.com

٨/٠ التخطيط

إن التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكر المعاصر. فقد تطور مع تطور نمو ذكاء الإنسان، وتولدت قدرة الإنسان على التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة التي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أدراك المواقف المتغيرة.

فمنذ الخليقة الأولى استخدم الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من أعدائه ولإشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، فكلما زادت خبراته كلما خطط للانتفاع بموارد طبيعية وبأساليب أفضل، وسارت خطة تقود إلى خطة أخرى، وبذلك فإن أنشطة الإنسان المخططة والمستمرة أصبحت عامل له أهمية بالغة في تنظيم شئون الإنسان والحصول على احتياجات معيشتة، فأصبح الشائع القول بأن الإنسان (مخلوق مخطط) وأن التخطيط هو طريق وأسلوب عادي في حياة الإنسان وهذا حقيقى بمعنى أن كل إنسان يقضى جزء من حياته في تخطيط ما سوف يعمل وما يجب أن يعمل، والتخطيط ليس عملية تطبيقه ذات تخصص ومقصد واحد أو على مستوى محلى منفرد، فكما يخطط الفرد والجماعة تخطط الدولة، وكما يخطط المجتمع الريفى الصغير يخطط المجتمع الحضرى الكبير، وكما يخطط القطاع الخاص يخطط القطاع العام.

ولكن لكل قطاع تخصص ولكل مستوى أساليب خاصة لوضع خطته بمقاييس مختلفة لتحديد أبعادها ومستهدفاتها وبأماكنات مختلفة وتوقيت مختلف.

واستناداً على ما سبق نرى أن التخطيط أصبح ضرورة للعمل على سرعة النهوض بالمجتمعات المحلية للانتقال من مرحلة الركود إلى حالة توازن ديناميكى لتحقيق مستوى أعلى من الدخل وإلى مواجهة المشاكل المتعددة التي تعترضنا نتيجة لسرعة التطور العلمى والتكنولوجى وأثارهما المترتبة على ذلك فى جميع

مجالات الحياة، وأصبح التخطيط كذلك أحد الوظائف الهامة للحكومة وهو في مقدمة وسائلها لإحداث التغيير والتطور في المجتمع ومن هذه المجالات التربية الرياضية وأهمها التخطيط الرياضي لها للارتقاء بالمستوى الرياضي وملاحظة المتغيرات السريعة في هذا المجال أقليمياً وعالمياً.

١/٨ التخطيط الرياضي :

لم يعد خافياً على أى فرد، الدور الهام الذى يلعبه التخطيط فى شتى مجالات الحياة لضمان تحقيق المستهدف من هذه المجالات .

فالتخطيط الذى يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمى الذى تدعمه الخبرات الماضية فى المجال المخطط له، بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات وهكذا أيضاً يعتمد المجال الرياضى فى استخلاص نظرياته العملية من الخبرات المكتبة من الماضى والمدعمة بالنتائج المتحصلة والتي نحاول تطويرها بالإمكانيات المتوفرة فى الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع .

ويقول كوكو شكين واخرون Kockooshken & Fathers عن التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية (أن التنبؤ فى مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير فى تطوير الاتجاه الرئيسى والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعه والمتوفرة، والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولى للتخطيط المثالى، ولكنه أيضاً واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية).

ويتعلق تطوير الحركة الرياضية فى مجالات التنبؤ فى محيط التربية البدنية والرياضية وفقاً لهدف الاتجاهات الرئيسية التالية :

- ١ - النواحي الإقليمية والإدارية لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
- ٢ - التطوير العلمى .
- ٣ - الأدوات والمطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
- ٤ - الكوادر القيادية المتخصصة .

- ٥ - تطوير القدرات البدنية للناس (للأفراد).
 - ٦ - تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية.
 - ٧ - تطوير التنظيم فى التربية البدنية والرياضية.
- ولا يعتبر وجود القدر الكافى من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط بل أيضاً يتطلب الأمر وحدة تنسيق هذه المعلومات.
- ١/١/٨ مراحل تصميم نموذج تنبؤى لتطوير التربية البدنية والرياضية :**

- ١ - وضع التصور النظرى العام.
 - ٢ - توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية فى حياة المجتمع.
 - ٣ - شرح الموقف على أساس التصور النظرى العام والتحليل التاريخى لتطوير التربية البدنية والرياضية.
 - ٤ - اكتشاف الواقع الحالى للتربية البدنية والرياضية عملياً والاتجاهات والتزعات المستقبلية للرياضة.
 - ٥ - تخطيط نموذج تنبؤى على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضة وكذا على أساس تعزيز نتائج تحليل الوضع الراهن.
- وبعد وضع هذا النموذج يتم بناء خطة تطوير التربية البدنية.
- ويعتبر التخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية إثبات علمى لهدف محدد ودليل مستقبلى على التطوير وفقاً لنزعة الثورة العلمية التكنولوجية.

٢/١/٨ أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية :

- ١ - رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية الجماهيرية.
- ٢ - رفع مستوى الصحة للمواطنين وكذا صلاحيتهم للمواطنة.
- ٣ - رفع مستوى الإنتاج الاقتصادى من الناحية المادية والمعنوية.
- ٤ - رفع مستوى القدرات من كل الجوانب (البدنية - الاجتماعية - النفسية إلى آخر هذه الجوانب) للشعب.
- ٥ - رفع مستوى الدور التربوى للحركة الرياضية فى تشكيل الإنسان الجديد.

وتوضع الخطة وفقاً للظروف الواقعية الحقيقية، والإمكانات الموضوعية، وذلك للتطوير المستقبلي للتربية البدنية والرياضية واحتياجات المجتمع في تطوير ألعاب رياضية محددة.

ويجب أن تبنى خطط كل منظمة على أساس العناصر الرئيسية للخطة العامة ووفقاً لعمل المنظمة وأهدافها.

٣/١/٨ مشتملات التخطيط الرياضى الجيد :

- ١ - تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ٢ - تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
- ٣ - تحديد مختلف الطرق والنظرات والوسائل التى تؤدى إلى تحقيق أهم الواجبات.
- ٤ - تحديد التوقيت الزمنى للمراحل المختلفة.
- ٥ - تحديد أنسب أنواع التنظيم.
- ٦ - تحديد الميزانيات اللازمة.

٤/١/٨ أسس نجاح التخطيط الرياضى:

١ - ينبغى ألا تتعارض أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية فى ج.م.ع إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الرياضى العالمى وإلى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية، وعلى ذلك يجب أن تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة.

ومن ناحية أخرى ينبغى أن تخضع خطط اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية والأندية والهيئات العامة فى المجال الرياضى للخطة العامة للدولة التى توضع بمعرفة الأجهزة العليا والمختصة التى تهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى وتحقيق البطولات والانتصارات فى المجالات الرياضية الدولية.

- ٢ - بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة .
- ٣ - تحديد أهم واجبات التدريب الرياضى وأسبقيتها .
- ٤ - مرونة الخطة .
- ٥ - الارتباط بالتقويم .

٢/٨ التخطيط للتدريب الرياضى:

تتطلب عملية التدريب للوصول للمستويات الرياضية العالمية الإعداد لسنوات عديدة، والإعداد لسنوات عديدة لا يتأتى جزافاً وإنما يأتى عن طريق التخطيط القائم على أسس عملية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات .

وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائماً بالفترات الطويلة ولكن يتحتم ضرورة التخطيط لفترات قصيرة تحتوى على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة ولكى يصبح التخطيط جيداً يراعى ما يلى :

- ١ - أن يشمل على تحديد الهدف المراد الوصول إليه .
- ٢ - أن يشمل على تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المطلوب تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها .
- ٣ - تحديد مختلف الطرق والنظريات التى تؤدى إلى تحقيق أهم الواجبات .
- ٤ - تحديد التوقيت الزمنى للمراحل المختلفة .
- ٥ - اختيار أنسب أنواع التنظيم .
- ٦ - تحديد الميزانية اللازمة .

١/٢/٨ أنواع التخطيط الرياضى:

يفرق خرابودج. ل. Kahrabooga L بين التخطيط الرياضى من حيث المجال الزمنى للتخطيط إلى :

أ - تخطيط طويل المدى .

ب- تخطيط قصير المدى .

ج- تخطيط جارى .

أ - تخطيط طويل المدى :

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة وقد تكون هذه المدة ٤ سنوات، وهى الفترات بين الدورات الأولوية أو بطولات العالم فى كثير من الألعاب أو قد تكون ستان كالفترة بين بطولة أوربا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهى الفترة بين بطولة العالم فى بعض الألعاب، ويجب أن يراعى التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة. هذه الدورة تمتد عدة شهور ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهى الإعدادية والمنافسات الانتقالية (التي تلى انتهاء موسم المنافسات وتعتبر كالراحة النشطة أو الإيجابية).

ب - التخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذى يتم فى فاصل قصير ومحدد فى عملية التدريب الرياضى يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم أن يكون ملائم للممارسين من كل الجوانب .

ج- التخطيط الجارى :

يعتمد التخطيط الجارى أساساً على التخطيط طويل المدى ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجارى تنفيذه فى المرحلة الراهنة، كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل .

ويتأثر التخطيط عموماً بعاملين أساسيين هما الواقعية ودقة المتابعة .

ويفرق علاوى (١١: ٢٨٨) بين أنواع التخطيط للتدريب الرياضى حيث يرى

أن أنواع التخطيط الرياضى هما :

١ - خطط التنمية الرياضية طويلة المدى .

٢ - الخطة السنوية .

٣ - الخطة المرحلية أو الجزئية .

ويجب علينا التنويه إلى أن كل أنواع التخطيط السالف الذكر تركز على أسس مترابطة للعمل ، فالتخطيط للتنمية الرياضية طويلة المدى هو الذى يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضى التى يجب أن تسير على هداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى لذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط . بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التحديد الشامل لمحتوياتها .

١ - - خطة التنمية الرياضية طويلة المدى :

تعتبر خطة التنمية الرياضية طويلة الأجل من أهم الأسس لانتظام تطور الفرد الرياضى على مدى سنوات محددة . وهى تتضمن إلى جانب اللاعب كل من المدرب والواجبات وطرق العمل اللازمة لتطوير الإنجاز والشخصية .

لذا يجب أن تشمل الخطة طويلة المدى على الواجبات التربوية والبنائية الضرورية مع تحديد هدف الإنجاز لمدى ستين إلى أربع سنوات أو أكثر - كالتخطيط للاشتراك فى الدورة الأولمبية مثلاً - على أن يتم تنظيم الواجبات على السنوات كل على حده مع تقدير المستوى المطلوب الوصول إليه فى التدريب - وضع المعدل الفنى والبدنى لكل فترة تدريبية كل على حده (الاختبارات . ضبط الإنجازات فى المسابقات) .

كما تشمل الخطة طويلة المدى تثبيت الواجبات الخاصة بالبحث العلمى والملاحظة عن طريق المدرب والطبيب ، يتناول النواحي التالية :

- الحالة الصحية والوظيفية للاعب (الفحص الطبى) .
- تقرير عن الدرجة التى وصلت إليها محتويات حمل التدريب وحدته .
- تحديد درجة تطور المستوى والنتائج المسجلة فى مختلف المسابقات .
- مستوى كل من الخصائص البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والجلد .
- وكذلك المستوى المهارى بالنسبة للمهارات .

- مستوى التأهيل العقلي .
- اتجاهات وسلوك اللاعب بالنسبة للتدريب والمنافسات .
- العلاقات المرتبطة بالنواحي المنزلية والعمل والدراسة والمتقبل المتوقع لكل منهم .

وتعتبر الخطة الأولمبية نموذجاً للتخطيط طويل المدى وتوضع هذه الخطة لمدة أربع سنوات حيث تتغير بتغيير الدورة الأولمبية وتشمل هذه الخطة على خطط تعمل في إطار الاتحاد الرياضي للنشاط المعين، كما تتضمن خطط فردية تتأسس على تحليل الشخصية والأوجه المختلفة بها من قدرات ومهارات معينة بحيث تنعكس صورة صادقة لشخصية اللاعب إلى جانب ضرورة احتوائها على خطط سنوية تهدف كل منها إلى تحقيق أهداف معينة لضمان الوصول للهدف العام .

- خطة الإعداد الأولمبي الفردية :

وتحتوي هذه الخطة على :

- ١ - أسماء اللاعبين .
- ٢ - نتائج تحليل مستوى اللاعب (جميع أوجه حالة التدريب) .
- ٣ - نتائج تحليل شخصية اللاعب (قدرات ومهارات وخصائص وسمات معينة) .
- ٤ - الأهداف المراد تحقيقها (الهدف النهائي والأهداف الجزئية لكل مرحلة) .
- ٥ - أهم واجبات التدريب لكل مرحلة (سرعة، مرونة، قوة، تحمل . . . الخ . المهارات الحركية) .
- ٦ - إيضاح نواحي التدريب والتقدم بحمل التدريب .

٢ - الخطة السنوية :

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة .

وتعمل الخطة التدريبية على محاولة إعداد اللاعب ووصله إلى أعلى قمة مستواه (أعلى فورمة رياضية) فى الأوقات المحددة لتلك المنافسات وتحتوى هذه الخطة على:

أ - تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضى .

ب - وضع خطط خاصة لتطوير أهم الواجبات الأساسية .

ج - وضع خطة المنافسات الرياضية .

أ - تخطيط فترات التدريب السنوية :

يتطلب التخطيط السنوى لعملية التدريب الرياضى تقسيم شهور السنة إلى عدة فترات تتباين وتختلف بالنسبة للأهداف والواجبات التى تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف فى مكوناتها ومحتوياتها .

ويهدف تقسيم خطة التدريب السنوية أساساً إلى فترات للوصول باللاعب إلى أقصى مستواه فى فترات معينة ومحددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك .

وتنقسم فترات التدريب فى غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات :

١ - الفترة الإعدادية . ٢ - فترة المنافسات . ٣ - الفترة الانتقالية .

وبطبيعة الحال تتحدد هذه الفترات على ضوء معرفة الفترة المحددة للمنافسات والتى تختلف بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة المختلفة .

وباختصار شديد أود أن ألفت النظر إلى أن لكل من المراحل أو الفترات التى تشملها الخطة التدريبية السنوية أغراض تعمل على تحقيقها فالمرحلة أو الفترة الإعدادية تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه الرياضى فى حين تعمل فترة المنافسات على تثبيت أقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالقوة الرياضية العالية) فى غضون المنافسات المختلفة أما الفترة الانتقالية أو فترة الراحة الإيجابية فتعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة .

*** التقسيم المزدوج لفترات التدريب خلال الخطة السنوية :**

لاعتبارات متعددة تختلف أنواع الأنشطة الرياضية في تقسيماتها لفترات التدريب خلال الخطة السنوية. لذلك وضع تقسيم آخر يطلق عليه التقسيم المزدوج لفترات التدريب كما في شكل (١١١) وقد تمكّن ماتيفيف Mattveev من إثبات أن التقسيم العادي لفترات التدريب شكل (١١٠) يسهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية التي تتطلب صفة الجلد، وذلك نظراً لأن طول الفترة الإعدادية واستمرارها يؤثر على الارتفاع بحجم حمل التدريب بما يضمن تثبيت حالة التدريب ويؤكد ضمان تطورها، ومن ناحية أخرى ينصح (ماتيفيف) باستخدام التقسيم المزدوج لفترات التدريب (فترة إعدادية - فترة منافسات - فترة إعدادية - فترة منافسات - فترة انتقالية) بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة والقوة العظمى والتي لا يلعب فيها حجم التدريب الدور الرئيسي.

الفترة الإعدادية		فترة المنافسات	الفترة الانتقالية
المرحلة الأولى	المرحلة الثانية		

شكل (١٠١)

التقسيم العادي لفترات التدريب

الفترة الإعدادية		فترة المنافسات	فترة الإعدادية	فترة المنافسات	الفترة الانتقالية
المرحلة الأولى	المرحلة الثانية		المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	

شكل (١٠٢)

التقسيم المزدوج لفترات التدريب

ب - التخطيط لتطوير أهم الواجبات الأساسية :

يتطلب الأمر بالنسبة لتخطيط عملية التدريب السنوية وضع خطط لتنمية وتطوير أهم الواجبات الأساسية في كل فترات من فترات التدريب ومن أمثلة ذلك ما يلي :

- خطط خاصة لتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية وتشمل على خطط لتطوير القوة العضلية والسرعة والجلد . . . الخ .
 - (خطط الإعداد البدني العام والخاص) .
 - خطط خاصة لإتقان المهارات الحركية (خطط الإعداد المهارى) .
 - خطط خاصة لإتقان القدرات الخططية (خطة الإعداد الخططى) .
 - خطط خاصة لاكتساب المعارف والمعلومات الضرورية (خطط الإعداد النظرى) .
 - خطط خاصة لتطوير السمات الخلقية والإرادية (خطط الإعداد التربوى النفسى) .
- ويراعى فى الخطط السابقة الذكر ضرورة تحديد طريقة التدريب المستخدمة وعدد الساعات التدريبية اللازمة ودرجة الحمل المستخدمة .

ج - تخطيط المنافسات الرياضية :

تغيير المنافسات الرياضية جزء ضرورى وهام بالنسبة لكل ألوان النشاط الرياضى على الأطلاق ولا يمكن أن يكتب لأى نشاط رياضى أن يعيش بدونها .

فالمنافسات الرياضية هى الهدف النهائى الذى يسعى إليه التدريب الرياضى ، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات الرياضية وسيلة فعالة لسرعة تطوير وتنمية المستوى الرياضى للفرد .

والمنافسات الرياضية تتميز عن عمليات التدريب الرياضى فى أنها تجبر الفرد على بذل كل طاقاته لكى يتطوع التكيف والملائمة بالنسبة لعبء المنافسة الذى يتميز بشدته وارتفاعه .

أنواع المنافسات الرياضية :

يجب أن نفرق بين نوعين من المنافسات الرياضية هما :

أ - المنافسات الرياضية الرئيسية .

ب- المنافسات الرياضية التجريبية .

فالمنافسات الرياضية هي تلك المنافسات الهامة التي يتحتم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من نتائج (كمنافسة البطولات المختلفة كبطولات الجمهورية أو الدورات الأولمبية . . . الخ) .

أما المنافسات التجريبية فتهدف إلى الإعداد المنظم المتقن للمنافسات الهامة ، ويجب مراعاة أن يكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح يميز تعمل على تحقيقه لتخطيط محتويات عمليات التدريب الرياضية في الفترة التي تجرى فيها المنافسات التجريبية .

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التي تعمل المنافسات التجريبية على تحقيقها كما يلي :

١ - التعود على المواقف المختلفة التي تحدث في غضون المنافسات الرياضية .

٢ - تحقيق بعض الواجبات الخططية المعينة .

٣ - اختيار المهارات الحركية المختلفة .

٤ - الارتقاء ببعض الصفات الحركية المعينة .

٥ - التعود على مكان معين للمنافسة .

٦ - تقوية الثقة بالنفس والارتقاء بمستوى الطموح .

ويجب مراعاة أنه في الحالات التي تهدف فيها المنافسات التجريبية إلى اختبار واتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية أن يرتبط ذلك بالصفات البدنية اللازمة للنجاح في تحقيق الهدف المقصود .

ويجب العناية بحسن تخطيط المنافسات التجريبية في خلال الفترة الإعدادية للخطة السنوية لضمان التدرج المنظم لمستوى الفرد وضرورة اختيار المنافسات التي تؤدي لمحاولة تحقيق هذا الهدف .

* تخطيط الإعداد المباشر للمنافسات الهامة :

يهدف الإعداد المباشر للمنافسات الهامة إلى التهيئة التامة للفرد من جميع النواحي (المهارية، الخططية، البدنية، النفسية) والعمل على الارتفاع بالمستوى الرياضى إلى أقصاه أو محاولة تثبيته، بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواة العصبية والبدنية فى تلك المنافسة.

كما يحتوى الإعداد المباشر للمنافسات الهامة على تهيئة الفرد لإمكان حسن توقع ومجاوبة جميع احتمالات المنافسة، ومن أهم النقاط التى ترتبط بذلك يمكن ذكر ما يلى :

١ - يجب معرفة الخصائص المميزة ومواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بتلك الخصائص، ومحاولة تطبيق بعض النواحي المهارية والخططية المعينة.

٢ - محاولة التدريب تحت ظروف مماثلة لظروف المنافسات حيث الزمان، والمكان، وطول الفترة التى تستغرقها المنافسات التجريبية تحت نطاق تلك العوامل والظروف المختلفة.

٣ - ممارسة التدريب والمنافسات والخصائص المميزة لها كاستخدام اشارات البدء فى السباحة وألعاب القوى وكذلك نواحي احتساب الأخطاء فى كرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم وغيرها.

٤ - استخدام مختلف الأدوات والأجهزة التى سوف يجرى استخدامها فى المنافسات كالكرات والملابس والأدوات المختلفة التى سوف يستخدمها الفرد فى غضون المنافسة.

٥ - التدريب فى الأماكن التى سوف تجرى فيها المنافسة أو فى أماكن تماثلها.

٦ - مراعاة التقسيم اليومي بأن يكون الفرد فى أحسن حالات الاستعداد فى الموعد المحدد للمنافسة فى غضون اليوم الواحد ويجب مراعاة ذلك فى غضون تقسيم الوقت اليومي فى فترة الإعداد لتلك المنافسات الهامة.

٧ - التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتمرير اثناء سقوط الأمطار أو فى الأيام التي تتميز بشدة البرودة أو الحرارة أو قسوة الرياح . . . الخ .

٣ - الخطة الجزئية (الفترة أو المرحلية) :

الخطط الجزئية ما هى إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل فى الغالب على فترة تتراوح ما بين أسبوع أو أربع أسابيع (شهر) ، ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عمل المدرب الرياضى .

ويحتوى هذا النوع من التخطيط على المواد المختلفة للتدريب فى الفترة المحددة للخطة ، وكذلك طرق التنظيم ودرجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية ، دورة الحمل الفترية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط الجزئية (الفترة) مواردها المختلفة من الخطة السنوية .

وفى بعض الأحيان يمكن استخدام مثل هذا النوع من التخطيط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل الفترة الإعدادية أو الفترة الانتقالية مثلا وذلك لسهولة التقويم والمتابعة .

ولضمان العمل اليومى المنظم الدقيق للمدرب يتلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية أو السنوية .

وتعتبر الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومى ، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة فى السلم التنظيمى لعملية تخطيط التدريب الرياضى .

وينبغى أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلى :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والإعداد (الإحماء) .
- ترتيب وتسلسل تمارين الجزء الرئيسى .
- تحديد حمل التدريب (كشدة التمارين ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة الخ) .

- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارات الحركية أو الخطئية .

(يستخدم ذكر التمرينات المختارة وطرق إصلاح الأخطاء الشائعة وعدد تكرار التمرينات . . . الخ) وفي تدريب عدد كبير من الأفراد يستلزم الأمر بالإضافة إلى ذلك طريقة التنظيم وتوزيع المجموعات والأدوات المستخدمة وتنظيمها ومقدار الوقت لكل مجموعة . . . الخ .

* تكوين الوحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية عادة من ثلاث أجزاء هي :

١ - الجزء الأعدادى (التهيئة والأحماء) .

٢ - الجزء الرئيسى .

٣ - الجزء الختامى .

١ - الجزء الإعدادى :

يمكن تلخيص أهم الواجبات التى تهدف إليها الجزء الإعدادى من الوحدة التدريبية كما يلي :

أ - الاسترخاء :

العمل على اكساب العضلات والاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة .

ب- الإحماء :

- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم فى كل ضربة .

- العمل على اتساع الأوعية الدموية .

- العمل على زيادة سرعة التهوية وذلك بزيادة كمية الهواء المتشق حتى يصبح التنفس أسرع وأعمق .

- العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

ج- التنظيم الحركى :

- الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة .

- محاولة الوصول لأقصى قدرة استجابة لرد الفعل .

د - الناحية النفسية :

- الاستشارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب .

- محاولة خلق أقصى استعداد نفسى للتدريب .

وينقسم الجزء الإعدادى إلى إعداد عام وإعداد خاص .

(١) الإعداد العام :

ويهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة الجسم وممارسة العمل وإيقاظ الاستعدادات النفسية للفرد .

(٢) الإعداد الخاص :

ويهدف مباشرة إلى إعداد الفرد للواجب الذى سوف يقوم بممارسته أولاً فى بداية الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية، ويستخدم فى هذا الجزء التمرينات الخاصة، وتمرينات المسابقة . ويجب ملاحظة الارتفاع التدريجى فى الحمل لضمان الانتقال للجزء الرئيسى من الوحدات التدريبية .

وترتبط الفترة التى يستغرقها الجزء الإعدادى ارتباطاً كبيراً بالنسبة لطبيعة الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية وكذلك بالنسبة للحالة المناخية وطبيعة الفرد . ويفضل البعض أن يستغرق الجزء الإعدادى حوالى $\frac{1}{10}$ الزمن الكلى المخصص للوحدة التدريبية .

٢ - الجزء الرئيسى :

يحتوى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التى تسهم فى تنمية الحالة التدريبية للفرد، وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذى ترمى إليه الوحدة التدريبية .

وتتراوح فترة الجزء الرئيسى فى التدريب العادى الذى يتكون من ٩٠-١٢٠

دقيقة $\frac{2}{3}$ أو $\frac{3}{4}$ الزمن الكلى للوحدة التدريبية .

٣ - الجزء الختامي :

يهدف الجزء الختامي من الوحدة التدريبية إلى محاولة العودة بالفرد الرياضى إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد الجهد المبذول .
وفى هذا الجزء من الوحدة التدريبية يخفض مقدار حمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التى تتميز بصعوبتها أو بالمطالبة بتركز الانتباه .

٣/٨ نموذج خطة تدريبية أولمبية :

تستمر الخطة التدريبية الأولمبية لمدة أربع سنوات وترتبط بالدورة الأولمبية فمثلاً لو فرضنا أننا نضع خطة أولمبية للدورة الأولمبية عام ١٩٩٦م فيجب أن يتم التخطيط لها من عام ١٩٩٢م ويجب أن تشمل هذه الخطة على عناصر أساسية أهمها ما يلى :

١/٣/٨ وضع الخطط الفردية وتتناول ما يلى:

- أ - الحالة الصحية والوظيفية للاعب (الفحص الطبى).
- ب- تقرير عن الدرجة التى وصلت إليها محتويات وحمل التدريب ومدته .
- ج- تحديد درجة تطور المستوى والتأثير فى مختلف المسابقات لكل لاعب .
- د - تحديد مستوى كل من الخصائص البدنية (كالقوة والسرعة والتحمل . . الخ) . وكذا المستوى المهارى بالنسبة للحركات لكل اللاعبين .
- هـ- مستوى التأهيل العقلى لكل لاعب .
- و - اتجاهات وسلوك اللاعب بالنسبة للتدريب والمنافسات .
- ز - العلاقات المرتبطة بالنواحي المنزلية أو العمل أو الدراسة أو المستقبل المتوقع لكل منها .

٢/٣/٨ وضع خطط تدريبية سنوية تهدف كل منها إلى تحقيق أهداف

معينة لضمان الوصول للهدف للعام :

٣/٣/٨ خطة الإعداد الأولمبية الفردية :

وتشتمل على ما يلى :

١ / ٣ / ٣ / ٨ أسماء اللاعبين :

٢ / ٣ / ٣ / ٨ الحالة الصحية والوظيفية للاعبين :

بسم الله الرحمن الرحيم

الاتحاد المصرى للجماز
اللجنة الفنية للرجال



بطاقة تقويم مستوى اللياقة البدنية

الاسم :
تاريخ الميلاد :
العنوان :
النادى التابع له :
تاريخ الالتحاق :
رقم التليفون :

التاريخى الصحى

اليوم التاريخ	التهاب لوزى متكرر	نزيف متكرر فى الأنف	نشاط روماتيزمى	عمليات جراحية	نوبات صرع	خصين ضد التيفانوس

الفحص الصحي

الطول بالستيمتر : الوزن بالكيلو جرام :

نتيجة الفحص				البيان		
الأول	الثاني	الثالث	الرابع			
				نحيف	الشكل العام	القوام
				عظمى		
				ممتلئ		
				استدارة	الكتفين	
				تجنح		
				تفطوح	الصدر	
				صدر حمامى		
				تجويف الصدر	العمود الفقري	
				انحناء أمامى		
				أنحناء جانبي		
				الأطراف		
				القدمين		
				العين اليسرى	حدة الإبصار	التقويم
				العين اليمنى		
				الأنف		
				حالة السمع		
				أمراض الأذن		
				اللوزتان		
				تجويف الفم		
				الأسنان		
				النبض مع الراحة		
				النبض بعد المجهود		
				ضغط الدم مع الراحة		
				ضغط الدم بعد المجهود		
				القلب		
				الجهاز الدورى		

تابع الفحص الطبى

نتيجة الفحص				البيمان	
الرابع	الثالث	الثانى	الأول		
				سرعة التنفس مع الراحة	الجهاز التنفسى
				سرعة التنفس بعد المجهود	
				الرتثان	
				الكبد	البطن
				الطحال	
				الفتق	
				الجهاز العصبى	
				الحالة الغذائية	

الفحص المجهري

نتيجة الفحص				البيمان	
الرابع	الثالث	الثانى	الأول		
				البول	
				البراز	
				نسبة الهيموجلوبين	القوام
				عدد دم أحمر	
				عدد دم أبيض	
				فضيلة الدم	
				الأشعة	
				تخطيط القلب (للحالات التى تستلزم ذلك)	

٣/٣/٣/٨ نتائج تحليل مستوى اللاعب :

- نتائج تحليل مستوى الإعداد البدنى الخاص للاعب .
- نتائج تحليل مستوى الإعداد المهارى على أجهزة الجمناز .
- الحالة النفسية قبل المباريات واثناء المباريات .

٤/٣/٣/٨ نتائج تحليل شخصية اللاعب :

(قدرات ومهارات وخصائص وسمات معينة) .

٥/٣/٣/٨ الاهداف المراد تحقيقها :

١/٥/٣/٣/٨ الهدف العام :

الاشتراك فى مسابقات الجمناز بدورة الألعاب الأولمبية التى ستقام فى أتلانتا

عام ١٩٩٦ م .

٢/٥/٣/٣/٨ الاهداف الإجرائية :

- الاشتراك فى البطولة العربية عام ١٩٩٢ م .

- الاشتراك فى بطولة العالم عام ١٩٩٤ م .

- الاشتراك فى دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط .

- الاشتراك فى دورة الألعاب الأفريقية .

٦/٣/٣/٨ مراحل تنفيذ الخطة التدريبية الأولمبية المقترحة :

يتم تنفيذ خطة التدريب الأولمبية على أربعة مراحل :

١/٦/٣/٣/٨ المرحلة الأولى : ومدتها عام واحد (١٢ شهر)

(من ١٩٩٢ - ١٩٩٣)

٢/٦/٣/٣/٨ المرحلة الثانية : ومدتها عام واحد (١٢ شهر)

(من ١٩٩٣ - ١٩٩٤)

٣/٦/٣/٣/٨ المرحلة الثالثة : ومدتها عام واحد (١٢ شهر)

(من ١٩٩٤ - ١٩٩٥)

٤/٦/٣/٣/٨ المرحلة الرابعة : ومدتها عام واحد (١٢ شهر)

(من ١٩٩٥ - ١٩٩٦)

١/٦/٣/٣/٨ خطة تنفيذ المرحلة الأولى (١٩٩٢ - ١٩٩٣).

أ- الهدف الإجرائي :

الاشتراك فى البطولة العربية عام ١٩٩٢ م.

ب- واجبات التدريب:

١ - استكمال الجملة الاختيارية على الأجهزة من عناصر درجات الصعوبة (د.ج) (D.C).

٢/١ استكمال نقاط الضعف فى صفات الإعداد البدنى الخاص وتحسينها بالنسبة لكل لاعب.

٣/١ تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجملة الحركية الاختيارية على جميع الأجهزة.

٤/١ تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الإجبارية الخاصة ببطولة العالم عام ١٩٩٤ م على جميع الأجهزة.

١/١/٦/٣//٣/٨ برنامج خطة تنفيذ المرحلة الأولى:

تشمل خطة تنفيذ المرحلة الأولى عام ١٩٩٢ م الخطة التدريبية السنوية والتي تشمل على ما يلى :

- تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية عام ١٩٩٢ م وتشتمل على :

١ - النواحي النظرية فى الخطة التدريبية عام ١٩٩٢ - ١٩٩٣ م جدول (٢).

٢ - حمل التدريب جدول (٣).

٤ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات الخطة (إعداد بدنى، مهارى، خططى) لعام ١٩٩٢ م جدول (٤).

٥ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات الإعداد البدنى خلال السنة التدريبية لعام ١٩٩٢ م جدول (٥)

٦ - برنامج الإعداد البدنى العام. ٧ - برنامج الإعداد البدنى الخاص.

٨ - برنامج الإعداد المهارى. ٩ - خطة التقويم.

جدول (١)

النواحي النظرية في الخطة التدريبية السنوية

لعام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	البيــــــــــــــــان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	فكرة مبسطة عن تحكيم الجمار	٤	٤
٢	مفهوم حمل التدريب	٤	٤
٣	طرق تعليم مهارات الجمار	٤	٤

جدول (٢)

النواحي العملية في الخطة التدريبية السنوية

لعام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	البيــــــــــــــــان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	عدد المسابقات	٨	٢٤
٢	عدد فترات التدريب الإجمالية	٣٠٤	٩١٢
٣	عدد أيام الراحة	٤٨	٠٠
		٣٦٠	٩٣٦

جدول (٣)
حمل التدريب

م	مستوى حمل التدريب	عدد الفترات	شدة حمل التدريب	عدد الساعات
١	ضعيف	٣٤	٣٤	١٠٢
٢	متوسط	١١٣	٢٢٦	٣٣٩
٣	عالي	١٦٥	٤٩٥	٤٩٥
		٣١٢	٧٥٥	٩٣٦

جدول (٤)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات الخطة
التدريبية السنوية (إعداد بدنى، إعداد مهاري، إعداد خططي)
لعام ١٩٩٢م - ١٩٩٣

الشهر												المحتويات	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	البدنى	
٤٠	١٠	١٠	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠	الإعداد	
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٤٠	٤٠	٤٠	العام	
٦٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠	٦٠	٦٠	الخاص	
٦٠	٨٥	٨٥	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٧٠	٧٠	٦٠	٦٠	٦٠	المهاري	
٦٠	٥	٥	٥	٥	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	الخططي	
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة %	

جدول (٥)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات
الإعداد البدني خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٢ م - ١٩٩٣ م

الشهر												الصفة
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	المرونة
٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	القوة
٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	السرعة
١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	الرشاقة
١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	الجلد
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة %

٦ - برنامج الإعداد البدنى العام :

وضع البرنامج التالى لتنمية وتحسين الصفات البدنية العامة (كالقوة، المرونة، السرعة، الرشاقة والجلد) للاعبى الجمباز خلال المرحلة الأولى من الخطة التدريبية الأولبية عام ١٩٩٢ .

برنامج تنمية القوة والمرونة والسرعة والرشاقة والجلد للاعبى الجمباز الذين يعدون للاشتراك فى دورة الالعاب الأولبية عام ١٩٩٦ م.
أولاً : أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية الصفات البدنية العامة كالقوة، المرونة، السرعة، الرشاقة والجلد الدورى التنفى .

ثانياً : طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج:

- ١ - طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .
- ٢ - طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .
- ٣ - طريقة التدريب التكرارى باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

ثالثاً : محتويات البرنامج:

يتكون البرنامج من أربع وحدات تدريبية يتم توزيعها على مدار السنة التدريبية وفق واجبات التدريب المحددة لتحسين وتطوير الإعداد البدنى العام وهذه الوحدات هى :

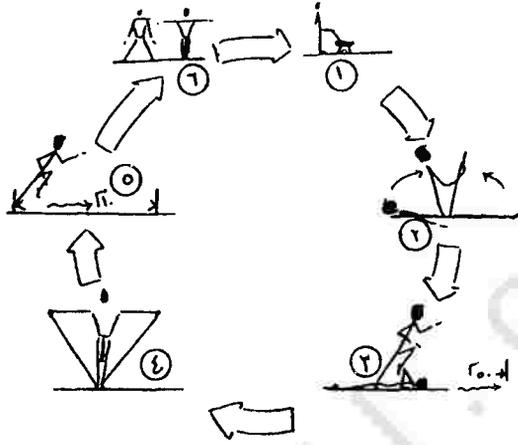
*** الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للأعداد البدنى العام (١) :**

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير التحمل (الجلد الدورى التنفى).
- ٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة .
- ٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ٤ - تنمية وتطوير الرشاقة .

- تمارين الدائرة :

انظر شكل (١٠٣).



شكل (١٠٣)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدني العام (١)

- تحديد جرعة كل تمرين في كل محطة :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء كل تمرين في كل محطة.

- فترة الراحة بين المحطات :

تحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى بزمن قدره (٤٥ ثانية).

- عدد تكرار المحطة :

تكرر المحطة (٤ مرات).

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر.

- عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة (٥ مرات).

• الوحدة التدريبية الدائرة الثانية للإعداد البدنى العام (٢) :

- الهدف :

- ١- تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ٢- تنمية وتطوير القوة القصوى .
- ٣- تنمية وتطوير تحمل السرعة ، تحمل القوة .

- تمارينات الدائرة :

- انظر شكل (١٠٤) .



شكل (١٠٤)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للأعداد البدنى العام (٢)

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

فى كل من التمارين أرقام (١ ، ٢ ، ٩) يحمل اللاعب ثقل قدره ٢٠ ٪ من وزن جسمه .

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية لأداء التمرينات فى كل محطة) .

- فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية كفترة راحة بين المحطات).

- عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة ٣ مرات .

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر .

- توقيت أداء التمرينات فى كل دائرة :

يبطء مع زيادة السرعة .

● الوحدة التدريبية الدائرة الثالثة للإعداد البدنى العام (٣) :

- الهدف :

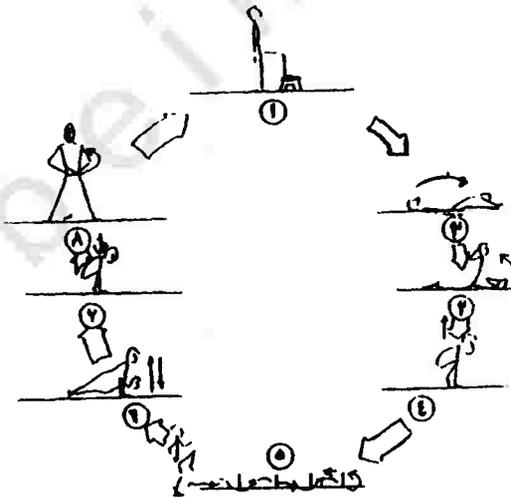
١ - تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى).

٢ - تنمية وتطوير تحمل القوة، تحمل السرعة .

٣ - تنمية وتطوير الرشاقة .

- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١٠٥).



شكل (١٠٥)

الوحدة التدريبية
الدائرية الثالثة للإعداد
البدنى العام (٣)

- تحديد جرعة كل تمرين في كل محطة .

يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) لاستمرار أداء التمرين في كل منطقة .

- فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (٤٥ ثانية) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر في كل محطة .

- عدد مرات تكرار المحطة :

تكرر المحطة (٦ مرات) .

- عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة (٥ مرات) .

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى .

- توقيت الأداء :

يبطء مع زيادة السرعة .

* الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدني العام (٤) :

- الهدف :

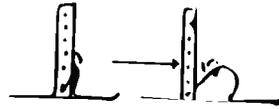
تنمية مرونة المفاصل وإطالة العضلات التي تعمل عليها .

- التمرينات :

انظر الشكل (١٠٦) .

شكل (١٠٦)

الوحدة التدريبية
الدائرية الرابعة
(الإعداد البدني
العام)



- تحديد جرعة كل تمرين :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) لاستمرار أداء كل تمرين .

- عدد مرات تكرار كل تمرين :

يكرر كل تمرين (٦ مرات) .

- تحديد فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين كل مجموعة وأخرى .

٧- برنامج الإعداد البدني الخاص :

وضع البرنامج التالي لتنمية وتحسين الصفات البدنية الخاصة (كالقوة، المرونة، السرعة، الرشاقة) للاعبى الجمباز الذين يعدون للاشتراك فى دورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٩٦م :

برنامج تنمية القوة العضلية، المرونة، السرعة الرشاقة، الخاصة للاعبى القمة فى الجمباز خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٢م .

أولاً : أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية وتحسين القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات فى الجمباز إلى جانب تنمية السرعة، الرشاقة، والمرونة .

ثانياً : طرق التدريب المستخدمه فى البرنامج :

- ١ - طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .
- ٢ - طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .
- ٣ - طريقة التدريب التكرارى باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

ثالثاً : محتوى البرنامج :

يحتوى البرنامج على أربع مجموعات لتنمية وتحسين وتطوير صفات الإعداد البدنى الخاص كالقوة والمرونة والسرعة والرشاقة وهذه المجموعات هى :

- ١ - تمرينات خاصة بتنمية القوة العضلية المناسبة والمطابقة لمتطلبات تعليم مهارات المرجحات على أجهزة الجمباز إلى جانب تنمية الرشاقة .

٢ - تـمـرـيـنـات خـاصـة مـسـاعـدة مـخـتـارـة لـتـنـمـيـة القـوة العـضـليـة و تـسـمـى
المجموعات العـضـليـة .

٣ - تـمـرـيـنـات خـاصـة بـتـنـمـيـة القـوة العـضـليـة و تـكـون مـطـابـقـة لـتـركـيـب مـهـارـات
المرجحات في الظروف الصعبة على أجهزة الجمباز .

٤ - تـمـرـيـنـات خـاصـة تـسـمـح بـزـيـادـة و اتـسـاع مـدى المـفـاصـل و اسـتـطـالـة العـضـلات
التي تعمل عليها خلال أداء مهارات المرجحات والمهارات الأكروباتية .

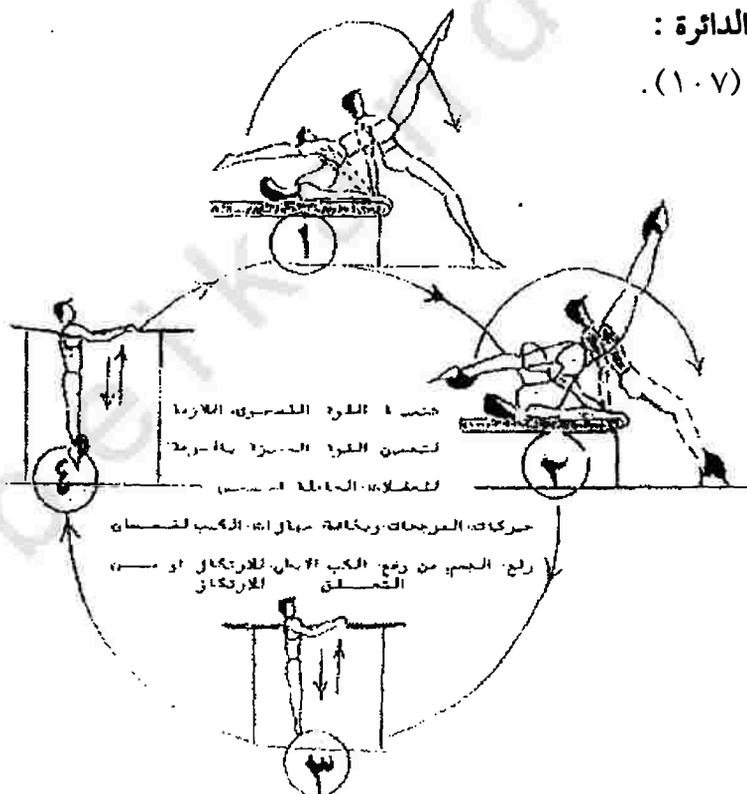
• الوـحـدة التـدريـبيـة الدائريـة الأوـلى (إعـداد بـدني خـاص) (١) .

- الـهـدـف :

تـنـمـيـة القـوى القـصوى الـلازمـة لـتـحـيـن القـوة المـمـيزـة بـالسـرعـة لـلعـضـلات
العـامـلـة فـي مـهـارـات المـرـجـحـات و بـخـاصـة مـهـارـات الكـب لـضـمـان رـفـع الجـسـم مـع
وـضـع الكـب الإـبطى إـلى الـارتـكـاز أو مـن التـعـلـق لـلـارتـكـاز .

- تـمـرـيـنـات الدائريـة :

انـظـر شـكـل (١٠٧) .



- تحديد فترة دوام التمرين :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام للتمرينين (٢ ، ٤) في كل من الشهرين (١ ، ٢).

يحدد زمن قدره (١٨ ثانية) كفترة دوام للتمرينين (٢ ، ٤) في كل من الشهرين (٣ ، ٤).

يحدد زمن قدره (٢٢ ثانية) كفترة دوام للتمرينين (٣ ، ٤) في كل من الشهرين (٥ ، ٦).

يحدد زمن قدره (٢٢ ثانية) كفترة دوام للتمرينين (٢ ، ٤) في كل من الشهور من (٧) إلى (١٢).

- تحديد الثقل الإضافي :

يحدد ٥٪ من وزن جسم اللاعب كثقل إضافي في كل من التمرينين (٢ ، ٤).

- فترة الراحة بين كل محطة وأخرى :

يحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى قدرها (٩٠ ثانية).

- عدد مرات تكرار الدائرة :

يحدد عدد (٣ مرات) تكرار للدائرة.

- فترة الراحة بين كل دائرة وأخرى :

يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر.

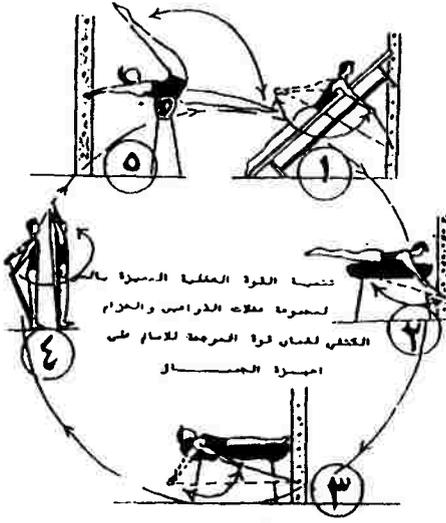
* الوحدة التدريبية الدائرة الثانية (إعداد بدني خاص) (٢):

- الهدف :

تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والجزء الكتفى لضمان سرعة قوة المرجحة للأمام على أجهزة الجمباز إلى جانب تحمل سرعة الأداء.

- ترمينات الدائرة :

انظر شكل (١٠٨).



شكل (١٠٨)
الوحدة التدريبية
الدائرية الثانية (للإعداد
البدني الخاص)

- تحديد عدد مرات تكرار التمرين في كل محطة :

يحدد عدد (١٤) مرة لكل تمرين في كل محطة من محطات الدائرة الأولى في الشهر (١، ٢، ٣) من الفترة الإعدادية الأولى.

يحدد عدد (١٦) مرة) تكرار لكل تمرين في كل محطة من محطات الدائرة الأولى في الشهرين (٤، ٥) من الفترة الإعدادية الثانية.

يحدد عدد (١٨) مرة) تكرار لكل تمرين في كل محطة من محطات الدائرة الأولى في الشهرين (٦) إلى (١٢) خلال المرحلتين الرئيسية والانتقالية.

- تحديد فترة راحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في كل من الشهر (١، ٢، ٣).

يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهرين (٤، ٥).

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهور من (٦) إلى (١٢).

- تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة (٣ مرات) فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

تكرر الدائرة (٤ مرات) فى كل من الشهرين (٤ ، ٥).

تكرر الدائرة (٦ مرات) فى كل من الشهور من (٦) إلى (١٢).

- تحديد فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٥ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى الشهرين (٤ ، ٥).

يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور من (٦) إلى (١٢).

- توقيت الأداء :

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة .

• الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة (إعداد بدنى خاص) (٣):

- الهدف :

تنمية القوة العضلية القصوى لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة فى مهارات المرجحات وبخاصة فى وضع التعلق إلى جانب تحسين وتطوير صفة الرشاقة .

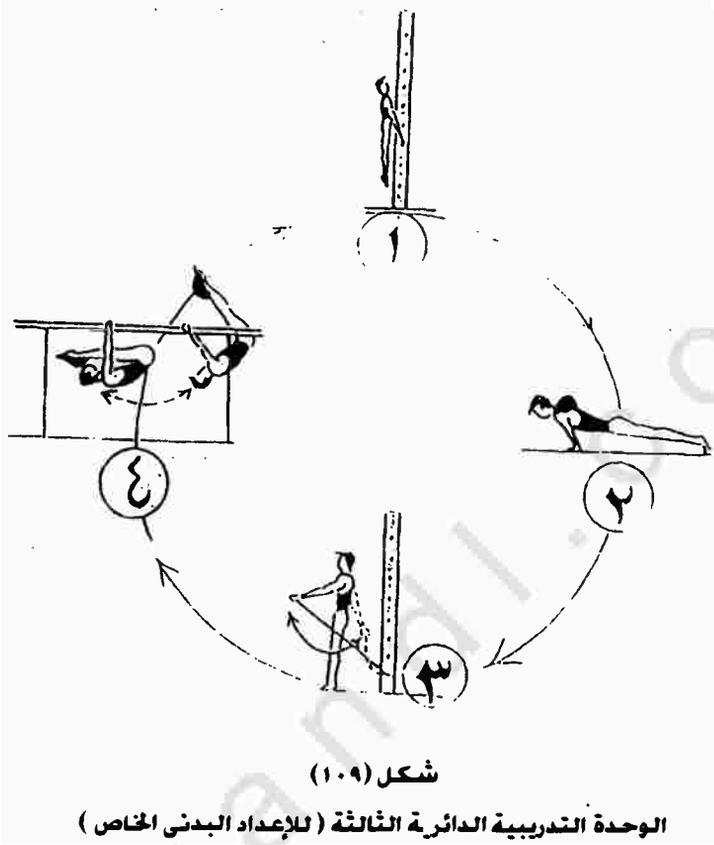
- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (٩٠٩).

- تحديد الثقل الإضافى :

يحدد نسبة ٥٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢ ، ٤) فى كل من الشهرين (١ ، ٢).

يحدد نسبة ٢٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى فى كل من الشهرين (٣ ، ٤).



يحدد نسبة ٤٪ من وزن اللاعب كمثل إضافي في كل من التمرين (٢ ، ٤) في كل من الشهور من (٥) إلى (١٢).

- تحديد فترة دوام التمرين في كل محطة :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لأداء التمرين في كل محطة.

- فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الأول.

يحدد زمن قدره (١٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثاني.

يحدد زمن قدره (١٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثالث.

يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الرابع .
يحدد زمن قدره (١٠٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهر الخامس .
يحدد زمن قدره (٩٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى الشهور
من السادس حتى الثانى عشر .

- تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة فى الشهر الأول مرة واحدة .
تكرر الدائرة فى الشهر الثانى مرتين .
تكرر الدائرة فى الشهر الثالث ثلاث مرات .
تكرر الدائرة فى الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر أربع مرات .
- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٥ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الأول .
يحدد زمن قدره (٤ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثانى .
يحدد زمن قدره (٣ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثالث .
يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة من الشهر الرابع
حتى الشهر الثانى عشر .

- توقيت الأداء :

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بدون أثقال بأقصى سرعة والتمرينات
بالأثقال بسرعة .

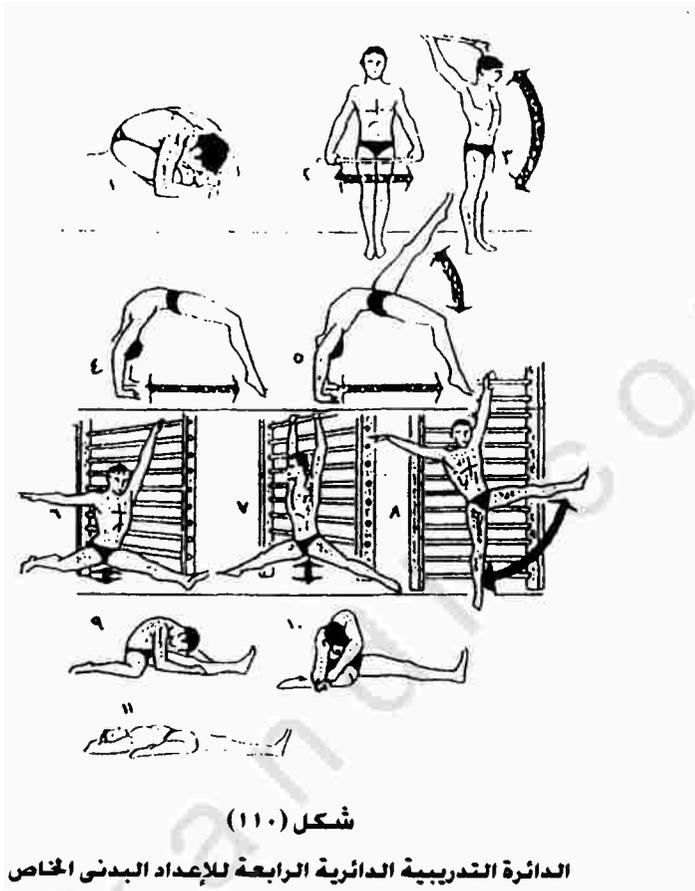
• الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة (إعداد بدنى خاص) (٤) :

- الهدف :

تحسن وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها .

- التمرينات :

انظر شكل (١١٠) .



شكل (١١٠)

الدائرة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدني الخاص

- تحديد فترة دوام التمرين :
- يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة استمرار لأداء التمرين في كل مجموعة .
- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :
- يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر .
- عدد مرات تكرار كل مجموعة تمارين :
- تكرر مجموعة التمارين خمس مرات .
- فترة الراحة بين كل مجموعة وأخرى .
- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين كل مجموعة وأخرى .

٨ - برنامج الإعداد المهارى :

يشتمل برنامج الإعداد المهارى على مجموعة من المهارات ذات الصعوبة المختلفة ب. ج. د. B. C. D. لإستكمال متطلبات الجمل الاختيارية للاعب على كل جهاز بالإضافة إلى تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ م.

١/٨ التمرينات الأرضية Floor Exercises :

١/١/٨ تحسين أداء المهارات الاختيارية لتحقيق مستوى فوق ٩,٥ درجة على كل جهاز بالنسبة لكل لاعب .

١/٨/٢ تعليم الدورة الهوائية الخلفية المتكورة المزدوجة (٢) لجميع أعضاء الفريق Double Somersault Tucked .

١/٨/٣ تعليم الدورة الهوائية الجانبية المتكورة Salto Sideways Tucked .

١/٨/٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ م.

٢/٨ جهاز حصان الحلق Pommel Horse :

١/٢/٨ تحسين أداء الجملة الاختيارية .

١/٢/٢ Double Leg Travel Circles Backward With 1/4 Spindle To Side Support (B).

١/٢/٣ Double Rear With III Turn (D) .

١/٢/٤ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤ م.

٣/٨ جهاز حصان القفز Vaulting Horse :

١/٣/١ Tsukohara Picked With I/I Turn (9. 3 Pts)

١/٣/٢ Hand Spring Double Salto Tucked Forward (Roche) (9. 60 Pts).

١/٣/٣ تحسين القفزين الاختياريتين .

١/٣/٤ تحسين أداء القفزة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ م.

٤/٨ جهاز المتوازيين : Parallel Bars

١ / ٤ / ٨ تعليم الدورة الهوائية الخلفية المتكورة المزدوجة كنهاية (ج).

Double Somersault Tucked As Dismount (C).

٢ / ٤ / ٨ دائرة عظمى خلفية مع ١ / ٢ لفة للوقوف على اليدين (ج).

Gaint Swing Backward With 1/2 Tum To Hand Stand (C).

٣ / ٤ / ٨ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ م.

٥/٨ جهاز الخلق : Rings

١ / ٥ / ٨ تحسين الجملة الاختيارية.

٢ / ٥ / ٨ تعليم الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة المزدوج كنهاية (ج).

Double Salto To Backward Streched As Dismount (C).

٣ / ٥ / ٨ الارتكاز التصالبي والثبات ٢ ثانية (ب) Cross 2 Sec (B).

٤ / ٥ / ٨ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ م.

٦/٨ جهاز العقلة : Horizontal Bar

١ / ٦ / ٨ تحسين أداء الجملة الاختيارية.

٢ / ٦ / ٨ تعليم الدورة الهوائية الخلفية المزدوجة المتكورة (ب).

Double Salto Backward Tucked As Dismount (B)

Forward Swing In Hang And Salto Backward Picked With 1/2 ٣ / ٦ / ٨

Tum To Forward Swing Hand (Glenger) (C).

٤ / ٦ / ٨ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ م.

جدول (١)
التوزيع الزمني لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

يناير	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونيو	مايو	أبريل	مارس	فبراير
١	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢
٥ أسابيع	الفترة الثانية			الفترة الأولى			الفترة الثانية		الفترة الأولى		
	١٣ أسبوع			٨ أسابيع			٨ أسابيع		١٢ أسبوع		
المجموع = ٢١ أسبوع											
المرحلة الرئيسية			المرحلة الرئيسية			المرحلة الإعدادية					
المرحلة الانتقالية	البطولة العربية										
١٢/٢٣	١٩٩٢م										

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لزمن التدريب على كل جهاز من أجهزة
 جدول (٧)
 التجهيز بالنسبة للزمن الكلي خلال خطة التدريب عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

البيان	الفرقات الزمنية	حصان حلق	حلق	منازيرين	العتلة	حصان قنر	المجموع
	%	%	%	%	%	%	%
الزمن	١٤	١٤	٢١	٢١	١٨	١٢	١٠٠

جدول (٨)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الأولى أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٢م - ١٩٩٣م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٥	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣
٦	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢

جدول (٩)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الثانية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٢م - ١٩٩٣م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٥	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٦	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣

جدول (١٠)

ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الأولى
مرحلة المسابقات الرئيسية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	العقدة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٥	٦	١	٢	٣	٤
٢	٤	٥	٦	١	٢	٣
٣	٣	٤	٥	٦	١	٢
٤	٢	٣	٤	٥	٦	١
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦	٦	١	٢	٣	٤	٥

جدول (١١)

ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الثانية
مرحلة المسابقات الرئيسية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

م	العقدة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٦	١	٢	٣	٤	٥
٢	٥	٦	١	٢	٣	٤
٣	٤	٥	٦	١	٢	٣
٤	٣	٤	٥	٦	١	٢
٥	٢	٣	٤	٥	٦	١
٦	١	٢	٣	٤	٥	٦

جدول (١٢)
التوزيع الزمني للعمل على أجهزة الجميز أسبوعياً خلال الفترة الإعدادية الأولى من المرحلة الإعدادية الخطة التدريبية خلال عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

الجموع	العمل على أجهزة الجميز								الإعداد البدني		م التدريب أيام
	عقبة	حسان فتر	متوازنين	حلق	حصول حلق	حركات أرضية	خاص	عام	دقيقة	دقيقة	
١٨٠	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	١	البت
١٨٠	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢	الأحد
١٨٠	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٣	الاثنين
١٨٠	٢٢,٦٨	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٤	الثلاثاء
١٨٠	١٩,٤٤	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٥	الأربعاء
١٨٠	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٦	الخميس
١٠٨٠	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	٢٥٩,٢	١٧٢,٨	١٧٢,٨		الجموع

جدول (١٣)
التوزيع الزمني للعمل على أجهزة الجميز أسبوعياً خلال الفترة الثانية
من الفترة الإعدادية خلال خطة التدريب عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

الجموع	العمل على أجهزة الجميز						الإعداد للتدريب		أيام التدريب	م
	عقبة دقيقة	حصان فتر دقيقة	متوازيين دقيقة	حلق دقيقة	حصان حلق دقيقة	حركات أرضية دقيقة	خاصات دقيقة	عام دقيقة		
١٨٠	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٢٢, ٤٦	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٥٤	٠٠	١
١٨٠	٢٦, ٤٦	٢٦, ٤٨	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٥٤	٠٠	٢
١٨٠	٢٦, ٤٦	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٢٦, ٤٦	٥٤	٠٠	٣
١٨٠	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٢٦, ٤٦	٢٦, ٤٦	٥٤	٠٠	٤
١٨٠	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٢٦, ٤٦	٢٢, ٦٨	٢٢, ٦٨	٥٤	٠٠	٥
١٨٠	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٥, ١٢	٥٤	٠٠	٦
١٠٨٠	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	٣٢٤	٠٠		

جدول (١٤)

التوزيع الزمني للعمل على أجهزة الجميز أسبوعياً خلال الشهرين ٧.١
من الفترة الرئيسية (فترة المناقشات) خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

الجموع	العمل على أجهزة الجميز							الإعداد البدني		أيام التدريب	م
	عقبة	حصان قفز	متوازيين	حلق	حلق	حصان حلق	حركات أرضية	خاص	عام		
	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة		
١٨٠	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦	٠٠	البيت	١
١٨٠	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦	٠٠	الأحد	٢
١٨٠	٣٠,٢٤	٢٢,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٣٦	٠٠	الاثنين	٣
١٨٠	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٣٦	٠٠	الثلاثاء	٤
١٨٠	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	٢٥,٩٢	٣٦	٠٠	الأربعاء	٥
١٨٠	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	١٧,٢٨	٣٦	٠٠	الخميس	٦
١٠٨٠	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٦٦	٠٠	المجموع	

جدول (١٥)
التوزيع الزمني للعمل على أجهزة الجميز أسبوعياً خلال الشهر
من (٨) إلى (١١) من فترة المناقشات خلال خطة التدريب عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

المجموع	العمل على أجهزة الجميز						الإعداد البدني		أيام التدريب	م
	عقده	حصان قفز	متوازيين	حلق	حصان حلق	حركات أرضية	فحاص	عام		
١٨٠	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢٧	٠٠	١	الست
١٨٠	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٢٧	٠٠	٢	الأحد
١٨٠	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٢٧	٠٠	٣	الاثنين
١٨٠	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢٧	٠٠	٤	الثلاثاء
١٨٠	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	٢٧,٥٤	٣٦	٠٠	٥	الأربعاء
١٨٠	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٣٦	١٦٢	٠٠	٦	الخميس
١٠٨٠	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٦٢	٠٠		المجموع

جدول (11)

التوزيع الزمني لخطة تدريب الفريق القومي عام 1992م - 1993م

الأسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
1	تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهارى * الحركات الأكروباتية : تعليم المهارة * 1-4-3 (ب) * تحسين أداء الجملة الإختبارية على أجهزة المقطة، التوازيين. ح قفز، ح حلق، الحلق	الإعداد البدني ويشمل تنمية عناصر * الإعداد المهارى: * مقفلة : تعليم المهارة 4-3-2 (ب). * تحسين أداء الجملة الإختبارية على التوازيين، ح القفز، ح الحلق، وتحسين أداء المهارة 4-1-2 فى الحركات الأكروباتية.	الإعداد البدني والخاصة مع التركيز على * الإعداد المهارى : * المقفلة : تعليم المهارة 4-3-2 (ج) * تحسين أداء الجملة الإختبارية على الحركات الأرضية، التوازيين، ح قفز، * تحسين أداء المهارة 4-3-2 على ح حلق	عنصرى السرعة والرشاقة * الإعداد المهارى : * حركات أرضية : تعليم المهارة 4-1-3 تحديد المستوى المهارى
2	الإعداد البدني : ويشمل تنمية * الإعداد المهارى : * ح حلق : تعليم المهارة 4-2-2 (ب). * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة. * تحسين أداء المقفلة 4-3-1 (ب، ج، قفزة)	عناصر اللياقة البدنية العامة * الإعداد المهارى: * ح حلق : تعليم المهارة 4-0-2 (ج). * تحسين أداء الجملة الإختبارية على الحركات الأرضية، التوازيين، ح قفز. * تحسين أداء المهارة 4-3-2 على ح حلق	الإعداد البدني والخاصة مع التركيز على * الإعداد المهارى : * المقفلة : تعليم المهارة 4-3-2 (ج) * تحسين أداء الجملة الإختبارية على الحركات الأرضية، التوازيين، ح قفز، * تحسين أداء المهارة 4-3-2 على ح قفز	عنصرى القوة والجلد * الإعداد المهارى * ح حلق : تعليم المهارة 4-3-0 (ب) * تحسين مستوى أداء الجملة الإختبارية على المقطة، الحركات الأرضية التوازيين ح قفز. * تحسين الأداء المهارى 4-2-3 ح حلق
3	الإعداد البدني : ويشمل تنمية * الإعداد المهارى : * متوازيين : تعليم المهارة 4-3-2 (د). * تحسين أداء الجملة الإختبارية على ح قفز، ح حلق، حلق، مقفلة. * حركات أرضية، تحسين الأداء 4-3-1.	عناصر اللياقة البدنية العامة * الإعداد المهارى: * ح قفز : تعليم المقفلة 4-3-2 (ب، ج، قفزة). * تحسين أداء الجملة الإختبارية على ح حلق، حلق، مقفلة، حركات أرضية. * تحسين الأداء المهارى * 4-3-2 (د) على التوازيين	الإعداد البدني والخاصة مع التركيز على * الإعداد المهارى: * ح حلق : تعليم المهارة 4-2-3 (د) * تحسين أداء الجملة الإختبارية على الحلق، المقطة، الحركات الأرضية، التوازيين. * تحسين أداء المهارة 4-3-2 على ح قفز	عنصرى السرعة والرشاقة * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على أجهزة المقطة، الحلق، الحلق، المقفلة. * تحسين أداء الجملة الإختبارية على أجهزة التوازيين، ح حلق
4	الإعداد البدني : ويشمل تنمية * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية لطائرة العام القادمة على الأجهزة المقفلة، التوازيين، ح قفز، ح حلق، الحركات الأرضية، الحلق	عناصر اللياقة البدنية العامة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختبارية على أجهزة التوازيين، ح قفز، ح حلق. * تحسين أداء الجملة الإختبارية فى الحركات الأرضية، الحلق	الإعداد البدني والخاصة مع التركيز على * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على أجهزة المقطة، الحلق، المقفلة. * تحسين أداء الجملة الإختبارية على أجهزة التوازيين، ح حلق	عنصرى السرعة والرشاقة * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع الأجهزة (أرضي)، ح حلق، متوازيين، ح قفز، مقفلة.

جدول (١٧)

تابع التوزيع الزمني خطة تدريب الفريق القومي عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

الأسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
٥	* الإعداد البدني : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عصر السرعة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية بطورة العالم عام ١٩٩٣م على جميع الأجهزة.	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة
٦	* الإعداد البدني : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عصر القوة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة * مسابقة تحريرية في الجملة الإجزائية
٧	* الإعداد البدني : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عصر السرعة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية على جميع الأجهزة * مسابقة تحريرية في الجملة الإجزائية
٨	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية والاختيارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية والاختيارية على جميع الأجهزة * مسابقة تحريرية في الجملة الإجزائية	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية والاختيارية على جميع الأجهزة	* الأعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجزائية والاختيارية على جميع الأجهزة

جدول (١٨)

تابع التوزيع الزمني لخطه تدريب الفريق القومى عام ١٩٩٢م - ١٩٩٣م

الأسبوع الشهر	الأول	الثانى	الثالث	الرابع
٩	<p>* الإعداد البدنى :</p> <p>* الإعداد المهارى .</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p> <p>مسابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية</p>
١٠	<p>* الإعداد البدنى :</p> <p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الاجهزة</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الاجهزة</p> <p>مسابقة تجريبية فى الجمل الإجبارية والإختيارية</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p>
١١	<p>* الإعداد البدنى :</p> <p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الاجهزة</p> <p>مسابقة تجريبية فى الجمل الإجبارية والإختيارية</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الاجهزة</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* تحسين أداء الجملة الإجبارية والإختيارية على جميع الاجهزة</p>
١٢	<p>* الإعداد البدنى :</p> <p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* كرة سلة .</p> <p>* سباحة .</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* سباحة .</p> <p>* عدو .</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* كرة سلة .</p> <p>* سباحة .</p> <p>* عدو .</p>	<p>* الإعداد المهارى :</p> <p>* كرة سلة .</p> <p>* سباحة .</p> <p>* عدو .</p>

جدول (٢٠)

البرنامج التفصيلي للشهر (٢) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع (٨)				الأسبوع الثالث (٧)				الأسبوع الثاني (٦)				الأسبوع الأول (٥)				المحوريات
		خاص	عام	م/ع/م/ع/م/ع/م	٦	خاص	عام	م/ع/م/ع/م/ع/م	٦	خاص	عام	م/ع/م/ع/م/ع/م	٦	خاص	عام	م/ع/م/ع/م/ع/م		
عقل حافظ (٢)	٢٤	٣١٤,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	* أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة في الجباز
		٣١٤,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	
مقعد سويدي (٢)	٢٨	٣٩,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	* الإعداد البدني : * حلق : تعليم المهارة ٢-٥-٤ (ب) * الإعداد المهاري : * حلق : تعليم المهارة ٢-٥-٤ (ب) * عقلة، حركات أرضية، متوازنين، ح قفز، متوازنين، تحسين أداء الجملة الإختيارية. * حلق : تحسين أداء المهارة ٢-٥-٤ (ب)
		٣٩,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	
أحبال مطاطة (٨)	٦٤	١٧,٦٤	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	* عدد فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها للإعداد البدني العام المخصص
		١٧,٦٤	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	٤,٤١	
عدد (٨)	٨	٣١٤,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	* الإعداد البدني الفترة الوزنة الجلد الرشاقة السرعة
		٣١٤,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	
الاتقال ٢/٨ ك	٣	٣٩,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	* الإعداد البدني الفترة الوزنة الجلد الرشاقة السرعة
		٣٩,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	
١ ك (٨)	٨	٣٩,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	* المخصص منها للإعداد المهاري المخصص منها للإعداد الخططي
		٣٩,٦	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	٦٦,١٥	١٩,٨	

جدول (٢١)
البرنامج التمهيلي للشهر (٣) ١٩٩٢ - ١٩٩٣ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع (١٧)			الأسبوع الثالث (١١)			الأسبوع الثاني (١٠)			الأسبوع الأول (٩)			الملاحظات
		خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	
مقل حائط	٢٤	١	١٩,٨	١	١٩,٨	١	١٩,٨	١	١٩,٨	١	١٩,٨	١	١٩,٨	* عدد فترات التدريب
عدد (٦)	٨/٨/٨	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	* حمل التدريب
مقعد سويدي	٢٢,٩٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	١٨ ساعة	٥,٧٣ ساعة	١٨ ساعة	٥,٧٣ ساعة	١٨ ساعة	٥,٧٣ ساعة	١٨ ساعة	٥,٧٣ ساعة	١٨ ساعة	٥,٧٣ ساعة	* إجمالي ساعات التدريب	
عدد (٦)	٥,٧٨ ساعة	١,٣٢ ساعة	١٣,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١٣,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١٣,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١٣,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١٣,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	* الخصاص منها الإحصاء البدني	
إجمالي طاقلة	١٧,٧٤ ساعة	٤,٤١ ساعة	١٢,٣٢ ساعة	٤,٤١ ساعة	١٢,٣٢ ساعة	٤,٤١ ساعة	١٢,٣٢ ساعة	٤,٤١ ساعة	١٢,٣٢ ساعة	٤,٤١ ساعة	١٢,٣٢ ساعة	٤,٤١ ساعة	* الخصاص	
عدد (٨)	١٧,٩٣ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	* الإحصاء البدني	
الابتغال	١٧,٩٣ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	* الزين	
عدد (٨)	١٧,٩٣ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	١٩,٨ ساعة	* المخصص	
١ ك	٣٩,١ ساعة	٩,٩ ساعة	٣٣,٢ ساعة	٩,٩ ساعة	٣٣,٢ ساعة	٩,٩ ساعة	٣٣,٢ ساعة	٩,٩ ساعة	٣٣,٢ ساعة	٩,٩ ساعة	٣٣,٢ ساعة	٩,٩ ساعة	* المخصص منها الإحصاء البدني	
عدد (٨)	٤٩,٨ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	٣٧,٥٣ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	٣٧,٥٣ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	٣٧,٥٣ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	٣٧,٥٣ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	٣٧,٥٣ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	* المخصص منها الإحصاء البدني	

جدول (٢٢)
البرنامج التفصيلي للشهر (٤) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع (١٦)			الأسبوع الثالث (١٥)			الأسبوع الثاني (١٤)			الأسبوع الأول (١٣)			المجموع
		عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
عدد ٢٤	٢٤	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	عدد فترات التدريب
عدد ١٦/٨	١٦/٨	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	١٦/٨٦	حجم التدريب
عدد ٧٣	٧٣ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	إجمالي ساعات التدريب
عدد ٢٢,٩٣	٢٢,٩٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	الخصص منها للإعداد البدني
عدد ٢٢,٩٢	٢٢,٩٢ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	العام
عدد ٨	٨	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	الخصص
عدد ٢٧٤,٦٤	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	الإعداد البدني
عدد ٢٧٤,٦٤	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	القوة
عدد ٢٧٤,٦٤	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	الوزنة
عدد ٢٧٤,٦٤	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	الجلد
عدد ٤٩٠,٨	٤٩٠,٨	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	الرشاقة
عدد ٤٩,٠٨	٤٩,٠٨	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	٦٨,٦٦	السرعة
عدد ٨	٨	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	الخصص منها للإعداد المهاري
عدد ٨	٨	الخصص منها للإعداد الحظي

جدول (٢٣)
البرنامج التفصيلي للشهر (٥) ١٩٩٢ - ١٩٩٣م

الأوقات	الإجمالي	الأسبوع الرابع				الأسبوع الثالث				الأسبوع الثاني				الأسبوع الأول				الملاحظات
		(٢٠)		(١٩)		(١٨)		(١٧)										
عقل حافظ عدد (٢)	٢٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	عدد فترات التدريب
مفرد سويدي عدد (٢)	١٦/٨ ٧٣ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	* حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها الإعداد البدني
أجبال مطاطة عدد (٨)	٢٣, ٩٢ ساعة	٥, ٧٣ ساعة	المخصص منها الإعداد البدني المخصص منها الإعداد الهوائي															
الأوتار ٢/١ عدد (٨)	١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤	٦٨, ٦٦ ٦٨, ٦٦ ٦٨, ٦٦	الزمن المخصص للمناهر البدنية الرشاقة السرعة															
١ ك عدد (٨)	٤٩, ٠٨ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	المخصص منها الإعداد الهوائي المخصص منها الإعداد الهوائي															

جدول (٢٨)
البرنامج التفصيلي للشهر (١٠) ١٩٩٢ - ١٩٩٣ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الملاحظات
غفل حائط (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* عدد فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * التخصص منها للإعداد البنائي العام
مقعد سولبي (٢)	١٦/٨ ساعة ٢٢,٩٢	ع/ع/ع/ع/ع/ع/ع ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	ع/ع/ع/ع/ع/ع/ع ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	ع/ع/ع/ع/ع/ع/ع ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	ع/ع/ع/ع/ع/ع/ع ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	* الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة الإيجابية والإختبارية على جميع الأجهزة. * الإعداد البنائي : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر القوة * الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة الإيجابية والإختبارية على جميع الأجهزة. * سابقة تدريبية في الجمل الإيجابية والإختبارية
أجبال مطاطة (٨)	٢٢,٩٢ خاص	عام خاص	عام خاص	عام خاص	عام خاص	التخصص
عدد (٨)	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	الزمن المخصص للناصر البدنية
الأثقال	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	القوة
ك ٢/١	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	المرونة
عدد (٨)	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	الجلد
ك ١	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	الرشاقة
عدد (٨)	٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	السرعة
ك ١	٤٦,٦٤	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	التخصص منها للإعداد الهاري
عدد (٨)	٢,٤٤	ساعة ٦١	ساعة ٦١	ساعة ٦١	ساعة ٦١	التخصص منها للإعداد الحفظي

جدول (٢٩)
البرنامج التفصيلي للشهر (١١) ١٩٩٢ - ١٩٩٣ م

الأوقات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الملاحظات
عقل حافظ عدد (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* عدد فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها الإعداد البدني العام
مقعد سويدي عدد (٢)	١٦/٨ ٧٣ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	* حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها الإعداد البدني العام
أحبال مطاطة عدد (٨)	٢٢, ٩٢ عام خاص	٥, ٧٣ عام خاص	٥, ٧٣ عام خاص	٥, ٧٣ عام خاص	٥, ٧٣ عام خاص	الإعداد البدني القوة الروضة الجلد اللياقة البدنية
الأطفال ٢/١ عدد (٨)	١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤	٦٨, ٦٦ ٦٨, ٦٦ ٦٨, ٦٦ ٦٨, ٦٦ ٦٨, ٦٦ ٦٨, ٦٦	الوقت السرعة			
١ ك عدد (٨)	٤٦, ٦٤ ٢, ٤٤ ساعة	١١, ٦٦ ٠, ٦٦ ساعة	١١, ٦٦ ٠, ٦٦ ساعة	١١, ٦٦ ٠, ٦٦ ساعة	١١, ٦٦ ٠, ٦٦ ساعة	المخصص منها الإعداد الهوائي المخصص منها الإعداد القاطع

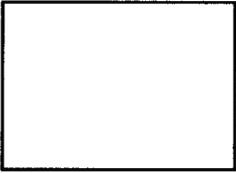
جدول (٣٠)
البرنامج التفصيلي للشهر (١٢) - ١٩٩٣م

الأوقات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	المنهجيات
عدد (٢) حائط	٢٤	٦	٦	٦	٦	* أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة في الجيمبار.
مقعد	١٦/٨	ع/ع/م/ع/ع/م	ع/ع/م/ع/ع/م	ع/ع/م/ع/ع/م	ع/ع/م/ع/ع/م	* الإعداد المهاري: * الإعداد المهاري: * كرة السلة. * سباحة.
سويدي	٧٣ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	
عدد (٢)	٢٢,٩٢ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	* التخصيص منها للإعداد البدني العام
أحبال	٢٢,٩٢ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	
ملاحظة (٨)	خاص	خاص	خاص	خاص	خاص	
عدد (٨)	٢٧٤,٦٤ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	الزمن المخصص للناصر البدنية
الانتقال	٢٧٤,٦٤ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	
٢/١ ك	٢٧٤,٦٤ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	
عدد (٨)	٢٧٤,٦٤ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	٦٨,٦٦ ق	
١ ك	٤٩,٠٨ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	التخصيص منها للإعداد المهاري
عدد (٨)	التخصيص منها للإعداد الخططي

جدول (٣١)
الخطة الزمنية للتفويض الدوري والمسابقات التجريبية

الغرض من التفويض	المدة بالساعة	الأسبوع	مراحل خطة التدريب		موجلة التفويض
			الفترة الأولى	الإعدادية	
تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة	٢	(١)	الفترة الأولى		(١)
تحديد مستوى اللياقة الهوائية	٢	(٨)			(٢)
تحديد مستوى اللياقة البدنية الخاصة	٢	(٢٠)	الفترة الثانية		(٣)
تحديد مستوى اللياقة الهوائية	٢	(٢٤)			(٤)
مسابقة ج	٤	(٧٨)			(٥)
مسابقة ج	٤	(٣٠)	الفترة الأولى		(٦)
مسابقة ج	٤	(٣٣)			(٧)
مسابقة ج	٤	(٣٦)		الرئيسية	(٨)
مسابقة ج . خ	٤	(٣٨)			(٩)
مسابقة ج . خ	٤	(٤٧)	الفترة الثانية		(١٠)
مسابقة ج . خ	٤	(٤٣)			(١١)
البطولة العربية ١٩٩٢ م	٤	(٤٤)			(١٢)

بطاقة تسجيل العادات اليومية



التوى :

اسم اللاعب :

الوظيفة الحالية :

العمر التدريبي :

التلفون :

العنوان :

الدرب

جدول (٣٢)

بطاقة تسجيل العادات اليومية للاعب خلال شهر
 من خطة التدريب عام ١٩٩٢ - ١٩٩٣ خلال المرحلة

التاريخ الرياض	أنشطة وقت الفراغ	وظائف الأجهزة الحيوية	الوجبات الغذائية الرائجة	الشهية	عدد الوجبات الغذائية	عدد ساعات الاستذكار	عدد ساعات العمل	عدد ساعات النوم	اليوم	الأُسبوع	مستسل
									السبت		
									الأحد		
									الاثنين		
									الثلاثاء		
									الأربعاء		
									الخميس		
									الجمعة		
									السبت		
									الأحد		
									الاثنين		
									الثلاثاء		
									الأربعاء		
									الخميس		
									الجمعة		

الأفراد المصري للجهاز
اللجنة الفنية للرجال
القاهرة



بمطابقة تقويم السنوي الهجري
البيانات الأولية

الاسم : _____ تاريخ الميلاد : _____
 الحالة الاجتماعية : _____ الوظيفة الحالية : _____
 الخدمة العسكرية : _____ تاريخ عارسة الجواز : _____
 النادى المسجل به : _____ عنوان السكن : _____
 عنوان العمل : _____ رقم الهاتفون : _____

١ - الفترة الزمنية

(٣)	(٣)	(٤)	(١)	الاختيار التاريخ

المدير الفني

المطرب

ثانياً : المرحلة الانتقالية

(٦)	(٥)	الاختيار التاريخ

المدير الفني

المطرب

إختبارات المستوى

ثانياً : - المرحلة الرئيسية

١ - الفترة الأولى

التاريخ	الاختبار

أولاً : - المرحلة الإعدادية

١ - الفترة الأولى

التاريخ	الاختبار
(٢)	(١)

المدير الفني

المسروب

٢ - الفترة الثانية

التاريخ	المسابقة
(٤)	(٣)

٨/٣/٦/٢ خطة تنفيذ المرحلة الثانية (١٩٩٣م - ١٩٩٤م) :

أ - الهدف الإجرائى :

١ - الاشتراك فى بطولة العالم عام ١٩٩٣م .

ب - واجبات التدريب :

١ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الحركية الاختيارية على جميع الأجهزة .

٢ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الإجبارية الخاصة ببطولة العالم عام ١٩٩٤ على جميع الأجهزة .

٨/٣/٦/٢ برنامج خطة تنفيذ المرحلة الثانية :

تشتمل خطة تنفيذ المرحلة الثانية على ما يلى :

- تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ ويشتمل على :

١ - النواحي النظرية فى الخطة التدريبية السنوية عام ١٩٩٣-١٩٩٤ جدول (٣٥) .

٢ - النواحي العلمية فى الخطة التدريبية السنوية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ جدول (٣٦) .

٣ - حمل التدريب جدول (٣٧) .

٤ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات الخطة (إعداد بدنى ، إعداد مهارى ، إعداد خططى) لعام ١٩٩٣-١٩٩٤ جدول (٣٨) .

٥ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات الإعداد البدنى خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ جدول (٣٩) .

٦ - التوزيع الزمنى لبرنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ جدول (٤٠) .

٧ - برنامج الإعداد البدنى العام .

٨ - برنامج الإعداد البدنى الخاص .

٩ - برنامج الإعداد المهارى .

١٠ - خطة التقويم .

تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية
عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤

جدول (٣٥)
النواحي النظرية في الخطة التدريبية السنوية
لعام ١٩٩٣ م

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	فكرة مبسطة عن تصنيف حركات الجمار	٤	٤
٢	تنمية الإعداد البدني	٤	٤
٣	الأهمية المتعددة بالنسبة للتدريب	٤	٤

جدول (٣٦)
النواحي العملية في الخطة التدريبية
لعام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ م

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	عدد المسابقات	٨	٢٤
٢	عدد فترات التدريب الإجمالية	٢٠٤	٩١٢
٣	عدد أيام الراحة	٤٨	٠٠٠
		٢٠٦	٩٣٦

جدول (٣٧)
حمل التدريب

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	خفيف	٣٤	١٠٢
٢	متوسط	١١٣	٣٢٩
٣	عالي	١٦٥	٤٩٥
		٣١٢	٩٣٦

جدول (٣٨)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية
إعداد بدني - (إعداد مهاري - إعداد خططي) لعام ١٩٩٣ م - ١٩٩٤ م

الشهر												المحتويات
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	البدني
٤٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠	
٤٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٤٠	٤٠	٤٠	العام
٦٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠	٦٠	٦٠	الإعداد الخاص
٦٠	٨٥	٨٥	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٧٠	٧٠	٦٠	٦٠	٦٠	المهاري
٠٠	٥	٥	٥	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	الخططي
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة %

جدول (٣٩)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على عناصر اللياقة البدنية خلال
الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٣ م - ١٩٩٤ م

الشهر												المحتويات
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	القوة
٤٠	٢٠	٣٠	٤٠	٢٠	٣٠	٢٠	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	
٣٠	٢٠	٤٠	٣٠	٢٠	٢٠	٣٠	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	المرونة
١٠	٢٠	١٠	١٠	٢٥	٢٠	٢٠	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	السرعة
١٠	٢٠	١٠	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	الرشاقة
١٠	٢٠	١٠	١٠	١٥	١٠	١٠	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	الجلد
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة %

جدول (٤٠)
التوزيع الزمني لتنفيذ برنامج الإعداد البدني
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

وحدة الإعداد البدني	وحدة التدريب	الأسبوع	الشهر	م
١ . ١ . ٣	٦ . ٥ . ٤ . ٣ . ٢ . ١	١	١	١
١ . ٤ . ٢	١٢ . ١١ . ١٠ . ٩ . ٨ . ٧	٢		
٣ . ١ . ٣	١٨ . ١٧ . ١٦ . ١٥ . ١٤ . ١٣	٣		
٤ . ٤ . ٣	٢٤ . ٢٣ . ٢٢ . ٢١ . ٢٠ . ١٩	٤		
١ . ٤ . ٣	٣٠ . ٢٩ . ٢٨ . ٢٧ . ٢٦ . ٢٥	٥	٢	٢
٤ . ٤ . ٢	٣٦ . ٣٥ . ٣٤ . ٣٣ . ٣٢ . ٣١	٦		
٢ . ١ . ٣	٤٢ . ٤١ . ٤٠ . ٣٩ . ٣٨ . ٣٧	٧		
٤ . ٤ . ٢	٤٨ . ٤٧ . ٤٦ . ٤٥ . ٤٤ . ٤٣	٨		
١ . ١ . ٣	٥٤ . ٥٣ . ٥٢ . ٥١ . ٥٠ . ٤٩	٩	٣	٣
٢ . ٤ . ٢	٦٠ . ٥٩ . ٥٨ . ٥٧ . ٥٦ . ٥٥	١٠		
٣ . ١ . ٣	٦٦ . ٦٥ . ٦٤ . ٦٣ . ٦٢ . ٦١	١١		
٤ . ٤ . ٢	٧٢ . ٧١ . ٧٠ . ٦٩ . ٦٨ . ٦٧	١٢		
٣ . ٢ . ١	٧٨ . ٧٧ . ٧٦ . ٧٥ . ٧٤ . ٧٣	١٣	٤	٤
٢ . ١ . ٤	٨٤ . ٨٣ . ٨٢ . ٨١ . ٨٠ . ٧٩	١٤		
١ . ٢ . ٣	٩٠ . ٨٩ . ٨٨ . ٨٧ . ٨٦ . ٨٥	١٥		
١ . ٢ . ٤	٩٦ . ٩٥ . ٩٤ . ٩٣ . ٩٢ . ٩١	١٦		
٣ . ٤ . ٣	١٠٢ . ١٠١ . ١٠٠ . ٩٩ . ٩٨ . ٩٧	١٧	٥	٥
٣ . ٣ . ٤	١٠٨ . ١٠٧ . ١٠٦ . ١٠٥ . ١٠٤ . ١٠٣	١٨		
٤ . ٢ . ١	١١٤ . ١١٣ . ١١٢ . ١١١ . ١١٠ . ١٠٩	١٩		
٢ . ١ . ٢	١٢٠ . ١١٩ . ١١٨ . ١١٧ . ١١٦ . ١١٥	٢٠		
١ . ٢ . ٤	١٢٦ . ١٢٥ . ١٢٤ . ١٢٣ . ١٢٢ . ١٢١	٢١	٦	٦
٢ . ٤ . ٣	١٣٢ . ١٣١ . ١٣٠ . ١٢٩ . ١٢٨ . ١٢٧	٢٢		
٤ . ٣ . ١	١٣٨ . ١٣٧ . ١٣٦ . ١٣٥ . ١٣٤ . ١٣٣	٢٣		
٣ . ١ . ٢	١٤٥ . ١٤٣ . ١٤٢ . ١٤١ . ١٤٠ . ١٣٩	٢٤		
١ . ٢ . ٤	١٥١ . ١٥٠ . ١٤٩ . ١٤٨ . ١٤٧ . ١٤٦	٢٥	٧	٧
٢ . ٤ . ٣	١٥٧ . ١٥٦ . ١٥٥ . ١٥٤ . ١٥٣ . ١٥٢	٢٦		
٤ . ٣ . ١	١٦٣ . ١٦٢ . ١٦١ . ١٦٠ . ١٥٩ . ١٥٨	٢٧		
٣ . ١ . ٢	١٦٩ . ١٦٨ . ١٦٧ . ١٦٦ . ١٦٥ . ١٦٤	٢٨		

تابع جدول (٤٠)
التوزيع الزمني لتنفيذ برنامج الإعداد البدني
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

وحدة الإعداد البدني	وحدة التدريب	الأسبوع	الشهر	م
١ - ٢ - ٤	١٧٥ - ١٧٤ - ١٧٣ - ١٧٢ - ١٧١ - ١٧٠	٣٩	٨	٨
٢ - ٤ - ٣	١٨١ - ١٨٠ - ١٧٩ - ١٧٨ - ١٧٧ - ١٧٦	٣٠		
٤ - ٣ - ١	١٨٧ - ١٨٦ - ١٨٥ - ١٨٤ - ١٨٣ - ١٨٢	٣١		
٣ - ١ - ٢	١٩٣ - ١٩٢ - ١٩١ - ١٩٠ - ١٨٩ - ١٨٨	٣٢		
١ - ٢ - ٤	١٩٩ - ١٩٨ - ١٩٧ - ١٩٦ - ١٩٥ - ١٩٤	٣٣	٩	٩
٢ - ٤ - ٣	٢٠٥ - ٢٠٤ - ٢٠٣ - ٢٠٢ - ٢٠١ - ٢٠٠	٣٤		
٣ - ٣ - ١	٢١١ - ٢١٠ - ٢٠٩ - ٢٠٨ - ٢٠٧ - ٢٠٦	٣٥		
٣ - ١ - ٢	٢١٧ - ٢١٦ - ٢١٥ - ٢١٤ - ٢١٣ - ٢١٢	٣٦		
١ - ٢ - ٤	٢٢٣ - ٢٢٢ - ٢٢١ - ٢٢٠ - ٢١٩ - ٢١٨	٣٧	١٠	١٠
٢ - ٤ - ٣	٢٢٩ - ٢٢٨ - ٢٢٧ - ٢٢٦ - ٢٢٥ - ٢٢٤	٣٨		
٤ - ٣ - ١	٢٣٥ - ٢٣٤ - ٢٣٣ - ٢٣٢ - ٢٣١ - ٢٣٠	٣٩		
٣ - ١ - ٢	٢٤١ - ٢٤٠ - ٢٣٩ - ٢٣٨ - ٢٣٧ - ٢٣٦	٤٠		
٢ - ١ - ٤	٢٤٧ - ٢٤٦ - ٢٤٥ - ٢٤٤ - ٢٤٣ - ٢٤٢	٤١	١١	١١
١ - ٤ - ٣	٢٥٤ - ٢٥٣ - ٢٥٢ - ٢٥١ - ٢٥٠ - ٢٤٩	٤٢		
٤ - ٣ - ٢	٢٦٠ - ٢٥٩ - ٢٥٨ - ٢٥٧ - ٢٥٦ - ٢٥٥	٤٣		
٣ - ٢ - ١	٢٦٦ - ٢٦٥ - ٢٦٤ - ٢٦٣ - ٢٦٢ - ٢٦١	٤٤		
١ - ١ - ٣	٢٧٢ - ٢٧١ - ٢٧٠ - ٢٦٩ - ٢٦٨ - ٢٦٧	٤٥	١٢	١٢
١ - ٤ - ٢	٢٧٨ - ٢٧٧ - ٢٧٦ - ٢٧٥ - ٢٧٤ - ٢٧٣	٤٦		
٣ - ١ - ٣	٢٨٤ - ٢٨٣ - ٢٨٢ - ٢٨١ - ٢٨٠ - ٢٧٩	٤٧		
٤ - ٤ - ٢	٢٩٠ - ٢٨٩ - ٢٨٨ - ٢٨٧ - ٢٨٦ - ٢٨٥	٤٨		

٧ - برنامج الإعداد البدنى العام (١٩٩٣م) :

روعى فى هذا العام التركيز على نقاط الضعف فى صفات الإعداد البدنى التى ظهرت خلال تقويم مستوى الإعداد البدنى للاعبين خلال العام ١٩٩٢-١٩٩٣ م.

* الوحدة التدريبية الدائرية الأولى :

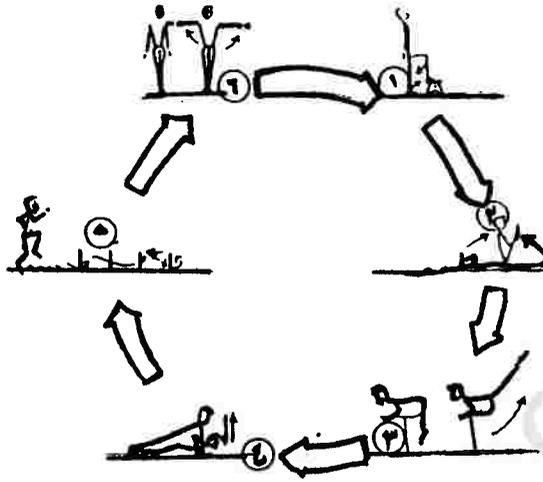
(إعداد عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤).

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير التحمل العام.
- ٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة.
- ٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.
- ٤ - تنمية وتطوير الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

- ١ - (وقوف سند القدم على المقعد السويدى) تبادل وضع القدمين .
- ٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً ورفع الرجلين أماماً حتى زاوية ٢٠ درجة .
- ٣ - (انبطاح) النهوض ثم العدو ٥٠ متر .
- ٤ - (وقوف مك الحبل باليدين والقدمين) رفع الذراعين جانباً (حبل مطاط).
- ٥ - (وقوف) الجرى الملوكى لمسافة ١٠٠ متر .
- ٦ - (وقوف فتحاً) الوثب ضمماً مع رفع الذراعين جانباً.



شكل (١١١)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدني العام
(١٩٩٤/٩٣ م)

- تحديد جرعة كل تمرين في كل محطة :
- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء كل تمرين في كل محطة .
- فترة الراحة بين المحطات :
- تحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى بزمن قدره (٤٥ ثانية) .
- عدد مرات تكرار المحطة :
- تكرر المحطة ٦ مرات .

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية :

(إعداد بدنى عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ (٢).

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ٢ - تنمية وتطوير القوة القصوى .
- ٣ - تنمية وتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة .

- تمارين الدائرة :

- ١ - (وقوف إنشاء حمل ثقل) مد الذراعين عالياً (ثقل).
- ٢ - (إقعاء حمل ثقل على الظهر) مد الرجلين (ثقل).
- ٣ - (رقود) ثنى الجذع أماماً وأسفل .
- ٤ - (انبطاح مائل عال) ثنى الذراعين (مقعد سويدي).
- ٥ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدي) تبادل رفع القدمين (مقعد سويدي).
- ٦ - (إنبطاح . تشييك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً.
- ٧ - (جلوس قرفصاء عال) مد الركبتين أماماً (تعلق مائل) ثنى الذراعين .
- ٨ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً .
- ٩ - (رقود فتحاً . الذراعان عالياً مسك الكرة) دوران الجذع .



شكل (١١٢)

الوحدة التدريبية

الدائرية الثانية

للإعداد البدنى

العام

(١٩٩٤/٩٣م)

- تحديد جرعة كل تمرين في كل محطة :

- في كل من التمارين أرقام (١ ، ٢ ، ٣) يحمل اللاعب ثقل قدره ٢٠٪ من وزن جسم اللاعب .

- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء التمرينات في كل محطة .

- فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية) .

- عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة ٣ مرات .

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر .

- توقيت أداء التمرينات في كل دائرة :

يبطء مع زيادة السرعة .

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة :

(إعداد بدنى عام) (٣)

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير التحمل العام .
- ٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة ، تحمل القوة .
- ٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ٣ - تنمية وتطوير الرشاقة .

- تمرينات الدائرة :

- ١ - (وقوف سند ا لقدم على مقعد سويدى) تبادل رفع القدمين (مقعد سويدى).
 - ٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل .
 - ٣ - (إنبطاح تشيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً .
 - ٤ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً .
 - ٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر .
 - ٦ - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين .
 - ٧ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع اللف لفة كاملة .
 - ٨ - (وقوف فتحاً ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانباً .
- انظر شكل (١١٣).

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

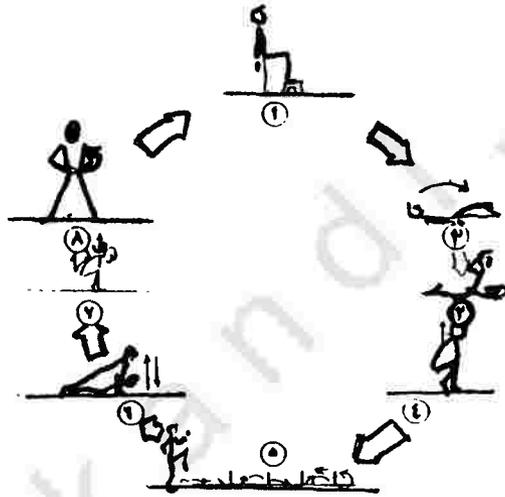
- يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة دوام لأداء التمرين فى كل محطة .

- فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (٣٠ ثانية) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر فى كل محطة .

- عدد مرات تكرار المحطة :
تكرر المحطة ٤ مرات .

- توقيت الأداء :
يبطء مع زيادة السرعة .



شكل (١١٣)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني العام

١٩٩٤/٩٣م

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة

(الإعداد البدنى العام) (٤)

- الهدف :

تنمية مرونة المفاصل وإطالة العضلات التى تعمل عليها .

- التمرينات :

- ١ - (جلوس تربع . سند اليدين على الركبتين . ضغط الركبتين لأسفل) .
- ٢ - (جلوس طويلاً . الذراعان عالياً . ثنى الجذع أماماً أسفل) .
- ٣ - (وقوف . العصا أمام الفخذين) دائرة كتف عصا .
- ٤ - (جلوس طويلاً فتحاً . الذراعان جانباً) ثنى الجذع جانباً أماماً أسفل .

- تحديد جرعة كل تمرين :

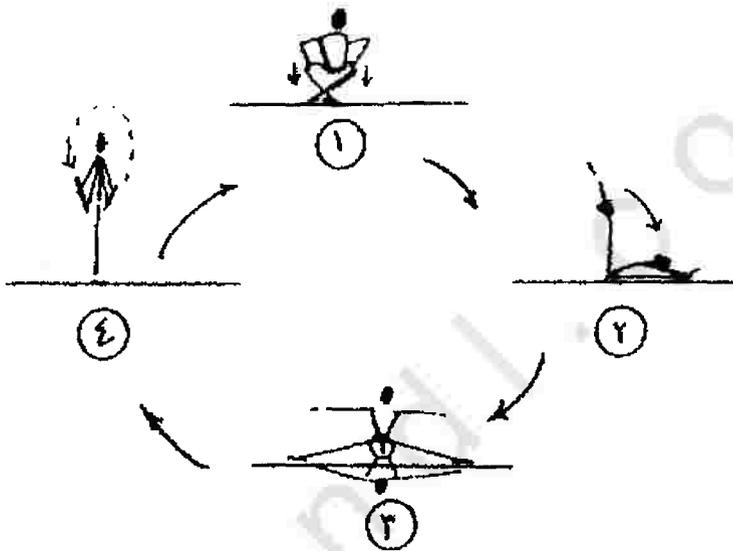
يحدد زمن قدره ٩٠ ثانية لأداء كل تمرين .

- عدد مرات تكرار كل تمرين :

يكرر كل تمرين ٩ مرات .

- تحديد فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر .



شكل (١١٤)

الوحدة التدريبية الرابعة (للإعداد البدني العام)

١٩٩٤/٩٣ م

٨ - برنامج الإعداد البدني الخاص :

روعى عند وضع هذا البرنامج أن يكون امتداداً لبرنامج الإعداد البدني الخاص فى الخطة التدريبية عام ١٩٩٣-١٩٩٤ م .
ويتم التركيز فيه على تنمية وتحسين الصفات البدنية الخاصة (القوة، السرعة، المرونة، تحمل الأداء، الرشاقة).

أولاً : أهداف برنامج الإعداد البدني الخاص :

يهدف البرنامج إلى تنمية القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات وأوضاع الثبات ومهارات الرفع والخفض ببطء إلى جانب تنمية السرعة والرشاقة والمرونة .

ثانياً : طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج :

- ١ - طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .
- ٢ - طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .
- ٣ - طريقة التدريب التكرارى فى تنظيم التدريب الدائرى .

ثالثاً : محتويات البرنامج :

يشتمل على أربع مجموعات لتنمية وتحسين وتطوير عناصر الإعداد البدني الخاص وهى القوة، المرونة، السرعة، الرشاقة، وتحمل الأداء وهى :

- ١ - تمرينات خاصة بتنمية القوة العضلية المناسبة، والمطابقة لمتطلبات تعليم مهارات المرجحات على أجهزة الجمباز إلى جانب تنمية الرشاقة .
- ٢ - تمرينات خاصة مساعدة مختارة لتنمية القوة العضلية وتسمى المجموعة العضلية .
- ٣ - تمرينات خاصة تسمح بتنمية القوة العضلية وتكون مطابقة لتركيب مهارات المرجحات فى الظروف الصعبة على أجهزة الجمباز .
- ٤ - تمرينات خاصة تسمح بزيادة واتساع مدى المفاصل واستطالة العضلات التى تعمل فى أداء حركات المرجحات والحركات الأكروبياتية .

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى

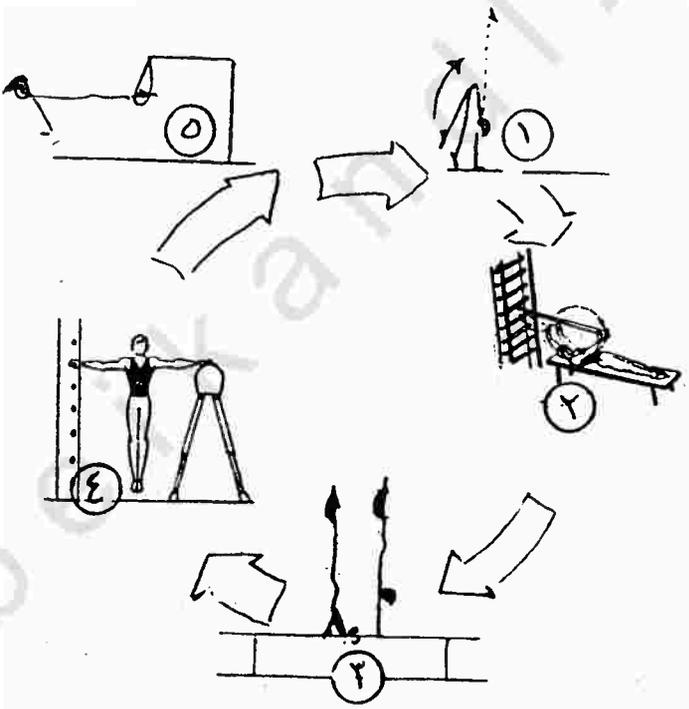
(إعداد بدنى خاص) (١)

- الهدف :

تنمية القوة القصوى اللازمة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في حركات المرجحات وبخاصة مهارات الكب لضمان رفع الجسم من وضع الكب الإبطى للارتكاز أو من التعلق للارتكاز .

- تمرينات الدائرة :

- انظر الرسم شكل (١١٥) .



شكل (١١٥)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص (١٩٩٤/٩٣م)

- تحديد فترة دوام التمرين :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام للتمرين (٢ ، ٤) في كل من الشهرين (٢ ، ١).

يحدد زمن قدره (١٨ ثانية) كفترة دوام للتمرين (٢ ، ٤) في كل من الشهرين (٤ ، ٣).

يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة دوام للتمرين (٢ ، ٤) في كل من الشهرين (٦ ، ٥).

يحدد زمن قدره (٢٢ ثانية) كفترة دوام للتمرين (٢ ، ٤) في كل من الشهرين (١٢:٧).

- تحديد شدة حمل التمرين :

يحدد ٧٪ من وزن جسم اللاعب كثقل إضافي في كل من التمرين (٤ ، ٢).

- فترة الراحة بين كل محطة وأخرى :

- يحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى قدرها (٩٠ ثانية).

- عدد مرات تكرار الدائرة :

- يحدد عدد ٨ مرات تكرار للدائرة.

- فترة الراحة بين كل دائرة وأخرى :

يحدد زمن (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر.

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية

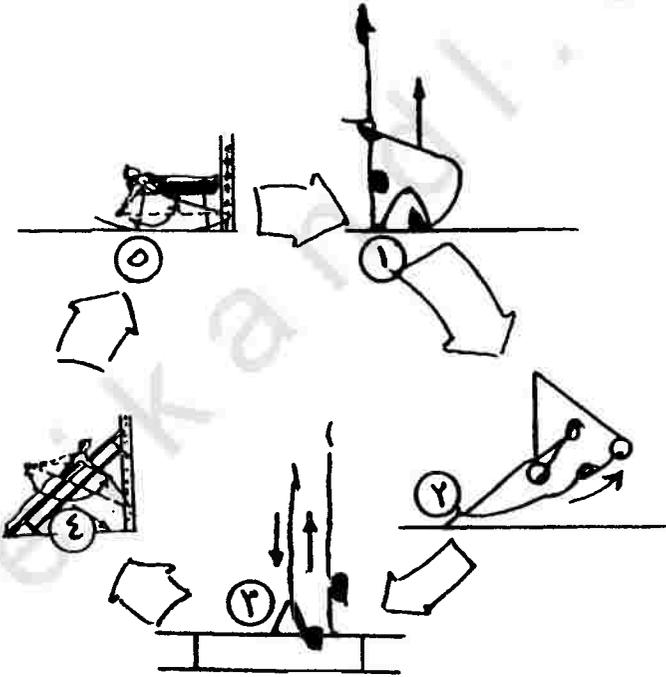
(إعداد بدنى خاص) (٢) .

- الهدف :

تنمية وتحسين القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والحزام الكتفى .

- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١١٦) .



شكل (١١٦)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص

(١٩٩٤ / ٩٣ م)

- تحديد شدة التمرين فى كل محطة :

يستخدم حبل مطاط ذو مقاومة ٢ كيلو جرام/ثا.

- تحديد عدد مرات تكرار التمرين فى كل محطة :

- يحدد عدد ١٤ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة فى الشهور (١ ، ٢ ، ٣) من الفترة الإعدادية الأولى.

- يحدد عدد ١٦ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهرين (٤ ، ٥) من الفترة الإعدادية الأولى.

- يحدد عدد ١٨ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور (٦-١٢) خلال المرحلتين الرئيسية والانتقالية.

- تحديد فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

- يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهرين (٤ ، ٥).

- يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهور من (٦-١٢).

- تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :

- تكرر الدائرة ٤ مرات فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

- تكرر الدائرة ٦ مرات فى كل من الشهرين (٤ ، ٥).

- تكرر الدائرة ٨ مرات فى كل من الشهور من (٦-١٢).

- تحديد فترات الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدره (٤ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣).

- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين (٤ ، ٥).

- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور من (٦-١٢).

- **توقيت الأداء :**

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة.

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة

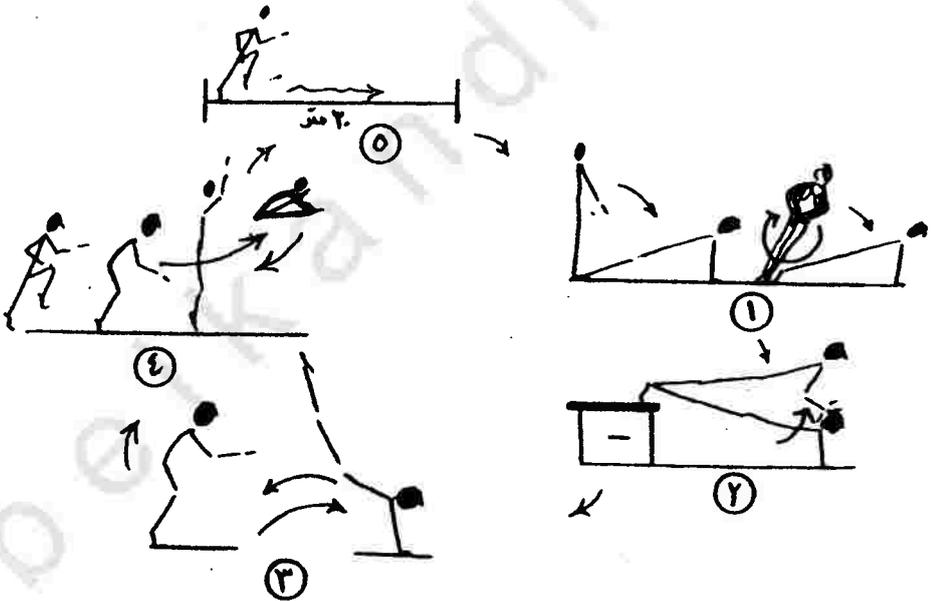
(إعداد بدنى خاص) (٣)

- الهدف :

لتنمية القوة العضلية القصوى لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في حركات المرجحات وبخاصة في وضع التعلق إلى جانب تحسين وتطوير عنصر الرشاقة .

- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١١٧) .



شكل (١١٧)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدنى الخاص

(١٩٩٤/٩٣ م)

- تحديد شدة التمرين :

- يحدد نسبة ٥٪ من وزن اللاعب كثقل إضافي في كل من التمرين (٢) .
(٤) في كل من الشهرين (١ ، ٢).
- يحدد نسبة ٦٪ من وزن اللاعب كثقل إضافي في كل من التمرين (٢) ،
(٤) في كل من الشهرين (٣ ، ٤).
- يحدد نسبة ٧٪ من وزن اللاعب كثقل إضافي في كل من التمرين (٢) ،
(٤) في كل من الشهور (٥-١٢)

- تحديد فترة دوام التمرين في كل محطة :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لكل تمرين في كل محطة .

- فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (١٨٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الأول .
- يحدد زمن قدره (١٦٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثاني .
- يحدد زمن قدره (١٤٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثالث .
- يحدد زمن قدره (١٢٠) دقيقة كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الرابع .
- يحدد زمن قدره (١٠٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الخامس .
- يحدد زمن قدره (٩٠ دقيقة) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر من السادس حتى الثاني عشر .

- تكرار الدائرة :

- تكرر الدائرة في الشهر الأولى مرة واحدة .

- تكرر الدائرة في الشهر الثاني مرتين .
- تكرر الدائرة في الشهر الثالث ثلاث مرات .
- تكرر الدائرة في كل من الشهر الرابع حتى الشهر الثاني عشر أربع مرات .

- فترة الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدره (٥ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة في الشهر الأول .
- يحدد زمن قدره (٤ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة في الشهر الثاني .
- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة في الشهر الثالث .
- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة من الشهر الرابع حتى الشهر الثاني عشر .

- توقيت الأداء :

- روعى أن يكون توقيت الأداء بالنسبة للتمرينات بدون الأثقال بأقصى سرعة والتمرينات بالأثقال بسرعة .

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة

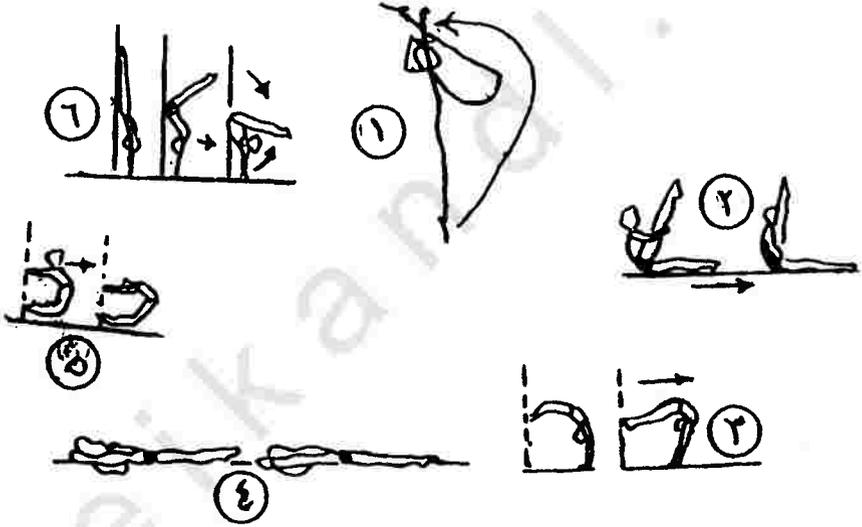
(إعداد بدني خاص) (٤)

- الهدف :

تحسين وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها.

- التمرينات :

انظر شكل (١١٨).



شكل (١١٨)

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدني الخاص

(١٩٩٤/٩٣ م)

- تحديد فترة دوام التمرين :
 - يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة دوام للتمرين في كل مجموعة .
- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :
 - يحدد فترة راحة بين كل تمرين وآخر قدرها (٢٠ ثانية) .
- عدد مرات تكرار كل مجموعة تمارين :
 - تكرر مجموعة التمرينات خمس مرات .
- فترة الراحة بين مجموعة وأخرى .
 - يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين المجموعات .

٩ - برنامج الإعداد المهارى :

يشتمل برنامج الإعداد المهارى على مجموعة من المهارات ذات الصعوبات المختلفة (ب، ج، د) (B. C. D) استكمال متطلبات الجمل الاختيارية للاعب على كل جهاز. بالإضافة إلى تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

١/٩ التمرينات الأرضية Floor Exercises :

١/١/٩ تحسين أداء الحركات الاختيارية.

٢/١/٩ تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية المتكورة المزدوجة (C).

Double Somersault Tucked

٣/١/٩ الدورة الهوائية الجانبية المتكورة :

Salto Sideways Tucked

٤/١/٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٢/٩ جهاز حصان حلق Pommel Horse :

١/٢/٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية :

Double Leg Travel Circles Backward with 1/4 Spindle To Side ٢/٢/٩

Support (b).

Double Rear With 1/1 Turn ٣/٢/٩

٤/٢/٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤م.

٣/٩ جهاز حصان القفز Vaulting Hores :

Tsukahara Piked With 1/1 Trun (9. 3 PTS.) ١/٣/٩

Hand Spring And Double Salto Tucked Forward Tucked (Roche) ٢/٣/٩
(9.60 PTS.).

٣/٣/٩ تحسين أداء القفزتين الاختياريتين.

٤/٣/٩ تحسين أداء القفزة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٤/٩ جهاز المتوازيين Parallel Bars :

١/٤/٩ تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية المزدوجة كنهاية (ج).

Double Somersault Tucked As Dismount (C).

٢/٤/٩ دائرة عظمى خلفية مع ٢/١ لفة للوقوف على اليدين (د).

Gaint Swing Backwards With 1/2 Tum To Rand Stand (D).

٣/٤/٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٥/٩ جهاز الحلق Rings :

١/٥/٩ تحسين الجملة الاختيارية.

٢/٥/٩ تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة المزدوجة كنهاية (ج).

Double Salto Backward Stretched As Dismount (C).

٣/٥/٩ الارتكاز التصالبي والثبات ٢ ثانية (ب) Cross 2 SEC.

٤/٥/٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

٦/٩ جهاز العقلة Horizontal :

٢/٦/٩ تحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية (ب).

Doubel Salto Backward As Dismount (B).

Forward Swing in hang and Salto Backward Piked With 1/2 Tum To ٣/٦/٩

Forward Swing Hang (Glenger).

٤/٦/٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

جدول (٤١)
التوزيع الزمني للعمل أسبوعياً خلال الفترة الإعدادية الأولى
من المرحلة الإعدادية خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤

الجموع	العمل على أجهزة الحميز										الإعداد البدني		أيام التدريب	م
	عقلة	حصان ففز	متوازيين	حلق	حصان حلق	حركات أرضية	خصاص	عام	دقيقة					
									دقيقة	دقيقة				
١٨٠	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٢,٩٦	١٥,١٢	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	١	السبت	
١٨٠	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	١٥,١٢	١٥,١٢	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢	الأحد	
١٨٠	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٣	الاثنين	
١٨٠	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٤	الثلاثاء	
١٨٠	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٥	الأربعاء	
١٨٠	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٢,٩٦	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٦	الخميس	
١٠٨٠	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	٢٥٩,٢	١٧٢,٨	١٧٢,٨		الجموع	

جدول (٤٢)
التوزيع الزمني للعمل أسبوعياً خلال الفترة الإحصائية الثانية
من المرحلة الإحصائية خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤

الجموع	العمل على أجهزة الكمبيوتر						الإعداد البيئي		أيام التدريب	م
	عقبة دقيقة	حصان فنز دقيقة	متوازنين دقيقة	حلق دقيقة	حصان حلق دقيقة	حركات أرضية دقيقة	خصائص دقيقة	عمام دقيقة		
١٨٠	١٧,٦٤	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	١٢,٦٨	١٥,١٢	١٧,٦٤	٥٤,٠	٠٠	١	الست
١٨٠	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٧,٦٤	١٧,٦٤	٥٤,٠	٠٠	٢	الأحد
١٨٠	٢٦,٤٦	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٧,٦٤	١٧,٦٤	٢٦,٤٦	٥٤,٠	٠٠	٣	الاثنين
١٨٠	٢٢,٦٨	١٥,١٢	١٧,٦٤	١٧,٦٤	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	٥٤,٠	٠٠	٤	الثلاثاء
١٨٠	١٥,١٢	١٧,٦٤	١٧,٦٤	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	٢٢,٦٨	٥٤,٠	٠٠	٥	الأربعاء
١٨٠	١٧,٦٤	١٧,٦٤	٢٦,٤٦	٢٦,٤٦	٢٢,٦٨	١٥,١٢	٥٤,٠	٠٠	٦	الخميس
١٠٨٠	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	٣٢٤	٠٠		الجموع

جدول (٤٣)
التوزيع الزمني للعمل على أجهزة الجميز أسبوعياً خلال
الشهرين ٧.١ من الفترة الرئيسية (فترة المنافسات) خلال الخطة التدريبية ١٩٩٣ - ١٩٩٤

الجموع	العمل على أجهزة الجميز										الإعداد البدني			أيام التدريب	م
	عقبة	حصان قفز	متوازيين	حلق	حلق	حصان حلق	حركات أرضية	خصاص	عام	دقيقة	دقيقة	دقيقة			
	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة				
١٨٠	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦,٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	١	السبت
١٨٠	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦,٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٢	الأحد
١٨٠	٣٠,٢٤	٢٥,٩٣	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٣٦,٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٣	الاثنين
١٨٠	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٩٢	٣٠,٩٢	٣٦,٠٠	٣٦,٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٤	الثلاثاء
١٨٠	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	٢٥,٩٢	٣٦,٠٠	٣٦,٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٥	الأربعاء
١٨٠	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	١٧,٢٨	٣٦,٠٠	٣٦,٠٠	٣٦,٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٦	الخميس
١٠٨٠	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	٢١٦	٠٠	٠٠	٠٠		الجموع

جدول (٤٤)
التوزيع الزمني للعمل على أجهزة الجميز خلال الشهور ١٠.٨.١١ - ١١.٠٨.١٩٩٤
من الفترة الرئيسية (فترة المناقصات) خلال الحقبة التدريبية ١٩٩٣ - ١٩٩٤

الجموع	العمل على أجهزة الجميز						الإعداد البنني		أيام التدريب	م
	عقبة دقيقة	حصان فنز دقيقة	متوازنين دقيقة	حلق دقيقة	حصان حلق دقيقة	حركات أرضية دقيقة	خصائص دقيقة	عام دقيقة		
١٨٠	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢٧,٤٥	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢٧,٠	٠٠	١	السبت
١٨٠	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٢٧,٠	٠٠	٢	الأحد
١٨٠	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٢٧,٠	٠٠	٣	الاثنين
١٨٠	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢٧,٠	٠٠	٤	الثلاثاء
١٨٠	١٨,٣٦	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٣٢,١٣	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	٢٧,٠	٠٠	٥	الأربعاء
١٨٠	٢١,٤٢	٢١,٤٢	٢٢,١٣	٣٢,١٣	٢٧,٥٤	١٨,٣٦	٢٧,٠	٠٠	٦	الخميس
١٠٨٠	١٥٣	١٥٢	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٦٢	٠٠		الجموع

جدول (٤٥)
التوزيع الزمني لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

يناير	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونيو	مايو	أبريل	مارس	فبراير
١	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢
المرحلة الانتخابية			الفترة الرئيسية الثالثة			الفترة الرئيسية الثانية			الفترة الرئيسية الأولى		
٤ أسابيع	٨ أسابيع			٨ أسابيع			٨ أسابيع			٨ أسابيع	
٤ أسابيع	المجموع = ٢٨ أسبوع			المجموع = ١٦ أسبوع							
	مسابقة تجريبية		المرحلة الرئيسية	مسابقة تجريبية		مسابقة تجريبية		المرحلة الإعدادية	مسابقة تجريبية		

جدول (٤٦)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الأولى أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٣م - ١٩٩٤م)

م	الحركات الأكروبياتية	العقفة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٥	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣
٦	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢

جدول (٤٧)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الثانية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٣م - ١٩٩٤م)

م	الحركات الأكروبياتية	العقفة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٥	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٦	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣

جدول (٤٨)

ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الأولى من
مرحلة المسابقات الرئيسية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

م	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٥	٦	١	٢	٣	٤
٢	٤	٥	٦	١	٢	٣
٣	٣	٤	٥	٦	١	٢
٤	٢	٣	٤	٥	٦	١
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦	٦	١	٢	٣	٤	٥

جدول (٤٩)

ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الثانية من
مرحلة المسابقات الرئيسية أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

م	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٦	١	٢	٢	٣	٥
٢	٥	٦	١	١	١	٤
٣	٤	٥	٦	٥	١	٣
٤	٣	٤	٥	٥	٦	٢
٥	٢	٣	٤	٤	٥	١
٦	١	٢	٢	٣	٤	٦

تابع جدول (٥٠)
التوزيع الزمني لخطه تدريب الفريق القومي عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

الأسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
السادس	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني : * الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطلة العالم القادمة على جميع الأجهزة. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجصار. * مسابقة تجريبية فى الجملة الاختيارية. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني * الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * اختيار اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة
السابع	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني : * الإعداد المهارى. * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية لكل لاعب على جميع أجهزة الجصار.
الثامن	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني : * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجصار
التاسع	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني : * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة

تابع جدول (٥٠)
تابع التوزيع الزمني لخطبة تدريب الفريق القومي عام ١٩٩٣م - ١٩٩٤م

الأسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الماشر	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري: . * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري: . * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمار 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري: . * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمار لكل الاصب. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري: . * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة
الحادي عشر	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني: . * الإعداد المهاري: . * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع الأجهزة
الثاني عشر	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني: . * الإعداد المهاري * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمار 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري * تحسين أداء الجملة الاختيارية على جميع أجهزة الجمار. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري * تحسين أداء الجملة الاجبارية والاختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الاستعداد للاشتراك في البطولة المرئية * الاشتراك في البطولة المرئية
الثالث عشر	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني: . * الإعداد المهاري * كرة سلة. * ساحة. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري * ساحة. * عدو. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري * كرة سلة. * ساحة. * عدو. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهاري * كرة سلة. * ساحة. * عدو.

جدول (٥٣)
البرنامج التفصيلي للشهر (٤) ١٩٩٣ - ١٩٩٤ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع (١٧)		الأسبوع الثالث (١١)		الأسبوع الثاني (١٠)		الأسبوع الأول (٩)		البرنامج
		عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	عام	خاص	
عقل حافظ (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	عدد فترات التدريب *
عدد (٢)	٨/١٦	ع/ع/م/ع/ع/ع	ع/ع/م/ع/ع/ع	ع/ع/م/ع/ع/ع	ع/ع/م/ع/ع/ع	ع/ع/م/ع/ع/ع	ع/ع/م/ع/ع/ع	ع/ع/م/ع/ع/ع	ع/ع/م/ع/ع/ع	حاصل التدريب *
مقعد سريدي (٢)	٧٢ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	إجمالي ساعات التدريب *
عدد (٢)	٥,٢٨	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	الخصص منها للإعداد البدني *
أحبال مطاطة (٨)	١٧,٦٤	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	٤,٤١ ساعة	العام
عدد (٨)	٣١٤,٦	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	الخصص منها للإعداد البدني
الأثقال	٣٦٤,٦	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	الزمن
٢/١ ك	٣١٤,٦	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	الخصص
عدد (٨)	٣٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	للنواصر
١ ك	٣٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	للبنية
عدد (٨)	٣٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	للأساسية
١ ك	٤٩,٨	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	الخصص منها للإعداد الهوائي
عدد (٨)	٤٩,٨	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	١٢,٢٧	الخصص منها للإعداد الخططي

جدول (٥٤)
البرنامج التفصيلي للشهر (٥) ١٩٩٣ - ١٩٩٤ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع (١٦)			الأسبوع الثالث (١٥)			الأسبوع الثاني (١٤)			الأسبوع الأول (١٣)			الملاحظات
		خاص	عام	إجمالي	خاص	عام	إجمالي	خاص	عام	إجمالي	خاص	عام	إجمالي	
مطل حائط عدد (٢)	٢٤			٦			٦			٦			٦	عدد فترات التدريب
	١٦/٨			٤/٤/٤/٤			٤/٤/٤/٤			٤/٤/٤/٤			٤/٤/٤/٤	* حمل التدريب
	٧٧			١٨ ساعة			١٨ ساعة			١٨ ساعة			١٨ ساعة	* إجمالي ساعات التدريب
	٢٢, ٩٢			٥, ٧٣ ساعة			٥, ٧٣ ساعة			٥, ٧٣ ساعة			٥, ٧٣ ساعة	* التخصص منها الإعداد البدني
مقدم سويدي عدد (٢)													العمام	
أحبال مطاطة عدد (٨)	٢٣, ٩٢			٤, ٤١ ساعة			٤, ٤١ ساعة			٤, ٤١ ساعة			٤, ٤١ ساعة	الخصائص
	خاص			خاص			خاص			خاص			خاص	الأعداد البدني
	١٧٤, ٦٤			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق	الوزن
	١٧٤, ٦٤			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق	الفترة
الاقبال ٢/١ ك عدد (٨)	٢٧٤, ٦٤			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق	الاروتة
	٢٧٤, ٦٤			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق	المعاصر
	١٧٤, ٦٤			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق	للبناء
	١٧٤, ٦٤			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق	البدنية
١ ك عدد (٨)	١٧٤, ٦٤			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق			١٨, ٦٦ ق	الارشافة
	٤٩, ٠٨			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة	الاسمية
	٤٩, ٠٨			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة	السرعة
	٤٩, ٠٨			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة			١٣, ٢٧ ساعة	التخصص منها الأعداد الهأري
													التخصص منها الأعداد الطفلي	

جدول (٥٥)
البرنامج التفصيلي للشهر (٦) ١٩٩٣ - ١٩٩٤ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع (٢٠)	الأسبوع الثالث (١٩)	الأسبوع الثاني (١٨)	الأسبوع الأول (١٧)	الملاحظات
عقل حائط عدد (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة في الجيمناز
مقعد سويدي عدد (٢)	١٦/٨ ساعة ٧٢ ساعة ٢٢,٩٢	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	* الإعداد البدني : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجمالية * تحسين أداء الجملة الإجمالية على جميع الأجهزة. مراقبة تجريبية في الجملة الاختيارية
أحبال مطاطة عدد (٨)	٢٢,٩٢ ساعة ٢٢,٩٢ ساعة ٢٧٤,٦٤	٥,٧٣ ساعة ٥,٧٣ ساعة ٢٧٤,٦٤	٥,٧٣ ساعة ٥,٧٣ ساعة ٢٧٤,٦٤	٥,٧٣ ساعة ٥,٧٣ ساعة ٢٧٤,٦٤	٥,٧٣ ساعة ٥,٧٣ ساعة ٢٧٤,٦٤	* عدد فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * التخصص منها للإعداد البدني العام التخصص الإعداد البدني القوة المرونة الجلد الرشاقة السرعة
الانتقال ٢/١ ك عدد (٨)	٢٧٤,٦٤ ساعة ٢٧٤,٦٤ ساعة ٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ساعة ٦٨,٦٦ ساعة ٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ساعة ٦٨,٦٦ ساعة ٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ساعة ٦٨,٦٦ ساعة ٢٧٤,٦٤	٦٨,٦٦ ساعة ٦٨,٦٦ ساعة ٢٧٤,٦٤	الزمن التخصص للناقص للبدنية الأساسية
١ ك عدد (٨)	٢٧٤,٦٤ ساعة ٤٩,٠٨	٦٨,٦٦ ساعة ١٢,٢٧	٦٨,٦٦ ساعة ١٢,٢٧	٦٨,٦٦ ساعة ١٢,٢٧	٦٨,٦٦ ساعة ١٢,٢٧	التخصص منها للإعداد المهارى التخصص منها للإعداد المخططي

جدول (٥١)
البرنامج التفصيلي للشهر (٧) ١٩٩٣ - ١٩٩٤ م

الأوقات	الإجمالي	الأسبوع الرابع (٢٤)	الأسبوع الثالث (٢٣)	الأسبوع الثاني (٢٢)	الأسبوع الأول (٢١)	أغراض البرنامج
مطل حافظ عدد (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* عند فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * التخصيص منها الإعداد البدني
مقدم سويدي عدد (٢)	١٦/٨ ٧٢	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ١٨ ساعة	* الإحصاء منها الإعداد البدني المعلم
أعمال مطابقة عدد (٨)	٢٢, ٩٢ خاص	٥, ٧٣ خاص	٥, ٧٣ خاص	٥, ٧٣ خاص	٥, ٧٣ خاص	الإعداد البدني الزمن المخصص للمناسم
الافتتاح ٢/١ ك	٣٧٤, ٦٤	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	القوة الروية
عدد (٨)	٣٧٤, ٦٤	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	الجلد البدنية
١ ك	٣٧٤, ٦٤	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	٦٨, ٦٦	الرشاقة
عدد (٨)	٤٩, ٠٨	١٢, ٢٧	١٢, ٢٧	١٢, ٢٧	١٢, ٢٧	السرعة
عدد (٨)	التخصص منها الإعداد البدني المخصص منها الإعداد البدني

جدول (١١)
البرنامج التفصيلي للشهر (١٢) ١٩٩٣ - ١٩٩٤ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع (٤٤)	الأسبوع الثالث (٤٣)	الأسبوع الثاني (٤٢)	الأسبوع الأول (٤١)	الملاحظات
عقل حائط عدد (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* أغراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة في الجيمناز.
مقعد سويدي عدد (٢)	١٦/٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجمالية والإختيارية على جميع الأجهزة.
أحبال مطاطة عدد (٨)	٢٢,٩٢ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	* عدد ترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها للإعداد البدني العام
الأنفال ٢/١ ك عدد (٨)	٢٧٤,٦٤	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	الخاص الإعداد البدني القوة المرونة الجلد الرشاقة السرعة
ك عدد (٨)	٢٧٤,٦٤	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	ع/ع/م/ع/ع/م ١٨ ساعة	الزمن المخصص للناصر البدنية الأساسية المخصص منها للإعداد المهاري المخصص منها للإعداد الخططي

جدول (١٢)
البرنامج التنسيقي للشهر (١) ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

الأدوات	الإجمالي	الأبوع الرابع	الأبوع الثالث	الأبوع الثاني	الأبوع الأول	المفردات
عقل حافظ عدد (١)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* عدد فترات التدريب
مقعد	١٦/٨	٢/٢/٢/٢/٢	٢/٢/٢/٢/٢	٢/٢/٢/٢/٢	٢/٢/٢/٢/٢	* محل التدريب
سريدي	٧٢ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	* إجمالي ساعات التدريب
عدد (١)	٢٢,٩٢ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	* المخصص منها الإعداد البدني
أحبال	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	١,٣٢ ساعة	العام
مطاطة	٢٢,٩٢ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	الخاص
عدد (٨)	خاص	خاص	خاص	خاص	خاص	الإعداد البدني
الاقبال	٢١٤,٦	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	الزمن
٢١/١	٧٨,٢	١٩,٨	١٩,٨	١٩,٨	١٩,٨	القوة
عدد (٨)	٢١٤,٦	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	٦٦,١٥	المرونة
١ ك	٧٨,٢	١٩,٨	١٩,٨	١٩,٨	١٩,٨	المحدد
عدد (٨)	٧٨,٢	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	البدنية
١ ك	٧٨,٢	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	الارتقاعة
عدد (٨)	٧٨,٢	٩,٩	٩,٩	٩,٩	٩,٩	الاساسية
١ ك	٢١٢,٣	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	السرعة
عدد (٨)	٢١٢,٣	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	المخصص منها الإعداد الهجاري
١ ك	٢١٢,٣	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	المخصص منها الإعداد الخطي
عدد (٨)	٢١٢,٣	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	٣٣,٧٥	المخصص منها الإعداد الخطي

١٠ - خطة التقييم والمتابعة

١/١٠ الهدف من التقييم والمتابعة :

- ١/١/١٠ التعرف على المستوى الواقعي للاعبين قبل البدء فى تنفيذ البرنامج التدريبي عام ١٩٩٣ م.
- ٢/١/١٠ تحديد فعالية طرق التدريب المستخدمة فى تنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة واللياقة المهارية ومدى مناسبتها لمقدرة اللاعبين .
- ٣/١/١٠ الوقوف على مدى تقدم العملية التدريبية وفى أى اتجاه تسير نحو تحقيق الهدف السابق تحديده .
- ٤/١/١٠ التعرف على ما حققه البرنامج التدريبي من الأهداف الإجرائية الموضوعية .
- ٥/١/١٠ التعرف على المعوقات والعمل على إزالتها .

٢/١٠ خطة التقييم :

يتم التقييم وفق المراحل التالية :

- ١/٢/١٠ التقييم الدورى للبرنامج الموضوع :
- ويقوم به المدرب وفق الخطة الزمنية الموضحة بالجدول (٦٣) .
- ٢/٢/١٠ التقييم المرحلى للبرنامج الموضوع :
- تقوم به لجنة فنية مكونة من السادة :
- ممثل اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجهاز للرجال .
 - المدير الفنى للفريق القومى للرجال .
 - مدرب الفريق .
 - واضع الخطة الأولمبية .
- ٣/١٠ التقييم النهائى للبرنامج الموضوع :
- ويتم عن طريق اشتراك الفريق القومى للجهاز فى بطولة العالم عام ١٩٩٤ م .

جدول (١٣)
الخطة الزمنية لتنفيذ الدورات والمسابقات التجريبية عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤م

البيان	مراحل خطة التدريب		الأُسبوع	المدة بالساعة	الغرض من التنفيذ
	الفترة الأولى	الفترة الثانية			
(١)	الإعدادية	الفترة الأولى	(١)	٣	تحديد مستوى الإعداد البدني العام
(٢)		الفترة الثانية	(٨)	٣	تحديد المستوى المهاري
(٣)	الرئيسية	الفترة الأولى	(١٢)	٣	مسابقة تجريبية في الجملة الاختيارية
(٤)			(١٨)	٣	مسابقة تجريبية في الجملة الإيجابية
(٥)		الفترة الثانية	(٢٠)	٣	إختبار الإعداد البدني العام
(٦)			(٢٨)	٣	مسابقة تجريبية في الجملة الاختيارية
(٧)	الفترة الثالثة	الفترة الأولى	(٣٣)	٣	مسابقة تجريبية في الجملة الاختيارية
(٨)			(٣٦)	٣	مسابقة تجريبية في الإيجابي والاختياري
(٩)		الفترة الثانية	(٣٦)	٣	مسابقة تجريبية في الجملة الاختيارية
(١٠)			(٣٦)	٣	مسابقة تجريبية في الجملة الاختيارية
(١١)	الفترة الثالثة	الفترة الأولى	(٣٦)	٣	مسابقة تجريبية في الجملة الاختيارية
(١٢)			(٣٦)	٣	مسابقة تجريبية في الجملة الاختيارية

بطاقة تسجيل العادات اليومية



..... : التـوى : اسم اللاعب :

..... : الوظيفة الحالية : العمر التدريبي :

..... : التليفون : العنوان :

الدرج

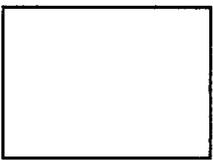
جدول (١٤)

بطاقة تسجيل العادات اليومية للاعب خلال شهر
 من خطة التدريب عام ١٩٩٣ - ١٩٩٤ م
 خلال المرحلة

التاريخ الرمزي	النشطة وقت التدريب	وظائف الأجهزة المعمولة	الواجبات الفيزيائية الرائدة	الشهية	عدد الواجبات الفيزيائية	عدد ساعات الاستدراك	عدد ساعات العمل	عدد ساعات النوم	اليوم	الأسبوع	مسلسل
									البت		
									الأحد		
									الاثنين		
									الثلاثاء		
									الأربعاء		
									الخميس		
									الجمعة		
									البت		
									الأحد		
									الاثنين		
									الثلاثاء		
									الأربعاء		
									الخميس		
									الجمعة		

الإعداد المبني للجمهور
الجنة الفنية للرجال
القاهرة

بطولة نجوم المستوى الهامى
البيانات الأولية



الأسم : تاريخ الميلاد :
 الحالة الاجتماعية : الوظيفة الحالية :
 الخدمة العسكرية : تاريخ ممارسة الجيمناز :
 النادي المسجل به : عنوان السكن :
 عنوان العمل : رقم التليفون :

٢ - الفترة الثانية

(٧)	(٧)	(٦)	(٥)	المسابقة التاريخ

المدير الفني

المدرّب

المرحلة الابتدائية

(٦)	(٥)	المسابقة التاريخ

المدير الفني

المدرّب

اختبارات المستوى

ثانياً: - المرحلة الرئيسية

١ - الفترة الأولى

التاريخ	الاختبار
	(١)
	(٢)
	(٣)
	(٤)

أولاً: - المرحلة الإعدادية

١ - الفترة الأولى

التاريخ	الاختبار
	(١)
	(٢)

المدير

المدير الفني

٢ - الفترة الثانية

التاريخ	الاختبار
	(٣)
	(٤)

جدول (١١)

استمارة تقويم التوزيع الزمني لعملية التدريب خلال
مراحل خطة التدريب السنوية للجهاز (٩٣ - ١٩٩٤م)

المرحلة الانتقالية	مراحل خطة التدريب						الشهر					
	المرحلة الرئيسية			المرحلة الإيمانية								
	الفترة الثانية	الفترة الأولى	الفترة الثانية	الفترة الأولى	الفترة الثانية	الفترة الأولى						
١	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	
												١ - عدد المسابقات
												٢ - إجمالي عدد فترات التدريب أ - مجمل حمل تدريب عالي ب - مجمل حمل تدريب متوسط ج - مجمل حمل تدريب خفيف
												٣ - عدد أيام التدريب
												٤ - إجمالي زمن التدريب أ - مجمل حمل تدريب عالي ب - مجمل حمل تدريب متوسط ج - مجمل حمل تدريب خفيف
												٥ - زمن التدريب الإضافي
												زمن التدريب المخصص للتدريب الإعداد الفني * عام. * خاص. الإعداد الهاردي

٣/٦/٣/٣/٨ خطة تنفيذ المرحلة الثالثة (١٩٩٤ - ١٩٩٥) :

أ - الهدف الإجرائى :

- ١ - الاشتراك فى البطولة الأفريقية .
- ٢ - الاشتراك فى مسابقة تجريبية مع فريق المجر فى شهر سبتمبر .
- ٣ - الاشتراك فى مسابقة تجريبية مع فريق الصين فى شهر أكتوبر .
- ٤ - الاشتراك فى الدورة العربية فى شهر أكتوبر .

ب- واجبات التدريب :

- ١ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الاختيارية .
- ٢ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الإجبارية الخاصة لبطولة العالم ١٩٩٣ ودورة الألعاب الأولمبية عام ١٩٩٦ على جميع الأجهزة .
- ٣ - تنمية وتطوير الارتقاء بمستوى الإعداد البدنى الخاص .
- ٤ - استعمال نقاط الضعف فى صفات الإعداد البدنى الخاص وتحسينها بالنسبة لكل لاعب .

١/٣/٦/٣/٣/٨ برنامج خطة تنفيذ المرحلة الثالثة (١٩٩٤-١٩٩٥) :

تشتمل خطة تنفيذ المرحلة الثالثة على ما يلى :

- تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية (عام ١٩٩٤-١٩٩٥) ويشتمل على ما يلى :
- ١ - النواحي النظرية فى الخطة التدريبية السنوية (عام ١٩٩٤-١٩٩٥) جدول (٦٧) .
- ٢ - النواحي العملية فى الخطة التدريبية السنوية عام (١٩٩٤-١٩٩٥) جدول (٦٨) .
- ٣ - حمل التدريب جدول (٦٩) .
- ٤ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على محتويات الخطة إعداد بدنى، إعداد مهارى، إعداد خطى، لعام (١٩٩٤-١٩٩٥) جدول (٧٠) .

- ٥ - النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات الإعداد البدنى خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٤-١٩٩٥ جدول (٧١).
- ٦ - التوزيع الزمنى لبرنامج الإعداد البدنى العام والخاص خلال السنة التدريبية لعام ١٩٩٤-١٩٩٥ جدول (٧٢).
- ٧ - برنامج الإعداد البدنى العام.
- ٨ - برنامج الإعداد البدنى الخاص.
- ٩ - برنامج الإعداد المهارى.
- ١٠ - خطة التقويم.

جدول (١٧)
النواحى النظرية فى الخطة التدريبية السنوية
لعام ١٩٩٤ م

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	فكرة مبطة عن تحكيم الجماز	٤	٤
٢	طرق تعليم الجماز	٤	٤
٣	النواحى الفنية فى الجماز	٤	٤

جدول (١٨)
النواحى العملية فى الخطة التدريبية السنوية
لعام ١٩٩٤ م

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	عدد المسابقات	٨	٢٤
٢	عدد فترات التدريب الإجمالية	٢٠٤	٩١٢
٣	عدد أيام الراحة	٤٨	٠٠٠
		٢٦٠	٩٣٦

جدول (٦٩)
حمل التدريب

م	البيان	عدد الفترات	سند حمل التدريب	عدد الساعات
١	خفيف	٣٤	٣٤	١٠٢
٢	متوسط	١١٣	٢٢٦	٣٢٩
٣	عالي	١٦٥	٤٩٥	٤٩٥
		٣١٢	٧٥٥	٩٣٦

جدول (٧٠)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية
(إعداد بدني - إعداد مهاري - إعداد خططي) لعام ١٩٩٤ م - ١٩٩٥ م

الشهر												الاحتياجات
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	البدني
٤٠	١٠	١٠	١٥	١٥	٢٠	٢٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠	
٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٤٠	٤٠	٤٠	العام
٦٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠	٦٠	٦٠	الإعداد الخاص
٦٠	٨٥	٨٥	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٧٠	٧٠	٦٠	٦٠	٦٠	
٠٠	٥	٥	٥	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	٠٠	الخططي
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة %

جدول (٧١)

النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على صفات
الإعداد البدني خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٤ م - ١٩٩٥ م

الشهر												العناصر
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	المرونة
٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	القوة
٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	السرعة
١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	الرشاقة
١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	الجلد
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة %

جدول (٧٢)
التوزيع الزمني لتنفيذ برنامج الإعداد البدني
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

وحدة الإعداد البدني	وحدة التدريب	الأسبوع	الشهر	م
١ - ١ - ٣	٦ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١	١		
١ - ٤ - ٢	١٢ - ١١ - ١٠ - ٩ - ٨ - ٧	٢	١	١
٣ - ١ - ٣	١٨ - ١٧ - ١٦ - ١٥ - ١٤ - ١٣	٣		
٤ - ٤ - ٣	٢٤ - ٢٣ - ٢٢ - ٢١ - ٢٠ - ١٩	٤		
١ - ٤ - ٣	٣٠ - ٢٩ - ٢٨ - ٢٧ - ٢٦ - ٢٥	٥		
٤ - ٤ - ٢	٣٦ - ٣٥ - ٣٤ - ٣٣ - ٣٢ - ٣١	٦	٢	٢
٢ - ١ - ٣	٤٢ - ٤١ - ٤٠ - ٣٩ - ٣٨ - ٣٧	٧		
٤ - ٤ - ٢	٤٨ - ٤٧ - ٤٦ - ٤٥ - ٤٤ - ٤٣	٨		
١ - ١ - ٣	٥٤ - ٥٣ - ٥٢ - ٥١ - ٥٠ - ٤٩	٩		
٢ - ٤ - ٢	٦٠ - ٥٩ - ٥٨ - ٥٧ - ٥٦ - ٥٥	١٠	٣	٣
٣ - ١ - ٣	٦٦ - ٦٥ - ٦٤ - ٦٣ - ٦٢ - ٦١	١١		
٤ - ٤ - ٢	٧٢ - ٧١ - ٧٠ - ٦٩ - ٦٨ - ٦٧	١٢		
٣ - ٢ - ٦	٧٨ - ٧٧ - ٧٦ - ٧٥ - ٧٤ - ٧٣	١٣		
٢ - ١ - ٤	٨٤ - ٨٣ - ٨٢ - ٨١ - ٨٠ - ٧٩	١٤	٤	٤
١ - ٢ - ٣	٩٠ - ٨٩ - ٨٨ - ٨٧ - ٨٦ - ٨٥	١٥		
١ - ٢ - ٤	٩٦ - ٩٥ - ٩٤ - ٩٣ - ٩٢ - ٩١	١٦		
٣ - ٤ - ٣	١٠٢ - ١٠١ - ١٠٠ - ٩٩ - ٩٨ - ٩٧	١٧		
٣ - ٣ - ٤	١٠٨ - ١٠٧ - ١٠٦ - ١٠٥ - ١٠٤ - ١٠٣	١٨	٥	٥
٤ - ٢ - ٦	١١٤ - ١١٣ - ١١٢ - ١١١ - ١١٠ - ١٠٩	١٩		
٢ - ١ - ٢	١٢٠ - ١١٩ - ١١٨ - ١١٧ - ١١٦ - ١١٥	٢٠		
١ - ٢ - ٤	١٢٦ - ١٢٥ - ١٢٤ - ١٢٣ - ١٢٢ - ١٢١	٢١		
٢ - ٤ - ٣	١٣٢ - ١٣١ - ١٣٠ - ١٢٩ - ١٢٨ - ١٢٧	٢٢	٦	٦
٤ - ٣ - ٦	١٣٨ - ١٣٧ - ١٣٦ - ١٣٥ - ١٣٤ - ١٣٣	٢٣		
٣ - ١ - ٢	١٤٥ - ١٤٣ - ١٤٢ - ١٤١ - ١٤٠ - ١٣٩	٢٤		
١ - ٢ - ٤	١٥١ - ١٥٠ - ١٤٩ - ١٤٨ - ١٤٧ - ١٤٦	٢٥		
٢ - ٤ - ٣	١٥٧ - ١٥٦ - ١٥٥ - ١٥٤ - ١٥٣ - ١٥٢	٢٦	٧	٧
٤ - ٣ - ٦	١٦٣ - ١٦٢ - ١٦١ - ١٦٠ - ١٥٩ - ١٥٨	٢٧		
٣ - ١ - ٢	١٦٩ - ١٦٨ - ١٦٧ - ١٦٦ - ١٦٥ - ١٦٤	٢٨		

تابع جدول (٧٢)
التوزيع الزمني لتنفيذ برنامج الإعداد البدني
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

وحدة الإعداد البدني	وحدة التدريب	الأسبوع	الشهر	م
١ - ٢ - ٤	١٧٥ - ١٧٤ - ١٧٣ - ١٧٢ - ١٧١ - ١٧٠	٣٩		
٢ - ٤ - ٣	١٨١ - ١٨٠ - ١٧٩ - ١٧٨ - ١٧٧ - ١٧٦	٣٠	٨	٨
٤ - ٣ - ١	١٨٧ - ١٨٦ - ١٨٥ - ١٨٤ - ١٨٣ - ١٨٢	٣١		
٣ - ١ - ٢	١٩٣ - ١٩٢ - ١٩١ - ١٩٠ - ١٨٩ - ١٨٨	٣٢		
١ - ٢ - ٤	١٩٩ - ١٩٨ - ١٩٧ - ١٩٦ - ١٩٥ - ١٩٤	٣٣		
٢ - ٤ - ٣	٢٠٥ - ٢٠٤ - ٢٠٣ - ٢٠٢ - ٢٠١ - ٢٠٠	٣٤	٩	٩
٣ - ٣ - ١	٢١١ - ٢١٠ - ٢٠٩ - ٢٠٨ - ٢٠٧ - ٢٠٦	٣٥		
٤ - ١ - ٢	٢١٧ - ٢١٦ - ٢١٥ - ٢١٤ - ٢١٣ - ٢١٢	٣٦		
١ - ٢ - ٤	٢٢٣ - ٢٢٢ - ٢٢١ - ٢٢٠ - ٢١٩ - ٢١٨	٣٧		
٢ - ٤ - ٣	٢٢٩ - ٢٢٨ - ٢٢٧ - ٢٢٦ - ٢٢٥ - ٢٢٤	٣٨	١٠	١٠
٤ - ٣ - ١	٢٣٥ - ٢٣٤ - ٢٣٣ - ٢٣٢ - ٢٣١ - ٢٣٠	٣٩		
٣ - ١ - ٢	٢٤١ - ٢٤٠ - ٢٣٩ - ٢٣٨ - ٢٣٧ - ٢٣٦	٤٠		
٢ - ١ - ٤	٢٤٧ - ٢٤٦ - ٢٤٥ - ٢٤٤ - ٢٤٣ - ٢٤٢	٤١		
١ - ٤ - ٣	٢٥٤ - ٢٥٣ - ٢٥٢ - ٢٥١ - ٢٥٠ - ٢٤٨	٤٢	١١	١١
٤ - ٣ - ٢	٢٦٠ - ٢٥٩ - ٢٥٨ - ٢٥٧ - ٢٥٦ - ٢٥٥	٤٣		
٣ - ٢ - ١	٢٦٦ - ٢٦٥ - ٢٦٤ - ٢٦٣ - ٢٦٢ - ٢٦١	٤٤		
١ - ١ - ٣	٢٧٢ - ٢٧١ - ٢٧٠ - ٢٦٩ - ٢٦٨ - ٢٦٧	٤٥		
١ - ١ - ٢	٢٧٨ - ٢٧٧ - ٢٧٦ - ٢٧٥ - ٢٧٤ - ٢٧٣	٤٦	١٢	١٢
٣ - ٤ - ٣	٢٨٤ - ٢٨٣ - ٢٨٢ - ٢٨١ - ٢٨٠ - ٢٧٩	٤٧		
٤ - ١ - ٢	٢٩٠ - ٢٨٩ - ٢٨٨ - ٢٨٧ - ٢٨٦ - ٢٨٥	٤٨		

٧- برنامج الإعداد البدنى العام

* الوحدة التدريبية الدائرية الأولى

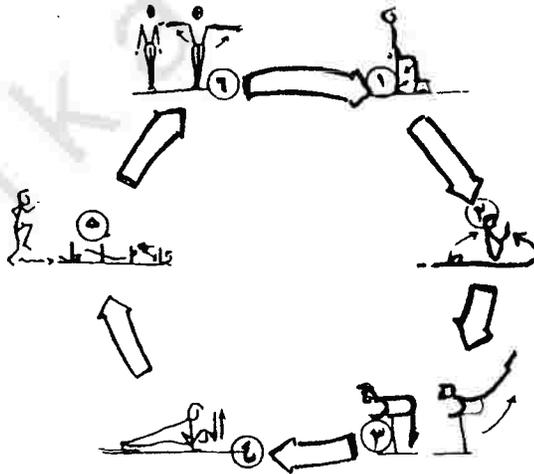
(إعداد بدنى عام) (١)

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى).
- ٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة.
- ٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.
- ٤ - تنمية وتطوير الرشاقة.

- تمارينات الدائرة :

- ١ - (وقوف سند القدم على المقعد السويدى) تبادل وضع القدمين.
- ٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً ورفع الرجلين أماماً حتى زاوية ٣٠ درجة.



شكل (١١٩)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى العام (١٩٩٥/٩٤م)

- ٣ - (إنبطاح) احتضان الطرف الأمامى لحصان القفز) رفع الرجلين خلفاً.
- ٤ - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين.
- ٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر.
- ٦ - (وقوف فتحاً) الوثب ضمّاً مع وضع اليدين جانباً.

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء كل تمرين فى كل محطة.

- فترة الراحة بين المحطات :

تحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى بزمن قدره (٤٥ ثانية).

- عدد مرات تكرار المحطة :

تكرر المحطة ٦ مرات.

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر.

- عدد مرات تكرار الدائرة:

تكرر الدائرة ٥ مرات.

* الوحدة التدريبية الدائرية الثانية (إعداد بدنى عام) (٢).

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ٢ - تنمية وتطوير القوة القصوى .
- ٣ - تنمية وتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة .

- تمارينات الدائرة :

- ١ - (وقوف انثناء حمل التدريب) مد الذراعين عالياً .
- ٢ - (إقعاء حمل ثقل على الظهر) مد الرجلين .
- ٣ - (رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٤ - (إنبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً .
- ٥ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدي) تبادل وضع القدمين (مقعد سويدي).
- ٦ - (إنبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً .
- ٧ - (جلوس قرفصاء عال) مد الركبتين أماماً (تعلق مائل) ثنى الذراعين .
- ٨ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً .
- ٩ - (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً مسك الكرة) دوران الجذع .

تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

- فى كل من التمارين أرقام (١ ، ٢ ، ٣) يحمل اللاعب ثقل قدره ٢٠٪ من وزن جسم اللاعب .
- يحدد زمن قدره ١٥ ثانية لأداء التمرينات فى كل محطة .

فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية) .



شكل (١٢٠)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدني العام

(١٩٩٥/٩٤م)

- عدد مرات تكرار الدائرة :

تكرر الدائرة ٣ مرات .

- فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر .

- توقيت أداء التمرينات في كل دائرة :

ببطء مع زيادة السرعة .

*** الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة**
(إعداد بدنى عام) (٣)

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى النفسى).
- ٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة . تحمل القوة .
- ٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ٤ - تنمية وتطوير الرشاقة .

- تمرينات الدائرة :

- ١ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدي) تبادل رفع القدمين (مقعد سويدي).
- ٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً.
- ٣ - (إنبطاح تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع خلفاً.
- ٤ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً.
- ٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر .
- ٦ - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين .
- ٧ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع اللف ٢ / ١ لفة .
- ٨ - (وقوف) . فتحاً . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانباً .

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

- يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة دوام لأداء التمرين فى كل محطة .

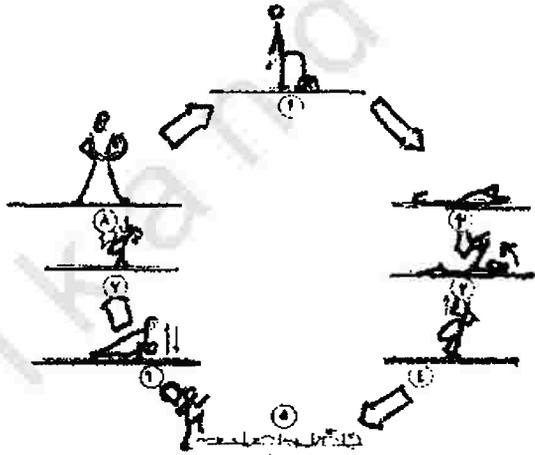
- فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (٤٥ ثانية) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر فى كل محطة .

- عدد مرات تكرار المحطة :

- تكرر المحطة ٦ مرات .

- عدد مرات تكرار الدائرة:
- تكرار الدائرة ٥ مرات.
- فترة الراحة بين الدوائر :
- يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى .
- توقيت الأداء :
- يبطء مع زيادة السرعة .



شكل (١٢١)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني العام

(١٩٩٥ / ٩٤ م)

*** الوحدة التدريبية الرابعة**
(الإعداد البدني العام) (٤)

- الهدف :

تنمية مرونة المفاصل وإطالة العضلات التي تعمل عليها.

- التمرينات :

١ - (جلوس طويلاً . مسك عقل الحائط . الظهر مواجهه) مد الركبتين وتقوس الظهر (عقل الحائط).

٢ - (تعلق مسك العقلة الخامسة . سند القدمين على عقل الحائط). ثنى الجذع أماماً أسفل مع تبادل مسك عقل الحائط (عقل الحائط).

٣ - (جلوس طويلاً فتحاً . تشبيك العصا خلف الرقبة) ثنى الجذع جانباً أماماً أسفل جانباً (عصا).

- تحديد جرعة كل تمرين :

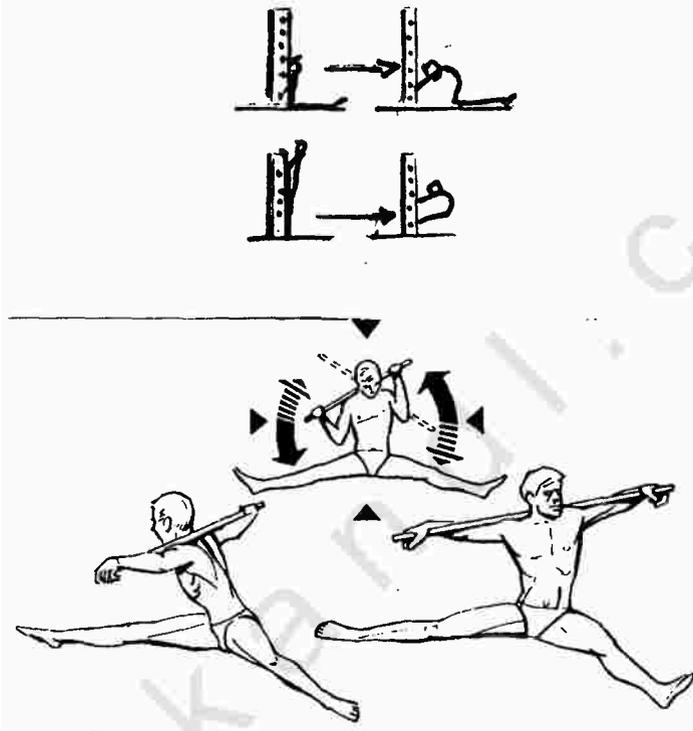
- يحدد زمن قدره ٦٠ ثانية لأداء كل تمرين .

- عدد مرات تكرار كل تمرين :

يكرر كل تمرين ٦ مرات .

- تحديد فترة الراحة بين كل تمرين وآخر .

يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين كل تمرين وآخر .



شكل (١٢٢)

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة (لإعداد البدني العام)

(١٩٩٥/٩٤ م)

٨ - برنامج الإعداد البدنى الخاص

رعى فى هذا البرنامج أن يكون امتداد للبرنامج فى عام ١٩٩٤ .
ويهدف تنمية وتحسين الصفات البدنية الخاصة (القوة، المرونة و السرعة، الرشاقة).

**برنامج تنمية القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة الخاصة للاعبى
الجمبار خلال السنة التدريبية ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م.**

أولاً : أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على
المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات فى الجمباز إلى جانب
تنمية السرعة والرشاقة والمرونة .

ثانياً : طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج :

- ١ - طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب
الدائرى .
- ٢ - طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب
الدائرى .
- ٣ - طريقة التدريب التكرارى فى تنظيم باستخدام تنظيم التدريب الدائرى .

ثالثاً : محتويات البرنامج :

ويعمل على أربع مجموعات لتنمية وتحسين وتطور عنصر اللياقة البدنية
الخاصة القوة ، المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، الجلد وهى :

١ - تمرينات خاصة بتنمية القوة العضلية المناسبة والمطابقة لمتطلبات تعليم
مهارات المرجحات على أجهزة الجمباز إلى جانب تنمية الرشاقة وتحمل
الأداء .

٢ - تمرينات خاصة مساعدة مختارة لتنمية القوة العضلية وتسمى المجموعة
العضلية .

- ٣ - تمرينات خاصة تسمح بتنمية القوة العضلية وتكون مطابقة لتركيب مهارات المرجحات فى الظروف الصعبة على أجهزة الجمباز .
- ٤ - تمرينات خاصة تسمح بزيادة واتساع مدى المفاصل واستطالة العضلات التى تعمل فى أداء حركات المرجحات والحركات الأكروباتية .

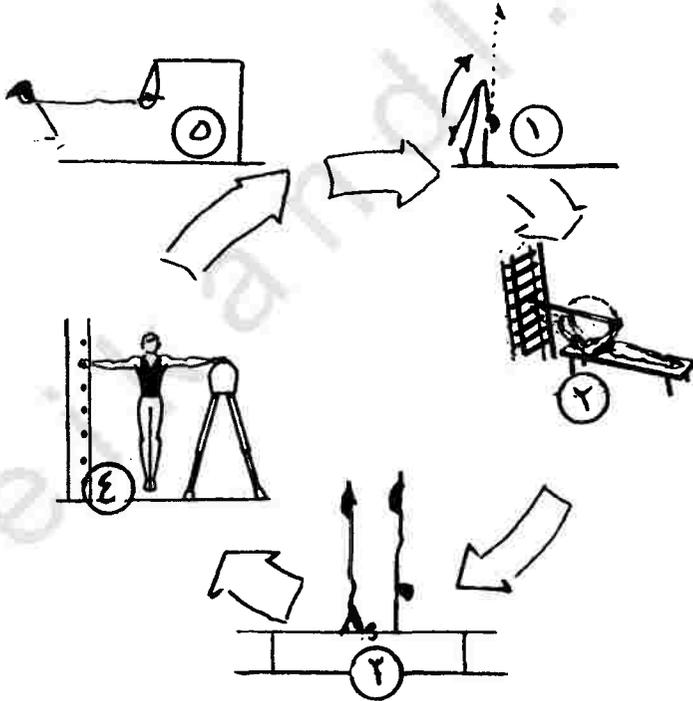
* الوحدة التدريبية الدائرية الأولى (إعداد بدنى خاص) (١)

- الهدف :

تنمية القوة القصوى اللازمة لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في حركات المرجحات وبخاصة مهارات الكب لضمان رفع الجسم من وضع الكب الأبطى للارتكاز أو من التعلق للارتكاز.

- تمرينات الدائرة :

انظر الرسم شكل (١٢٣).



شكل (١٢٣)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدنى الخاص

(١٩٩٥/٩٤ م)

- تحديد فترة دوام التدريب :

- يحدد زمن قدره (١٧ ثانية) كفترة دوام للتمرين (١:٤) فى كل من الشهرين (١ ، ٢).
- يحدد زمن قدره (١٩ ثانية) كفترة دوام للتمرين (١:٤) فى كل من الشهرين (٢ ، ٤).
- يحدد زمن قدره (٢١ ثانية) كفترة دوام للتمرين (١:٤) فى كل من الشهرين (٥ ، ٦).
- يحدد زمن قدره (٢٣ ثانية) كفترة دوام للتمرين (١:٤) فى كل من الشهور (٧:١٢).

- تحديد شدة حمل التمرين :

- يحدد ٥٪ من وزن جسم اللاعب كثقل إضافى فى كل من التمرينين (٢ ، ٣).

- فترة الراحة بين كل محطة وأخرى :

- يحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى قدرها (٩٠ ثانية).

- عدد مرات تكرار الدائرة :

- يحدد عدد ٤ مرات تكرار للدائرة.

- فترة الراحة بين كل دائرة وأخرى:

- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر.

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية

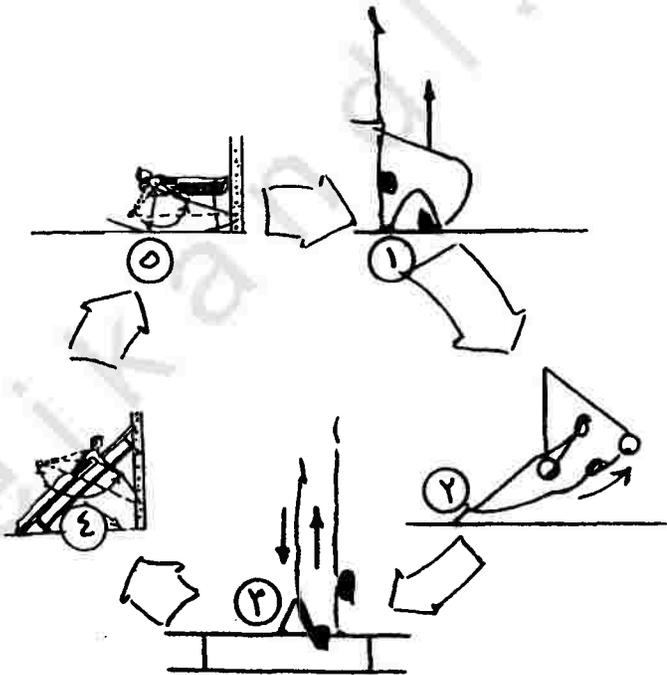
* (إعداد بدني خاص) (٢)

- الهدف :

تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والحزام الكتفي لضمان سرعة قوة المرجحات للأمام على أجهزة الجمباز إلى جانب تحمل سرعة الأداء.

- تمرينات الدائرة:

انظر شكل (١٢٤).



شكل (١٢٤)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدني الخاص

(١٩٩٥/٩٤ م)

- تحديد شدة التمرين فى كل محطة :

- يحدد عدد ١٦ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور (١ ، ٢ ، ٣) من الفترة الإعدادية الأولى .
- يحدد عدد ١٨ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهرين (٤ ، ٥) من الفترة الإعدادية الثانية .
- يحدد عدد ٢٠ مرة تكرار لكل تمرين فى كل محطة من محطات الدائرة الأولى فى الشهور من (٦-١٢) خلال المرحلتين الرئيسة والانتقالية .

- تحديد فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (١٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣) .
- يحدد زمن قدره (٩٠ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهرين (٤ ، ٥) .
- يحدد زمن قدره (٤٥ ثانية) كفترة راحة بين المحطات فى الشهور من (٦-١٢) .

- تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :

- تكرر الدائرة ٣ مرات فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣) .
- تكرر الدائرة ٤ مرات فى كل من الشهرين (٤ ، ٥) .
- تكرر الدائرة ٦ مرات فى كل من الشهور من (٦-١٢) .

- تحديد فترات الراحة بين الدوائر .

- يحدد زمن قدره (٥ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور (١ ، ٢ ، ٣) .
- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهرين (٤ ، ٥) .
- يحدد زمن قدره (دقيقتان) كفترة راحة بين الدوائر فى كل من الشهور (٦ ، ١٢) .

- توقيت الأداء :

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة .

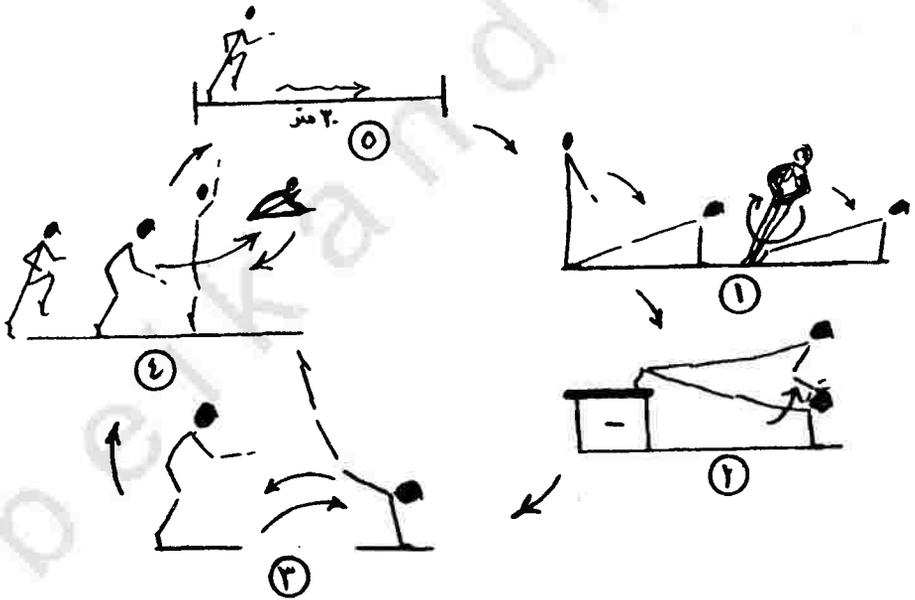
* الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة (إعداد بدني خاص) (٣).

- الهدف :

لتنمية القوة العضلية القسوى لتحسين القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في حركات المرجحات وبخاصة في وضع التعلق إلى جانب تحسين وتطوير عنصر الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

انظر شكل (١٢٥).



شكل (١٢٥)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني الخاص

(١٩٩٥/٩٤ م)

- تحديد شدة التمرين :

- يحدد نسبة ٥٪ من وزن اللاعب كثقل إضافي في كل من التمرين (٢ ، ٤) في كل من الشهرين (١ ، ٢).
- يحدد نسبة ٦٪ من وزن اللاعب كثقل إضافي في كل من التمرين (٢ ، ٤) في كل من الشهرين (٢ ، ٤).
- يحدد نسبة ٧٪ من وزن اللاعب كثقل إضافي في كل من التمرين (٢ ، ٤) في كل من الشهور من (٥-١٢).

- تحديد فترة دوام التمرين في كل محطة :

- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لكل تمرين في كل محطة .

- فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره (١٨٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الأول .
- يحدد زمن قدره (١٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثاني .
- يحدد زمن قدره (١٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الثالث .
- يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الرابع .
- يحدد زمن قدره (١٠٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر الخامس .
- يحدد زمن قدره (٩٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى في الشهر السادس حتى الثاني عشر .

- تكرار الدائرة :

- تكرار الدائرة في الشهر الأول مرة واحدة .
- تكرار الدائرة في الشهر الثاني مرتين .

- تكرر الدائرة فى الشهر الثالث ثلاث مرات .
- تكرر الدائرة فى كل من الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر أربع مرات .

- فترة الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدره (٥ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الأول .
- يحدد زمن قدره (٤ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثانى .
- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة فى الشهر الثالث .
- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) بين كل دائرة وأخرى كفترة راحة من الشهر الرابع حتى الشهر الثانى عشر .

- توقيت الأداء :

- روعى أن يكون توقيت الأداء بالنسبة للتمرينات بدون الأثقال بأقصى سرعة، والتمرينات بالأثقال بسرعة .

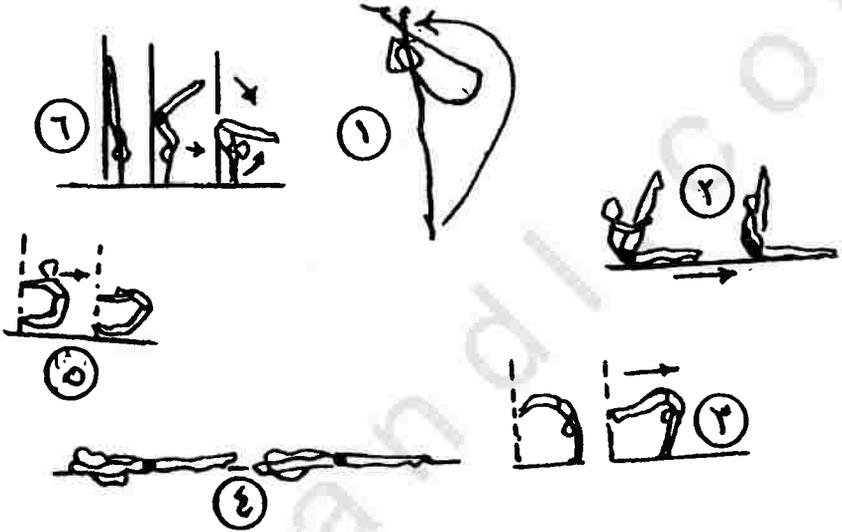
* الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة

(إعداد بدني خاص) (٤)

- الهدف :

تحسين وتطوير مرونة المفاصل واستطالة العضلات العاملة عليها.

- التمرينات: انظر شكل (١٢٦).



شكل (١٢٦)

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدني الخاص

(١٩٩٥/٩٤ م)

- تحديد فترة دوام التمرين :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة دوام للتمرين في كل مجموعة.

- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

يحدد فترة راحة بين كل تمرين وآخر قدرها (١٠ ثوان).

- عدد مرات تكرار كل مجموعة تمرينات :

- تكرر مجموعة التمرينات خمس مرات.

- فترة الراحة بين مجموعة وأخرى :

- يحدد زمن قدره (٣ دقائق) كفترة راحة بين المجموعات .

٩- برنامج الإعداد المهارى

يشتمل برنامج الإعداد المهارى على مجموعة من المهارات ذات الصعوبات المختلفة (ب، ج، د) (B, C, D) لاستكمال متطلبات الجمل الاختيارية للاعب على كل جهاز بالإضافة إلى تحسين أداء الجمل الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤م.

١/٩ التمرينات الأرضية Floor Exercises :

- ١ / ١ / ٩ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية.
- ٢ / ١ / ٩ تحسين أداء نهاية الجملة الاختيارية.
- ٣ / ١ / ٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية.
- ٤ / ١ / ٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤.

٢/٩ جهاز حصان حلق Pommel Horse :

- ١ / ٢ / ٩ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية.
- ٢ / ٢ / ٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية.
- ٣ / ٢ / ٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية.
- ٤ / ٢ / ٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤.

٣/٩ جهاز حصان القفز Vaulting Horse :

- ١ / ٣ / ٩ تحسين أداء القفزة الاختيارية الأولى.
- ٢ / ٣ / ٩ تحسين أداء القفزة الاختيارية الثانية.
- ٣ / ٣ / ٩ تحسين أداء القفزة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤.

٤/٩ جهاز المتوازيين Parallel Bars :

- ١ / ٤ / ٩ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية.
- ٢ / ٤ / ٩ تحسين أداء نهاية الجملة الاختيارية.

- ٣ / ٤ / ٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية .
٤ / ٤ / ٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤ .

٥ / ٩ جهاز الحلق Rings :

- ١ / ٥ / ٩ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية .
٢ / ٥ / ٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية .
٣ / ٥ / ٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية .
٤ / ٥ / ٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤ م .

٦ / ٩ جهاز العقلة Horizontal Bar :

- ١ / ٦ / ٩ تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية .
٢ / ٦ / ٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية .
٣ / ٦ / ٩ تحسين أداء الجملة الاختيارية .
٤ / ٦ / ٩ تحسين أداء الجملة الإجبارية لبطولة العالم ١٩٩٤ م .

جدول (٧٣)
التوزيع الزمني لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

يناير	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونيو	مايو	أبريل	مارس	فبراير	
١	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	
الرحلة الاتقالية	فترة المنافسات الثالثة			فترة المنافسات الثانية			فترة المنافسات الأولى			الفترة الإعدادية الثانية		الفترة الإعدادية الأولى
	١٣ أسبوع			٩ أسابيع			٨ أسابيع			٩ أسابيع		٨ أسابيع
٥ أسابيع	٣٥ أسبوع = ٥٢ أسبوع											
الدورة العربية												
مسابقة تجريبية												
مسابقة تجريبية												
البطولة الأفريقية												
مرحلة المسابقات												
المرحلة الإعدادية												

جدول (٧٤)
النسبة المئوية للتوزيع الزمني للتدريب على كل جهاز من الأجهزة
بالنسبة للزمن الكلي خلال خطة التدريب عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

البيان	المركبات الأرضية	حصان حلق	حلق	متوازيين	العقنة	حصان قفز	الجموع
النسبة المئوية	%	%	%	%	%	%	%
لزمن التدريب	١٤	١٤	٢١	١٨	١٢	٢١	١٠٠

البرنامج الزمني لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

الأسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى * تحسين أداء بداية الجملة الإجبارية على كل جهاز من أجهزة الجصار الستة لكل لاصب. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على كل جهاز من أجهزة الجصار الستة لكل لاصب 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجصار 	<ul style="list-style-type: none"> * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاصب .
الثانى	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاصب 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى: * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاصب على كل جهاز من أجهزة الجصار 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية على أجهزة الجصار 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية والإجبارية على أجهزة الجصار
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجصار. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجصار 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجصار 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية والإجبارية على أجهزة الجصار
الرابع	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجصار لكل لاصب 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى: * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجصار لكل لاصب 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجصار لكل لاصب 	<ul style="list-style-type: none"> * الإصداة المهارى : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على أجهزة الجصار لكل لاصب

جدول (٧٦)
البرنامج الزمني لخطبة التدريب السنوية عام ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

الاسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الخامس يونيو	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار لكل لاعب	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع أجهزة الجيمار	* الإعداد البدني : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار لكل لاعب	* إختيار اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهاري : * تحسين نقاط الضعف في الجملة الإختياريّة.
السادس يوليو	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة لكل لاعب على جميع أجهزة الجيمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة لكل لاعب على جميع أجهزة الجيمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار سابقة تجريبية في الجملة الإختياريّة
السابع أغسطس	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجبارية على جميع الأجهزة	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار سابقة تجريبية في الجملة الإختياريّة
الثامن سبتمبر	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإجبارية سابقة تجريبية في الجملة الإختياريّة.	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختياريّة على جميع أجهزة الجيمار سابقة تجريبية في الجملة الإختياريّة

البرنامج الزمني لخطة التدريب السنوية عام ١٩١٤م - ١٩١٥م

الاسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الاسبوع الشهر	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين نقاط الضعف في الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار لكل لاعب . مسابقة تحريرية في الجملة والإخبارية	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .
الاسبوع الشهر	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين نقاط الضعف في الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار لكل لاعب . مسابقة تحريرية في الجملة والإخبارية	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .
الاسبوع الشهر	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين نقاط الضعف في الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار لكل لاعب . مسابقة تحريرية في الجملة والإخبارية	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .
الاسبوع الشهر	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين نقاط الضعف في الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار لكل لاعب . مسابقة تحريرية في الجملة والإخبارية	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .	الإعداد البدني : * الإعداد المهاري . * تحسين أداء الجملة الإخبارية على جميع أجهزة الجدار .

جدول (٧٩)
البرنامج التفصيلي للشهر (١) ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م

الأوقات	الإجمالي	الأُسبوع الرابع	الأُسبوع الثالث	الأُسبوع الثاني	الأُسبوع الأول	الملاحظات
	٤ أسابيع	* الإعداد البدني : ويشمل تهيئة عناصر اللقطة البدنية العامة والمخصصة مع التركيز على عنصرى السرعة والرشاقة				تفاصيل البرنامج
	تحديد المستوى الهأرى	* الإعداد الهأرى : * تحسين أداء اللعبة الإحتياريه والإحتياريه على أجهزة الجيمار.				* رفع مستوى اللقطة البدنية العامة والمخصصة. * اكتساب مهارات جديدة في الجيمار
مطل حافظ	٢٤	٦	٦	٦	٦	* عدد فترات التدريب
عدد (٢)	٨/٨/٨	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	٤/٤/٤/٤	* حمل التدريب
عدد سويدي	٧٣ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	* إجمالي ساعات التدريب
عدد (٢)	٢٢، ٩٢ ساعة	٥، ٧٣ ساعة	٥، ٧٣ ساعة	٥، ٧٣ ساعة	٥، ٧٣ ساعة	* المخصص منها للإعداد البدني العام
جمال مطاوع	١٧، ٦٤ ساعة	٤، ٤١ ساعة	٤، ٤١ ساعة	٤، ٤١ ساعة	٤، ٤١ ساعة	المخصص
عدد (٨)	خاص عام	خاص عام	خاص عام	خاص عام	خاص عام	الإعداد البدني
الابتغال	٢١٤، ١٦ ق ٧٧٢	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	الزمن
٢/١ ك	٢١٤، ١٦ ق ٧٧٢	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	المخصص
عدد (٨)	٢١٤، ١٦ ق ٧٧٢	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	٦٦، ١٥ ق ١٩، ٨	المخصص
١ ك	٢٣٢، ٣ ق ٢٣٩، ٩	٣٣، ٧٥ ق ٩، ٩	٣٣، ٧٥ ق ٩، ٩	٣٣، ٧٥ ق ٩، ٩	٣٣، ٧٥ ق ٩، ٩	الرتقاء البدنية
عدد (٨)	٢٣٢، ٣ ق ٢٣٩، ٩	٣٣، ٧٥ ق ٩، ٩	٣٣، ٧٥ ق ٩، ٩	٣٣، ٧٥ ق ٩، ٩	٣٣، ٧٥ ق ٩، ٩	السرعة
١ ك	١٢، ٢٧ ساعة	١٢، ٢٧ ساعة	١٢، ٢٧ ساعة	١٢، ٢٧ ساعة	١٢، ٢٧ ساعة	المخصص منها للإعداد الهأرى
عدد (٨)	١٢، ٢٧ ساعة	١٢، ٢٧ ساعة	١٢، ٢٧ ساعة	١٢، ٢٧ ساعة	١٢، ٢٧ ساعة	المخصص منها للإعداد الجليل

جدول (٨٢)
البرنامج التفصيلي للشهر (٥) ١٩٩٤م - ١٩٩٥م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الملاحظات
عقل حافظ عدد (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة. * اكتساب مهارات جديدة في الجيمار.
مقعد سويدي عدد (٢)	١٦/٨ ٧٢ ساعة ٢٢,٩٢ ساعة	١٨ ساعة ٧٣ ساعة	١٨ ساعة ٧٣ ساعة	١٨ ساعة ٧٣ ساعة	١٨ ساعة ٧٣ ساعة	* الإعداد البدني : ويشمل تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة مع التركيز على عنصر المرونة. * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإبحارية على جميع الأجهزة.
أحبال مطاطة عدد (٨)	٢٢,٩٢ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	* عدد فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها للإعداد البدني العام الخاص
الأقتال ٢/٨ ك عدد (٨)	٢٧٤,٦٤ ق ٢٧٤,٦٤ ق ٢٧٤,٦٤ ق ٢٧٤,٦٤ ق	٦٨,٦٦ ق ٦٨,٦٦ ق ٦٨,٦٦ ق ٦٨,٦٦ ق	الزمن المخصص للناصر البدنية الأساسية السرعة			
١ ك عدد (٨)	٤٩,٠٨ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	المخصص منها للإعداد الهأاري المخصص منها للإعداد الخططي

جدول (٨٣)
البرنامج التفصيلي للشهر (١) ١٩٩٤ - ١٩٩٥م

الأوقات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
مطل حائط عدد (٢)	٢٤	١	١	١	١	* عدد فترات التدريب
مقعد سويدي عدد (٢)	١٦/٨ ساعة ٧٢	٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨	٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨	٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨	٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨	* حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها الأعداد البدني
أحبال مطاطة عدد (٨)	٢٢, ٩٢ ساعة	٥, ٧٣ ساعة	٥, ٧٣ ساعة	٥, ٧٣ ساعة	٥, ٧٣ ساعة	العام
الابتغال ٢/١ عدد (٨)	١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤ ١٧٤, ٦٤	٦٦, ٦٦ ٦٦, ٦٦ ٦٦, ٦٦	الإعداد البدني الزمن المخصص القوة الوزن اللسانم البدنية الأساسية			
١ ك عدد (٨)	٤٩, ٨ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	المخصص منها الأعداد المهاري المخصص منها الأعداد الحياطي

جدول (٨٥)
البرنامج التفصيلي للشهر (٨) - ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م

الأوقات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الملاحظات
عقل حائط عدد (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* عدد فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها الإعداد البدني المخصص منها الإعداد البدني المخصص منها الإعداد البدني
مقدم سويدي عدد (٢)	١٦/٨ ساعة ٧٢	٤/٢/٤/٢/٤/٢ ساعة ١٨	٤/٢/٤/٢/٤/٢ ساعة ١٨	٤/٢/٤/٢/٤/٢ ساعة ١٨	٤/٢/٤/٢/٤/٢ ساعة ١٨	
أحوال ملاحظة عدد (٨)	٢٢, ٩٢ خاص عام	٥, ٧٣ خاص عام	٥, ٧٣ خاص عام	٥, ٧٣ خاص عام	٥, ٧٣ خاص عام	الإعداد البدني القوة الوزن المخصص للمناظر البدنية الأساسية
الافتتاح ٢/١ ك عدد (٨)	٣٧٤, ٦٤ ق ٣٧٤, ٦٤ ق ٣٧٤, ٦٤ ق	١٨, ٦٦ ق ١٨, ٦٦ ق ١٨, ٦٦ ق	الرشاقة السرعة			
١ ك عدد (٨)	٤٦, ٩٢ ساعة ٢, ٤٤	١١, ٦٦ ساعة ٠, ٦١	١١, ٦٦ ساعة ٠, ٦١	١١, ٦٦ ساعة ٠, ٦١	١١, ٦٦ ساعة ٠, ٦١	المخصص منها الإعداد البدني

جدول (٨٨)
البرنامج التفصيلي للشهر (١١) ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م

الأوقات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	المحويبات
عقل حافظ (٢) عدد	٢٤	٦	٦	٦	٦	* أعراض البرنامج * رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة * اكتساب مهارات جديدة في الجباز
معدل سويدي (٢) عدد	١٦/٨ ساعة ٧٢ ٢٢,٩٢ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	* الإعداء البدني : * الإعداء الهأاري : * تحسين أداء الجملة * إجبارية.
أحبال مطاطة (٨) عدد	٢٢,٩٢ ساعة ٧٢ ٢٢,٩٢ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	* الإعداء الهأاري : * تحسين أداء الجملة * إجبارية.
الأنقال ٢/١ ك (٨) عدد	٢٧٤,٦٤ ساعة ٧٢ ٢٧٤,٦٤ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	* الإعداء الهأاري : * تحسين أداء الجملة * إجبارية.
١ ك (٨) عدد	٢٦,٦٤ ساعة ٧٢ ٢٦,٦٤ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	٦ ساعة ١٨ ٥,٧٣ ساعة	* الإعداء الهأاري : * تحسين أداء الجملة * إجبارية.
الخصص منها للإعداد المخطط	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	١١,٦٦ ساعة	الخصص منها للإعداد المخطط
الخصص منها للإعداد المخطط	٢,٤٤ ساعة	٢,٤٤ ساعة	٢,٤٤ ساعة	٢,٤٤ ساعة	٢,٤٤ ساعة	الخصص منها للإعداد المخطط

جدول (٩٠)
الخطة الزمنية للتقويم الدوري والمسابقات التجريبية

الفرص من التقويم	المدّة بالساعة	الأسبوع	مراحل خطة التدريب	البيان مرحلة التقويم
تحديد مستوى الإعداد البدني العام	٣	(١)	الفترة الأولى	(١)
تحديد المستوى المهارى	٣	(٨)		(٢)
،،	،،	،،	الفترة الثانية	(٣)
،،	،،	،،		(٤)
			الفترة الأولى	(٥)
البطولة الأفريقية	٦	(٢٤)		(٦)
مسابقة تجريبية	٦	(٢٨)	الفترة الثانية	(٧)
مسابقة تجريبية	٦	(٣٢)		(٨)
الدورة العربية	٦	(٣٦)		(٩)
،،	،،	،،	الفترة الأولى	(١٠)
،،	،،	،،		(١١)
،،	،،	،،		(١٢)

جدول (٩١)

بطاقة تسجيل العادات اليومية للاعب خلال شهر من خطة التدريب عام ١٩٩٤ - ١٩٩٥ م
خلال المرحلة

التاريخ المرضى	أنشطة وقت الفراغ	وظائف الأجهزة الجموية	الوجبات الغائية الزائدة	الشهوية	عدد الوجبات	عدد ساعات الاستنكار	عدد ساعات العمل	عدد ساعات النوم	اليوم	الأسبوع	مسلسل
									السيث		
									الأحد		
									الاثنين		
									الثلاثاء		
									الأربعاء		
									الخميس		
									الجمعة		
									السيث		
									الأحد		
									الاثنين		
									الثلاثاء		
									الأربعاء		
									الخميس		
									الجمعة		

القطر المصري للجهيز
اللجنة الفنية للرجال
القاهرة



مطابق تقرير المستوى الهأاري
البيانات الأولية

الأ :
الحالة الاجتماعية :
الخدمة العسكرية :
النادي المحل به :
عنوان السكن :
رقم الهاتفون :

٢ - البقرة الثانية

(٨)	(٧)	(٦)	(٥)	المسابقة التاريخ	المحروب

المدير الفني

المحروب

الرجعة الانتقائية

(١)	(٥)	المسابقة التاريخ	المحروب

المدير الفني

المحروب

اختبارات المستوى

ثانياً : - المرحلة الرئيسية

1 - الفترة الأولى

التاريخ	الاختبار

المدير الفني

المدرّب

أولاً : المرحلة الإعدادية

1 - الفترة الأولى

التاريخ	الاختبار
(٢)	(١)

المدير الفني

المدرّب

2 - الفترة الثانية

التاريخ	الاختبار
(٤)	(٣)

جدول (٩٣)
استهارة تقويم التوزيع الزمني لعمل التدريب خلال
مراحل خطة التدريب السنوية للجهيز (١٩٤٤ - ١٩٤٥م)

المرحلة الانتقالية	مراحل خطة التدريب												
	المرحلة الرئيسية						المرحلة الإعدادية						
	الفترة الثانية		الفترة الأولى		الفترة الثانية		الفترة الأولى		الفترة الثانية		الفترة الأولى		
١	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	الشهر	
													١ - عدد الساعات
													٢ - إجمالي عدد فترات التدريب ١ - محمل حمل تدريب عالي ب - محمل حمل تدريب متوسط ج - محمل حمل تدريب خفيف
													٣ - عدد أيام التدريب
													٤ - إجمالي زمن التدريب ١ - محمل حمل تدريب عالي ب - محمل حمل تدريب متوسط ج - محمل حمل تدريب خفيف
													٥ - زمن التدريب الإضافي
													زمن التدريب المحصن للتدريب ١ - الإعداد البدني * عام * خاص الإعداد الهأاري

٨/٣/٣/٦/٤ خطة تنفيذ المرحلة الرابعة (١٩٩٥ - ١٩٩٦) :

٢- الهدف الإجرائى :

١ - الاشتراك فى دورة الألعاب الأفريقية .

٢ - الاشتراك فى دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا عام ١٩٩٦ م .

ب- واجبات التدريب :

١ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجمل الحركية الاختيارية على جميع الأجهزة .

٣ - تنمية وتطوير الارتقاء برفع مستوى أداء الجملة الإجبارية الخاصة ببطولة العالم عام ١٩٩٤ على جميع الأجهزة لكل لاعب .

٤ - استكمال نقاط الضعف فى صفات الإعداد البدنى الخاص وتحسينها بالنسبة لكل لاعب .

تنفيذ برنامج الخطة التدريبية السنوية
عام ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

جدول (٩٤)
النواحي النظرية في الخطة التدريبية السنوية
لعام ١٩٩٥ م

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	تاريخ الجباز في مصر	٤	٤
٢	أهمية التكنيك في الجباز	٤	٤
٣	الحركات الحديثة	٤	٤

جدول (٩٥)
النواحي العملية في الخطة التدريبية السنوية
لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

م	البيان	عدد الأيام	عدد الساعات
١	عدد المسابقات	٨	١٦
٢	عدد فترات التدريب الإجمالية	٢٨٨	٨٦٤
٣	عدد أيام الراحة	٧٢	٠٠٠
		٣٦٠	٨٦٤

جدول (٩٦)
حمل التدريب

م	البيان	عدد الأيام	سدة حمل التدريب	عدد الساعات
١	خفيف	٣٤	٣٤	٧٣
٢	متوسط	١٠٤	٢٠٨	٣١٢
٣	عالي	١٦٠	٤٨٠	٤٨٠
		٢٨٨	٧١٢	٨٦٤

جدول (٩٧)
النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على مستويات الخطة السنوية
إعداد بدني - إعداد مهاري - إعداد خططي لعام ١٩٩٥ م

الشهر												المحتويات	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	الإعداد	
٤٠	١٠	١٠	١٥	٢٠	٢٠	٢٠	٣٠	٣٠	٤٠	٤٠	٤٠		البدني
٤٠	٤٠	٤٠	٤٠		العام
٦٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	٦٠	٦٠	٦٠		الخاص
٦٠	٨٥	٨٥	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٧٠	٧٠	٦٠	٦٠	٦٠		المهاري
٦٠	٥	٥	٥		الخططي
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة %	

جدول (٩٨)
النسبة المئوية لتوزيع حمل التدريب على عناصر الإعداد
البدني خلال الخطة التدريبية السنوية لعام ١٩٩٥ م

الشهر												الصفة	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	المرونة	
٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥		
٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥		القوة
٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥	٢٥		السرعة
١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	١٢,٥	١٢,٥	٢٥	١٢,٥		الرشاقة
١٢,٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥	٢٥	٢٥	٢٥	١٢,٥		الجلد
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة %	

جدول (٩٩)
التوزيع الزمني لتنفيذ برنامج الإعداد البدني
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥ م

وحدة الإعداد البدني	وحدة التدريب	الأسبوع	الشهر	م
١ - ١ - ٣	٦ - ٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١	١		
١ - ٤ - ٢	١٢ - ١١ - ١٠ - ٩ - ٨ - ٧	٢	١	١
٣ - ١ - ٣	١٨ - ١٧ - ١٦ - ١٥ - ١٤ - ١٣	٣		
٤ - ٤ - ٣	٢٤ - ٢٣ - ٢٢ - ٢١ - ٢٠ - ١٩	٤		
١ - ٤ - ٣	٣٠ - ٢٩ - ٢٨ - ٢٧ - ٢٦ - ٢٥	٥		
٤ - ٤ - ٢	٣٦ - ٣٥ - ٣٤ - ٣٣ - ٣٢ - ٣١	٦	٢	٢
٢ - ١ - ٣	٤٢ - ٤١ - ٤٠ - ٣٩ - ٣٨ - ٣٧	٧		
٤ - ٤ - ٢	٤٨ - ٤٧ - ٤٦ - ٤٥ - ٤٤ - ٤٣	٨		
١ - ١ - ٣	٥٤ - ٥٣ - ٥٢ - ٥١ - ٥٠ - ٤٩	٩		
٢ - ٤ - ٢	٦٠ - ٥٩ - ٥٨ - ٥٧ - ٥٦ - ٥٥	١٠	٣	٣
٣ - ١ - ٣	٦٦ - ٦٥ - ٦٤ - ٦٣ - ٦٢ - ٦١	١١		
٤ - ٤ - ٢	٧٢ - ٧١ - ٧٠ - ٦٩ - ٦٨ - ٦٧	١٢		
٣ - ٢ - ٦	٧٨ - ٧٧ - ٧٦ - ٧٥ - ٧٤ - ٧٣	١٣		
٢ - ٦ - ٤	٨٤ - ٨٣ - ٨٢ - ٨١ - ٨٠ - ٧٩	١٤	٤	٤
١ - ٢ - ٣	٩٠ - ٨٩ - ٨٨ - ٨٧ - ٨٦ - ٨٥	١٥		
١ - ٢ - ٤	٩٦ - ٩٥ - ٩٤ - ٩٣ - ٩٢ - ٩١	١٦		
٣ - ٤ - ٣	١٠٢ - ١٠١ - ١٠٠ - ٩٩ - ٩٨ - ٩٧	١٧		
٣ - ٣ - ٤	١٠٨ - ١٠٧ - ١٠٦ - ١٠٥ - ١٠٤ - ١٠٣	١٨	٥	٥
٤ - ٢ - ٦	١١٤ - ١١٣ - ١١٢ - ١١١ - ١١٠ - ١٠٩	١٩		
٢ - ٦ - ٢	١٢٠ - ١١٩ - ١١٨ - ١١٧ - ١١٦ - ١١٥	٢٠		
١ - ٢ - ٤	١٢٦ - ١٢٥ - ١٢٤ - ١٢٣ - ١٢٢ - ١٢١	٢١		
٢ - ٤ - ٣	١٣٢ - ١٣١ - ١٣٠ - ١٢٩ - ١٢٨ - ١٢٧	٢٢	٦	٦
٤ - ٣ - ٦	١٣٨ - ١٣٧ - ١٣٦ - ١٣٥ - ١٣٤ - ١٣٣	٢٣		
٣ - ٦ - ٢	١٤٥ - ١٤٣ - ١٤٢ - ١٤١ - ١٤٠ - ١٣٩	٢٤		
١ - ٢ - ٤	١٥١ - ١٥٠ - ١٤٩ - ١٤٨ - ١٤٧ - ١٤٦	٢٥		
٢ - ٤ - ٣	١٥٧ - ١٥٦ - ١٥٥ - ١٥٤ - ١٥٣ - ١٥٢	٢٦	٧	٧
٤ - ٣ - ٦	١٦٣ - ١٦٢ - ١٦١ - ١٦٠ - ١٥٩ - ١٥٨	٢٧		
٣ - ٦ - ٢	١٦٩ - ١٦٨ - ١٦٧ - ١٦٦ - ١٦٥ - ١٦٤	٢٨		

تابع جدول (٩٩)
التوزيع الزمني لتنفيذ برنامج الإعداد البدني
العام والخاص خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥ م

وحدة الإعداد البدني	وحدة التدريب	الأسبوع	الشهر	م
١ . ٢ . ٤	١٧٥ . ١٧٤ . ١٧٣ . ١٧٢ . ١٧١ . ١٧٠	٣٩		
٢ . ٤ . ٣	١٨١ . ١٨٠ . ١٧٩ . ١٧٨ . ١٧٧ . ١٧٦	٣٠	٨	٨
٤ . ٣ . ١	١٨٧ . ١٨٦ . ١٨٥ . ١٨٤ . ١٨٣ . ١٨٢	٣١		
٣ . ١ . ٢	١٩٣ . ١٩٢ . ١٩١ . ١٩٠ . ١٨٩ . ١٨٨	٣٢		
١ . ٢ . ٤	١٩٩ . ١٩٨ . ١٩٧ . ١٩٦ . ١٩٥ . ١٩٤	٣٣		
٢ . ٤ . ٣	٢٠٥ . ٢٠٤ . ٢٠٣ . ٢٠٢ . ٢٠١ . ٢٠٠	٣٤	٩	٩
٣ . ٣ . ١	٢١١ . ٢١٠ . ٢٠٩ . ٢٠٨ . ٢٠٧ . ٢٠٦	٣٥		
٤ . ١ . ٢	٢١٧ . ٢١٦ . ٢١٥ . ٢١٤ . ٢١٣ . ٢١٢	٣٦		
١ . ٢ . ٤	٢٢٣ . ٢٢٢ . ٢٢١ . ٢٢٠ . ٢١٩ . ٢١٨	٣٧		
٢ . ٤ . ٣	٢٢٩ . ٢٢٨ . ٢٢٧ . ٢٢٦ . ٢٢٥ . ٢٢٤	٣٨	١٠	١٠
٤ . ٣ . ١	٢٣٥ . ٢٣٤ . ٢٣٣ . ٢٣٢ . ٢٣١ . ٢٣٠	٣٩		
٣ . ١ . ٢	٢٤١ . ٢٤٠ . ٢٣٩ . ٢٣٨ . ٢٣٧ . ٢٣٦	٤٠		
٢ . ١ . ٤	٢٤٧ . ٢٤٦ . ٢٤٥ . ٢٤٤ . ٢٤٣ . ٢٤٢	٤١		
١ . ٤ . ٣	٢٥٤ . ٢٥٣ . ٢٥٢ . ٢٥١ . ٢٥٠ . ٢٤٨	٤٢	١١	١١
٤ . ٣ . ٢	٢٦٠ . ٢٥٩ . ٢٥٨ . ٢٥٧ . ٢٥٦ . ٢٥٥	٤٣		
٣ . ٢ . ١	٢٦٦ . ٢٦٥ . ٢٦٤ . ٢٦٣ . ٢٦٣ . ٢٦١	٤٤		
١ . ١ . ٣	٢٧٢ . ٢٧١ . ٢٧٠ . ٢٦٩ . ٢٦٨ . ٢٦٧	٤٥		
١ . ١ . ٢	٢٧٨ . ٢٧٧ . ٢٧٦ . ٢٧٥ . ٢٧٤ . ٢٧٣	٤٦	١٢	١٢
٣ . ٤ . ٣	٢٨٤ . ٢٨٣ . ٢٨٢ . ٢٨١ . ٢٨٠ . ٢٧٩	٤٧		
٤ . ١ . ٢	٢٩٠ . ٢٨٩ . ٢٨٨ . ٢٨٧ . ٢٨٦ . ٢٨٥	٤٨		

٢ - برنامج الإعداد البدني العام

* الوحدة التدريبية الدائرة الأولى

(إعداد بدني عام) (١)

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدوري التنفسي).
- ٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة.
- ٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.
- ٤ - تنمية وتطوير الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

- ١ - (وقوف سند القدم على المقعد السويدي) تبادل وضع القدمين.
- ٢ - (رقود) ثني الجذع أماماً ورفع الرجلين أماماً حتى زاوية ٣٠ درجة.
- ٣ - (إنبطاح) احتضان الطرف الأمامي لحصان القفز) رفع الرجلين خلفاً.
- ٤ - (إنبطاح مائل) ثني الذراعين.
- ٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر.
- ٦ - (وقوف فتحاً) الوثب ضمماً مع وضع اليدين جانباً.

- تحديد جرعة كل تمرين في كل محطة :

- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء كل تمرين في كل محطة.

- فترة الراحة بين المحطات :

- تحدد فترة راحة بين كل محطة وأخرى بزمن قدره (٤٥ ثانية).

- عدد مرات تكرار المحطة :

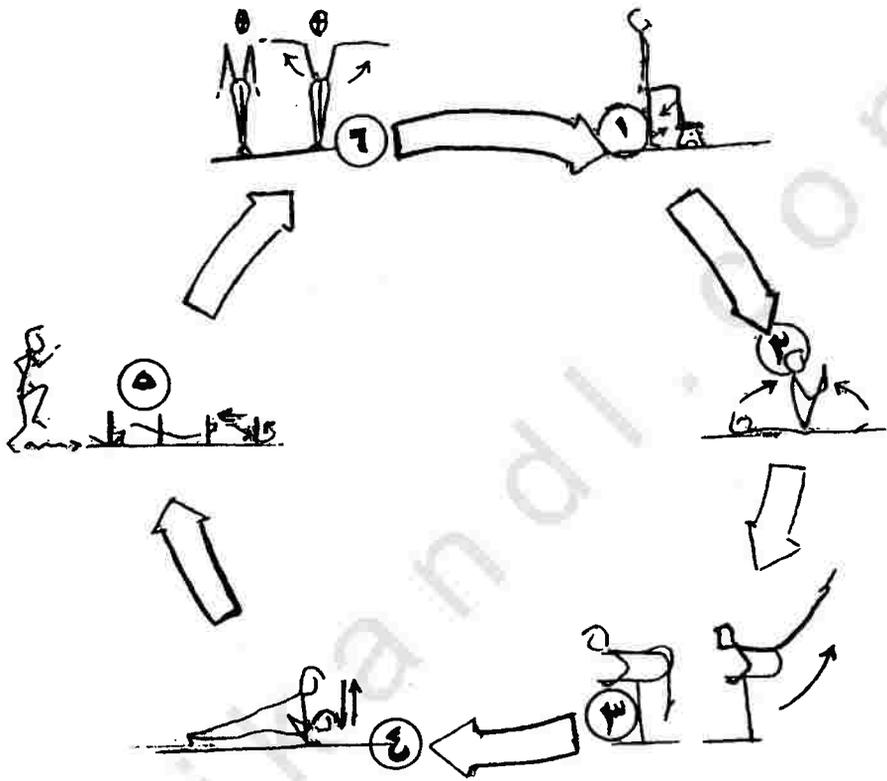
تكرر المحطة ٦ مرات.

- فترة الراحة بين الدوائر :

- يحدد زمن قدره (١٢٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر.

- عدد مرات تكرار الدائرة :

- تكرر الدائرة ٥ مرات.



شكل (١٢٧)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدني العام

(١٩٩٦ / ٩٥ م)

الوحدة التدريبية الدائرة الثانية

(إعداد بدنى عام) (٢)

- الهدف :

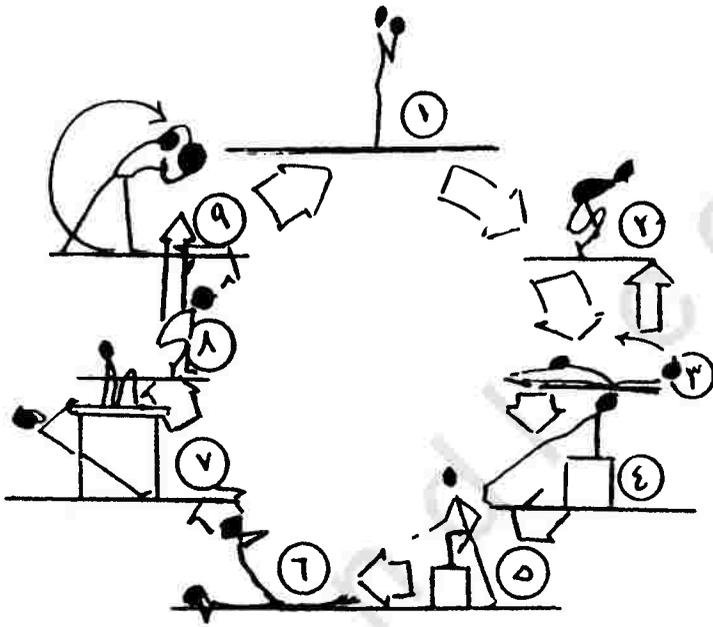
- ١ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة .
- ٢ - تنمية وتطوير القوة القصوى .
- ٣ - تنمية وتطوير تحمل السرعة وتحمل القوة .

- تمرينات الدائرة :

- ١ - (وقوف انثناء حمل ثقل) مد الذراعين عالياً .
- ٢ - (إقعاء حمل ثقل على الظهر) مد الرجلين .
- ٣ - (رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٤ - (إنبطاح مائل عال) ثنى الذراعين (مقعد سويدي) .
- ٥ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدي) تبادل وضع القدمين . (مقعد سويدي) .
- ٦ - إنبطاح . تشبيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً .
- ٧ - (جلوس قرفصاء عال) مد الركبتين أماماً (تعلق مائل) ثنى الذراعين .
- ٨ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً .
- ٩ - (الوقوف فتحاً . الذراعان عالياً . مسك الكرة) دوران الجذع . (كرة طيبة) .

- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

- فى كل من التمارين أرقام (١ ، ٢ ، ٣) يحمل اللاعب ثقل قدره ٢٠٪ من وزن جسم اللاعب .
- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) لأداء التمرينات فى كل محطة .



شكل (١٢٨)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدني العام

(١٩٩٦/٩٥م)

- فترة الراحة بين المحطات :
- يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية).
- عدد مرات تكرار الدائرة :
- تكرر الدائرة ٣ مرات .
- فترة الراحة بين الدوائر :
- يحدد زمن قدره (٢ دقيقة) كفترة راحة بين الدوائر :
- توقيت أداء التمرينات في كل محطة :
- ببطء مع زيادة السرعة .

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة

(إعداد بدنى عام) (٣)

- الهدف :

- ١ - تنمية وتطوير التحمل العام (الجلد الدورى التنفسى).
- ٢ - تنمية وتطوير تحمل السرعة، تحمل القوة.
- ٣ - تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة.
- ٤ - تنمية وتطوير الرشاقة.

- تمرينات الدائرة :

- ١ - (وقوف سند القدم على مقعد سويدى) تبادل وضع القدمين (مقعد سويدى).
- ٢ - (رقود) ثنى الجذع أماماً.
- ٣ - (إنبطاح تشيك الذراعين خلف الرقبة) رفع الجذع خلفاً.
- ٤ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً.
- ٥ - (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٦ متر.
- ٦ - (إنبطاح مائل) ثنى الذراعين.
- ٧ - (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع اللف ١ / ٢ لفة.
- ٨ - (وقوف. فتحاً. ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانباً.

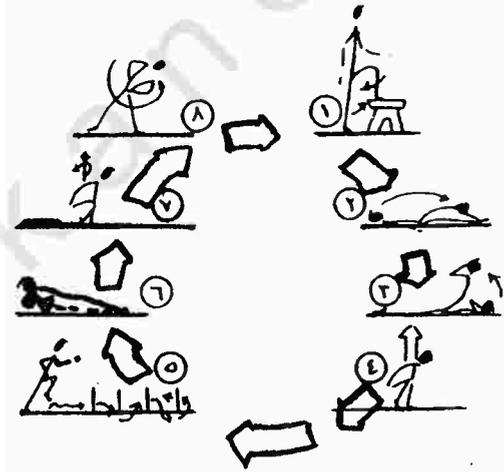
- تحديد جرعة كل تمرين فى كل محطة :

- يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) كفترة دوام لأداء التمرين فى كل محطة.

- فترة الراحة بين المحطات :

- يحدد زمن قدره ٤٥ ثانية، كفترة راحة بين كل تمرين وآخر فى كل محطة.

- عدد مرات تكرار المحطة :
- تكرار المحطة ٦ مرات .
- عدد مرات تكرار الدائرة :
- تكرار الدائرة ٥ مرات .
- فترة الراحة بين الدوائر :
- يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى .
- توقيت الأداء :
- يبطء مع زيادة السرعة .



شكل (١٢٩)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني العام

(١٩٩٦ / ٩٥ م)

٣ - برنامج الإعداد البدني الخاص

وضع البرنامج التالي لاستكمال تنمية وتحسين الصفات البدنية الخاصة (القوة، المرونة، السرعة، الرشاقة والتوازن).

برنامج تحسين وتطوير تنمية القوة العضلية والمرونة والسرعة والرشاقة الخاصة للاعبى القمة فى الجمباز خلال السنة التدريبية ١٩٩٥م-١٩٩٦م.

أولاً: أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تحسين وتطوير القوة العضلية الخاصة للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء مهارات المرجحات فى الأوضاع الثابتة وحركات الرفع والخفض إلى جانب تنمية السرعة والرشاقة والمرونة.

ثانياً: طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج :

١ - طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

٢ - طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

٣ - طريقة التدريب التكرارى فى تنظيم التدريب الدائرى.

٤ - طريقة التدريب المستمر باستخدام تنظيم التدريب الدائرى.

ثالثاً: محتويات البرنامج :

يشتمل البرنامج على خمس مجموعات لتحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة (كالقوة، المرونة، السرعة، الرشاقة).

المجموعة الأولى :

تمرينات خاصة لتحسين وتطوير القوة العضلية القصوى للعضلات العاملة

على المفاصل الأساسية المشتركة فى أداء أوضاع الثبات وخاصة الارتكاز بأنواعه المختلفة .

المجموعة الثانية :

تمرنات خاصة لتحسين وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة الذراعين والحزام الكتفى لضمان سرعة قوة المرجحة للأمام على أجهزة الجمباز إلى جانب سرعة الأداء .

المجموعة الثالثة :

تمرنات خاصة لتحسين وتطوير السرعة والرشاقة اللازمة لمطلبات تعلم المهارات الأكروباتية إلى جانب مهارات القفز على الحصان .

المجموعة الرابعة :

تمرنات خاصة تسمح بزيادة واتساع مدى المفاصل واستطالة العضلات التى تعمل فى أداء حركات المرجحات والحركة الأكروباتية .

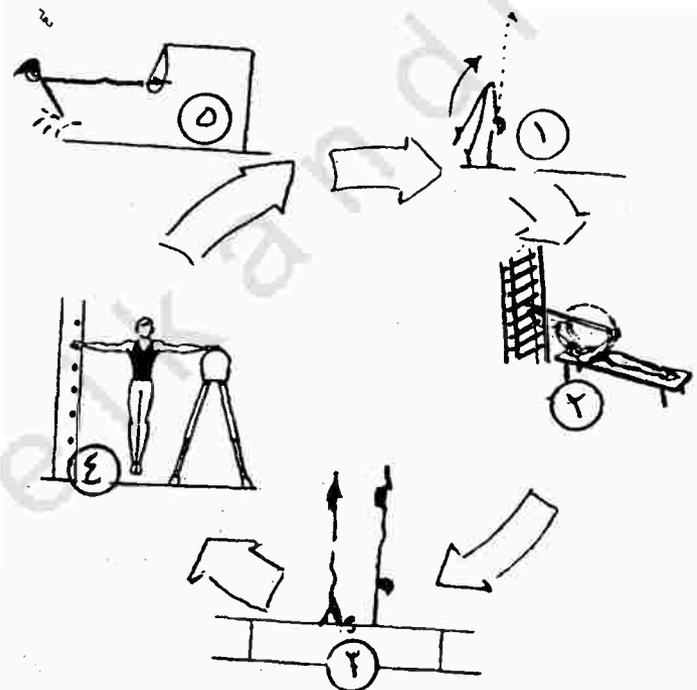
الوحدة التدريبية الدائرية الأولى (إعداد بدني خاص) (١)

- الهدف :

تحسين وتطوير القوة العضلية القسوى للعضلات العاملة على المفاصل الأساسية المشتركة في أداء أوضاع الثبات وحركات الرفع والخفض.

- تمارين الدائرة :

انظر الرسم شكل (١٣٠).



شكل (١٣٠)

الوحدة التدريبية الدائرية الأولى للإعداد البدني العام

(١٩٩٦/٩٥ م)

- تحديد فترة دوام التمرين :

- يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لأداء التمارين فى المحطات فى كل من الشهرين (١ ، ٢).
- يحدد زمن قدره (٢٠ ثانية) لأداء التمارين فى المحطات خلال الشهر من (٢) إلى (١٣).

- تحديد شدة حمل التمرين :

- يحدد ٢٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى لوزن اللاعب كما فى شكل (٥) بالنسبة للتمرين (٣) فى الشهر الأول والثانى من الفترة الأولى من المرحلة الإعدادية.
- يحدد ٥٪ من وزن اللاعب كثقل خلال أداء التمرين رقم (٣) فى الشهرين الأول، الثانى من الفترة الأولى من المرحلة الإعدادية.
- يحدد زمن قدره (٥ ثوان) للثبات فى الوضع المحدد فى كل من التمرينين ٤ ، ٥ فى الشهرين الأول والثانى خلال الفترة الأولى من المرحلة الإعدادية.
- يحدد ٦٪ من وزن جسم اللاعب كثقل إضافى بالنسبة للتمرين (٣) فى الشهر من (٣) إلى (١٢).
- يحدد ٩٪ من وزن اللاعب كثقل يستخدم فى أداء التمرين رقم (٢) فى الشهر من (٣) إلى (١٢).
- يحدد زمن قدره (٨ ثوان) للثبات فى الوضع المحدد فى كل من التمرينين (٤)، (٥) فى الشهر من (٢) إلى (١٢).

- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :

- يحدد فترة راحة بين كل تمرين وآخر قدرها (٩٠ ثانية).

- عدد مرات تكرار التمرين فى كل محطة :

- يحدد عدد ٦ مرات تكرار لكل تمرين فى كل محطة.

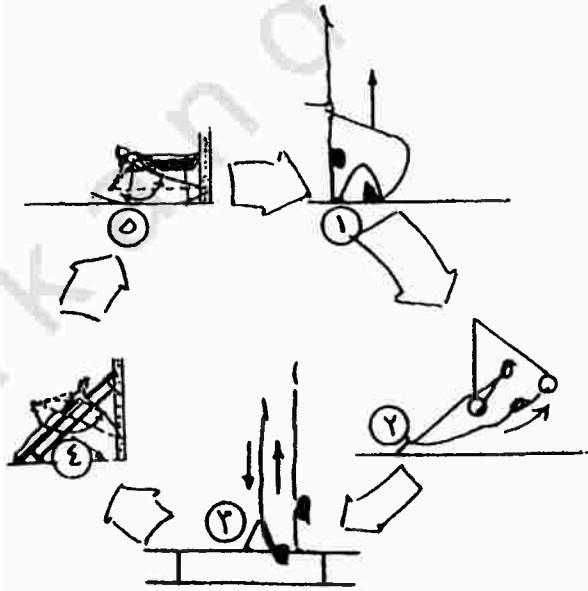
- فترة الراحة بين كل محطة وأخرى :
- يحدد فترة راحة مقدارها ١٢٠ ثانية بين كل محطة وأخرى.
- عدد مرات تكرار الدائرة :
- يحدد عدد ٢ مرة تكرار للدائرة.
- فترة الراحة بين كل دائرة وأخرى :
- يحدد زمن ٢ دقيقة كفترة راحة بين كل دائرة وأخرى.

الوحدة التدريبية الدائرية (الثانية) (إعداد بدنى خاص) (٢)

- الهدف :

تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة لمجموعة عضلات الذراعين والجزء الكتفى لضمان سرعة قوة المرجحة للأمام على أجهزة الجمباز إلى جانب تتحمل سرعة الأداء .

- انظر شكل (١٣١) .



شكل (١٣١)

الوحدة التدريبية الدائرية الثانية للإعداد البدنى الخاص

(١٩٩٦/٩٥ م)

- تحديد فترة دوام كل تمرين فى كل محطة :

يحدد زمن قدره (٣٠ ثانية) لأداء كل تمرين فى كل محطة .

- تحديد فترة الراحة بين المحطات :

يحدد زمن قدره (٤٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى .

- تحديد عدد مرات تكرار الدائرة :

يحدد عدد ٦ مرات تكرار للدائرة .

- تحديد فترة الراحة بين الدوائر :

يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين الدوائر .

- تحديد شدة حمل التمرين :

- يحدد ٢٪ من وزن اللاعب كثقل إضافى يضاف إلى وزن جسم اللاعب خلال أداء التمرين (١) .

- يستخدم حبل مطاط ذو مقاومة قدرها ٥ كيلو جرام فى كل من التمرينين ٤ , ٥ .

- يعطى اللاعب زمن قدره ٣٠ ثانية لأداء كل من التمرينين (٢ ، ٣) ويحب عدد مرات تكرار كل تمرين خلال (٣٠ ثانية) والنتائج يقسم على ٢ ونتائج القسمة هو عدد مرات تكرار التمرين فى كل من التمرينين (٢ ، ٣) .

- توقيت الأداء :

يراعى أن يكون توقيت أداء التمرينات بأقصى سرعة .

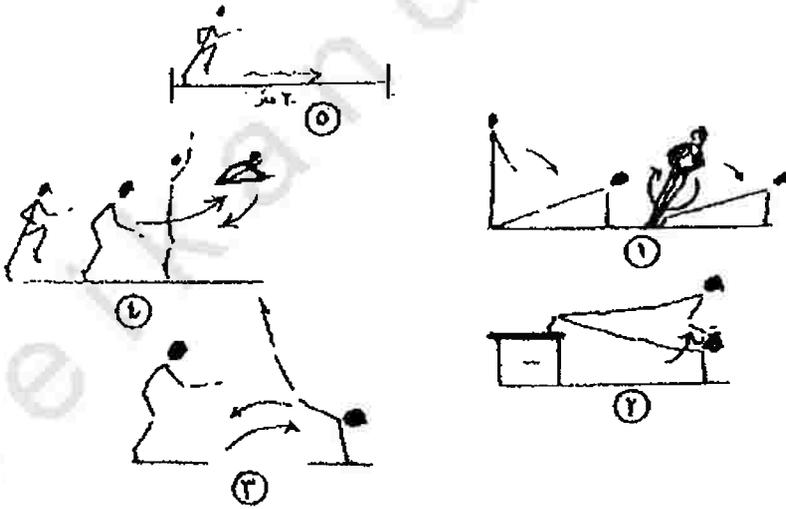
الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة (إعداد بدني خاص) (٣)

- الهدف :

تنمية وتحسين السرعة، الرشاقة اللازمة لمتطلبات المهارات الأكروباتية، إلى جانب مهارات القفز على الحصان.

- تمارين الدائرة :

انظر الشكل (١٣٢).



شكل (١٣٢)

الوحدة التدريبية الدائرية الثالثة للإعداد البدني الخاص

(١٩٩٦ / ٩٥ م)

- تحديد شدة التمرين :
العمل ضد وزن الجسم .
- تحديد فترة دوام التمرين فى كل محطة :
يحدد زمن قدره (١٥ ثانية) كفترة دوام لكل تمرين فى كل محطة .
- فترة الراحة بين المحطات :
يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين كل محطة وأخرى .
- تكرار الدائرة :
تكرر الدائرة ٦ مرات .
- فترة الراحة بين الدوائر :
تعطى فترة راحة قدرها ٦٠ ثانية بين كل دائرة وأخرى .
- توقيت الأداء :
بسرعة .

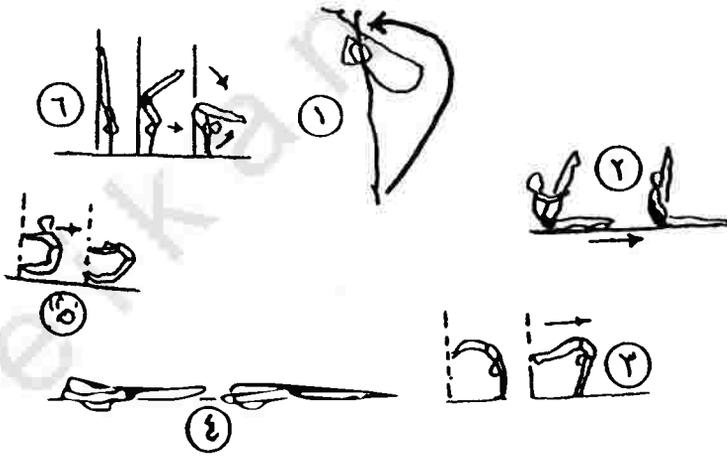
الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة (إعداد بدني خاص) (٤)

- الهدف :

زيادة اتساع مدى المفاصل وإطالة العضلات العاملة خلال أداء حركات
المرجحات والحركات الأكروبياتية .

- التمرينات :

انظر الشكل (١٣٣) .



شكل (١٣٣)

الوحدة التدريبية الدائرية الرابعة للإعداد البدني الخاص

(١٩٩٦/٩٥م)

- تحديد فترة دوام التمرين :
يحدد زمن قدره (٤٥ ثانية) كفترة دوام لأداء كل تمرين .
- تكرار المجموعات :
تكرر كل مجموعة ٣ مرات .
- فترة الراحة بين كل تمرين وآخر :
تعطى فترة راحة بين كل تمرين وآخر قدرها (٤٠ ثانية) فى المجموعة الواحدة .
- فترة الراحة بين مجموعة وأخرى :
يحدد زمن قدره (٦٠ ثانية) كفترة راحة بين المجموعات .
- طبيعة الأداء :
لأقصى مدى .

برنامج الإعداد المهارى

يستهدف برنامج الإعداد المهارى استكمال درجات الصعوبة اللازمة لمتطلبات تكوين الجمل الحركية لكل لاعب على كل جهاز إلى جانب تحسين أداء الجملة الاختيارية على كل جهاز لكل لاعب، والجملة الإجبارية لبطولة العالم عام ١٩٩٤ والاستعداد للاشتراك فى الدورة الأولمبية عام ١٩٩٦م.

ويشتمل برنامج الإعداد المهارى عام (١٩٩٥-١٩٩٦م) التركيز على ما يلى على كل جهاز من أجهزة الجمناز الستة:

- ١ - تحسين أداء بداية الجملة الاختيارية لكل لاعب .
- ٢ - تحسين أداء نهاية الجملة الاختيارية لكل لاعب .
- ٣ - تحسين نقاط الضعف فى مكونات الجملة الاختيارية لكل لاعب .
- ٤ - تحسين نقاط الضعف فى الجملة الإجبارية لكل لاعب .
- ٥ - تحسين أداء الجملة الإجبارية لكل لاعب .

جدول (١٠٠)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الأولى أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام (١٩٩٥م - ١٩٩٦م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٤	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤
٥	٤	٥	٦	٧	١	٢	٣
٦	٣	٤	٥	٦	٧	١	٢

جدول (١٠١)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الإعدادية
الثانية أسبوعياً خلال الخطة التدريبية لعام (١٩٩٥م - ١٩٩٦م)

م	الحركات الأكروباتية	العقلة	المتوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	١
٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣	٧	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	٦	٧	١	٢	٣	٤	٥
٥	٥	٦	٧	١	٢	٣	٤

جدول (١٠٢)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الأولى من
مرحلة المسابقات أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

م	العقبة	التوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٥	٦	١	٢	٣	٤
٢	٤	٥	٦	١	٢	٣
٣	٣	٤	٥	٦	١	٢
٤	٢	٣	٤	٥	٦	١
٥	١	٢	٣	٤	٥	٦

جدول (١٠٣)
ترتيب العمل على الأجهزة خلال الفترة الثانية من
مرحلة المسابقات أسبوعياً خلال السنة التدريبية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

م	العقبة	التوازيين	حصان القفز	حصان الحلق	الحلق	الحركات الأرضية
١	٦	١	٢	٢	٣	٥
٢	٥	٦	١	١	١	٤
٣	٤	٥	٦	٥	١	٣
٤	٣	٤	٥	٥	٦	٢
٥	٢	٣	٤	٤	٥	١
٦	١	٢	٢	٣	٤	٦

جدول (١٠٤)
التوزيع الزمني لخطه التدريب السنوية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

يناير	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونيو	مايو	أبريل	مارس	فبراير
١	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢
المرحلة الانتقالية	الفترة المتنافسات الثالثة			فترة المتنافسات الثانية		فترة المتنافسات الأولى		الفترة الإعدادية الثانية		الفترة الإعدادية الأولى	
٥ أسابيع	١٣ أسبوع			٩ أسابيع		٨ أسابيع		٩ أسابيع		٨ أسابيع	
٥ أسابيع	٣٥ أسبوع = ٥٢ أسبوع			١٧ أسبوع							
المرحلة الانتقالية	دورة الألعاب الأولية		مرحلة المتنافسات				دورة الألعاب الأفريقية		المرحلة الإعدادية		

جدول (١٠٦)
التوزيع الزمني للعمل أسبوعياً خلال الفترة الإعدادية الأولى
من المرحلة الإعدادية خلال الخطة التدريبية لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦م

الجموع	العمل على أجهزة الجماز										الإعداد البدني			أيام التدريب	م
	عقبة	حصان ففز	متوازيين	حلق	حلق	حصان حلق	حركات أرضية	خاص	عام	الإعداد البدني					
										دقيقة	دقيقة				
١٨٠	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	١	البيت		
١٨٠	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	١٥,١٢	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٢	الأحد		
١٨٠	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٣	الاثنين		
١٨٠	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٤	الثلاثاء		
١٨٠	١٢,٩٦	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٥	الأربعاء		
١٨٠	١٥,١٢	١٥,١٢	٢٢,٦٨	٢٢,٦٨	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٢,٩٦	٤٣,٢	٢٨,٨	٢٨,٨	٢٨,٨	٦	الخميس		
١٠٨٠	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٨	٢٥٩,٢	١٧٢,٨	١٧٢,٨	١٧٢,٨		الجموع		

جدول (١٠٧)
التوزيع الزمني للعمل أسبوعياً خلال الفترة الإحصائية الثانية
من المرحلة الإحصائية خلال الخطة التدريبية عام ١٩٩٥م - ١٩٩٦م

الجموع	العمل على أجهزة الجميز						الإحصاء البنني			أيام التدريب	م
	عقبة	حصان قفز	متوازيين	حلق	حصان حلق	مركبات أرضية	فلس	عام	دقيقة		
١٨٠	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	١٨٠	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	٥٤	٠٠		السبت	١
١٨٠	٢٦, ٤٦	٢٦, ٤٨	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٥٤	٠٠		الأحد	٢
١٨٠	٢٦, ٤٦	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٥٤	٠٠		الاثنين	٣
١٨٠	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٢٦, ٤٦	٥٤	٠٠		الثلاثاء	٤
١٨٠	١٥, ١٢	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٢٦, ٤٦	٢٢, ٦٨	٥٤	٠٠		الأربعاء	٥
١٨٠	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	١٧, ٦٤	٢٦, ٤٦	٢٢, ٦٨	١٥, ١٢	٥٤	٠٠		الخميس	٦
١٠٨٠	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	١٢٦	٣٢٤	٠٠		الجموع	

جدول (١٠٨)
التوزيع الزمني للعمل أسبوعياً خلال الفترة الأولى من مرحلة المسابقات
خلال الخطة التدريبية لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

الجموع	العمل على أجهزة الجماز										الإعداد البدني		أيام التدريب	م		
	عقبة	حصان قفز	متوازيين	حلق	حلق	حصان حلق	حركات أرضية	خصائص	عام	دقيقة	دقيقة	دقيقة				
	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة				
١٨٠	٢٠,١٦	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦	٠٠	٠٠	٠٠	١	البيت
١٨٠	٣٠,٢٤	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦	٠٠	٠٠	٠٠	٢	الأحد
١٨٠	٣٠,٢٤	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦	٠٠	٠٠	٠٠	٣	الاثنين
١٨٠	٢٥,٩٢	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦	٠٠	٠٠	٠٠	٤	الثلاثاء
١٨٠	١٧,٢٨	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦	٠٠	٠٠	٠٠	٥	الأربعاء
١٨٠	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٢٠,١٦	٣٦	٠٠	٠٠	٠٠	٦	الخميس
١٠٨٠	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	١٤٤	٢١٦	٠٠	٠٠	٠٠		الجموع

جدول (١٠٩)
التوزيع الزمني للعمل أسبوعياً خلال الفترة الثانية من مرحلة المسابقات
خلال النطفة التفريرية لعام ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

الجموع	العمل على أجهزة الجهاز						الإعداد البدني		أيام التفريري	م
	عقبة دقيقة	حصان قفز دقيقة	متوازيين دقيقة	حلق دقيقة	حصان حلق دقيقة	مركبات أرضية دقيقة	فصاص دقيقة	عام دقيقة		
١٨٠	٢١, ٤٢	٣٢, ١٣	٣٢, ١٣	٢٧, ٥٤	١٨, ٣٦	٢١, ٤٢	٢٧	٠٠	١	السبت
١٨٠	٣٢, ١٣	٣٢, ١٣	٢٧, ٥٤	١٨, ٣٦	٢١, ٤٢	٢١, ٤٢	٢٧	٠٠	٢	الأحد
١٨٠	٣٢, ١٣	٢٧, ٥٤	١٨, ٣٦	٢١, ٤٢	٢١, ٤٢	٣٢, ١٣	٢٧	٠٠	٣	الاثنين
١٨٠	٢٧, ٥٤	١٨, ٣٦	٢١, ٤٢	٢١, ٤٢	٣٢, ١٣	٢٧	٠٠	٠٠	٤	الثلاثاء
١٨٠	١٨, ٣٦	٢١, ٤٢	٢١, ٤٢	٣٢, ١٣	٢٧, ٥٤	٢٧	٠٠	٠٠	٥	الأربعاء
١٨٠	٢١, ٤٣	٢١, ٤٣	٣٢, ١٣	٢٢, ١٣	٢٧, ٥٤	١٨, ٣٦	٢٧	٠٠	٦	الخميس
١٠٨٠	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٥٣	١٦٢	٠٠		الجموع

جدول (١١٠)

تابع البرنامج الزمني لخطة التدريب السنوية لعام ١٤١٥ - ١٤١٦

الأسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الحاقس يونيو	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار لكل لاعب	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* عناصر اللياقة البدنية الخاصة * الإعداد المهاري : * تحسين نقاط الضعف في الجملة الإختبارية * البطولة الأخرقية
السادس يوليو	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار * سابقه تحريرية في الجملة الإختبارية
السابع أغسطس	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية * دورة الامتص الأربعة
الثامن سبتمبر	* الإعداد البدني : * الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار	* الإعداد المهاري : * تحسين أداء الجملة الإختبارية على جميع أجهزة الجمار

جدول (١١٠)
تابع البرنامج الزمني لخطة التدريب السنوية عام ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

الأسبوع الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
التاسع أكتوبر	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني : * الإعداد المهارى. * تحسين تقاط الضعف فى الإيجابية 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى: * تحسين أداء الجملة الإيجابية على جميع أجهزة الجمار. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى: * تحسين تقاط الضعف فى الجملة الإختيارية. * سابقة تجريبية فى الجملة الإختيارية
العاشر نوفمبر	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني : * الإعداد المهارى: * تحسين تقاط الضعف فى الجملة الإيجابية والجملة الإختيارية. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين تقاط الضعف فى الجملة الإختيارية. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع أجهزة الجمار. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.
الحادى عشر ديسمبر	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني : * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإختيارية . 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإيجابية. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * تحسين أداء الجملة الإيجابية والجملة الإختيارية. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى : * تحسين أداء الجملة الإختيارية على جميع الأجهزة.
الثانى عشر يناير	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد البدني : * الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * سباحة. * عدو. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإعداد المهارى * كرة سلة. * سباحة. * عدو.

جدول (111)
البرنامج التفصيلي للشهر (1) 1995 - 1996م

الأوقات	الإجمالي	الأُسبوع الرابع	الأُسبوع الثالث	الأُسبوع الثاني	الأُسبوع الأول	الملاحظات
عقل حائط عدد (٧)	٢٤ ٨/٨/٨	٦ ع/ع/م/ع/ع/م	٦ ع/ع/م/ع/ع/م	٦ ع/ع/م/ع/ع/م	٦ ع/ع/م/ع/ع/م	* عدد فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها للأعداد البدني
قعد سويدي عدد (٧)	٧٢ ٣٢٢, ٩٢	١٨ ساعة ٥, ٧٣	١٨ ساعة ٥, ٧٣	١٨ ساعة ٥, ٧٣	١٨ ساعة ٥, ٧٣	المعام المخصص
أجبال مطاطة عدد (٨)	١٧, ٦٤ ٣٧٩, ٢	٤, ٤١ ساعة ع/ع/م	٤, ٤١ ساعة ع/ع/م	٤, ٤١ ساعة ع/ع/م	٤, ٤١ ساعة ع/ع/م	الإعداد البدني الزمن المخصص
الابتال عدد ٧/١	٣٩٩, ٢ ٣٧٩, ٢	١٩, ٨ ق ١٩, ٨ ق	القوة المخصص للناسر			
عدد (٨)	٣٩٩, ٩ ٣٩٩, ٩	١٩, ٨ ق ١٩, ٨ ق	المطلد البدنية			
١ ك عدد (٨)	٣٩٩, ٩ ٣٩٩, ٩	٩, ٩ ق ٩, ٩ ق	الرقائفة الاسامية السرعة			
	٤٩, ٠٨ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	المخصص منها للأعداد الهوائي المخصص منها للأعداد المطلق

٤ أسابيع
* الإعداد الهوائي :
* تحسين تقاطد الضمف في
الجملة الإجابية على كل
جهاز لكل لاعب.

٦ أسابيع
* الإعداد الهوائي :
* تحسين أداء الجملة الإجابية
على أجهزة الجمباز لكل
لاعب.

٦ أسابيع
* الإعداد الهوائي :
* تحسين أداء الجملة الإجابية
على جميع أجهزة الجمباز.
* تحسين تقاطد الضمف في
الجملة الإجابية على كل جهاز
من أجهزة الجمباز لكل
لاعب.

٦ أسابيع
* الإعداد الهوائي :
* تحسين تقاطد الضمف في
الجملة الإجابية على كل جهاز
من أجهزة الجمباز لكل
لاعب.

جدول (١١٣)
البرنامج التفصيلي للشهر (٣) ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الملاحظات
عقل حائط عدد (٧)	٢٤	٦	٦	٦	٦	* عدد فترات التدريب * حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * المخصص منها للإعداد البدني * المعام * الخاص
عقل حائط عدد (٧)	٨/٨/٨ ساعة ٧٢	٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨	٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨	٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨	٤/٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة ١٨	
مفعد سويدي عدد (٧)	٢٣ ساعة ٥, ٧٨	٥, ٧٣ ساعة ١, ٣٢				
أحبال مطاطة عدد (٨)	١٧, ٦٤ ساعة	٤, ٤١ ساعة	٤, ٤١ ساعة	٤, ٤١ ساعة	٤, ٤١ ساعة	
الأثقال ١/٢ ك عدد (٨)	٧٨, ٢ ق ٦٦, ١٥ ق ٧٨, ٢ ق ٦٦, ١٥ ق ٣٩, ٩ ق ٣٣, ٧٥ ق ٣٣, ٣ ق ٢٩, ٩ ق ٧٨, ٢ ق ٦٦, ١٥	٩, ٨ ق ١٩, ٨ ق ٩, ٩ ق ٣٣, ٧٥ ق ٩, ٩ ق ١٩, ٨ ق ٦٦, ١٥	٩, ٨ ق ١٩, ٨ ق ٩, ٩ ق ٣٣, ٧٥ ق ٩, ٩ ق ١٩, ٨ ق ٦٦, ١٥	٩, ٨ ق ١٩, ٨ ق ٩, ٩ ق ٣٣, ٧٥ ق ٩, ٩ ق ١٩, ٨ ق ٦٦, ١٥	٩, ٨ ق ١٩, ٨ ق ٩, ٩ ق ٣٣, ٧٥ ق ٩, ٩ ق ١٩, ٨ ق ٦٦, ١٥	الزمن الفترة المخصص للعناصر البدنية الترافقة الأساسية السرعة
١ ك عدد (٨)	٤٩, ٠٨ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	١٢, ٢٧ ساعة	المخصص منها للإعداد المهارى المخصص منها للإعداد الخاطف

جدول (١١٤)
البرنامج التفصيلي للشهر (٤) ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الملاحظات
عقل حافظ	٤ أسابيع					أفراض البرنامج
عدد (٢)						* رفع مستوى الإعداد البدني * تحسين أداء الجملة * اكتساب مهارات جديدة في الجسبار
تقعد سويدي						
عدد (٢)						
أحبال مطاطة	٢٤	٦	٦	٦	٦	* عدد فترات التدريب
عدد (٨)	١٦/٨	م/ع/م/ع/م/ع/ع	م/ع/م/ع/م/ع/ع	م/ع/م/ع/م/ع/ع	م/ع/م/ع/م/ع/ع	* حمل التدريب
	ساعة ٧٢	ساعة ١٨	ساعة ١٨	ساعة ١٨	ساعة ١٨	* إجمالي ساعات التدريب
الأفثال	١٢، ٩٣	ساعة ٥، ٧٣	ساعة ٥، ٧٣	ساعة ٥، ٧٣	ساعة ٥، ٧٣	* التخصص منها للإعداد البدني
عدد (٨)	٢٢/٨					العام
	ساعة ٢٢، ٩٢	ساعة ٤، ٤١	ساعة ٤، ٤١	ساعة ٤، ٤١	ساعة ٤، ٤١	التخصص
١ ك	عام	عام	عام	عام	عام	الإعداد البدني
(٨)	خاص	خاص	خاص	خاص	خاص	الزمن
	٢٧٥، ٤ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	المخصص
	٢٧٥، ٤ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	للعناصر
	٢٧٥، ٤ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	البدنية
	٢٧٥، ٤ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	الأساسية
	٢٧٥، ٤ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	٢٨، ٧٦ ق	السرعة
	ساعة ٤٩، ٠٨	ساعة ١٢، ٢٧	ساعة ١٢، ٢٧	ساعة ١٢، ٢٧	ساعة ١٢، ٢٧	المخصص منها للإعداد الهادئ
						المخصص منها للإعداد الخططي

جدول (115)
البرنامج التفصيلي للشهر (هـ) 1445هـ - 1441م

الأوقات	الإجمالي	الأُسبوع الرابع	الأُسبوع الثالث	الأُسبوع الثاني	الأُسبوع الأول	الملاحظات
عقل حافظ عدد (٢١)	٢٤	اختيار إعداد بندي خاص	* الإعداد الهلالي : * تحين أداء الجملة الاجتارية على أجهزة الجيمز ... اختيار إعداد بندي خاص	* الإعداد الهلالي : * تحين أداء الجملة الاجتارية على أجهزة الجيمز ... اختيار إعداد بندي خاص	* الإعداد الهلالي : * تحين أداء الجملة الاجتارية على أجهزة الجيمز ... اختيار إعداد بندي خاص	عدد فترات التدريب * رفع مستوى الإعداد البندي العام والخاص . * اكتساب مهارات جديدة في الجيمز
مقدم موردي عدد (٢١)	١٦/٨ ساعة ٧٢	١ ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	١ ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	١ ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	١ ساعة ١٨ ساعة ٥,٧٣	* حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب * التخصص منها للإعداد البندي العام
أحبال مطالعة عدد (٨١)	٢٢,٩٣ ساعة	ساعة ٥,٧٣	ساعة ٥,٧٣	ساعة ٥,٧٣	ساعة ٥,٧٣	التخصص الإعداد البندي الزمن الغوة البروزة اللمنامر البنية الأساسية
الابتقال ك (٢١)	٣٧٤,٦٤ ق ٣٧٤,٦٤ ق ٣٧٤,٦٤ ق ٣٧٤,٦٤ ق	٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق	٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق	٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق	٣٨,٧٦ ق ٣٨,٧٦ ق ٣٨,٦٦ ق	الرقابة السرعة
ك (٨١) عدد	٤٩,٠٨ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	التخصص منها للإعداد الهلالي التخصص منها للإعداد الجليلي

جدول (١١٦)
البرنامج التفصيلي للشهر (١) ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

الأدوات	الإجمالي	الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول			أغراض البرنامج
		عدد	خاص	عام	خاص	عام	خاص	خاص	عام	خاص	خاص	عام	خاص	
عقل حافظ (٢)	٢٤	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	٦	* رفع مستوى الإعداد البدني * العام والخاص. * أكساب مهارات جديدة في الجصار
مقعد سويدي (٢)	١٦/٨ ساعة ٢٢,٩٢ ساعة	١٨ ساعة ٧٣ ساعة	* الإعداد المهاري: * تحسين أداء الجملة * اختيارية على جميع الأجهزة.											
أحبال مطاطة (٨)	٢٢,٩٢ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	٧٣ ساعة	* عدد فترات التدريب
عدد (٨)	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	* حمل التدريب * إجمالي ساعات التدريب
الأتقال ٢/١ ك	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	* التخصص منها للإعداد البدني
عدد (٨)	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	العام
١ ك	٤٩,٠٨ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	١٢,٢٧ ساعة	التخصص
عدد (٨)	التخصص منها للإعداد الخططي

جدول (١١٧)
البرنامج التفصيلي للشهر (٧) ١٩٩٥ - ١٩٩٦ م

الأوقات	الإجمالي	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
مقرر	٢٤	٦	٦	٦	٦	عدد فترات التدريب
سويدي	١٦/٨ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة	٤/٤/٤/٤/٤/٤ ساعة	* حمل التدريب
عدد (٢)	٧٢ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	١٨ ساعة	* إجمالي ساعات التدريب
أجبال	٢٢,٩٢ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	* المخصص منها الإعداد البدني
مطابقة	٢٢,٩٢ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	المعام
عدد (٨)	٢٢,٩٢ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	٥,٧٣ ساعة	الإعداد البدني
الإجمالي	٢٧٥,٠٤	٦٨,٦٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	الزمن
٢/١ ك	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	القوة
عدد (٨)	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	المخصص
١ ك	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	للماص
عدد (٨)	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	البدنية
١ ك	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	الرشاقة
عدد (٨)	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	الأساسية
١ ك	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	السرعة
عدد (٨)	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	المخصص منها الإعداد المهارى
١ ك	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	المخصص منها الإعداد القليل
عدد (٨)	٢٧٥,٠٤	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	٦٨,٧٦	

جدول (١٢٣)
الخط الزمني للتفويّم الدوري والمسابقات التجريبية

الفروض من التفويّم	الدة بالساعة	الأُسبوع	مراحل خطة التدريب		البيان
			الفترة الأولى	الإعدادية	
تحديد مستوى الإعداد البدني العام	٣	(١)	الفترة الأولى		(١)
تحديد المستوى الهأاري	٣	(٨)	الفترة الثانية		(٢)
٤٤	٤٤	٤٤			(٣)
٤٤	٤٤	٤٤			(٤)
دورة الألعاب الأفريقية	٦	(٢٠)			(٥)
مسابقة تجريبية في الجملة الإختيارية	٦	(٢٤)	الفترة الأولى		(٦)
دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا	٦	(٢٨)			(٧)
دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا	٤٤	٤٤			(٨)
دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا	٤٤	٤٤		الرئيسية	(٩)
دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا	٤٤	٤٤	الفترة الثانية		(١٠)
دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا	٤٤	٤٤			(١١)
دورة الألعاب الأولمبية بأتلانتا	٤٤	٤٤			(١٢)

جدول (١٢٤)
بطاقة تسجيل العادات اليومية للاعب خلال شهر.....
.....
خلال المرحلة..... من خطة التدريب عام ١٩٩.....

التاريخ الرياضي	أنشطة والوقت الفرغ	وظائف الأجهزة الجوية	الوجبات الغذائية الزائدة	الشهية	عدد الوجبات الغذائية	عدد ساعات الاستذكار	عدد ساعات العمل	عدد ساعات النوم	اليوم	الأسبوع	مسلسل
									البت		
									الأحد		
									الاثنين		
									الثلاثاء		
									الأربعاء		
									الخميس		
									الجمعة		
									البت		
									الأحد		
									الاثنين		
									الثلاثاء		
									الأربعاء		
									الخميس		
									الجمعة		

اختبارات المسئوف

ثانياً : - المرحلة الرئيسية
١ - الفترة الأولى

	(١)	(٢)	(٣)	(٤)
المسابقة التاريخ				

المدير الفني

المطرب

اختبارات المسئوف

أولاً : المرحلة الإعدادية
١ - الفترة الأولى

	(١)	(٢)
الاختبار التاريخ		

المدير الفني

المطرب

٢ - الفترة الثانية

	(٣)	(٤)
الاختبار التاريخ		

المدير الفني

المطرب