

قائمة المرفقات

- مرفق (١) استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج التدريبي من حيث :
- تشكيل الحمل ومكوناته ودرجاته .
 - نسب توزيع الإعدادات الثلاث (بدني - مهاري - خططي)
 - الاختبارات البدنية .
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء في التوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص خارج و داخل الوسط المائي .
- مرفق (٢) السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم .
- مرفق (٣) الاختبارات البدنية .
- مرفق (٤) البرنامج التدريبي .
- مرفق (٥) نموذج لوحات تدريبية.
- مرفق (٦) استمارة تسجيل البيانات للاختبارات البدنية .
- مرفق (٧) استمارة تفريغ البيانات للاختبارات البدنية.
- مرفق (٨) صور الخطابات الإدارية :
- من الكلية إلى نادي السنطة الرياضي .
 - موافقة نادي السنطة الرياضي على تطبيق البحث.

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج التدريبي من حيث :

- تشكيل الحمل ومكوناته ودرجاته .
- نسب توزيع الإعدادات الثلاث (بدني - مهاري - خططي)
- الاختبارات البدنية .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في التوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص خارج و داخل الوسط المائي .

استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج التدريبي من حيث تشكيل الحمل ومكوناته ودرجاته ونسب توزيع الإعدادات الثلاث البدني والمهاري والخططي .

عنوان البحث

تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

الباحث : عصام الدين محمد عبد الرزاق أبو حمام

إشراف

أ.م.د.

جمال عبد الحليم نصر الجمل

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

أ.د.

حسن السيد أبو عبده

أستاذ كرة القدم بقسم تدريب الألعاب الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون التعليم والطلاب - جامعة الإسكندرية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث : عصام الدين محمد عبد الرازق أبو حمام الدارس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإعداد بحثا ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية عنوانه :

تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذو الخبرة الميدانية والعلمية في مجال كرة القدم وبما أن سيادتكم أحد خبراء التربية الرياضية فنرجو الاستفادة من آرائكم البنائة مع إضافة أو حذف ما ترونه سيادتكم مناسبا وإبداء الرأي في الخانات الآتية (مناسب - غير مناسب) فيما يتعلق بكل من :

أ- البرنامج التدريبي من حيث :

- تشكيل الحمل ومكوناته ودرجاته . (مناسب - غير مناسب)
- نسب توزيع الإعدادات الثلاث (بدني - مهاري - خططي) (مناسب - غير مناسب)
- الاختبارات البدنية . (مناسب - غير مناسب)

ولا يسعنا سوي تقديم وافر الشكر والتقدير وذلك لإسرائكم البحث برأيكم السديد مم يسهم في الوصول إلى النتائج التي نأمل أن تعمل على النهوض بكرة القدم المصرية .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والاحترام

الباحث .

بيانات شخصية خاصة بالسيد الخبير:

الاسم /

المؤهل /

الوظيفة /

جهة العمل /

الخبرة /

تعليمات التعامل مع الاستمارة :

أولاً : تشكيل الحمل . ()

ثانياً : درجة الحمل . ()

ثالثاً : نسب الإعداد البدني والمهاري والخططي ()

رابعاً : الاختبارات البدنية ()

هل هناك اقتراح من سيادتكم يفيد الباحث :

هل هناك زيادة تريد سيادتكم حذفها :

هل هناك إضافات تريد سيادتكم إضافتها :

استمارة استطلاع رأي الخبراء في التوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص
خارج و داخل الوسط المائي .

عنوان البحث

تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي علي بعض عناصر
اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

الباحث : عصام الدين محمد عبد الرزاق أبو حمام

إشراف

أ.م.د.

جمال عبد الحليم نصر الجمل

الأستاذ المساعد بقسم التدريب
الرياضي بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

أ.د.

حسن السيد أبو عبده

أستاذ كرة القدم بقسم تدريب الألعاب
الرياضية ووكيل كلية التربية
الرياضية للبنين لشئون التعليم
والطلاب - جامعة الإسكندرية

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث : عصام الدين محمد عبد الرازق أبو حمام الدارس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإعداد بحثا ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية عنوانه :

تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي خبره الميدانية والعلمية في مجال السباحة والرياضات المائية وبما أن سيادتكم أحد خبراء التربية الرياضية فنرجو الاستفادة من آرائكم البنائة مع إضافة أو حذف ما ترونه سيادتكم مناسبا وإبداء الرأي في الخانات الآتية (مناسب - غير مناسب) فيما يتعلق بكل من :

أ- البرنامج التدريبي من حيث :

- التوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص خارج وداخل الوسط المائي .

ولا يسعنا سوى تقديم وافر الشكر والتقدير وذلك لإسرائكم البحث برأيكم السديد.

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والاحترام

الباحث .

بيانات شخصية خاصة بالسيد الخبير.

الاسم /

المؤهل /

الوظيفة /

جهة العمل /

الخبرة /

تعليمات التعامل مع الاستمارة :

- التوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص خارج وداخل الوسط المائي. ()

هل هناك اقتراح من سيادتكم يفيد الباحث :

هل هناك زيادة تريد سيادتكم حذفها :

هل هناك إضافات تريد سيادتكم إضافتها :

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء الذين قد تم استطلاع رأيهم

أسماء السادة خبراء كرة القدم الذين قد تم استطلاع رأيهم حول البرنامج التدريبي من حيث تشكيل الحمل ، دراجاته ، مكوناته ، نسب توزيع الاعدادات الثلاث (بدني / مهاري / خططي) والاختبارات البدنية :

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د / فرج حسن بيومي	أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٢	أ.د / بطرس رزق الله أندراوس	أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٣	أ.د / محمود أحمد أبو العنين	أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان .
٤	أ.د / محمد شوقي كشك	أستاذ بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٥	أ.م.د/ محمد على محمود	الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
٦	أ.م.د/ عادل عبد الحميد أفاضي	الأستاذ المساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
٧	أ.م.د/ صبري احمد العدوى	الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان .
٨	م.د/ممدوح محمود المحمدي	المدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

أسماء السادة خبراء السباحة والرياضات المائية الذين قد تم استطلاع رأيهم في التوزيع الزمني للإعداد ألبدني العام والخاص خارج وداخل الوسط المائي .

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ.د/أحمد مصطفى السويدي	أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٢	أ.د / عديلة أحمد طلب	أستاذ متفرغ بقسم الرياضات المائية والسباحة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان .
٣	أ.د /ثناء عبد الحليم الجمل	أستاذ بقسم الرياضات المائية والسباحة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان.
٤	أ.م.د/ جمال عبد الحليم الجمل	الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٥	أ.م.د/ إيهاب السيد إسماعيل	الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

مرفق رقم (٢)

الاختبارات البدنية

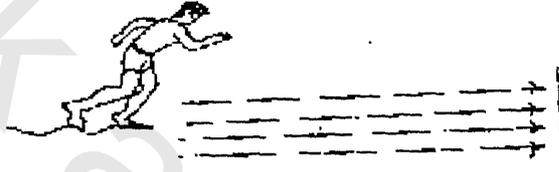
اولا :- التحمل .

Endurance

(أ) - تحمل السرعة . Speed Endurance .

١- اختبار عدو ٣٠ متر ٥ ×

الغرض من الاختبار : تحمل السرعة.



شكل رقم (٣)

(يوضح اختبار عدو ٣٠ × ٥ مرات)

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف

وصف الاختبار :

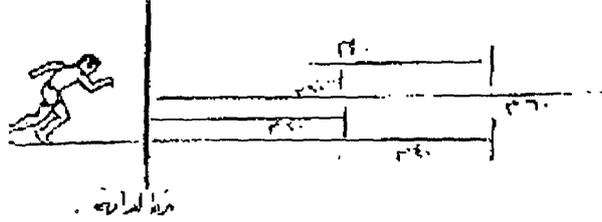
من وضع البدء العالى يقف اللاعب خلف خط البداية ومع الإشارة يقوم بالجرى بأقصى سرعة لمسافة ٣٠م حتى خط النهاية يكرر هذا الاختبار خمس مرات.

التسجيل : يسجل زمن عدو كل محاولة ثم يحتسب متوسط الخمس قراءات لتحديد متوسط زمن ٣٠ × ٥م

شروط الاختبار : يعطى اللاعب فترة راحة قدرها ٣٠ث (راحة إيجابية) بين عدو كل مرة والأخرى. (٣٩ : ٢٥٠)

٢- اختبار (٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م)

الغرض من الاختبار : تحمل السرعة.



شكل رقم (٤)

(يوضح اختبار ٤٠ م ، ٢٠ م ، ٦٠ م ، ٢٠ م ، ٤٠ م)

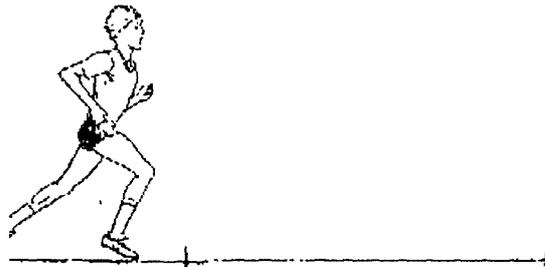
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب على خط المرمى من وضع البدء العالي وعند سماع إشارة البدء يجرى اللاعب بأقصى سرعة مسافة ٤٠م ثم العودة بالجرى البطيء حتى يلامس اللاعب خط البداية ثم عدو ٢٠م والعودة بطيئاً ثم ٦٠م والعودة ٢٠م ثم ٤٠م .
التسجيل : يحسب مجموع زمن العدو. (٣٩ : ٢٥٠)

(٣) اختبار عدو ٢ × ١٠٠م

الغرض من الاختبار: تحمل السرعة .



شكل رقم (٥)

(يوضح اختبار ٢ × ١٠٠ م)

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

يقف اللاعب من وضع البدء العالى خلف خط البداية ومع إعطاء إشارة البدء يقوم بالجرى بأقصى سرعة لمسافة ١٠٠م حتى نقطة النهاية يكرر هذا الاختبار مرتان.

التسجيل : يسجل زمن عدو كل محاولة ثم يحتسب متوسط قراءة المحاولتين لتحديد متوسط زمن ٢×١٠٠م .

شروط الاختبار :

١- يعطى اللاعب فترة راحة مقدارها ٦٠ ث بين عدو كل مرة والأخرى .

٢- يتم العدو لكل لاعب على حدة دون منافس . (٥٢ : ٣)

(ب) - تحمل الأداء

Performance Endurance

١ - ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة :

الغرض من الاختبار : تحمل الأداء.



شكل رقم (٦)

(يوضح اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة)

الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونية، ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

يقف اللاعب بين لاعبين على بعد ٥م منهم ومع كل منهما كرة قدم ويقوم اللاعب الأول برمي الكرة عالياً بكلتا يديه للاعب الذى فى المنتصف الذى يضربها بدورة برأسه مع الوثب عالياً

وصف الاختبار :

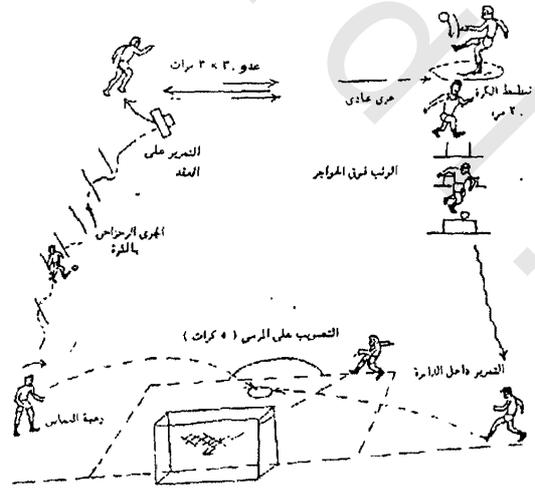
يؤدي هذا الاختبار في شكل محطات على مستطيل ملعب كرة القدم حيث يبدأ اللاعب بالجري السريع لمسافة ٥٠,٠ من الملعب ثم الجري العادي وتعديه ثلاث مربعات بوثبات متتالية ثم يقوم اللاعب بحمل بار حديد بقل لعدد ١٠ مرات مع ثنى الركبتين نصفاً ويلى ذلك الجري الزجاجي بين الأعمدة ثم الوثب فوق عارضة جهاز الوثب فالوثب فوق الحواجز (٦ حواجز) ثم الجري العادي حتى أول منطقة ١٨ ياردة ثم يقوم اللاعب بالمشي على أربع حتى نهاية خط ١٨ ياردة ثم الجري إلى خط المرمى ثم الى خط الجانب وينتهي الاختبار في نهاية خط الجانب لملعب كرة القدم .

التسجيل :يسجل زمن الأداء .

شروط الاختبار : يؤدي اللاعب الاختبار بحذاء كاوتشوك . (٣٩ : ٢٥٠)

٣- الاختبار المهاري الدائري :

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الأداء



شكل رقم (٨)

(يوضح الاختبار المهاري الدائري)

الأدوات المستخدمة :

- ساعة إيقاف
- عدد (٣) حواجز
- عدد (٦) أعمدة
- عدد (١٢) كرة قدم
- مقعد سويدي

وصف الاختبار:

يؤدي هذا الاختبار في شكل محطات على خطوط نصف ملعب كرة القدم حيث يبدأ اللاعب مع سماع إشارة البدء بتنطيط الكرة داخل دائرة - قطرها ٢م عدد (٣٠مرة) ثم يتبعها الجري بالكرة مع الوثب عدد (٣) حواجز المسافة بينهما ١٠م على أن يمرر الكرة أسفل كل حاجز - ثم يجري اللاعب بالكرة عقب الوثب فوق آخر حاجز في إتجاه قوس الرمية الركنية ليقوم بركل الكرة داخل دائرة قطرها ١م بمنطقة الجزاء ثم يتبع ذلك بالجري ليصوب عدد خمس كرات على المرمى من خارج المنطقة بعدها يجري ليقوم برمي التماس من خط التماس المقابل لداخل منطقة الجزاء وداخل الدائرة بعدها يتجة بالجري الزجاجي بالكرة بين ٦ أقماع بين القمع والآخر ٢م ثم يقوم بالتمريرة الحائطية ثم يقوم بالعدو لمسافة ٣٠م. عدد ٣ مرات (مرة واحدة منها بالكرة) ثم يقوم بالجري الخفيف بالكرة إلى مكان بداية الاختبار. ليكرر الأداء مرة أخرى - ويحسب زمن الأداء الكلي .

التسجيل :

يحسب زمن الأداء لدورتين كاملتين. يضاف ١ ÷ ١٠ ثانية للزمن على كل كرة تخرج خارج المرمى أو ضربة ركنية أو رمية تماس من خارج الدائرة .

شروط الاختبار :

- ١- يعطي اللعب فترة راحة بين كل دورة قدرها (١ ق) .
- ٢- يؤدي الاختبار بحذاء كرة قدم . (٥٢ : ٥)

(ج) التحمل الدوري التنفسي
CARDIORESPIRATORY ENDURANCA

اختبار الكوبر : COOPER TEST

الغرض من الاختبار : قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي .



شكل رقم (٩)
(يوضح اختبار الكوبر)

وصف الاختبار :

يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية . حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار (أو ملعب كرة قدم معلوم طوله) عند سماع صفارة البدء لمدة ١٢ ق متصلة يحاول فيها اللاعب قطع اكبر مسافة في ١٢ دقيقة وعندما يعلن المدرب صفارة انتهاء الزمن يتم تسجيل عدد اللفات لكل لاعب والجزء من اللفة الواحدة. (يفضل وضع علامة كل ٥٠ م أو ٢٥ م).

تعليمات الاختبار :

يقوم المدرب بإعلان ما تبقى من الزمن من أن لآخر. للاعب الحق المشي حينما يشعر أنه في حاجة إلى ذلك وعلى المدرب حثه على مواصلة الجري .

حساب المسافة :

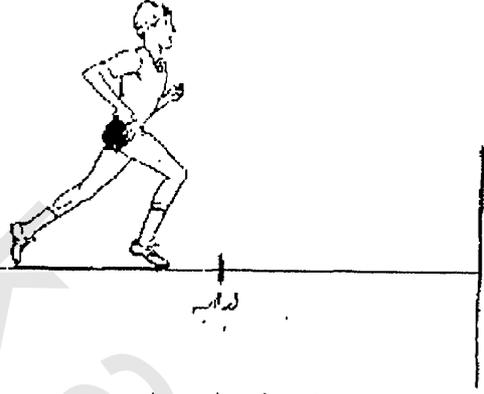
يقف عدد من المحكمين على خط البداية ومع كل منهم كشف بأسماء اللاعبين وعلى كل واحد وضع علامة أمام اللاعب عند إتمامه كل لفة لمعرفة عدد اللفات في النهاية كما يمكن تقسيم الملعب إلى أطوال متساوية وليكن وضع علامة بعد كل ٥٠ م لتحديد عدد الأمتار التي ينتهي عندها اللاعب (يمكن وقوف محكم عند كل علامة يقوم بتسجيل اللاعب الذي يقع في منطقتيه لتحديد عدد الأمتار عند نهاية الزمن). (١٢ : ٢٤٧ ، ٢٤٨)

ثانياً - السرعة .SPEED

أ- السرعة الانتقالية . Movement SPEED

(١) - اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة :

الغرض من الاختبار :قياس السرعة الانتقالية.



شكل رقم (١٠)

(يوضح اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة)

الأدوات المستخدمة :

١- ساعة إيقاف.

٢- علم صغير .

وصف الاختبار :

يقوم اللاعب بأداء الاختبار من بداية متحركة أي بالجري لمسافة ١٥ م حتى يصل إلى خط بداية مسافة العدو الأصلية والتي تحدد بعلم أيضاً لينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

التسجيل : يسجل الزمن إلى أقرب ٠,٥٠ ثانية لأحسن محاوله من المحاولتين الممنوحتين ل

شروط الاختبار :

١- يمنح اللاعب محاولتين ويسجل أقلهما في الزمن .

٢- يؤدي اللاعب المحاولة الثانية بعد انتهاء كل فريق من أداء الاختبار.

٣- يتم العدو لكل لاعب على حدة بدون منافس. (٣٩ : ٢٥٣)

(٢) - اختبار عدو ٥٠ م :

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.



شكل رقم (١١)

(يوضح اختبار عدو ٥٠ م)

الأدوات المستخدمة :

١- عدد ثلاث ساعات إيقاف

٢- إشارة مسموعة ومرئية واضحة.

وصف الاختبار : يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

التسجيل : يسجل الزمن إلى أقرب ٠,١ ثانية لأحسن محاولة من المحاولتين الممنوحتين للاعب

شروط الاختبار :

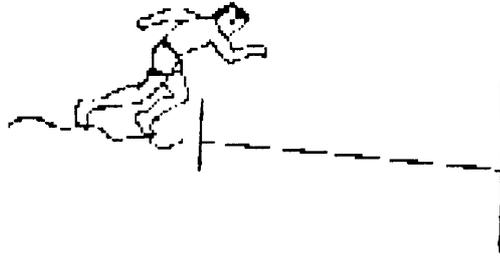
١- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أقلهما في الزمن .

٢- يؤدي اللاعب المحاولة الثانية بعد انتهاء كل فريق من أداء الاختبار.

٣- يتم العدو لكل لاعب على حدة بدون منافس . (٣٩ : ٢٥٣)

(٣) - عدو ٤٠ متر من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.



شكل رقم (١٢)

(يوضح اختبار عدو ٤٠ م من الثبات)

وصف الاختبار :

يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع النداء خذ مكانك ، استعد ، يأخذ اللاعب وضع البدء العالي بدون حركة . وبعد سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

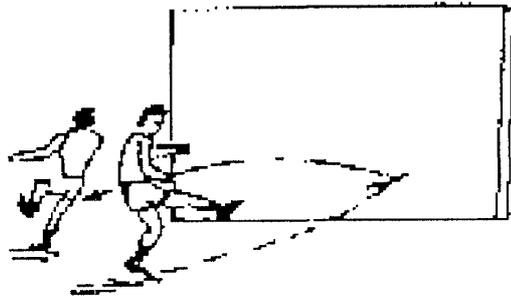
التسجيل : يسجل الزمن إلى أقرب (٠,١) ثانية .

شروط الاختبار : يمنح اللاعب محاولتين يسجل أقلها في الزمن. (٧:٥٢)

ب: سرعة الأداء . Performance SPEED

١- اختبار التمريرة الحائطية.

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء.



شكل رقم (١٣)

(يوضح اختبار التمريرة الحائطية)

أدوات الاختبار : حائط ، صفارة ، ساعة إيقاف ، كرة قدم قانونية .

وصف الاختبار :

يحدد خط على بعد ٦ ياردات من حائط التدريب وتوضع عليه كرة قدم ويقف اللاعب أمام الكرة وعند سماع إشارة البدء يبدأ اللاعب في التمرير على الحائط ومن خارج خط البداية لعدد ٨ تمريرات صحيحة.

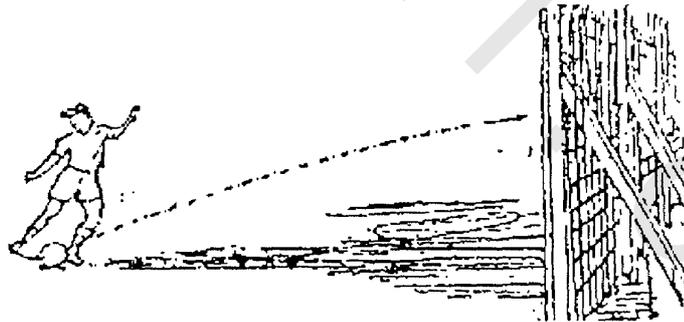
التسجيل : يحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة.

شروط الاختبار:

- ١- يعطى لكل لاعب محاولتين ويحسب الزمن الأقل .
- ٢- التمريرة الصحيحة هي التي ترتد من الحائط حتى تعبر خط (٦) ياردات
- ٣- يؤدي اللاعب الاختبار مرتدياً حذاء كاو تشوك . (٣٩:٢٥٤)

٢- اختبار التمريرة الحائطية .

الغرض من الاختبار :قياس سرعة الأداء.



شكل رقم (١٤)

(يوضح اختبار التمريرة الحائطية)

الأدوات المستخدمة في البحث :مقعد سويدي ، كرة قدم قانونية ،علم صغير .

وصف الاختبار :

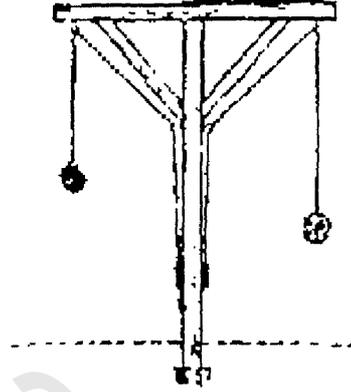
يوضع مقعد سويدي على جانبه كحائط صد وعلى بعد ١٥م يوضع علم ويقف اللاعب

على بعد ١٠ متر من المقعد ومنعه كرة يمرر اللاعب الكرة على الحائط ويجري مسرعا ليلف حول العلم للحاق بالكرة عند ارتدادها لتكرار تمريرها (يعتبر اتجاه الدوران يمينان ويساراً)

التسجيل : يحسب زمن أداء التمريرات الصحيحة خلال دقيقة (٦٠ ث) (٥٢ : ٧)

٣- اختبار الكرة المعلقة :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء.



شكل رقم (١٥)

(يوضح اختبار الكرة المعلقة)

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف، جهاز ضربات الرأس (T) عدد ٢ كرة قدم قانونية، عدد ٢ علم صغير.

وصف الاختبار :

يوضع جهاز ضربات الرأس T على أن تعلق به عدد كرتين قدم . أحدهما في مستوى الرأس والأخرى في مستوى القدم وعلى بعد ٣م إمام وخلف الجهاز يوضع العلمين وعند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب من نقطة البداية (أحد العلمين) لضرب الكرة بالرأس وهو على الأرض ثم اللف حول العلم الثاني لركل الكرة الأخرى بباطن القدم ولعدد (٥) مرات لكل أداء بالقدم والرأس.

التسجيل :

- ١- يسجل زمن أداء الضربات العشرة .
- ٢- يعطى لكل لاعب محاولتين يحسب الزمن الأقل.
- ٣- يؤدي اللاعب الاختبار مرتدي حذاء كرة قدم . (٣٩ : ٢٥٤)

جـ- سرعة الاستجابة (ردا لفعال) Reaction SPEED

(١) اختبار الكرة المدفوعة :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة.



شكل رقم (١٦)

(يوضح اختبار الكرة المدفوعة)

أدوات الاختبار : كرة قدم ، صفارة .

وصف الاختبار :

يقف اللاعب المختبر على بعد ٥م من الكرة وتوضع علامة في منتصف المسافة بين الكرة واللاعب أي على بعد ٢,٥ من الكرة ويقف المساعد خلف الكرة مباشرة وعند سماع الإشارة يضرب المساعد الكرة بسرعة مناسبة فيقوم المختبر بالجرى في اتجاه الكرة لإيقافها فوق علامة المنتصف تماماً .

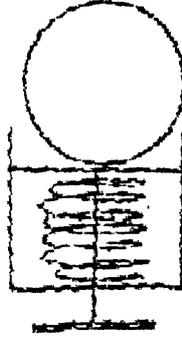
التسجيل :

تعطي الدرجة النهائية إذا أوقف اللاعب الكرة فوق نقطة المنتصف وهنا تكون استجابته سليمة. ونقل الدرجة بمقدار التشتت الناتج عن إيقاف الكرة بعيداً عن نقطة المنتصف.

(٣٩ : ٢٥٥ ، ٢٥٦)

٢- إختبار الكرة المدفوعة :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة (زمن رد الفعل الحركى للقدم)



شكل رقم (١٧)
(يوضح اختبار الكرة المدفوعة)

الأدوات المستخدمة : جهاز الدفع ، شريط قياس .

وصف الاختبار :

- ١- تثبت الكرة أمام جهاز الدفع على خط مدرج وتوضع علامة بعرض ٢٠ سم على بعد ٢,٥ متر من الكرة .
- ٢- يقف اللاعب على خط المدرج وعلى بعد ٢,٥ سم من العلامة المحددة على خط المدرج وخلف خط البداية. وعند سماع إشارة البدء تدفع الكرة مباشرة وفي خط مستقيم وفي نفس لحظة سماع الإشارة للبدء يقوم اللاعب بالجرى لإيقاف الكرة على العلامة المحددة في منتصف المسافة .

التسجيل :

- ١- إذا نجح المختبر في إيقاف أو السيطرة على الكرة على العلامة المحددة تكون استجابته سليمة ويعطى الدرجة النهائية.
- ٢- وإذا سيطر اللاعب على الكرة قبل العلامة المحددة تقاس المسافة بين العلامة ومكان إيقاف الكرة (وهى تعبر عن مقدار سرعة استجابة اللاعب عن المعدل السليم أو المطلوب.

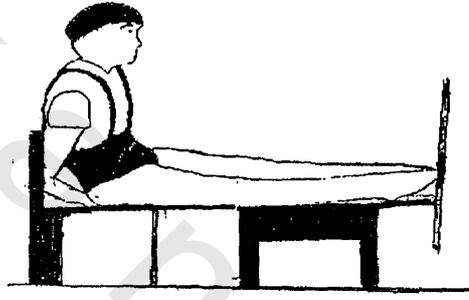
٣- إذا سيطر اللاعب على الكرة بعد العلامة المحددة تكون استجابته بطيئة عن المعدل السليم والمطلوب، ومقدار المسافة بين العلامة المحددة ومكان إيقاف الكرة تعتبر معياراً عن بطء الاستجابة عن المستوى المطلوب.

شروط الاختبار :

يؤدي الاختبار على سطح مستوى لا يعيق حركة الكرة أو يغير من مسارها ويؤدي الاختبار بحذاء كاوتش (٥٢ : ٨)

٣- إختبار المسطرة :

الغرض من الاختبار : قياس سرعة ودقة استجابة القدم .



شكل رقم (١٨)
(يوضح اختبار المسطرة)

الأدوات المستخدمة :

١- مسطرة مدرجة محددة بخط أسود بين رقمي ٢٥ اسم، ٣٠ اسم.

٢- منضدة بارتفاع مناسب .

٣- حائط .

وصف الاختبار :

١- يجلس المختبر على الكرسي واضعاً قدمه التي سيتم اختبارها في وضع مريح على المنضدة.

٢- يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين إبهام وسبابة المختبر مع ملاحظة أن تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لأسفل مقدم مشط القدم .

٣- يجب أن يركز المختبر النظر في العلامة المدهونة - اللون الأسود بحيث لا يجب أن يوجه نظره إلى المحكم .

٤ - يترك المحكم المسطرة لتسقط عمودياً على أن يحاول المختبر أن يمسك المسطرة بواسطة مقدم المشط عند المنطقة المدهونة باللون الأسود ما أمكن .

التسجيل :

إذا نجح المختبر في مسك المسطرة بواسطة مشط القدم عند الخط المدهون الأسود تماماً تكون استجابته سليمة وإذا كانت قبل المنطقة المدهونة تكون استجابته أسرع من المعدل السليم والمسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المختبر للمسطرة تكون معبرة عن مقدار سرعة استجابة الفرد عن الحد الطبيعي .

إذا أمسك المختبر بعد المنطقة المحددة تكون استجابته بطيئة بقدر بعد المسافة بين العلامة ومسك المسطرة. (٣٩: ٢٥٥)

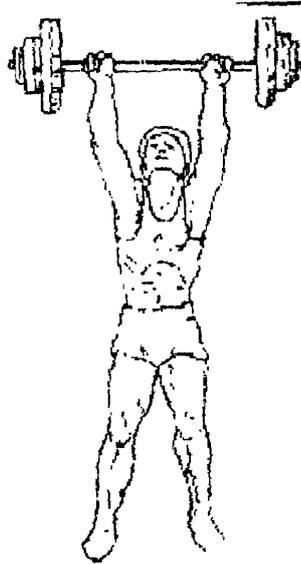
ثالثاً:- القوة العضلية .

Muscular strength

أ - القوة العظمى أو القصوى :

(١) اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر :

الغرض من الاختبار :قياس القوة العظمى او القصوى لعضلات الرجلين والظهر .



شكل رقم (١٩)

(يوضح اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر)

الأدوات المستخدمة : صالة تدريب، بار ، حامل للبار ، ديسكات مختلفة الأوزان .

وصف الاختبار :

توضع أحمال على البار ويتقدم اللاعب من البار ويثنى ركبتيه ويقف اللاعب تحت البار حيث يرتكز البار على كتف اللاعب ويمسك اللاعب البار بيديه ويقوم اللاعب بمد الركبتين والجذع لرفع النقل .

التسجيل : يقوم المدرب بتسجيل الحمل الأقصى الذي رفعة اللاعب .

شروط الاختبار : يعطى اللاعب عدد من المرات لرفع أقصى حمل ويسجل أفضلهما.

(٤٠ : ٢١ ، ٢٢)

ب- تحمل القوة : Strength Enduranc

١- اختبار دفع كرتين بالقدم لمدة دقيقة :

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة.



شكل رقم (٢٠)

(يوضح اختبار دفع كرتين بالقدم لمدة دقيقة)

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف.

كرتين طبييتين زنة الك .

وصف الاختبار :

كرتان طبييتان المسافة بينهما ٦م وكل كرة توضح في دائرة ٠,٥٠م وقطرها ٣٠ سم ، يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند سماع الإشارة للبدء يجرى بسرعة للمس الكرة ودفعها خارج الدائرة ثم يجرى ويلمس الكرة الأخرى ويدفعها خارج

الدائرة أيضاً. ويعود للكرة الأولى وهكذا (لمدة دقيقة) يقوم مساعدان برد الكرة فور دفعها من الدائرة داخلها عقب كل مرة.

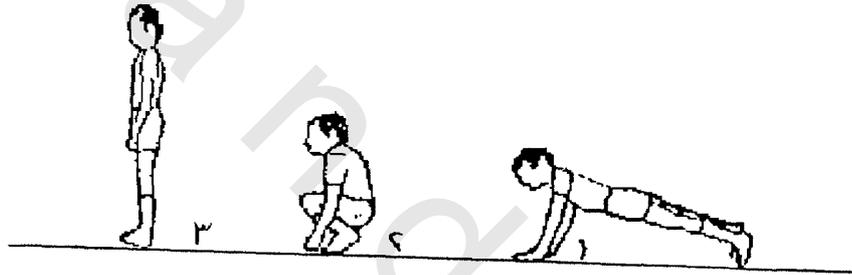
التسجيل : يسجل للاعب عدد اللمسات الصحيحة في الدقيقة.

شروط الاختبار :

١. أن يكون لمس الكرة بنعل القدم .
٢. لابد من دفع الكرة خارج الدائرة .
٣. يؤدي اللاعب الاختبار بحذاء كاوتش (٣٩ : ٢٥٢)

٢- اختبار قوة تحمل عضلات الجذع و الرجلين :

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة .



شكل رقم (٢١)

(يوضح اختبار قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين)

وصف الاختبار :

(من وضع الوقوف) تثنى الركبتين كاملاً مع وضع اليدين على الأرض ثم قذف الرجلين خلفاً للوصول للانبطاح المائل والرجوع.

التسجيل : يتم احتساب المحاولات الصحيحة لمدة دقيقة.

شروط الاختبار : في حالة الوقوف يتم فرد الجسم كاملاً وفي الانبطاح المائل يتم فرد الركبتين

كاملاً (١٢ : ٢٥٧)

٣- ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة :

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة.



شكل رقم (٢٢)

(يوضح اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة)

الأدوات المستخدمة :

١- كرة قدم قانونية .

٢- ساعة إيقاف .

وصف الاختبار :

يقف اللاعب بين لاعبين على بعد ٥م منهم ومع كل منهما كرة قدم ويقوم اللاعب الأول برمي الكرة عالياً بكلتا يديه للاعب الذي في المنتصف الذي يضربها بدورة برأسه مع الوثب عالياً ليعيدها إليه. ثم يستدير بسرعة ليلعب الكرة الذي يدحرجها له باليد الزميل الآخر ليركلها بقدمه ليعيدها إليه، ويستدير لضرب الكرة الأولى بالرأس وهكذا ، يستمر التمرين لمدة ١ ق (دقيقة) .

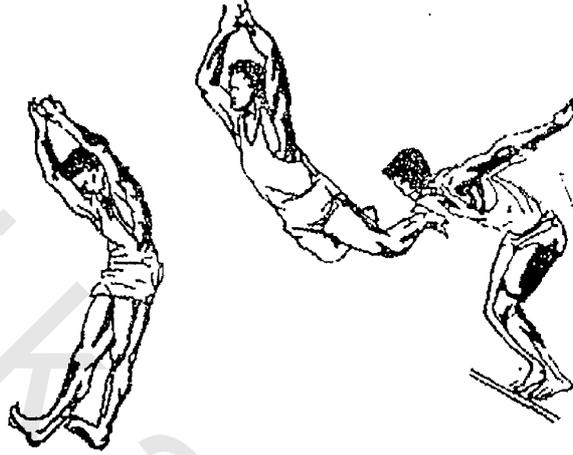
التسجيل : يحتسب عدد مرات لعب الكرة بالرأس والقدم معاً .

شروط الاختبار : لا يتحرك اللاعب الذي في المنتصف نحو الكرة . (٣٩ : ٢٥٢)

ج- القوة المميزة بالسرعة :

(١) - الوثب العريض من الثبات :

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة .



شكل رقم (٢٣)

(يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات)

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية لا تعرض اللاعب للانزلاق ، شريط قياس .

وصف الاختبار :

يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً . تمرجح الذراعان أماماً وأسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ميل الجذع أماماً ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

التسجيل :

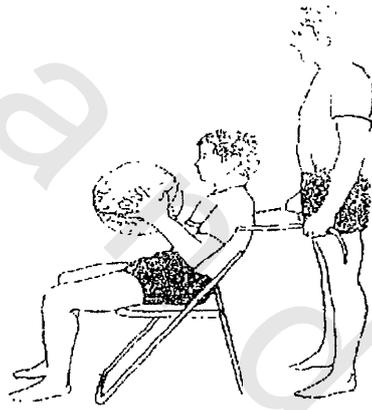
تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركة اللاعب القريب من خط البداية أو عند ملامسه الكعبين للأرض.

شروط الاختبار :

- ١- في حالة إذا اختل توازن اللاعب ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.
- ٢- يجب أن تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء.
- ٣- للاعب محاولتان يسجل أفضلهما. (٣٩ : ٢٥٧)

٢- اختبار دفع كرة طبية باليدين :

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة.



شكل رقم (٢٤)

(يوضح اختبار دفع كرة طبية باليدين)

الأدوات المستخدمة في الاختبار : كرسي ، كرة طبية وزن ٣ كيلوا جرام ، حبل .

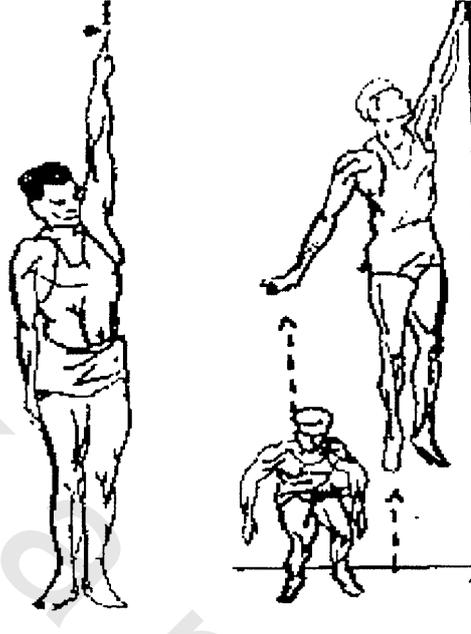
وصف الاختبار :

يجلس المختبر على كرس ويمسك كرة طبية (زنة ٣ كجم) باليدين ويوضع حول الصدر حبل يمسك من الخلف بواسطة محكم لمنع حركة المختبر للأمام وتتم حركة دفع الكرة باليدين فقط

طريقة التسجيل : يتم قياس المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي. (٥٢ : ١١)

(٣) الوثب العمودي لسارجنت :

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة .



شكل رقم (٢٥)

(يوضح اختبار الوثب العمودي) .

الأدوات المستخدمة في الاختبار : لوحة أو سبورة، طباشيرة .

وصف الاختبار :

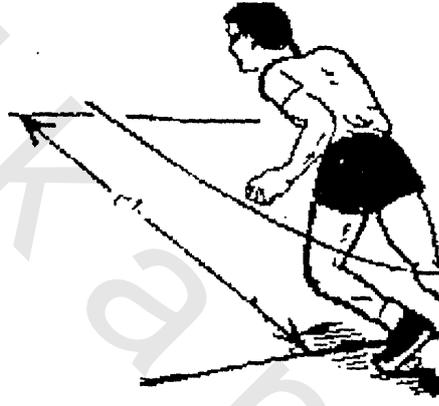
تثبت لوحة أو سبورة على الحائط على ارتفاع يسمح لأكثر من مختبر بتأدية الاختبار ثم يمسك المختبر طباشيرة ويقف مواجه للسبورة ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير مع عدم دفع العقبين على الأرض ثم يقف المختبر مواجه للسبورة بالجانب ويقوم بمرجحة الذراعين لأسفل ثم للخلف مع ثنى الجذع للأمام وثنى الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة لعمل علامة أخرى بالطباشيرة .

طريقة التسجيل : تقاس المسافة بين العلامتين بالسلم لأقرب اسم . (١٢ : ٢٥٣ ، ٢٥٠)

رابعاً :- الرشاقة . AgiLiTy

(١) اختبار الجري المكوكي :

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .



شكل رقم (٢٦)
(يوضح اختبار الجري المكوكي)

وصف الاختبار :

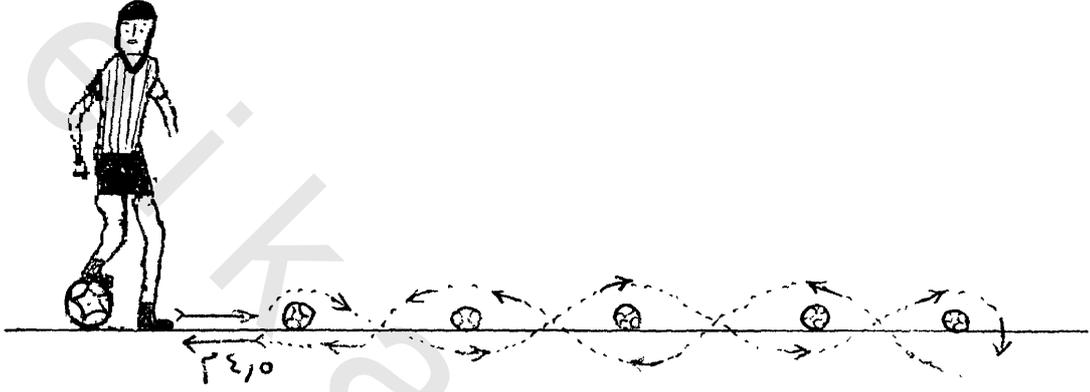
يرسم على الأرض خطين المسافة بينهم حوالي ١٠م حيث يقوم اللاعب بالجري من الخط الأول إلى الخط الثاني اكبر قدر ممكن من المرات خلال زمن قدرة ٤٠ث .

التسجيل :

يسجل اللاعب اكبر عدد من المرات استطاع فيها الذهاب والعودة بين الخطين خلال ٤ث .
يمنح اللاعب محاولتين تسجل أفضلهما .

شروط الاختبار : يجب أن تلمس قدم اللاعب الخطين عند الذهاب والعودة . (٥٢ : ١٢)

٢- الجري بالكرة ٢٥ م بين الأقماع (الحواجز) :
الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .



شكل رقم (٢٧)
(يوضح اختبار الجري بالكرة ٢٥ م بين الأقماع)

الأدوات المستخدمة : عدد خمس كرات طبية ، ساعة إيقاف

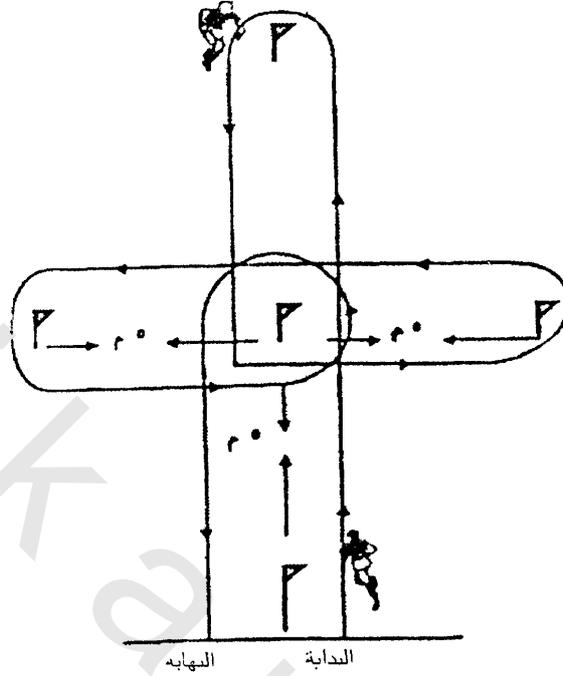
وصف الاختبار :

توضع خمس كرات المسافة بين كل منها ٢م وعلى بعد ٤,٥ م من الكرة الأولى يرسم خط البداية يقوم اللاعب عند سماع إشارة البدء بالجري بالكرة زجراج حول الكرات ويعود بنفس الطريقة حتى يصل إلى نقطة البداية.

التسجيل : يحسب زمن الجري بالكرة بين الأقماع . بالثانية . لمسافة ٢٥م. (٣٩ : ٢٥٩)

٣) الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ متر:

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .



شكل رقم (٢٨)

(يوضح الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م.)

الأدوات المستخدمة : ٥ أعلام

وصف الاختبار :

يقوم اللاعب بالجري من نقطة البداية عند سماع الإشارة والدوران حول القوائم المتصالية والتي تبعد عن القائم المتوسط بمسافة قدرها ٥ أمتار في أربع اتجاهات كما بالشكل حتى العودة لنقطة النهاية بعد نهاية الجري حول جميع القوائم .

التسجيل : يتم حساب الزمن من لحظة البداية حتى انتهاء الاختبار

شروط الاختبار :

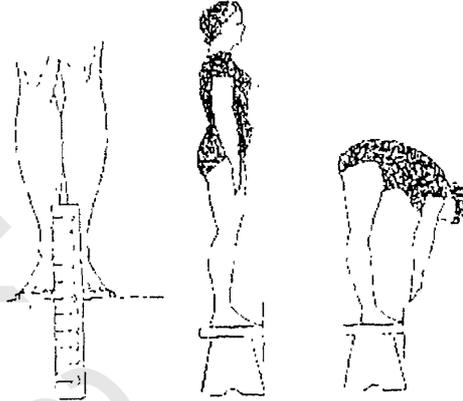
- ١- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما .
- ٢- يؤدي كل لاعب الاختبار على حدة . (١٢ : ٢٦٥)

خامساً - المرونة .

FLexibiLity

(١) اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف :

الغرض من الاختبار : قياس المرونة.



شكل رقم (٢٩)

(يوضح اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف)

الأدوات المستخدمة :

- ١- مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم .
- ٢- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة (١٠٠) سم مثبتة عمودياً على المقعد .
- ٣- مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

وصف الاختبار :

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

التسجيل :

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

شروط الاختبار : التركيز على عدم ثني الركبتين أثناء الأداء . (٣٩ : ٢٦٠)

(٢) - اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح :

الغرض من الاختبار : قياس المرونة .



شكل رقم (٣٠)

(يوضح اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح)

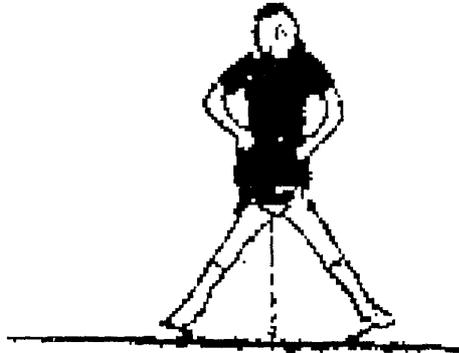
وصف الاختبار : من وضع الانبطاح يقوم اللاعب بوضع اليدين خلف الظهر ويدفع الجذع للخلف لأقصى درجة ممكنة.

التسجيل : يسجل اللاعب المسافة بين حافة الذقن والأرض.

شروط الاختبار : يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما . (٥٢ : ٣)

(٣) اختبار فتحة البرجل :

الغرض من الاختبار : قياس مرونة مفصل الحوض .



شكل رقم (٣١)

(يوضح اختبار فتحة البرجل)

الأدوات : شريط قياس مدرج بالسنتيمتر، ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

من وضع الوقوف يحاول المختبر فتح القدمين جانباً إلى أقصى مسافة ممكنه وهذه الحركة يطلق عليها فتحة البرجل ، (الجرانند كار) والثبات ثلاث ثواني (يمكن حسابها بالعدد ، (٣،٢،١) . تقاس المسافة من الأرض حتى النقطة الواقعة أسفل الارتفاق العاني (أسفل الحوض) ، ويلاحظ أن يكون القياس والشريط عمودياً على الأرض ، وأن يكون صفر التدريج ملاصقاً للأرض .

تعليمات الاختبار :

- ١- يجب أن يكون فتح القدمين ببطء للوصول إلى أقصى مدي ممكن .
- ٢- يجب الثبات عند أقصى مدي يصل إليه المختبر ثلاث ثواني .
- ٣- يجب أن يكون القياس والشريط عمودياً على الأرض.
- ٤- في حالة اختلال التوازن أثناء فتح القدمين يسمح للمختبر باستخدام اليدين لحفظ التوازن عن طريق ملامستها (أو أحدهما) للأرض . مع مراعاة عدم استغلال للضغط للأسفل.
- ٥- يسمح للمختبر بإدارة الجذع تجاه أحد القدمين أثناء فتح القدمين .
- ٦- لكل مختبر الحق في محاولتين تسجل له أفضلهما .

إدارة الاختبار :

- ١- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- ٢- محكم : يقوم بقياس المسافة من الأرض حتى أسفل الحوض .
- ٣- التسجيل : يسجل للمختبر المسافة من الأرض حتى أسفل الحوض بالسنتيمتر . (٤٠ : ٣٥)

مرفق (٤)

البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي :

جدول رقم (٢٠)

* (جدول يوضح التوزيع الزمني لتشكيل الحمل خلال البرنامج التدريبي المقترح)

م	درجة الحمل	الزمن بالدقائق	الزمن بالساعات
١	حمل أقصى ١٠٨٠	٤٣٢٠ دقيقة	٧٢ ساعة
٢	حمل عالي ٩٠٠	٥٤٠٠ دقيقة	٩٠ ساعة
٣	حمل متوسط ٧٢٠	١٤٤٠ دقيقة	٢٤ ساعة
	الزمن الكلي	١١١٦٠ دقيقة	١٨٦ ساعة

التعليق على الجدول رقم (٢٠) :

من الجدول رقم (٢٠) يتضح أن عدد ساعات الحمل الأقصى ٧٢ ساعة بواقع ٤٣٢٠ ق وعدد ساعات الحمل العالي ٩٠ ساعة بواقع ٥٤٠٠ ق وعدد ساعات الحمل المتوسط ٢٤ ساعة بواقع ١٤٤٠ ق وإجمالي زمن البرنامج التدريبي ١٨٦ ساعة بواقع ١١١٦٠ ق .

جدول رقم (٢١)

* (جدول يوضح تشكيل دورة الحمل خلال البرنامج التدريبي المقترح .)

م	درجة الحمل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	الحمل الأقصى ١٠٨٠												
٢	الحمل العالي ٩٠٠												
٣	الحمل المتوسط ٧٢٠												
	الزمن الكلي	٩٠٠	٩٠٠	١٠٨٠	٩٠٠	٧٢٠	٩٠٠	٠٨٠	٩٠٠	٧٢٠	٩٠٠	٩٠٠	١٠٨٠

التعليق على الجدول رقم (٢١)

من الجدول رقم (٢١) يتضح أن هناك عدد (٤ أسابيع) حمل أقصى وعدد (٦ أسابيع حمل عالي) وعدد (٢ أسبوع حمل متوسط)، بذلك يكون حجم التدريب الكلي (١١١٦٠ دقيقة) .

جدول رقم (٢٢)

* جدول يوضح النسب المئوية والزمن الكلي للتدريب (البدني - المهاري - الخططي)

م	الفترة	النسبة المئوية	الزمن الكلي
١	إعداد بدني	٣٢,٢٥ %	٣٦٠٠ دقيقة
٢	إعداد مهاري	٣٣,٠٦ %	٣٦٩٠ دقيقة
٣	إعداد خططي	٣٤,٦٨ %	٣٨٧٠ دقيقة
	مجـ	١٠٠ %	١١١٦٠ دقيقة

التعليق على الجدول رقم (٢٢)

من الجدول رقم (٢٢) يتضح أن نسبة الإعداد البدني ٣٢,٢٥% بواقع ٣٦٠٠ دقيقة ونسبة الإعداد المهاري ٣٣,٠٦% بواقع (٣٦٩٠ دقيقة) ونسبة الإعداد الخططي (٣٤,٦٨ %) بواقع (٣٨٧٠ دقيقة) وبذلك يكون حجم التدريب الكلي ١٠٠ % بواقع ١١١٦٠ دقيقة .

* توزيع الإعداد البدني خلال البرنامج التدريبي :

* نسبة الإعداد البدني العام خلال البرنامج المقترح . = ٤٥,٤٦ %

* نسبة الإعداد البدني الخاص خلال البرنامج المقترح . = ٥٤,٥٤ %

جدول رقم (٢٣)

- جدول يوضح التوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص (خارج وداخل الوسط المائي خلال البرنامج التدريبي المقترح)

م	الفترة	خارج الوسط المائي	داخل الوسط المائي	الإجمالي
١-	بدني عام	٥٤٣,٧٥ دقيقة	٥٤٣,٧٥ دقيقة	١٠٨٧,٥ دقيقة
٢-	بدني خاص	٦٥٠,٢٥ دقيقة	٦٥٠,٢٥ دقيقة	١٣٠٠,٥ دقيقة
	الإجمالي	١١٩٤ دقيقة	١١٩٤ دقيقة	٢٣٨٨ دقيقة

التعليق علي الجدول رقم (٢٣)

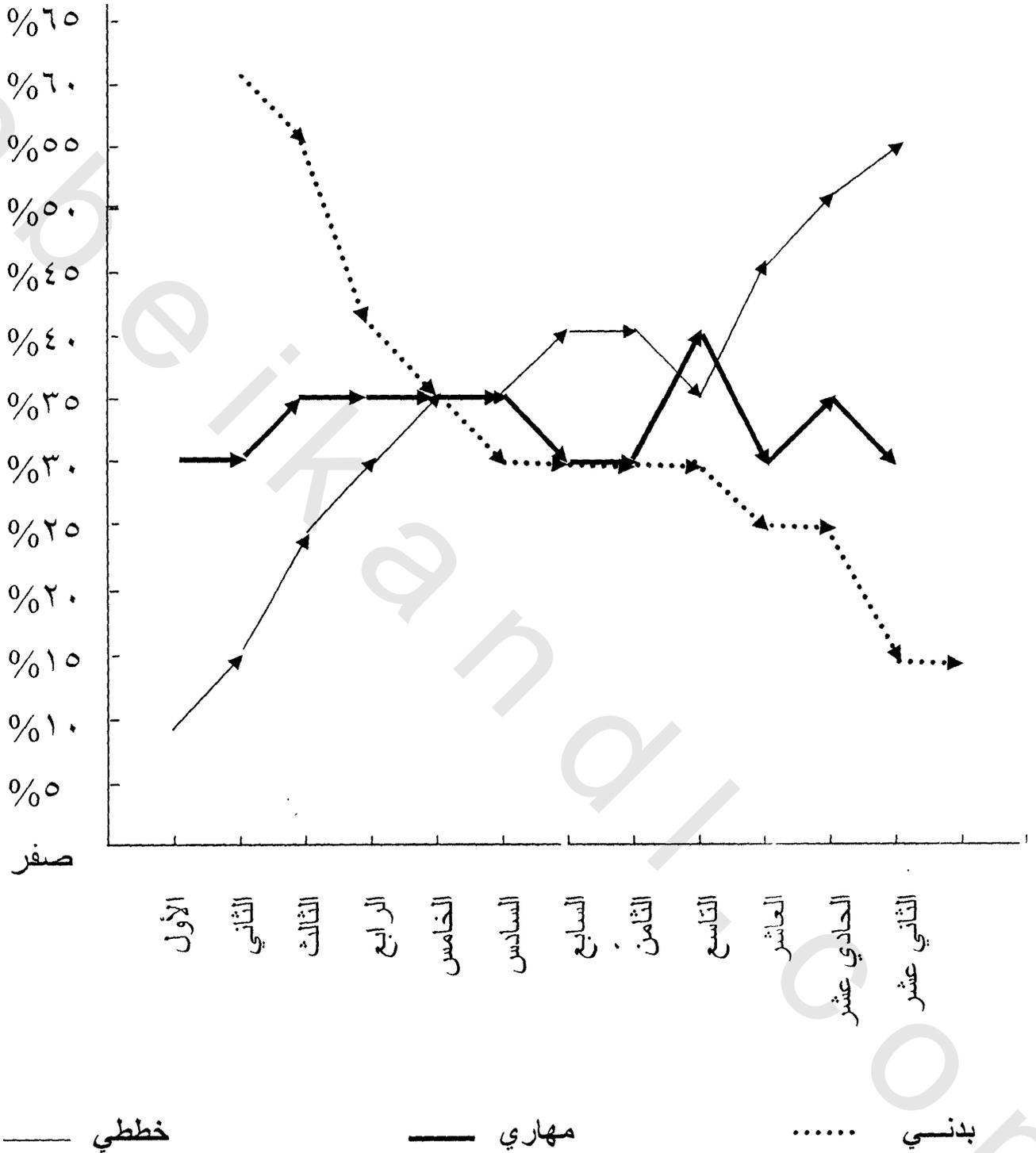
من الجدول رقم (٢٣) يتضح أن نسبة أداء الإعداد البدني العام خارج الوسط المائي ٥٤٣,٧٥ دقيقة بواقع ٥٠ % من زمن الإعداد البدني العام ونسبة أداء الإعداد البدني العام داخل الوسط المائي ٥٤٣,٧٥ دقيقة بواقع ٥٠ % من زمن الإعداد البدني العام . وبذلك يكون حجم التدريب الكلي للإعداد البدني العام خارج الوسط المائي وداخله ١٠٠ % بواقع ١٠٨٧,٥ دقيقة .

كذلك يتضح أن نسبة أداء الإعداد البدني الخاص خارج الوسط المائي ٦٥٠,٢٥ دقيقة بواقع ٥٠ % من زمن الإعداد البدني الخاص ونسبة أداء الإعداد البدني الخاص داخل الوسط المائي ٦٥٠,٢٥ دقيقة بواقع ٥٠ % من زمن الإعداد البدني الخاص وبذلك يكون حجم التدريب الكلي للإعداد البدني الخاص خارج الوسط المائي وداخله ١٠٠ % بواقع ١٣٠٠,٥ دقيقة .

جدول رقم (٢٤)

* جدول يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح .

الإجمالي	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسبوع
حجم الحمل	١٠٨٠	٩٠٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٩٠٠	٩٠٠	
الزمن بدني	٣٦٠٠ ق	١٦٢	١٣٥	٢٢٥	٢٧٠	٢١٦	٢٧٠	٣٢٤	٢١٦	٣١٥	٤٣٢	٤٩٥	٥٤٠
النسبة المئوية بدني		%١٥	%١٥	%٢٥	%٢٥	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٤٠	%٥٥	%٦٠
الزمن مهاري	٣٦٩٠ ق	٣٢٤	٣١٥	٢٧٠	٤٣٢	٢١٦	٢٧٠	٣٧٨	٢٥٢	٣١٥	٣٧٨	٢٧٠	٢٧٠
النسبة المئوية مهاري		%٣٠	%٣٥	%٣٠	%٤٠	%٣٠	%٣٠	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٣٠
الزمن خططي	٣٨٧٠ ق	٥٩٤	٤٥٠	٤٠٥	٣٧٨	٢٨٨	٣٦٠	٣٧٨	٢٥٢	٢٧٠	٢٧٠	١٣٥	٩٠
النسبة المئوية خططي		%٥٥	%٥٠	%٤٥	%٣٥	%٤٠	%٤٠	%٣٥	%٣٥	%٣٠	%٢٥	%١٥	%١٠
الحجم الإجمالي	١١١٦٠ ق	١٠٨٠	٩٠٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٩٠٠	٩٠٠
%	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
تشكيل دورة الحمل البدني	خاص	خاص				عام				عام		خاص	



شكل رقم (٣٢)

يوضح الرسم البياني للمنحنيات (بدني - مهاري - خططي)

التعليق على الجدول رقم (٢٤)

أولاً : الإعداد البدني :

من الجدول رقم (٢٤) يتضح أن الإعداد البدني في الأسبوع الأول يبلغ نسبته المئوية ٦٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٥٤٠ دقيقة . بينما في الأسبوع الثاني فإن النسبة المئوية تنخفض حيث تبلغ ٥٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٤٩٥ دقيقة . بينما في الأسبوع الثالث تستمر النسبة المئوية في الانخفاض حيث تبلغ ٤٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٤٣٢ دقيقة . بينما في الأسبوع الرابع فإن النسبة المئوية تستمر في الانخفاض في حيث تبلغ ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣١٥ دقيقة . بينما في الأسبوع الخامس فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢١٦ دقيقة . أما الأسبوع السادس فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣٢٤ دقيقة . أما في الأسبوع السابع فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٧٠ دقيقة . أما في الأسبوع الثامن فإن النسبة المئوية ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢١٦ دقيقة . أما الأسبوع التاسع فإن النسبة المئوية ٢٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٧٠ دقيقة . أما الأسبوع العاشر فإن النسبة المئوية ٢٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٢٥ دقيقة . أما الأسبوع الحادي عشر فإن النسبة المئوية تنخفض إلى أقل معدلاتها حيث تبلغ ١٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ١٣٥ دقيقة . أما في الأسبوع الثاني عشر فإن نسبته المئوية ١٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ١٦٢ دقيقة .

مما سبق يتضح أن : إجمالي حجم الإعداد البدني خلال فترة الإعداد بلغ ٣٦٠٠ دقيقة ممثله نسبة ٣٢,٢٥ % من إجمالي حجم التدريب الكلي والبالغ زمنه ١١١٦٠ دقيقة ممثله نسبة ١٠٠ % إجمالي حجم التدريب الكلي .

ثانياً : الإعداد المهارى :

من الجدول رقم (٢٤) يتضح أن الإعداد المهارى في الأسبوع الأول يبلغ نسبته المئوية ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٧٠ دقيقة . وفي الأسبوع الثاني فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٧٠ دقيقة . وفي الأسبوع الثالث فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣٧٨ دقيقة .

وفي الأسبوع الرابع فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣١٥ دقيقة . وفي الأسبوع الخامس فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٥٢ دقيقة . وفي الأسبوع السادس تستمر النسبة المئوية ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣٧٨ دقيقة . وفي الأسبوع السابع فإن النسبة المئوية تنخفض مرة أخرى لتصل إلي ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٧٠ دقيقة . وفي الأسبوع الثامن تستمر النسبة المئوية ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢١٦ دقيقة . وفي الأسبوع التاسع فإن النسبة المئوية تبلغ أقصاها حيث تصل إلي ٤٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٤٣٢ دقيقة . وفي الأسبوع العاشر فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٧٠ دقيقة . وفي الأسبوع الحادي عشر فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣١٥ دقيقة . وفي الأسبوع الثاني عشر فإن النسبة المئوية تنخفض لتبلغ ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣٢٤ دقيقة .

م سبق يتضح أن : إجمالي حجم الإعداد المهاري خلال فترة الإعداد بلغ ٣٦٩٠ دقيقة ممثله نسبة ٣٣,٠٦ % من إجمالي حجم التدريب الكلي والبالغ زمنه ١١١٦٠ دقيقة ممثله نسبة ١٠٠ % من إجمالي حجم التدريب الكلي .

ثالثا : الإعداد الخططي :

من الجدول رقم (٢٤) يتضح أن الإعداد الخططي في الأسبوع الأول يبلغ نسبته المئوية ١٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٩٠ دقيقة . وفي الأسبوع الثاني ترتفع النسبة المئوية إلي ١٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ١٣٥ دقيقة . وفي الأسبوع الثالث فإن النسبة المئوية تستمر في الارتفاع لتبلغ ٢٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٧٠ دقيقة . وفي الأسبوع الرابع تستمر النسبة المئوية في الارتفاع لتصل الي ٣٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٧٠ دقيقة . وفي الأسبوع الخامس فإن النسبة المئوية تستمر في الارتفاع لتصل الي ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٥٢ دقيقة . وفي الأسبوع السادس فإن النسبة المئوية تبلغ ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣٧٨ دقيقة . وفي الأسبوع السابع فإن النسبة المئوية تستمر في الارتفاع لتصل إلي

٤٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣٦٠ دقيقة . وفي الأسبوع الثامن فإن النسبة المئوية ٤٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٢٨٨ دقيقة . وفي الأسبوع التاسع فإن النسبة المئوية تنخفض إلي ٣٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٣٧٨ دقيقة . وفي الأسبوع العاشر فإن النسبة المئوية ترتفع مرة أخرى لتصل الي ٤٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٤٠٥ دقيقة .

وفي الأسبوع الحادي عشر تستمر النسبة المئوية في الارتفاع لتصل إلي ٥٠ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٤٥٠ دقيقة . وفي الأسبوع الثاني عشر فإن النسبة المئوية تصل إلي أقصى معدلاتها حيث تبلغ ٥٥ % من إجمالي حجم الأسبوع بواقع ٥٩٤ دقيقة .

مما سبق يتضح : أن إجمالي حجم الإعداد الخطي خلال فترة الإعداد بلغ ٣٨٧٠ ق ممثله نسبة ٦٨ و ٣٤ % من إجمالي حجم التدريب الكلي والبالغ زمنه ١١١٦٠ ق ممثله نسبة ١٠٠ % من إجمالي حجم التدريب الكلي .

*التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني العام :

الإعداد البدني العام = ٤٦ , ٤٥ %

الإعداد البدني الخاص = ٥٤ , ٥٤ %

جدول رقم (٢٥)

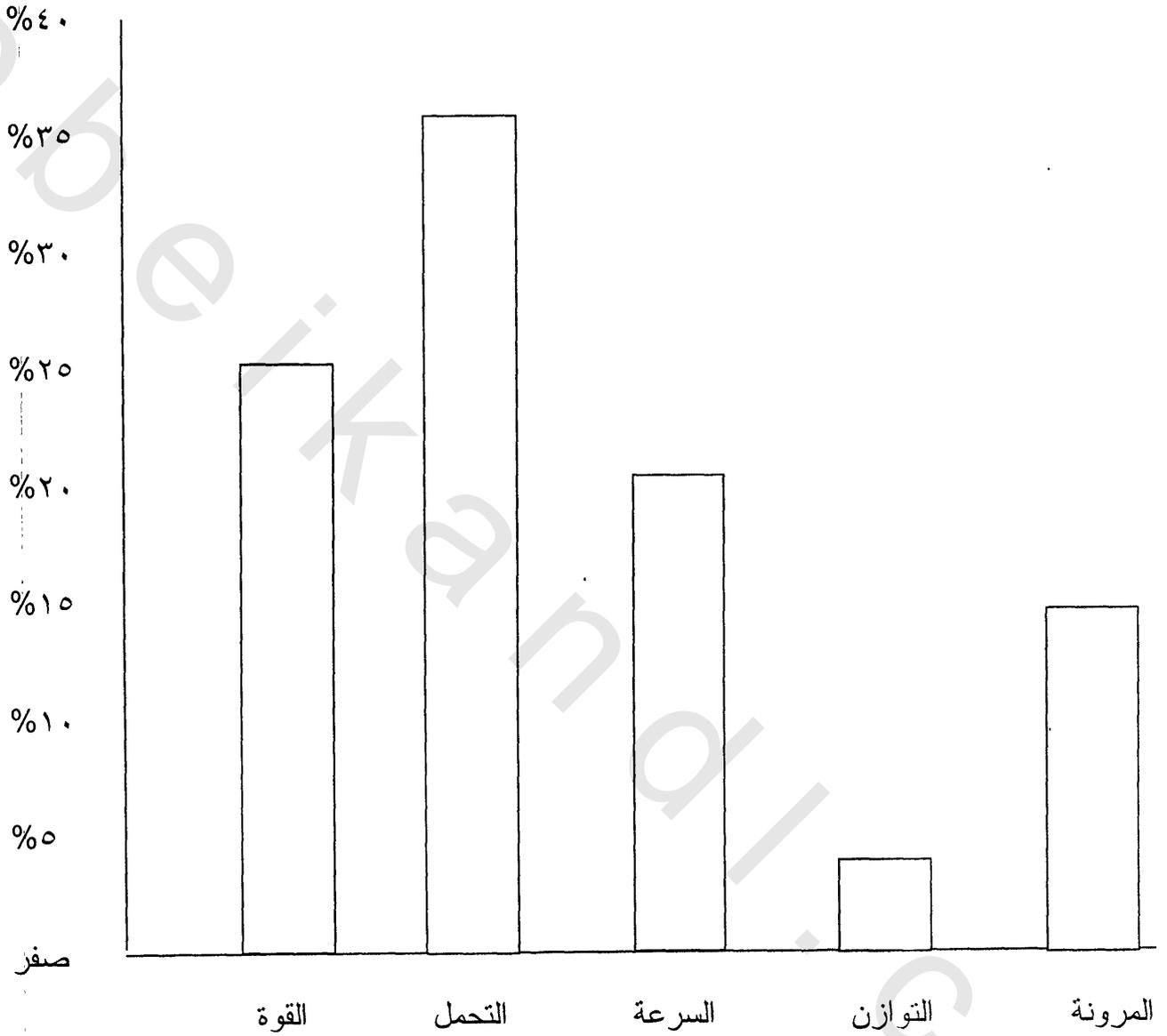
*جدول يوضح النسبة المئوية والزمن الكلي لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني العام

م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقيقة	الزمن الكلي بالساعة
١	القوة العضلية	٢٥ %	٤٠٩, ١	٦, ٨
٢	التحمل	٣٥ %	٥٧٢, ٩	٩, ٥
٣	السرعة	٢٠ %	٣٢٧, ٤	٥, ٥
٤	التوازن	٥ %	٨١, ٨	١, ٤
٥	المرونة	١٥ %	٢٤٥, ٤	٤, ١
	الإجمالي	١٠٠ %	١٦٣٦, ٦ دقيقة	٢٧, ٣ ساعة

التعليق على الجدول رقم (٢٥)

من الجدول رقم (٢٥) يتضح أن التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني العام كالآتي : القوة العضلية بنسبة ٢٥% بواقع ٤٠٩,١ دقيقة أي (٦,٨ ساعة)، التحمل بنسبة ٣٥% بواقع ٥٧٢,٩ دقيقة أي (٩,٥ ساعة)، السرعة ٢٠% بواقع ٣٢٧,٤ دقيقة أي (٥,٥ ساعة)، التوازن بنسبة ٥% بواقع ٨١,٨ دقيقة أي (١,٤ ساعة) ما المرونة فنسبتها المئوية ١٥ % بواقع ٢٤٥,٤ دقيقة أي (٤,١ ساعة).

بذلك يكون إجمالي النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني العام ١٠٠% بواقع ١٦٣٦,٦ دقيقة أي (٢٧,٣ ساعة) .



شكل رقم (٣٣)

(يوضح الأعمدة البيانية لعناصر اللياقة البدنية ونسبها المئوية خلال فترة الاعداد البدني العام)

جدول رقم (٢٦)

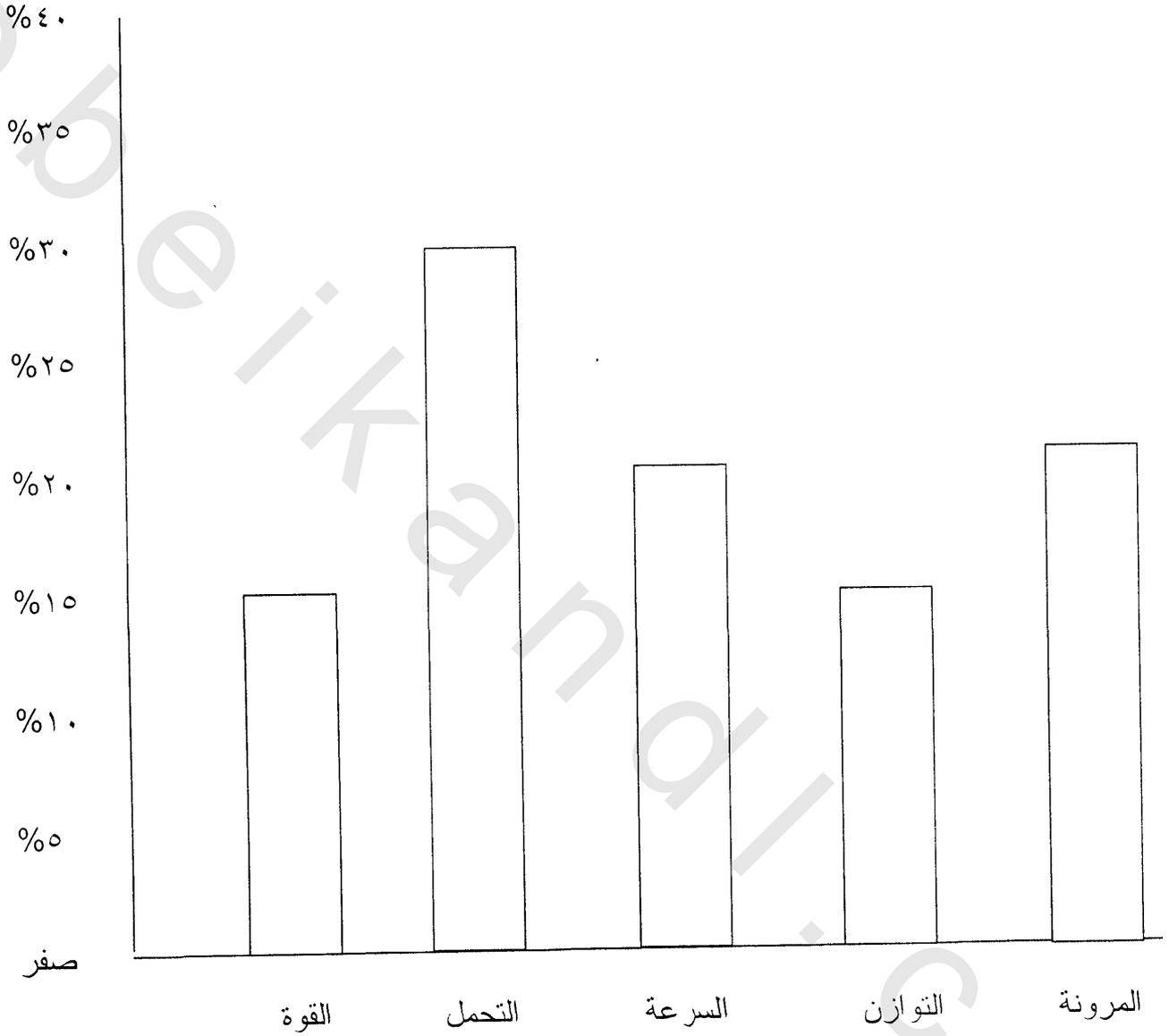
*جدول يوضح النسبة المئوية والزمن الكلي للإعداد البدني الخاص

م	العنصر	النسبة المئوية	الزمن الكلي بالدقيقة	الزمن الكلي بالساعة
١	القوة العضلية	١٥ %	٢٩٤,٥	٤,٩
٢	التحمل	٣٠ %	٥٨٩	٩,٩
٣	السرعة	٢٠ %	٣٩٢,٧	٦,٥
٤	المرونة	١٥ %	٢٩٤,٥	٤,٩
٥	الرشاقة	٢٠ %	٣٩٢,٧	٦,٥
	الإجمالي	١٠٠ %	١٩٦٣,٤ ق	٣٢,٧ ساعة

التعليق على الجدول رقم (٢٦)

من الجدول رقم (٢٦) يتضح أن التوزيع الزمني لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني الخاص كالاتي : القوة العضلية بنسبة ١٥ % بواقع ٢٩٤,٥ دقيقة أي (٤,٩ ساعة) ،بينما التحمل بنسبة ٣٠ % بواقع ٥٨٩ دقيقة أي (٩,٩ ساعة) ،أما السرعة فنسبة ٢٠% بواقع ٣٩٢,٧ دقيقة أي (٦,٥ ساعة) ، بينما المرونة فنسبة ١٥ % بواقع ٢٩٤,٥ دقيقة أي (٤,٩ ساعة) أما الرشاقة فنسبتها المئوية ٢٠% بواقع ٣٩٢,٧ دقيقة أي (٦,٥ ساعة) .

وبذلك يكون إجمالي النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني الخاص ١٠٠% بواقع ١٩٦٣,٤ دقيقة أي (٣٢,٧ ساعة).



شكل رقم (٣٤)

(يوضح الأعمدة البيانية لعناصر اللياقة البدنية ونسبها المئوية خلال فترة الاعداد البدني الخاص)

جدول رقم (٢٧)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الأول

النسبة المئوية بدني : ١٠ %

النسبة المئوية مهاري : ٣٠ %

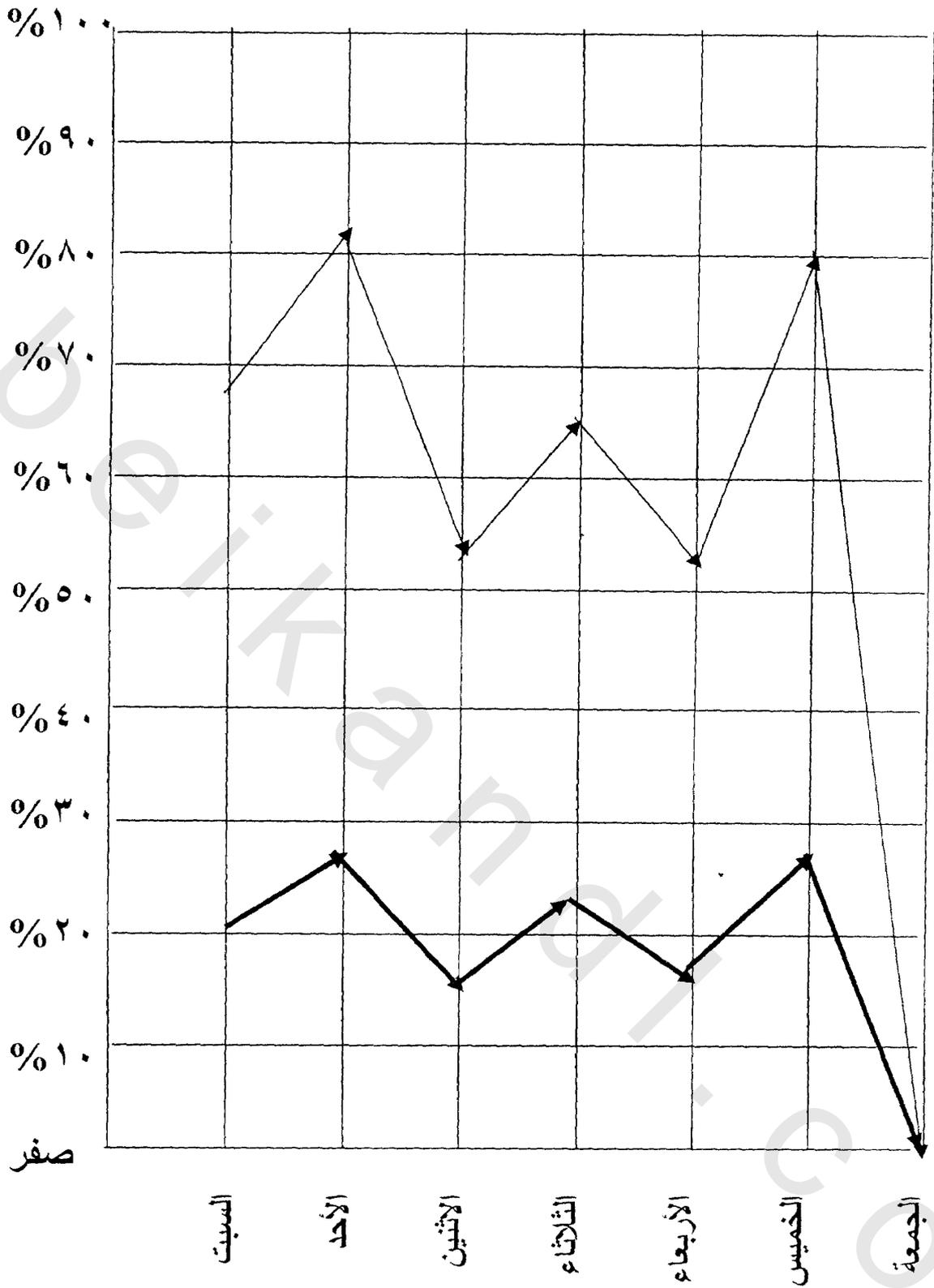
النسبة المئوية خططي : ١٠ %

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٩٠٠	—	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	محتوي التدريب (م)
٥٤٠ ق	—	١٠٨	٧٢	٩٠	٧٢	١٠٨	٩٠	الرمز البدني
%٦٠	—	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	النسبة المئوية للرمز البدني
%٧٥	—	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	النسبة المئوية لبدني العام
٤٠٥ ق	—	٨١	٥٤	٦٧,٥	٥٤	٨١	٦٧,٥	رمز الإعداد البدني العام
١٤١,٧٦	—	٢٨,٣٥	١٨,٩	٢٣,٦٣	١٨,٩	٢٨,٣٥	٢٣,٦٣	نحمل
٨١	—	١٦,٢	١٠,٨	١٣,٥	١٠,٨	١٦,٢	١٣,٥	سرعه
١٠١,٢٦	—	٢٠,٢٥	١٣,٥	١٦,٨٨	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٦,٨٨	قوه
٦٠,٧٤	—	١٢,١٥	٨,١	١٠,١٢	٨,١	١٢,١٥	١٠,١٢	مرونة
٢٠,٢٤	—	٤,٠٥	٢,٧	٣,٣٧	٢,٧	٤,٠٥	٣,٣٧	نوازل
%٢٥	—	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	النسبة المئوية للبدني الخاص
١٣٥ ق	—	٢٧	١٨	٢٢,٥	١٨	٢٧	٢٢,٥	رمز الإعداد البدني الخاص
٢٠,٣٦	—	٤,١	٢,٧	٣,٣٨	٢,٧	٤,١	٣,٣٨	القوة
٤٠,٢٨	—	٨	٥,٤	٦,٧٤	٥,٤	٨	٦,٧٤	الحمل
٢٧	—	٥,٤	٣,٦	٤,٥	٣,٦	٥,٤	٤,٥	السرعة
٢٠,٣٦	—	٤,١	٢,٧	٣,٣٨	٢,٧	٤,١	٣,٣٨	المرونة
٢٧	—	٥,٤	٣,٦	٤,٥	٣,٦	٥,٤	٤,٥	الرشاقة
%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	النسبة المئوية مهاري
٢٧٠ ق	—	٥٤	٣٦	٤٥	٣٦	٥٤	٤٥	الرمز المهاري
%١٠	—	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	النسبة المئوية خططي
٩٠ ق	—	١٨	١٢	١٥	١٢	١٨	١٥	الرمز الخططي

عام ٣
خاص ١

* تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بنسبة (٣ : ١)

* حجم الحمل (٩٠٠)



— : بدني عام
 — : بدني خاص

شكل رقم (٣٥)

(يوضح الرسم البياني للمنحني البدني العام والخاص خلال الأسبوع الأول)

جدول رقم (٢٨)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الثاني

النسبة المئوية بدني : ٥٥%

النسبة المئوية مهاري : ٣٠%

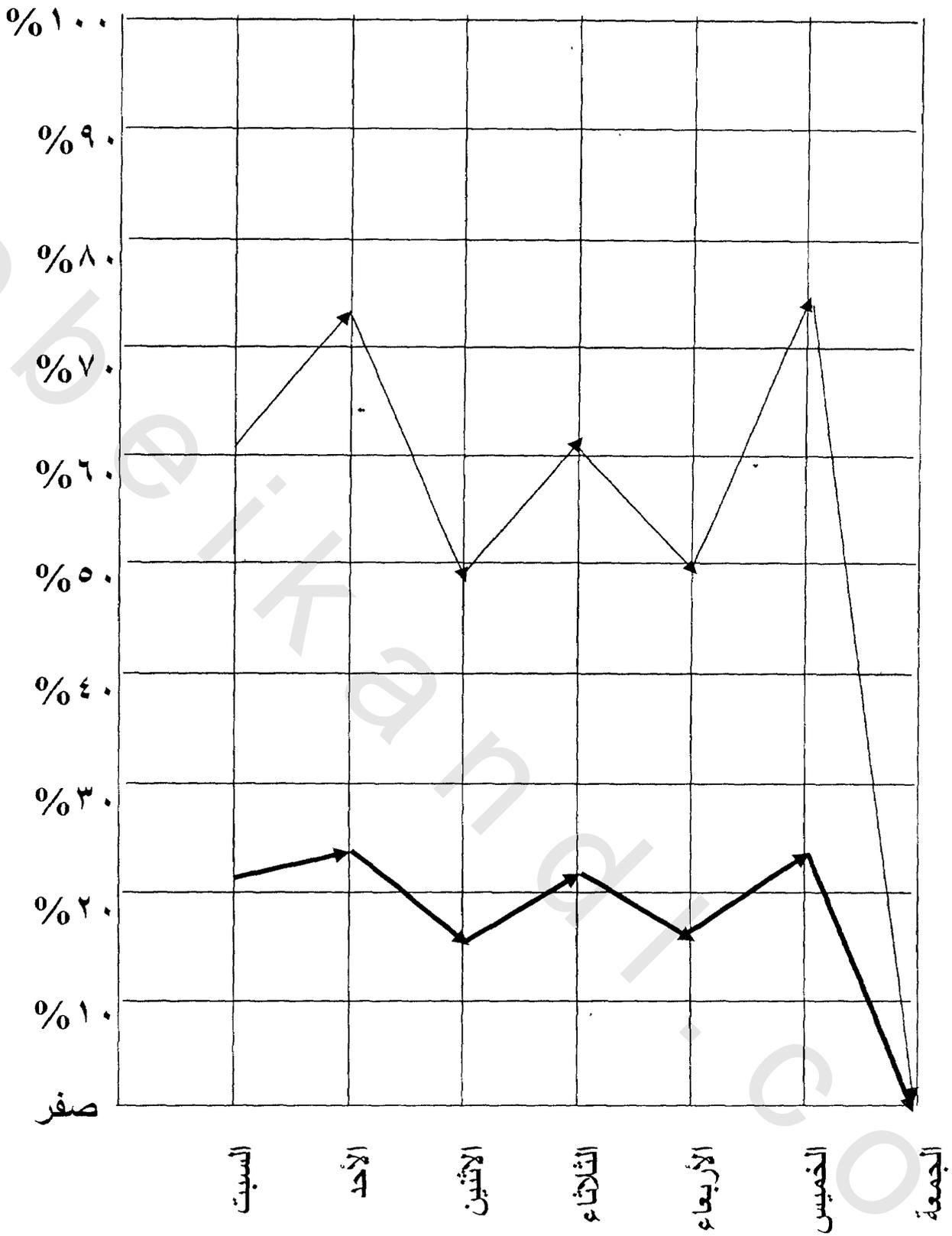
النسبة المئوية خططي : ١٥%

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٩٠٠	—	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	محتوي التدريب (م)
٤٩٥ ق	—	٩٩	٦٦	٨٢,٥	٦٦	٩٩	٨٢,٥	الرمز البدني
%٥٥	—	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	النسبة المئوية للرمز البدني
%٧٥	—	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	النسبة المئوية للبيدني العام
٣٧١,٢٥	—	٧٤,٢٥	٤٩,٥	٦١,٨٧٥	٤٩,٥	٧٤,٢٥	٦١,٨٧٥	الاعداد العام ٣٧١,٢٥
١٢٩,٩٣	—	٢٥,٩٩	١٧,٣٢	٢١,٦٥٦	١٧,٣٢	٢٥,٩٩	٢١,٦٥٦	تحمل
%٣٥	—	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	سرعة
٧٤,٢٧	—	١٤,٨٦	٩,٩	١٢,٣٧٥	٩,٩	١٤,٨٦	١٢,٣٧٥	قوة
%٢٠	—	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	مرونة
٩٢,٨٠	—	١٨,٥٦	١٢,٣٧	١٥,٤٦٩	١٢,٣٧	١٨,٥٦	١٥,٤٦٩	نواري
%١٥	—	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	النسبة المئوية للبيدني الخاص
٥٥,٦٨	—	١١,١٣	٧,٤٣	٩,٢٨١	٧,٤٣	١١,١٣	٩,٢٨١	الاعداد الخاص ١٢٣,٧٥
١٨,٥٧	—	٣,٧١	٢,٤٨	٣,٠٩٤	٢,٤٨	٣,٧١	٣,٠٩٤	القوة
%١٥	—	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	التحمل
١٢٣,٧٥	—	٢٤,٧٥	١٦,٥	٢٠,٦٢٥	١٦,٥	٢٤,٧٥	٢٠,٦٢٥	السرعة
%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	المرونة
١٨,٥٥	—	٣,٧١	٢,٤٧	٣,٠٩٤	٢,٤٧	٣,٧١	٣,٠٩٤	الرشاقة
%٢٠	—	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	النسبة المئوية المهاري
٢٧,١٥	—	٧,٤٣	٤,٩٦	٦,١٨٧	٤,٩٦	٧,٤٣	٦,١٨٧	الزمن المهاري
%٢٠	—	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	النسبة المئوية خططي
٢٤,٧٥	—	٤,٩٥	٣,٣	٤,١٢٥	٣,٣	٤,٩٥	٤,١٢٥	الزمن الخططي
%١٥	—	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	الاعداد المهاري ٢٧٠
١٨,٥٥	—	٣,٧١	٢,٤٧	٣,٠٩٤	٢,٤٧	٣,٧١	٣,٠٩٤	الاعداد الخططي ١٣٥
٢٤,٧٥	—	٤,٩٥	٣,٣	٤,١٢٥	٣,٣	٤,٩٥	٤,١٢٥	
%٢٠	—	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	
٢٧٠ ق	—	٥٤	٣٦	٤٥	٣٦	٥٤	٤٥	
%١٥	—	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	
١٣٥ ق	—	٢٧	١٨	٢٢,٥	١٨	٢٧	٢٢,٥	

٣ عام
١ خاص

* تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بنسبة (٣ : ١)

* حجم الحمل (٩٠٠)



— : بدني عام
 — : بدني خاص

شكل رقم (٣٦)

(يوضح الرسم البياني للمنحنى البدني العام والخاص خلال الأسبوع الثاني)

جدول رقم (٢٩)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الثالث

النسبة المئوية بدني : %٤٠

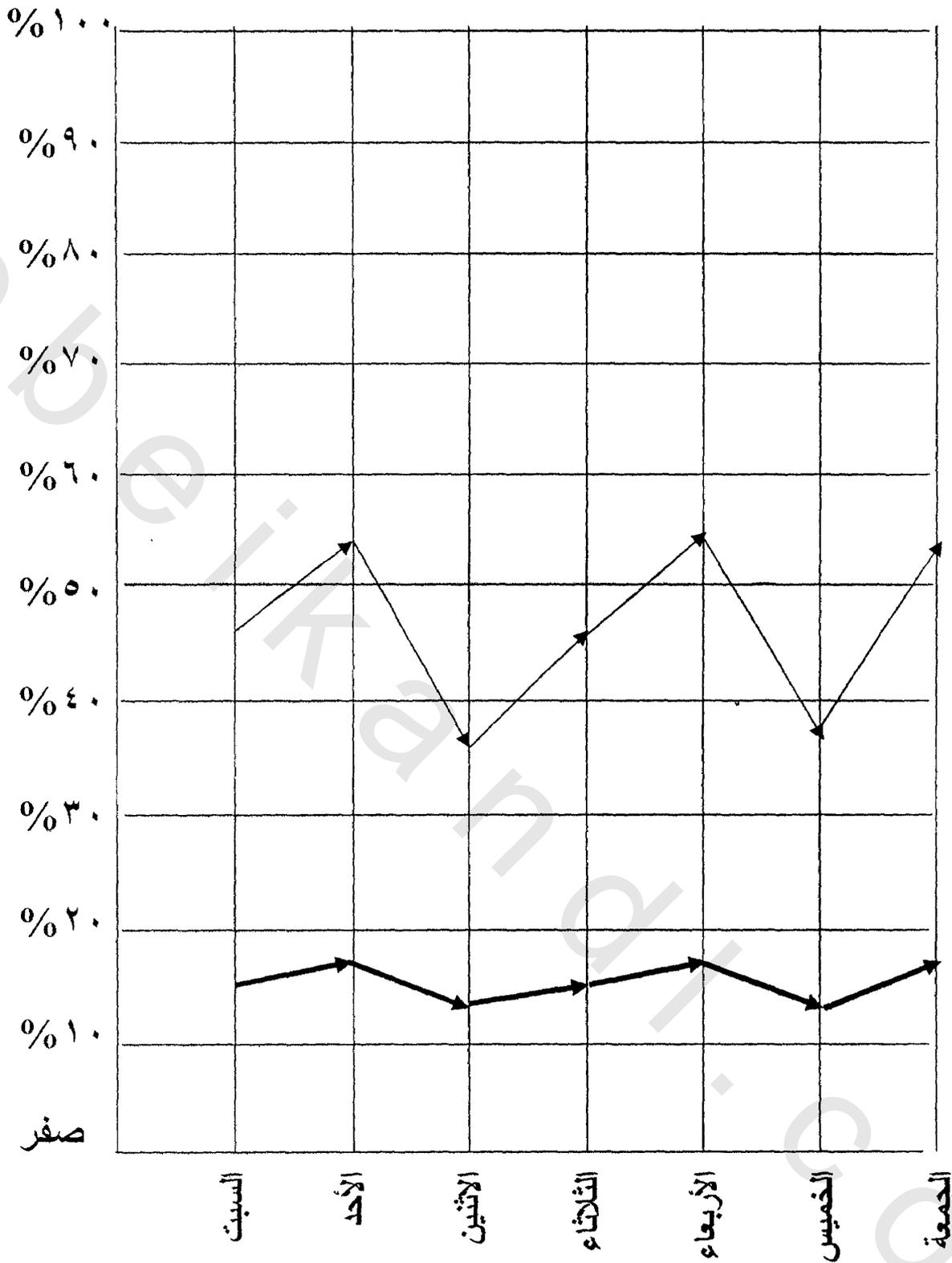
النسبة المئوية مهاري : %٣٥

النسبة المئوية خططي : %٢٥

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	ايام الأسبوع	
١٠٨٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	محتوي التدريب (م)	
٤٣٢ ق	٧٢	٤٨	٧٢	٦٠	٤٨	٧٢	٦٠	الزمن البدني	الإعداد
%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	النسبة المئوية للزمن البدني	
%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	%٧٥	النسبة المئوية للبدني العام	الإعداد البدني
٣٢٤ ق	٥٤	٣٦	٥٤	٤٥	٣٦	٥٤	٤٥	زمن الإعداد البدني العام	العام ٣٢٤ ق
١١٣,٥	١٨,٩	١٢,٦	١٨,٩	١٥,٨	١٢,٦	١٨,٩	١٥,٨	تحمل	%٣٥
٦٤,٨	١٠,٨	٧,٢	١٠,٨	٩	٧,٢	١٠,٨	٩	سرعة	%٢٠
٨١,١	١٣,٥	٩	١٣,٥	١١,٣	٩	١٣,٥	١١,٣	قوة	%٢٥
٤٨,٥	٨,١	٥,٤	٨,١	٦,٧	٥,٤	٨,١	٦,٧	مرونة	%١٥
١٦,١	٢,٧	١,٨	٢,٧	٢,٢	١,٨	٢,٧	٢,٢	توازن	%٥
%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	النسبة المئوية للبدني الخاص	الإعداد البدني
١٠٨ ق	١٨	١٢	١٨	١٥	١٢	١٨	١٥	زمن الإعداد البدني الخاص	الخاص ١٠٨ ق
١٦,٢	٢,٧	١,٨	٢,٧	٢,٢٥	١,٨	٢,٧	٢,٢٥	القوة	%١٥
٣٢,٤	٥,٤	٣,٦	٥,٤	٤,٥	٣,٦	٥,٤	٤,٥	التحمل	%٣٠
٢١,٦	٣,٦	٢,٤	٣,٦	٣	٢,٤	٣,٦	٣	السرعة	%٢٠
١٦,٢	٢,٧	١,٨	٢,٧	٢,٢٥	١,٨	٢,٧	٢,٢٥	المرونة	%١٥
٢١,٦	٣,٦	٢,٤	٣,٦	٣	٢,٤	٣,٦	٣	الرشاقة	%٢٠
%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	النسبة المئوية المهاري	الإعداد المهاري
٣٧٨ ق	٦٣	٤٢	٦٣	٥٢,٥	٤٢	٦٣	٥٢,٥	الزمن المهاري	٣٧٨ ق
%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	النسبة المئوية خططي	الإعداد الخططي
٢٧٠ ق	٤٥	٣٠	٤٥	٣٧,٥	٣٠	٤٥	٣٧,٥	الزمن الخططي	٢٧٠ ق

٣ عام
أخص

* تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بنسبة (٣ : ١)
* حجم الحمل (١٠٨٠)



- بنني عام : —
 - بنني خاص : —

شكل رقم (٣٧)

(يوضح الرسم البياني للمنحني البدني العام والخاص خلال الأسبوع الثالث)

جدول رقم (٣٠)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الرابع

النسبة المئوية بدني : ٣٥%

النسبة المئوية مهاري : ٣٥%

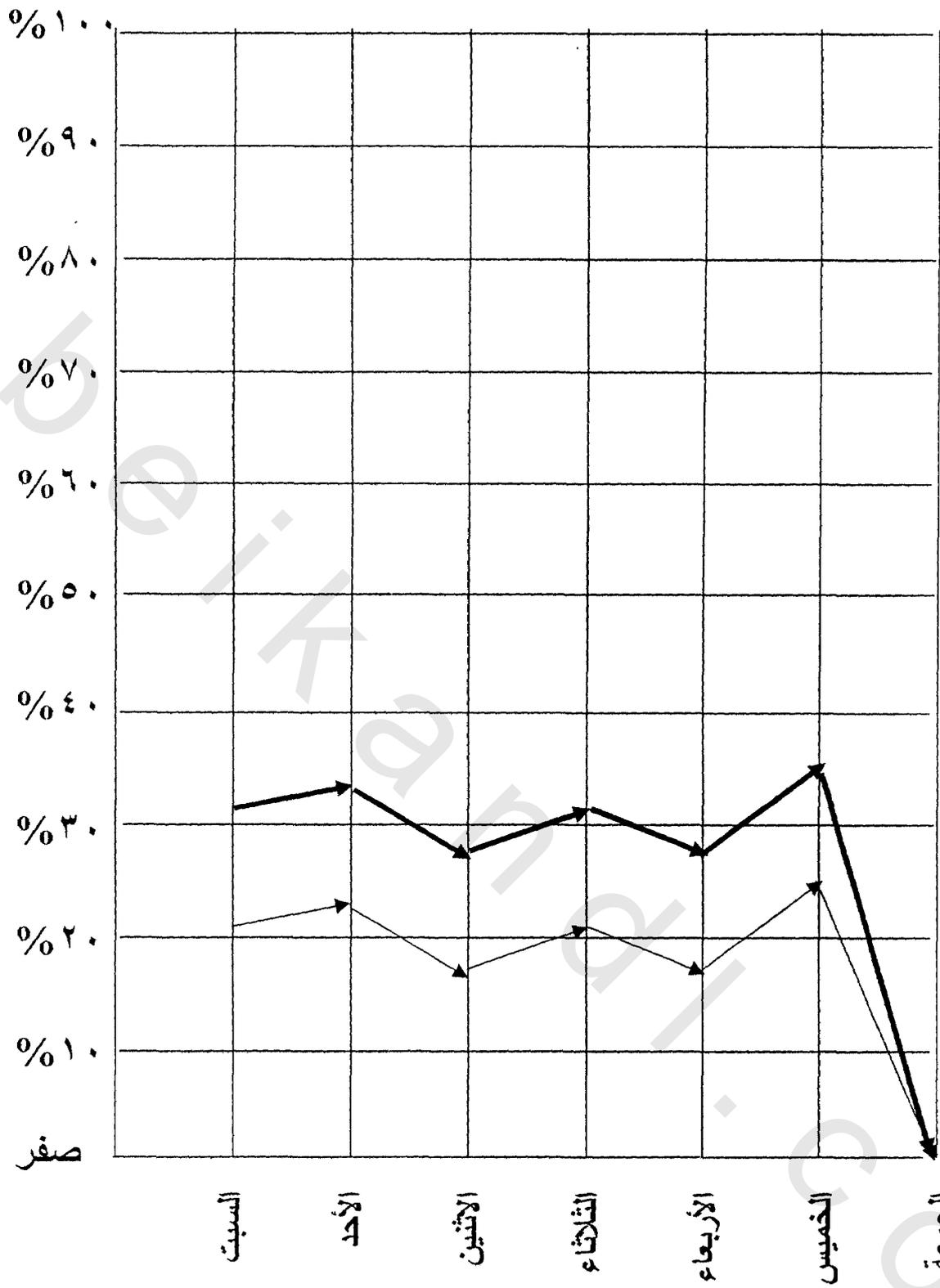
النسبة المئوية خططي : ٣٠%

أيام الاسبوع								الحجم الكلي
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الإربعاء	الخميس	الجمعة		
عالي ١٥٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	—	٩٠٠	
محتوي التدريب (م)								
٥٢,٥	٦٣	٤٢	٥٢,٥	٤٢	٦٣	—	٣١٥ ق	
الزمن البدني								الإعداد
٣٥%	٣٥%	٣٥%	٣٥%	٣٥%	٣٥%	—	٣٥%	
النسبة المئوية للزمن البدني								
٤٠%	٤٠%	٤٠%	٤٠%	٤٠%	٤٠%	—	٤٠%	
النسبة المئوية للبدني العام								الإعداد البدني العام ١٢٦ ق
٢١	٢٥,٢	١٦,٨	٢١	١٦,٨	٢٥,٢	—	١٢٦ ق	
زمن الإعداد البدني العام								
٧,٤	٨,٨	٥,٩	٧,٤	٥,٩	٨,٨	—	٤٤,٢	
تحمل								٣٥%
٤,٢	٥	٣,٤	٤,٢	٣,٤	٥	—	٢٥,٢	
سرعة								٢٠%
٥,٢	٦,٣	٤,٢	٥,٢	٤,٢	٦,٣	—	٣١,٤	
قوة								٢٥%
٣,١	٣,٨	٢,٥	٣,١	٢,٥	٣,٨	—	١٨,٨	
مرونة								١٥%
١,١	١,٣	٠,٨	١,١	٠,٨	١,٣	—	٦,٤	
توازن								٥%
٦٠%	٦٠%	٦٠%	٦٠%	٦٠%	٦٠%	—	٦٠%	
النسبة المئوية للبدني الخاص								الإعداد البدني الخاص ١٨٩ ق
٣١,٥	٣٧,٨	٢٥,٢	٣١,٥	٢٥,٢	٣٧,٨	—	١٨٩ ق	
زمن الإعداد البدني الخاص								
٤,٧	٥,٥	٣,٨	٤,٧	٣,٨	٥,٥	—	٢٨	
القوة								١٥%
٩,٥	١١,٦	٧,٦	٩,٥	٧,٦	١١,٦	—	٥٧,٤	
التحمل								٣٠%
٦,٣	٧,٦	٥	٦,٣	٥	٧,٦	—	٣٧,٨	
السرعة								٢٠%
٤,٧	٥,٥	٣,٨	٤,٧	٣,٨	٥,٥	—	٢٨	
المرونة								١٥%
٦,٣	٧,٦	٥	٦,٣	٥	٧,٦	—	٣٧,٨	
الرشاقة								٢٠%
٣٥%	٣٥%	٣٥%	٣٥%	٣٥%	٣٥%	—	٣٥%	
النسبة المئوية للمهاري								الإعداد المهاري ٣١٥ ق
٥٢,٥	٦٣	٤٢	٥٢,٥	٤٢	٦٣	—	٣١٥	
الزمن المهاري								
٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	—	٣٠%	
النسبة المئوية للخططي								الإعداد الخططي ٢٧٠ ق
٤٥	٥٤	٣٦	٤٥	٣٦	٥٤	—	٢٧٠	
الزمن الخططي								

٢ بدني عام
٣ بدني خاص

* تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بنسبة (٢ : ٣)

* حجم الحمل (٩٠٠)



- بدني عام : —
 - بدني خاص : —

شكل رقم (٣٨)

(يوضح الرسم البياني للمنحنى البدني العام والخاص خلال الأسبوع الرابع)

جدول رقم (٣١)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الخامس

النسبة المئوية بدني : ٣٠%

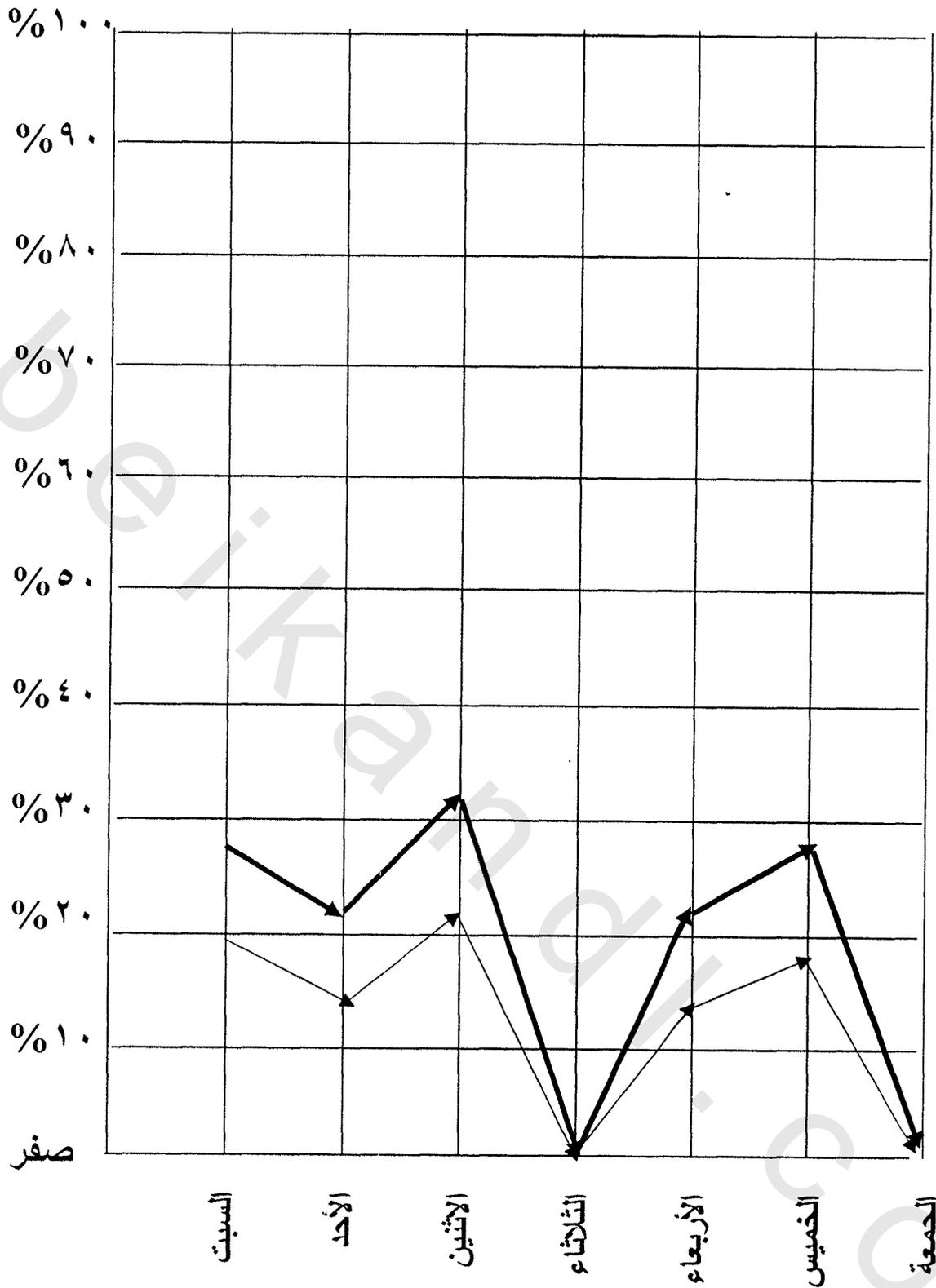
النسبة المئوية مهاري : ٣٥%

النسبة المئوية خططي : ٣٥%

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٧٢٠	—	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	—	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	محتوي التدريب (م)
٢١٦ ق	—	٤٥	٣٦	—	٥٤	٣٦	٤٥	الزمن البدني
%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	%٣٠	النسبة المئوية للزمن البدني
%٤٠	—	%٤٠	%٤٠	—	%٤٠	%٤٠	%٤٠	النسبة المئوية للبدني العام
٨٦,٤ ق	—	١٨	١٤,٤	—	٢١,٦	١٤,٤	١٨	الإعداد البدني العام ٨٦,٤ ق
٣٠,٢	—	٦,٣	٥	—	٧,٦	٥	٦,٣	تحمل %٣٥
١٧,٣	—	٣,٦	٢,٩	—	٤,٣	٢,٩	٣,٦	سرعة %٢٠
٢١,٦	—	٤,٥	٣,٦	—	٥,٤	٣,٦	٤,٥	قوة %٢٥
١٣	—	٢,٧	٢,٢	—	٣,٢	٢,٢	٢,٧	مرونة %١٥
٤,٣	—	٠,٩	٠,٧	—	١,١	٠,٧	٠,٩	توازن %٥
%٦٠	—	%٦٠	%٦٠	—	%٦٠	%٦٠	%٦٠	النسبة المئوية للبدني الخاص
١٢٩,٦ ق	—	٢٧	٢١,٦	—	٣٢,٤	٢١,٦	٢٧	زمن الإعداد البدني الخاص ١٢٩,٦ ق
١٩,٦	—	٤,١	٣,٣	—	٤,٨	٣,٣	٤,١	القوة %١٥
٢٨,٦	—	٨	٦,٤	—	٩,٨	٦,٤	٨	التحمل %٣٠
٢٥,٩	—	٥,٤	٤,٣	—	٦,٥	٤,٣	٥,٤	السرعة %٢٠
١٩,٦	—	٤,١	٣,٣	—	٤,٨	٣,٣	٤,١	المرونة %١٥
٢٥,٩	—	٥,٤	٤,٣	—	٦,٥	٤,٣	٥,٤	الرشاقة %٢٠
%٣٥	—	%٣٥	%٣٥	—	%٣٥	%٣٥	%٣٥	النسبة المئوية للمهاري
٢٥٢ ق	—	٥٢,٥	٤٢	—	٦٣	٤٢	٥٢,٥	الزمن المهاري ٢٥٢ ق
%٣٥	—	%٣٥	%٣٥	—	%٣٥	%٣٥	%٣٥	النسبة المئوية للخططي
٢٥٢ ق	—	٥٢,٥	٤٢	—	٦٣	٤٢	٥٢,٥	الزمن الخططي ٢٥٢ ق

٢ بدني عام
٣ بدني خاص

* بنسبة (٢ : ٣)
* حجم الحمل (٧٢٠)



— : بدني عام
 — : بدني خاص

شكل رقم (٣٩)

(يوضح الرسم البياني للمنحني البدني العام والخاص خلال الأسبوع الخامس)

جدول رقم (٣٢)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع السادس

النسبة المئوية بدني : ٣٠%

النسبة المئوية مهاري : ٣٥%

النسبة المئوية خططي : ٣٥%

أيام الأسبوع		السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الحجم الكلي
محتوي للتدريب (م)		عالي ١٥٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	١٠٨٠
الزمن البدني		٤٥	٥٤	٣٦	٤٥	٥٤	٣٦	٥٤	٣٢٤ ق
النسبة المئوية للزمن البدني		%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠
الإعداد البدني العام		%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠
النسبة المئوية للزمن البدني العام		١٨	٢١,٦	١٤,٤	١٨	٢١,٦	١٤,٤	٢١,٦	١٢٩,٦ ق
تحمل		٦,٣	٧,٦	٥	٦,٣	٧,٦	٥	٧,٦	٤٥,٤
سرعة		٣,٦	٤,٣	٢,٩	٣,٦	٤,٣	٢,٩	٤,٣	٢٥,٩
قوة		٤,٥	٥,٤	٣,٦	٤,٥	٥,٤	٣,٦	٥,٤	٣٢,٤
مرونة		٢,٧	٣,٢	٢,٢	٢,٧	٣,٢	٢,٢	٣,٢	١٩,٤
توازن		٠,٩	١,١	٠,٧	٠,٩	١,١	٠,٧	١,١	٦,٥
النسبة المئوية للبدني الخاص		%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠
النسبة المئوية للزمن البدني الخاص		٢٧	٣٢,٤	٢١,٦	٢٧	٣٢,٤	٢١,٦	٣٢,٤	١٩٤,٤ ق
القوة		٤,١	٤,٨	٣,٣	٤,١	٤,٨	٣,٣	٤,٨	٢٩,٢
التحمل		٨	٩,٨	٦,٤	٨	٩,٨	٦,٤	٩,٨	٥٨,٢
السرعة		٥,٤	٦,٥	٤,٣	٥,٤	٦,٥	٤,٣	٦,٥	٣٨,٩
المرونة		٤,١	٤,٨	٣,٣	٤,١	٤,٨	٣,٣	٤,٨	٢٩,٢
الرشاقة		٥,٤	٦,٥	٤,٣	٥,٤	٦,٥	٤,٣	٦,٥	٣٨,٩
النسبة المئوية للمهاري		%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥
الرمز المهاري		٥٢,٥	٦٣	٤٢	٥٢,٥	٦٣	٤٢	٦٣	٣٧٨ ق
النسبة المئوية للخططي		%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥
الزمن الخططي		٥٢,٥	٦٣	٤٢	٥٢,٥	٦٣	٤٢	٦٣	٣٧٨ ق

٢ بدني عام
٣ بدني خاص

* بنسبة (٣ : ٢)
* حجم الحمل (١٠٨٠)

جدول رقم (٣٣)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع السابع

النسبة المئوية بدني : ٣٠ %

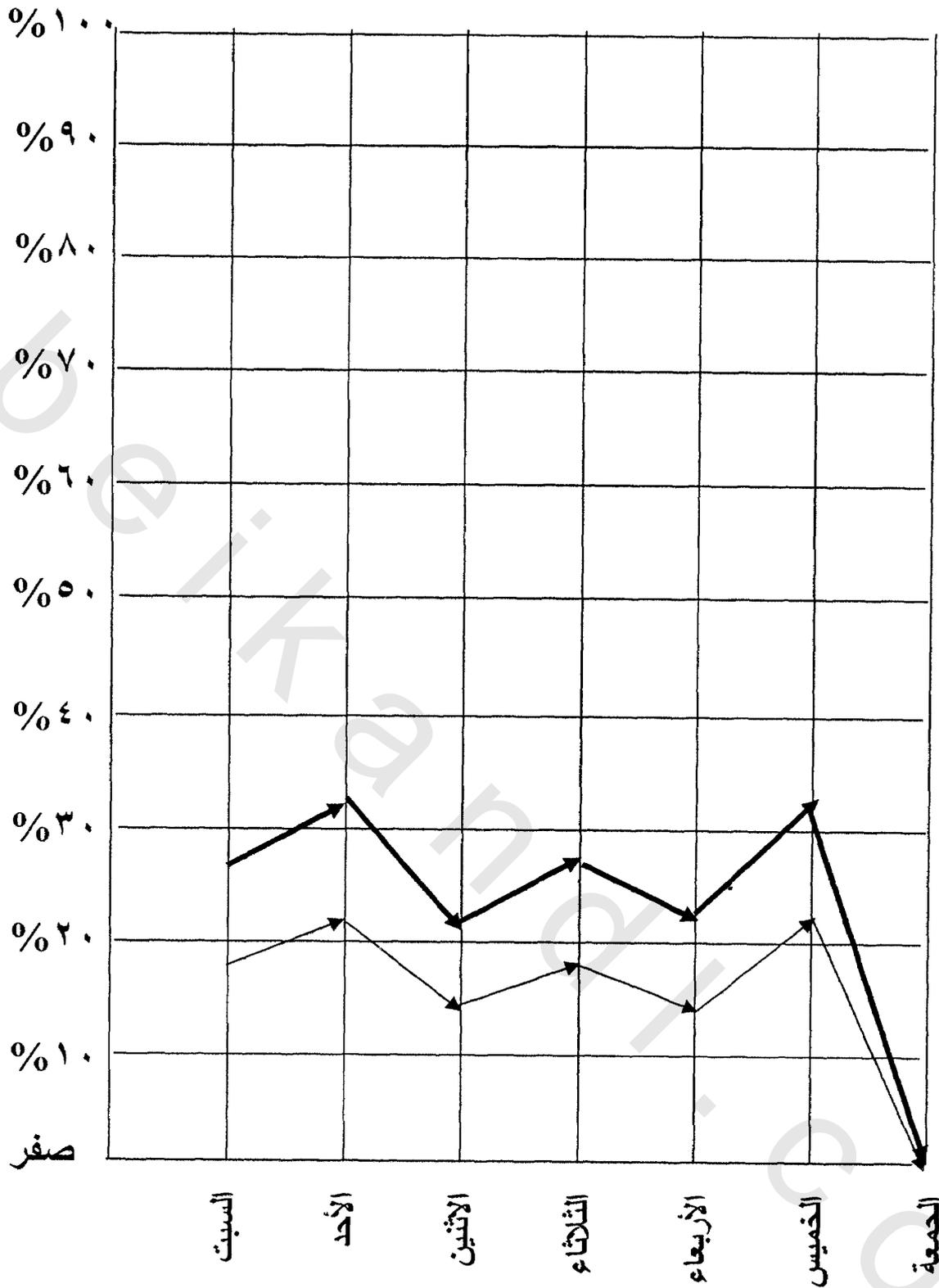
النسبة المئوية مهاري : ٣٠ %

النسبة المئوية خططي : ٤٠ %

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٩٠٠	—	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	عالي ١٥٠	محتوي التدريب (م)
٢٧٠ ق	—	٥٤	٣٦	٤٥	٣٦	٥٤	٤٥	الزمن البدني
%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	النسبة المئوية للزمن البدني
%٤٠	—	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	النسبة المئوية للبدني العام
١٠٨ ق	—	٢١,٦	١٤,٤	١٨	١٤,٤	٢١,٦	١٨	الإعداد البدني العام ١٠٨ ق
٣٧,٨	—	٧,٦	٥	٦,٣	٥	٧,٦	٦,٣	تحمل %٣٥
٢١,٦	—	٤,٣	٢,٩	٣,٦	٢,٩	٤,٣	٣,٦	سرعة %٢٠
٢٧	—	٥,٤	٣,٦	٤,٥	٣,٦	٥,٤	٤,٥	قوة %٢٥
١٦,٢	—	٣,٢	٢,٢	٢,٧	٢,٢	٣,٢	٢,٧	مرونة %١٥
٥,٤	—	١,١	٠,٧	٠,٩	٠,٧	١,١	٠,٩	توازن %٥
%٦٠	—	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	النسبة المئوية للبدني الخاص
١٦٢ ق	—	٣٢,٤	٢١,٦	٢٧	٢١,٦	٣٢,٤	٢٧	الإعداد البدني الخاص ١٦٢ ق
٢٤,٤	—	٤,٨	٣,٣	٤,١	٣,٣	٤,٨	٤,١	القوة %١٥
٤٨,٤	—	٩,٨	٦,٤	٨	٦,٤	٩,٨	٨	التحمل %٣٠
٣٢,٤	—	٦,٥	٤,٣	٥,٤	٤,٣	٦,٥	٥,٤	السرعة %٢٠
٢٤,٤	—	٤,٨	٣,٣	٤,١	٣,٣	٤,٨	٤,١	المرونة %١٥
٣٢,٤	—	٦,٥	٤,٣	٥,٤	٤,٣	٦,٥	٥,٤	الرشاقة %٢٠
%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	النسبة المئوية للمهاري
٢٧٠ ق	—	٥٤	٣٦	٤٥	٣٦	٥٤	٤٥	الإعداد المهاري ٢٧٠ ق
%٤٠	—	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	النسبة المئوية للخططي
٣٦٠ ق	—	٧٢	٤٨	٦٠	٤٨	٧٢	٦٠	الإعداد الخططي ٣٦٠ ق

٢ بدني عام
٣ بدني خاص

* بنسبة (٢ : ٣)
* حجم الحمل (٩٠٠)



— : بنني عام
 - - - : بنني خاص

شكل رقم (٤١)

(يوضح الرسم البياني للمنحني البدني العام والخاص خلال الأسبوع السابع)

جدول رقم (٣٤)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الثامن

النسبة المئوية بدني : ٣٠ %

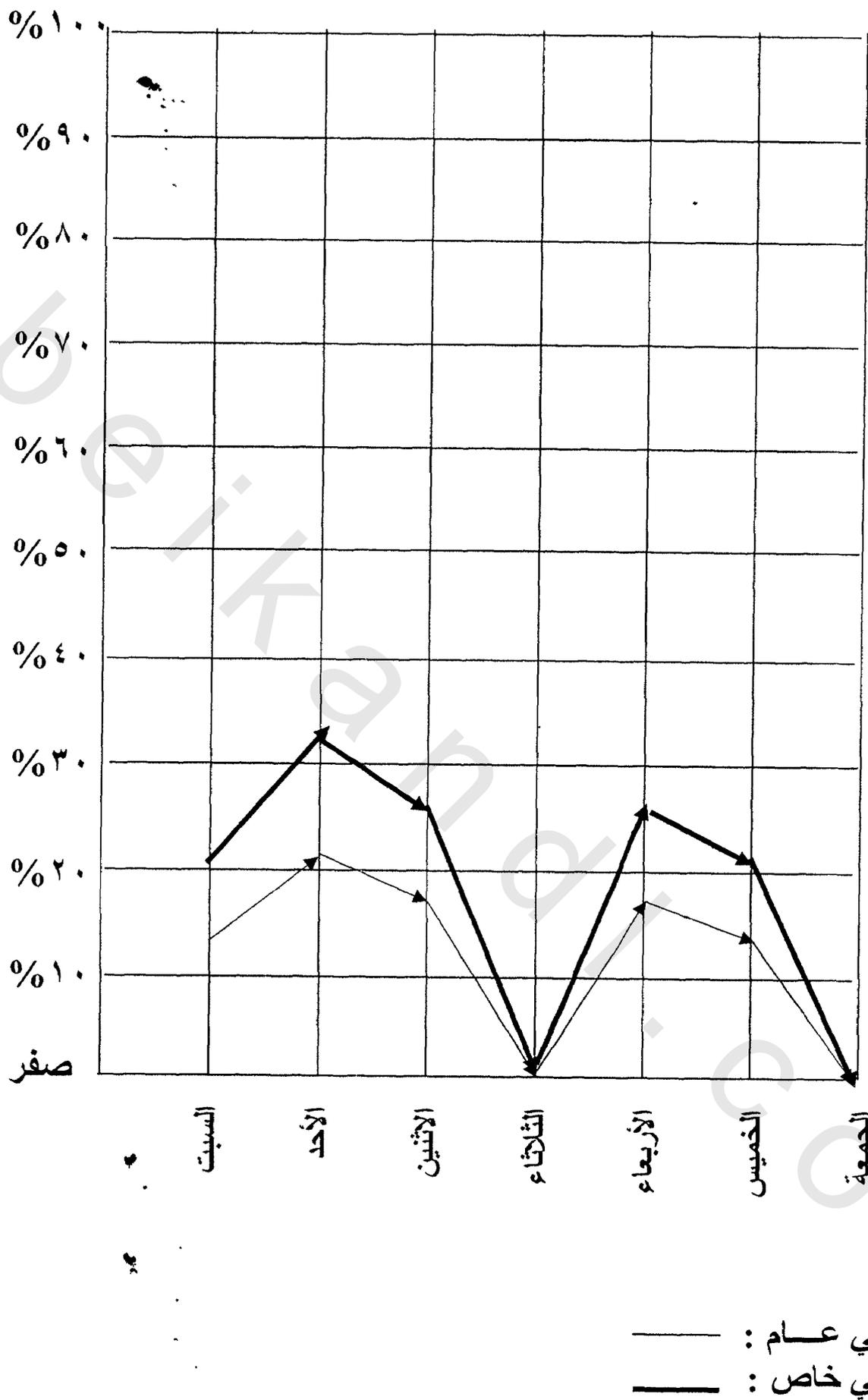
النسبة المئوية مهاري : ٣٠ %

النسبة المئوية خططي : ٤٠ %

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
٧٢٠	—	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	—	عالي ١٥٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	محتوي التدريب (م)
٢١٦ ق	—	٣٦	٤٥	—	٤٥	٥٤	٣٦	الزمن البدني
%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	%٣٠	النسبة المئوية للزمن البدني
%٤٠	—	%٤٠	%٤٠	—	%٤٠	%٤٠	%٤٠	النسبة المئوية للبدني العام الزمن الإعداد البدني العام
٨٦,٤ ق	—	١٤,٤	١٨	—	١٨	٢١,٦	١٤,٤	الإعداد البدني العام ٨٦,٤ ق
٣٠,٢	—	٥	٦,٣	—	٦,٣	٧,٦	٥	تحمل %٣٥
١٧,٣	—	٢,٩	٣,٦	—	٣,٦	٤,٣	٢,٩	سرعة %٢٠
٢١,٦	—	٣,٦	٤,٥	—	٤,٥	٥,٤	٣,٦	قوة %٢٥
١٣	—	٢,٢	٢,٧	—	٢,٧	٣,٢	٢,٢	مرونة %١٥
٤,٣	—	٠,٧	٠,٩	—	٠,٩	١,١	٠,٧	توازن %٥
%٦٠	—	%٦٠	%٦٠	—	%٦٠	%٦٠	%٦٠	النسبة المئوية للبدني الخاص الزمن الإعداد البدني الخاص
١٢٩,٦ ق	—	٢١,٦	٢٧	—	٢٧	٣٢,٤	٢١,٦	الإعداد البدني الخاص ١٢٩,٦ ق
١٩,٦	—	٣,٣	٤,١	—	٤,١	٤,٨	٣,٣	القوة %١٥
٣٨,٦	—	٦,٤	٨	—	٨	٩,٨	٦,٤	التحمل %٣٠
٢٥,٩	—	٤,٣	٥,٤	—	٥,٤	٦,٥	٤,٣	السرعة %٢٠
١٩,٦	—	٣,٣	٤,١	—	٤,١	٤,٨	٣,٣	المرونة %١٥
٢٥,٩	—	٤,٣	٥,٤	—	٥,٤	٦,٥	٤,٣	الرشاقة %٢٠
%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	—	%٣٠	%٣٠	%٣٠	النسبة المئوية مهاري
٢١٦ ق	—	٣٦	٤٥	—	٤٥	٥٤	٣٦	الزمن المهاري
%٤٠	—	%٤٠	%٤٠	—	%٤٠	%٤٠	%٤٠	النسبة المئوية خططي
٢٨٨ ق	—	٤٨	٦٠	—	٦٠	٧٢	٤٨	الزمن الخططي

٢ بدني عام
٣ بدني خاص

* بنسبة (٣ : ٢)
* حجم الحمل (٧٢٠)



شكل رقم (٤٢)

(يوضح الرسم البياني للمنحني البدني العام والخاص خلال الأسبوع الثامن)

جدول رقم (٣٥)

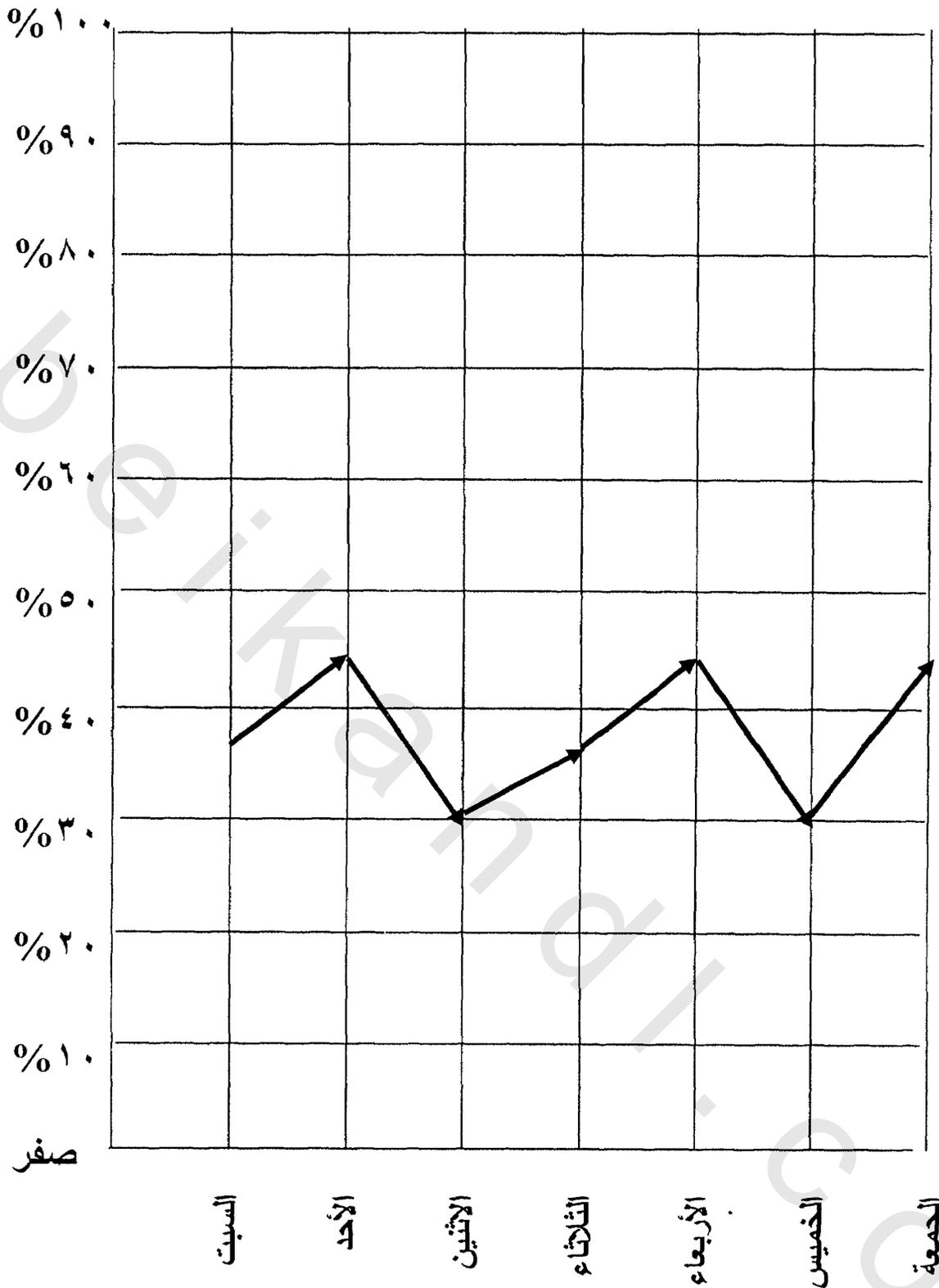
يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع التاسع

النسبة المئوية بدني : ٢٥ %
النسبة المئوية مهاري : ٤٠ %
النسبة المئوية خططي : ٣٥ %

أيام الأسبوع								محتوي التدريب (م)
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الحجم الكلي	
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	١٠٨٠	
٤٥	٣٠	٤٥	٣٧,٥	٣٠	٤٥	٣٧,٥	٢٧٠ ق	الزمن البدني
%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	النسبة المئوية للزمن البدني
---	---	---	---	---	---	---	---	النسبة المئوية للبدني العام
---	---	---	---	---	---	---	---	زمن الإعداد البدني العام
---	---	---	---	---	---	---	---	تحمل
---	---	---	---	---	---	---	---	سرعة
---	---	---	---	---	---	---	---	قوة
---	---	---	---	---	---	---	---	مرونة
---	---	---	---	---	---	---	---	توازن
%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	النسبة المئوية للبدني الخاص
٤٥	٣٠	٤٥	٣٧,٥	٣٠	٤٥	٣٧,٥	٢٧٠ ق	زمن الإعداد البدني الخاص
٤٠,٣	٦,٧	٤,٥	٦,٧	٥,٦	٤,٥	٦,٧	٥,٦	القوة
٨١,٤	١٣,٦	٩	١٣,٦	١١,٣	٩	١٣,٦	١١,٣	التحمل
٥٤	٩	٦	٩	٧,٥	٦	٩	٧,٥	السرعة
٤٠,٣	٦,٧	٤,٥	٦,٧	٥,٦	٤,٥	٦,٧	٥,٦	المرونة
٥٤	٩	٦	٩	٧,٥	٦	٩	٧,٥	الرشاقة
%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	%٤٠	النسبة المئوية لمهاري
٧٢	٤٨	٧٢	٦٠	٤٨	٧٢	٦٠	٤٣٢ ق	الزمن المهاري
%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	النسبة المئوية خططي
٦٣	٤٢	٦٣	٥٢,٥	٤٢	٦٣	٥٢,٥	٣٧٨ ق	الزمن الخططي

* تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بنسبة (٤ : ---) للبدني الخاص

* حجم الحمل (٩٠٠)



— : بدني عام
 - - - : بدني خاص

شكل رقم (٤٣)

(يوضح الرسم البياني للمنحني البدني العام والخاص خلال الأسبوع التاسع)

جدول رقم (٣٦)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خطي) خلال الأسبوع العاشر

النسبة المئوية بدني : ٢٥ %

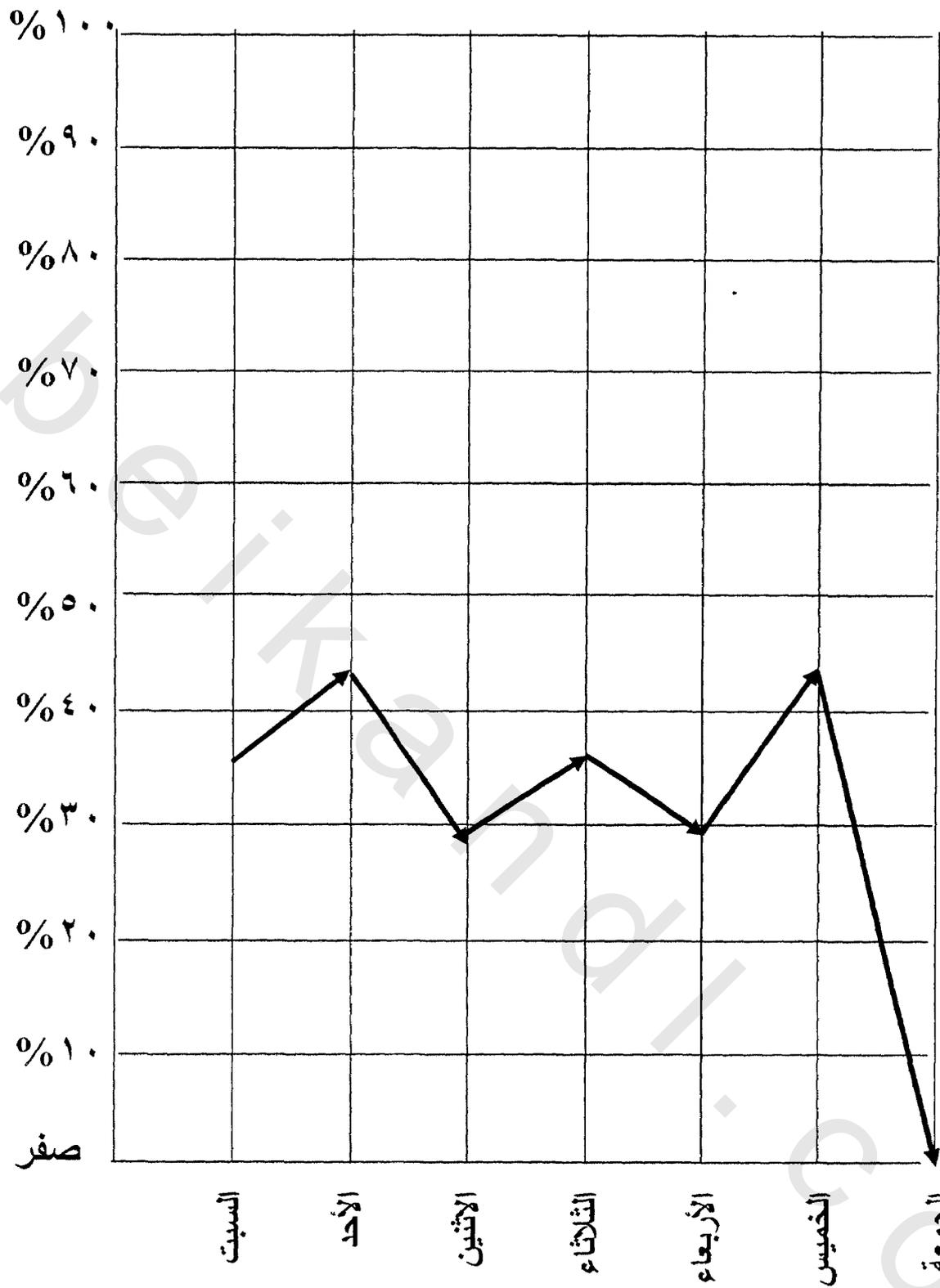
النسبة المئوية مهاري : ٣٠ %

النسبة المئوية خطي : ٤٥ %

أيام الأسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الحجم الكلي
محتوي التدريب (م)	عالي ١٥٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	-----	٩٠٠
الزمن البدني	٣٧,٥	٤٥	٣٠	٣٧,٥	٣٠	٤٥	-----	٢٢٥ ق
النسبة المئوية للزمن البدني	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥	-----	%٢٥
الإعداد العام	النسبة المئوية للبدني العام	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	زمن الإعداد البدني العام	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	تحمل	-----	-----	-----	-----	-----	-----	%٣٥
	سرعة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	%٢٠
	فوة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	%٢٥
	مرونة	-----	-----	-----	-----	-----	-----	%١٥
	توازن	-----	-----	-----	-----	-----	-----	%٥
	النسبة المئوية للبدني الخاص	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	زمن الإعداد البدني الخاص	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	القوة	٥,٦	٦,٧	٤,٥	٥,٦	٤,٥	٦,٧	٣٣,٦
التحمل	١١,٣	١٣,٦	٩	١١,٣	٩	١٣,٦	٦٧,٨	%٣٠
السرعة	٧,٥	٩	٦	٧,٥	٦	٩	٤٥	%٢٠
المرونة	٥,٦	٦,٧	٤,٥	٥,٦	٤,٥	٦,٧	٣٣,٦	%١٥
الرساقة	٧,٥	٩	٦	٧,٥	٦	٩	٤٥	%٢٠
النسبة المئوية مهاري	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	-----	%٣٠
الزمن المهاري	٤٥	٥٤	٣٦	٤٥	٣٦	٥٤	-----	٢٧٠ ق
النسبة المئوية خطي	%٤٥	%٤٥	%٤٥	%٤٥	%٤٥	%٤٥	-----	%٤٥
الزمن الخطي	٦٧,٥	٨١	٥٤	٦٧,٥	٥٤	٨١	-----	٤٠٥ ق

* تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بنسبة (٤ : ---) للبدني الخاص

* حجم الحمل (٩٠٠)



— : بدني عام :
 - - - : بدني خاص :

شكل رقم (٤٤)

(يوضح الرسم البياني للمنحني البدني العام والخاص خلال الأسبوع العاشر)

جدول رقم (٣٧)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الحادي عشر

النسبة المئوية بدني : ١٥ %

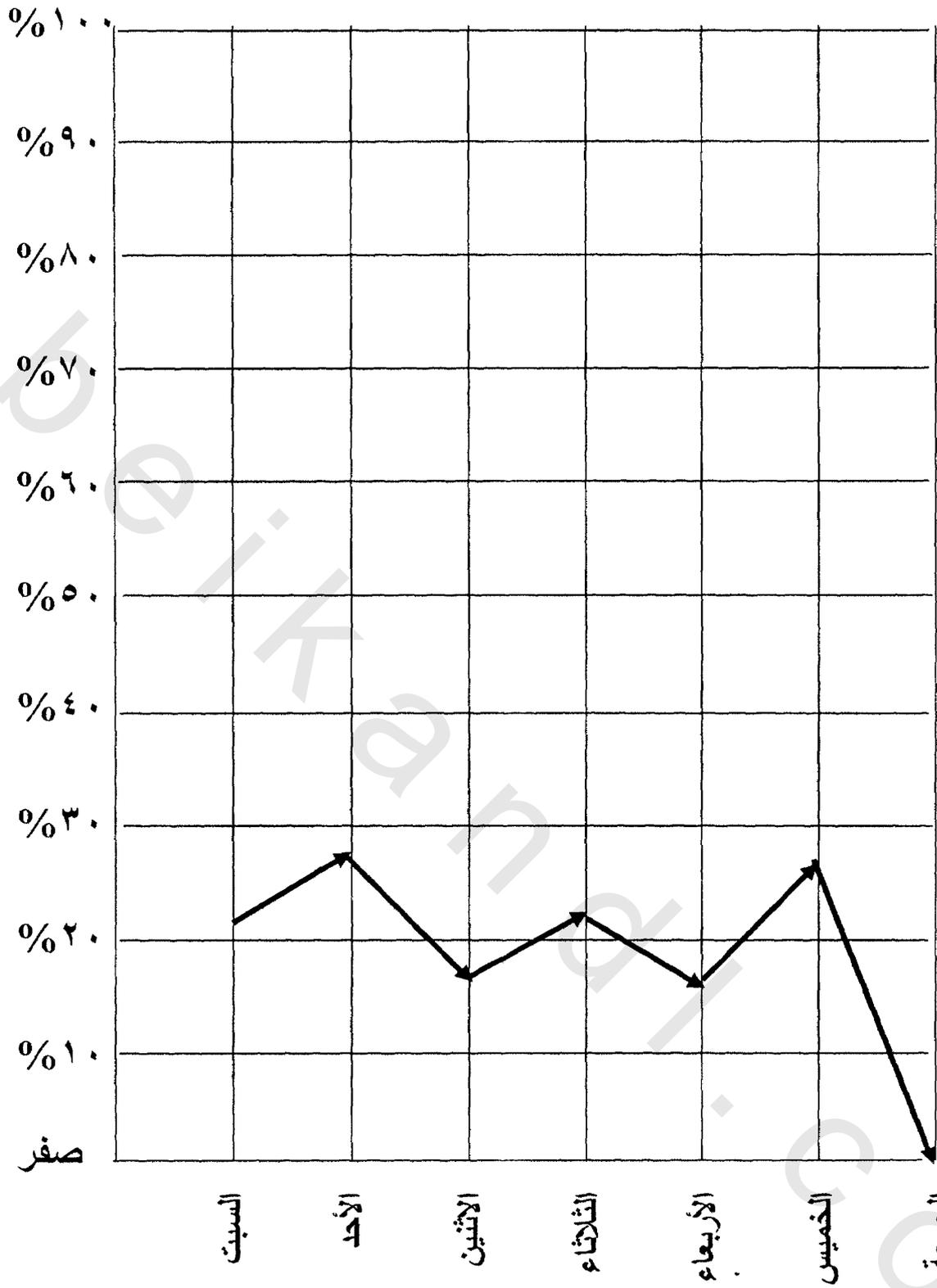
النسبة المئوية مهاري : ٣٥ %

النسبة المئوية خططي : ٥٠ %

أيام الأسبوع		السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الحجم الكلي
محتوي التدريب (م)		عالي ١٥٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	—	٩٠٠
الزمن البدني		٢٢,٥	٢٧	١٨	٢٢,٥	١٨	٢٧	—	١٣٥ ق
النسبة المئوية للزمن البدني		%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	—	%١٥
الإعداد البدني	الإعداد البدني العام	—	—	—	—	—	—	—	—
	النسبة المئوية للبدني العام	—	—	—	—	—	—	—	—
	تحمل	%٣٥	—	—	—	—	—	—	—
	سرعة	%٢٠	—	—	—	—	—	—	—
	قوة	%٢٥	—	—	—	—	—	—	—
	مرونة	%١٥	—	—	—	—	—	—	—
	توازن	%٥	—	—	—	—	—	—	—
	النسبة المئوية للبدني الخاص	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥
الإعداد البدني الخاص ١٣٥ ق	الزمن البدني الخاص	٢٢,٥	٢٧	١٨	٢٢,٥	١٨	٢٧	—	١٣٥ ق
	القوة	%١٥	٣,٣٧	٢,٧	٣,٣٧	٢,٧	٤,١	٤,١	٢٠,٣٤
	التحمل	%٣٠	٦,٧٦	٥,٤	٦,٧٦	٥,٤	٨	٨	٤٠,٣٢
	السرعة	%٢٠	٤,٥	٣,٦	٤,٥	٣,٦	٥,٤	٥,٤	٢٧
	المرونة	%١٥	٣,٣٧	٢,٧	٣,٣٧	٢,٧	٤,١	٤,١	٢٠,٣٤
	الرشاقة	%٢٠	٤,٥	٣,٦	٤,٥	٣,٦	٥,٤	٥,٤	٢٧
	النسبة المئوية للمهاري	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥	%٣٥
الإعداد المهاري ٣١٥ ق	الزمن المهاري	٥٢,٥	٦٣	٤٢	٥٢,٥	٤٢	٦٣	—	٣١٥ ق
	النسبة المئوية للخططي	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠
الإعداد الخططي ٤٥٠ ق	الزمن الخططي	٧٥	٩٠	٦٠	٧٥	٦٠	٩٠	—	٤٥٠ ق

* تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بنسبة (٤ : ---) للبدني الخاص

* حجم الحمل (٩٠٠)



- بدني عام : —
 - بدني خاص : —

شكل رقم (٤٥)

(يوضح الرسم البياني للمنحني البدني العام والخاص خلال الأسبوع الحادي عشر)

جدول رقم (٣٨)

يوضح توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الثاني عشر

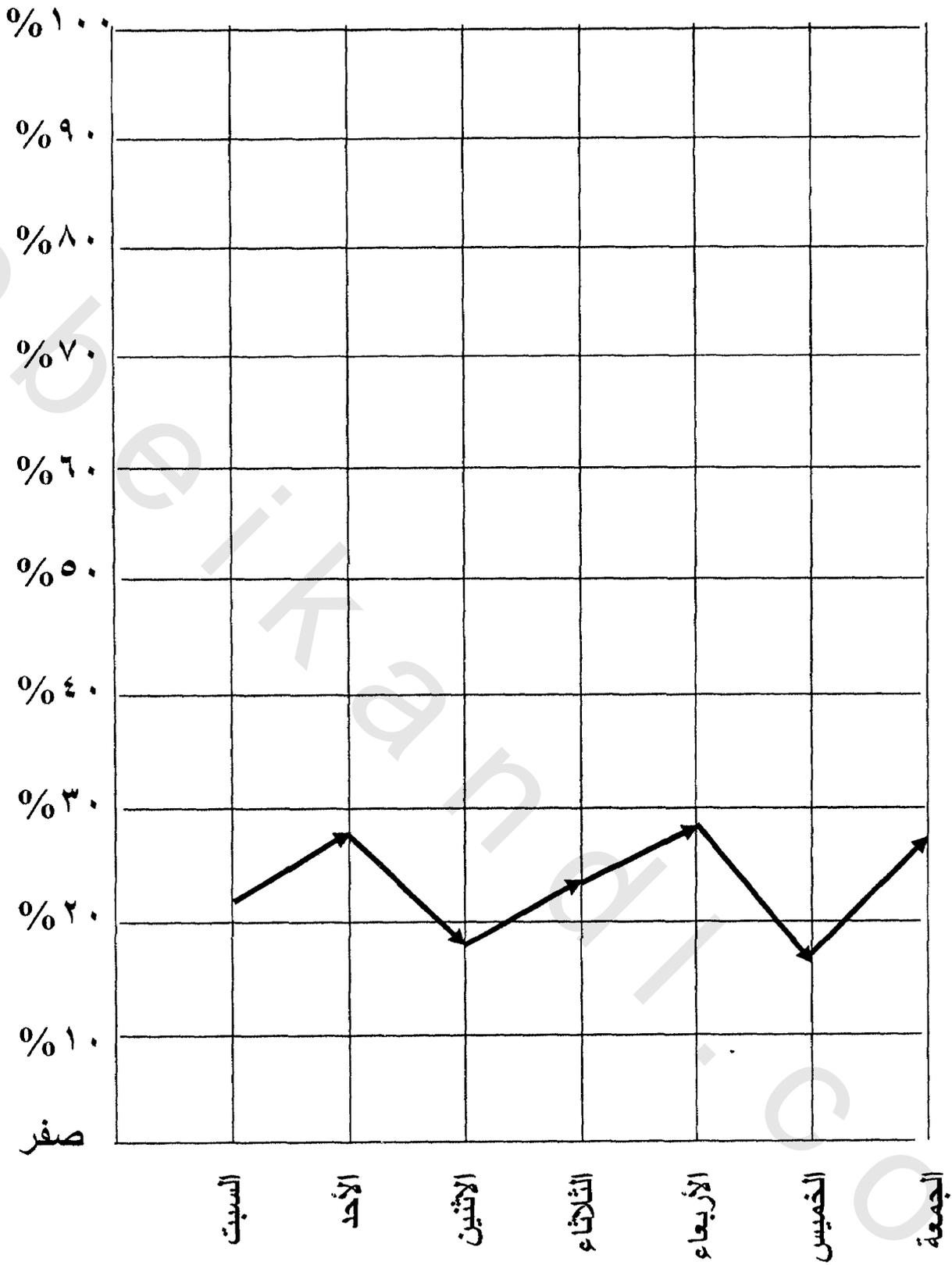
النسبة المئوية بدني : ١٥ %

النسبة المئوية مهاري : ٣٠ %

النسبة المئوية خططي : ٥٥ %

أيام الأسبوع		السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	الحجم الكلي	
محتوي التدريب (م)		عالي ١٥٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	عالي ١٥٠	أقصى ١٨٠	متوسط ١٢٠	أقصى ١٨٠	١٠٨٠	
الزمن البدني		٢٢,٥	٢٧	١٨	٢٢,٥	٢٧	١٨	٢٧	١٦٢ ق	
النسبة المئوية للزمن البدني		%٦٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	
الإعداد	الإعداد البدني العام	النسبة المئوية للبدني العام	---	---	---	---	---	---	---	
		زمن الإعداد البدني العام	---	---	---	---	---	---	---	
	تحمل	%٣٥	---	---	---	---	---	---	---	
	سرعة	%٢٠	---	---	---	---	---	---	---	
	قوة	%٢٥	---	---	---	---	---	---	---	
	مرونة	%١٥	---	---	---	---	---	---	---	
	توازن	%٥	---	---	---	---	---	---	---	
	الإعداد البدني الخاص ١٦٢ ق	النسبة المئوية للبدني الخاص	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥	%١٥
		زمن الإعداد البدني الخاص	٢٢,٥	٢٧	١٨	٢٢,٥	٢٧	١٨	٢٧	١٦٢ ق
	البدني	القوة	%١٥	٣,٣٧	٤,١	٢,٧	٤,١	٢,٧	٤,١	٢٤,٣٩
التحمل		%٣٠	٦,٧٦	٨	٦,٧٦	٨	٥,٤	٨,١	٤٨,٤٢	
السرعة		%٢٠	٤,٥	٥,٤	٣,٦	٤,٥	٥,٤	٣,٦	٣٢,٤	
المرونة		%١٥	٣,٣٧	٤,١	٢,٧	٤,١	٢,٧	٤,١	٢٤,٣٩	
الرشاقة		%٢٠	٤,٥	٥,٤	٣,٦	٤,٥	٥,٤	٣,٦	٣٢,٤	
النسبة المئوية مهاري		%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	%٣٠	
الإعداد المهاري ٣٢٤ ق	الزمن المهاري	٤٥	٥٤	٣٦	٤٥	٥٤	٣٦	٥٤	٣٢٤ ق	
	النسبة المئوية خططي	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	%٥٥	
الإعداد الخططي ٥٩٤ ق	الزمن الخططي	٨٢,٥	٩٩	٦٦	٨٢,٥	٩٩	٦٦	٩٩	٥٩٤ ق	

* تشكيل دورة الحمل خلال فترة الإعداد بنسبة (٤ : ---) للبدني الخاص
* حجم الحمل (١٠٨٠)



— : بدني عام
 — : بدني خاص

شكل رقم (٤٦)

(يوضح الرسم البياني للمنحنى البدني العام والخاص خلال الأسبوع الثاني عشر)

مرفق رقم (٥)

نموذج لوحات تدريبية

اليوم : الأربعاء

الوحدة التدريبية رقم (٤)

الأسبوع الأول

التاريخ : ٢٠٠٣/٦/١٨

من البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة الضابطة

زمن الوحدة التدريبية : ١٢٠ ق

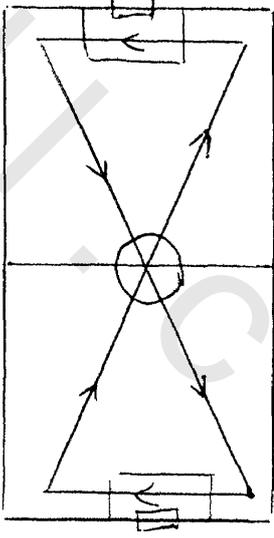
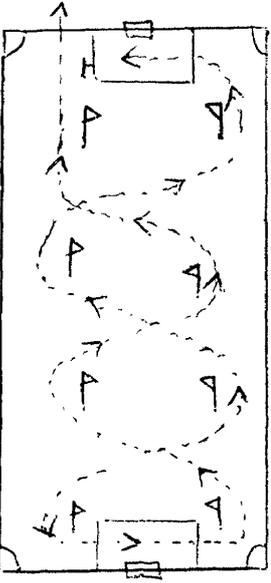
المكان : ملعب كرة القدم

الهدف الرئيسي : تحمل علم

درجة الحمل :متوسط

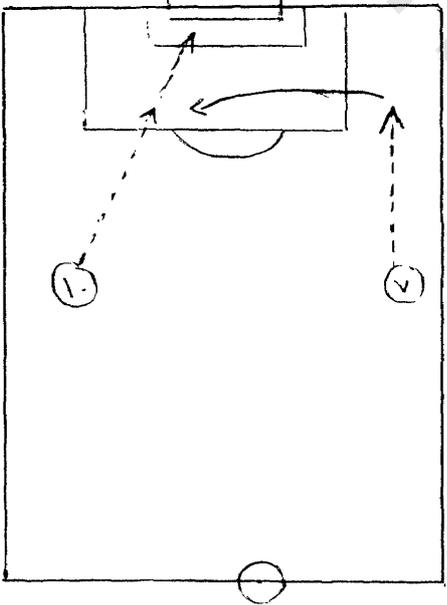
الهدف الفرعي : تنمية المرونة ، القوة ، السرعة الانتقالية وسرعة الأداء ، الرشاقة

ملاحظات	الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
الإعداد الإداري والنظري والإحصاء والختم خارج زمن الوحدة التدريبية		تنظيم وإعداد الملعب وأخذ الغياب				٥٠ ق	الإعداد الإداري و الإعداد النظري
			١	١ق	١	١ق	الإحصاء
			١	١ق	١	١ق	
		كرات قدم	١	١ق	١	٥ق	

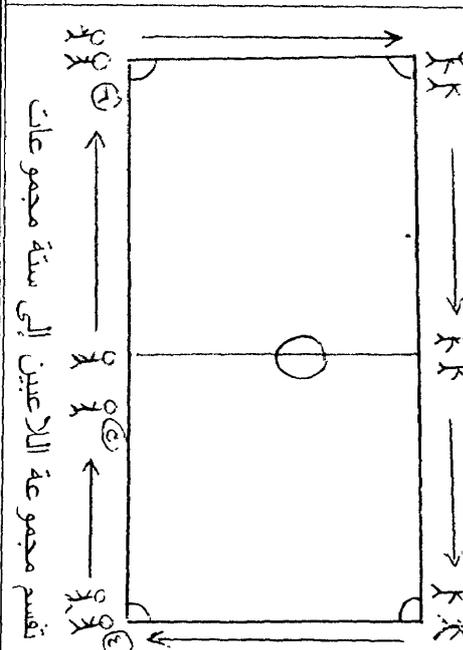
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
	أعلام	تنمية التحمل (عام)	٢ق	٢ق	٤ق	 <p>- من أحدى جوانب الملعب (مكان التجمع) يقطع اللاعب الملعب بالبحري بطريقة قطرية ثم المرور من أمام خط المرمى مباشرة من جانب إلى آخر ثم يقطع الملعب بطريقة قطرية ثم المرور من أمام خط المرمى الثاني من جانب إلى آخر .</p>	٧٢ ق	الإعداد البدني
	أعلام	تنمية التحمل (عام)	٢ق	٢ق	٤ق	 <p>يقوم اللاعبون بالبحري داخل ملعب كرة القدم</p>		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		تنمية المرونة	٢	٤٠ث	٢ق	بسرعة متوسطة كما هو موضح في الشكل السابق . - وقوف تبادل مرجحه الذراعين أماما عاليا مع لف الجذع جانبا . - (وقوف فتحة الأرعان عاليا) ثنى الجذع إماما أسفل لتمرير الذراعين بين الفخذين . - (وقوف - الأرعان جانبا) دوران الذراعين مع زيادة محيط الدائرة .		الإعداد البدني
		تنمية المرونة	١	٢٠ث	١ق	- رقاد على الظهر والأرعان جانبا مع وضع كرة طبية بين القدمين ترفع الساقان عن الأرض نصف قدم وتؤدي حركات دائرية بالقدمين		
		تنمية القوة	٢	١ق	٣ق	- (وقوف . الركبتين انثناء نصف حمل التقل خلفا الجسم والبار خلف المقعدة) مد الركبتين		
		تنمية القوة	١	١ق	٣ق	- حمل زميل مناسب على الكتفين والثبات		
		سرعة انتقالية	١	١ق	٤ق	(الأداء ببساطة) - العدو ٢٠ م - منافسه بين ٣ لاعين . - العدو ٣٠ م - منافسه بين ٣ لاعين .		
		سرعة انتقالية	١	١ق	٤ق			

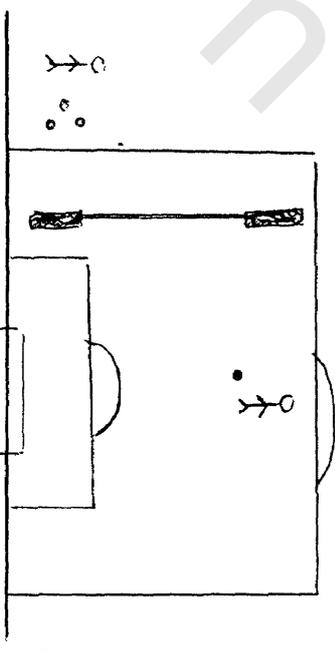
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		سرعة أداء	١	٤٠ ث	٤ق	<p>- (وقوف) زحلفه لمهاجمة كرة وهمية على الأرض بسرعة ثم النهوض .</p> <p>- يقوم اللاعب بوضع أحد القدمين فوق الكرة والقدم الأخرى على الأرض ثم يقوم برفع القدم الحرة محاولا الارتكاز على القدم التي فوق الكرة .</p> <p>- توضع ٥ علامات على الأرض المسافة بين كل منهما ٥ أمتار وتكون على شكل مربع أحدهما في مركز المربع ، يقف اللاعب في المركز المربع ثم يجري ليلف حول أحد العلامات والعودة للمركز وهكذا</p> <p>- (وقوف) الوثب مع فتح وضم الرجلين من فوق كرة طبية .</p>		الإعداد البدني
		التوازن	٢	٣٥ ث	١ق			
		رشاقة	١	٢٥ ث	٢ق			
		رشاقة	١	٣٥ ث	١ق			

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
			٢	١ق	٢ق	<ul style="list-style-type: none"> - تنطيط الكرة على الرأس من الحركة . - تنطيط الكرة بكل أجزاء الجسم . - تنطيط الكرة على الفخذ - يقف اللاعبون في دائرة ولاعبا أو أكثر فسي - منتصف الدائرة يقوم اللاعب في وسط الدائرة - بتمرير الكرة بالرأس لكل لاعب في الدائرة كل بدورة . 	٣ق	إعداد مهاري
			٣	١ق	٣ق		١ق ٢	الإعداد الخططي
						يشترك فيها مساعد الهجوم الأيسر (١٠) والجناح		

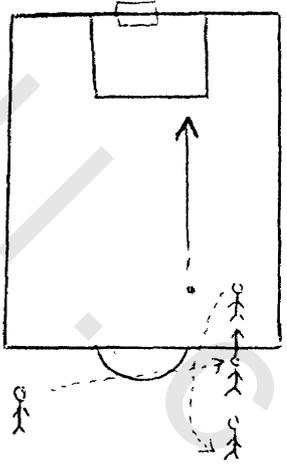
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
						<ul style="list-style-type: none"> • الأيمن (٧) يمرر (١٠) الكرة الطويلة إلى جناحه الأيمن (٧) الذي يجري بالاتجاه خط المرمى يمررها عاليا إلى (١٠) الذي يكون قد جرى بعد تمرير الكرة وأخذ المكان المناسب ليصوب على المرمى . 		الإعداد الخططي
		الاسترخاء			٥ق	<ul style="list-style-type: none"> • عمل مرجحات عمودية للتهديئة . • -الجرى الخفيف داخل الملعب . 	٥ق	الختام

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
		تنمية القوة	١	٣٠ث	٣ق		
		تنمية القوة	٢	١٥ث	١ق، ٣٠		
		تنمية القوة	١	٣٠ث	٣ق		
		مرونة	١	١ق	٣ق		
		مرونة	١	٥٠ث	٣ق، ٣٠		
		تحمل سرعة	٢	١ق	٤ق، ٢٥		
					<p>التدريب التطبيقي</p> <p>(-) وقوف • مسك كرة بالقدمين (الوثب عالياً لقفص الكرة أمام الجسم •</p> <p>(-) جلوس طويل • الرجلين ٤٥ درجة عن الأرض • مسك الكرة) رفع القدمين عالياً.</p> <p>(-) جلوس طويل مسك الكرة (ثني الركبتين على الصدر</p> <p>(-) جثو الزراعين خلف الرأس تشبيك (تبادل وضع الرجلين جانباً مع تقوس الجذع خلفاً</p> <p>(-) وقوف) تبادل مرجحه الرجلين أماماً عالياً</p> <p>تقسيم مجموعة اللاعبين إلى ستة مجموعات</p> 	٥٢,٥ق	الإعداد البدني

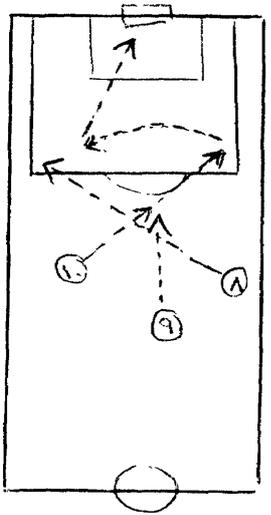
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		تحمل سرعة	١	٤٠ ث	٦ ق	<p>تقف على خطوط الملعب الخارجيه حيث تقف ٤ مجموعات منها عند زاوية الملعب ومجموعتين عند تلاقى خط الوسط بخط الجانب من ٢: ٣ لاعبين مع صفارة المدرب يجرى الجزء الأول من كل مجموعة من مكان مجموعه إلى مكان المجموعة الأخرى بحيث يجرى اللاعبون حول الملعب في اتجاه عقرب الساعة وما أن يصل لاعبي الجزء الأول إلى مكان المجموعة ينطلق لاعبي الجزء الثاني من المجموعة .</p> <p>العودة .</p>		الاعداد البدني
						<p>- يقسم اللاعبين إلى مجموعات تؤدي في قطار بحيث تتجه إلى القمع الأمامي و الدوران حوله ثم العودة .</p>		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		سرعة	٢	٢٥ ث	٥٠ ق	٢٠ - ١٥ م يجمع اللاعبون حول مربع طول ضلعه ١٥ - ٢٠ م يبدأ اللاعبون من إحدى الزوايا بالجري ضلع بالظهر. ثم الضلع الآخر بالجانب ثم الضلع الثالث بالجانب الآخر ثم الضلع الرابع للأمام مباشرة. - الوثب من فوق الحواجز مع الجري ثم المرور بين الأضلاع.		إعداد بدني
		رشاقة	١	٣٠ ث	١ ق			
			١	٥٠ ق	٢٢ ق	<p>يوضع قائمان بينهما حبل داخل منطقته الجراء. توضع كرات خارج المنطقة يقوم الجناح بركل الكرة عالية من فوق الحبل بين القائمين يسدد لاعب الهجوم داخل منطقته الجراء الكرة مباشرة نحو المرعى.</p> 	٢٠,٥ ق	إعداد مهاري

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
			١	٥٥ سق	٢٠,٥٥		إعداد مهاري
			٢	٢٠,٥٥	٢٠		إعداد خططي



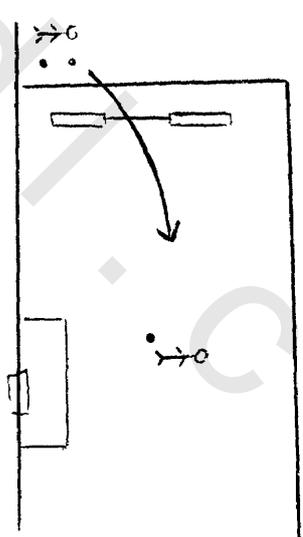
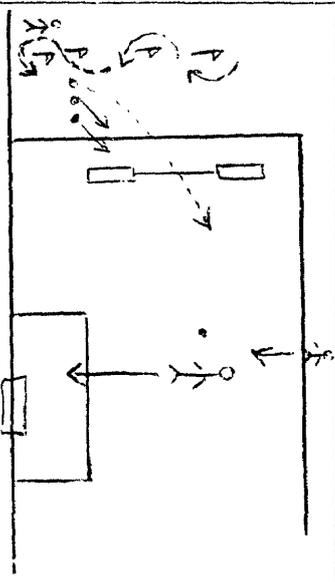
- يقوم لاعب الهجوم خارج منطقته الجزاء ويقف المدرب على جانب المنطقة يرمى المدرب الكرة عالياه، يجرى اللاعب ليستقبل الكرة برأسه بحيث تسقط أمامه ثم يسرع ببركل الكرة ليستددها نحو المرمى .

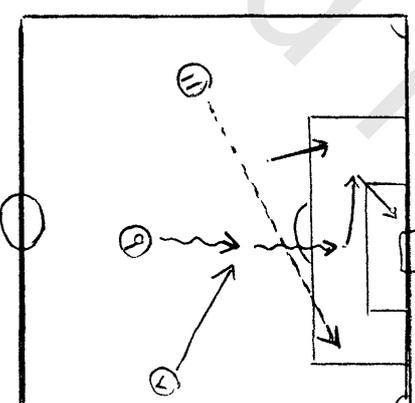


يشترك في تنفيذ هذه الخطوة قلب الهجوم (٩) وساعد الهجوم (٨) وساعد الهجوم الأيسر

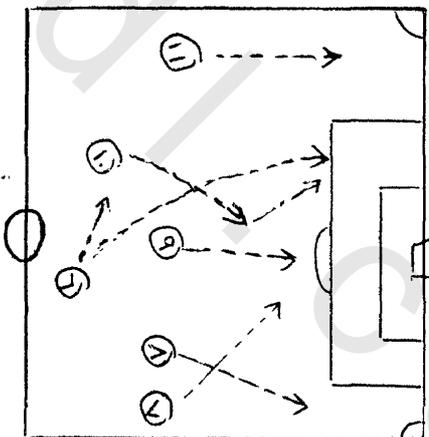
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
						(١٠) يمرر (٩) كرة بيئية للأمام إلى (١٠) وفي نفس الوقت يجرى (٨) للداخل ليستقبل الكرة التي يحاولها له (١٠) يقوم (٨) بالتصويب المباشر على المرعى .		الأعداد الخططي
		الاسترخاء			٥ق	المشي حول الملعب مع أداء مجموعة مرجحات للتهديئة	٥ق	الختام

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
	مرونة	٢	٣٥ث	٣ق	<p>- (وقوف) قف الزراعين عاليا بالتبادل .</p> <p>- (وقوف الرأس أسفل الكتفين أسفل الذقن) دفع الرأس خلفا باليدين</p> <p>- (وقوف فتحة الزراعن أثناء حمل الثقل على الكتفين و البار خلف الرقبة) الوثب لأعلى .</p> <p>-الجرى السريع بطول الملعب بحيث يبدأ اللاعب من خط المرمى إلى الخط منطقه الجراء إلى خط منتصف الملعب بالواجهة ثم من خط المنتصف لخط منطقه الجراء بالظهر ثم من خط منتصف الجراء الى خط المرمى الآخر بالواجهة يعود اللاعب بعد ذلك الى خط البداية الأسبق من جانب الملعب بالمشي .</p>	٥ق	إعداد بدني	
	رشاقة	٢	٣٠ث	٤ق				
	قوة	٢	٣٥ث	٣ق				
	تحمل سرعة	٣	٥٣ث	٤ق				
	سرعة	١	١ق	٤ق				
	سرعة انتقالية	١	١ق	٣ق	<p>- جري مسافة من ٢٠ - ٥٠ م بأقصى سرعة .</p> <p>- عدو مسافة من ٢٠ - ٥٠ م بأقصى سرعة .</p>			

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
			١	٢ق	٣ق	 <p>يوضع قائمان بينهما حبل داخل منطقة الجراء • توضع كرات خارج المنطقة يقوم الجناح بركل الكرة عالية من فوق الحبل بين القائمين • يسدد لاعب الهجوم داخل منطقه الجراء الكرة مباشرة نحو المرمى .</p>	٧٢ ق	الإعداد المهاري
			١	٢ق	٣ق	 <p>- نفس التمرين السابق إلا أنه توضع خمس</p>		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
			١	٥ق	٢٦ق	<p>أعلام خارج منطه الجراء يقوم الجناح بالجري المتعرج بينهما قبل أن يركل الكرة.</p>		الإعداد المهاري.
							٢٣ق	إعداد خططي
						<p>يشترك في هذه الخطة الجناح الأيمن (٧) وقب الهجوم (٩) يمرر الكرة عرضية (٧) إلى (٩) الذي يجري بها للامام إلى حدود منطه الجراء ويمررها إلى (٧) الذي اندفع جهة اليسار مكان (١١) ليصوب مباشرة نحو المرمي .</p>		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		التدريب	١	٥٠ مق	٢٧ مق	<p>يشترك في هذه الخطة مساعد الدفاع الأيسر (٦) وساعد الهجوم الأيسر (١٠) يمرر (٦) الكرة إلى (١٠) الذي يجرى بها للدخل و يمررها للأمام إلى (٦) المنتفع ليجري بها ويصوب مباشرة إلى المرمى أثناء الجري . بينما يبدل (٧)، (٨) أماكنها عند جريها نحو المرمى للتموية.</p>		اعداد خططي
		الاسترخاء	١	-	٥٠ مق	<p>المشي حول الملعب مع أداء مجموعة مرجحات للتموية</p>	٥٠ مق	الختام



اليوم : الأربعاء

الوحدة التدريبية رقم (٤)

الأسبوع الأول

التاريخ : ٢٠٠٣/٦/١٨

من البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية

زمن الوحدة التدريبية : ١٢٠ ق

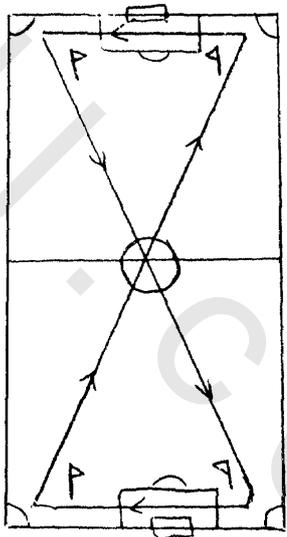
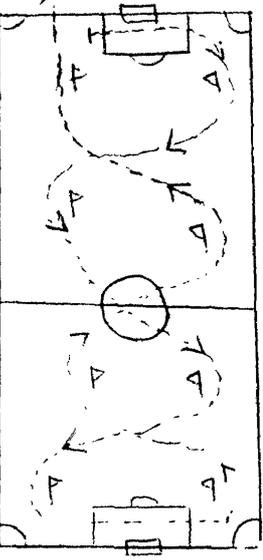
المكان : ملعب كرة القدم

الهدف الرئيسي : تحمل عام

درجة الحمل : متوسط

الهدف الفرعي : تنمية المرونة ، القوة ، السرعة الانتقالية وسرعة الأداء ، الرشاقة

ملاحظات	الأدوات	الفرص من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
زمن الإعداد الإداري والنظري والإحماء والختم خارج الوحدة التدريبية		تنظيم وإعداد الملعب وأخذ الغياب				٥ق	الإعداد الإداري و الإعداد النظري
			١	١ق	١ق	٢ق	الإحماء
		كرات قدم	١	١ق	١ق	٥ق	

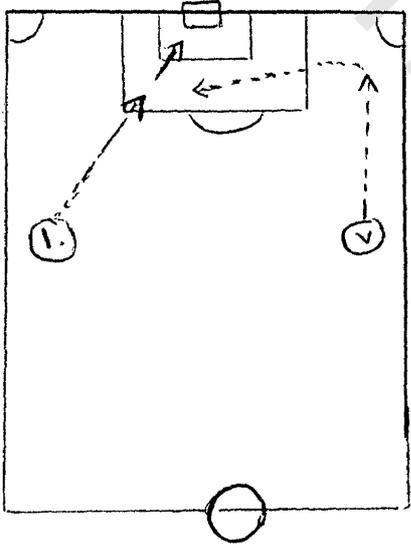
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
	أعلام	تنمية التحمل (عام)	٢	١ق	٢ق	 <p>- من إحدى جوانب الملعب (مكان التجمع) يقطع اللاعب الملعب بالجري بطريقة قطرية ثم المرور من أمام خط المرمى مباشرة من جانب إلى آخر ثم يقطع الملعب بطريقة قطرية ثم المرور من أمام خط المرمى الثاني من جانب إلى آخر.</p>	٧٢ ق	الإعداد البدني
	أعلام	تنمية التحمل (عام)	٢	١ق	٢ق	 <p>يقوم اللاعبون بالجري داخل ملعب كرة القدم</p>		

ملاحظات	الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		سرعة أداء	١	٢٠ث	٢ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) زحفه لمهاجمة كرة وهمية على الأرض بسرعة ثم النهوض . - يقوم اللاعب بوضع أحد القدمين فوق الكرة والقدم الأخرى على الأرض ثم يقوم برفع القدم الحرة محاولاً الارتكاز على القدم التي فوق الكرة . - توضع ٥ علامات على الأرض المسافة بين كل منهما ٥ أمتار وتكون على شكل مربع أحدهما في مركز المربع ، يقف اللاعب في المركز المربع ثم يجري ليلف حول أحد العلامات والعودة للمركز وهكذا - (وقوف) الوثب مع فتح وضم الرجلين من فوق كرة طبية . - الوضع : الوقوف في بداية الحمام الماء في مستوي الصدر وصف الأداء : المشي العادي عبر الحمام وعندما تصل إلى الجانب الآخر من الحمام يبدأ المشي للخلف للرجوع إلى 		الإعداد البدني
		التوازن	١	٣٥ث	١ق			
		رشاقة	١	١٢ث	١ق			
		رشاقة	١	٨ث	٥٠ث			
		التحمل	٢	١ق	٤ق			

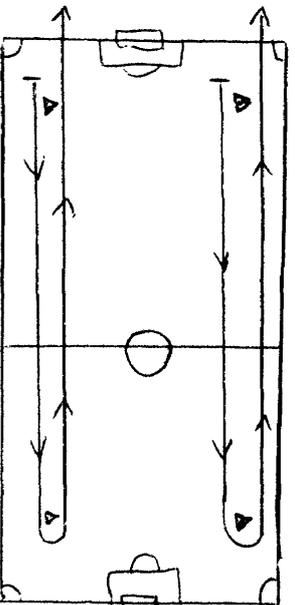
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
		التحمل	١	١	١		الإعداد البدني
		سرعة	١	٣١ث	٣ق		
	البيار العالم	سرعة مرونة	١ ٢	٣ث ٣٠ث	٣ق ٢,٢٠ق		
					<p>النقطة التي بدأت منها . وعند المشي خلفا اجعل الرجلين منقبضتين والركبتين مفرونتين .</p> <p>- عمل ٤٥ قفزة لأعلي مع تقاطع الذراعين بالتبادل أثناء القفز .</p> <p>- عدد ٤٠ دورة حول الجسم وعدد ٤٠ سحب الذراعين من الأمام للخلف كما يبذل اللاعب في القارب .</p> <p>- عبور عرض حمام السباحة بسرعة عالية .</p> <p>- الوضع :</p> <p>هذا التمرير يمكن أن يؤدي والمساء في مستوي الصدر أو أعلي من الوسط .</p> <p>وصف الأداة :</p> <p>- من وضع الوقوف فتحا ،القدمين بإتساع المصدر وأصابع القدمين مشيرة للأمام ، يمسك البيار العالم من نهايته بكفا اليدين بيطة يتم لف الجذع من جانب إلى جانب لأبعد مسافة ممكنة . خلال أدائه</p>		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		توازن	١	٢٠ ث	١٥، ١ اق	هذا التمرين يجب أن تبقى القدمين ملاصقة لأرض الحمام - الوضع : قف على قدم واحدة والماء أعلي من مستوي الوسط أو في مستوي الصدر تقريبا . مد الذراعين أماما مفرودين والكفين موجهين لأسفل . وصف الأداء : اضغط بالذراعين واليدين لأسفل وللخلف ، احتفظ بالذراعين قريبا من الجانبين . عندما تصل اليدين للخلف أقبها وضعها لتواجه الكفين للأمام . احتفظ باستقامة الذراعين . ادفع الذراعين أماما نحو سطح الماء . وكرر الأداء . - الوضع : وقوف فتحا ، القدمان باتساع الصدر وأصابع القدمين تشير للأمام ، مسك الدمبلز والكفان موجهان لأعلي الماء في مستوي الصدر .		الإعداد البدني
	دمبلز عائم	القوة	٢	٣٠ ث	٣ اق			

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية	
			التكرار	الراحة				
		قوة	١	٢٥ ث	اق		الإعداد البدني	
		رشاقة	١	٢٠ ث	٤٠ ث			
		رشاقة	١	٢٠ ث	اق			
						<p>وصف الأداء :</p> <p>ادفع الدميلز للأمام وبعيدا عن الجسم (السزراعان أماما) ثني المرفقين لرجوع الدميلز إلى الخلف ، أي ثني ومد وهكذا ، احتفظ بالرجلين مستقيمتين بعدم ثني الركبتين الثمرين من ٢٠ : ٣٠ مرة .</p> <p>- القفز للأمام وللخلف عدد ٨ مرات .</p> <p>- عمل ١٠ حركات ميل للجزع للأمام وللخلف وللجانب الأيمن وللجانب الأيسر</p> <p>- القيام بأداء ٦٠ ركلة أمامية حيث تلامس القدمين اليدين .</p>		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
			٢	١ق	٢ق	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم الكرة على الرأس من الحركة . - تنظيم الكرة بكل أجزاء الجسم . - تنظيم الكرة على الفخذ - يقف اللاعبون في دائرة ولاعبا أو أكثر في منتصف الدائرة يقوم اللاعب في وسط الدائرة بتمرير الكرة بالرأس لكل لاعب في الدائرة كل بدورة . 	٣ق	إعداد مهاري
			٣	١ق	٣ق		١ق	الإعداد الخططي
						يشترك فيها مساعد الهجوم الأيسر (١٠) والجناح		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		الاسترخاء			50ق	<ul style="list-style-type: none"> -عمل مرجات عمودية للتهديئة . -الجرى الخفيف داخل الملعب . 	50ق	الختام
						<ul style="list-style-type: none"> تمرير الكرة وأخذ المكان المناسب ليصوب على المرمرى . الأيمن (٧) يمرر (١٠) الكرة الطويلة إلى جناحه الأيمن (٧) الذي يجرى بالاتجاه خط المرمرى يمررها عاليا إلى (١٠) الذي يكون قد جرى بعد تمرير الكرة وأخذ المكان المناسب ليصوب على المرمرى . 		الإعداد الخططي

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		تحمل سرعة	١	٢٠ ث	٣ ق	<p>تقف على خطوط الملعب الخارجية حيث تقف ٤ مجموعات منها عند زاوية الملعب ومجموعتين عند تلاقي خط الوسط بخط الجانب من ٢: ٣ لاعبين مع صفارة المدرب يجرى الجزء الأول من كل مجموعة من مكان مجموعته إلى مكان المجموعة الأخرى بحيث يجرى اللاعبون حول الملعب في اتجاه عقرب الساعة وما أن يصل لاعبي الجزء الأول إلى مكان المجموعة ينطلق لاعبي الجزء الثاني من المجموعة .</p>  <p>- يقسم اللاعبون إلى مجموعات تؤدي في قطار بحيث تتجه إلى القمع الأمامي والدوران حوله ثم العودة.</p>		الإعداد البدني

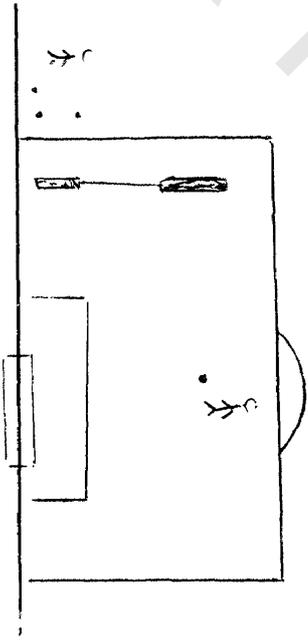
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		سرعة	١	٢٥ث	٥ق	٢٠-١٥ يتجمع اللاعبين حول مربع طول ضلعه ١٥-٢٠ م يبدأ اللاعبين من إحدى الزوايا بالجري ضلع بالظهر ثم الضلع الآخر بالجانب ثم الضلع الثالث بالجانب الآخر ثم الضلع الرابع للأمام مباشرة.		
		رشاقة	١	١٥ث	٣ق	- الوثب من فوق الحواجز مع الجري ثم المرور بين الأقماع.		
		قوة ومرونة	١	٣٠ث	٤ق	- الوضع : وقوف مواجهه لحائط الحمام ، المسافة بين القدمين من ٤ : ٦ بوصات أصابع القدمين تشير للأمام وليس للخارج الماء في مستوى الوسط . وصف الأداء : اثنى الركبتين لأسفل ما يمكنك بسهولة وبدون توتر احتفظ بالقدمين على الأرض (بدون رفع الكعب) اذا وصلت إلى نقطة معينه من الثني بعدها يبدأ الكعب في الشد و الارتفاع عن أرضية الحمام لا تزيد للثني عند هذه الزاوية . واعتبر هذه النقطة (الزاوية) التي أقصى أثناء بالنسبة لك .		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
	مجداف اليمين	قوة التوازن	١	٢٠ث ١٠ث	٤٠ث ١ق		
					<p>القفز السريع مع سحب الذراعين للخلف مرتين - - الوضع :</p> <p>وقوف فتحة القدمين باتساع الصدر وتشير أصابع القدمين إلى الأمام ، والذراعان أماما والكفان مواجهان لبعضهما والماء في مستوي الصدر .</p> <p>وصف الأداء :</p> <p>يبطه يتم رفع الذراعان للخلف (للوصول لوضع الذراعان جانباً) لا بد أن يكون مجداف اليمين تحت سطح الماء وبعد وصول الذراعان إلى الوضع جانباً ، أقلب وضع مجداف اليمين حتى يواجه ظهر اليمين ببعضهما ، ادفع الذراعان أماما (وضع الذراعان أماما) ثم أدر الكفان حتى يتقابلن ثم ادفع للذراعان جانباً</p>		إعداد بدني

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
		مرونة	١	٤٠ق	٣,٥ ق	<p>-الوضع :</p> <p>الماء في مستوي الصدر ، النزاعان جانبا مع لف الجسم في اتجاه جانبي نحو حائط الحمام .</p> <p>وصف الأداء :</p> <p>الخطو الجانبي عبر الحمام ، اجعل القدمين معا بعد كل خطوة حيث تشير الأصابع إلى الأمام في خط مستقيم لا تدع القدمين تدور للخارج عند أخذ الخطوة ، الخطوة تخرج من الحوض بالجانب ، وعندما تصل إلى الجانب الآخر لا تلف حول نفسك ولكن ببساطة اعكس خطواتك بأن تطيل احدي الخطوات بالرجل العاملة والرجل الأخرى ترجع للخلف فنتستطيع الدوران في الحمام ، كرر التمرين عدد من المرات مواجهه للحمام للأمام وللخلف .</p> <p>- دوران الجسم دوران كامل لعدد ٨ مرات مع تثبيت القدمين معا . وأداء نفس التمرين مع تباعد القدمين .</p> <p>- القيام بأداء ٦٠ ركلة أمامية حيث تلامس القدمين اللذين</p>		إعداد بدني
		رشاقة	١	٥ اث	اق			
		رشاقة	١	اق	اق			

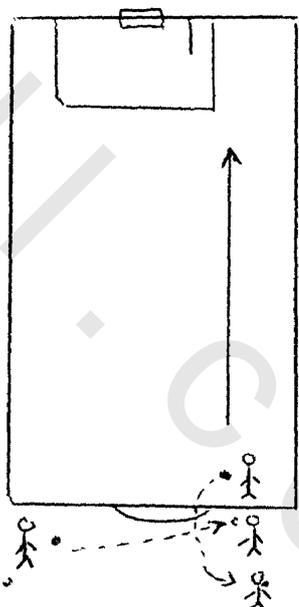
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
			٢	٣٠ ث	٣٠ اق		إعداد بدني
			١	٢٥ ث	اق		
			١	٣٠ ث	اق		
			١	٣٠ ث	اق		
			١	٣٠ ث	٤٥ ث		
			١	٣٠ ث	٣٠ اق		
			١	٣٠ ث	اق		
			١	٥٢ ث	٢٢ اق		إعداد مهاري

- العدو بين ٤ لاعبين عرض حمام السباحة مرتين .
 - عدد ٣٠ قفزة كرسات وذلك مع فرد النزاعين للأمام مرة وللخلف مرة وعدد ١٥ قفزة .
 - المشي في الماء لمدة دقيقتين .
 - القيام بأداء عدد ٦٠ قفزة لأعلي .
 - عدد ٣٠ مرة ركلات للقائمين .
 - دروان الجسم كاملا عدد ٤٥ مرة .
 - عدد ١٠ مرات عبور عرض حمام السباحة



يوضع قائمان بينهما حبل داخل منطقة الجراء، وتوضع كرات خارج المنطقة يقوم الجناح بركل الكرة عالية من فوق الحبل بين القائمين يسدد لاعب الهجوم داخل منطقه الجراء الكرة مباشرة نحو المرمرى .

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
			١	٥٢	٢٠,٥		إعداد مهاري
			٢	٢,٥٠	٢٠		إعداد خططي



- يقوم لاعب الهجوم خارج منطقة الجزاء ويقف المدرب على جانب المنطقة يرمى المدرب الكرة عالياً، ويجري اللاعب ليقبل الكرة برأسه بحيث تسقط أمامه ثم يسرع بركل الكرة ليسدد بها نحو المرمى . .

يشترك في تنفيذ هذه الخطة قلب الهجوم (٩) وساعد الهجوم (٨) وساعد الهجوم الأيسر

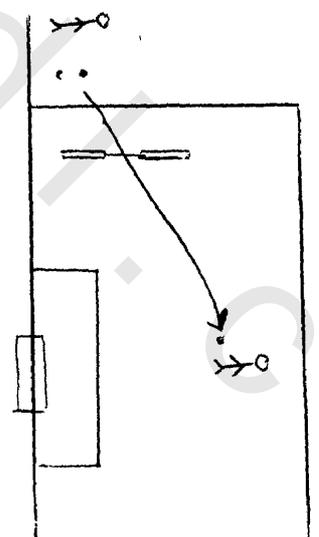
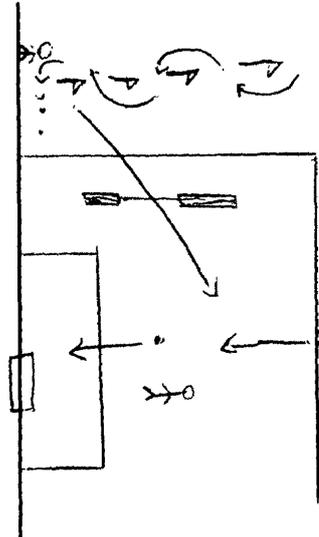
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
						(١٠) يمرر (٩) كرة بينية للأمام إلى (١٠) وفي نفس الوقت يجرى (٨) للداخل ليستقبل الكرة التي يحولها له (١٠) يقوم (٨) بالتصويب المباشر على المرعى .	٤٥ ق	الاعداد الخططي
		الاسترخاء				المشي حول الملعب مع أداء مجموعة مرجحات للتجهئة	٥ق	الختم

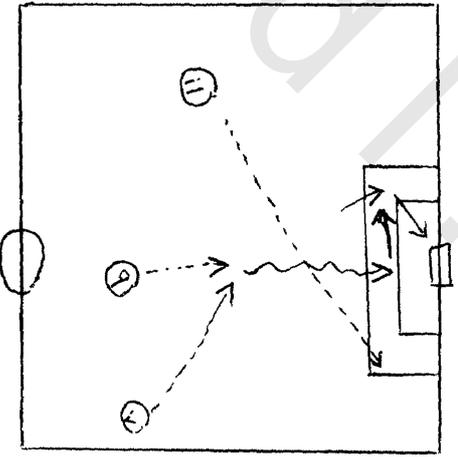
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
		مرونة	١	٣٥ث	٣ق		
		رشاقة	١	٣٠ث	٤ق		
		قوة	١	٣٥ث	٣ق		
		تحمل سرعة	٢	٤٠ث	٣ق		
		سرعة	١	٣٠ث	٢ق		
		سرعة انتقالية	١	٣٠ث	١,٣ ق		
					<p>- (وقوف) قذف الذراعين عاليا بالتبادل .</p> <p>- (وقوف الرأس أسفل الكتفين أسفل الذقن) دفع الرأس خلفا باليدين</p> <p>- (وقوف) فتحة الذراعان أثناء حمل الثقل على الكتفين والبار خلف الرقبة) الوثب لأعلى .</p> <p>- الجري السريع بطول الملعب بحيث يبدأ اللاعب من خط المرمى إلى الخط منطقه الجراء إلى خط منتصف الملعب بالموجهة ثم من خط المنتصف لخط منطقه الجراء بالظهر ثم من خط منتصف الجراء إلى خط المرمى الآخر بالموجهة يعود اللاعب بعد ذلك إلى خط البداية الأسبق من جانب الملعب بالمشي .</p>	٤٥ق	
					<p>- جرى مسافة من ٢٠ - ٥٠ م بأقصى سرعة .</p> <p>- عدو مسافة من ٢٠ - ٥٠ م بأقصى سرعة .</p>		إعداد بدني

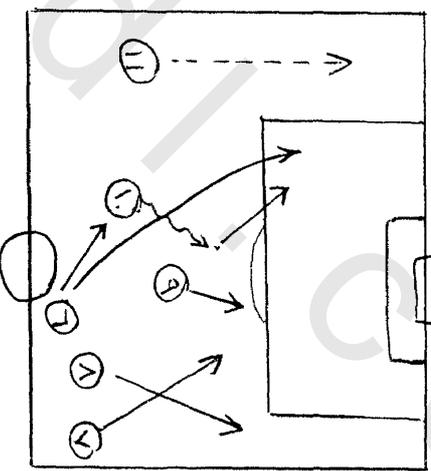
ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب		التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة			
		المرونة	٢	١٧ دات	٣٠، ١٣٠ اق		إعداد بدني
		رشاقة	١	٥ دات	٢ اق		
		رشاقة	١	٥ دات	٢ اق		
		رشاقة	١	٥ دات	٢ اق		

-الوضع :
الماء في مستوي الصدر ، الذراعان جانبا مع لف الجسم في اتجاه جانبي نحو حائط الحمام .
وصف الأداء :
الخطو الجانبي عبر الحمام ، اجعل القدمين معا بعد كل خطوة حيث تشير الأصابع إلى الأمام في خط مستقيم لا تدع القدمين تدور للخارج عند أخذ الخطوة ، الخطوة تخرج من الحوض بالجانب ، وعندما تصل إلى الجانب الآخر لا تطف حول نفسك ولكن ببساطة اعكس خطواتك بأن تطيل احدي الخطوات بالرجل العاملة والرجل الأخرى ترجع للخلف فتستطيع الدوران في الحمام ، كرر التمرين عدد من المرات مواجه للحمام وللخلف .
- المشي برشاقة داخل المياه لـ ٤ مسافات للأمام وللخلف و ٨ مسافات للجانبين .
- المشي ببطي خلال حركات خفيفة بالذراعين (تشبه تمرينات الاسترخاء)

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
			١	٦ق	٣٠ق	<p>يوضع قائمان بينهما حبل داخل منطقه الجزاء</p> <p>• توضع كرات خارج المنطقة يقوم الجناح بركل الكرة عالية من فوق الحبل بين القائمين</p> <p>• يسدد لاعب الهجوم داخل منطقه الجزاء</p> <p>• الكرة مباشرة نحو المرمى •</p>	٧٢ ق	الإعداد المهاري
			١	٦ق	٣٠ق	<p>- نفس التمرين السابق إلا أنه توضع خمس</p>		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
			١	٢ق	٣ق	 <p>يوضع قائمان بينهما جبل داخل منطقتيه الجزاء • توضع كرات خارج المنطقة يقوم الجناح بركل الكرة عالية من فوق الجبل بين القائمين • يسدد لاعيب الهجوم داخل منطقتيه الجزاء الكرة مباشرة نحو المرمرى .</p>	٧٢ ق	الإعداد المهاري
			١	٢ق	٣ق	 <p>- نفس التمرين السابق، إلا أنه توضع خمس</p>		

ملاحظات	الأدوات	الغرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
			١	٥٠ق	٢٦ق	أعلام خارج منطقه الجزاء يقوم الجناح بالجرى المتفرج بينهما قبل أن يركل الكرة.		الإعداد المهاري
						 <p>يشترك في هذه الخطة الجناح الأيمن (٧) وقلب الهجوم (٩) يمرر الكرة عرضية (٧) إلى (٩) الذي يجرى بها للامام إلى حدود منطقه الجزاء ويمررها الى (٧) الذي اندفع جهة اليسار مكان (١١) ليصوب مباشرة نحو المرمى.</p>	٦٣ق	إعداد خططي

ملاحظات	الأدوات	الفرض من التدريب	زمن التدريب			التدريب التطبيقي	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
			التكرار	الراحة	الأداء			
			١	٥٠ق	٢٧ق	<p>يشترك في هذه الخطة مساعد الدفاع الأيسر (٦) وساعد الهجوم الأيسر (١٠) يمرر (٦) الكرة إلى (١٠) الذي يجرى بها للدخل و يمررها للأمام إلى (٦) المنفذ ليجرى بها ويصوب مباشرة إلى المرمى أثناء الجري • بينما يبل (٧)، (٨) أماكنها عند جريها نحو المرمى للتمويه.</p> 		
		الإسترخاء	١	-	٥٠ق	<p>المشي حول الملعب مع أداء مجموعة مرجحات للتهديئة</p>	٥٠ق	الختام

اعداد خططي

مرفق (٦)

استمارة تسجيل البيانات للاختبارات البدنية

مرفق (٧)

استمارة تفريغ البيانات للاختبارات البدنية

(استمارة تفريغ البيانات)

اختبار /

الدرجة	الاسم	م
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠
		١١
		١٢
		١٣
		١٤
		١٥
		١٦
		١٧
		١٨
		١٩
		٢٠
		٢١
		٢٢
		٢٣
		٢٤
		٢٥
		٢٦
		٢٧
		٢٨
		٢٩
		٣٠

مرفق (٨)

صور الخطابات الإدارية

من الكلية إلى نادي السنطة الرياضي .

موافقة نادي السنطة الرياضي على تطبيق البحث

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / فتحي ندا.

(رئيس مجلس إدارة نادي السنطة الرياضي)

تحية طيبة وبعد :

الباحث / عصام الدين محمد عبد الرازق أبو حمام سجل رسالة الماجستير بتاريخ
٢٠٠٢/١١/١٩ في بحث بعنوان:

تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر
اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم .

لذا نرجو من سيادتكم تسهيل مهمته في تطبيق البحث على الفريق الأول لكرة القدم
بناديكم الموقر.

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والاحترام.

نائب رئيس الجامعة لفرع كفر الشيخ

والمشرف العام على الكلية

أ.د / حسن إبراهيم عيد




مديرية الشباب والرياضة بالغبربية
نادي السنطة الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لفرع كفر الشيخ
والمشرف العام على كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

تحية طيبة وبعد ،

ردا على خطاب سيادتكم الوارد إلينا بتاريخ ٢٠٠٣/٥/٣ م بخصوص تطبيق
البحث الخاص بالباحث : عصام الدين محمد عبد الرزاق أبو حمام بعنوان
(تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية
الخاصة للاعبين كرة القدم) وذلك على الفريق الأول لكرة القدم بالنادي. وبعد أخذ
موافقة الجهاز الفني للفريق الأول بالنادي نحيط علم سيادتكم بأن الباحث يمكنه تطبيق
البحث بالنادي.

هذا للعلم وشكرا ،

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والاحترام

د/ فتحي ندا

رئيس مجلس إدارة نادي السنطة الرياضي



(ملخص البحث)

تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة
البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم

اسم الباحث : عصام الدين محمد عبد الرازق أبو حمام .

تقديم :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في أنحاء كثيرة من العالم حيث تبذل كثير من الدول المتقدمة في كرة القدم جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية لاعبي فرق كرة القدم على أسس علمية واضحة باعتبارها القاعدة العريضة التي تعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة.

والإعداد البدني للاعب كرة القدم يعنى في أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية كما أن الإعداد المهارى والخططي يعتمد أساساً على مدى إعداد اللاعب بدنياً فهو الذى يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها إلا بمساعدة اللياقة البدنية العالية . (٦٠ : ١٧١)

والتدريب الرياضي الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكل من المدرب واللاعبين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات عالية فأعلى في نشاط كرة القدم . (٢٩ : ٢١)

مشكلة البحث وأهميته :

لقد تطورت كرة القدم في العصر الحديث وأخذت شكلاً جديداً في الجوانب العديدة التي يتطلبها الأداء التنافسي حيث لابد أن يكون اللاعب قادراً على اللعب في كل المناطق بساحة الملعب مشارك في أعمال الدفاع والهجوم إضافة إلى إن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت كذلك بشكل ملحوظ الأمر الذي يشترط وجود مستوى عالي للياقة البدنية لدى جميع لاعبي

الفريق وفى كرة القدم يحتاج اللاعب إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذي يحتاجه اللاعب فى لعبة أو رياضة أخرى.(٣٩ : ٨٩)

واللياقة البدنية للاعبى كرة القدم تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهارى والخطي.
(٦٠ : ١٧١) (٦٧ : ١٩)

حيث أن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً وخاصةً منذ عام (١٩٧٠م) ناتج عن الاهتمام بتوفير اللياقة البدنية الفائقة للاعبين وهى إن لم تكن عنصراً جديداً إلا أنها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة.(٣٩ : ٩)

ويرى الباحث أن اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً فى إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التى تنمى عناصر اللياقة البدنية يصاحبها ارتفاع فى مستوى أداء اللاعب لمختلف المهارات الأساسية لكرة القدم .

ولقد لاحظ الباحث أن هناك قصور فى برامج الإعداد البدنى التى لا تفي بالحاجة المتزايدة إلى اللياقة البدنية العالية التى تعتبر الركيزة الأساسية للاعبى كرة القدم فى مراحل البطولات.

كما لاحظ الباحث ومن خلال إطلاعه وعلى حد علمه انه لم تتعرض أى من المراجع والبحوث العلمية إلى استخدام الوسط المائي فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى كرة القدم .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

١- التعرف على تأثير استخدام التدريبات فى الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم .

فروض البحث:

١- أن استخدام التدريبات فى الوسط المائي له تأثير إيجابي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم.

منهج البحث :

تحقيقا لأهداف البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدما التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية مع عمل قياس قبلي وبعدي للمجموعتين .

عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بنادي السنطة الرياضي التابع لمنطقة الغربية لكرة القدم والمشاركين بدوري الدرجة الأولى (القسم الثالث) وقد اشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعب .

مجالات البحث :

المجال البشري :

لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بنادي السنطة الرياضي وقد بلغ حجم العينة (٣٠) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيا إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وحجم كل منهما (١٥) لاعب .

المجال المكاني :

قد تم إجراء القياس القبلي والبعدي وتطبيق البرنامج بنادي السنطة الرياضي وبحمام سباحة استاد طنطا الرياضي .

المجال الزمني :

طبق البرنامج قيد الدراسة خلال الموسم التدريبي (٢٠٠٣ - ٢٠٠٤)

الاستنتاجات (الإستخلاصات) :

في ضوء أهداف البحث ومن عرض نتائجه وفي حدود عينه البحث ونتائج التحليل الإحصائي أمكن استخلاص الآتي :

أ- تم استخلاص بطارية للاختبارات البدنية للاعبين لكرة القدم وذلك في ضوء العوامل المستخلصة لعينة البحث تتمثل وحداتها أعلى تشبعت على هذه العوامل .

كما توصل الباحث إلى :

حدوث تغير (تحسن) للمتغيرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم كنتيجة لتطبيق البرنامج حيث حدث تحسن لعنصر تحمل القوة بنسبة (٢٤,٩١%) والقوة المميزة بالسرعة بنسبة (١٧,٣٥ %) وسرعة الاستجابة بنسبة (٤٩,٦ %) والمرونة بنسبة (١٨,٣٢ %) وتحمل السرعة بنسبة (٨٢,٠٤ %) وذلك من القياس القبلي إلى القياس البعدي كنتيجة لتطبيق البرنامج .

التوصيات :

- ١- يوصي الباحث العاملين في قطاعات التدريب المختلفة في كرة القدم باستخدام التدريبات في الوسط المائي وذلك لرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم .
- ٢- استخدام الوسط المائي عند تدريب عينات مختلفة الأعمار وذلك بتعميم التدريبات المائية للمنتخبات القومية كوسيلة لتحسين اللياقة البدنية الخاصة والتي ينعكس أداؤها على فاعلية الأداء المهاري .
- ٣- الاستفادة من خواص الوسط المائي عند رفع معدلات اللياقة البدنية أو العلاج أو التأهيل للرياضيين في جميع الرياضات المختلفة سواء كانت جماعية أو فردية .

(مستخلص البحث)

تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم .

اسم الباحث : عصام الدين محمد عبد الرازق أبو حمام

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات داخل الوسط المائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وذلك من خلال برنامج تدريبي يشتمل على (إعداد بدني - إعداد مهاري - إعداد خططي) والتعرف على نسب التغيير (التحسن) لجميع المتغيرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم كنتيجة لتطبيق البرنامج . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بنادي السنطة الرياضي واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) لاعب كرة قدم من الفريق الأول .

وقد توصل الباحث إلى :

حدوث تغير (تحسن) للمتغيرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم كنتيجة لتطبيق البرنامج حيث حدث تحسن لعنصر تحمل القوة بنسبة (٢٤,٩١ %) والقوة المميزة بالسرعة بنسبة (١٧,٣٥ %) وسرعة الاستجابة بنسبة (٤٩,٦ %) والمرونة بنسبة (١٨,٣٢ %) وتحمل السرعة بنسبة (٨٢,٠٤ %) وذلك من القياس القبلي إلى القياس البعدي كنتيجة لتطبيق البرنامج .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

**THE EFFECT OF USING THE AQU EXERCISES
FITNESS ELEMENTS OF THE SOCCER PLAERS
ON SOME OF THE ESPECIAL PHYSICAL**

A research By

Essam Aldeen Mohamed Abd Alrazek Abo Hamam

From among the requirements of gaining the
master Degree in physical Education

Supervisors

Dr.Prof

Ass.Prof

Hassan El-Sayed Abo Abdo

Prof .Of Soccer Department of Games Sports
Training and Deputy at the Faculty of
Physical Education For Learning
And Students Affairs
Alexandria University

Gamal Abd Elhaleem Algamal

Associate Professor ,Sportes
Training dept, Faculty of
Physical Education
Tanta University

2005 M - 1426 H

SUMMARY

The Effect Of Using The AQU Exercises fitness Elements Of The Soccer Players On Some Of The Especial Physical.

Introduction :

Football is one of the most popular game all over the world Advanced countries exerts a lot of efforts to develop and prepare footballers on obvious scientific reasons to be considered the wide base to develop and Flourish game .

Physical preparing for footballer simply mean provide the player elements of physical fitness .the planned and skill full preparation depend mainly on the scale of preparing the player physically as it determine the efficiently of performance what ever skillful the player is to the game plans a player can't carried out it with out the help of high physical fitness . (60 :171)

Football modern sport training is a planned educational process based on scientific reasons aim at reach players to high sport levels that promote the player mental , technically and physiology . football practice is a mean not a goal to a chi eve common aims to each player performance duty at high level of efficiency during the players physical mental , technical and moral capacity to achieve active high level in football . (29 :21)

Awareness of water exercises value is one of the most modern means all over the world water exercises work as protective medicine and natural cure to face treating injury cases or qualification after in jury surgery or general health fitness and reduce weight , Agility and in crease the level of physical fitness , so water exercises used a cure and fitness .(36 :1)

The problem and importance of the research :

Football has been developed now a days and takes different aspects according to the competitive performance where as player is able to play in all areas of the pitch and able to participate in defence and attack in addition to speed so the rate of movement increased remarkably as it required high level of physical fitness for all team players . In football , A player needs a kind of special physical fitness unlike the physical fitness required a player in another game or sports (39 :89)

Physical fitness of players greatly pinpoint the planned and skillful efficiency performance (67 :19) (60:171)

The development attached to football especially in 1970 s, Resulted from curing for physical fitness of the player so it is considered to the most spreading game among the modern comprehensive team sports (39 :9)

The researcher noticed that physical fitness players an important role to prepare the player skill fully . practicing exercises develop the elements of physical fitness that lead to raise the level performance of the player about the skill of football .

The researcher has noticed that physical preparing programme has defficiency that doesn't satisfy the in creasing need of high physical fitness for footballers in stages of champion ship .

The researcher noticed that references and searches never (tackle) using Aquatics to develop the elements of physical fitness of football .

The Aims of Research :

This Research aim at :

1- to know about the effects of using aquatic exercises on elements about special physical fitness for footballer.

Hypotheses:

Using aquatic exercises has a positive effect on improving especial physical fitness for footballers.

Criteria of Research :

To achieve the aims of research ,the researcher used the experiment al circumlunar based on designing two experimental groups one group is experimental and the other origin using pre-and after criteria for the two groups .

The Sample Of Research :

The sample of research is chosen directly from footballers at El- Santa sport Club the sample in clouds Thirty Player from the first team.

Fields Of Research :

The study was lunched on Thirty football Player at El- Santa sport Club .

Position of field :

The study has been on at swimming pool at both the stadium of Tanta Sport and at El- Santa sport Club .

Time of field :

The programmed of study has been applied through the training covers 2003-2004.

Conclusions of research :

Using the aims of research . The researcher concluded the following :

- 1- Strength Endurance has changed from pre-criteria to after criteria as a result of applying the programme at percentage of 24.91 %.
- 2- Explosive strength has changed from pre-criteria to after criteria as a result of applying the programme at percentage of 17.35%.
- 3- Reaction speed has changed from pre-criteria to after criteria as a result of applying the programme at percentage of 49.6%.
- 4- Flexibility has changed from pre-criteria to after criteria as a result of applying the programme at percentage of 18.32 % .
- 5- Speed Endurance has changed from pre-criteria to after criteria as a result of applying the programme at percentage of 82.04% .

Recommends :

1- The researcher recommends workers in sectors of various football training to use Aquatic exercises to improve special physical fitness of footballers .

2- To use Aquatic exercises on sample of different ages .

3- To apply the Aquatic exercises generally on National Teams as means of improving the special physical fitness .

4- To make use of the properties of Aquatics to raise physical fitness cure of sport qualification in various sports whet her individual or team sports .

ABSTRACT

The Effect Of Using The AQU Exercises fitness Elements Of The Soccer Players On Some Of The Especial Physical.

Using exercises programme including skillful physical and plan qualifications and know about the rate of improvement to all special physical changes of the soccer players a result of programme application .

The researcher used the experiment all circulun based on designing two experimental groups .

The sample of researcher chosen directly from footballers at El – Santa Club the sample in clubs Thirty players from the first team .

The researcher concluded the following:

All special physical Changes of footballer has been im proved :

Strength Endurance has changed at percentage of 24.91% ,The Explosive strength has changed at percentage of 17.35% , The Reaction speed has changed at percentage of 49.6%, The - Flexibility has changed at percentage of 18.32 % ,The Speed Endurance has changed at percentage of 82.04 %.

All these extracted from the pre - to after criteria as result of applying the programme.