

الفصل الخامس
الاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود عينه والمعالجه الإحصائية المستخدمة أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح المطبق باستخدام أنظمة المستقبلات الحسية العضلية (PNF) أحدث تحسن في جميع متغيرات الإطالة والمرونة لمفاصل الجسم (الكتف/ الفخذ/ الكاحل) يميناً/ يساراً قياس (بعدي – بعدي) مما أدى إلى الحد من الفاقد في توازن الإطالة قيد البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح المطبق باستخدام أنظمة المستقبلات الحسية العضلية (PNF) أحدث تحسن معنوي تراوح ما بين (٠.٠١)، (٠.٠٥) في جميع متغيرات الإطالة والمرونة قياس (قبلي – بعدي) وترواحت نسب التحسن ما بين (٣.٦٥% : ٦٠.٨٧%) لصالح القياس البعدي.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح المطبق باستخدام أنظمة المستقبلات الحسية العضلية (PNF) أحدث تحسن في نسب القوة العضلية بين عضلات الطرفين (يميناً ويساراً) (العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية (بسطة) Triceps brachii، العضلة ذات الرأسية العضدية (القابضة) Biceps brachii، العضلة الأمامية ذات الأربع رؤوس الفخذية (بسطة) Quadriceps femoris، العضلة الخلفية ذات الرأسين الفخذية (قبض) Biceps femoris، العضلة القصبية الأمامية للساق (بسطة) Tibialis anterior، العضلة التوأمية خلف الساق (قبض) Gastrocnemius) وفي نسب القوة العضلية بين العضلات المقابلة والمضادة على نفس الطرف الواحد.
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح المطبق باستخدام بعض تقنيات أنظمة المستقبلات الحسية العضلية (PNF) وشموله على تدريبات الأثقال والبلابيومترك والمقاومات أحدث تحسناً معنوي تراوح ما بين (٠.٠١)، (٠.٠٥) في متغيرات القوة للعضلات العاملة ((العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية (بسطة) Triceps brachii، العضلة ذات الرأسية العضدية (القابضة) Biceps brachii، العضلة الأمامية ذات الأربع رؤوس الفخذية (بسطة) Quadriceps femoris، العضلة الخلفية ذات الرأسين الفخذية (قبض) Biceps femoris، العضلة القصبية الأمامية للساق (بسطة) Tibialis anterior، العضلة التوأمية خلف الساق (قبض) Gastrocnemius)) على طرفي الجسم (يميناً/ يساراً) وترواحت نسب التحسن (٨.٢٩% : ٨٧.١٩%) ولصالح القياس البعدي.
- ٥- البرنامج التدريبي المقترح المطبق أحدث تحسن معنوي تراوح ما بين (٠.٠١)، (٠.٠٥) في نتيجة جميع متغيرات الصفات البدنية الخاصة قيد البحث (قدرات السرعة - المرونات - القوة السريعة - القوة العضلية القصوى - تحمل أداء) حيث اشتمل البرنامج التدريبي على العديد من الأساليب التدريبية المختلفه وترواحت نسب التحسن ما بين (١.٥٦% : ١٠.٩٧%) ولصالح القياس البعدي.
- ٦- البرنامج التدريبي المقترح المطبق أحدث تحسن عند مستوى (٠.٠١) ونسبة التحسن بلغت (٣.٠٥%) في المستوى الرقمي لمتسابقى ٢٠٠م عدو نظراً لفاعليته وشموله على تدريبات (PNF) (سرعه - أثقال - رشاقة - بلايومترك - فارتلك) حيث تم مراعاة إختيار التدريبات التي تتناسب مع الأداء لمسابقة ٢٠٠م عدو من حيث الأداء التكتيكي وخط مسار القوى للعضلات العاملة .

ثانياً : التوصيات

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينة البحث واسترشاداً بالاستنتاجات يوصى بما يلى:

- ١- الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة عند تصحيح البرامج التدريبية من أجل تجنب حدوث فاقد فى توازن الإطالة والمرونة والقوة العضلية .
- ٢- التخطيط المسبق للبرامج التدريبية وشمولها على تدريبات بأسلوب استخدام أنظمة المستقبلات الحسية العضلية (PNF) لتقليل فاقد التوازن فى الإطالة والمرونة والقوة العضلية.
- ٣- أن يكون التدريب شامل ومتنوع ومتعدد الجوانب ومتزن واستخدام أكثر من أسلوب تدريبي للاستفادة من مزايا كل أسلوب بما يحقق عدم حدوث فاقد فى توازن الإطالة والمرونة والقوة العضلية.
- ٤- الاهتمام بعمل الاختبارات الدائمة خلال الموسم التدريبي حيث تعمل الاختبارات كمؤشر لعدم حدوث الفاقد فى التوازن للإطالة والمرونة والقوة العضلية.
- ٥- التوصية للباحثين بإجراء بحوث أخرى على مسابقة ٢٠٠م عدو باستخدام برامج تدريبية مستحدثة من خلال التحليل الحركي والميكانيكي للوصول بنتائج أخرى عن الفاقد فى توازن الإطالة والمرونة والقوة العضلية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

ثالثاً: المراجع الإلكترونية

أولاً: المراجع العربية

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥.
٢. _____ : الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.
٣. _____ : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧.
٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٢.
٥. _____ : الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.
٦. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣.
٧. أبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥.
٨. _____ : التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨.
٩. أبو العلا عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربى القاهرة، ٢٠٠٣.
١٠. _____ : فسيولوجيا التدريب الرياضى، ط١، دار الفكر العربى، ٢٠٠٣.
١١. أحمد كسري معاني، محمد صبحي حسنين : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ١٩٩٦م.
١٢. أحمد محمد خاطر، على فهمى الديك : القياس فى المجال الرياضى، ط ٤، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٦.
١٣. أسامة محمد أبو طبل : أثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء فى مسابقة الوثب الثلاثى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩.
١٤. أمر الله أحمد البساطى : قواعد وأسس التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة المعارف، ١٩٩٨.
١٥. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود : الاتجاهات الحديثة فى علم التدريب الرياضى، دار الوفاء، ٢٠٠٩.
١٦. _____ : الاتجاه الحديث فى علم التدريب الرياضى، دار الوفاء، ٢٠٠٥.
١٧. _____ : الاتجاهات الحديثة فى علم التدريب الرياضى، دار الوفاء للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، ٢٠٠٨م.
١٨. بدر عبد العظيم بدر : التشخيص الكينماتيكي للبناء الحركى لسباحة ١٠٠ متر صدر كدالة لتحسين مستوى الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، فرع بنها، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٤.
١٩. بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة ١٩٩٩.

٢٠. _____ : اسس ونظريات التدريب الرياضى دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٧، ص ٩٦
٢١. _____ : مسابقات المضمار ومسابقات الميدان "تعليم - تكتيك - تدريب"، ط ١، دار الفكر العربى، ١٩٩٧.
٢٢. توفيق إبراهيم محمد : تأثير استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تنمية المرونة ومستوى الانجاز للناشئين في السباحة "دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧.
٢٣. حنفى محمود مختار : التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم، دار الفكر العربى، ١٩٩٥.
٢٤. ذكى محمد درويش : التدريب البليومتري تطوره، مفهومه، استخدامه مع الناشئين، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية، العدد ١٦، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨.
٢٥. ذكى محمد درويش وعادل محمود عبد الحافظ : موسوعة ألعاب القوى فن العدو والتتابعات، دار المعارف، ١٩٩٧.
٢٦. سليمان على حسن، أحمد الخادم، ذكى درويش : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٣.
٢٧. سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٩
٢٨. _____ : نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسولوجيا القوة)، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
٢٩. سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى (الجوانب الأساسية للعملية التعليمية)، دار الفكر العربى، ١٩٩٧.
٣٠. _____ : نظريات التدريب الرياضى وفسولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٩٢.
٣١. طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، ١٩٩٦.
٣٢. طلحة حسين حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى "القوة، القدرة، المرونة"، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.
٣٣. طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، ١٩٩٤.
٣٤. عادل تركى الدلو : مبادئ التدريب الرياضى وتدريب القوة، النجم دار ضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١١.
٣٥. عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩.
٣٦. عاطف رشاد خليل : مقارنة أسلوبين مختلفين للإطالة العضلية على معدلات التحسن فى المدى الحركى والقوة العضلية، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، أبو قير، جامعة الإسكندرية العدد ٦١، ٢٠٠٧.
٣٧. عاطف رشاد خليل، وائل محمود توفيق، عمرو حسن تمام، مشير إبراهيم العجمى : مقارنة للإطالة العضلية على معدلات التحسن فى المدى الحركى والقوة العضلية، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٦.

٣٨. عبد الحليم محمد عبد الحليم، : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار "الجزء الثاني"، ط١، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ٢٠٠٢.
٣٩. عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٦.
٤٠. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠.
٤١. : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي (تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١.
٤٢. عبد العزيز أحمد النمر، : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز ناريمان محمد الخطيب الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦.
٤٣. عبد العزيز أحمد النمر : تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو، كلية التربية الرياضية والبدنية، جامعة حلوان القاهرة (١٩٩٣).
٤٤. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب : الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
٤٥. : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة البلوغ، ط١، مركز الكتاب والنشر، القاهرة ٢٠٠٠.
٤٦. : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة والتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، ١٩٩٦.
٤٧. عصام أنور عبد الطيف : أثر استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العقلية للمستقبلات العضلية على زيادة المدى الحركي والقوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة على مفصل الحوض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٩.
٤٨. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢.
٤٩. : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط٩، دار المعارف، ١٩٩٤.
٥٠. عصام محمد أمين حلمي، : التدريب الرياضي "أسس - مفاهيم - اتجاهات"، دار المعارف، ١٩٩٧.
٥١. على فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط١، دار المعارف، ٢٠٠٩.
٥٢. على فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي، دار منشأة المعارف الإسكندرية، ١٩٩٣.
٥٣. عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط١، ٢٠٠٥.
٥٤. عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط١، دار GMS، ٢٠٠٠.
٥٥. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
٥٦. كمال درويش، محمد صبحي حسائين : الجديد في التدريب الدائري، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
٥٧. محمد القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الثاني، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢.

٥٨. محمد جابر بريقع، ايهاب : التدريب العرضي أسس - مفاهيم - تطبيقات، منشأة المعارف
الأسكندرية، ٢٠٠٤ م.
٥٩. : تمرينات الإطالة للرياضيين (أسس - مفاهيم - رياضات مختلفة)، منشأة
المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧.
٦٠. محمد جابر بريقع، محمد : دليل القياسات الجسمية، اختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف،
الإسكندرية، ١٩٩٥.
٦١. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، دار المعارف، ط١٣، ١٩٩٤.
٦٢. محمد حسن علاوى، محمد : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربى، ٢٠٠١.
- نصر الدين رضوان
٦٣. : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربى، ١٩٩٨.
٦٤. : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربى، ٢٠٠١.
٦٥. محمد حسن خطاب : دور أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية فى تقليص
الفارق بين المدى الحركي السلبي والإيجابي لمفصلي الفخذين (دراسة
مقارنة)، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات،
جامعة حلوان، ٢٠٠٧.
٦٦. محمد رضا الروبى : الموسوعة العلمية التعليمية - برامج التدريب وتمرينات الاعداد، ط١،
ماهى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، القاهرة، ١٩٩٨.
٦٧. محمد شحاتة : التدريب بالانتقال، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧.
٦٨. محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر
العربى، ٢٠٠٠.
٦٩. : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٦، الجزء الاول، دار
الفكر العربى، ٢٠٠٤.
٧٠. : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، الجزء الأول، دار
الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١.
٧١. : التقويم والقياس فى التربية البدنية، ط٤، الجزء الأول، دار الفكر
العربى، القاهرة، ١٩٩٩.
٧٢. محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضى، ط٢، دار القلم الكويت، ١٩٩٤.
٧٣. : موسوعة ألعاب القوى (تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم)، دار القلم
الكويت، ١٩٩٠.
٧٤. محمد على القط : إستراتيجية السباق فى السباحة المركز العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥ م
ص ١٤٥
٧٥. محمد علي حسن خطاب : تأثير استخدام (أسلوب التثبيت - الاسترخاء) على تحسين المدى
الحركي الايجابي لمفصلي الفخذين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٦.
٧٦. محمد لطفى السيد حسنين، : الإعداد البدنى فى المجال الرياضى رؤية تطبيقية لتنمية القدرات البدنية،
أشرف محمد سيد زين، عمر
محمد لبيب : دار الهدى للنشر والتوزيع، ٢٠٠٨.
٧٧. محمد محمود عبد الدايم، : برامج تدريب الاعداد البدنى وتدريبات الانتقال، دار الفكر العربى،
مدحت صالح السيد،
طارق شكرى ١٩٩٣.

٧٨. محمود محمد وكوك : فعالية برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن على انحناءات العمود الفقري لدى المكفوفين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.
٧٩. مديحة ممدوح سامي، وفاء : المرجع في مسابقات الميدان والمضمار للفتيات - الأسس والنظرية والتطبيقية (كتاب منهجي في أسس مسابقات الميدان والمضمار ونظرياتها لطالبات كلية التربية الرياضية والمناطق التعليمية والمدارس ومركز التدريب للآنسات)، أحمد أمين، سلوى موسى عسل
٨٠. مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع جامعة المنصورة، ٢٠٠١.
٨١. مفتي إبراهيم حماد : المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب للنشر، ٢٠٠٩.
٨٢. : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط٢، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
٨٣. : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة)، ط٢، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
٨٤. : التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠٠٢.
٨٥. هاني عبد العزيز الديب : تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلي، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٣.
٨٦. وائل السيد إبراهيم قنديل : برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن في قوة العضلات للاعبين الاسكواش، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١.
٨٧. وجدي الفاتح، محمد لطفي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، ٢٠٠٢.
٨٨. وسام أحمد : تأثير استخدام أسلوب الانقباض المتبادل للعضلات المحركة على تحسين القوة العضلية والمرونة لمفصلي الفخذين للاعبات الجمناز الفني، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية أبو قير، جامعة الإسكندرية، ج٢، ٢٠٠٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية

89. Alter MJ : Science of Flexibility, 2nd ed. Human Kinetics, Champaign IL., 1996.
90. Anderson, B : Stretgh A Key to body awareness. Shape 1985; 4(3).
91. Attner, et al., : Comparison between rubber and rubber using fixed facilities neuromuscular captured the trunk and extending shoulder for men and women., 1988
92. Bates, R.A : Flexibility development Mind over mattrr.(233-241) spring filed,IL :Charles Thomas., 1985.

93. **Beauliev, J.E** : Developing a stretching program. the physician and sports medicine, 1981.
94. **Bonnar BP, Deivert RG, Gould TE** : "The relationship between isometric contraction durations during hold – relax stretching & improvement of hamstring flexibility" Department Athletic Training Services, University of Pittsburgh, Pittsburgh PA,USA, 2004.
95. **Brad Appleton** : Stretching and flexibility, Copyright by Bradford, <http://www.Cs.Huyi-ac.il.>, 1996.
96. **Dan Wathen** : Muscle essentials of strength training and conditioning associating – human kinetics, 1994.
97. **Davis DS, Ashoby PE, McCale KL, McQuain JA, Wine JM** : The effectiveness of 3 stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters "Department of human Performance & Exercise Science, Division of Physical Therapy, West Virginia University, Morgantown, West Virginia, USA., 2005.
98. **Donald Chu** : Plyometric training for youth (www.doachu.com/articles) 2004.
99. **Everett asberg** : Muscle mechanics,realistic, individualized professional training seines dallas 1998.
100. **Gambetta,** : Principles of plyometric Training Track Technique, No.97,Fall, 1987.
101. **Games Hesson** : Weight training for life, 3rd mortom publishing company, 1995.
102. **George. D** : Crash training to state championship track coach for merely track Technique no 147 sprint, 1999.
103. **George. Dintiman,** : Rob Word sport speed (third edition) human kinetic, 2003.
104. **Hafez,A.M.,&Elnagge r,Al,** : Effect of plyometric Training of Vertical jump performance in Elite, Track and Field Science Sports, Faculty of physical Education for men, Elmenia, 1987.
105. **Jay Hoffman** : Physiological aspects of sports training and performance, 2002
106. **Kathy Stevens** : A theoretical overview of stretching and flexibility, American Fitness, Printed from find articles. Com Located. <http://www.findarticalesat.com>, 2001.
107. **Knight, EL,and Davis, J. B Flxibilty** : The concept of stretching and exercise. Buque, IA: Hunt., 1984.

108. **Knott, M., and Voss, D.E.** : Proprioceptive neuromuscular Facilitation. New York: Harper Row, 1988.
109. **Kramez J.B. M.H** : Effect of single versus multiple sroneseto weight, 1997.
110. **Marek J.adran** : Science of stretching champing human kinetics 1992
111. **Martens, R** : successful coaching 2nd ed. Human kinetics co .D.S.A,1997
112. **Michael, J. Alter, M.** : Science of Stretching, Chaming, L., L, Human Kinetics. USA, 1992.
113. **Michael. Altar, Ms,** : Science of Flexibilty, Second Edition. New York. 1996
114. **Moffat, D. B. Mottram, R.E.** : Anatomy and Physiology for Physiotherapists. Second edition. Black well scientific puplications. 1981.
115. **Nelson** : the effect of isometric contrition time on range of motion, sports medicine and physical fitness, torino, Italy, 1991
116. **Nelson et al.,** : Comparison between 3 W 0.6 W and 10 W at the latest fixed constriction in the development of motor run through the installation method slow reverse - relax as one of the ways that depend on the facilities neuromuscular, 1991.
117. **Paish,W.** : The Development of strength and power New studies in Athletics, June, 1992.
118. **Scott. Powers Edward T. Hawly** : Exercise physiology, Mc grow-Hill companies . Inc. America. 1997
119. **Sean Cochran – Tom House** : Stronger arnes and upper body – USA human kintices. 2000
120. **Stopka Cmorlry K, Siders R Reagan K, Houck A, Stopka S** : A comparison of static and PNF stretching techniques on improving sit-ad-reach of performance in youth with mental retardation an compared to youth and yang adult control groups, improving stretching either PNF strength and conditioning Journal., 2000.
121. **Tom Seaborne** : Flexibility stretching PNF al Ballistic stretch reflex Golgl tendon organ. American college of sports medicine. 2002.
122. **Westcott** : strength fitness, physiological principles and training techniques, 4th ed, brown and benchmark publishers, Dubuque, iowa, 1995.

123. **Wilmor, J.H., & Castill, D.L.** : Physiology of sport and Exercise Human Kinetics, Champaign, 1994.

124. **Wobert Mc Atee** : Facilitated stretching. Human Kinetic, USA. 1999

ثالثاً: المواقع الإلكترونية

125. <http://ejabat.google.com/ejabat/thread?tid=273bb4c5ad474dae>

126. <http://tity.topgoo.net>

127. <http://www.iraqacad.org/>

128. <http://www.iraqihandballcenter.com>

129. <http://www.kzachat.com/forum/showthread.php?t=6824&page=1>

130. <http://www.sport.ta4a.net>

131. <http://www.tirasodisho.com>

132. www.arabcoach.net/articlesold.php

المرفقات

مرفق رقم (١)
البرنامج التدريبي

مرفق رقم (١)

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد العام (٣ أسابيع)

المحتويات	الجزء التمهيدي	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسى		مكونات الحمل								الجزء الختامى	النبيض فى الدقيقة و أنظمة الطاقة المستخدمة	
			الجزء التنفيذى للوحدة	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة		بين التمرينات	بين المجموعات					
							بنني	مهاري							
											بنني	مهاري			
															بنني
الاسبوع	اليوم	عام	خاص	بنني	مهاري	بنني	مهاري	بنني	مهاري	بنني	مهاري	بنني	مهاري		
الاول	السبت	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة التحمل الهوائي	تدريبات PNF تدريبات فارتلك ٢٠ق			٣ ٣		٣ ٣		٣٠-١٠ ٢-١ق	٣٠-١٠ ٢-١ق	هرولة اطالات	مايين ١٢٠ق الى ١٣٠ق هوائي
	الأحد	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة القوة العامة	تدريبات PNF مقاومات بوزن الجسم			٣ ١٠-٨		٣ ٤-٣		٣٠-١٠ ٢-١ق	٣٠-١٠ ٤-٣ق	هرولة اطالات	مايين ١٣٠ق الى ١٤٥ق هوائي
	الثلاثاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة المحافظة على السرعة	تدريبات PNF تدريبات السرعة ٥٠م وقوف	٨٠-٨٥%	٦-٢	٣ ٦-٢	٣	٢	٢-١ق	٣٠-١٠ ٢-١ق	٣٠-١٠ ٤-٣ق	هرولة اطالات	مايين ١٣٠ق الى ١٤٠ق هوائي ولاهوائي
	الأربعاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة وتحسين الرشاقة	تدريبات PNF تدريبات رشاقة			٣ ٣		٣ ٣		٣٠-١٠ ٢-١ق	٣٠-١٠ ٤-٣ق	هرولة اطالات	مايين ١٣٠ق الى ١٤٠ق هوائي
	الخميس	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة التحمل الهوائي	تدريبات PNF تدريبات الفارتلك اق سريع اق هرولة	٨٠-٨٥%	٦-٢	٣ ٣	٣	٣	٢-١ق	٣٠-١٠ ٢-١ق	٣٠-١٠ ٢-١ق	هرولة اطالات	مايين ١٥٠ق الى ١٦٠ق هوائي

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد العام (٣ أسابيع)

المحتويات	الجزء التمهيدي	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسى	مكونات الحمل								الجزء الختامى	النض فى الدقيقة و أنظمة الطاقة المستخدمة			
				الراحة				المجموعات	التكرار	الشدة						
				بين المجموعات		بين التمرينات										
الإحماء		الجزء التنفيذى للوحدة		بندي	مهاري	بندي	مهاري	بندي	مهاري	بندي	مهاري					
خاص	عام	اليوم	الأسبوع													
الأسبوع	اليوم	عام	خاص	تدريبات العدو المركب	تحسين التوازن للأطالة والقوة تحسين السرعة الانتقالية والسرعة القصوى	تدريبات العدو المركب	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٣٠، ٥٠، ٦٠ م وقوف)	٨٥-٩٠% ٨٥-٩٠% ١٠٠%	٦-٢	٣ ٤*٣٠ ٤*٥٠ ٢*٦٠	٣ ٣	٢-١ ٣	٣٠-١٠ ٢-١ ٤-٣	٣٠-١٠ ٤-٣	اطالات هرولة	مايين ١٦٠/ن/ق الى ١٧٠/ن/ق هوائي
الأحد	الأحد	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للأطالة القوة العامة	تدريبات PNF تدريبات الانتقال	٥٥-٦٠% ١٠٠%	٣ ١٠-٨	٣ ٤-٣					٣٠-١٠ ٢-١ ٤-٣	٣٠-١٠ ٤-٣	اطالات هرولة	مايين ١٤٠/ن/ق الى ١٤٥/ن/ق هوائي
الثلاثاء	الثلاثاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للأطالة المحافظة على السرعة وتحسين السرعة الانتقالية	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٢٠، ٥٠، ٦٠ م وقوف)	٨٥-٩٠% ١٠٠%	٣ ٣	٣ ٤-٣					٣٠-١٠ ٢-١ ٤-٣	٣٠-١٠ ٤-٣	اطالات هرولة	مايين ١٦٠/ن/ق الى ١٧٠/ن/ق هوائي ولاهوائي
الأربعاء	الأربعاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للأطالة تحمل قوة	تدريبات PNF تدريبات الانتقال	٧٥-٨٠% ١٠٠%	٣ ١٠-٨	٣ ٤-٣					٣٠-١٠ ٢-١ ٤-٣	٣٠-١٠ ٤-٣	اطالات هرولة	مايين ١٤٠/ن/ق الى ١٤٥/ن/ق هوائي
الخميس	الخميس	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للأطالة والقوة التحمل الهوائي	تدريبات العدو المركب	٨٥-٩٠% ٨٠-٨٥% ٦٠-٥٥%	٦-٢	٣ ٣ ٣	٣ ٣ ٣	٣ ٣ ٣	٢-١ ٣ ٣	٣٠-١٠ ٢-١ ٢-١	٣٠-١٠ ٤-٣ ٢-١	٣٠-١٠ ٤-٣	اطالات هرولة	مايين ١٥٠/ن/ق الى ١٦٠/ن/ق هوائي

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد العام (٣ أسابيع)

المحتويات	الأسبوع	اليوم	الإحماء		الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل										الجزء الختامي	النبض في الدقيقة وأنظمة الطاقة المستخدمة	
			عام	خاص			الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة		بين التمرينات	بين المجموعات						
										بدني	مهاري			بدني	مهاري				
																بدني			مهاري
الأسبوع الأول	السبت	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة والقوة تحسين السرعة الانتقالية والسرعة القصوى وسرعة الاستجابة	تدريبات البدء من الجلوس	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٣٠ جلوس، ٥٠ وقوف، ٦٠ وقوف)	%٩٥-٩٠	%١٠٠	٦-٢	٣ ٤*٣٠ ٤*٥٠ ٢*٦٠	٣ ٣	٣ ٣	٣ ٣	٣ ٣	٣ ٣	٣٠-١٠ ث ٤-٣ ق	٣٠-١٠ ث ٤-٣ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٧٠ن/ق الى ١٨٠ن/ق هوائي
	الأحد	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة تحسين القوة القصوى		تدريبات PNF تدريبات الانتقال	%٦٥-٦٠	%١٠٠		٣ ١٠-٨	٣ ٤-٣			٣ ٣	٣ ٣	٣٠-١٠ ث ٢-١ ق	٣٠-١٠ ث ٤-٣ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٥٠ن/ق الى ١٦٠ن/ق هوائي
	الثلاثاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة تحسين السرعة القصوى وتحسين السرعة الانتقالية		تدريبات PNF تدريبات السرعة (٢٠-٥٠، ٦٠ وقوف)	%٩٥-٩٠	%١٠٠		٣ ٤*٢٠ ٤*٥٠ ٢*٦٠	٣ ٣			٣ ٣	٣ ٣	٣٠-١٠ ث ٢-١ ق	٣٠-١٠ ث ٤-٣ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٧٠ن/ق الى ١٨٠ن/ق هوائي ولاهوائي
	الأربعاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة تحمل قوة		تدريبات PNF تدريبات الانتقال	%٦٥-٦٠	%١٠٠		٣ ١٠-٨	٣ ٤-٣			٣ ٣	٣ ٣	٣٠-١٠ ث ٢-١ ق	٣٠-١٠ ث ٤-٣ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٥٠ن/ق الى ١٦٠ن/ق هوائي
	الخميس	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة والقوة التحمل الهوائي	تدريبات العدو المركب	تدريبات PNF تدريبات الرشاقة تدريبات الفارتلك اق سريع اق هرولة	%٩٥-٩٠	%٩٠-٨٥	٦-٢	٣ ٣ ٣	٣ ٣ ٣	٣ ٣ ٣	٣ ٣ ٣	٣ ٣ ٣	٣ ٣ ٣	٣٠-١٠ ث ٤-٣ ق ٢-١ ق	٣٠-١٠ ث ٢-١ ق ٢-١ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٧٠ن/ق الى ١٨٠ن/ق هوائي

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد الخاص (٦ أسابيع)

المحتويات	اليوم	الإحماء	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل										الجزء الختامي	النقبض في الدقيقة و أنظمة الطاقة المستخدمة	
					الراحة		المجموعات	التكرار	الشدة	بين التمرينات		بين المجموعات					
					بدني	مهاري				بدني	مهاري	بدني	مهاري				
الأسبوع	الايام	عام	خاص	مهاري	بدني	مهاري	بدني	مهاري	بدني	مهاري	بدني	مهاري	بدني	مهاري	اطالات	هرولة	ملبين ١٦٠ ن/ق الى ١٧٠ ن/ق هوائي
الأسبوع ١	السبت	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة تحسين القوة الانفجارية السرعة الانتقالية والسرعة القصوى وسرعة الاستجابة			تدريبات PNF تدريبات البلايومترك تدريبات السرعة (٣٠جلوس، ٥٠وقوف، ٥٠ طائر ٦٠ م وقوف)										
	الأحد	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة تحسين القوة القصوى القوة السريعة التحمل الهوائي			تدريبات PNF تدريبات الانتقال تدريبات الفارتلك اق سريع ١ هرولة										
	الثلاثاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة تحسين السرعة القصوى وتحسين السرعة الانتقالية وسرعه الاستجابة			تدريبات PNF تدريبات السرعة (٢٠جلوس، ٥٠جلوس)										
	الأربعاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة القوة السريعة			تدريبات PNF تدريبات الانتقال تدريبات الفارتلك ٢٠ ق										
	الخميس	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة تحسين تحمل السرعة والاداء			تدريبات PNF تدريبات الرشاقة تدريبات تحمل السرعة ١٥٠ م										

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد الخاص (٦ أسابيع)

المحتويات	اليوم	الإحماء	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل										الجزء الختامي	النبض في الدقيقة و أنظمة الطاقة المستخدمة
					الراحة		الشدة	التكرار	المجموعات	بين التمرينات		بين المجموعات				
				مهامي	بدني	مهامي	بدني	مهامي	بدني	مهامي	بدني	مهامي	بدني			
الأسبوع	اليوم	عام	خاص	مهامي	بدني	مهامي	بدني	مهامي	بدني	مهامي	بدني	مهامي	التهنئة الختامية			
الخامس	السبت	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة تحسين القوة الانفجارية السرعة الانتقالية والسرعة القصوى وسرعة الاستجابة	تدريبات PNF تدريبات البلايومترك تدريبات السرعة (٣٠ جلوس، ٥٠ جلوس، ٧٠ وقوف)	١٠٠% ٨٥-٩٠% ٩٥-٩٠%	٣ ١٢-١٠ ٤*٣٠ ٤*٥٠ ٢*٧٠	٣ ٤-٢ ٣	٣٠-١٠ ٣٠ ٣-٢	٣٠-١٠ ٣-٢ ٤-٣	اطالات هرولة	ما بين ١٧٠ ن/ق الى ١٨٠ ن/ق هوائي				
	الأحد	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة تحسين القوة القصوى التحمل الهوائي	تدريبات PNF تدريبات الانتقال تدريبات الفارتلك اق سريع ١ هرولة	١٠٠% ٦٥-٧٠% ٧٠-٦٥%	٣ ٨-٦ ٣	٣ ٤ ٣	٣٠-١٠ ٢-١ ٢-١	٣٠-١٠ ٥-٤ ٢-١	اطالات هرولة	ما بين ١٦٠ ن/ق الى ١٧٠ ن/ق هوائي				
	الثلاثاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة تحسين القوة السريعة تحسين السرعة القصوى وتحسين السرعة الانتقالية وسرعه الاستجابة	تدريبات PNF تدريبات البلايومترك السرعة (٢٠ جلوس، ٥٠ طنر، ٧٠ وقوف)	١٠٠% ٨٥-٩٠% ٩٥-٩٠%	٣ ١٢-١٠ ٣*٢٠ ٤*٥٠ ٢*٧٠	٣ ٣-٢ ٣	٣٠-١٠ ٣٠ ٣-٢	٣٠-١٠ ٣-٢ ٤-٣	اطالات هرولة	ما بين ١٧٠ ن/ق الى ١٨٠ ن/ق هوائي ولاهوائي				
	الأربعاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة القوة تحسين القوة السريعة التحمل الهوائي	تدريبات PNF تدريبات الانتقال تدريبات الفارتلك ٢٠ ق	١٠٠% ٦٥-٧٠% ٧٠-٦٥%	٣ ٦- ٨ ٣	٤-٣ ٣	٣٠-١٠ ٢-١ ٢-١	٣٠-١٠ ٥-٤ ٢-١	اطالات هرولة	ما بين ١٦٠ ن/ق الى ١٧٠ ن/ق هوائي				
	الخميس	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة تحسين تحمل السرعة والاداء	تدريبات PNF تدريبات الرشاقة تدريبات تحمل السرعة (٣٠٠ م، ١٥٠ م)	١٠٠% ٨٥-٩٠% ٩٥-٩٠%	٣ ٣ ٢*٣٠٠ ٢*١٥٠	٣ ٣ ٢	٣٠-١٠ ٢-١ ٣-٢	٣٠-١٠ ٤-٣ ٤-٣	اطالات هرولة	ما بين ١٧٠ ن/ق الى ١٨٠ ن/ق هوائي				

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد الخاص (٦ أسابيع)

المحتويات	اليوم	الأسبوع	الإحماء	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						الراحة				المجموعات	التكرار	الشدة	الجزء التنفيذي للوحدة																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
						بين التمرينات		بين المجموعات																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
						بندي	مهاري	بندي	مهاري					بندي	مهاري	بندي	مهاري	بندي	مهاري																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
السادس	السبت	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة تحسين القوة الانفجارية السرعة الانتقالية والسرعة القصوى وسرعة الاستجابة	تدريبات سرعة التردد ٣٠ م	تدريبات PNF تدريبات البلايومترك تدريبات السرعة (٣٠ جلوس، ٤٠ جلوس، ٦٠ م وقوف)	١٠٠% ٩٥-٩٠% ٩٧-٩٥%	٣ ١٢-١٠ ٣*٣٠ ٣*٤٠ ٢*٦٠	٣ ٤-٢ ٤	٣ ٤	٣ ٤-٢ ٣	٣ ٤-٢ ٣	٣٠-١٠ ث ٣٠ ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣-٢	٣٠-١٠ ث ٣

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد الخاص (٦ أسابيع)

المحتويات	اليوم	الإحماء	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل								الجزء الرئيسي	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	الهدف من الوحدة																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
					الراحة				الشدة								التكرار				المجموعات																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
				بين المجموعات		بين التمرينات		المجموعات		التكرار		الشدة					المجموعات		التكرار		المجموعات		التكرار																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
				بنني	مهاري	بنني	مهاري	بنني	مهاري	بنني	مهاري	بنني					مهاري	بنني	مهاري	بنني	مهاري	بنني	مهاري	بنني	مهاري																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
الأسبوع	السبت	تدريبات ABC للعدو	جرى خفيف + سويدي	تحسين التوازن للاطالة والقوة تحسين القوة الانفجارية السرعة الانتقالية والسرعة القصوى وسرعة الاستجابة	تدريبات لتحسين زوايا الجذع وحركة الذراعين أثناء العدو	تدريبات PNF تدريبات البلايومترك تدريبات السرعة (٢٠ جلوس، ٥٠ جلوس، ٧٠ وقف)	٩٠-٨٥% ١٠٠% ٨٥-٨٠% ٩٠-٨٥%	٤	٣	٤	٤-٢	٣	١٠-٨ ٢*٢٠ ٣*٥٠ ٢*٧٠	٤	٤	٣	١٠-٨ ٢*٢٠ ٣*٥٠ ٢*٧٠	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد الخاص (٦ أسابيع)

المحتويات	اليوم	عام	خاص	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل										الجزء الختامي	النبض في الدقيقة و انتظمة الطاقة المستخدمة		
						الراحة		المجموعات		التكرار		الشدة		الجزء التنفيذي للوحدة					
						بين المجموعات												بين التمرينات	
الأسبوع	اليوم	عام	خاص			بندي	مهامي	بندي	مهامي	بندي	مهامي	بندي	مهامي	بندي	مهامي	بندي	مهامي		
الثامن	السبت	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة تحسين السرعة القصوى	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٢٠ طائر، ٥٠ طائر، ٧٠ طائر)			١٠٠% ٩٥-٩٠%			٣ ٢*٢٠ ٣*٥٠ ٢*٧٠		٣ ٣		٣٠-١٠ ث ٢-٣ ق		٣٠-١٠ ث ٤-٥ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٧٠/ن/ق الى ١٨٠/ن/ق لاهوائي
	الأحد	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة تحسين القوة الانفجاريه و القوة السريعه	تدريبات PNF تدريبات البلايومترك			١٠٠% ٩٥-٨٥%			٣ ١٠-٨		٣ ٤-٢		٣٠-١٠ ث ١ ق		٣٠-١٠ ث ٣-٥ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٧٠/ن/ق الى ١٨٠/ن/ق لاهوائي
	الثلاثاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة تحسين القوة السريعه تحسين السرعة القصوى وتحسين السرعة الانتقالية وسرعه الاستجابة	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٢٠ جلوس، ٥٠ وقوف، ٧٠ وقوف)			١٠٠% ٩٥-٩٠%			٣ ٣*٣٠ ٢*٤٠ ١*٥٠ ١*٧٠		٣ ٤		٣٠-١٠ ث ٢-٣ ق		٣٠-١٠ ث ٤-٥ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٧٠/ن/ق الى ١٨٠/ن/ق لاهوائي
	الأربعاء	جرى خفيف+ سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة القوة تحسين القوة الانفجارية القوة السريعة	تدريبات PNF تدريبات البلايومترك		٩٥-٩٠%		١٠٠% ٩٥-٨٥%	٤		٣ ١٠-٨	٤	٣ ٤-٢	٤	٣٠-١٠ ث ١ ق	٤-٥ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٧٠/ن/ق الى ١٨٠/ن/ق لاهوائي
	الخميس	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للاطالة والقوة تحسين تحمل السرعة والاداء	تدريبات PNF تدريبات الرشاقة تدريبات تحمل السرعة (١٨٠م، ٩٠م)			١٠٠% ٩٥-٨٥% ٩٥-٩٠%			٣ ٣ ٢*١٨٠ ٢*٩٠		٣ ٣ ٢	٢-١	٣ ٢-٣ ٢-٣	٢-١	٣٠-١٠ ث ٢-٤ ق ٢-٤ ق	هرولة اطالات	ما بين ١٧٠/ن/ق الى ١٨٠/ن/ق لاهوائي

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة الإعداد الخاص (٦ أسابيع)

المحتويات	الأسبوع	اليوم	الإحماء	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل										الجزء الختامي	النبيض في الدقيقة و أنظمة الطاقة المستخدمة																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
					الجزء التنفيذي للوحدة	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة		بين التمرينات	بين المجموعات																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
									مهامي	بدني			مهامي	بدني																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
خاص	عام	السبب	الأحد	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدريبات ABC للعدو	تدري

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة قبل المنافسات (٣ أسابيع)

المحتويات	اليوم	الإحماء	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل												الجزء الختامي	النبض في الدقيقة و أنظمة الطاقة المستخدمة
					الراحة				المجموعات	التكرار	الشدة	الجزء التنفيذي للوحدة						
					بين المجموعات		بين التمرينات											
					بدني	مهاري	بدني	مهاري										
					الأسبوع	اليوم	عام	خاص					بدني	مهاري	بدني	مهاري		
العاشر	السبت	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة والقوة تحسين السرعة القصوى وتحمل الأداء	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٢٠ طائر، ٥٠ طائر، ١٢٠ م طائر)	٩٧-١٠٠ %	١٠٠ %	٣ ٢*٢٠ ١*٥٠ ١*١٢٠	٤	٣ ٣	٤-٥	٣-١٠ ٢-٣	٤-٥	٣٠-١٠ ٤-٥	اطالات هرولة	اكثر من ١٨٠ن/ق هوائي لاهوائي		
	الأحد	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة تحسين القوة الانفجارية و القوة السريعة	تدريبات PNF تدريبات البلايومترك	٨٥-٨٠ %	١٠٠ %	٣ ١٠-٨		٣ ٢-٤		٣-١٠ ١ ق		٣٠-١٠ ٣-٢	اطالات هرولة	ما بين ١٦٠ن/ق الى ١٧٠ن/ق لاهوائي		
	الثلاثاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة تحسين القوة السريعة وتحسين السرعة الانتقالية وتحمل اداء	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٥٠ جلوس، ٤٠ وقوف)	٩٧-١٠٠ %	١٠٠ %	٣ ٢*٥٠ ١*١٤٠		٣ ٢		٣-١٠ ٣-٢		٣٠-١٠ ٤-٥	اطالات هرولة	اكثر من ١٨٠ن/ق هوائي لاهوائي		
	الأربعاء	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة القوة تحسين القوة الانفجارية القوة السريعة	تدريبات PNF تدريبات البلايومترك	٩٧-١٠٠ %	١٠٠ %	٣ ١٠-٨	٤	٣ ٢-٤	٤	٣-١٠ ١ ق	٤-٥	٣٠-١٠ ٣-٢	اطالات هرولة	ما بين ١٦٠ن/ق الى ١٧٠ن/ق لاهوائي		
	الخميس	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة والقوة تحسين تحمل السرعة والاداء	تدريبات PNF تدريبات الرشاقة تدريبات تحمل السرعة (٢٥٠ م، ١٥٠)	٨٥-٨٠ % ٩٧-٩٥ %	١٠٠ %	٣ ٣ ١*٢٥٠ ١*١٥٠		٣ ٣ ٢	٣-١ ٢-١	٣-١٠ ٣-٢ ٣-٢	٢-١	٣٠-١٠ ٤-٥ ٤-٥	اطالات هرولة	ما بين ١٧٠ن/ق الى ١٨٠ن/ق لاهوائي		

الجزء الختامي	أحة	
	بين المجموعات	
التهنئة الختامية	بنني	مهاري
	٣٠-١٠ ث	٥٠-٤ ق
هرولة اطالات		

البرنامج التدريبي المقترح للمتسابقين ٢٠٠ م عدو لفترة قبل المنافسات (٣ أسابيع)

المحتويات	اليوم	الإحماء	الهدف من الوحدة	الجزء الرئيسي	مكونات الحمل										الجزء الختامي	النبض في الدقيقة و أنظمة الطاقة المستخدمة	
					الراحة				المجموعات	التكرار	الشدة		الجزء التنفيذي للوحدة				
					بين المجموعات		بين التمرينات										
					بندي	مهاري	بندي	مهاري									
					بندي	مهاري	بندي	مهاري						بندي			مهاري
الأسبوع	السبت	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة والقوة تحسين السرعة الاستجابة	تدريبات البدء من الجلوس تدريبات	تدريبات PNF	٩٠-٨٥% ١٠٠%	٦-١	٣	٣	٣-٢	٣	٣-١٠	٤-٥	٣٠-١٠	هرولة اطالات	ما بين ١٦٠ن/ق الى ١٧٠ن/ق لاهوائي
الأحد	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة و القوة وتحسين السرعة الاستجابة والسرعة الانتقالية والسرعة القصوى	تدريبات البدء من الجلوس تدريبات	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٢٠م جلوس، ٥٠م جلوس، ٧٠م وقوف)	٩٠-٨٥% ١٠٠%	٣	٣	٣	٣	٣-٢	٣	٣-١٠	٤-٥	٣٠-١٠	هرولة اطالات	ما بين ١٥٠ن/ق الى ١٦٠ن/ق لاهوائي
الاثنين	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة والقوة تحسين السرعة الاستجابة وتكثف المنحنى	تدريبات البدء من الجلوس تدريبات العدو في المنحنى	تدريبات PNF	٩٠-٨٥% ١٠٠%	٦-١	٣	٣	٣	٣-٢	٣	٣-١٠	٤-٥	٣٠-١٠	هرولة اطالات	ما بين ١٦٠ن/ق الى ١٧٠ن/ق لاهوائي
الأربعاء	جرى خفيف+ سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة القوة وتحسين السرعة الاستجابة والسرعة الانتقالية والسرعة القصوى	تدريبات البدء من الجلوس تدريبات	تدريبات PNF تدريبات السرعة (٣٠م جلوس، ٤٠م جلوس، ٥٠م جلوس، ٧٠م وقوف)	٩٠-٨٥% ١٠٠%	٤	٣	٣	٣	٣-٢	٣	٣-١٠	٤-٥	٣٠-١٠	هرولة اطالات	ما بين ١٥٠ن/ق الى ١٦٠ن/ق لاهوائي
الخميس	جرى خفيف + سويدي	تدريبات ABC للعدو	تحسين التوازن للإطالة والقوة تحسين تحمل السرعة والاداء	تدريبات العدو المركب	تدريبات تحمل السرعة (٢٠م، ٢٠٠م)	٨٥-٨٠% ١٠٠%	٣	٣	٣	٣	٢-١	٣	٣-١٠	٤-٥	٣٠-١٠	هرولة اطالات	ما بين ١٦٠ن/ق الى ١٧٠ن/ق لاهوائي

مرفق رقم (٢)

بعض التدريبات المستخدمة في البرنامج
التدريبي طبقاً للأساليب التدريبية
المستخدمة

مرفق رقم (٢)

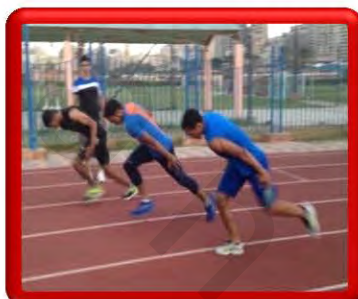
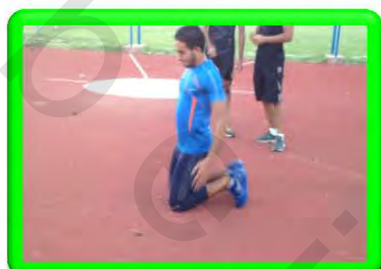
بعض التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى طبقاً للأساليب التدريبية المستخدمة

أولاً: نماذج لتدريبات PNF



ثانياً: نماذج تدريبات السرعة

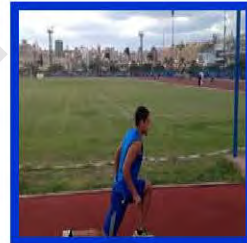
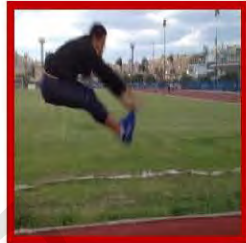
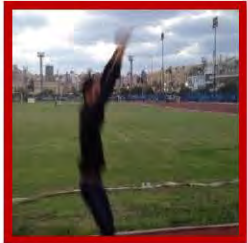


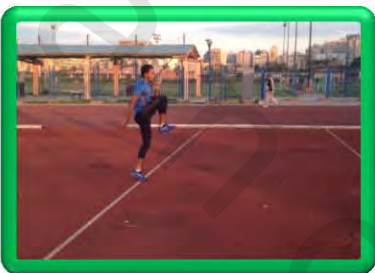
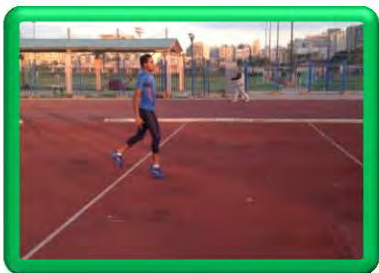
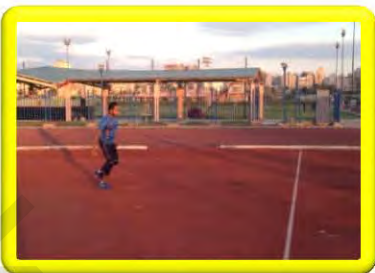


ثالثاً: نماذج تدريبات الأثقال



رابعاً: نماذج تدريبات البلايومترك





مرفق رقم (٣)
البرنامج التدريبي للـ PNF

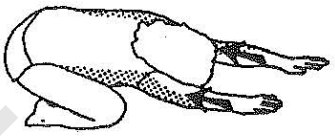
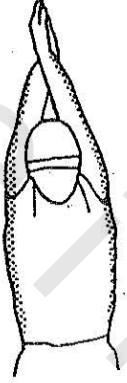
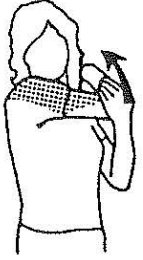
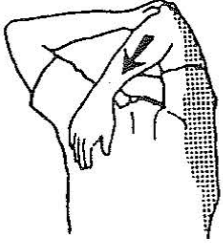
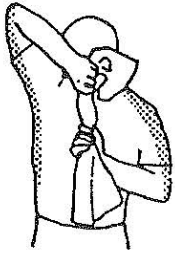
مرفق رقم (٣)

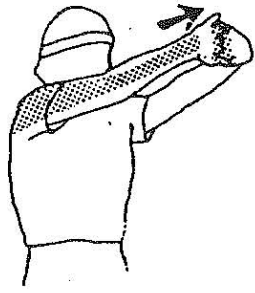
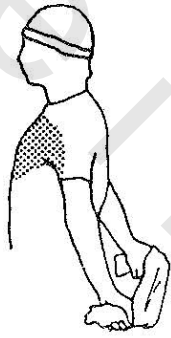
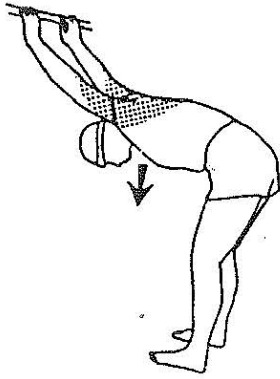
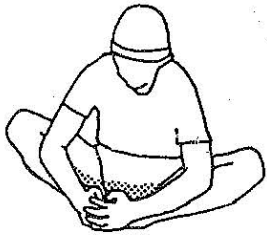
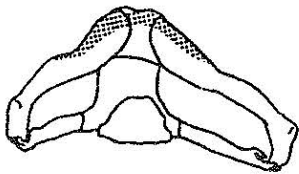
PNF البرنامج التدريبي للـ

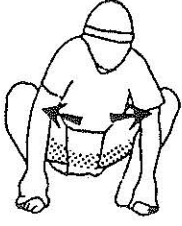
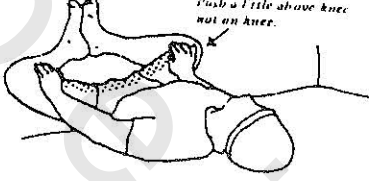
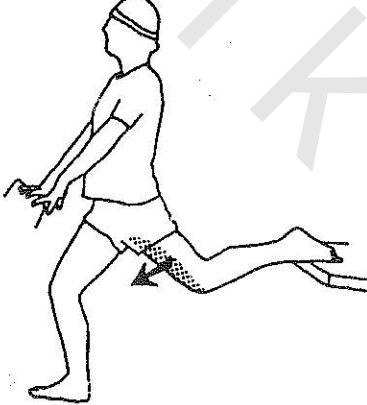
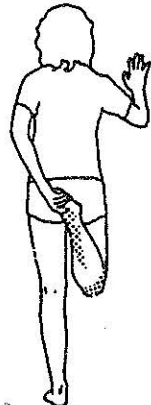
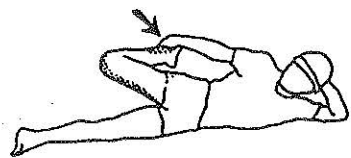
الراحة	الحجم التدريبي			التمرينات	المدى الحركى (الشدة)	فترة الموسم	الاسبوع
	عدد المجموعات	تكرار (مستوى)	فترة الدوام (ثانية)				
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	٧	(١,٢,٩,١٤,١٩,٢٠,٢٥,٢٦,٣١,٣٢)	أقصى مدى حركى	التأسيس	١
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٠	(١,٢,٩,١٤,١٩,٢٠,٢٥,٢٦,٣١,٣٢)			٢
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٢	(١,٢,٩,١٤,١٩,٢٠,٢٥,٢٦,٣١,٣٢)			٣
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٠	(١,٢,٩,١٤,١٩,٢٠,٢٥,٢٦,٣١,٣٢)	أقصى مدى حركى	الإعداد	٤
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٢	(٣,٤,٦,١٠,١٣,٢١,٢٢,٢٤,٢٧,٢٨,٣٣,٣٤)			٥
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٥	(٣,٤,٦,١٠,١٣,٢١,٢٢,٢٤,٢٧,٢٨,٣٣,٣٤)			٦
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٧	(٣,٤,٦,١٠,١٣,٢١,٢٢,٢٤,٢٧,٢٨,٣٣,٣٤)			٧
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٥	(٣,٤,٦,١٠,١٣,٢١,٢٢,٢٤,٢٧,٢٨,٣٣,٣٤)			٨
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٧	(٥,٧,٨,١١,١٢,١٥,١٦,١٧,١٨,٢٣,٢٩,٣٠,٣٥,٣٦)	أقصى مدى حركى	ما قبل المنافسة	٩
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	٢٠	(٥,٧,٨,١١,١٢,١٥,١٦,١٧,١٨,٢٣,٢٩,٣٠,٣٥,٣٦)			١٠
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	٢٠	(٥,٧,٨,١١,١٢,١٥,١٦,١٧,١٨,٢٣,٢٩,٣٠,٣٥,٣٦)			١١
٣٠-١٠ ثا	٣	٣	١٥	(٥,٧,٨,١١,١٢,١٥,١٦,١٧,١٨,٢٣,٢٩,٣٠,٣٥,٣٦)			١٢

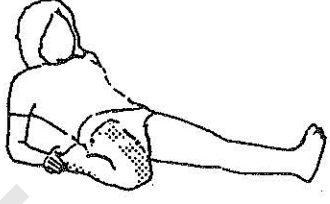
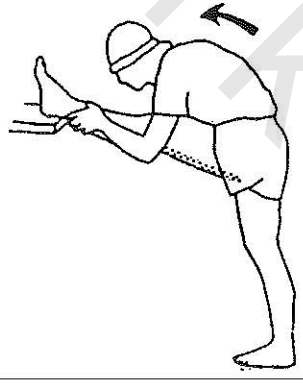
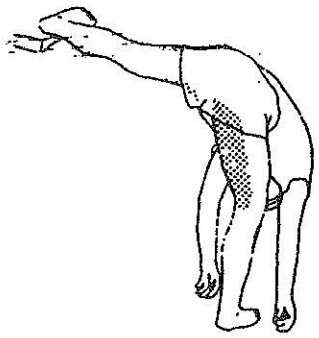
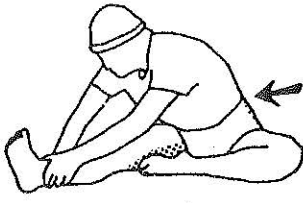
*ملاحظة: فترة دوام الحمل للتكرار مثلها فى الثبات والمقاومة

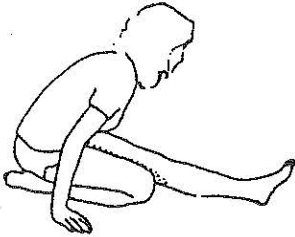
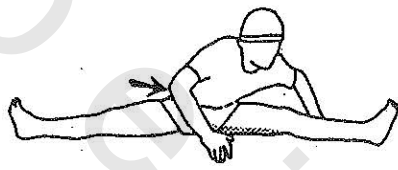
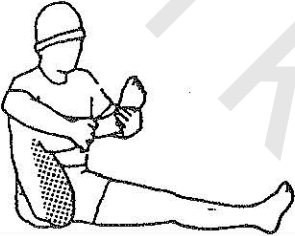
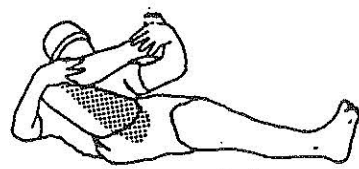
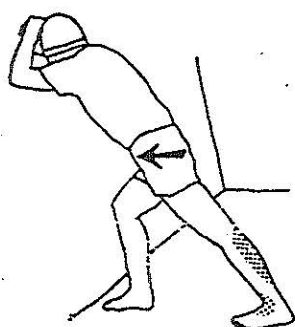
PNF * نماذج للعضلات والمفاصل المستهدفة خلال تدريبات

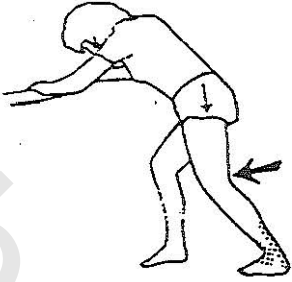
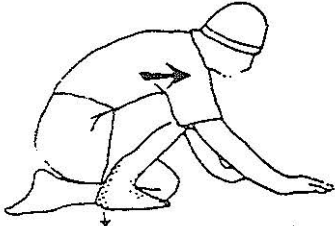
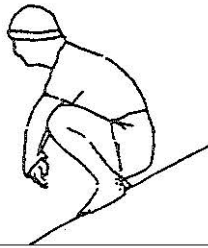
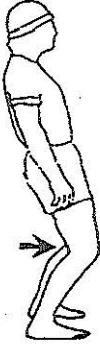
التمرين	الهدف منه	العضلات العامة	صورة التمرين
١- (جثو الذراعان اماما) الضغط بالكتفين لاسفل والثبات	تحسين مرونة عضلات الكتفين	عضلات الكتفين	
٢- (وقوف-الذراعان عاليا – تشبيك باليدين) الوصول الى اقصى مدى حركى والثبات	تحسين مرونة عضلات الكتفين	عضلات الكتفين	
٣- وقوف تبادل لمس اللوحين خلفا بيد واحدة مع المساعدة بدفع اليد الاخرى خلفا والثبات	تحسين مرونة عضلات الكتفين	عضلات الكتفين	
٤- (وقوف)تبادل لمس اللوحين خلفا بيد واحدة مع المساعدة بدفع المرفق من اليد الاخرى الى اسفل والثبات	تحسين مرونة عضلات الكتفين العليا	عضلات الكتفين	
٥- (وقوف)امساك طرفى المنشفة (القوطة) وهى عمودية على الظهر والثبات	تحسين مرونة عضلات الكتفين	عضلات الكتفين	

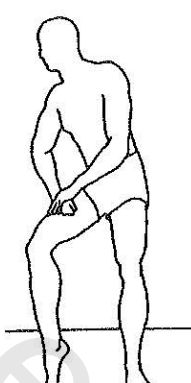
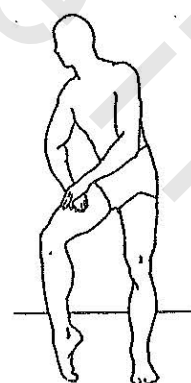
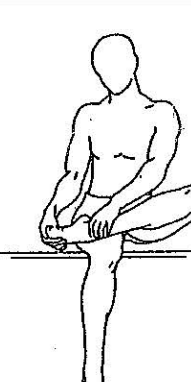
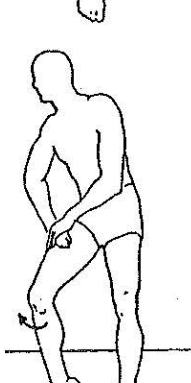
التمرين	الهدف منه	العضلات العامة	صورة التمرين
٦- (وقوف) تشبيك اليدين ومد الذراعين اماما والثبات	تحسين مرونة عضلات الكتفين	عضلات الكتفين	
٧- (وقوف) امساك طرفي المنشفة (الفوطة) باليدين افقية خلف الظهر والثبات	تحسين مرونة عضلات الكتفين	عضلات الكتفين	
٨- (وقوف) فتحاً ميل تستندان على مرتفع اعلى من الراس) الضغط بالصدر لاسفل والثبات	تحسين مرونة عضلات الكتفين	عضلات الكتفين	
٩- (جلوس تربيع باطن القدمين وتلاصقين) الضغط بالمرفقين على الركبتين لاسفل والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ المقربة	عضلات الفخذ المقربة	
١٠- (وقوف على الكتفين ثنى الذراعين جانباً على الارض) لمس اليد بالقدمين مع استقامة الركبتين والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ المقربة	عضلات الفخذ المقربة	

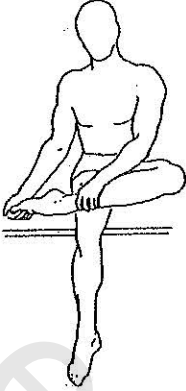
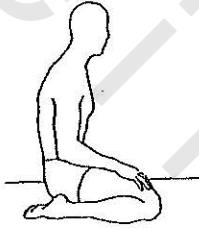
التمرين	الهدف منه	العضلات العامة	صورة التمرين
١١- (جلوس على اربع فتحا امسك امشاط القدمين باليدين) الضغط بالمرفقين على الركبتين للخارج والثبات	تحسين المرونة تحسين مرونة عضلات الفخذ المقربة	عضلات الفخذ المقربة	
١٢- (رقود على الظهر اثناء الركبتين للخارج الاستناد بالقدمين على حائط) الضغط بالمرفقين على الركبتين لاسفل والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ المقربة	عضلات الفخذ المقربة	
١٣- (وقوف على قدم واحدة الاستناد الى الحائط باليد المقابلة) امسك القدم الاخرى باليد المقابلة والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ الامامية	عضلات الفخذ الامامية	
١٤- (وقوف على قدم واحدة والاخرى مرتكزة خلفا على مرتفع مع ثناء الركبة ثنى ركبة رجل الارتكاز والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ الامامية	عضلات الفخذ الامامية	
١٥- (رقود على الجنب. سند الرأس باليد) تبادل امسك القدم الحرة باليد الاخرى مع ثنى الركبة والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ الامامية	عضلات الفخذ الامامية	

صورة التمرين	العضلات العامة	الهدف منه	التمرين
	عضلات الفخذ الامامية	تحسين مرونة عضلات الفخذ الامامية	١٦-جلوس طويل ثنى احدى الركبتين (ميل الجذع خلفا مع الاستناد بالمرفقين على الارض والثبات .
	عضلات الفخذ الخلفية	تحسين مرونة عضلات الفخذ الخلفية	١٧-(جلوس طويل اثناء احدى الرجلين ثنى القدم لاعلى باستخدام منشفة (قوطة) مع بقاء الركبة مستقيمة والثبات
	عضلات الفخذ الخلفية	تحسين مرونة عضلات الفخذ الخلفية	١٨-(وقوف على قدم واحدة والاخرى على مرتفع ثنى الجذع اماما على الرجل المستقيمة والثبات
	عضلات الفخذ الخلفية	تحسين مرونة عضلات الفخذ الخلفية	١٩-(وقوف على قدم واحدة والاخرى على مرتفع الجنب مواجه ثنى الجذع اماما على الرجل المستقيمة والثبات
	عضلات الفخذ الخلفية	تحسين مرونة عضلات الفخذ الخلفية	٢٠-(جلوس طويل احدى الركبتين مثنية ثنى الجذع اماما على الرجل المستقيمة والثبات

التمرين	الهدف منه	العضلات العامة	صورة التمرين
٢١- (جلوس الجثو. الرجل مستقيمة اماما) ميل الجذع اماما ببطء مع بقاء المقعدة ملاصقة للرجل المثنية والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ الخلفية	عضلات الفخذ الخلفية	
٢٢- (جلوس طويل فتحا) تبادل ميل الجذع اماما في اتجاه القدمين والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ الخلفية	عضلات الفخذ الخلفية	
٢٣- (رقود على الظهر) تبادل ثنى الركبتين مع جذب القدم والساق باليدين تجاه الصدر والراس والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ الخلفية	عضلات الفخذ الخلفية	
٢٤- (جلوس طويل) تبادل ثنى الركبتين مع جذب القدم والساق باليدين تجاه الصدر والراس والثبات	تحسين مرونة عضلات الفخذ الخلفية	عضلات الفخذ الخلفية	
٢٥- (وقوف - الطعن اماما) الارتكاز باليدين على حائط (الميل اماما مع بقاء الكعبين على الارض والثبات	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليس	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليس	

صورة التمرين	العضلات العامة	الهدف منه	التمرين
	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	٢٦- (وقوف الطعن اماما الاستناد باليدين على مستوى امامي) ثني الركبة الخلفية مع بقاء العقبين على الارض
	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	٢٧- (وقوف ثبات الوسط مشط القدم على حافة مرتفعة) خفض العقب لاسفل مع ثني الركبة قليلا والثبات
	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	٢٨- (جلوس الجثو القدم اماما اليدان على الارض) الميل بالكعفين اماما مع بقاء الكعب على الارض والثبات
	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	٢٩- (جلوس قرفصاء على سطح مائل) الميل اماما مع بقاء الكعبين على الارض والثبات
	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	٣٠- (وقوف) ثني الركبتين نصفاً مع بقاء الكعبين على الارض والثبات

التمرين	الهدف منه	العضلات العامة	صورة التمرين
٣١-نقل وزن الجسم على القدم الامامية والضغط لاسفل بالوقوف على اطراف الاصابع	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	
٣٢-نقل وزن الجسم للخلف والدفع باليدين خلفا	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	
٣٣-شد الاصابع فى اتجاه راحة القدم	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	
٣٤-نقل وزن الجسم على القدم الامامية والضغط لاسفل والخارج	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	

صورة التمرين	العضلات العامة	الهدف منه	التمرين
	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	٣٥-مد مفصل القدم فى اتجاه راحة القدم
	عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	تحسين مرونة عضلات الساق الخلفية ووتر اكليل	٣٦-جلوس الجثو والكعبين خارج المقعدة

مرفق رقم (٤)
الاختبارات المستخدمة في البرنامج
التدريبي

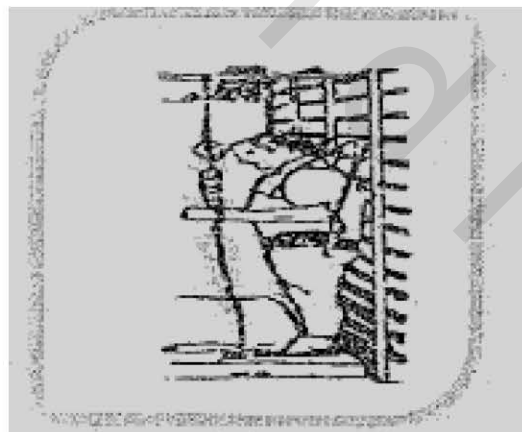
مرفق رقم (٤)

الاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي

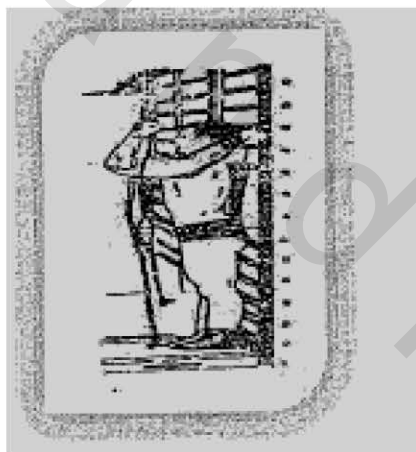
اسم الاختبار	عدو ٢٥٠ متر من البدء العالي
الغرض من الاختبار	قياس تحمل السرعة
الأدوات	مضمار العدو ساعة إيقاف مساعدين لتسجيل الزمن وإعطاء إشارة البدء
طريقة الأداء	يقف العداء في بداية مجال العدو وعند الإشارة ينطلق بسرعة ولمرة واحدة.
حساب النتائج	بفهم فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت المنجز لكل فرد من أفراد اللجنة.



اسم الاختبار	اختبار قوة العضلات العاملة على ثني مفصل الساعد
الغرض من الاختبار	قياس قوة العضلات العاملة على ثني مفصل الساعد
الأدوات	جهاز التنسوميتر ذو السلسلة المعدنية عقل حائط
طريقة الأداء	يقف المختبر والظهر ملاصق لعقل الحائط يثبت جسم المختبر بواسطة الحزام في ثلاث مناطق هي: منطقة الكتفين، الجذع (الحوض)، القدمين يثبت عضد الذراع الذي عليه القياس بحزام لين بالقرب من مفصل المرفق، والأصابع تكون مثنية (قبضة اليد مغلقة) وتتم من خلال الحزام الدائري الذي يثبت عليه طرف الساعد المراد قياس قوته عند قياس قوة العضلات العاملة على الثني (الساعد) فإن جهاز التنسوميتر (دائرة المؤشر) يكون أسفل الساعد عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني المرفق (الساعد) لإخراج أقصى قوة ممكنة
تعليمات الاختبار	الاحتفاظ بالوضع الابتدائي للمختبر عند إجراء الاختبار تتم عملية ثني المرفق (الساعد) ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة حتى نضمن إخراج أقصى قوة عضلية
حساب النتائج	يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له أفضلهما مقربة الى نصف كيلوجرام



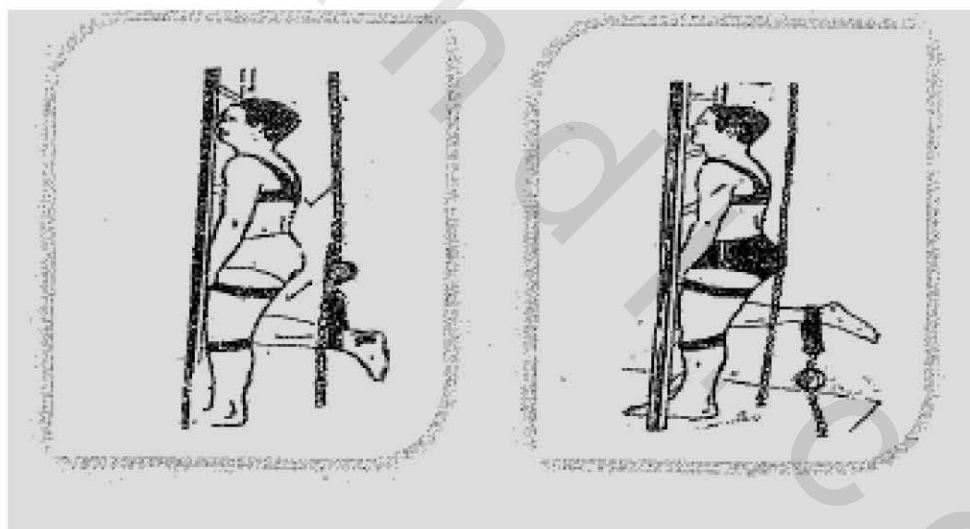
اسم الاختبار	إختبار قوة العضلات العاملة على ثنى مفصل العضد
الغرض من الاختبار	قياس قوة العضلات العاملة على ثنى مفصل العضد
الأدوات	جهاز التنسيوميتر ذو السلسلة المعدنية عقل حائط
طريقة الأداء	يقف المختبر والظهر ملامس لعقل الحائط يثبت جسم المختبر بواسطة الحزام في ثلاث مناطق هي: منطقة الكتفين، الجذع (الحوض)، القدمين الحزام الدائري يتم تحميل العضد عليه بالقرب من مفصل المرفق ويثني مفصل المرفق بحيث يكون العضد موازياً للأرض وعمودى على الجذع ويتجه الساعد لأعلى يربط حزام التثبيت الموجود في الحزام الدائري حول مفصل المرفق عند قياس قوة العضلات القابضة (للعضد) فإن جهاز التنسيوميتر (دائرة المؤشر) يكون أسفل العضد
تعليمات الاختبار	الاحتفاظ بالوضع الابتدائي للمختبر عند إجراء الاختبار تتم عملية ثنى (العضد) ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة حتى نضمن إخراج أقصى قوة عضلية
حساب النتائج	يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له أفضلهما مقربة الى نصف كيلوجرام



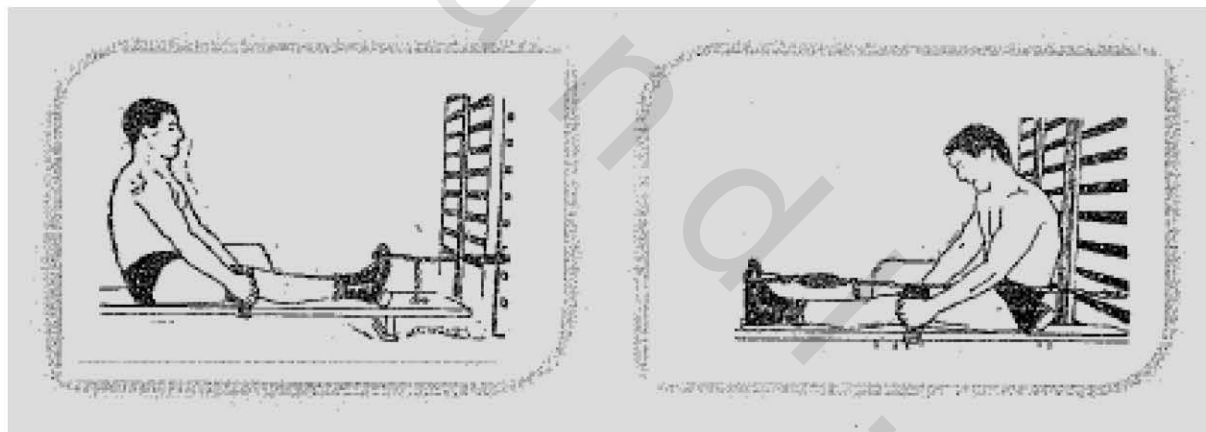
اسم الاختبار	اختبار قوة العضلات المادة لمفصل الفخذ
الغرض من الاختبار	قياس قوة العضلات العاملة على مد مفصل الفخذ
الأدوات	جهاز التنسيوميتر ذو السلسلة المعدنية عقل حائط
طريقة الأداء	يقف المختبر والظهر ملامس لعقل الحائط يثبت جسم المختبر بواسطة الحزام في ثلاث مناطق هي: منطقة الكتفين، الجذع (الحوض)، القدم التي لا تعمل في القياس بالإضافة إلى أن المختبر يستخدم اليدين في القبض على عقل الحائط الحزام الدائري للجهاز يرتديه اللاعب بحيث يكون في الطرف القريب لمفصل الركبة ويكون الفخذ موازياً تماماً للأرض للقياس قوة العضلات العاملة على مد الفخذ يكون الجهاز (المؤشر) معلق أعلى الفخذ
تعليمات الاختبار	الاحتفاظ بالوضع الابتدائي للمختبر عند إجراء الاختبار تتم عملية بسط (الفخذ) ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة حتى نضمن إخراج أقصى قوة عضلية
حساب النتائج	يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له أفضلهما مقربة إلى نصف كيلوجرام



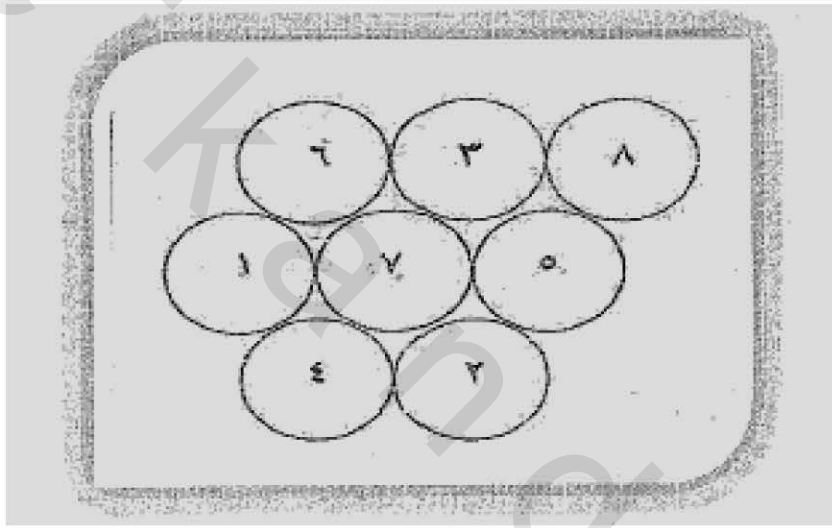
اسم الاختبار	اختبار قوة العضلات العاملة على مفصل الساق
الغرض من الاختبار	قياس قوة العضلات العاملة على ثني ومد الساق
الأدوات	جهاز التنسيوميتر ذو السلسلة المعدنية عقل حائط
طريقة الأداء	يقف المختبر والظهر مواجه لعقل الحائط يثبت جسم المختبر بواسطة الحزام في ثلاث مناطق هي: منطقة الكتفين، الجذع (الحوض)، القدم والفخذ يثبت الفخذ من وضع الثني في مفصل الفخذ كما حدث تماماً للعضد عند قياس قوة عضلات الساعد أما الحزام الدائري للجهاز فإنه يوضع عند نهاية الطرف القريب من القدم لقياس قوة العضلات العاملة على ثني الساق يكون الجهاز (المؤشر) أسفل الساق
تعليمات الاختبار	الاحتفاظ بالوضع الابتدائي للمختبر عند إجراء الاختبار تتم عملية ثني أو بسط (الساق) ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة حتى نضمن إخراج أقصى قوة عضلية
حساب النتائج	يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له أفضلهما مقربة الى نصف كيلوجرام



اسم الاختبار	اختبار قوة عضلات القدم
الغرض من الاختبار	قياس قوة العضلات العاملة على ثني ومد القدم
الأدوات	جهاز التنسيوميتر ذو السلسلة المعدنية عقل حائط
طريقة الأداء	الحزام الدائري يثبت في نهاية مسند من الصلب يشبه تماماً مسند القدم الموجود في سرج الحصان كما يقبض المختبر بكلتا اليدين على السلسلة المعدنية المثبتة والمتصلة بالجهاز يجلس المختبر جلوس طويلاً على مقعد سويدي بحيث يلامس الظهر عقل الحائط في حالة قياس قوة العضلات العاملة على ثني القدم وجلوس مواجه لعقل الحائط عند قياس قوة العضلات العاملة على بسط القدم يثبت الساق عند الركبة بحزام تثبيت كما يجب تواجد مسند خشبي خلف المقعدة عندما يكون ظهر المختبر ملامس لعقل الحائط أو أمام القدم عندما يجلس المختبر مواجهاً لعقل الحائط
تعليمات الاختبار	الاحتفاظ بالوضع الابتدائي للمختبر عند إجراء الاختبار تتم عملية ثني أو بسط (القدم) ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة حتى نضمن إخراج أقصى قوة عضلية
حساب النتائج	يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له أفضلهما مقربة الى نصف كيلوجرام



اسم الاختبار	اختبار الدوائر المرقمة
الغرض من الاختبار	قياس توافق الرجلين والعينين
الأدوات	ساعة إيقاف، يرسم على الأرض ثمانى دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠سم) وترقم الدوائر كما بالشكل
طريقة الأداء	يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (٢) ثم الدائرة (٣) ثم الدائرة (٤) حتى الدائرة رقم (٨) يتم ذلك بأقصى سرعة.
التسجيل	يسجل للمختبر الزمن الذى يستغرقه فى الانتقال عبر الثمانى دوائر.



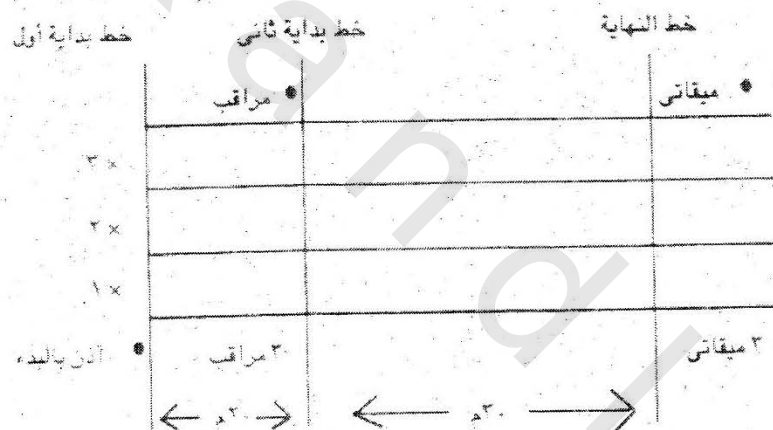
اسم الاختبار	اختبار دفع كرة طبية (٣) كجم للأمام من الجلوس
الغرض من الاختبار	قياس القوة السريعة لمنطقتي الذراعين والكتفين
الأدوات	منطقة فضاء مستوية - حبل صغير - كرات طبية زنة الواحدة ٣ كجم - علامات - شريط قياس.
طريقة الأداء	يجلس المختبر على كرسى يمسك بالكرة الطبية باليد الواحدة بحيث تكون الكرة أسفل الرقبة، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي. يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة (يميناً - يساراً) ثم حركة دفع الكرة باستخدام اليد الواحدة. يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية وتسجل أحسن محاولة منهم
تعليمات الاختبار	يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء. عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة وتعطى محاولة أخرى بدلاً منها.
التسجيل	تسجل المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض مقربة لأقرب ٠.٥ سم.



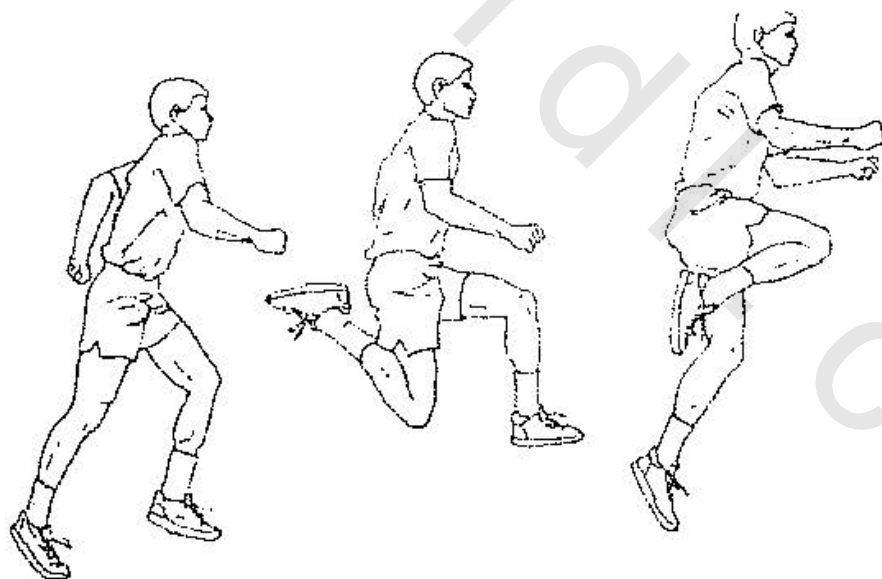
اسم الاختبار	الوثب العمودي من الثبات
الغرض من الاختبار	قياس القدرة العضلية للرجلين .
الأدوات	سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار ١٥٠سم، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١سم الى ٤٠٠سم.
طريقة الأداء	من وضع الوقوف تمرجح الذراعين أماما عاليا مع فرد الذراعين أماما ثم اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماما عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بإصبع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.
تعليمات الاختبار	عند أداء العلامة يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة إذا يجب ان يكون الكتفان على الاستقامة واحدة . للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك عند التحضير للوثب)
حساب النتائج	تعبّر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر. لكل لاعب محاولتين تحتسب له المحاولة الأفضل



اسم الاختبار	عنو ٣٠ م بداية متحركة
الغرض من الاختبار	قياس السرعة
الأدوات	ساعة إيقاف – ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون (٣٠) متراً
طريقة الأداء	يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (٣٠ م)
التسجيل	يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين (٣٠) متر (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).



اسم الاختبار	(٣) جولات وحساب المسافة والزمن
الغرض من الاختبار	٣ جولات: قياس الإحساس بالتوقيت . ٣ جولات: قياس قوة الوثبة.
الأدوات	مكان مناسب للوثب بعرض ١.٥ متر وبطول ٢٠ متر، شريط قياس علامات، ساعة إيقاف .
طريقة الأداء	يقف المختبر خلف بداية الخط والقفطان متباعدتان قليلا ومتوازيان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج يبدأ المختبر بعمل (٣) جولات بأسرع ما يمكن مع الاهتمام بعمل الطيران المناسب مع الميل للأمام
تعليمات الاختبار	١ - يؤدي الاختبار على مسطح خشن بحيث يسمح بإعطاء الدفع المطلوب . ٢ - لكل لاعب محاولتين تحسب له أفضل محاولة ٣ - المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع .
حساب النتائج	١ - يحسب للاعب عدد السنتيمترات (المسافة) من خط البداية حتى آخر جولة سواء (٣) جولات . ٢ - يحسب للاعب الزمن المقطوع من خط البداية حتى آخر جولة سواء (٣) جولات. ٣ - لكل لاعب محاولتين تحسب له الأفضل.



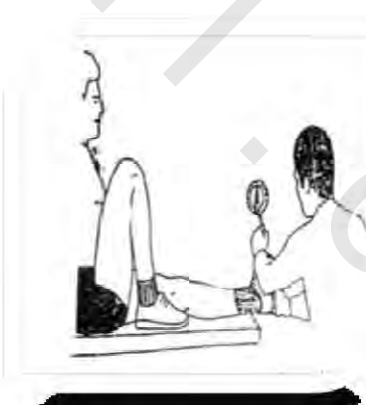
اسم الاختبار	اختبار الوثب العريض بقدم واحدة
الغرض من الاختبار	قياس القوة السريعة لعضلات الرجل الواحدة
الأدوات	مكان مناسب للوثب بعرض ١.٥ م وطول ٣.٥ م ويراعى أن يكون المكان مستويا وخاليا من الحوائث وغير أملس. شريط قياس، ملونة من الطباشير
طريقة الأداء	يبدء المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبة والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدم الواحدة مع مرجحة الذراعين للأمام ونقاس المسافة .
تعليمات الاختبار	- يقاس الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب - يسمح بالإحماء قبل الاختبار - يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان - لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحسب له درجة أحسن هذه المحاولات - المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع
حساب النتائج	- يكون القياس من خط البداية حتى اخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط - خط البداية يكون بعرض حسم ويدخل بالقياس - تقاس كل المحاولات لأقرب حسم - تحسب للمختبر درجة أحسن محاولة لكل اداء



اسم الاختبار	اختبار سرعة الاستجابة
الغرض من الاختبار	قياس زمن سرعة الاستجابة
الأدوات	ساعة إيقاف بلوك ستار
طريقة الأداء	يثبت المختبر في وضع الإستعداد في البدء المنخفض وعند سماع الإشارة يتطرق المختبر وترك البلوك ستار.
تعليمات الاختبار	الانطلاق بقصى سرعة ممكنة عند سماع الإشارة.
حساب النتائج	يسجل زمن سرعة الاستجابة ٥ مرّات.



اسم الاختبار	اختبار مرونة الفخذ و القدم
الغرض من الاختبار	قياس مرونة الفخذ و القدم .
الأدوات	جهاز الجينوميتر The Goniometer .
طريقة الأداء	- يقف المختبر في وضع ثابت يوضع الذراع الثابت للجينوميتر على الجسم و يتحرك ذراع الجينوميتر المتحرك طبقاً للأداء الحركي للمفصل المراد قياس المرونة فيه سواء في حالة القبض أو البسط و تقرأ الدرجة من المؤشر . - تم أخذ قياسات المرونة لكل من مفصل الفخذ الأيمن و الأيسر في الإتجاهين الأمامي والخلفي . - تم أخذ قياسات المرونة لكل من مفصل القدم الأيمن و الأيسر في الإتجاهين الأمامي والخلفي . - تم أخذ قياسات المرونة لكل من مفصل الكتف الأيمن والأيسر في الإتجاهين الأمامي والخلفي .
تعليمات الاختبار	يأخذ المفصل أقصى مدى و يقرأ المؤشر
حساب النتائج	- تقوم المختبر بأداء محاولتين . - يؤخذ أفضل قراءة .



مرفق رقم (٥)
استمارات التسجيل للمتغيرات قيد البحث

مرفق رقم (٥)

استمارات التسجيل للمتغيرات قيد البحث

استمارة تسجيل البيانات الأولية للاعبين

م	الاسم	السن	الطول	الوزن	الع... التدريبي
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					

المرونة قيد البحث استثمارات تسجيل متغير

[illegible]

القوة قيد البحث استثمارات تسجيل متغير

[illegible]

استمارات تسجيل متغيرات الصفات البدنية قيد البحث

[illegible]