

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨
- ٢- _____ : " بيولوجيا الرياضة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط٢ ، ١٩٨٥ م .
- ٣- _____ : التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ١٩٨٦ م .
أحمد عمرو روينى
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حساتين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق قياس للتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٧ .
- ٦- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٧- أبو العلا عبد الفتاح ، ويحيى مصطفى : مظاهر الكلى الرياضية لدى سباحى المسافات الطويلة فى ضوء مستوى نتائج المنافسة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٨- أحمد فـرج : تأثير بعض أنشطة الرياضات المائية على وظائف الكلى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٩- أحمد محمد خاطر ، : " القياس فى المجال الرياضى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
على فهمى البيك
- ١٠- _____ : " القياس فى المجال الرياضى " ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

- ١١- أمال كحيل محمد : تأثير التدريب مختلف الشدة على بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بنقل الأوكسجين والتخلص من حامض اللاكتيك والمستوى الرقوى لمسابقات المسافات الطويلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .
- ١٢- أمل جمال سليمان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البيوكيميائية للعاملات " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقازيق ، ١٩٨٩م .
- ١٣- أميرة محمد على مطر : " أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البيولوجيا ومستوى الأداء فى الجمباز " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٣م .
- ١٤- ايـــــرفينج أر : حجم البلازما ووظائف الكلى أثناء وبعد سباق المارثون .
- ١٥- بورتمانس جى وآخرون : إخراج البروتين فى البول لدى السباحين
- ١٦- بسطويـــــسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩م .
- ١٧- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى (لاكتات الدم) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ١٨- تشارلز ابيوتـــــشر : " أسس التربية البدنية " ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤م .
- ١٩- جنات إبراهيم وإيزيس سامى : الاستجابات الفسيولوجية للكلى المصاحبة لحالة المنافسة لدى ناشئات الكرة الطائرة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .
- ٢٠- حنفى محمود مختار : " الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٦م .

- ٢١- حنفى محمود مختار : " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى " ، دار
زهرا للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٢٢- _____ : " الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم " ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٣- خيرية إبراهيم السكرى ، : سلسلة التدريب المتكاملة ، لصناعة البطل من
محمد جاير بريقع (٦-١٨) سنة ، الجزء الثانى ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٢٤- رشيدة العربى : " دراسة بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام
كرة السلة أثناء المباريات فى ج.م.ع " ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٢٥- سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٦- _____ : " مبادئ علم الفسيولوجى " ، مذكرة غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٢٧- سلمى علوى نصار وآخرون : " بيولوجيا الرياضة والتدريب " ، دار المعارف ،
القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٢٨- سمية أحمد محمود عصر : فعالية التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض
القدرات الوظيفية لزمى عدو ٨٠٠ للناشئين ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية
، ١٩٩٣ م .
- ٢٩- طه إسماعيل ، عمرو ابو : " كرة القدم بين النظرية والتطبيق " ، الإعداد البدنى
المجد ، إبراهيم شعلان ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٣٠- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، التحمل
بيولوجيا وبيوميكانيكا - مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
، ١٩٩٧ م .
- ٣١- عادل عبد البصير على : " التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق " ،
المطبعة المتحدة ببور فؤاد ، ١٩٩٢ م .
- ٣٢- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) " ، ط ٣ ،
دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٧٨ م .
- ٣٣- _____ : " التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) " ، الطبعة
الثامنة ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٩٤ م

- ٣٤- _____ : "التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات" ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٨١م .
- ٣٥- عبد العزيز النمر : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٣٦- فاروق عبد الوهاب : " مبادئ فسيولوجيا الرياضة " ، القاهرة ، د.ت ، ١٩٨٣م .
- ٣٧- فاطمة سعد عبد الفتاح محمد : تأثير العدو وجرى المسافات المتوسطة على بعض استجابات الكلى لدى طالبات قسم التربية الرياضية بجامعة طنطا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٧م .
- ٣٨- فيثيان أس : تأثير ممارسة الرياضة على التغيرات الكهربائية والكولية .
- ٣٩- كمال عبد الحميد إسماعيل وأخرون : التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٤٠- كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٤١- ماجد محمد ياقوت ، محمد عبد الرؤوف الغنام : " أساسيات الفسيولوجيا لطلبة التربية الرياضية " ، ١٩٨٨م .
- ٤٢- ماجدة السيد محمود ابراهيم : " أثر برنامج تدريبي لجرى المسافات المتوسطة باستخدام الحمل المستمر والتدريب الفترى على المستوى الرقى وبعض المتغيرات الفسيولوجية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م .
- ٤٣- مجدى سعيد احمد زعير : " علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية بمستوى الأداء البدنى والمهارى لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة بمحافظة الغربية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦م .
- ٤٤- محمد حسن علوى : " علم التدريب الرياضى " ، دار المعارف ، القاهرة ، ط١١ ، ١٩٩٠م .

- ٤٥- _____ : " علم التدريب الرياضى " ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٩ م .
- ٤٦- _____ : " علم التدريب الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٤٧- محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ٢٠٠٠ م .
أبو العلا أحمد عبد الفتاح
- ٤٨- _____ : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ م .
- ٤٩- محمد صبحى حسنين ، : " موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى " ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
أحمد كسرى معالى
- ٥٠- محمد عبده صالح ، : " الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
مفتى إبراهيم حماد
- ٥١- محمد على محمود موسى : " تأثير برنامج تدريبى مقترح لكرة القدم للمبتدئين على مستوى الأداء البدنى والمهارى " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ١٩٨٦ م .
- ٥٢- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدنى ، مركز الكتاب ، القاهرة ١٩٩٨ م .
- ٥٣- _____ : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٥٤- محى الدين السيد عابد : " تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لجندي المدفعية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، ١٩٨٩ م .
- ٥٥- مسعود غرابية : دراسة مقارنة لبعض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن حمل المسابقة للاعبى ألعاب القوى وكرة القدم وعلاقتها بالمستوى البدنى والنفسى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .
- ٥٦- مفتى إبراهيم حماد : " الهجوم فى كرة القدم " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

- ٥٧- _____ : " البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم " ،
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٥٨- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق -
قيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٥٩- نادر محمد شلبى : " العلاقة بين الخصائص المرفولوجية وبعض عناصر
اللياقة البدنية للاعبى الدرجة الأولى لكرة القدم " ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
- ٦٠- يوسف دهب على :
الحرية بالمعادى ، القاهرة ١٩٩٩ - ٢٠٠٠ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

61. *Dayton, D.W* : Athletic training and conditioning. The Ronald press company, New York, 1965 .
62. *Edward R., Ashood,* : Clinical chemistry – cahpter33 – nitrogen metabolism and renal function (1513 – 1572)
63. *Edward R., Ashood,* : Clinical chemistry – cahpter22 – 929 - 971 .
64. *Fox and Mathews D.* : The physiological Basis of Physical Education and Athletics C. B. s. college Publishing Philodephis New york Toronto, 1981.
65. *Fox E.l sports physiology* : Saunders co. philadelphia .london , Toronto , shapter 7, 1979
66. *Fox E.l sports physiology* : Munoligical dely – minition of 12 plasm sporteins excreted in human urine. Collected before and after exercise 1968 .
67. *Frierberg. G.* : Disease of the heart W.B. sounders Co. philoidel- phise, 1967.
68. *Karpovich peter, V. and Sinning W.E* : Physiology of mascluractivity, 7th ed. N. Y., W. B. Saunders company, phyladelphia, London, Toronto, 1971.
69. *King sbwy F.P Clark , c.p* : And post , A.L.detection of parotins J .lab clin .med 1936
70. *Mohamed Madi* : Human physiology of kidney Tanta university .
71. *Preveen Kumer., Micheel Clerk* : Clinical – medicine WB.s Eundrs in Italy 1998 .

72. *Peter Janssen, M.D.*, : Lactate there should training pub. Human kinetice, U.S.A, 2001.
73. *Proortmons , J-R. Jean Ioz* : Mmunolgal dely – mintion of 12
R.w.Q UNANTINTIRE plasm aroteins excrated in human urine .collected before and after Exercise 1968
74. *Rosch P.J and D. Willson* : The body syatems and Exercise in H.B. falls (Ed) Exercise physiology .New York .Academic press 1988
75. *Soloan , A.W* : Physiology for students and and teachers of physical Education .london Edwad , A . publishey,1970
76. *Thamas V.* : Exercise physiology Crosby Lochwood Stoples London, 1975.
77. *Van Aken, E. & Berben, D* : Speed through Endurance sant-lous January, 1971.
78. *El-Zayat A.F* : Medical a dyeiology kidney tario university book centy publisher . 1978.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :

79- www.branma.demon.co.uk/energy.htm

80- www.active.com

81- www.netfit.co.uk

82- www.athletes.com

83- www.fitnessstransform.com

قائمة المرفقات

- مرفق (١) أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (٢) البرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى .
- مرفق (٣) القياسات البدنية والفسولوجية .
- مرفق (٤) نماذج للقياس على الأجهزة المستخدمة فى البحث
- مرفق (٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء .
- مرفق (٦) مرفقات إدارية .

مرفق (١)

أسماء السادة الخيرة

أسماء السادة الخبراء (*)

١. أ.د / جمال عبد الحلليم الجمل : أستاذ التدريب الرياضى ورئيس قسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٢. أ.د / حسن السيد أبو عبده : أستاذ كرة القدم كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية .
٣. أ.د / مجدى مجدى وكوك : أستاذ الإصابات الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٤. أ.د / محمد شوقي كشك : أستاذ التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث - جامعة المنصورة .
٥. أ.د / محمد فرج بيومى : أستاذ كرة القدم المتفرغ بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية .
٦. أ.م.د / محمود عزازى : أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى والميكانيكا الحيوية بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق .
٧. أ.د / مسعود كمال غرابية : أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٨. أ.م.د / ممدوح المحمدى : أستاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

(*) تم ترتيب أسماء الخبراء هجائياً

مرفق (٢)

البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

obeykhalid.com

أولاً: الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي للاعبات كرة القدم النسائية

المرحلة الأولى

توزيع أحمال التدريب الهوائي

فترة الإعداد العام :

المدة من : (١ / ٧ / ٢٠٠٦ إلى ١٤ / ٧ / ٢٠٠٦)

الشدة = ٦٠% - ٨٠% من أقصى معدل نبض القلب

معدل النبض = ١٥٢ - ١٨٠ نبضة / دقيقة

إتجاه التدريب : هوائى
معدل النبض المستهدف : ١٥٢ / ث / ق

الشدة ٦٥%
التاريخ : ١ / ٧ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (١)
الأسبوع : الأول
اليوم : السبت

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة فى النبض فى	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التمرين الشدنى	١٩٨٤ - ١٩٨٥	١/٥ - ١/٥	٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣ق	١	٢	٢ق	١٠ق	الجزء التمهيدي
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣ق	١	٢	٢ق	١٠ق	الإعداد البدنى
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣ق	١	٢	٢ق	١٠ق	تحمل
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣ق	١	٢	٢ق	١٠ق	قوة
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣ق	١	٢	٢ق	١٠ق	رشاقة
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣ق	١	٢	٢ق	١٠ق	مرونة
											مباريات
											تنافسية
											وتدريبية
											الجزء الختامى
											إجمالى زمن الوحدة
											التدريبية

رقم الوحدة (٢)
الأسبوع : الأول
اليوم : الاثنين

الشدة ٦٥%
التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ٣

اتجاه التدريب : هوائي
معدل النبض المستهدف : ١٥٢ / د / ق

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة النبض في	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
الشدّة المنخفضة فترى منخفضة الشدة	١٦٨٤٥ - ١٦٩٦٥	١٥ / د - ١٥ / د	٤٤	٦٤	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢٤	٢٠٤	الجزء التمهيدي
			٤٤	٦٤	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢٤	٤٠	الإعداد البدني
			٤٤	٦٤	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	تحمل
			٤٤	٦٤	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	فوة
			٤٤	٦٤	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	رشاقة
			٤٤	٦٤	١ : ١	١,٣٣	١	٢	١٠	مرونة	
											مباريات تنافسية وتدريبية
											الجزء الختامي
											إجمالي زمن الوحدة التدريبية
											١٢٠ ق

رقم الوحدة (٣)
الأسبوع : الأول
اليوم : الاربعاء

الشدة ٦٥%
التاريخ : ٥ / ٧ / ٢٠٠٦

اتجاه التدريب : هوائى
معدل النبض المستهدف : ١٥٢ / ق

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة النبض فى	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التمرين الهوائى	الراحة - ١٦٨٥ - ١٧٠٥	٥/ ١٦٨ - ١٧٠	٤ ق	٦ ق	١ : ١	١,٣٣ ق	١	٢	٢ ق	١٠ ق	الجزء التمهيدى
			٤ ق	٦ ق	١ : ١	١,٣٣ ق	١	٢	٢ ق	١٠ ق	الإعداد البدنى
			٤ ق	٦ ق	١ : ١	١,٣٣ ق	١	٢	٢ ق	١٠ ق	تحمل
			٤ ق	٦ ق	١ : ١	١,٣٣ ق	١	٢	٢ ق	١٠ ق	قوة
			٤ ق	٦ ق	١ : ١	١,٣٣ ق	١	٢	٢ ق	١٠ ق	رشاقة
			٤ ق	٦ ق	١ : ١	١,٣٣ ق	١	٢ ق	١٠ ق	مرونة	
								٢ ق	١٠ ق	مباريات	
								٢ ق	١٠ ق	تنافسية	
								٢ ق	١٠ ق	وتدريبية	
								٢ ق	١٠ ق	الجزء الختامى	
								٢ ق	١٠ ق	إجمالي زمن الوحدة	
								٢ ق	١٠ ق	التدريبية	

اتجاه التدريب : هوائي
معدل النبض المستهدف : ١٥٢ ك/ق

الشدة ٧٠%
التاريخ : ٧ / ٧ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (٤)
الأسبوع : الأول
اليوم : الجمعة

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	
التمرين المنهكي	ركوب الدراجة - ركوب الدراجة	١٥٠ / ١٥٠	٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢٠	٤٠	الجزء التمهيدي	
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٤٠	٤٠	الإعداد البدني	
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	١٠	تحمل
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	١٠	قوة
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	١٠	رشاقة
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	١٠	١٠	مرونة	
											مباريات	
											تنافسية	
											وتدريبية	
											الجزء الختامي	
											إجمالي زمن الوحدة	
											التدريبية	

إتجاه التدريب : هوائي
معدل النبض المستهدف : ١٧٨ ث / ق

الشدة ٧٥%
التاريخ : ٨ / ٧ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (٥)
الأسبوع : الثاني
اليوم : السبت

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
تدريب الشدة بمجموعات	١٦٨ - ١٧٨ ث / ق	١٧٨ - ١٦٨ ث / ق	٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	٢٠	الجزء التمهيدي
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	٤٠	الإعداد البدني
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	تحمل
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	قوة
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	رشاقة
			٤٤	٦٦	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢	١٠	مرونة
											مباريات تنافسية وتدريبية
											الجزء الختامي
											إجمالي زمن الوحدة التدريبية
											١٢٠ ق

اتجاه التدريب : هوائى

معدل النبض المستهدف : ١٧٨ ث / ق

الشدة : ٨٠%

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ١٠

رقم الوحدة (٦)

الأسبوع : الثانى

اليوم : الاثنين

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة فى النبض فى	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل الى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التمرين المتوسط	١٦٨ - ١٧٨ ث / ق	١٠٠ / ١٢٠ ث / ق	٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	٢٠ق	الجزء التمهيدي
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	٤٠ق	الإعداد البدنى
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	تحمل
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	قوة
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	سرعة
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	مرونة
									مباريات		
									تنافسية		
									وتدريبية		
									الجزء الختامى		
									إجمالى زمن الوحدة		
									التدريبية		

رقم الوحدة (٧)
الأسبوع : الثاني
اليوم : الأربعاء

الشدة ٨٥%
التاريخ : ١٢ / ٧ / ٢٠٠٦

إتجاه التدريب : هوائى
معدل النبض المستهدف : ١٧٨ ث / ق

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة فى النبض	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التمرين مخططى وتدريسي	الراحة - التمرين	١:١ - ١:١	٤ق	٦ق	١:١	١,٣٣ اق	١	٢	٢ق	٢٠ق	الجزء التمهيدي
			٤ق	٦ق	١:١	١,٣٣ اق	١	٢	٢ق	٤٠ق	الإعداد البدنى
			٤ق	٦ق	١:١	١,٣٣ اق	١	٢	٢ق		تحمل
			٤ق	٦ق	١:١	١,٣٣ اق	١	٢	٢ق		قوة
			٤ق	٦ق	١:١	١,٣٣ اق	١	٢	٢ق		سرعة
			٤ق	٦ق	١:١	١,٣٣ اق	١	٢	٢ق		مرونة
											مباريات تنافسية وتدريبية
											الجزء الختامى
											إجمالي زمن الوحدة التدريبية
											١٢٠ ق
											١٢٠ ق

إتجاه التدريب : هوائي

معدل النبض المستهدف : ١٧٨ ث / ق

الشدة %٧٥

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٧ / ١٤

رقم الوحدة (٨)

الأسبوع : الثانی

اليوم : الجمعة

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
مجموعة من التمارين	١٩٨٥ - ١٩٩٥	١٥ / ١٠ - ١٥ / ١٠	٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	٠	٢	٢ق	١٠ق	الإعداد البدني
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	تحمل
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	قوة
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	سرعة
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	مرونة
			٤ق	٦ق	١ : ١	١,٣٣	١	٢	٢ق	١٠ق	مباريات تنافسية وتدريبية
الجزء التمهيدي (٢)											
الجزء الختامي											
إجمالي زمن الوحدة التدريبية											
١٢٠ ق											
جرى خفيف وإطلاات											
١٠ق											

اتجاه التدريب : مختلط

معدل النبض المستهدف : ١٨٠ ث / ق

الشدة ٧٧%

التاريخ : ١٥ / ٧ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (٩)

الأسبوع : الثاني

اليوم : السبت

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	
مختلط الراحة والتدريب	الراحة - العمل	١٠٠ / ١٠٠	٧ ق	٦ ق	١ : ١	٣ ق	١	٢	٣ ق	٣ ق	الجزء التمهيدى الإعداد البدنى الخاص (المختلط)	
			٧ ق	٦ ق	١ : ١	٣ ق	١	٢	٣ ق	٣ ق	تحمل	
			٦ ق	٩ ق	١ : ١	٢ ق	١	٣	٣ ق	٣ ق	١٥ ق	قوة
			٦ ق	٨ ق	١ : ١	١٠,٥ ق	١	٢	٢ ق	١٤ ق	٤ ق	سرعة
												٤٠ ق
									١٠ ق	الجزء الختامى		
										١٢٠ ق	إجمالي زمن الوحدة	
											التدريبية	

اتجاه التدريب : مختلط

الشدة ٧٧%

رقم الوحدة (١١)

معدل النبض المستهدف : ١٨٠ /دقائق

التاريخ : ١٩ / ٧ / ٢٠٠٦

الأسبوع : الثالث

اليوم : الاربعاء

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
تدريب لياقة	تدريب لياقة	تدريب لياقة	٧ق	٦ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	١٣ق	الجزء التمهيدي
			٧ق	٦ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	١٣ق	الإعداد البدني
			٦ق	٩ق	١ : ١	٢ق	١	٣	٣ق	١٥ق	الخاص (المختلط)
			٦ق	٨ق	١ : ١	١,٥ق	١	٤	٢ق	١٤ق	تحمل
										سرعة	
											مرونة
											مباريات
											تنافسية
											وتدريبية
											الجزء الختامي
											إجمالي زمن الوحدة التدريبية
											١٢٠ ق
											١٠ق
											جرى خفيف وإطلاقات
											١٠ق
											١٢٠ ق

إتجاه التدريب : مختلط

معدل النبض المستهدف : ١٨٠ / ق

الشدة ٨٥ %

التاريخ : ٢١ / ٧ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (١٢)

الأسبوع : الثالث

اليوم : الجمعة

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التمرين الرياضي	الراحة - التمرين	الراحة - التمرين	٧ ق	٦ ق	٢ : ١	٣ ق	١	٢	٣ ق	١٣ ق	تحمل
			٧ ق	٦ ق	٢ : ١	٣ ق	١	٢	٣ ق	١٣ ق	قوة
			٦ ق	٩ ق	٢ : ١	٢ ق	١	٣	٣ ق	١٥ ق	سرعة
			٦ ق	٨ ق	٢ : ١	١,٥ ق	١	٤	٢ ق	١٤ ق	مرونة
										تنافسية	
											وتدريبية
											الجزء الختامي
											إجمالي زمن الوحدة
											التدريبية

إتجاه التدريب : مختلط
معدل النبض المستهدف : ١٨٤ / ق

الشدة ٨٧ %
التاريخ : ٢٢ / ٧ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (١٣)
الأسبوع : الرابع
اليوم : السبت

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	
التمرين رقم ٥	الراحة - ١٦٨٥ - ١٦٩٥	١٠٥ / ١٦٨ - ١٠٥ / ١٦٩	٧ق	٦ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	٣ق	الجزء التمهيدي	
			٧ق	٦ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	٣ق	الإعداد البدني	
			٦ق	٩ق	١ : ١	٢ق	١	٣	٣	٣ق	١٥ق	الخاص (المختلط)
			٦ق	٨ق	١ : ١	١,٥ق	١	٤	٤	٢ق	١٤ق	تحمل
											سرعة	
											مرونة	
											مباريات	
											تنافسية	
											وتدريبية	
											الجزء الختامي	
											إجمالي زمن الوحدة	
											التدريبية	

إتجاه التدريب : مختلط

الشدة ٨٥ %

رقم الوحدة (١٥)

معدل النبض المستهدف : ١٨٤ ث / ق

التاريخ : ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٦

الأسبوع : الرابع

اليوم : الاربعاء

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
سباق ١٠٠٠ م - ١٠٠٠ م - ١٠٠٠ م	راحة	١٠٠	٧ق	٦ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	١٣ق	الجزء التمهيدي
			٧ق	٦ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	١٣ق	الإعداد البدني
			٦ق	٩ق	١ : ١	٢ق	١	٣	٣ق	١٥ق	الخاص (المختلط)
			٦ق	٨ق	١ : ١	١,٥ق	١	٤	٢ق	١٤ق	تحمل
											سرعة
											مرونة
											مباريات
											تنافسية
											وتدريبية
											الجزء الختامي
											إجمالي زمن الوحدة
											التدريبية

اتجاه التدريب : مختلط
معدل النبض المستهدف : ١٨٤ / ق

الشدة ٨٧ %
التاريخ : ٢٨ / ٧ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (١٦)
الأسبوع : الرابع
اليوم : الجمعة

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التدريب الرياضي والتدريب البدني	الراحة النشطة والتدريب البدني	١٠ / ١٠ - ١٠ / ١٠	٧ ق	٦ ق	٢ : ١	٣ ق	١	٢	٣ ق	١٣ ق	الجزء التمهيدي
				٦ ق	٢ : ١	٣ ق	١	٢	٣ ق	١٣ ق	الإعداد البدني
				٩ ق	٢ : ١	٢ ق	١	٣	٣ ق	١٥ ق	الخاص (المختلط)
				٨ ق	٢ : ١	١,٥ ق	١	٤	٢ ق	١٤ ق	تحمل
											قوة
											سرعة
								مرونة			مباريات
											تنافسية
											وتدريبية
											الجزء الختامي
											إجمالي زمن الوحدة
											التدريبية

اتجاه التدريب : مختلط

معدل النبض المستهدف : ١٨٧ ث / ق

الشدة ٨٧%

التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٣

رقم الوحدة (١٩)

الأسبوع : الخامس

اليوم : الأربعاء

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية		
التمرين الرياضي	الراحة - التمرين	الراحة - التمرين	٧ق	٦ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	١٣ق	تحمل		
			٧ق	٦ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	١٣ق	قوة		
			٦ق	٩ق	١ : ١	٢ق	١	٣	٣	٣ق	١٥ق	سرعة	
			٦ق	٨ق	١ : ١	١,٥ق	١	٤	٤	٢ق	١٤ق	مرونة	
													مباريات
													تنافسية
											وتدريبية		
الجزء الختامي													
الجزء الختامي													
إجمالي زمن الوحدة													
التدريبية													

رقم الوحدة (٢٠)
الأسبوع : الخامس
اليوم : الجمعة

الشدة ٨٠%
التاريخ : ٥ / ٨ / ٢٠٠٦

إتجاه التدريب : مختلط
معدل النبض المستهدف : ١٨٧ / ق

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
الشيء لعمله ٥٠	١٦٨٥ - ١٧٨٥	١٠٠ / ١٠٠	٦٧ ق	٦٦ ق	٢ : ١	٣٣ ق	١	٢	٣ ق	٣٣ ق	تحمل
			٧ ق	٦ ق	٢ : ١	٣ ق	١	٢	٣ ق	٣٣ ق	فوة
			٦ ق	٩ ق	٢ : ١	٢ ق	١	٣	٣ ق	٥٣ ق	سرعة
			٦ ق	٨ ق	٢ : ١	١٥ ق	١	٤	٢ ق	٤٣ ق	مرونة
											تنافسية
											وتدريبية
											الجزء الختامي
											إجمالي زمن الوحدة
											التدريبية

طريقة التدريب	نوع الراحة	النشاط في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة على مرميين في مساحة محددة طولي بخط الـ١٨ في نصف ملعب كامل
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢ق	١	٣	٣ق	١١ق	تمريبات باستحداث ألعاب صغيرة
									مرفق (٢)	٤٥ق	مباريات تنافسية وتدريبية
									جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

إتجاه التدريب : لاهوائى
معدل النبض المستهدف : ١٩١ / ث / ق

الشدة ٩٥%
التاريخ : ٨ / ٨ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (٢٢)
الأسبوع : السادس
اليوم : الاثنين

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض فى الراحة	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
تدريب لاهوائى	تدريب لاهوائى - ١٩٨ - ١٩٨	١٩١ / ث / ق	٤ق	١٢ق	٣ : ١	٥٠ق	١	٤	٣ق	١٤ق	الجزء التمهيدى الإعداد الخططى فترة ما قبل المنافسات (فترة ما قبل المنافسات)
											تمرينات فى مساحة محددة - مربعات - - مستطيلات - ثلاث أجزاء عرضية (خطوط) مجموعه X

رقم الوحدة (٢٣)
الأسبوع : السادس
اليوم : الأربعاء

الشدة ٨٥%
التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ١٠

اتجاه التدريب : لاهوائى
معدل النبض المستهدف : ١٩١ ا/ق

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض فى الراحة	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التمرين العميق	الراحة - التمرين	١١٥/د - ١٢٥/د	٢ق	١٢ق	٣ : ١	٥٠ق	١	٤	٣ق	٤اق	الإعداد الخططى فترة ما قبل المنافسات تمرينات فى مساحة محددة مرجات - مستطيلات - ثلاث اجزاء عرضية (خطوط) مجموعة X مجموعة على مرمى واحد Ta إنهاء عن طريق الجانب إنهاء عن طريق العمق
			٤ق	٨ق	٣ : ١	٢ق	١	٢	٤ق	٢اق	الجزء التمهيدى ١٣اق

طريقة التدريب	نوع الراحة	النض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة علي مرمبين في مساحة محددة طولي بخط الـ١٨ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٢,١٥ق	١	٤	٤٥ق	١١ق	تمرنات باستحداث ألعاب صغيرة
									مرفق (٢)	١٠ق	مباريات تنافسية وتدريبية
									جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة على مرميين في مساحة محددة طولي بخط الـ ١٨ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٢,١٥ق	١	٤	٤٥ق	١١ق	تمرينات باستحداث اللعب صغيرة
									مرفق (٢)		مباريات تنافسية وتدريبية
									جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

إتجاه التدريب : لاهوائى
معدل النبض المستهدف : ١٩١ اث / ق

الشدة ٩٧%
التاريخ : ١٣ / ٨ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (٢٥)
الأسبوع : السابع
اليوم : السبت

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض فى الراحة	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل الى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض فى الراحة	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل الى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٤ ق	١٢ ق	٣ : ١	٥٠ ق	١	٤	٣ ق	١٤ ق	الجزء التمهيدى الإعداد الخططى (فترة ما قبل المنافسات) تمرينات فى مساحة محددة مربعات - مستطيلات - ثلاث اجزاء عرضية (خطوط) مجموعة X مجموعة على مرمى واحد Ta إنهاء عن طريق الجانب إنهاء عن طريق العمق
			٤ ق	١٢ ق	٣ : ١	٥٠ ق	١	٤	٣ ق	١٤ ق	الجزء التمهيدى الإعداد الخططى (فترة ما قبل المنافسات) تمرينات فى مساحة محددة مربعات - مستطيلات - ثلاث اجزاء عرضية (خطوط) مجموعة X مجموعة على مرمى واحد Ta إنهاء عن طريق الجانب إنهاء عن طريق العمق
			٤ ق	١٢ ق	٣ : ١	٥٠ ق	١	٤	٣ ق	١٤ ق	الجزء التمهيدى الإعداد الخططى (فترة ما قبل المنافسات) تمرينات فى مساحة محددة مربعات - مستطيلات - ثلاث اجزاء عرضية (خطوط) مجموعة X مجموعة على مرمى واحد Ta إنهاء عن طريق الجانب إنهاء عن طريق العمق

طريقة التدريب	نوع الراحة	النمض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢		١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة علي مرميين في مساحة محددة طولي بخط الـ١٨ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٤	٢,١٥ق	١	٤	٤٥ق	١١ق	تمريبات باستحداث العاب صغيرة
										مرفق (٢)	٤٥ق	مباريات تنافسية وتدريبية
										جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
											٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة في النبض في	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة على مرميز في مساحة محددة طولي بخط الـ ١٨ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٢,١٥ق	١	٤	٤٥ق	١١ق	تمرنات باستحداث ألعاب صغيرة
									مرفق (٢)	٤٥ق	مباريات تنافسية وتدريبية
									جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

اتجاه التدريب : لاهوائي
معدل النبض المستهدف : ١٩١ ا/ق

الشدة ٨٥%
التاريخ : ١٧ / ٨ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (٢٧)
الأسبوع : السابع
اليوم : الأربعاء

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة في النبض في	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
الشدّة مرفق مرفق (٢)			٢ق	١٢ق	٣ : ١	٥٠ق	١	٤	٣ق	١٤ق	الجزء التمهيدي
											الإعداد الخططي
الشدّة مرفق مرفق (٢)			٢ق	١٢ق	٣ : ١	٥٠ق	١	٤	٣ق	١٤ق	(فترة ما قبل المناقسات)
											(تمرينات في مساحة محددة - مربعات - مستطيلات - ثلاث اجزاء عرضية (خطوط) مجموعة x
الشدّة مرفق مرفق (٢)			٤ق	٨ق	٣ : ١	٢ق	١	٢	٤ق	١٢ق	مجموعة علي
											مرفق واحد Ta
الشدّة مرفق مرفق (٢)			٤ق	٨ق	٣ : ١	٢ق	١	٢	٤ق	١٢ق	مجموعة علي
											مرفق واحد Ta
الشدّة مرفق مرفق (٢)			٤ق	٨ق	٣ : ١	٢ق	١	٢	٤ق	١٢ق	مجموعة علي
											مرفق واحد Ta
الشدّة مرفق مرفق (٢)			٤ق	٨ق	٣ : ١	٢ق	١	٢	٤ق	١٢ق	مجموعة علي
											مرفق واحد Ta
الشدّة مرفق مرفق (٢)			٤ق	٨ق	٣ : ١	٢ق	١	٢	٤ق	١٢ق	مجموعة علي
											مرفق واحد Ta

طريقة التدريب	نوع الراحة	النشاط في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة علي مرميين في مساحة محددة طولي بخط الـ١٨ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٢,١٥ق	١	٤	٤٥ق	١١ق	تمريبات باستحداث ألعاب صغيرة
									مرفق (٢)	٤٥ق	مباريات تنافسية وتدريبية
									جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

طريقة التدريب	نوع الراحة	النمض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢ق	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة علي مرميين في مساحة محددة طولي بخط الـ ١٨ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٢,١٥ق	١	٤	٤٥ق	١١ق	تمرينات باستحداث ألعاب صغيرة
									مرفق (٢)	٤٥ق	مباريات تنافسية وتدريبية
									جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

اتجاه التدريب : لاهوائى
معدل النبض المستهدف : ٢٠٤ / ق

الشدة ٨٨%
التاريخ : ٢٠٠٦ / ٨ / ٢٠

رقم الوحدة (٢٩)
الأسبوع : الثامن
اليوم : السبت

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض فى الراحة	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
تدريب لاهوائى	راحة تخطيطية	١٠٠ / ١٠٠ - ١٠٠ / ١٠٠	٢ق	١٢ق	٣ : ١	٥٠ق	١	٤	٣ق	١٤ق	الإعداد الخططى (فترة ما قبل المنافسات)
			٤ق	١٢ق	٣ : ١	٢ق	١	٢	٤ق	١٢ق	تمرينات فى مساحة محددة - مربعات - مستطيلات - ثلاث أجزاء عرضية (خطوط) مجموعة X مرمى واحد على Ta إنهاء عن طريق الجانب إنهاء عن طريق العمق

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة علي مرميين في مساحة محددة طولي بخط الـ ١٨ـ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٢,١٥ق	١	٤	٤٥ق	١١ق	تمرينات باستحداث ألعاب صغيرة
									مرفق (٢)	٤٥ق	مباريات تنافسية وتدريبية
									جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

إتجاه التدريب : لاهوائى
معدل النبض المستهدف : ٢٠٤ / دق

الشدة ٧٥%
التاريخ : ٢٢ / ٨ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (٣٠)
الأسبوع : الثامن
اليوم : الإثنين

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض فى الراحة	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التمرين	الراحة - التمرين	١٠٠ / دق - ١٢٠ / دق	٢٢ ق	١٢٢ ق	٣ : ١	٥٠ ق	١	٢	٤	٣ ق	١٤ ق	الجزء التمهيدى الإعداد الخطى (فترة ما قبل المنافسات)
			٤ ق	٨ ق	٣ : ١	٢ ق	١	٢	٢	٤ ق	١٢ ق	

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢		١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة علي مرميين في مساحة محددة طولي بخط الـ ١٨ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٢,١٥ق		١	٤	٤٥ق	١١ق	تمرنات باستحداث ألعاب صغيرة
										مرفق (٢)	٤٥ق	مباريات تنافسية وتدريبية
										جري خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
											٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

اتجاه التدريب : لاهوائى
معدل النبض المستهدف : ٢٠٤ / دق

الشدة ٧٠ %
التاريخ : ٢٤ / ٨ / ٢٠٠٦

رقم الوحدة (٣١)
الأسبوع : الثامن
اليوم : الأربعاء

طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض فى الراحة	إجمالى الراحة (ق)	إجمالى العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين الراحة	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
مجموعة تمرينات فى مساحة محددة - مربعات - مستطيلات - ثلاث أجزاء عرضية (خطوط) X	الراحة	٠/١٠ - ١٠/١٠	٢ق	١٢ق	٣ : ١	٥٠ق	١	٤	٣ق	١٤ق	الإعداد الخططى (فترة ما قبل المنافسات)
			٤ق	٨ق	٣ : ١	٢ق	١	٢ق	١٢ق	مجموعة على مرمى واحد Ta إنهاء عن طريق الجانب إنهاء عن طريق العمق	
الجزء النهيى (٢)											
١٣ق											
٥٢ق											

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة علي مرميين في مساحة محددة طولي بخط الـ ١٨ في نصف ملعب كامل
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٤	١	٤	٤٥ق	١١ق	تمرنات باستحداث ألعاب صغيرة
									مرفق (٢)	٤٥ق	مباريات تنافسية وتدريبية
									جرى خفيف وإطلاات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

اتجاه التدريب : لاهوائي
معدل النبض المستهدف : ٢٠٤ دقات

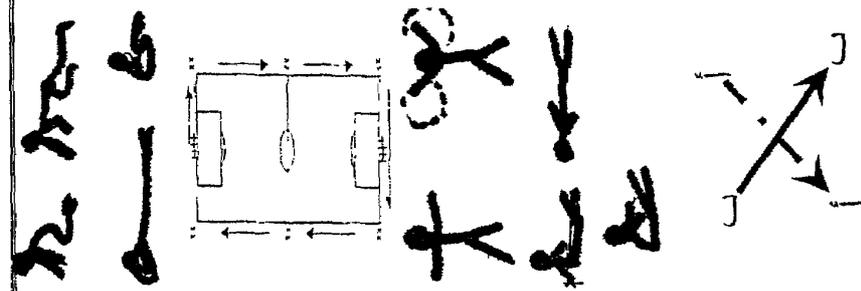
التاريخ : ٢٦ / ٨ / ٢٠٠٦
الشدة ٦٥ %

رقم الوحدة (٣٢)
الأسبوع : الثامن
اليوم : الجمعة

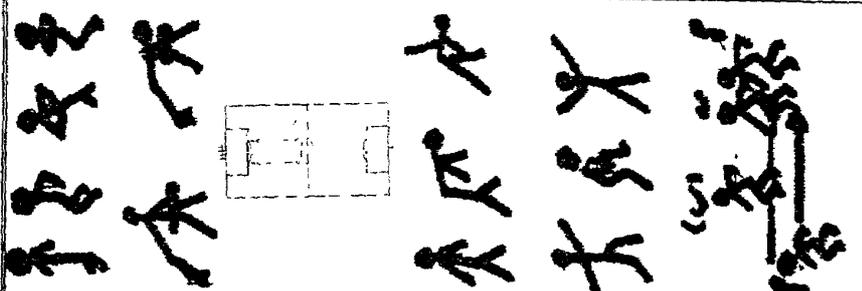
طريقة التدريب	نوع الراحة	النبض في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	التكرارات بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
التمرين في المناظرة الشاملة	راحة بسيطة - ١٩٨٥	١٢٠ / ١٤٠ - ١٠٠ / ١٢٠	٢ق	١٢ق	٣ : ١	٥٠ق	١	٤	٣ق	١٤ق	الجزء التمهيدى الإعداد الخطى (فترة ما قبل المنافسات)
			٢ق	١٢ق	٣ : ١	٥٠ق	١	٤	٣ق	١٤ق	تمرينات في مساحة محددة - مربعات - مستطيلات - ثلاث أجزاء عرضية (خطوط) مجموعة X مجموعة على مرمى واحد Ta إنهاء عن طريق الجانب إنهاء عن طريق العمق
			٦ق	٩ق	٣ : ١	٢	١	٣	٣ق	١٥ق	مجموعة X مجموعة على مرمىين في

طريقة التدريب	نوع الراحة	الراحة النبض في	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
											مساحة محددة طولي بخط الـ ١٨ في نصف ملعب كامل
											تمرينات باستحداث ألعاب صغيرة
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٢,١٥ق	١	٤	٤٥ق	١١ق	مباريات تنافسية وتدريبية
									مرفق (٢)	٤٥ق	
									جري خفيف وإطالات	١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة التدريبية

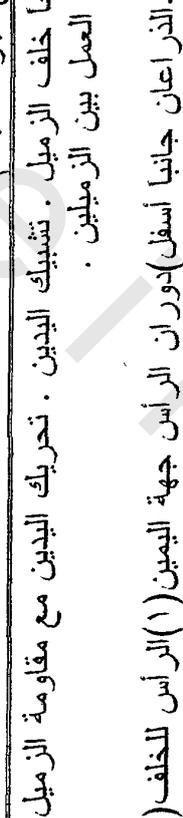
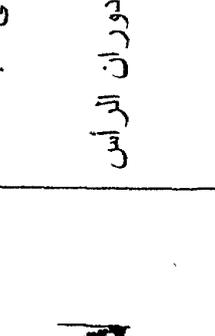
ثانياً : البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	اجزاء الوحدة الإحماء
	<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- جنو أفقي ، تبادل النقدم أماما والرجوع خلفا على اليدين والرجلين . ٢- (الرقود وثني الركبتين ، تشديك الذراعان خلف الرأس) القيام بالصدر محاولة لمس اليد اليمنى الركبة اليسرى (١) والرجوع (٢) مع التكرار (١٠) مرات . ٣- يتم تقسيم الفريق الي (٦) مجموعات عند زوايا الملعب ومجموعتين عند تلاقى خط الوسط مع خط الجانب عند سماع صفارة المدرب يتم الجري في اتجاه عقرب الساعة بين المكان الأصلي لكل مجموعة الي مكان المجموعة الأخرى مع إعطاء فترة راحة (١٠ث) وهكذا حتى تصل كل مجموعة الي مكانها الأصلي ٤- وقوف فتحا والذراعان جانبا - عمل دوائر صغيرة بالذراعين بسرعة عالية . ٥- الجلوس الطويل فتحا (الوصول الي الرقود (١) ثم القيام للوصول للوضع الابتدائي مع لمس المشطين (٢) مع التكرار (١٠) مرات . ٦- لاعبات (أ) يقفان في اتجاه واحد والمسافة بينهما (١) ياردة والكرة مع اللاعب (ب) ، يبدأ التمرين بان يجري اللاعب (ب) واللاعب (أ) جريا قطريا للأمام بحيث يقطع مسار كل منهما الأخرى وعندما يتبادلان مكانهما يمرر اللاعب (ب) الكرة الي (أ) وهكذا . <p>جري خفيف - إطلاات .</p>	الجزء الختامي

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	اجزاء الوحدة
<p>  </p>	<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- الوقوف مع ثبات الوسط ، الوثب بالقدمين معا للخلف والامام .</p> <p>٢- انبطاح مائل . اليدين على مقعد سويدي . ثني ومد الذراعين . بكرر التمرين .</p> <p>٣- الجرى ٥ مرات \times ٣٠م وباخذ اللاعب راحة بعد كل تكرار . ٤ث وتكرار المجموعة ٦ مرات . زمن المجموعة الواحدة = ٤٠ث عمل ٤٠ث راحة . إجمالي عدد المجموعات ٦ = ٢٤٠ث عمل + ٢٤٠ث راحة = ٤٨٠ث عمل + ٤٨٠ث راحة = ٩٦٠ث إجمالي زمن التدريب .</p> <p>٤- (الوقوف ، فتحة الجذع اماما أسفل) ثبات اليد اليمنى في المنتصف محاولة دوران الجذع ولمس اليد اليسرى القدم اليمنى (١) والرجوع للوضع الاصلى (٢) مع التكرار (٨) عدات ثم العكس .</p> <p>٥- وقوف . المشى اماما مع رفع الذراعين جانبا عاليا ثم ثني الركبتين عاليا للتصفيق أسفل الرجلين بالتبادل .</p> <p>٦- لاعبان (أ ، ب) يقفان في اتجاه واحد والمسافة بينهما ١٠ ياردات والكرة مع (أ) يبدأ التمرين بان يجرى (ب) جريا فظريا ويتلاقيان في منتصف المسافة حيث يترك الكرة للاعب (ب) ليكمل بها الجرى ثم يمررها الى (أ) في مكانه الجديد ليكرر نفس الاداء .</p> <p>جرى خفيف - اطالات .</p>	<p>الإحماء</p> <p>الجزء الختامي</p>

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

الجزء الوحدة	التدريبات الهوائية واللاهوائية	التشكيلات
الإحماء	<p>تمارين لجميع أجزاء الجسم .</p> <p>١- وقوف فتحاً خلف الزميل . تشبيك اليدين . تحريك اليدين مع مقاومة الزميل فى اتجاهات مختلفة . تبادل العمل بين الزميلين .</p> <p>٢- (الوقوف . الذراعان جانباً أسفل) دوران الرأس جهة اليمين (١) الرأس للخلف (٢) دوران الرأس جهة اليسار (٣) سقوط الرأس أماماً (٤) التكرار (٨) مرات</p> <p>٣- وقوف فتحاً . تشبيك اليدين خلف الرأس . ثنى الجذع أماماً ثم الرجوع بإيقاع سريع .</p> <p>٤- (الوقوف فتحاً) الطعن الأمامى للقدم اليمنى (١-٨) ثم القدم اليسرى (١-٨)</p> <p>٥- وقوف . نصف ثبات الوسط . ثم ثبات الوسط . ثم رفع أحد الكتفين أسفل الإبط . ثم اليد الأخرى . ثم مد أحد الذراعين لأعلى . ثم الأخرى للتصفيق مرتين .</p> <p>٦- (وقوف) الجرى الزجراجى أماماً ١٥ م ثم الوثب مع التقدم أماماً ١٥ م لمسافة ١٠٠ م</p> <p>٧- يتم تقسيم الفريق الى ٦ مجموعات (٤ مجموعات عند زوايا الملعب ، ومجموعتين عند تلاقى خط الوسط مع خط الجانب عند سماع صفارة المدرب تقوم المجموعات بالجرى بسرعة مع إعطاء فتره راحة ١٠ ث وهكذا حتى تصل كل مجموعة الى مكانها الأسمى ويكون الجرى كما هو مشار إليه فى الرسم .</p>	
الجزء الختامى	<p>جرى خفيف - إطلالات .</p>	

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات

التدريبات الهوائية واللاهوائية

إجزاء الوحدة

<p>الإحصاء</p>	<p>تمرينات لجميع أجزاء الجسم .</p>	<p>الجزء الختامي</p>
<p>١- وقوف فتحةً مواجهًا للزميل وتشبيك اليدين مائلًا عاليًا . خفض الذراعين أسفل مع مقاومة الزميل ، تبادل العمل بين الزميلين .</p> <p>٢- الوقوف على البطن . الذراعان أسفل الصدر . الرفع بالذراعان لأعلى (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات .</p> <p>٣- وقوف فتحةً . ثني الجذع للأمام مع رفع الذراعين عاليًا ثم العودة لوضع الوقوف بإيقاع سريع كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٤- (الرقود على البطن . الذراعان جانبا) رفع الرجل اليسرى السى اعلى (١) دوران الجذع ومحاولة لمس الرجل اليسرى باليد اليمنى (٢) رفع الرجل اليسرى (٣) الرجوع للوضع الأصلي (٤) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات .</p> <p>٥- إقعاء . دفع الأرض بالكفين ومد الجسم للسقوط للأمام (إنبطاح مائل) مع تبادل رفع الرجلين . ثم الإقعاء فالوقوف .</p> <p>٦- يقسم اللاعبين الى مجموعتين مجموعة تقف عند القائم الأيمن لإحدى المرمين والمجموعة الأخرى تقف عند القائم الأخر لنفس المرمي . وعند سماع صفارة المدرب يقوم كل (٢) لاعبين بالجري المستقيم والدوران من خلف الأقماع كما هو موجود بالرسم للعودة مرة أخرى الى نقطة البداية .</p> <p>٧- (وقوف) الجري أماما ثم ثني الركبتين نصفًا عند سماع صفارة لمسافة ١٠٠م .</p> <p>جري خفيف - إطلاات .</p>	<p>التشكيلات</p>	

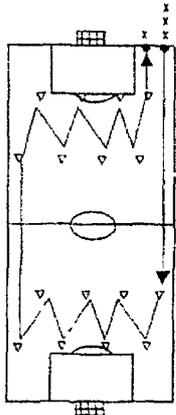
تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

اجزاء الوحدة	التدريبات الهوائية واللاهوائية	التشكيلات
الإحماء	تمريبات لجميع اجزاء الجسم .	
الجزء الختامي	<p>١- وقوف فتحاً مواجه الزميل . تشبيك اليدين اماماً مائلاً لأسفل . رفع الذراعين مع مقاومة الزميل تبادل العمل بين الزميلين .</p> <p>٢- الرقود مد الرجلين عالياً ٩٠° محاولة لمس مشط القدمين (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات .</p> <p>٣- وقوف فتحاً . ميل الجذع اماماً . الذراعين جانباً . لف الجذع على الجانبين بإيقاع سريع .</p> <p>٤- (الوقوف فتحاً) ميل الجذع اماماً أسفل مع لمس الذراع اليمنى القدم اليسرى (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات الذراعين مع بعض لمس القدمين (٨) مرات .</p> <p>٥- تمرير الكرة بيد واحدة على هدف مرسوم على حائط على بعد من ٣-٥م ثم استقبال الكرة باليدين .</p> <p>٦- (وقوف) الجري اماماً (١٥م) ثم للجانب الآخر (١٥م) .</p> <p>٧- الجري السريع بطول الملعب كما هو بالرسم حيث يبدأ اللاعب من خط المرمى الى خط منطقة الجزاء بالظهور - ثم يتبع ذلك من خط منطقة الجزاء الى خط منتصف الملعب الى خط منطقة الجزاء الى خط منطقة المرمى الآخر بالمواجهة ثم يعود اللاعب بعد ذلك الى خط البداية الأسبق من جانب الملعب بالمشى .</p> <p>جري خفيف - إطلاات .</p>	

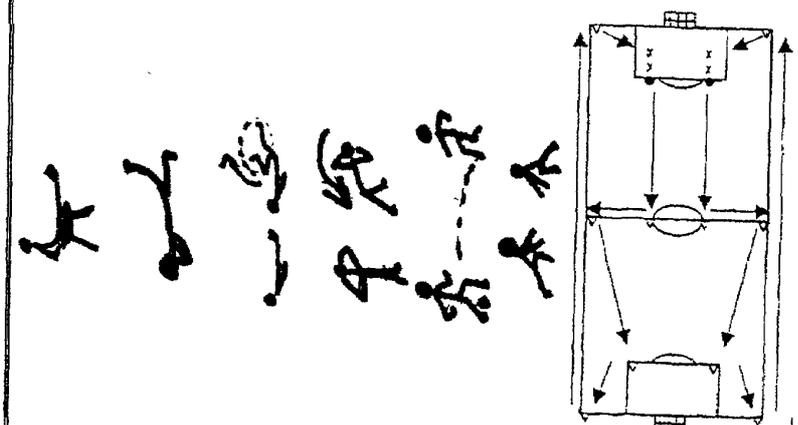
تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

الوحدة	التدريبات الهوائية واللاهوائية	التشكيلات
الاجزاء	تمريبات لجميع اجزاء الجسم .	
الإحماء	<p>١- جلوس على مقعد سويدي . الشد باليدين على الحافة الخلفية للمقعد . مد الركبتين كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٢- الرقود . مد الرجلين عالياً ٩٠° ، محاولة لمس مشطى القدم (١) والهبوط (٢) مع التكرار (١٠) مرات .</p> <p>٣- رقود . الرجلين زاوية ٤٥° مع الأرض تبادل رفع وخفض الرجلين بإيقاع سريع كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٤- (الوقوف فتحة) الطعن الجانبي جهة اليمين (١-٨) ثم الطعن الجانبي جهة اليسار (١-٨)</p> <p>٥- (الوقوف مد الذراعان عالياً) مسك اليد اليسرى اليد اليمنى من الكوع وجذبها ناحيتها (١) ثم الرجوع (٢) مع التكرار (٨) مرات ثم العكس (٨) مرات .</p> <p>٦- (وقوف) الجرى أماما (١٥م) ثم خلفا (١٥م) واستمرار التبادل لمسافة ١٠٠م .</p> <p>٧- عدد من الفرق كل فريق مكون من اثنان من اللاعبين يقفون خلف خط البداية كما هو مبين بالشكل وأمام كل فاطرة علامات على بعد ٥متر بين العلامة والأخرى ، ويجانب كل علامة كرة طبية وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بجمع الكور وضعها عند خط البداية مع ملاحظة جمع كل كرة على حدة والرجوع بها الى خط البداية حتى الإنهاء من جمع كل الكرات ثم يقوم اللاعب الثاني من وضعها واحدة واحدة كما كانت .</p>	
الاجزاء	الختامي	

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	اجزاء الوحدة
<p>  </p> <p>  </p>	<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- وقوف مواجهه عقل الحائط . سند أحد القدمين على عقل والمسك من اعلى . رفع الرجل الحرة جانبا . تبادل عمل الزميلين .</p> <p>٢- الرقود . القيام بالصدر لأعلى مع رفع الرجلين معا (١) ثم الهبوط (٢) مع التكرار (٥) مرات .</p> <p>٣- رقود . الذراعين بجانب الجسم . تبادل ثنى الركبتين جهة الصدر بإيقاع سريع كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٤- انبطاح . والذراعين عاليا . وقوف الزميل متقاطع مع الجسم . مسك يدي الزميل . رفع الجذع والذراعين عاليا خلفا (تقوس الزميل للخلف) بمساعدة الزميل .</p> <p>٥- التميرير من أعلى مع الزميل على مستوى مائل ٤٥° والمسافة بين الزميلين من ٢-٣م كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٦- (وقوف) الحجل بالإرتداد على القدمين بالتبادل مع رفع الركبة للرجل الحرة على الصدر ٢٠٠م .</p> <p>٧- ترص الكرات في هيئة صفوف على سبيل المثال ٤ صفوف بحيث تكون كرات الصف الثاني في محاذاة منتصف الأول كما هو موضح بالرسم .</p> <p>من منطقة التجميع يقوم اللاعب بالجري من خلف الأقماع الموجودة في المقلب على هيئة زجراج ثم يعود الى منطقة التجميع .</p> <p>جري خفيف - إطلاات .</p>	<p>الإحماء</p> <p>الجزء الختامي</p>

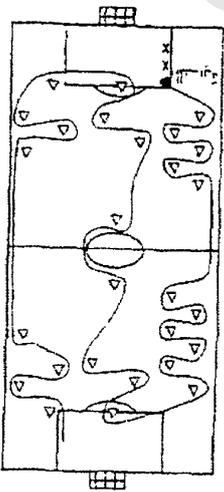
تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	الجزء الوحدة
	<p>الإحماء</p> <p>تمرينات لجميع أجزاء الجسم .</p> <p>١- جلوس على مقعد سويدي . السند باليدين على الحافة الخلفية للمقعد . مع مد الركبتين كاملاً ورفع الرجلين عالياً قليلاً .</p> <p>٢- الرقود . على البطن . اليدين تحت الوجه رفع الرجل اليسرى الى أعلى (١) وخفضها (٢) مع التكرار (١٠) مرات ثم الثبات لأعلى (١٠) عدات .</p> <p>٣- رقود . الذراعين بجانب الجسم . عمل دوائر بالرجلين .</p> <p>٤- وقوف فتحة . تشبيك اليدين خلف الرأس . دوران الجذع على الجانبين .</p> <p>٥- تمرير الكرة بين زميلين (المسافة بينهما ٥م بباطن القدم) .</p> <p>٦- الجلوس على أربع بتبادل قذف الرجلين خلفاً ثم جانباً .</p> <p>٧- يقسم اللاعبين الى مجموعتين : المجموعة الأولى تقف خلف القمع رقم (١) ، والمجموعة الثانية تقف خلف القمع رقم (٢) ومع سماع صفارة المدرب يقوم كل (٢) لاعبين بالجرى من خلف الأقماع كما هو موجود بالرسم ثم العودة مرة أخرى الى نقطة البداية .</p> <p>جري خفيف - إطلاات .</p>	<p>الإحماء</p> <p>الجزء الختامي</p>

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	اجزاء الوحدة الإحماء
	<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- جلوس على مقعد سويدي . السند باليدين على الحافة الخلفية للمقعد . مد الركبتين مع رفع الرجلين عاليا .</p> <p>٢- الوقوف . الذراعين أسفل جانبا . دوران الرأس جهة اليمين (١) الرأس للخلف (٢) دوران الرأس جهة اليسار (٣) سقوط الرأس أماما (٤) مع التكرار (٨) مرات .</p> <p>٣- رقود . الذراعين بجانب الجسم . عمل دوائر بالرجلين مع رفع الجذع قليلا والسند بالساعدين على الأرض .</p> <p>٤- وقوف فتحا . دوران الجذع على الجانبين والذراعان عاليا .</p> <p>٥- تمرير الكرة بين الزميلين المسافة بينهما ٥م مع إيقاف الكرة بوجه القدم اليمنى واليسرى بالتبادل .</p> <p>٦- الجلوس طولا . رفع القدمين عاليا بالتبادل مع ملاحظة لمس القدمين للأرض وفرد الركبتين أثناء الأداء .</p> <p>٧- يقف اللاعبين خلف قمع في أحد أركان الملعب عند سماع صفارة المدرب يتم خروج كل ٢ لاعبين مع بعضهم لينتج الجري من وراء أقماع كما هو موجود بالرسم ليعود اللاعبان الى نقطة البداية مرة أخرى ثم يتم تكرار التمرين .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>جري خفيف - إطلاات .</p>

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

اجزاء الوحدة	التدريبات الهوائية واللاهوائية	التشكيلات
<p>إحماء</p>	<p>تمارين لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- الوقوف . ثنى الركبتين مع سند الكفين على الأرض . قذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الإنبساط المائل يتم الرجوع حتى وضع الوقوف .</p> <p>٢- جلوس الجثو مواجهها الحائط . دفع الحائط باليدين من وضع الوقوف والمسافة على بعد ٥٠ سم من الحائط .</p> <p>٣- انبساط . الذراعين بجانب لجسم . رفع الجذع وخفضه بإيقاع سريع مع تشبيك اليدين خلف الرأس .</p> <p>٤- وقوف فتحا . حمل كرة باليدين عاليا عمل دوائر بالجزع على الجانبين .</p> <p>٥- الجرى بالكرة بباطن القدم في شكل دائري داخل الأعلام .</p> <p>٦- رقود ثنى الركبتين . راحة الكفين على الصدر . دفع الجذع عاليا بدرجة ٤٥° مع التكرار وملاحظة عدم لمس الرأس والكتفين للأرض أثناء الأداء والنظر لأعلى (٢٥-٣٠) مرة ويؤدي اللاعب مجموعة أخرى مع رفع العقبين .</p> <p>٧- توضع القراطيس الملونة كما في الشكل حيث يمثل خط السير الأول المراوغة ثم الجرى السريع ثم الانتقال على الخط الثاني الذي يمثل المراوغة على شكل أوسع ثم الجرى السريع ثم حول الدائرة ثم الجرى السريع فالمرآوغة ثم الانتقال الى الخط الثالث الذي يمثل المراوغة الواسعة ثم الجرى المستقيم ثم المراوغة الواسعة ثم العودة خفيفا الى نقطة البداية مسافة الجرى في حدود ٨٠م .</p> <p>أسلوب العمل : تبدأ اللاعبة بجرى الخط الأول ثم ينتقل الى الأوسط ثم الى الثالث وهكذا حسب عدد التكرارات المطلوبة .</p> <p>جرى خفيف - إطلاات .</p>	<p>التشكيلات</p> 

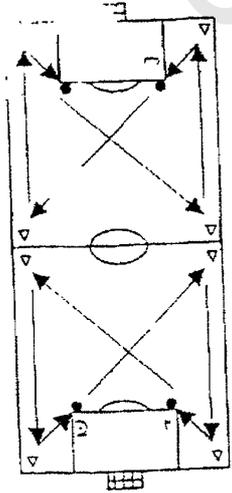
الجزء
الختامي

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

الجزء الوحدة	التدريبات الهوائية واللاهوائية	الجزء الختامي
إحماء	تمريبات لجميع اجزاء الجسم .	
	<p>١- رُقود . الرجلين مائلين عاليا . عمل دوائر بالرجلين معا من جانب لجانب .</p> <p>٢- انبطاح مائل . اليدين على مقعد سويدي وثني ومد الذراعين . يكرر التمرين .</p> <p>٣- إقعاء . سند الكفين على الأرض . وقوف ميزان على أحد القدمين بالتبادل بإيقاع سريع ثم العودة .</p> <p>٤- وقوف فتحا . مع ثبات الوسط . ثني الجذع أماما وأسفل ولمس القدمين باليدين بالتبادل كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٥- وقوف القدم أماما على بعد من ٣-٥م من الزميل تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس للزميل التي يعيدها بتمريرها مباشرة بالقدم فور وصول الكرة للأرض .</p> <p>٦- الوقوف فتحا . ثني الركبتين ومد اليدين عاليا مع تشابكهما ، ميل الجذع ناحية اليمين مع الثبات (١٠) عدات ثم اليسار (١٠) عدات ثم لأعلى مع الثبات (١٠) عدات .</p> <p>٧- يتم تقسيم الفريق الي مجموعتين مقسمة الي جزئين المجموعة (١) مقسمة الي (أ ، ب) والمجموعة (٢) مقسمة الي (ج ، د) بالنسبة لعمل إحدى المجموعتين يقوم اللاعب (أ) ، اللاعب (ب) بالجرى الي منتصف الملعب تجاه الأقماع الموجودة تجاه خطي الجانب ، ثم يقوم اللاعب (أ) اللاعب (ب) بالدوران حول الأقماع والرجوع الي الأقماع الموجودة بجوار الريات الركنية للدوران حولها والجرى في نفس الإتجاه الآخر لكل لاعب للعودة مرة أخرى الي نقطة البداية .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>جرى خفيف - إطلاات .</p>

والله اعلم

بسم الله الرحمن الرحيم



تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

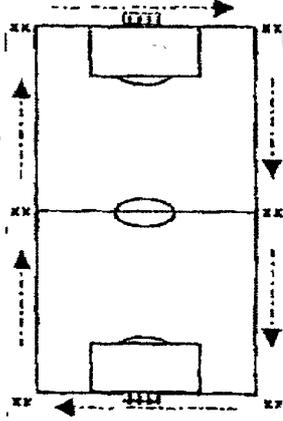
اجزاء الوحدة	التدريبات الهوائية واللاهوائية	التشكيلات
إحماء	تمرنات لجميع اجزاء الجسم .	
	١- رقدود . الرجلين مائلين عاليا . عمل دوائر بالرجلين معا من جانب لجانب مع السند بالكفين خلف المقعدة .	تشكيلات
	٢- انبساط مائل . تباعد الذراعين اماما جانبا وخلفا جانبا . يكرر الاداء كما هو موضح بالرسم .	تشكيلات
	٣- رسم خطوط مستعرضة ومتوازنة على الأرض . الجرى للأمام ذهابا وإيابا على الخطوط المرسومة بالجير على الأرض .	تشكيلات
	٤- وقوف فتحا . مع ثبات الوسط . ثنى الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل .	تشكيلات
	٥- وقوف الرجل اماما مواجه للزميل الذي يبعد مسافة ٥ م . رمى الكرة باليدين من اعلى الرأس للزميل الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس .	تشكيلات
	٦- رقدود . ثنى الركبتين مع ثبات القدمين بواسطة الزميل ثنى الجذع اماما .	تشكيلات
	٧- يقسم اللاعبين الى مجموعات تقف خلف منطقة الجراء من الداخل وعند سماع صفارة المدرب يتم الجرى السريع في اتجاه منتصف الملعب للدوران حول اعلام والتي تكون موجودة امام كل مجموعة عند خط المنتصف ثم يتم الدوران حول الاعلام الأخرى الموضوعه امام خط منطقة الجراء وجهة الملعب ثم الجرى السريع حتى منتصف الملعب . يتم بعد ذلك المشى في اتجاه المرمى الأخرى نفس التمرين مع سماع صفارة المدرب وهكذا يتم تأدية التدريب عدد ٣ مجموعات كل مجموعة عدد تكرار (٢) مرة ويتم أخذ راحة بين كل مجموعة وأخرى (٤٠ ثانية) .	تشكيلات
الجزء الختامي	جرى خفيف - إطلاات .	تشكيلات

والله اعلم

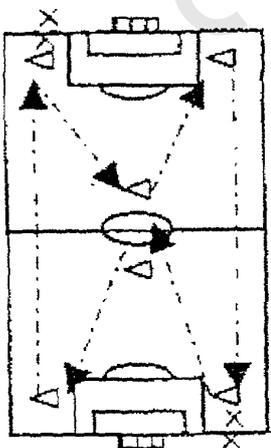
تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	اجزاء الوحدة
<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- رُقود . الرجليين فتحا مائلا عاليا . تبادل رفع وخفض الرجلين .</p> <p>٢- انبساط مائل . دفع الأرض باليدين والقدمين بالنصفيق بالقدمين والكفين .</p> <p>٣- رسم خطوط مستعرضة ومتوازية على الأرض مسع توسيع المسافات بين الخطوط المستعرضة كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٤- وقوف فتحا مع ثبات الوسط . ثنى الجذع على الجانبين مع تشبيك اليدين خلف الرأس .</p> <p>٥- وقوف الرجل اماما مواجه للزميل الذي يبعد مسافة ٥ م . رمى الكرة باليدين من أعلى الرأس للزميل الذي يقوم بضرب الكرة بالرأس ثم السقوط .</p> <p>٦- رُقود . ثنى الركبتين . ثنى الجذع اماما لمس ركبة القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس .</p> <p>٧- يتم تقسيم الفريق الى (٦) مجموعات : (٤) مجموعات عند زوايا الملعب ، (٢) مجموعة عند تلاقي خط الوسط مع خط الجانب عند سماع صفارة المدرب يتم الجرى في اتجاه عقرب الساعة بين المكان الأصلي لكل مجموعة الى مكان المجموعة الأخرى مع إعطاء فترة راحة (١٠ث) وهكذا حتى تصل كل مجموعة الى مكانها الأصلي .</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الختامي</p> <p>جرى خفيف - إطلاات .</p>	

تمرينات لجميع اجزاء الجسم .



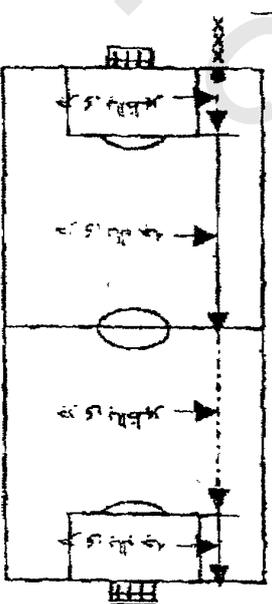
تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	اجزاء الوحدة
<p>تمارين</p> 	<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- رقود . الرجلين فتحا مائلا عاليا . تبادل رفع وخفض الرجلين مع السند بالساعدين .</p> <p>٢- انبطاح مائل . سند اليدين على الأرض . تبادل رفع الذراعين عاليا . يكرر الأداء .</p> <p>٣- تبادل لمس الرجلين لليدين معا مع ميل الجذع قليلا للأمام .</p> <p>٤- وقوف فتحا مع ثبات الوسط . ثنى الجذع على الجانبين مع رفع الذراعين عاليا بالتبادل .</p> <p>٥- يتخذ الزميلين وضع نصف الجنو المواجه على بعد من ٢-٣م من بعضهما . التمرير من أعلى باليدين كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٦- يتخذ لاعب وضع الرقود مع القدمين معا ويقوم الزميل بالإرتكاز بجسمه مائلا باليدين ويقوم اللاعب بثنى الركبتين دافعا ثقل جسم زميله لأعلى . يكرر (١٠) مرات ثم التبديل .</p> <p>٧- يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتان إحداهما في احد أركان الملعب والأخرى في الركن المقابل القطري وعند سماع صفارة المدرب تقوم المجموعتان بالجرى في نفس الوقت ويكون الجرى على شكل حرف M كما هو موضح بالشكل .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>جرى خفيف - إطلاات .</p>

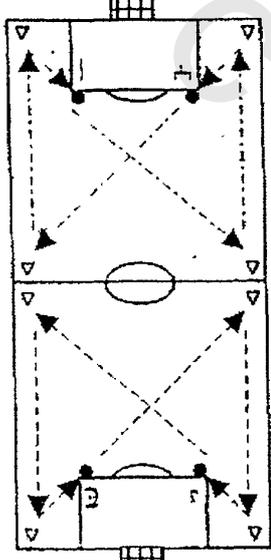
تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	اجزاء الوحدة
<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- رقود . الرجليين فتحة مائلا عاليا . تبادل رفع وخفض الرجلين من الجلوس . تشبيك اليدين خلف الرأس كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٢- وقوف فتحة . ميل الجذع اماما مع رفع الذراعين عاليا كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٣- تبادل لمس الرجلين لليدين معا مع ميل الجذع قليلا مع التصفيق بالكفين اسفل الرجل المرفوعة.</p> <p>٤- وقوف . قدم اماما مواجهها لعقل الحائط . المسك بأحد اليدين عاليا والأخرى اسفل مسع ثنى الركبتين ودعمها خلفا بالتبادل .</p> <p>٥- تمرير الكرة بين زميلين (المسافة بينهما ٥ م) بباطن القدم</p> <p>٦- يتخذ أحد اللاعبين وضع الرقود ويقوم اللاعب الآخر بالجلوس ومسك مفصلي القدمين باليدين ويؤدي اللاعب حركة ثنى الجذع اماما ومحاولة لمس مشطى القدمين (تكرار ٢٥-٣٠) ثم تبادل الأداء مع الزميل.</p> <p>٧- يتم تقسيم الفريق الي (٤) مجموعات كل مجموعة في مربع لعمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة ومع صفارة المدرب يتم عمل اسبرنت مع المربع رقم (١) الي المربع رقم (٢) وكذلك من المربع رقم (٣) الي المربع رقم (٤) وعند الوصول تأخذ كل مجموعة راحة ايجابية عن طريق عمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة .</p>	<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- رقود . الرجليين فتحة مائلا عاليا . تبادل رفع وخفض الرجلين من الجلوس . تشبيك اليدين خلف الرأس كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٢- وقوف فتحة . ميل الجذع اماما مع رفع الذراعين عاليا كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٣- تبادل لمس الرجلين لليدين معا مع ميل الجذع قليلا مع التصفيق بالكفين اسفل الرجل المرفوعة.</p> <p>٤- وقوف . قدم اماما مواجهها لعقل الحائط . المسك بأحد اليدين عاليا والأخرى اسفل مسع ثنى الركبتين ودعمها خلفا بالتبادل .</p> <p>٥- تمرير الكرة بين زميلين (المسافة بينهما ٥ م) بباطن القدم</p> <p>٦- يتخذ أحد اللاعبين وضع الرقود ويقوم اللاعب الآخر بالجلوس ومسك مفصلي القدمين باليدين ويؤدي اللاعب حركة ثنى الجذع اماما ومحاولة لمس مشطى القدمين (تكرار ٢٥-٣٠) ثم تبادل الأداء مع الزميل.</p> <p>٧- يتم تقسيم الفريق الي (٤) مجموعات كل مجموعة في مربع لعمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة ومع صفارة المدرب يتم عمل اسبرنت مع المربع رقم (١) الي المربع رقم (٢) وكذلك من المربع رقم (٣) الي المربع رقم (٤) وعند الوصول تأخذ كل مجموعة راحة ايجابية عن طريق عمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة .</p>	<p>اجزاء الوحدة</p> <p>إحماء</p> <p>الجزء الختامي</p>
<p>التشكيلات</p> <p>١- رقود . الرجليين فتحة مائلا عاليا . تبادل رفع وخفض الرجلين من الجلوس . تشبيك اليدين خلف الرأس كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٢- وقوف فتحة . ميل الجذع اماما مع رفع الذراعين عاليا كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٣- تبادل لمس الرجلين لليدين معا مع ميل الجذع قليلا مع التصفيق بالكفين اسفل الرجل المرفوعة.</p> <p>٤- وقوف . قدم اماما مواجهها لعقل الحائط . المسك بأحد اليدين عاليا والأخرى اسفل مسع ثنى الركبتين ودعمها خلفا بالتبادل .</p> <p>٥- تمرير الكرة بين زميلين (المسافة بينهما ٥ م) بباطن القدم</p> <p>٦- يتخذ أحد اللاعبين وضع الرقود ويقوم اللاعب الآخر بالجلوس ومسك مفصلي القدمين باليدين ويؤدي اللاعب حركة ثنى الجذع اماما ومحاولة لمس مشطى القدمين (تكرار ٢٥-٣٠) ثم تبادل الأداء مع الزميل.</p> <p>٧- يتم تقسيم الفريق الي (٤) مجموعات كل مجموعة في مربع لعمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة ومع صفارة المدرب يتم عمل اسبرنت مع المربع رقم (١) الي المربع رقم (٢) وكذلك من المربع رقم (٣) الي المربع رقم (٤) وعند الوصول تأخذ كل مجموعة راحة ايجابية عن طريق عمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة .</p>	<p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- رقود . الرجليين فتحة مائلا عاليا . تبادل رفع وخفض الرجلين من الجلوس . تشبيك اليدين خلف الرأس كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٢- وقوف فتحة . ميل الجذع اماما مع رفع الذراعين عاليا كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٣- تبادل لمس الرجلين لليدين معا مع ميل الجذع قليلا مع التصفيق بالكفين اسفل الرجل المرفوعة.</p> <p>٤- وقوف . قدم اماما مواجهها لعقل الحائط . المسك بأحد اليدين عاليا والأخرى اسفل مسع ثنى الركبتين ودعمها خلفا بالتبادل .</p> <p>٥- تمرير الكرة بين زميلين (المسافة بينهما ٥ م) بباطن القدم</p> <p>٦- يتخذ أحد اللاعبين وضع الرقود ويقوم اللاعب الآخر بالجلوس ومسك مفصلي القدمين باليدين ويؤدي اللاعب حركة ثنى الجذع اماما ومحاولة لمس مشطى القدمين (تكرار ٢٥-٣٠) ثم تبادل الأداء مع الزميل.</p> <p>٧- يتم تقسيم الفريق الي (٤) مجموعات كل مجموعة في مربع لعمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة ومع صفارة المدرب يتم عمل اسبرنت مع المربع رقم (١) الي المربع رقم (٢) وكذلك من المربع رقم (٣) الي المربع رقم (٤) وعند الوصول تأخذ كل مجموعة راحة ايجابية عن طريق عمل (٥) ضد (٢) لمسة واحدة .</p>	<p>الجزء الختامي</p> <p>جرى خفيف - إطلاات .</p>

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

الجزء الوحدة	التدريبات الهوائية واللاهوائية	التشكيلات
إجمالي	تمرينات لجميع أجزاء الجسم .	
	<p>١- رفود . الرجلين مائلين عاليا بزاوية ٤٥° مع الأرض . الذراعين بجانب الجسم . تبادل عمل دوائر بالقدمين من أسفل لأعلى .</p> <p>٢- وقوف فتحا . الذراعين عاليا . اتخاذ وضع الميزان على إحدى القدمين بالتبادل كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٣- وقوف فتحا . عمل دوائر بالركبتين من أعلى ولأسفل بالتبادل .</p> <p>٤- وقوف فتحا . مع ثبات الوسط ثنى الركبتين قليلا والنفوس خلفا كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٥- تمرير الكرة بين زميلين المسافة بينهما ٥م بباطن القدم مع محاولة رفع الكرة من على الأرض وبدون توقف .</p> <p>٦- وقوف . ملامسة كتف الزميل . دفع الزميل بالكتف مع تركيز الدفع بالقدمين والجزع على أن يقاوم الزميل ويحاول دفع زميله بنفس الطريقة يمكن أداء التمرين مع الجري الخفيف ثم تبادل وضع الكتفين .</p> <p>٧- الجري السريع بطول الملعب كما هو موضح بالرسم حيث يبدأ اللاعب من خط المرمى الى خط منطقة الجزاء بالظهر . ثم يتبع ذلك من خط منطقة الجزاء الى خط منصف الملعب الى خط منطقة الجزاء الى خط منطقة المرمى الآخر بالمواجهة ثم يعود اللاعب بعد ذلك الى خط البداية السابق من جانب الملعب بالمشى .</p>	<p>تمرينات</p> 
الجزء الختامي	جري خفيف - إطلاات .	

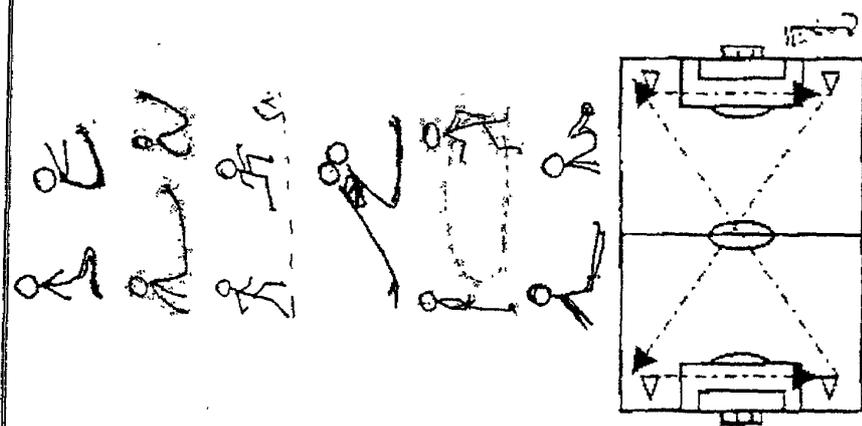
تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

الوحدة	التدريبات الهوائية واللاهوائية	التشكيلات
اجزاء	تمرينات لجميع اجزاء الجسم .	
الوحدة	<p>١- رقاد . الرجلين مائلين عالياً بزاوية ٤٥° مع الأرض . الذراعين بجائبي الجسم . تبادل عمل دوائر بالقدمين من أسفل لأعلى مع السند بالساعدين على الأرض .</p> <p>٢- جلوس طولا . الرجلين متباعدتين والسند باليدين خلف الجسم . كرة قد بين القدمين . رفع الرجلين بدون الكرة كما هو موضح بالرسم .</p> <p>٣- وقوف فتحا . تبادل رفع القدمين خلفا مع ثنى الركبتين .</p> <p>٤- وقوف فتحا . تشبيك اليدين خلف الرأس . الطعن جانبا بالتبادل .</p> <p>٥- تمرير الكرة بين زميلين المسافة بينهما ٥م بباطن القدم مع إيقاف الكرة بوجه القدم اليمنى واليسرى بالتبادل .</p> <p>٦- لاعبان يواجه كل منهما الآخر مع مسك قدم الآخر والإرتكاز على القدم الأخرى ثم يؤديان معا حركة الوثب في المكان على أن يتبادل الساقين بعد (١٥ مرة) .</p> <p>٧- يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين مقسمة الى جزئين : المجموعة (١) مقسمة الى (أ) ، (ب) ، والمجموعة (٢) مقسمة الى (ج ، د) بالنسبة لعمل إحدى المجموعتين يقوم اللاعب (١) ، اللاعب (ب) بالجرى الى منتصف الملعب تجاه الأقماع الموجودة بجوار خطى الجانب كما هو موضح بالرسم ثم يقوم اللاعب (أ) ، اللاعب (ب) بالدوران حول الأقماع والرجوع الى الأقماع الموجودة بجوار الرايات الركنية للدوران حولها والجرى في نفس الاتجاه الآخر بكل لاعب للعودة مرة أخرى الى منطقة البداية .</p> <p>جرى خفيف - إطلاات .</p>	<p>تشكيلات</p> 

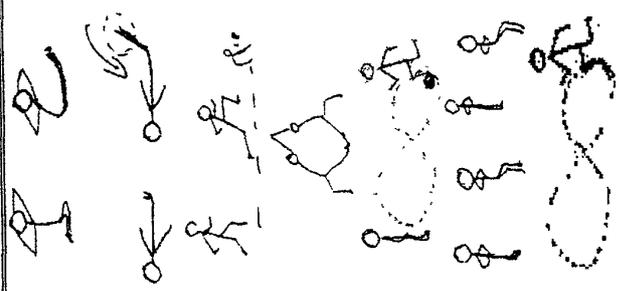
واليسرى بالتبادل .

الجزء الختامي

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	اجزاء الوحدة
	<p>إحصاء</p> <p>تمرينات لجميع اجزاء الجسم .</p> <p>١- جثو . رفع القدمين والسند على الفخذين مع تبادل مرجحة الذراعين جانبا بالتبادل .</p> <p>٢- جلوس طويل . السند باليدين على الأرض خلف الجسم . رفع الرجلين ٤٥° ببطء ثم إنزال الرجلين دون لمس الأرض . يكرر الأداء .</p> <p>٣- العدو ٨٠م من البدء العالي .</p> <p>٤- جلوس طويل . الظهر لظهر الزميل . تشبيك المرفقين تبادل المقعدة عاليا ومد الجسم على استقامته .</p> <p>٥- الجرى بالكرة باطن القدم بين علمين بينهما مسافة مناسبة والعودة بالقدم الأخرى فى شكل دائرى داخل الأعلام .</p> <p>٦- جلوس طويل . مسك الكرة الطيبة بكلتا القدمين . ثنى ومد الرجلين .</p> <p>٧- من أحد جوانب الملعب (مكان التجمع) يقطع الملعب بالجرى بطريقة فطرية ثم المرور من أمام خط المرمى مباشرة من جانب إلى آخر ثم يقطع الملعب بطريقة فطرية ثم المرور من أمام خط المرمى الثانى من جانب إلى آخر .</p> <p>جرى خفيف - إطلاات .</p>	<p>الجزء الختامى</p>

تابع البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

التشكيلات	التدريبات الهوائية واللاهوائية	أجزاء الوحدة
	<p>تمرينات لجميع أجزاء الجسم .</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- جنو . رفع القدمين والسند على الفخذين مع تشبيك اليدين خلف الرأس . ٢- رقود الذراعين مائلين لأسفل على الأرض . رفع الرجلين بزواوية ٤٥° من الأرض . عمل دوائر صغيرة بالرجلين . ٣- العدو ١٠٠م من البدء العالي . ٤- وقوف فتحة . الظهر مواجه لظهر الزميل . تشبيك اليدين عاليا . الطعن أماما كما هو موضح بالرسم . ٥- الجرى بالكرة باطن القدم بين علمين بينهما مسافة مناسبة والعودة بالقدم الأخرى على أن يكون الجرى في شكل رقم 8. ٦- وقوف مع ثبات الوسط . الوثب لأعلى بالقدمين معا . ٧- الجرى مسافة ٣٠م بين الأقماع جرى زجاجي ثم العودة لخط البداية مع التكرار ٥مرات . <p>جرى خفيف - إطلاات .</p>	<p>إحماء</p> <p>الجزء الختامي</p>

مرفق (٣)

القياسات البدنية والفسولوجية

القياس القبلي

استمارة قياس حسب السن للاعبات كرة القدم النسائية

البيانات الخاصة باللاعبات														
البطن عدة / ٣٠	الانبطاح المائل من الوقوف عدة / ٣٠	الانبطاح المائل من الوقوف عدة / ٣٠	القدرة على الوثب العريض (ذ سم)	القوة النسبية %	المجموع	دينامومتر الظهر والرجلين		دينامومتر قوة القبضة		الوزن (كجم)	الطول (سم)	السن	اسم اللاعب	م
						رجلين (كجم)	ظهر (كجم)	شمال (كجم)	يمين (كجم)					
١٧/١٧	١٤/١٥	١٥/١٥	١١٩ سم			٧٠	٧٥	٢٢	٢١	٦٤,٩٠	١٥٩	١٧		١
١٣/١٣	٢٥/١٣	١٣/١٣	١٠٥			٧٠	٥٥	١٦	١٥	٥٦,٢	١٥٠,٥	١٨		٢
١٥/١٥	٢٤/١٣	١٣/١٣	٩٨			٥٠	٥٢	١٨	١٥	٥٤,٢	١٦٠,٥	١٧		٣
١٤/١٤	٢٩/١٢	١٢/١٢	١٣٨			٧٠	٧٥	٢٥	٢٨	٦٨,١	١٧٠	٢٠		٤
١٥/١٥	٢٥/١١	١١/١١	١٠٢			٦٠	٦٥	٢١	١٩	٤٩,٢	١٥٧	١٧		٥
١٠/١٠	٢١/١٠	١٠/١٠	١٢٨			٧٠	٦٥	٢٢	٢١	٥٧,٢	١٥٩	١٨		٦
١٢/١٢	٢٤/١١	١١/١١	١٢٥			٧٥	٧٠	٢١	٢٢	٥٦,٤	١٦٢	١٩		٧
١٢/١٢	٢١/١٠	١٠/١٠	١٣٠			٧٥	٦٥	٢٢	٢١	٥٩,٢	١٥٩	١٨		٨
١٣/١٣	٢٢/١١	١١/١١	١٣٢			٧٠	٧٠	٢٠	٢٠	٥٢,٥	١٦٢	٢٠		٩
١٤/١٤	٢٣/١٠	١٠/١٠	١٣٠			٧٠	٧٥	٢١	١٩	٥٠,١	١٦٤	١٧		١٠
١٥/١٥	٢٠/٨	٨/٨	١٣٢			٦٥	٦٥	٢٢	٢١	٥٢,٥	١٥٨	١٩		١١
١٥/١٥	٢٢/٩	٩/٩	١٢٨			٧٠	٦٥	٢١	٢١	٥٦,٥	١٥٧	٢٢		١٢
١٦/١٦	٢٤/١٢	١٢/١٢	١٢٥			٧٠	٦٥	٢٠	٢٢	٥٧,٦	١٦٠	٢٠		١٣
١٤/١٤	٢٦/١٢	١٢/١٢	١٢٨			٧٥	٧٠	٢٠	٢١	٥٨,٢	١٦١	٢٠		١٤

معدل النبض	(٩) الضغط الانقباضي	(٨) الضغط الانقباضي	(٧) النسبة الحيوية	VO2max (٦)	(٥) الاتزان ث	(٤) الرشاقة / دورة ٣ ث	(٣) السرعة				(٢) المرونة		م			
							حركة الرجل في الاتجاه الأفقي	شمال عدة ٣٠	يمين عدة ٣٠	السرعة	قبض ويبسط مفصل القخذ	شمال عدة ١٥		يمين عدة ١٥	العمود الفقري	الجزع سم
٧٥	٩٨	١١٠	٢٠٠٠	٢,٤	ث/١١	٨	ث/٢٢	ث/٢٠	ث/٢١	ث/٢٢	٢٤	+١٢	١			
٨٠	٨٩	١٢٠	٤٠٠٠	٢,٦	ث/١٠	٦	٢٠	٢١	٢١	٢١	٢٣	+٦	٢			
٨٥	٧٠	١٢٠	٣٥٠٠	٢,٢	ث/١٠	٧	١٨	٢٠	١٩	٢٠	+٢١	+٨	٣			
٨٠	٨٠	١٢٠	٢٤٠٠	٢,٨	ث/١١	٧	١٨	٢٠	١٨	١٩	+١٨	+١١	٤			
٧٥	٨٥	١١٩	٢٨٠٠	٢,٦	ث/١٢	٧	١٨	١٩	٢٢	٢٤	+١٤	+١٠	٥			
٧٠	٩٥	١٢٥	٢٦٠٠	١,٩	ث/١٠	٦	١٧	١٨	٢٠	٢١	+١٢	+٨	٦			
٧٥	٩٠	١٢٩	٢٦٥	١,٨	ث/٩	٧	١٧	١٨	١٩	٢١	+١٦	+١١	٧			
٧٠	٩٠	١٢٥	٢٧٠٠	١,٩	ث/٩	٧	١٨	١٩	٢١	٢٢	+١٨	+١٢	٨			
٧١	٨٠	١٢٠	٢٨٠٠	٢,١	ث/١٠	٧	١٦	١٩	١٨	٢٠	+١٦	+١١	٩			
٧٦	٨٠	١٢٠	٢٦٥٠	٢,٢	ث/١٠	٧	١٦	١٩	١٧	١٩	+١٧	+٩	١٠			
٨١	٧٥	١٢٥	٢٦٠٢٠	٢,١	ث/١٠	٨	١٨	٢٠	١٩	٢٠	+١٧	+١٤	١١			
٧٧	٩٠	١٣٠	٢٥٠٠	٢,٣	ث/١١	٩	١٨	٢٠	٢١	٢٢	+١٨	+١٢	١٢			
٨٠	٧٥	١٣٥	٢٦٠٠	٢,١	ث/١١	٩	١٩	٢١	٢٠	٢١	+١٧	+٨	١٣			
٨١	٨٠	١٢٥	٢٧٠٠	٢,٢	ث/١٢	٩	١٨	١٩	٢٠	٢١	+١٩	+١١	١٤			

القياس البعدي

استمارة قياس حسب السن للاعبات كرة القدم النسائية

م	البيانات الخاصة باللاعبات													
	الاسم اللاعبية	السن	ميزان اليكتروني		دينامومتر قوة القبضة		دينامومتر الظهر والرجلين		المجموع	القوة النسبية %	القدرة على الوثب العريض (سم)	الانبطاح المائل من الوقوف عدة / ٣٠	الانبطاح المائل عدة / ٣٠	البطن عدة / ٣٠
			الوزن (كجم)	الطول (سم)	شمال (كجم)	يمين (كجم)	رجلين (كجم)	ظهر (كجم)						
١.		١٧				٢٧	٢٦	٨٥	٨٢		١١١	٧١	٢١	٢٧
٢.		١٨				٢٠	٦١	٨٥	٦٣		١١١	٦٢	٢١	٢٣
٣.		١٧				١٢	٧١	٥٦	٥٥		١١١	٣٠	٦١	٢٠
٤.		٢٠				٣٢	٣٤	٥٧	٥٧		١٥١	٣١	٧١	٣٤
٥.		١٧				٦٢	٢٤	٥٨	٥٨		٣١١	٦٢	٨١	٢٤
٦.		١٨				٦٦	٢٥	٥٧	٨٠		٦٣١	٦٢	٦١	٦١
٧.		١٧				٧٧	٢٨	٦٠	٥٧		٦٣١	٧١	٧١	٢٢
٨.		١٨				٦٦	٢٥	٦٠	٧٥		٤٣١	٢٥	٧١	٢٢
٩.		٢٠				٢٤	٢٢	٨٠	٦٨		٣١	٦١	٦١	١٢
١٠.		١٧				٢٤	٢٢	٨٠	٦٠		٦٣١	٢٨	٦١	٢٢
١١.		١٧				٦٦	٢٥	٨٠	٣٨		٧٣١	٥٢	٦١	٢٥
١٢.		٢٢				٣٤	٣٤	٥٧	٧٥		٤٣١	٢٨	٥١	٦١
١٣.		٢٠				٦٦	٢٨	٥٧	٥٨		٦٣١	٧١	٧١	٢٢
١٤.		٢٠				٢٧	٢٨	٩٠	٨٠		٣١	٣١	٧١	٢٢

معدل النبض	جهاز قياس النبض وضغط الدم الإلكتروني		سبيروميتر جاف	جهاز قياس كفاءة القلب والرتنين أثناء المجهود مللتر / دقيقة	(٥) الاتزان ث	(٤) الرشاقة ٣ دورة / ث	(٣) السرعة				(٢) المرونة					
	(٩) الضغط الانبساطي	(٨) الضغط الانقباضي					(٧) السعة الحيوية	(٦) VO2max	(٥) الاتزان ث	(٤) الرشاقة ٣ دورة / ث	حركة الرجل في الاتجاه الأفقي		قبض وبسط مفصل الفخذ		الصدوق المدرج	المسطرة المدرجة
											شمال عدة ٣٠	يمين عدة ٣٠	شمال عدة ١٥	يمين عدة ١٥		
٧١	٩٧	١١٠	٣٠٠٠	٤,٢	١٦	٦	٢٦	٢٥	٢٦	٢٧	٢٦	٣١	+١٨	.١		
٧٦	٨٦	١٢٠	٤٥٠٠	٣,٨	١٤	٥	٢٦	٢٦	٢٨	٢٧	٢٨	٢٩	+١١	.٢		
٨٠	٦٥	١٢٠	٤٠٠٠	٤,٢	١٥	٦	٢٩	٢٨	٢٦	٢٦	٢٥	٢٧	+١٤	.٣		
٧٦	٧٥	١٢٥	٢٩٠٠	٤,٦	١٦	٦	٢٩	٢٨	٢٥	٢٥	٢٤	٢٥	+١٧	.٤		
٧٠	٨٠	١١٥	٣٥٠٠	٤,٩	١٤	٦	٢٨	٢٧	٢٩	٢٩	٢٨	٢١	+١٥	.٥		
٧٦	٩٠	١٢٠	٣١٠٠	٣,٨	١٥	٤	٢٤	٢٢	٢٧	٢٧	٢٦	١٨	+١٤	.٦		
٧١	٩٠	١٢٠	٣٤٠٠	٣,٤	١٦	٥	٣	٢٩	٢٦	٢٨	٢٦	٢٤	+١٦	.٧		
٧٨	٩٠	١٢٠	٣٦٠٠	٤,٢	١٦	٥	٢٨	٢٨	٢٧	٢٧	٢٨	٢٥	+١٨	.٨		
٧٨	٧٥	١١٥	٣٢٠٠	٤,٣	١٧	٥	٢٥	٢٧	٢٧	٢٧	٢٥	٢٤	+١٦	.٩		
٧٢	٧٥	١١٥	٣٤٠٠	٣,٩	١٧	٥	٢٧	٢٦	٢٧	٢٧	٢٦	٢٤	+١٤	١٠		
٧٦	٧٠	١٢٠	٣٢٠٠	٤,٦	١٦	٥	٢٧	٢٧	٢٧	٢٨	٢٨	٢٤	+١٩	١١		
٧٢	٨٥	١٢٥	٣٦٠٠	٤,٢	١٥	٦	٢٩	٢٨	٢٧	٢٧	٢٦	٢٨	+١٨	١٢		
٧٤	٧٠	١٢٥	٣٤٠٠	٤,١	١٤	٦	٣٠	٢٩	٢٨	٢٨	٢٩	٢١	+١٤	١٣		
٧٣	٧٥	١٢٠	٣٥٠٠	٣,٩	١٦٠	٥	٣٠	٢٩	٢٧	٢٧	٢٥	٢٥	+١٧	١٤		

معدل النبض	(٩) الضغط الانبساطي	(٨) الضغط الانقباضي	(٧) الحيوية السعة	(٦) VO2max	(٥) الاتزان ث	(٤) الرشاقة دورة ٣ ث	(٣) السرعة				(٢) المرونة		الجذع سم	
							حركة الرجل في الاتجاه الأفقي		قبض وبسط مفصل الفخذ		العمود الفقري سم	سم		
							شمال	يمين	شمال	يمين				
عدد	عدد	عدد	عدد	ث	ث	ث	ث	ث	ث	ث	ث	ث	ث	
٨٠	٧٧	١١٥	١٩٠٠	٢,٣	٩ ث	٩ ث	٣٠	١٩	٢٠	٢٠	٢٠	٢٥	١٠	٨٠
٨٥	٨٢	١١١	٣٠٠	٣,٣	٨ ث	٨ ث	١٧	٨١	٩١	٩٣	٩٣	٢٥	٥	٨٥
٨٨	٨٧	١٢٥	٢٨٠٠	٢,١	٩ ث	٨ ث	٥١	٨١	٦١	٦١	٦١	٦١	٧	٨٨
٨٧	٦٢	١٢١	٢١٠٠	٢,٥	١٠ ث	٨ ث	٥١	٧١	٧١	٢٠	٢٠	٦١	٩	٨٧
٩٠	٣٧	١٢٥	٢٣٠٠	٢,٣	١٠ ث	٨ ث	٦١	٧١	٨١	٧١	٧١	٦١	٨	٩٠
٨٥	٨٧	١٣٠	٢٤٠٠	٧,٨	٨ ث	٦ ث	٥١	٦١	٦١	٦١	٦١	٦١	٦	٨٥
٨٧	١٧	١٢٨	٢٢٠٠	١,٦	٧ ث	٨ ث	٤١	٥١	٦١	٧١	٧١	٦١	٩	٨٧
٨٧	٨٠	١٣٠	٢٥٠٠	١,٥	٧ ث	٨ ث	٤١	٥١	٧١	٦١	٦١	٦١	١٠	٨٧
٨٦	٦٨	١٣٣	٢٣٥٠	١,٩	٨ ث	٨ ث	٣١	٣١	٣١	٨١	٨١	٦١	٨	٨٦
٩٠	٧٨	١٤٥	٢١٥٠	٢,١	٨ ث	٦ ث	٣١	٣١	٣١	٨١	٨١	٦١	٧	٩٠
٩٣	٨٠	١٢٧	٢٢٥٠	١,٨	٩ ث	٨ ث	٣١	٦١	٣١	٦١	٦١	٦١	١١	٩٣
٨٤	٨٣	١٣٠	٢٣٠٠	١,٩	٨ ث	١٠ ث	٣١	٦١	٨١	٢٠	٢٠	٦١	١٠	٨٤
٨٦	٨٤	١٣٥	٢٣٥٠	١,٨	١٠ ث	١٠ ث	٦١	٧١	٨١	٦١	٦١	٦١	٧	٨٦
٨٨	٨٠	١٣٥	٢١٥٠	٢,١	١٠ ث	١٠ ث	١٥	١٧	١٨	١٨	١٨	٦١	٩	٨٨

العينة الضابطة - القياس البعدي

البيانات الخاصة باللاعيات										م					
البيانات الخاصة باللاعيات	الاسم	السن	الطول	الوزن	قبضة		ظهر	رجلين	المجموع		القوة النسبية %	القدرة على الوثب العريض (سم)	الانبطاح المائل من الوقوف عدة / ٣٠	الانبطاح المائل عدة / ٣٠	البيطن عدة / ٣٠
					شمال	يمين									
١			١٥٨	٦٨,٥	٢٠	٢٠	٧٢	٦٧			١١٩	١١	١١	١٦	
٢			١٥٥	٦٠,٤	١٥	١١	٥٢	٦٦			١٠٢	١٧	١١	٣١	
٣			١٥١	٥٨,٣	١٥	١١	٥٢	٥٠			٩٦	١١	١٢	١٥	
٤			١٦٥,٥	٧٠,٣	٢٤	٢٠	١٨	٦٦			١٣١	٢١	١٠	٣١	
٥			١٦٥,٥	٥٥,٢	١١	١٩	٦٦	٥٧			٩٦	٢٢	١٠	٣١	
٦			١٦٠	٦٥,٤	١١	٢٠	٦٦	٧٦			١٢١	١١	١١	١٠	
٧			١٦٠	٦٠,٢	١١	١٨	٦٦	٦٧			١٢١	٢٠	١٠	١٠	
٨			١٥٠	٦٣,٢	١١	١٨	٦٣	٦٦			١١١	١٨	١٢	١١	
٩			١٦٠	٥٧,٥	١١	١٨	٦٦	٦٦			١١١	١٩	١١	١١	
١٠			١٦١	٥٨,٢	١١	١٧	٦٧	٦٦			١١١	٢٠	١٠	١٢	
١١			١٥٧	٥٩,٤	٢٠	١٨	٦٦	٥٧			١٢٤	٢٠	٩	١٣	
١٢			١٥٦	٦٠,٢	٢٠	١٨	٦٦	٦٦			١٢٢	٢٠	٩	١٣	
١٣			١٥٩	٦٢,٣	١٨	٢٩	٦٤	٦٧			١١١	١٨	١١	١٢	
١٤			١٥٨	٦١,٢	١٩	١٩	٦٧	٦٧			١١٤	٢١	١١	١٣	

تابع القياس البعدي - للعبة الضابطة

معدل النبض	(٩) الضغط الانبساطي	(٨) الضغط الانقباضي	(٧) السعة الحيوية	(٦) $VO2max$	(٥) الاتزان ث	(٤) الرشاقة ٣ دورات /ث	(٣) السرعة				(٢) المرونة		م
							حركة الرجل في الاتجاه الأفقي	يمين عدة ١٥ ث	شمال عدة ١٥ ث	مفصل الفخذ	العمود الفقري سم	الجذع سم	
٧٨	٧٦	١١٤	١٩٥٠	٢,٤	١٠/١	١٠/١	٢٠/٢	٢٠/٢	٢٣/٢	٢٢/٢	+٢٦	+١١	.١
٨٥	٧٦	٢٢٣	٢٨٥٠	٢,٢	١٠/١	٩/١	٢١/٢	٢١/٢	٢١	٢١	+٢٦	+٦	.٢
٨٥	٧٦	٢٢٣	٢٨٥٠	٢,٢	١٠/١	١٠/١	٢١/٢	٢١	١٨	٢١	+٢٠	+٨	.٣
٨٥	٨٨	١٢٥	٢٢٠٠	٢,٦	١١/١	١٠/١	١٩	١٩	١٩	٢٢	+١٨	+١٠	.٤
٨٨	٨٥	١٢٣٠	٢٤٠٠	٢,٥	١٢/١	١١/١	١٩	١٩	٢٠	٢٠	+١٥	+١٠	.٥
٨٣	٨١	١٢٨	٢٦٠٠	٧,٩	١٢/١	١/١	١٨	١٨	٢١	٢٠	+١٢	+٧	.٦
٨٦	٨١	١٢٦	٢٧٠٠	١,٧	١٠/١	١٠/١	١٦	١٧	١٩	١٩	+١٤	+١٠	.٧
٨٦	٨٠	١٢٥	٢٤٠٠	١,٩	١١/١	١١/١	١٦	١٧	٢٠	٢١	+١٦	+١١	.٨
٨٣	٧٩	١٣٠	٢٢٥٠	٢,٢	٩/١	١٢/١	١٥	١٦	١٧	٢٠	+١٥	+١٠	.٩
٨٨	٧٨	١٣٢	٢٣٠٠	٢,٢	٩/١	١٠/١	١٥	١٦	١٧	٢٠	+١٦	+٩	.١٠
٩٠	٧٨	١٢٥	٢٣٥٠	١,٩	١٠/١	١١/١	١٧	١٨	١٦	١٩	+١٦	+٣	.١١
٨٠	٨٠	١٢٨	٢٤٠٠	٢,٢	١٠/١	١١/١	١٧	١٨	١٩	٢٣	+١٧	+١١	.١٢
٨٣	٨٠	١٣٣	٢٤٠٠	١,٩	١١/١	١٢/١	١٨	١٩	٢٠	٢١	+١٦	+٩	.١٣
٨٥	٧٩	١٣٣	٢٢٠٠	٢,٣	١٢/١	١/١	١٨	١٩	٢١	٢٠	+١٩	+١١	.١٤

العينة بعد التميرين
Urine Analysis

تحليل صورة البول

Physical Properties :

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
Volume													
Colour	Sample												
Aspect	Yellow												
Reaction	Clear												
PH	Acidic												
SP. Gravity	5	6	5.5	5	6	5.8							
	1.032	1.030	1.030	1.028	1.030	1.032	1.030	1.032	1.030	1.028	1.030	1.032	1.032
Chemical Properties													
Albumin	Nil												
Sugar	Nil												
Acetone	Nil												
Bilirubin	Nil												
Urobilinogen	N.trace												
Nitrites	Nil												
Microscopic													
R. B. Cs	0-1	0-1	1-2	1-2	1-2	0-1	3-4	3-4	1-2	0-1	2-1	3-4	2-3
Pus Cells	0-1	0-1	0-1	0-1	1-2	0-1	1-2	0-1	0-1	0-1	0-1	2-1	0-1
Casts	Nil												
Crystals	Nil												
Amorphous	Nil												
Epith cells	Nil	2-3	Nil	2-3	Nil	5-6	1-2	3-4	Nil	Nil	Nil	Nil	3-5
Ova	Noova												

Kidney Function Tests

Variable	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1 Blood Urea	18	18	28	30	22	25	20	23	26	28	30	33	20	24
2 Urine Urea	1400	1350	1803	1903	1459	1586	1305	1460	1703	1750	1903	2221	1365	1661
3 Urea Clearance	79	78	67	66	69	66	68	66	63	65	66	70	71	72
4 Serum Creatinine	0.71	0.7	1	1.1	0.75	0.9	0.8	1.05	0.8	0.7	0.6	1.6	1	0.7
5 Urine Creatinine	75	72.7	86.5	90	70	82.2	80.7	92	70	64	56	58	82	63
6 Creatinine clearance	110	108	90	85	97	95	105	91	92	95	97	99	85	94
7														
8														
9														

العينة قبل التميرين Urine Analysis

تحليل صورة البول

Physical Properties :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Volume	Sample													
2. Colour	Yellow													
3. Aspect	Clear													
4. Reaction	Acidic													
5. PH	5	5.5	5	5	6	5.5	6	6.5	5	5.5	5	6	6.5	6
6. SP. Gravity	1.030	1.030	1.028	1.025	1.030	1.028	1.030	1.030	1.030	1.028	1.025	1.030	1.030	1.030
7. Chemical Properties														
8. Albumin	Nil	Nil												
9. Sugar	Nil													
10. Acetone	Nil													
11. Bilirubin	Nil													
12. Urobilinogen	N.trace													
13. Nitrites	Nil													
14. Microscopic	0-1	0-1	1-2	2-3	0-1	2-3	1-2	1-2						
15. R. B. Cs	0-1	0-1	1-2	2-3	0-1	2-3	1-2	3-4	4-5	2-3	1-2	0-1	2-3	3-4
16. Pus Cells	0-1	1-2	2-3	1-2	0-1	1-2	0-1	2-3	3-4	0-1	0-1	0-1	1-2	2-3
17. Casts	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil						
18. Crystals	Nil	Nil	oxalat	oxalat	Nil	Nil	Nil	Nil						
19. Amorphous	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil						
20. Epith cells	Nil	Nil	2-3	5-7	Nil	4-6	8-10	2-3	5-7	Nil	Nil	Nil	2-3	5-7
21. Ova	Noova													

Kidney Function Tests

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1	<i>Blood Urea</i>	22	20	30	35	25	30	24	25	29	30	32	33	24
2	<i>Urine Urea</i>	1565	1384	1817	2120	1538	1846	1500	1716	1728	1817	2030	2189	1480
3	<i>Urea Clearance</i>	74	72	63	63	64	64	65	66	62	63	66	69	70
4	<i>Serum Creatinine</i>	0.75	0.8	1.05	1.1	0.8	0.95	0.85	1.1	0.85	0.8	0.7	0.6	1.15
5	<i>Urine Creatinine</i>	72	80.7	85	88	73	85	82	95	70	73	64	66	93
6	<i>Creatinine clearance</i>	106	105	88	84	95	93	100	90	92	95	96	98	84
7														
8														
9														

المعينة الضابطة (التي لا تمارس اللعبة)

تحليل صورة البول

Physical Properties :

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. Volume	Sample													
2. Colour	Yellow													
3. Aspect	Clear	Clear	Clear	Clear	Turbid	Turbid	Turbid							
4. Reaction	Acidic	Acidic	Acidic	Acidic	Acidic	Acidic	Acidic							
5. PH	5	5.5	6	8	6	5.5	9							
6. SP. Gravity	1.022	1.025	1.022	1.025	1.030	1.025	1.030	1.025	1.022	1.030	1.030	1.025	1.030	1.028
7. Chemical Properties														
8. Albumin	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil									
9. Sugar	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil									
10. Acetone	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil									
11. Bilirubin	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil									
12. Urobilinogen	N.trace													
13. Nitrites	Nil													
14. Microscopic														
15. R. B. Cs	2-3	3-4	2-3	3-4	4-5	7-8	4-5	4-5	3-4	5-6	6-7	8-9	5-6	6-7
16. Pus Cells	0-1	1-2	1-2	2-3	1-2	3-4	3-4	2-3	2-3	4-5	3-4	5-6	7-8	6-8
17. Casts	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil							
18. Crystals	Uric acid	-	Uric acid	-	Ca+ oxalate	Ca+ oxalate	-							
19. Amorphous	-	Urates	-	-	-	Urates	-							
20. Epith cells	4-6	2-3	3-5	2-3	8-10	12-16	12-14	2-3	12-14	8-10	12-16	14-16	12-14	8-10
21. Ova	Noova													

Kidney Function Tests

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. <i>Blood Urea</i>	30	30	29	28	37	35	38	30	32	28	29	28	30	33
2. <i>Urine Urea</i>	1788	1817	1728	1615	2134	1985	2009	1788	1938	1642	1673	1480	1586	1840
3. <i>Urea Clearance</i>	62	63	62	60	60	59	55	62	63	61	60	55	55	58
4. <i>Serum Creatinine</i>	0.9	0.85	0.9	1	1	1.13	1.31	0.9	0.85	0.7	1	1	1.1	1.15
5. <i>Urine Creatinine</i>	69.2	67	68.36	75	74	81.5	88.17	62.3	65	54	75	73	81.5	83
6. <i>Creatinine clearance</i>	80	82	79	78	77	75	70	72	80	79	78	76	77	75
7.														
8.														
9.														

العينة الضابطة (التي لا تمارس اللعبة) — القياس البعدى Urine Analysis

تحليل صورة البول

Physical Properties :

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. Volume	Sample													
2. Colour	Yellow													
3. Aspect	Clear	Clear	Clear	Clear	Turbid	Turbid	Turbid							
4. Reaction	Acidic	Acidic	Acidic	Acidic	Acidic	Acidic	Acidic							
5. PH	6	5.7	7	5	5.6	5.8	8							
6. SP. Gravity	1.024	1.027	1.020	1.026	1.032	1.030	1.32	1.030	1.020	1.032	1.032	1.031	1.029	1.023
7. Chemical Properties														
8. Albumin gm	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil									
9. Sugar my jl	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil									
10. Acetone my jl	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil									
11. Bilirubin	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil									
12. Urobilinogen m.l	N.trace													
13. Nitrites ±	Nil													
14. Microscopic														
15. R. B. Cs	2-4	3-3	2-2	4-3	7-9	4-3	4-6	3-5	5-7	6-6	8-7	5-5	5-4	6-5
16. Pus Cells	0-2	1-3	1-3	2-2	1-1	3-3	3-2	2-4	2-2	2-4	4-6	3-5	5-7	5-7
17. Casts	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil	Nil							
18. Crystals	Uric acid	-	Uric acid	-	Ca+ oxlate	Ca+ oxlate	-							
19. Amorphons	-	Urates	-	-	-	Urates	-							
20. Epith cells	4-5	2-2	3-4	3-4	8-9	12-15	12-13	2-2	12-13	8-9	12-15	1+-13-	12-11	12-12
21. Ova	Noova													

تابع القياس البعدى للعيينة الضابطة

Kidney Function Tests

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. Blood Urea	32	31	32	30	40	37	40	32	34	30	31	31	33	35
2. Urine Urea	179	1820	1617	2136	1987	20011	1780	1940	1644	1675	1490	1982	1590	1842
3. Urea Clearance	65	65	64	62	62	61	57	63	65	63	62	57	57	60
4. Serum Creatinine	0.8	0.84	0.7	1	0.95	1.9	1.9	0.8	0.80	0.6	0.90	0.90	1.2	1.13
5. Urine Creatinine	69.3	68	70	71	73	80	87	62.4	64	53	73	72	81.2	82
6. Creatinine clearance	81	83	78	79	76	69	71	82	80	80	73	77	78	76
7.														
8.														
9.														

مرفق (٤)

نماذج للقياس على الأجهزة المستخدمة



الصندوق المدرج لقياس مرونة الجذع



جهاز قياس قوة عضلات الظهر والرجلين



جهاز قياس الطول والوزن



جهاز قياس النبض وضغط الدم



جهاز قياس كفاءة القلب والرئتين الإلكتروني



المسطرة المدرجة لقياس مرونة العمود الفقري



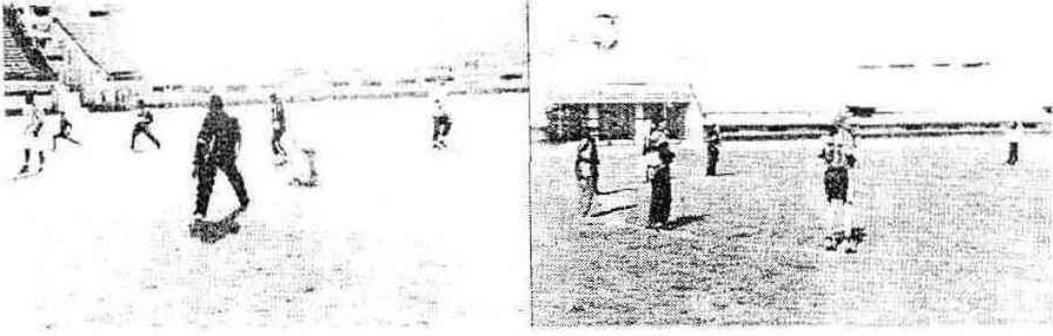
ساعة إيقاف لقياس معدل النبض



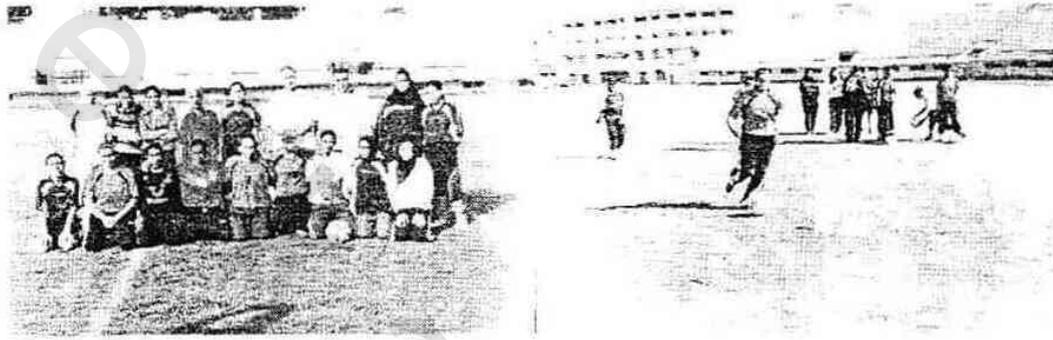
جهاز قياس قوة قبضة اليد



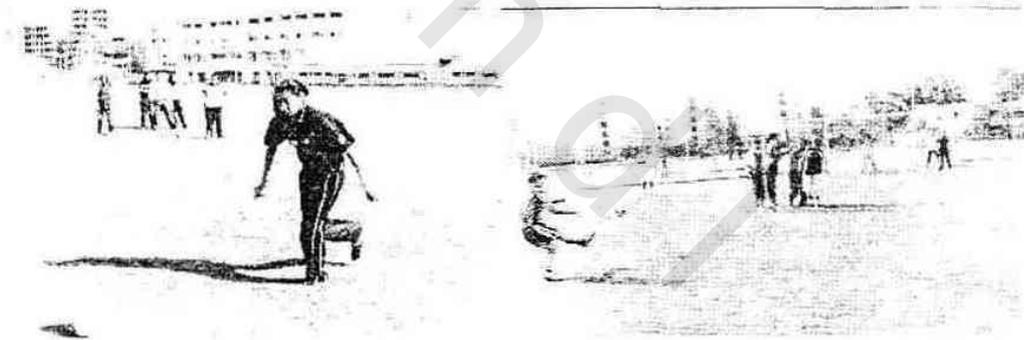
جهاز قياس السعة الحيوية



نموذج للتدريبات الهوائية واللاهوائية



فريق نادى سماء طلخا



نموذج لبعض التدريبات فيد البحث

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

حجة طيبة وبعد

يقوم الباحث / حسن محمد إبراهيم عطوة الدارس بمرحلة الماجستير بالكلية بإجراء
دراسة علمية تحت عنوان :

”تأثير بعض التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الكلى
لدى لاعبات كرة القدم النسائية”

إشراف

أ.د / مسعود كمال غرابية أ.د / مجدى محمود وكوك
أستاذ الصحة الرياضية ورئيس قسم أستاذ الإصابات الرياضية بقسم علوم الصحة
علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية
الرياضية - جامعة طنطا جامعة طنطا

أ.م.د / فاطمة سعد عبد الفتاح

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

والمرفق طيه استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج موضوع الدراسة ، برجاء
التكرم بإبداء رأيكم فى البرنامج حتى يتسنى الوصول إلى بعض الحقائق العلمية التى تخدم البحث
والباحث والتي سوف يكون لها أكبر الأثر فى الارتقاء بالرياضة والرياضيين علماً بأن بيانات
هذه الاستمارة تستخدم لأغراض البحث فقط .

الباحث

سوف يقوم الباحث باستطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد أهم الاختبارات التى تقيس العمل الهوائى واللاهوائى ومدة البرنامج وعدد مرات التدريب فى الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية ونسبة محتوى البرنامج خلال فترة الإعداد وتشكيل دورة العمل الأسبوعية وزمن الإعداد الهوائى واللاهوائى فى الفترات الأربعة المختلفة فى الأسبوع وكذلك تحديد النسبة المئوية لمتغيرات العمل الخاصة بالتدريبات الهوائية واللاهوائية التى تؤثر على بعض وظائف الكلى لدى لاعبات كرة القدم النسائية .

النسبة المئوية لمحتوى البرنامج للمجموعتين الضابطة والتجريبية والمتغيرات الخاصة بالعمل الهوائى واللاهوائى للاعبات كرة القدم النسائية .

م	المحتوى	أوافق	لا أوافق
١.	يفضل أن يكون مدة البرنامج التدريبى : - ٤ أسابيع . - ٨ أسابيع . - ١٠ أسابيع . - ١٢ أسبوع .		
٢.	يفضل أن يكون عدد وحدات التدريب فى الأسبوع : - ٢ وحدات تدريبية فى الأسبوع . - ٣ وحدات تدريبية فى الأسبوع . - ٤ وحدات تدريبية فى الأسبوع . - ٥ وحدات تدريبية فى الأسبوع .		
٣.	يفضل أن يكون زمن الوحدة التدريبية : - ٦٠ دقيقة . - ٩٠ دقيقة . - ١٢٠ دقيقة . - ١٥٠ دقيقة .		

م	المحتوى	أوافق	لا أوافق
٤.	يفضل أن يكون زمن توزيع الوحدة التدريبية فى اول البرنامج ٤ أسابيع : إحماء ختام بدنى عام خاص مهارى ١٥ ٥ ٧٠ ٢٠ ١٠ ١٥ ٥ ٥٠ ٢٥ ٢٥ ١٥ ٥ ٦٠ ٢٠ ٢٠		
٥.	يفضل أن يكون زمن توزيع الوحدات التدريبية فى منتصف البرنامج ٤ أسابيع : إحماء ختام بدنى عام خاص مهارى ١٥ ٥ ٢٠ ٤٥ ٣٥ ١٥ ٥ ٢٠ ٤٠ ٤٠ ١٥ ٥ ١٠ ٥٠ ٤٠		
٦.	يفضل أن يكون زمن توزيع الوحدة التدريبية فى نهاية البرنامج ٤ أسابيع : إحماء ختام بدنى عام خاص مهارى ١٥ ٥ ١٠ ٤٠ ٥٠ ١٥ ٥ - ٥٠ ٦٠ ١٥ ٥ - ٤٠ ٥٠		
٧.	أفضل طريقة من طريق التدريب لتنمية العمل الهوائى واللاهوائى : - التدريب الفترى منخفض الشدة . - التدريب الفترى مرتفع الشدة . - التدريب باستخدام الحمل المستمر . - التدريب التكرارى .		
٨.	أفضل تشكيل لدرجة الحمل الأسبوعى : - تشكيل ١ : ١ . - تشكيل ١ : ٢ . - تشكيل ٢ : ٢ . - تشكيل ٢ : ١ .		

م	المحتوى	أوافق	لا أوافق
٩.	يفضل أن يكون الزمن المخصص للتدريبات الهوائية فى الوحدة التدريبية الواحدة فى بداية البرنامج : - ٥ دقائق . - ١٠ دقائق . - ١٥ دقيقة . - ٢٠ دقيقة .		
١٠.	يفضل أن يكون الزمن المخصص للتدريبات اللاهوائية فى الوحدة التدريبية فى منتصف البرنامج : - ٥ دقائق . - ١٠ دقائق . - ١٥ دقيقة . - ٢٠ دقيقة . - ٢٥ دقيقة .		
١١.	يفضل أن يكون الزمن المخصص للتدريبات الهوائية واللاهوائية فى الوحدة التدريبية الواحدة فى نهاية البرنامج: - ٥ دقائق : - ١٠ دقائق . - ١٥ دقيقة . - ٢٠ دقيقة . - ٢٥ دقيقة .		
١٢.	يفضل إضافة التدريبات الهوائية واللاهوائية فى الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبى فى جزء : - الإحماء . - الإعداد البدنى الخاص . - الإعداد المهارى . - الختام .		

مرفق (٦)

مرفقات إدارية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية – جامعة الزقازيق

تحية طيبة وبعد

برجاء تسهيل مأمورية الباحث / حسن محمد إبراهيم عطوة مسجل لدرجة الماجستير بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .

عنوان البحث

” تأثير بعض التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الكلى لدى لاعبات كرة القدم النسائية ”

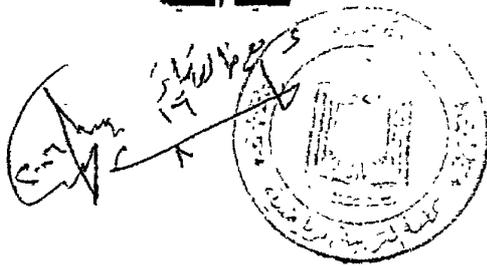
والرجاء تسهيل مهمته في تطبيق البرنامج التدريبي للبحث

ولسيادتكم جزيل الشكر

مقدمة لسيادتكم / حسن محمد إبراهيم عطوة

يعتمد

عميد الكلية



يعتمد

رئيس القسم

Handwritten signature and stamp of the Head of the Department.

Handwritten signature and stamp.

Handwritten signature and stamp.



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق

تحية طيبة وبعد
أرجو من سيادتكم الموافقة على تطبيق البحث بالكلية بوحدة المختبرات والأجهزة العلمية

عنوان البحث

” تأثير بعض التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الكلى
لدى لاعبات كرة القدم النسائية ”

ولسيادتكم جزيل الشكر

مقدمة لسيادتكم / حسن محمد إبراهيم عطوة . مسجل لدرجة الماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

يعتمد

عميد الكلية

17
1
16
17

يعتمد

رئيس القسم

17
16
17



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

السيد الأستاذ رئيس / فادى سماد طلخا

تحية طيبة وبعد

برجاء تسهيل مأمورية الباحث / حسن محمد إبراهيم عطوة مسجل لدرجة الماجستير بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

عنوان البحث

” تأثير بعض التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الكلى لدى لاعبات كرة القدم النسائية ”

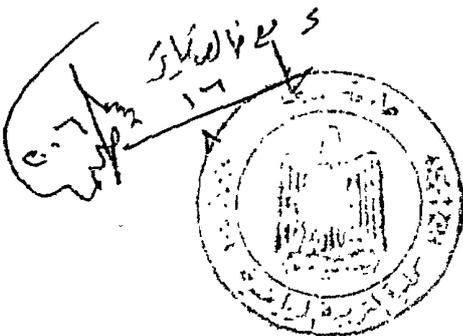
والرجاء تسهيل مهمته فى تطبيق البرنامج التدريبى للبحث

ولسيادتكم جزيل الشكر

مقدمة لسيادتكم / حسن محمد إبراهيم عطوة

يعتمد

عميد الكلية



يعتمد

رئيس القسم

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الانجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية .

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمه ومشكله البحث :

مجال الوصول بالفرد إلى اعلي مستوي ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي يرتبط ارتباطا وثيقا بتربيته الرياضي تربيته شامله متخصصة .

ومن الملاحظ ان المستويات الرياضية في مصر لم تصل إلى المستويات العالمية خاصة في لعبة كره القدم النسائية الأمر الذي يدعو إلى البحث إلى أفضل الوسائل التي تساعد علي الوصول إلى اعلي المستويات الرياضية علي المستوي الدولي والتعرف علي التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء النشاط البدني له أهميه في تطوير الأعمال البدنية المختلفة وتكررها مما يساعد في فهم القوانين الطبيعية البيوكيميائية التي تقوم عليها هذه التغيرات ومن ثم التحكم فيها وزياها فاعليتها .

ويعتبر الجهاز البولي urinary system الذي تمثل فيه الكلي جزءا أساسيا من أهم أجهزه الجسم التي لها دور حيوي في الصحة ألعامة للفرد سواء في وقت الراحة او أثناء النشاط البدني ومن هذا المنطلق اهتمت العديد من الدراسات في مجال فسيولوجيا الرياضة بدراسة تأثير المجهود الرياضي علي أجهزة الحسم المختلفة وكره القدم الحديثة تتميز بالإيقاع السريع .

وبالتالي أداء المهارات المتعددة بتوقيت متميز بالسرعة وتتطلب رياضه كره القدم مستوي من الكفاءة البدنية والفسيولوجية حتي يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخطوية الموكلة علي كفاءة عاليه طوال زمن المباراة وتعتبر الدراسة الحالية من الدراسات الفسيولوجية التطبيقية في مجال كره القدم النسائية في جمهورية مصر العربية بهدف الكشف عن دور الكلي الرياضية تجاه بعض التدريبات الهوائية واللاهوائية وتأثيرها علي بعض وظائف الكلي أثناء التدريبات وتأثيرها علي الجسم أثناء التدريب .

وباستعراض العديد من الدراسات والبحوث في مجال التربيه الرياضية خاصة في مجال فسيولوجيا الرياضة نجد ان جهاز الإخراج excretory system وخاصة جزءه الأساسي الكلي kidney لم يحظي بنفس الاهتمام ولم ينل نفس القدر من الدراسات التي أجريت علي أجهزه الجسم الاخري في مجال التربيه البدنية خصوصا في البيئه المصرية بالرغم من الدور الحيوي الذي تلقيه الكلي في وقت الراحة أو أثناء أداء النشاط الرياضي من هذا المنطلق تبلورت فكره الدراسة في كونها محاولة لعملية للتعرف علي تأثير بعض التدريبات الهوائية واللاهوائية علي بعض وظائف الكلي لدى لاعبات كره القدم النسائية .

حيث تلعب هذه الوظائف دورا هاما وفعالا علي أجهزه الجسم المختلفة من حيث التأثير علي اللياقة البدنية وعللي التحمل أثناء أداء المجهود البدني وتحسين كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي وبذلك يمكن الاستفادة من نتاج هذه الدراسة في تخطيط البرنامج المناسب لدي الناشئات وتأثيره الايجابي علي وظائف الكللي التي بدورها تؤثر بالايجاب علي أجهزة الجسم المختلفة وخاصة في الرياضيين الذين يفرطون في الزيادة في حمل التديب والحمل البدني أثناء المباريات سواء كانت ودية أو دولية .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- ١- وضع برنامج تدريبات هوائية ولاهوائية ومددي تأثيره علي بعض وظائف الكللي لدي لاعبات كره القدم النسائية .
- ٢- التعرف علي تأثير التدريبات الهوائية علي بعض وظائف الكللي لدي لاعبات كره القدم النسائية.
- ٣- التعرف علي تأثير بعض التدريبات اللاهوائية علي بعض وظائف الكللي لدي لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين التدريبات الهوائية واللاهوائية .
- ٥- التعرف علي الفروق بين التدريبات الهوائية واللاهوائية للاعبات كرة القدم النسائية .

فروض البحث :

لتحقيق أهداف البحث يمكن وضع الفروض الآتية :

- ١- برنامج تدريبات هوائية ولاهوائية يؤثر إيجابياً علي بعض وظائف الكللي لدي لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٢- تؤدي أو تؤثر بعض التدريبات الهوائية إلى تغيرات فسيولوجية علي بعض وظائف الكللي لدي لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٣- تؤدي أو تؤثر بعض التدريبات اللاهوائية إلى تغيرات فسيولوجية علي بعض وظائف الكللي لدي لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التدريبات الهوائية واللاهوائية للاعبات كرة القدم النسائية .

إجراءات البحث :

١- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريق القياسات المتعددة نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

٢- عينة البحث :

قام الباحث بمجالات عديدة للحصول على عينة البحث من الأندية التي تمارس لعبة كرة القدم النسائية وإلى أن وقع الاختيار على نادى سماء وطلخا وذلك لتوافر العينة لدى النادى حيث أن فريق كرة القدم النسائية بالنادى يلعب فى الدورى الممتاز وفى كأس مصر .

٣- الأجهزة والأدوات :

- جهاز قياس الطول والوزن .
- ديناموميتر قوة القبضة لقياس قوة قبضة اليد .
- ديناموميتر الظهر والرجلين لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين .
- المسطرة المدرجة لقياس مرونة الجذع .
- الصندوق المهارى لقياس مرونة العمود الفقرى .
- جهاز كفاءة القلب والرئتين (5-oxxcou) مليلتر / دقيقة لقياس Vo₂ Max .
- جهاز الأسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية .
- جهاز قياس النبض وضغط الدم الألكترونى .
- علبة شرائط لتحليل البول وبعض وظائف الكلى .

٤- البرنامج المقترح :

يمثل البرنامج المقترح التدريبى المقترح الوسيلة الأساسية لتحقيق هدف البحث وذلك بما يحتويه من تمارينات مؤثرة ومناسبة تساعد فى تنمية كفاءة عضلات الجسم وأجهزته الوظيفية الداخلية وخاصة الكلى وتحسين الكفاءة الوظيفية للكلى وكذلك تمارينات الاسترخاء للعودة التدريجية بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية ولذلك فقد قام الباحث بإعداد وتصميم هذا البرنامج وتقنيته حتى يحقق النتائج المرجوة منه .

حيث قام الباحث بتصميم استمارة باستطلاع رأى الخبراء حول مدة البرنامج المقترحة وعدد الوحدات التدريبية .

والتدريبات الهوائية واللاهوائية ومدة كل وحدة تدريبية وعدد التمرينات الموجودة داخل الوحدة التدريبية .

وقد أكد الخبراء على أهمية التدريبات الهوائية واللاهوائية المناسبة للبرنامج وبلغ عددهم ٢٣٤ تمرين ، كل محتوى البرنامج التدريبي وذلك بعد إجراء التعديلات فى بعض التمرينات .

مدة التطبيق وتنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى فى الفترة من ١ / ٧ / ٢٠٠٦ إلى ٣٠ / ٨ / ٢٠٠٦ وذلك حسب مواعيت التمرين بالنسبة للعينة قيد البحث .

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج وفى إطار التحليل الإحصائى للبيانات فى حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- تؤدى او تؤثر بعض التدريبات الهوائية إلى تغيرات فسيولوجية إيجابية على بعض وظائف الكلى لدى لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٢- تؤدى أو تؤثر بعض التدريبات اللاهوائية على تغيرات فسيولوجية إيجابية على بعض وظائف الكلى لدى لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٣- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح الهوائى واللاهوائى على بعض وظائف الكلى بالإيجاب لدى لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٤- يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على جميع عضلات الجسم وخاصة الأجهزة الوظيفية منها الكلى تأثيراً إيجابياً .
- ٥- الفترة الزمنية التى طبق فيها البرنامج كافية للتأثير الإيجابى على بعض وظائف الكلى لدى لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٦- يؤثر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية بالإيجاب .

فى حدود مجتمع البحث ووفق لما تم التوصل إليه من النتائج يوصى الباحث بما يلى :

- ١- الاستفادة من البرنامج التدريبى الهوائى والملاهوائى عند تطبيقه على لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٢- الاستفادة من البرنامج على تحسين كفاءة بعض وظائف الكلى لدى لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٣- ضرورة الاهتمام بالبرامج التى تعمل على تحسين كفاءة عضلات وأجهزة الجسم الوظيفية المختلفة بجانب الاهتمام بالأعضاء الحيوية بالجسم .
- ٤- العمل بالبرنامج التدريبى لكى يتيح للمدربين الفرصة لاختيار العناصر التى تتميز بصحة جيدة خاصة صحة الأعضاء الوظيفية الداخلية لأنها تؤثر تأثيراً واضحاً على اللاعب أثناء المجهود الرياضى .

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Dep, of Sports Health Sciences*



RESEARCH TITLE

**Effect Of Some Aerobic And Anaerobic Exercises
On Some Of The Renal Functions Of The
Female football Players**

A RESEARCH PRESENTED BY

HASSAN MOHAMMED IBRAHIM ATWA

*Among the Requirements of Having a Master Degree (MD) in
Physical Education.*

Under supervision of

Dr

Magdy Mahmoud Wakwak

*Professor of Sports Injuries
in the Dep, of Sports Health
Sciences Faculty of
Physical Education
Tanta University*

Dr

Masoud Kamal Ghoraba

*Professor of Sports Health and the
Head of the Dep, of Sports
Health Sciences Faculty of
Physical Education
Tanta University*

Dr

Fatma Saad Abd El-Fatah

*Assistant Professor Faculty of
Physical Education
Tanta University*

2007

Research Introduction And Issue :

The field of getting an individual to achieve the highest possible standard in the kind of specialized sports activity is closely related to bringing up the athlete in a specialized comprehensive way.

It is notable that the sports levels in Egypt have not reached the international levels especially in female football games which impells us into searching for the best means that aid in achieving the the highest athletic levels on the international level, and identifying the physiological changes that take place during the practice of physical activity is very important for developing the different physical actions which, in turn, helps in understanding the natural biochemical laws on which these changes are based ,then, it becomes possible to control them and make them effective.

The Urinary System, in which the kidneys represent a primary part, is considered one of the most important systems of the body that have a vital role in the general health of an individual whether in resting time or while practicing a physical activity, therefore; many studies in the field of sports physiology were interested in investigating the effect of sports effort on the different systems of the body especially when taking into consideration that modern football has a fast rhythm and consequently skills are practiced in a fast timing way and football sport requires a certain standard of physical and physiological competence to enable the player to perform the necessary skillful and planned duties in a highly efficient way during the whole game .The present study is considered one of the practical physiological studies in the field of female football game in the Arab Republic of Egypt with the aim of uncovering the role of the athletic kidneys towards some aerobic and anaerobic exercises and their effect on some of the renal functions during the exercises and their effect on the body during the exercises.

By reviewing the various studies and researches performed in the field of physical education especially in the field of sports physiology ,we find that the excretory system and its main part in particular didn't get the same kind of attention or the same number of studies which were performed on the other different systems of the body in the field of physical education especially in the Egyptian environment in spite of the vital role the kidney play during rest or while performing sports activity. Hence, the study idea was formulated as it is a way of identifying some of the renal functions for the female football players.

As these functions play an important and effective role in the different systems of the body from their effect on the physical fitness and on endurance while performing exerting physical activity and improving the efficiency of the Cardio-Respiratory system. Hence, the results of the present study can be exploited in planning the suitable programme for the female juniors and its positive effect on the renal functions which in turn positively affect the different systems of the body especially for the athletes who go beyond the proper limits in the exercise load and the physical load during friendly or international games.

Research Objectives:

- 1- Creating a programme for aerobic and anaerobic exercises and observing its effect on some of the renal functions of some of female football players .
- 2- Identifying the effect of some anaerobic exercises on some of the renal functions of some of female football players .
- 3- Identifying the effect of some aerobic exercises on some of the renal functions of some of female football players .
- 4- There are statistically significant differences between the aerobic and anaerobic exercises.
- 5- Identifying the differences between the aerobic and anaerobic exercises of female football players .

Research Procedures:

1) Research Method:

The researcher used the experimental method by performing multiple measurements as it suits the nature of the research.

2) Research sample:

The researcher made many attempts to collect the research sample from the clubs that practice the female football game till he chose Samaa and Talkha Club because the sample is available at the club as the female football team of the club plays in the super tournament and in Egypt Cup.

Equipments And Tools:

- Height and weight measurement device.
- Dynamometer of grip strength for measuring the strength of the grip.
- Back and leg dynamometer for measuring the strength of back and legs.
- A slide ruler for measuring the trunk flexibility.
- The skillful box for measuring the spinal coloumn flexibility.
- Heart and Lungs Efficiency device (oxxcou-5 ml/min)for measuring V_{O_2} Max .
- Dry Sperometer device for measuring the vital capacity.
- Pulse measuring device and electronic blood pressure device.
- A box of tapes for the analysis of urine and some renal functions.

The Sauggested Programme:

The suggested training programme represents the main means for achieving the research objective with what it includes of effective and suitable exercises that help in developing the efficiency of the renal functions and also relaxation exercises for gradual return of the body

systems to their normal state, so the researcher prepared and designed this programme and validated it so that it meets its anticipated results. so, the researcher designed a survey form to be filled by experts about the period of the suggested programme and the number of the training units, the aerobic and anaerobic and the time of each training unit and the number of the exercises included in the training unit.

The experts confirmed the importance of the aerobic and anaerobic exercises suitable for the programme :their total number was 234 exercises which represented the whole content of the training programme after making some adjustments in some exercises.

Application Period Of The Programme:

The aerobic and anaerobic programme was applied from 1/7/2006 to 30/8/2006 according to the times of the sample under research.

Conclusions:

In the light of the research objectives, and by reviewing the results and in the context of the statistical analysis of the data withing the research sample, the following conclusions could be achieved:

- 1- Some aerobic exercises lead to some positive physiological changes on some of the renal functions of the female football players.
- 2- Some anaerobic exercises lead to some positive physiological changes on some of the renal functions of the female football players.
- 3- The suggested aerobic and anaerobic training programme affects some of the renal functions of the female football playes positively.
- 4- The programme afeects all the muscles of the body positively ,especially the functional systems like the kidneys in a positive way.

- 5- The period in which the programme was applied is sufficient for the positive on some of the renal functions of the female football players.
- 6- The training programme affects the efficiency of the functional systems of the body positively.

Recommendations:

Within the research sample and according to the achieved results ,the researcher recommends the following:

- 1- Making use of the aerobic and anaerobic training programme while it is being applied on the female football players.
- 2- Exploiting the programme in improving some of the renal functions of the female football players.
- 3- Giving due care to the programmes that helps in improving the efficiency of the muscles and the different functional systems of the body in addition to taking care of the vital organs of the body.
- 4- Applying the training programme to give the coaches the opportunity for choosing the individuals who are in good health especially the health of the internal functional organs as they have an obvious effect on the player during the sports activity .