

قائمة المرفقات

- ١- صورة لأفراد عينة البحث التجريبية والضابطة لأعضاء فريق نادى شباب شربين الرياضي
- ٢- استمارات تسجيل البيانات الشخصية للاعبين ومتغيرات حمل التدريب أثناء التدريب بالأثقال وتسجيل درجات الاختبارات البدنية والمهارية
- ٣- شهادة الاتحاد المصري للهوكي
- ٤- أسماء السادة الخبراء
- ٥- استمارة استطلاع رأى الخبراء
- ٦- أسماء السادة المساعدين
- ٧- الاختبارات البدنية
- ٨- الاختبارات المهارية
- ٩- تشريح عضلات الجسم
- ١٠- تمارينات الإحماء
- ١١- تدريبات المرونة
- ١٢- تدريبات الأثقال
- ١٣- البرنامج التدريبي المقترح

مرفق (١)

صورة لأفراد عينة البحث التجريبية والضابطة
أعضاء فريق نادى شباب شربين الرياضي



مرفق (٢)

استمارات تسجيل البيانات الشخصية للاعبين ومتغيرات حمل التدريب أثناء التدريب بالأنقال وتسجيل درجات الاختبارات البدنية والمهارية

■ استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين

م	اسم اللاعب	الطول	الوزن	السن	العمر التدريبي
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					

■ استمارة تسجيل متغيرات حمل التدريب للاعب أثناء التدريب بالأنقال

اسم اللاعب:	اليوم:	التاريخ:	رقم الوحدة:			
رقم التمرين	1R.M	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						

■ استمارة تسجيل درجات الاختبارات البدنية

اسم اللاعب:

رقم الاختبار	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	محاولة ١	محاولة ٢	محاولة ٣
١					
٢					

■ استمارة تسجيل درجات الاختبارات المهارية

اسم اللاعب:

رقم الاختبار	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	محاولة ١	محاولة ٢	محاولة ٣
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

مرفق (٣)
شهادة الاتحاد المصري للهوكى

Eldkahlyia governrat
herbein youth administration
Youth club
Cultural, Sport, Social
Known in No. 365



محافظة الدقهلية
إدارة الشباب بشربين
نادى الشباب
رياضي ثقافي اجتماعي
مشهرة برقم ٣٦٥

الموضوع :

التاريخ :

شهادة

يشهد نادى شباب شربين الرياضى بأن الباحث / أحمد محمد عاطف الشبراوى والمسجل

لموضوع بحث بعنوان " تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء

بعض المهارات الأساسية لناشئى هوكى الميدان " وذلك لنيل درجة الماجستير فى التربية

الرياضية قد قام بتطبيق تجربة البحث على عدد ٣٤ لاعب من لاعبي النادى والمسجلين

بمنطقة الاسكندرية التابعة للإتحاد المصرى للهوكى وذلك فى الفترة من ٢٠٠٤ / ٦ / ٣م

إلى ٢٠٠٤ / ٩ / ٢٠م وهذه شهادة منبذلك .

وقد قدمت هذه الشهادة للباحث بناء على طلبه...

مدير النادى

" " " "

أحمد محمد سمك

رئيس النادى

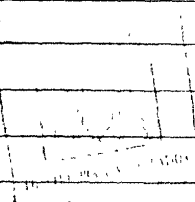
" " " "

محمدي الخصري



الاتحاد المصرى للهوكى

محمدي الخصري



مرفق (٤)
أسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة	التوصيف
١	١. م. د ايمن احمد الباسطى	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.	هوكي
٢	١. د حنان احمد رشدي	عميد كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان	هوكي
٣	١. د حسنى محمد عز الدين	عميد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان	هوكي
٤	د. طارق خليل الجمال	مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية	هوكي
٥	١. د على سلامة على	أستاذ الهوكي بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان	هوكي
٦	د. عمرو عبد المطلب محمد	مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس	هوكي
٧	١. د محمد السيد خليل	أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة السابق	تدريب
٨	١. م. د محمد احمد عبد الله	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.	هوكي
٩	١. د محمد محمد الشحات	أستاذ الهوكي ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة	هوكي
١٠	١. م. د مرعى حسين مرعى	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية	هوكي
١١	١. د مسعد على محمود	عميد كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة	تدريب

ملحوظة هامة : تم ترتيب الأسماء هجائيا

مرفق (٥)



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء

- حول التعرف على المهارات الأساسية لرياضية الهوكي
- حول التعرف على انسب الاختبارات البدنية قياسا للقدرة العضلية
- حول التعرف على انسب الاختبارات المهارية قياسا للمهارات الأساسية
- حول التعرف على البرنامج التدريبي المقترح

عنوان البحث

تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء
بعض المهارات الأساسية لرياضة الهوكي الميدان

إعداد

احمد محمد عاطف الشبراوى

إشراف

دكتور

محمد محمد الشحات محمود

أستاذ طرق تدريس الهوكي ورئيس قسم
المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

محمد السيد محمد خليل

أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ
وعميد كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة السابق

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

إيماناً منا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال الرياضة ولكون سيادتكم من الخبرات العلمية والتدريبية المتميزة في مجال موضوع البحث القائم وبناء على مساعدتكم المستمرة للبحث العلمي والباحثين لذا فالباحث يتقدم بهذه الاستمارة البحثية راجياً من سيادتكم التكرم بتحديد انسب الاختبارات البدنية والمهارية وكذلك البرنامج التدريبي المقترح لناشئ الهوكي وذلك من خلال وضع (درجة من ١٠) في المكان المناسب والذي توافقون عليه سيادتكم مع التكرم بإضافة ما ترونة سيادتكم ولم يرد ضمن المتغيرات المحددة في الاستمارة ولا شك أن مساعدتكم هذه سوف تنثرى البحث والباحث كثيراً وهيئة الإشراف والباحث يتقدمون بالشكر لسيادتكم على ما تبذلوه دائماً من جهد وعطاء.

بيانات عن سيادتكم

- الاسم : _____
- الدرجة العلمية : _____
- الوظيفة : _____
- مجال التخصص الدقيق : _____
- جهة العمل : _____
- عدد سنوات الخبرة في مجال التدريس : _____
- عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب : _____

أولا : استطلاع رأى السادة الخبراء حول المتغيرات المهارية الخاصة برياضة الهوكي
للناشئين تحت ١٧ سنة

تقسيمات المهارات	نوع المهارة	أنواعها	الدرجة من ١٠
مهارات باستخدام الكرة	التقدم بالكرة	التقدم بالدحرجة	
		التقدم بالدفع	
		التقدم بالمحاورة	
	الضربات	دفع الكرة (بالوجة المسطح)	
		دفع الكرة (بالوجة المعكوس)	
		نظر الكرة (بالوجة المسطح)	
		نظر الكرة (بالوجة المعكوس)	
		غرف الكرة (بالوجة المسطح)	
		غرف الكرة (بالوجة المعكوس)	
		ضرب الكرة (بالوجة المسطح)	
		ضرب الكرة (بالوجة المعكوس)	
		الضرب القصير (بالوجة المسطح)	
		الضرب القصير (بالوجة المعكوس)	
	الاستقبال	من أسفل (أمام . يمين . يسار) اللاعب والثنييت في الضربة الركنية الجزائية	
		من أعلى (أمام . يمين . يسار) اللاعب	
	الخداع	يسار و يمين وبين قدمي المنافس ومن فوق مضرب المنافس	
		تغير اتجاه الجسم بالمحاورة	
	المهاجمة	أمام ويمين ويسار المنافس	
		المهاجمة من الطيران	

ثانيا : استطلاع رأى السادة الخبراء حول انسب الاختبارات المهارية
الخاصة برياضة الهوكي للناشئين تحت ١٧ سنة

الدرجة	الاختبار	المهارة
	قوة دفع الكرة دقة دفع الكرة سرعة دفع الكرة قدرة دفع الكرة	دفع الكرة
	قوة نظر الكرة دقة نظر الكرة سرعة نظر الكرة قدرة نظر الكرة	نظر الكرة
	قوة غرف الكرة دقة غرف الكرة سرعة غرف الكرة	غرف الكرة
	قوة ضرب الكرة بالوجة المسطح دقة ضرب الكرة بالوجة المسطح سرعة ضرب الكرة بالوجة المسطح قدرة ضرب الكرة بالوجة المسطح	الضرب بالوجة المسطح

ثالثا : استطلاع رأى السادة الخبراء حول انسب الاختبارات البدنية لقياس القدرة العضلية
الخاصة برياضة الهوكي للناشئين تحت ١٧ سنة

الدرجة	الاختبارات	المتغير
	اختبار الوثب العمودي لسارجنت اختبار القدرة للوثب (الشغل) اختبار الوثب العريض من الثبات اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين	القدرة العضلية

رابعاً : استطلاع رأى السادة الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح

(١) يفضل أن يكون مدة البرنامج

عدد الأسابيع	٤ أسابيع	٨ أسابيع	١٠ أسابيع	١٢ أسبوع	مدة أخرى مقترحة
الدرجة من ١٠					

(٢) يفضل أن يكون عدد مرات التدريب في الأسبوع

مرات التدريب في الأسبوع	٢	٣	٤	٥	٦	مدة أخرى مقترحة
الدرجة من ١٠						

(٣) يفضل أن يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية

الزمن	٦٠:٣٠ ق	٩٠:٦٠ ق	١٢٠:٩٠ ق	١٥٠:١٢٠ ق	زمن آخر مقترح
الدرجة من ١٠					

مرفق (٦)
أسماء السادة المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
١	احمد محمد سمك	المدير الفني للفرق بنادي شباب شربين الرياضي
٢	محمد رمزي على	باحث بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٣	محمد فتحي الغمرى	مدرب للياقة بدنية
٤	محمد محمد أنور	اخصائى نشاط رياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

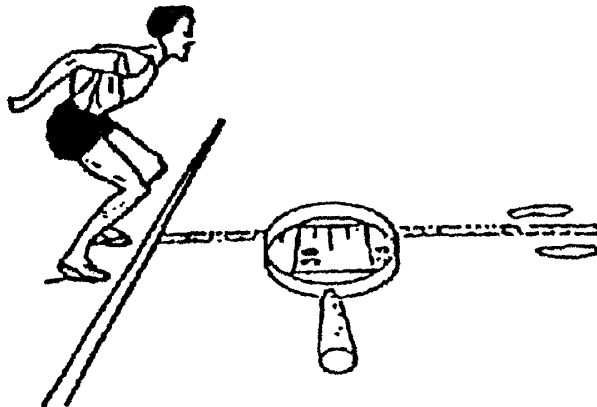
لحوظة : تم ترتيب الأسماء هجائيا

مرفق (٧) الاختبارات البدنية

اختبار الوثب العريض من الثبات

Standing Broad Jump Test

- غرض الاختبار
- قياس القدرة العضلية للرجلين.
- مستوى السن
- من ٦ سنوات وحتى المرحلة الجامعية.
- الأدوات
- شريط قياس - بساط
- وصف الأداء
- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متوازيان وباتساع الحوض على أن يكون مشط القدم خلف خط البداية
- يبدأ المختبر بثني الركبتين مع مرجحة الذراعين خلفاً وميل الجذع أماماً تمهيداً للوثب العريض للامام بالقدمين معاً لأطول مسافة ممكنه
- حساب الدرجات
- يتم قياس المسافة بين خط البداية حتى آخر جزء من القدم يلمس الأرض
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلها



اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين

Tow Hand Medicine Ball Push Test

- غرض الاختبار
- قياس القدرة لعضلات الذراعين والكتفين
- مستوى السن
- من مرحلة ما قبل البلوغ وحتى المرحلة الجامعية
- الأدوات
- كرسي بمسند - حبل - كرة طبية وزنها ٣ كجم - شريط قياس
- وصف الأداء
- يجلس المختبر على كرسي مثبتاً ظهره بحبل عن طريق زميل وممسكاً بالكرة الطبية باليدين.
- يتم دفع الكرة باليدين بأقصى قوة للأمام ولأعلى لأبعد مسافة ممكنة
- حساب الدرجات
- يتم قياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي إلى أقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات تحتسب نتيجة أفضلها



مرفق (٨) الاختبارات المهارية

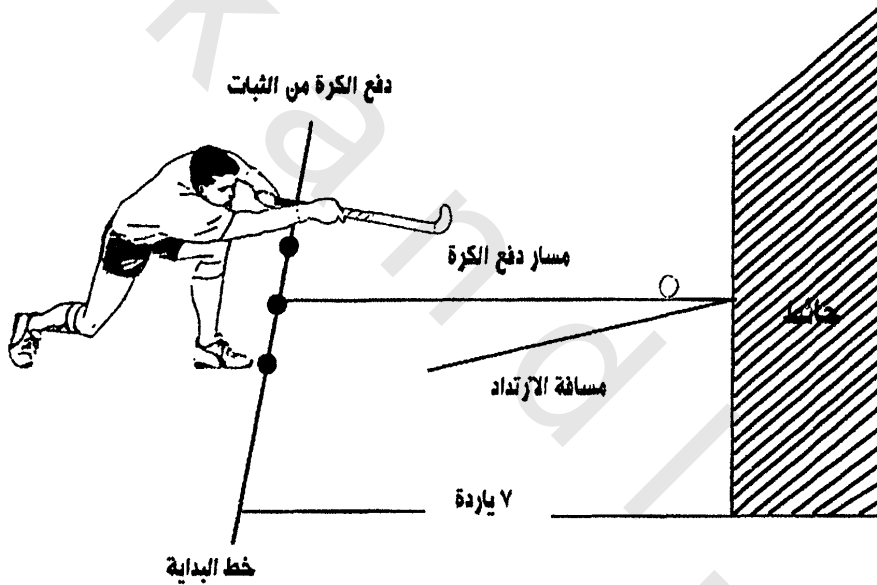
اختبار قدرة دفع الكرة بالوجه المسطح
للعصا من الثبات علي الحائط

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة دفع الكرة بالوجه المسطح من الثبات .

الأدوات المستخدمة :-

مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردة منتهية بحائط - عصا هوكي - ٢ كرات هوكي - شريط قياس .



طريقة الأداء :-

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردة المنتهية بحائط وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدفع ثلاث كرات هوكي بالوجه المسطح الواحدة تلي الأخرى ، وتحسب مسافة الثلاث كرات المرتدة من الحائط .

الشروط :-

لايسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة دفع الكرة بالوجه المسطح ، ويعطي للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط .

التسجيل :-

تقاس أحسن مسافة أرتدتها الكرة من الثلاث كرات .

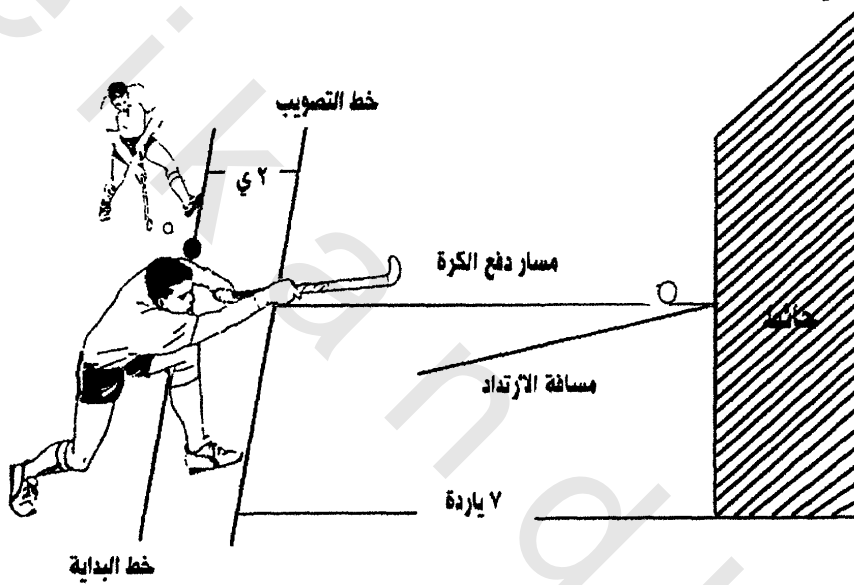
اختبار قدرة دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة علي الحائط

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة دفع الكرة بالوجه المسطح من الحركة .

الادوات المستخدمة :-

مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردة منتهية بحائط - عصا هوكي - ٢ كرات هوكي - شريط قياس .



طريقة الأداء :-

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردة المنتهية بحائط وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدحرجة الكرة بحيث لا تتجاوز خط التصويب ثم دفع الكرة بالوجه المسطح للعصا قبل تجاوزها الخط وهكذا في الثلاث كرات الواحدة تلي الأخرى ، وتحسب المسافة المرتدة للكرة من الحائط . .

الشروط :-

لايسمح للمختبر عند إستخدام مهارة الدفع أن تكون الكرة تجاوزت خط التصويب ولا يسمح بأي مهارة غيردفع الكرة بالوجه المسطح ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط .

التسجيل :-

تقاس أحسن مسافة إرتدتها الكرة من الثلاث كرات .

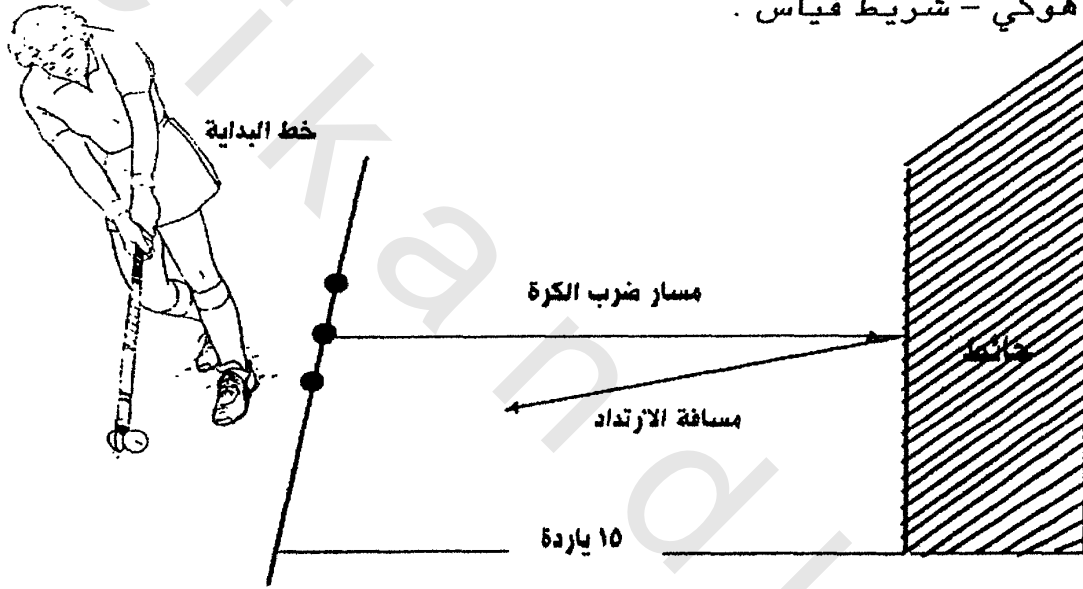
اختبار قدرة ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا من الثبات علي الحائط

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة ضرب الكرة بالوجه المسطح من الثبات .

الادوات المستخدمة :-

- مساحة من الأرض الممهدة طولها ١٠ ياردة منتهية بحائط - عصا هوكي -
- ٢ كرات هوكي - شريط قياس .



طريقة الأداء :-

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ١٥ ياردة المنتهية بحائط وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بضرب ثلاث كرات هوكي بالوجه المسطح الواحدة تلي الأخرى ، وتحسب مسافة الكرة المرتدة من الحائط . .

الشروط :-

لايسمح للمختبر بأستخدام أي مهارة غيرضرب الكرة بالوجه المسطح ويعطي للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط .

التسجيل :-

تقاس أحسن مسافة إرتدتها الكرة من الثلاث كرات .

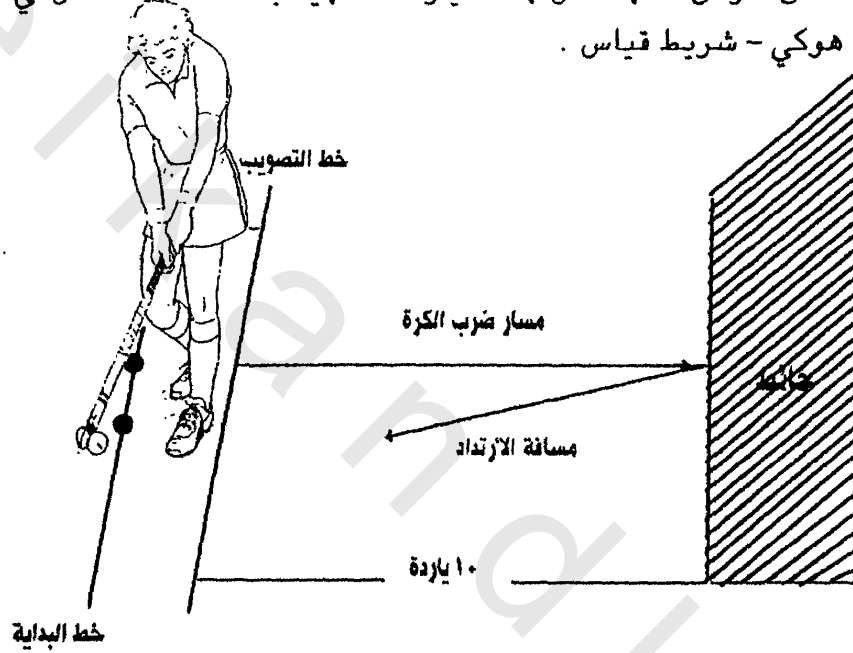
اختبار قدرة ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا من الحركة علي الحائط

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة ضرب الكرة بالوجه المسطح من الحركة .

الادوات المستخدمة :-

مساحة من الأرض الممهدة طولها ١٥ ياردة منتهية بحائط - عصا هوكي -
٢ كرات هوكي - شريط قياس .



طريقة الأداء :-

يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ١٥ ياردة المنتهية بحائط وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بدخلة الكرة بحيث لا تتجاوز خط التصويب ثم ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا قبل تجاوزها الخط وهكذا في الثلاث كرات الواحدة تلي الأخرى ، وتحسب المسافة المرتدة للكرة من الحائط ..

الشروط :-

لايسمح للمختبر عند إستخدام مهارة الضرب أن تكون الكرة تجاوزت خط التصويب ولا يسمح بأي مهارة غير ضرب الكرة بالوجه المسطح ويعطي للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط .

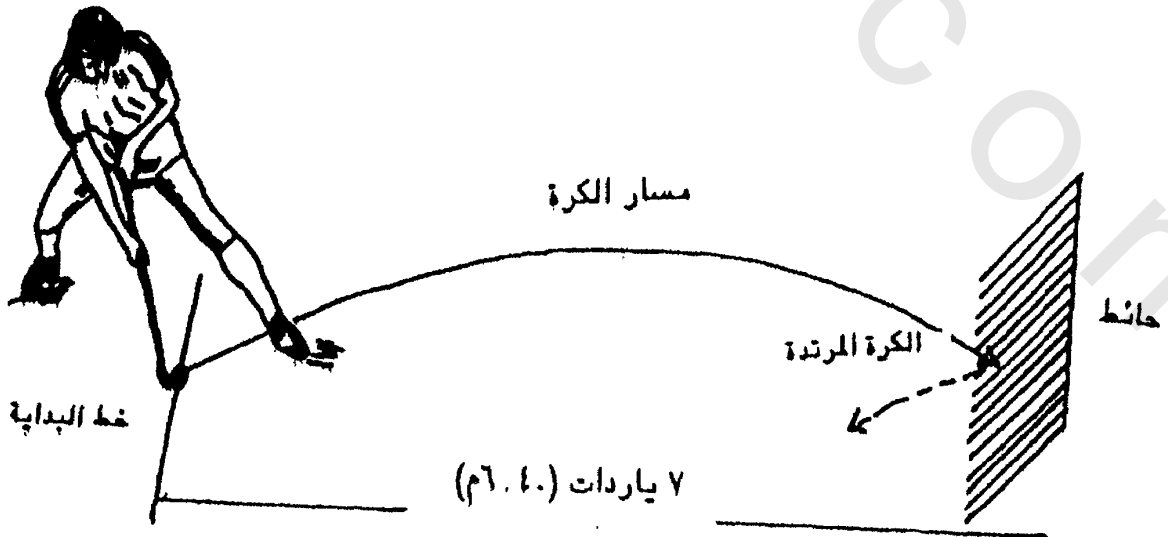
التسجيل :-

تقاس أحسن مسافة إرتدتها الكرة من الثلاث كرات .

٠ / ٢ مهارة النظر

١ / ٢ اختبار لقياس قدرة النظر

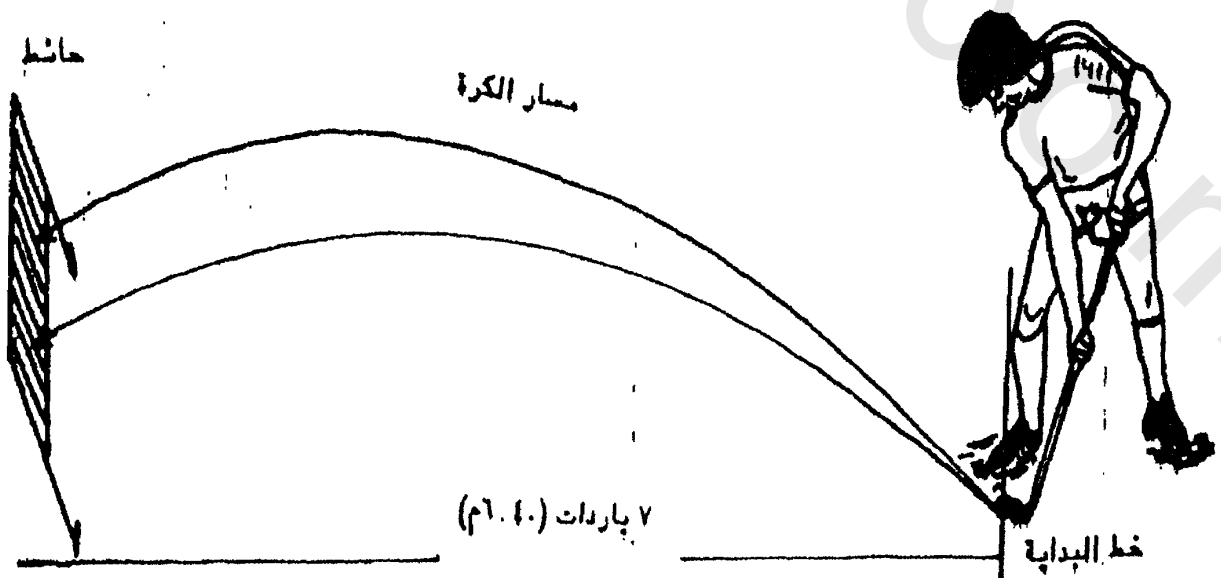
- الغرض من الاختبار : قياس قدرة نظر الكرة
- الأدوات المستخدمة : حائط ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي ، مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦.٤٠ م) .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦.٤٠ م) من الحائط وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بنظر ٣ كرات هوكي الواحدة تلي الأخرى والموضوعة على صف واحد على خط البداية والمواجهة للحائط وعلى بعد ٧ ياردات منه ، شكل (٤) .
- الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أى مهارة غير مهارة نظر الكرة ، لا يعطى للمختبر الا ثلاث محاولات فقط لكل كرة محاولة واحدة ولا تحسب المحاولة التى تقل نظرها عن ١ ياردة (٩١ سم) .
- التسجيل : يسجل للمختبر احسن مسافة مرتدة من الحائط من الثلاث محاولات .
- رسم الاختبار :



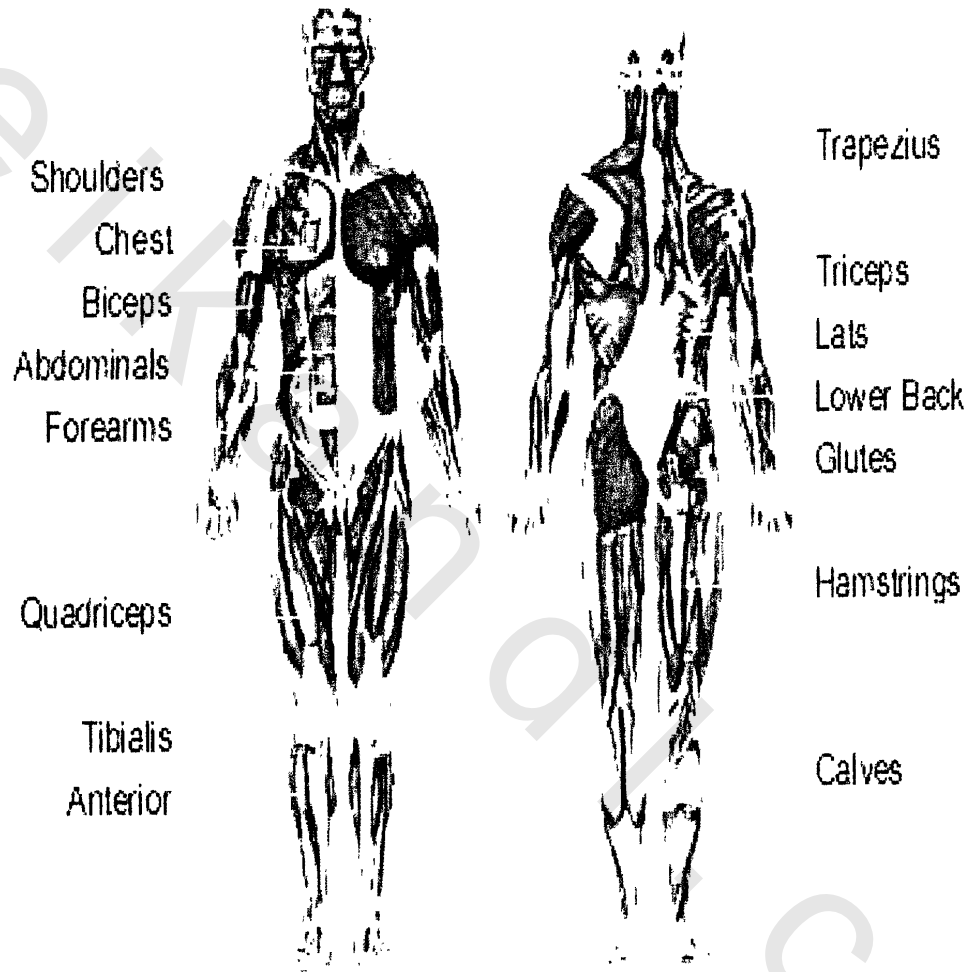
٣ / مهارة الفرغ

١ / ٣ اختبار لقياس قدرة الفرغ

- الفرغ من الاختبار : قياس قدرة الفرغ
- الادوات المستخدمة : حائط ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي .
- مواصفات الاداة : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦.٤٠ م) من الحائط وامامة ثلاث كرات هوكي مرسوعة على صف واحد على خط البداية ، وعند رؤية اشارة البدء يقوم المختبر بفرغ الثلاث كرات الواحد تلى الاخرى تجاه الحائط .
- الشروط : لايسمح للمختبر باستخدام اى مهارة غير مهارة فرغ الكرة ، لا تحسب الكرة التى يتم فرغها بارتفاع يقل عن ١ ياردة (٩١ سم) على الحائط الذى يبعد عن خط البداية بـ ٧ ياردات (٦.٤٠ م) .
- التسجيل : يسجل اعلى ارتفاع من المحاولات الثلاثة .
- رسم الاختبار :



مرفق (٩) تشریح عضلات الجسم



مرفق (١٠) تمارينات الإحماء

أولا : تمارينات للرأس والرقبة

- ١- (وقوف. انثناء الرأس للامام) مد الرأس لثنيها خلفا
- ٢- (وقوف. ثبات الوسط انثناء الرأس جانبا) مد الرأس لثنيها للجانب الآخر
- ٣- (وقوف) دوران الرأس

ثانيا: تمارينات للذراعين والمنكبين

- ٤- (وقوف فتحا . ذراع عاليا) دوران الذراعين اماما عاليا خلفا بالتبادل
- ٥- (وقوف. ذراع عاليا والآخرى خلفا) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفا
- ٦- (وقوف فتحا ذراع عاليا) دوران الذراعين اماما عاليا خلفا بالتبادل
- ٧- (وقوف) مرحة الذراعين اماما جانبا فاماما أسفل
- ٨- (وقوف. ذراع عاليا) تبادل دوران الذراعين من الأمام ثم من الخلف
- ٩- (وقوف. الذراعان جانبا) دوران الذراعين لرسم دائرتين
- ١٠- (وقوف تشبيك الأصابع خلف الرقبة) تحريك المرفقين للامام وللخلف
- ١١- (وقوف. الذراعين جانبا) ضغط الذراعين للخلف مع دفع الصدر للامام
- ١٢- (وقوف الذراع اليمنى اماما واليسرى جانبا) تبادل وضع الذراعين مع ضغط الذراع الجانبية خلفا
- ١٣- (وقوف تشبيك الأصابع خلف الرقبة) تحريك المرفقين للامام وللخلف
- ١٤- (وقوف . ذراع مائلا اماما أسفل والآخرى خلفا) دوران الذراعين في اتجاهين متضادين

ثالثا : تمارينات للجذع

- ١٥- (وقوف فتحا الذراعان في الوسط) تبادل لف الجذع على الجانبين
- ١٦- (وقوف. ثبات الوسط) ثنى الجذع على الجانبين
- ١٧- (وقوف. الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما أسفل والضغط، ثم مد الجذع عاليا والضغط خلفا
- ١٨- (جلوس طولا . الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما أسفل للمس المشطين باليدين
- ١٩- (جنو ابقى) تبادل رفع الرجلين
- ٢٠- (وقوف . الوضع اماما . الذراعان عاليا) ثنى الجذع اماما أسفل مع الضغط على القدم الأمامية
- ٢١- (وقوف فتحا الذراعان جانبا . ميل) تبادل لمس القدمين باليد المقابلة
- ٢٢- (انبطاح . الذراعان عاليا) رفع الصدر
- ٢٣- (انبطاح . الذراعان عاليا) رفع الرجلين
- ٢٤- (رقود قرفصاء) تبادل رفع الركبتين عاليا

رابعاً : تمارينات للحوض

- ٢٥- (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الحوض للامام وللخلف
- ٢٦- (وقوف فتحا . الذراعان جانباً) تحريك الحوض جانباً
- ٢٧- (وقوف فتحا . الذراعان جانباً) رسم قوس بالحوض للخلف والامام ثم للامام وللخلف
- ٢٨- (وقوف . ثبات الوسط) دوران الحوض

خامساً : تمارينات للرجلين

- ٢٩- (وقوف) رفع العقبين بالتبادل مع تحريك الذراعين جانباً
- ٣٠- (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً ببطء مع رفع الذراعين اماماً
- ٣١- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين اماماً وخلفاً
- ٣٢- (رقود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين عالياً بالتبادل
- ٣٣- (وقوف . ثبات الوسط) مرجحاً الرجلين جانباً بالتبادل
- ٣٤- (وقوف الوضع اماماً) تبادل ثنى الركبتين كاملاً بنقل ثقل الجسم اماماً خلفاً
- ٣٥- (وقوف الساقان متقاطعتان) الوثب فتحا مع تبادل وضع الساقين
- ٣٦- (وقوف) وثبة في المكان ثم وثبة مع تباعد الساقين اماماً وخلفاً بالتبادل
- ٣٧- (وقوف) تبادل الوثب في المكان والوثب للامام وللخلف ثم على الجانبين
- ٣٨- (وقوف فتحا) الوثب مع ضم القدمين فرقع الذراعين جانباً

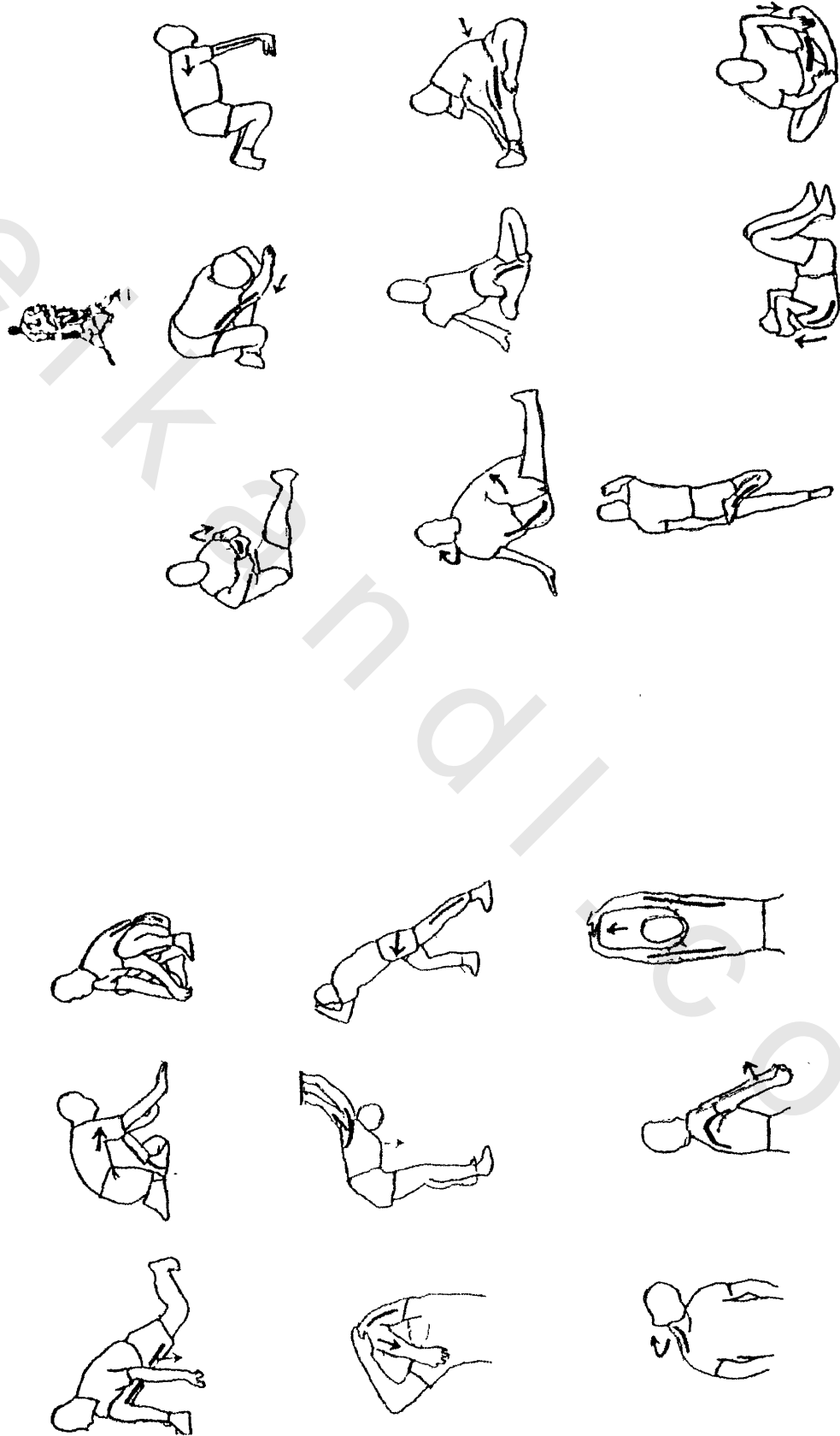
سادساً : تمارينات الاسترخاء

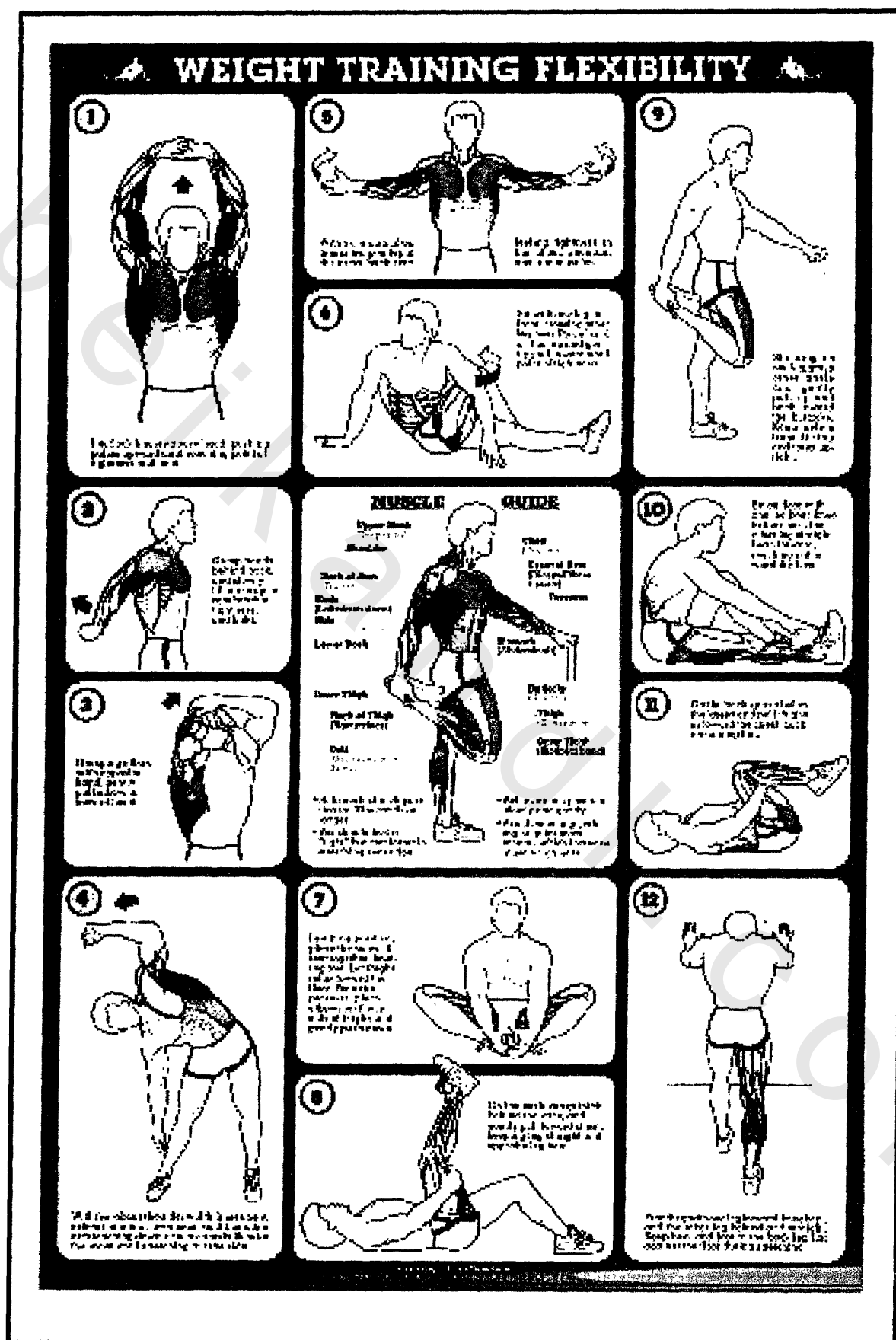
- ٣٩- (وقوف . انحناء) ارتخاء الذراعين
- ٤٠- (جلوس قرفصاء . الاستناد على الساعدين) ارتخاء الرجلين
- ٤١- (انبطاح . ثنى الركبتين) ارتخاء عضلات الرجلين
- ٤٢- (جلوس طويل) ارتخاء الرجلين مع تبادل ثنيهما خفيفاً
- ٤٣- (رقود . الذراعان جانباً والقدمين على الأرض) عمل استرخاء كامل للجسم
- ٤٤- (وقوف فتحا . الذراعان جانباً) ثنى الجذع بارتخاء خفيفاً مع استرخاء الذراعين وثنى الركبتين

مرفق (١١) تدريبات المرونة

الهوكي

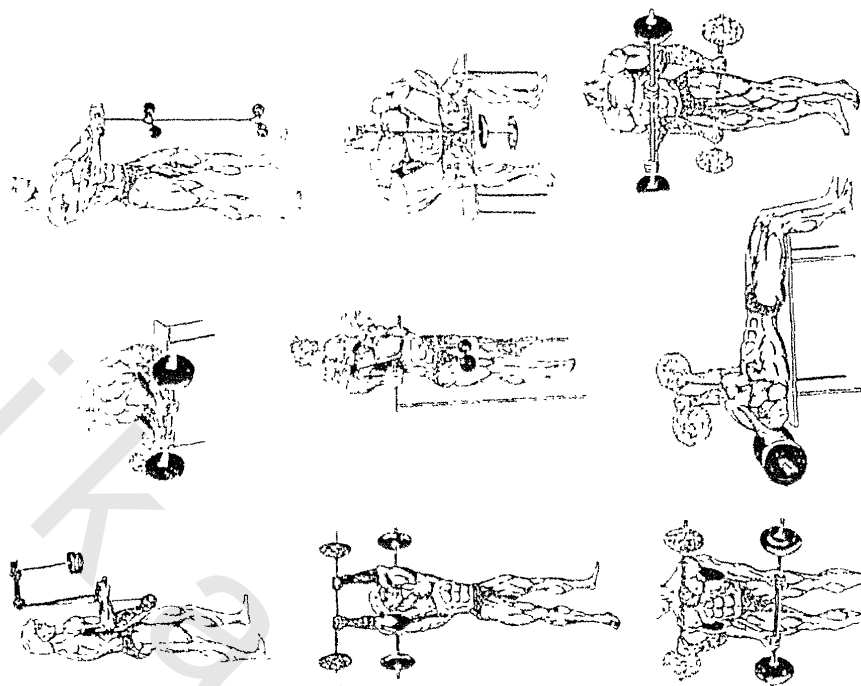
Hockey



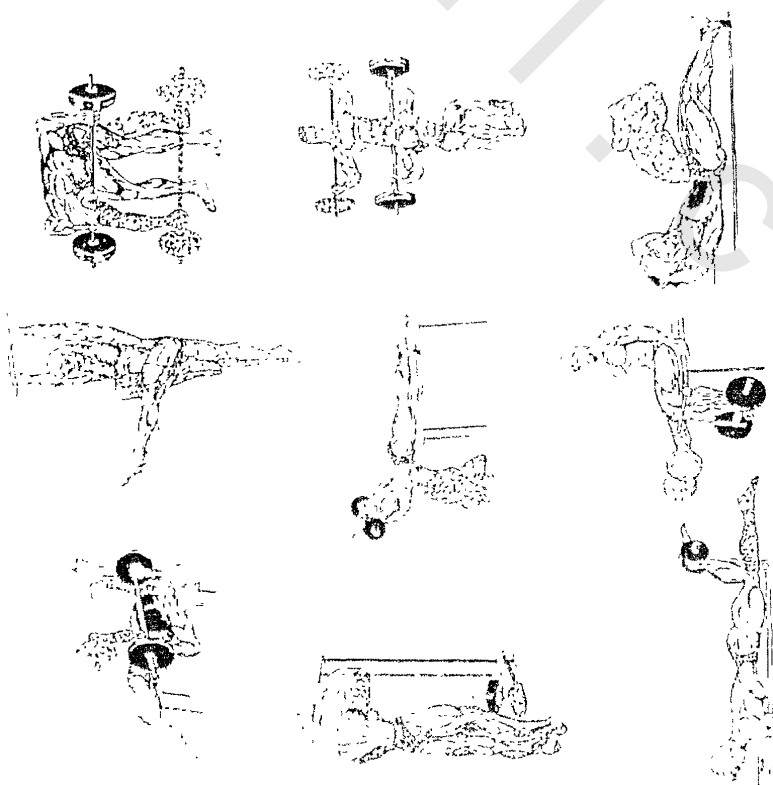


مرفق (١٢) تدريبات الأثقال

تمارين الأثقال لرياضة الهوكي



تجميع تمارين الأثقال لرياضة الهوكي





Tue 20 Jan 2003

Health & Fitness : Training

Go to Country ▾

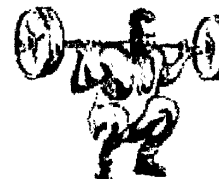


Basic Strength Programs III - Triset Circuit

February 12 2001

Score Compiled

> Page Views 3199



Weight Training

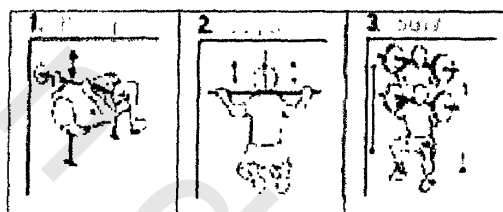
These exercises are arranged in groups of 3 (time efficient)

Perform 20 reps of each exercise

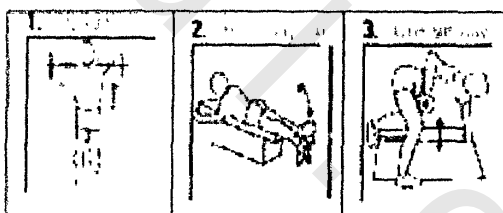
Perform all exercises in the triset before resting.

Perform 3 sets of triset before moving on to the next grouping

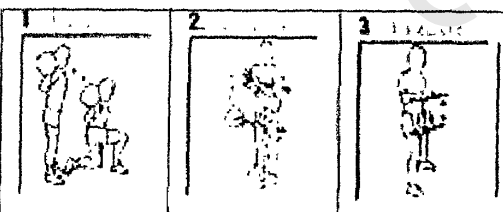
Lat Pulldown in front of head



Triset 1



Triset 2



Triset 3



Print this article

Your opinion counts.

Rate this article or enter your comments below.

Rate This Article

Select Here ▾

Vote

Opinions expressed here do not represent the official views of Planet-eXplorer.com or its staff. Comments will be removed if they are considered offensive or of a personal nature.

International

Europe

America

Oceania

Asia

Africa

India

Out & About

Transportation

Women's Sport

Wrestling

Features

20 Questions

Interviews

Exclusives

Columns

Coaching

Articles

Drills

Hockey Camps

Hockey Stars

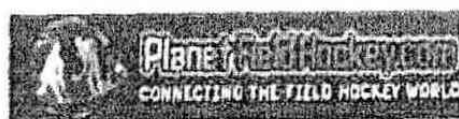
Health & Fitness

Health

Physiology

Training

Inspiring



Tue 20 Feb 2001

Health & Fitness > Training

Go to Country ▾



Basic Strength Programs 1 - Tour Circuit

January 22 2001

Sean Campbell

> Page Views 3176



Weight Training

BASIC STRENGTH PROGRAMS
TOUR CIRCUIT

This is to be used in situations where you do not have access to a gym but need to maintain some strength (i.e. tours, trips and at home).

Each exercise is done in succession without rest in the order presented. Perform 20 reps of each exercise and 3 sets.

Three minutes should be taken between circuits (sets).

Exercises are to be completed in the order presented.

Note: For the bent over row a bag of books, paint cans etc. can be used instead of the barbell

International
Europe
Americas
Oceania
Asia
Africa
EMU
Oceania
Tournaments

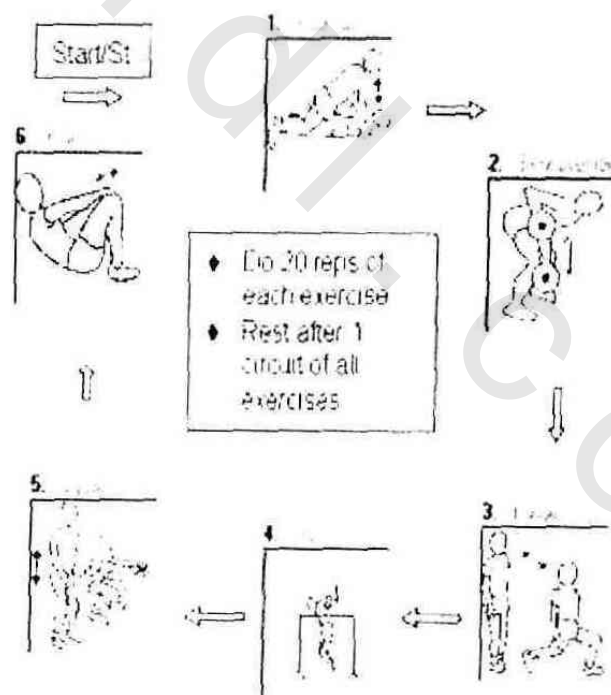
Women's Sport
Hockey Hockey

Features
Statistics
Interviews
Features

Competition
Results
Rankings
Rankings
Rankings

Health &
Fitness
Features
Features
Features

Advertising



Basic Weight Circuit

Comments

Your opinion counts.

Rate this article or enter your comments

Rate This Article

Select Here ▾



Tue 20 Jan 2004



International

Europe
Asia
Oceania
Africa
USA
Lat. America
Foundation

Women's Sport

Ice hockey
Field hockey

Features

Interviews
Interviews
Interviews

Coaching

Articles
Drills
Hockey Camps
Hockey School

Health & Fitness

Endurance
Psychology
Training

Unpopular

Health & Fitness : Training

Go to Country

Basic Strength Programs II - Whole Body Circuit

February 5, 2001

Sean Gustaphell

> Page Views: 2957



Weight Training

This is a time efficient method of lifting that will increase overall body strength.

Can be performed as repeated sets or as a circuit.

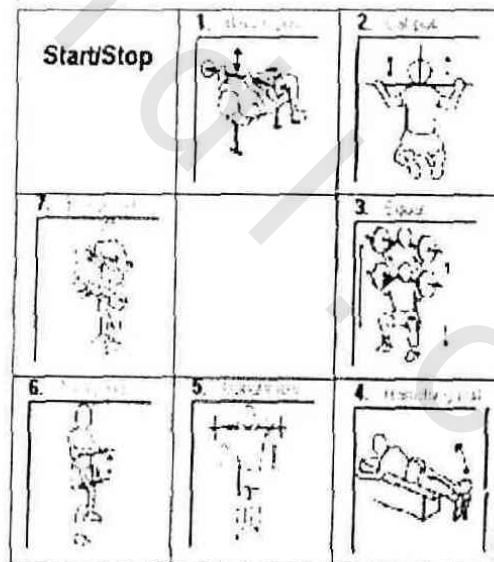
Lat pulldown IN FRONT of head

If you have not lifted weights before, start with weight machines. However, you must practice the other lift technique as party of the workout (include it in the circuit).

You can repeat this as sets of one exercise or in complete circuits.

Remember to rest 1-3 minutes between sets. Complete 3 sets of 20 repetitions.

Exercises



Exercises - Whole Body Circuit



Email this article

Your opinion counts.

Rate this article or enter your comments below.

Rate This Article

Select Here

Vote

Opinions expressed here do not represent the official views of

١٣/١١٣

مرفق (١٣) البرنامج التدريبي المقترح

الوحدة الأولى

الادوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
				١- التقدم بالكرة بدرجة عكس إثارة المدرب . ٢- المشي للإمام مع تطبيق الكرة على المضرب . ٢- التحرك في جميع أنحاء الملعب مع تطبيق الكرة على المضرب . ٤- التمرير والاستلام بين زميلين من التحرك للإمام وللخلف باستخدام الوجه المسطح للمضرب . ٥- التمرير والاستلام بين زميلين من التحرك لليمين واليسار .	٥٤	—	مهارى

التمرينات	متغيرات حمل التدريب						التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
	الشدّة	التكرار	المجموعات	الراحة بين		زمن أداء التمرين				
				الراحة بين التمرينات	المجموعات					
١ (جلوس عالي. تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين.	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	٢٢,٥ ث	متموسطة	تنمية تحمل القوة	التدريب القفزي منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٤١ ق
٢ (وقوف فتحاً. تثبيت العضدين بجانب الجسم. مسك عمود الجهاز أمام الجسم. القبض من أسفل) تشي الذراعين.	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-				
٣ (رقود عالي. انثناء الذراعين. مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين اماما.	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-				
٤ (انبطاح عالي. الذراعين اماما. مسك بار الجهاز. قبض من أعلى) تشي الذراعين.	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-				
٥ (رقود القرفصاء مائل عالي. الرأس لأسفل. تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما.	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-				
٦ (جلوس عالي. الذراعين اماما. حمل الثقل. راحة اليد متواجبتين) تشي المرفقين.	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-				

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ث	ق		ث	ق	
		٣	٧				التهيئة
		—					

الوحدة الثانية

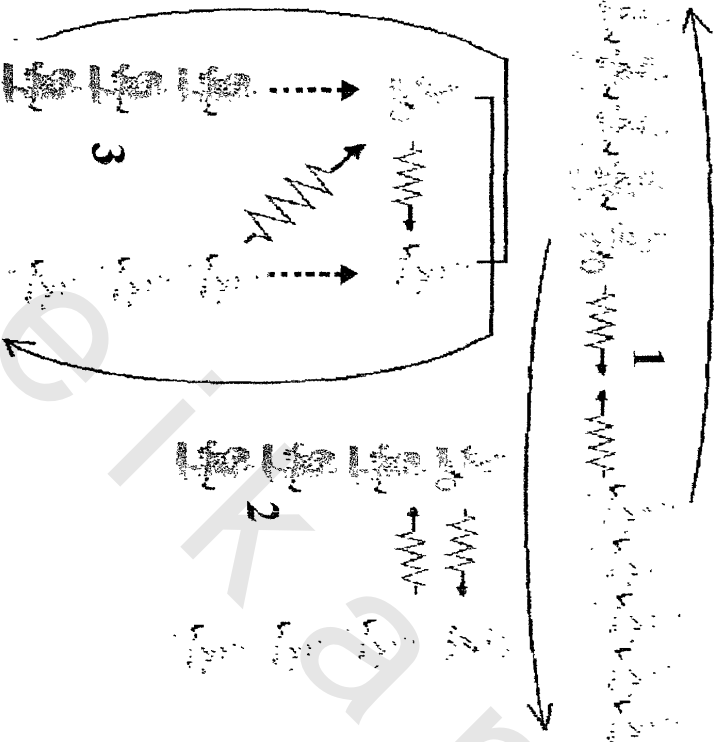
مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	—	١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	—	٥ ١٠		
مهاري	—	٥٥	١- التمرير والاستلام بين ٣ لاعبين على شكل مثلث ٢- الجري بالكرة حول دائرة مقسمة إلى أجزاء متساوية ، ويقوم اللاعب في كل جزء بتطبيق نوع من أنواع التقدم بالكرة . ٣- الجري الزجراجي بين اللاعبين بالكرة عن طريق التقدم باستخدام مهارة المحاورة لمسافة ١٠ م . ٤- الجري الزجراجي المفتوح بين اللاعبين باستخدام مهارة التقدم بالدفع لمسافة ٢٠ م .				

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعت	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(إبطاح عالي . الجهاز خلف المعقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين . (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع المعقبين . (جلوس قرفصاء . الذراعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين . (إبطاح عالي . تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس الخرج خلفاً . (جلوس عالي . إنشاء الذراعين . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا .	%٢٥	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	٩٠,٥ ث	-	تنمية تحمل القوة	التدريب الفئري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥, ٣٩ ق
٢		%٢٥	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	-	-		
٣		%٢٥	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	-	-		
٤		%٢٥	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	-	-		
٥		%٢٥	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	-	-		
٦		%٢٥	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	-	-		

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة
		الزمن		الزمن		
		ق	ث	ق	ث	
		٣	—	١٠	—	التهيئة
		٧				

١- تمرينات استرخاء .
٢- تمرينات مرونة .

الوحدة الثالثة

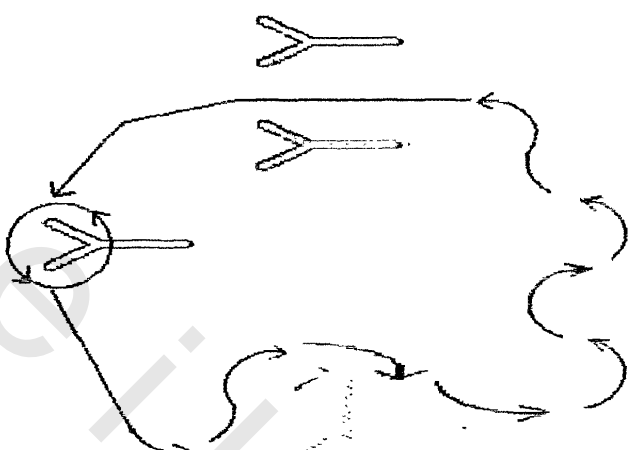
الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
				١- التمرير والاستلام بين مجموعتين من اللاعبين (أب) على أن يقوم اللاعب المسلم بالجري من وضع الحركة لاستلام الكرة والجري ليأخذ مكانه في المجموعة (ب) وهكذا . ٢- نفس التمرين السابق ولكن يقف المجموعتين (أب) على شكل قاطرتين متوازيتين ويتم التمرير والاستلام بين زميلين من التحرك لليمين واليسار . ٣- نفس التمرين السابق مع الجري للأمام في اتجاه المرمى مع تغير الأماكن والعودة بنفس الأداء على أن يعود كل لاعب للقطار الآخر وليس قطارة .	٥٠	—	مهاري

م	التمرينات	مقايير عمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		زمن أداء التمرين				التكرار	الشدة				
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار						
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	١٩ ث	٢ ق	٤٥ ث	٥	٣٠	%٢٥	١٩ ث	تنمية تحمل القوة	التدريب الفئري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٣٩ ق
٢	(وقوف فتحة . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الزراعين .	-	٢ ق	٤٥ ث	٥	٣٠	%٢٥	٢ ق	تنمية تحمل القوة	التدريب الفئري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	-
٣	(رفقو عالي . انثناء الزراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الزراعين اماما .	-	٢ ق	٤٥ ث	٥	٣٠	%٢٥	٢ ق	تنمية تحمل القوة	التدريب الفئري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	-
٤	(انبطاح عالي . الزراعين اماما . مسك بار الجهاز . قبض من أعلى) تشي الزراعين .	-	٢ ق	٤٥ ث	٥	٣٠	%٢٥	٢ ق	تنمية تحمل القوة	التدريب الفئري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	-
٥	(رفقو القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	-	٢ ق	٤٥ ث	٥	٣٠	%٢٥	٢ ق	تنمية تحمل القوة	التدريب الفئري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	-
٦	(جلوس عالي . الزراعين اماما . حمل الثقل . راحتا اليد متواجعتين) تشي المرفقين .	-	٢ ق	٤٥ ث	٥	٣٠	%٢٥	٢ ق	تنمية تحمل القوة	التدريب الفئري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	-

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة	
		الزمن			الزمن		
		ق	ث		ق		ث
		٢	٧	١	١٠	التهنئة	

١ - تمرينات استرخاء .
٢ - تمرينات مرونة .

الوحدة الرابعة

مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	—	١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)		١٠		
مهاري	—	٥٤	١- استخدام جميع أنواع التقديمات السابقة في تدريب مركب يمثل في الجري بالكرة بطريقة التقدم بالدفع ثم دفع الكرة من تحت حاجر مقلوب وملاقتها من الجانب الآخر لعمل زجراج بين الكرات العلوية بطريقة التقدم بالمحاورة ، ثم التقدم بالدرجة من بين قائمين مع الاحتفاظ بالكرة والدوران حول قائم مثبت في الأرض . ٢- نفس التدريب السابق مع ارتباطه بأقل زمن كنتاجية تنافسية بين اللاعبين مع الاحتفاظ بالأداء الجيد .				

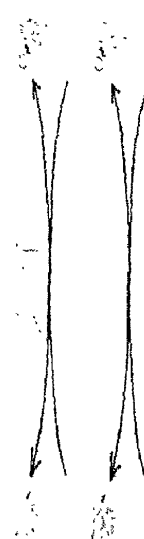
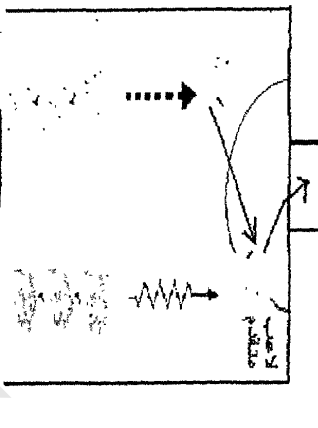
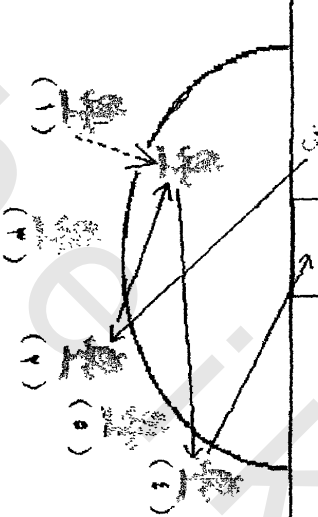
الترينيات	متغيرات حمل التدريب						
	الشدة	التكرار	المجموعت	الراحة بين		الوقت	
				المجموعت	الترينيات		
١	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	١٨,٥	
٢	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	
٣	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	
٤	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	
٥	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	
٦	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-	

الترينيات	الوقت	المجموعت	التكرار	الشدة	الراحة بين	المجموعت	الوقت	سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
١	(إنبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحا . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين . (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع المقبين . (جلوس قرفصاء . النزاعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى النزاعين .	٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	١٨,٥	التمرين	الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
٢		٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-		الوحدة	التمرين	٤١,٢٥ ق
٣		٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-		الوحدة	التمرين	٤١,٢٥ ق
٤		٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-		الوحدة	التمرين	٤١,٢٥ ق
٥		٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-		الوحدة	التمرين	٤١,٢٥ ق
٦		٢٥٪	٣٠	٥	٤٥ ث	٢ ق	-		الوحدة	التمرين	٤١,٢٥ ق

مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
التهيئة	—	١٠	١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .	—	٣ ٧		

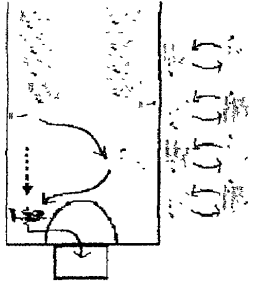
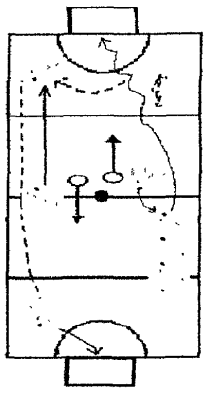
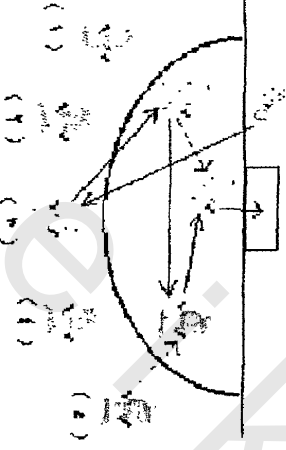
الإخراج

الادوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تشغيل لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
		٥	١٠	١- يقف اللاعبون صفين موازيين لبعضهما المسافة بينهما ١٠م ويقوم كل لاعب في الصف الأول بغرف الكرة إلى اللاعب المواجهة له في الصف الثاني وهكذا . ٢- يقف لاعبان المسافة بينهم ١٠م وعلى خط مستقيم ومواجهين للمرمى ويبدآن حدة ٢٥ ي ، يقوم اللاعب الأول بغرف الكرة للاعب المتقدم الثاني الذي يعثرها على دائرة التصويب للاعب المتقدم ليقيم بغرفها على المرمى . ٣- يقف اللاعبون على شكل قطار بعد خط المنتصف ويقف على خط المنتصف لاعبان مساعدان المسافة بينهما ١٠م يقوم اللاعب المساعد الأول بدفع الكرة لأول لاعب في القطار الذي يتقدم بالدرجة للكرة والتصويب على المرمى ثم يجري ليمتثل الكرة من اللاعب المساعد الثاني ويقدم بها بالدفع حتى يصل إلى المرمى الثاني ويقوم بالتصويب والجري للوقوف خلف القطار وهكذا يستمر التدريب .	٣٠	—	مهاري

مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	—	١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	—	٥ ١٠		
مهارى	—	٢٥	١- يقف اللاعبون على شكل قطارين المسافة بينهم ٥ م ومواجهين للمرمى ويقوم كل لاعب في كل قطار بالتمرير للأمام بالذفع وتبادل التمريرات للوصول إلى الدائرة والتوصيب . ٢- يقف اللاعبون على شكل قطار وللاعب مساعد موازى للقطار ويعد غنة ٥ م تقريباً ويقوم اللاعب (١) في القطار بالتمرير بالذفع للاعب مساعد ويجرى في خط مستقيم تجاه المرمى ليستقبل الكرة المدفوعة من اللاعب المساعد ويقوم بالتوصيب على المرمى .	—			
خططي	—	٢٠ ق	يقوم اللاعب بدفع أو ضرب الكرة من على يمين المرمى للاعب (١) الذى يثبتها خارج الدائرة ويمررها للاعب (٢) على يسارة الذى يقوم بالتوصيب مباشرة على المرمى ، وفي هذه الحالة لا تتخطى الكرة السياج الخشبي طالما بالضرب إلا إذا لمست مضرب المدافع أو قدم الحارس فتغير مسارها .	—			

م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة	٣٩ ق
		زمن أداء التمرين				مقدرات حمل التدريب						
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة	التمرينات					
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف المقفين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت المضربين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين . (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع المقفين . (جلوس قرفصاء . النزاعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى النزاعين . (انبطاح عالي . تثبيت الكتفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً . (جلوس عالي . إنشاء النزاعين . مسك عمود الجهاز) مد النزاعين عاليًا .	٣٠٪	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	١٧,٥ د	متوسطة	تنمية تحمل القوة	التدريب القفري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري		
٢		٣٠٪	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
٣		٣٠٪	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
٤		٣٠٪	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
٥		٣٠٪	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
٦		٣٠٪	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
الإخراج												الأدوات
		التمرين التطبيقي				الزمن		الزمن				
						ث	ق	ث	ق			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
						١٠	٢	١٠	٢			
		</										

الوحدة السابعة

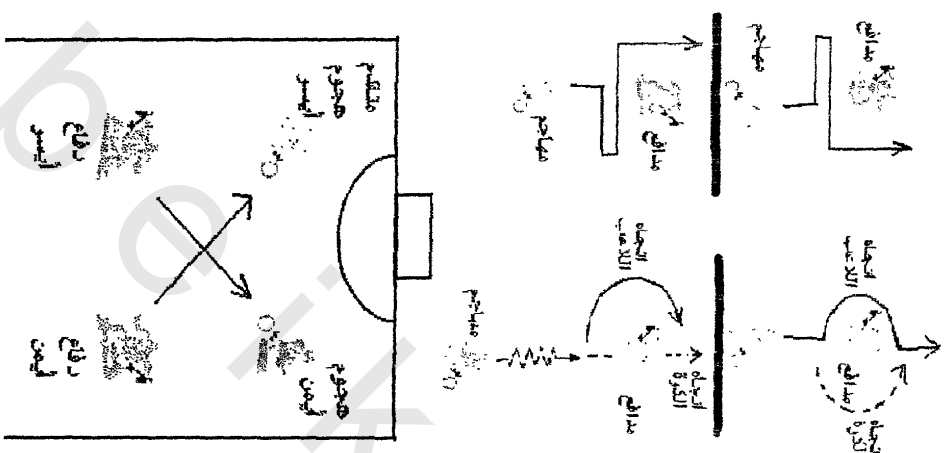
الأنواع	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥		١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
				١- تبادل النظر بين لاعبان المسافة بينهما ٨ م . ٢- يقف اللاعبان على شكل صفتين مواجهة بعضهما البعض وعلى مسافة ١٠ م وفي منتصف المسافة يوجد حاجز ارتفاع ١ م ويقوم اللاعبان بتبادل أداء مهارة نظر الكرة بحيث أن تصل إلى الزميل من فوق الحاجز	٢٥	—	مهارى
				٣- يقف اللاعبان على خط واحد والمسافة بينهما ٥ م في قطارين متوازيين ويقوم اللاعب (١) بنظر الكرة للاعب (٢) الذي يستقبلها ثم يقوم بنظر الكرة للاعب (١) على الدائرة لاستقبالها والتصويب على المرمى بالنظر .			
				يقوم اللاعب بدفع أو ضرب الكرة من على يمين المرمى للاعب (٢) الذي يوقف الكرة ويدفعها داخل الدائرة للاعب (١) الذي يدفعها عرضية للاعب (٤) الذي يقوم بدفعها مباشرة على المرمى	٢٠		خطي

الوحدة الثامنة

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
				١- يقف اللاعبون على شكل صفين متواجهين كل المسافة بينهما ٥ م متساوين في العدد ويقوم كل لاعب في الصف الأول بضرب الكرة على مضرب زمنية في الصف الثاني وهكذا مع تبادل المسافة بالتدريج . ٢- يقف اللاعبون على شكل قطار بعد خط المنتصف ويقف على خط المنتصف لاعب مساعد ويقوم اللاعب الأول من القطار بضرب الكرة لتصل إلى مضرب اللاعب المساعد الذي يقوم بعشرتها على دائرة التصويب للاعب المتقدم الأول في القطار الذي يوقفها ويضربها على المرمى . ٣- نفس التمرين السابق مع وجود مقعد سويدي فيبعد أن يستلم اللاعب الكرة من اللاعب المساعد يقوم بضرب الكرة تجاه المقعد لترتد اليه ثانياً ويقدم على الدائرة للتصويب على المرمى بالضرب . ٤- يقوم اللاعب المصوب للكرة بضربها للاعب (٢) الذي يثبتها خارج الدائرة ثم يدفعها للاعب المصوب المتقدم تجاه الدائرة الذي بدوره يقوم بدفعها تجاه المرمى كما بالشكل .	٤٠	—	مهارى
				١٠ق خطي	٢٠		

م	التمرينات	متغيرات عمل التمرين						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التمرين المستخدمة	زمن الوحدة
		التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	الزمن					
						ث	ق				
١	(انبطاح عالي. الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين.	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	١٧,٥ ث	تنمية تحمل القوة	التمرين القفزي منخفض الشدة وأسلوب التمرين الدائري	٢٥, ٤٠ ق	الأدوات	
٢	• (وقوف فتحاً. تثبيت العضدين بجانب الجسم. مسك عمود الجهاز أمام الرقبة. قبض من أعلى مد المرفقين.	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
٣	• (وقوف. حمل الثقل على الكتفين) رفع المعقبين.	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
٤	• (جلوس قرفصاء. الذراعين أماماً. مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين.	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
٥	• (انبطاح عالي. تشبيك الكفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً.	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
٦	• (جلوس عالي. إنشاء الذراعين. مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا.	٢٥	٥	٤٥ ث	٢ ق	-					
مكونات الوحدة		الزمن		التمرين التطبيقي				الزمن		الإخراج	
		ث	ق					ث	ق		
التجهذة		—	١٠	١- تمرينات استرخاء. ٢- تمرينات مرونة.				—	٢٧		

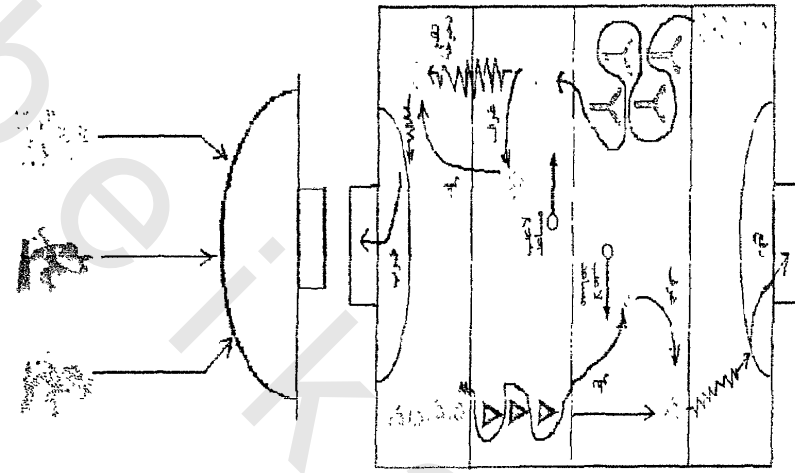
الوحدة التاسعة

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة	
		ق	ث		ق	ث		
								
			٥	١٠	١- تمرينات تشخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١) يتم تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات متكافئة .	١٥	—	الإحماء
					١- يقوم اللاعب المهاجم بالمرور من يسار المنافس بالميل بالكثف الأيسر إلى جهة اليمنى للدفاع مع حركة خلفية للمضرب في نفس الجهة فوق الكرة ثم التحرك فجأة والمرور من يسار الدفاع مع سحب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب . ٢- المرور من يمين الدفاع عكس الطريقة السابقة . ٣- الاقتراب من الدفاع من يمينه قليلا ويقوم اللاعب المهاجم بدفع الكرة بقوة وسرعة على يسار الدفاع ويجري من يمينه ليلحق بالكرة . ٤- نفس الاقتراب السابق ولكن في تلك المرة تستغل المسافة بين قدمي الدفاع لتمرير الكرة بينهما والجري بسرعة من يمين الدفاع للحاق بالكرة . موقف هجومي يحدث في الهجوم الجماعي كما هو موضح بالشكل .	٣٥	—	مهاري
					٢٠ ق		خططي	

م	التمرينات	مقدرات حمل التمرين						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		زمن أداء التمرين																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	٢٠	٥٠	٥	٢٠	٤٠٪	٢٠	٢	١٧,٥ ث	٢	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث	١٧,٥ ث

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة
		الزمن		الزمن		
		ق	ث	ق	ث	
		٢	٧	١٠	—	التهنية
		١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .				

الوحدة العاشرة

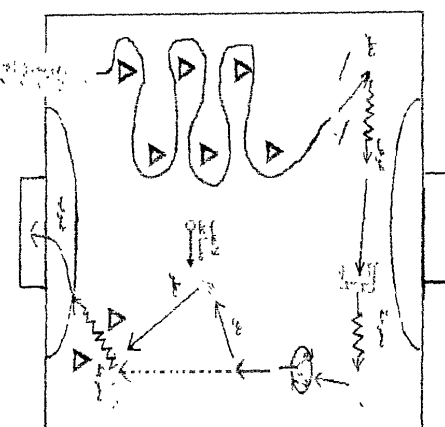
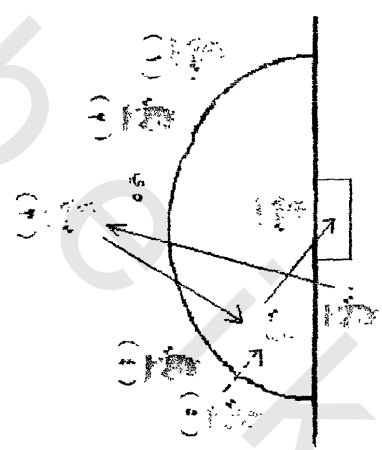
الأنواع	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ث	ق		ث	ق	
			١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مروية . مرفق (١١) (تدريب مركب)	١٥	—	الإحصاء
				يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين (أب) متساويتين تقوم المجموعة (أ) بالأصطفاف عند المنطقة (١) والمجموعة (ب) عند المنطقة (٢) في قطارين متساويين كما بالشكل وأداء الحمل الحركية وفور الانتهاء منها يتم تبديل أماكن اللاعبين .	٤٠	—	مهاري
				١- مهارة فائقة من ساعد الهجوم وقلب الهجوم وتكون المسافة واسعة . ٢- القدرة على فتح ثغرات . ٣- التمريض السريع لا يعطي فرصة للدفاع . ٤- الدقة في التمريض وعدم استخدام تمريرات طويلة .	١٥ ق		خططي

م	التمرينات	مؤشرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الراحة بين التمرينات				التكرار	الشدة				
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار						
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين .	١٧ ث	٢ ق	٥٠ ث	٥	٢٠	%٤٠				٢٥ ، ٤٠ ق
٢	(وقوف فتحة . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين .	-	٢ ق	٥٠ ث	٥	٢٠	%٤٠				
٣	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع العقبين .	-	٢ ق	٥٠ ث	٥	٢٠	%٤٠				
٤	(جلوس قرفصاء . الذراعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين .	-	٢ ق	٥٠ ث	٥	٢٠	%٤٠				
٥	(انبطاح عالي . تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً .	-	٢ ق	٥٠ ث	٥	٢٠	%٤٠				
٦	(جلوس عالي . إنشاء الذراعين . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا .	-	٢ ق	٥٠ ث	٥	٢٠	%٤٠				

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة
		الزمن		الزمن		
		ق	ث	ق	ث	
		٢	٧	١٠	—	التهيئة

١- تمرينات استرخاء .
٢- تمرينات مرونة .

الوحدة الحادية عشر

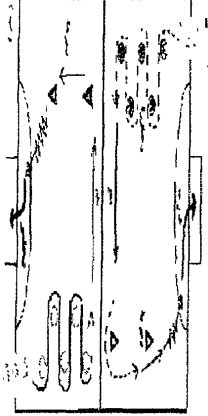
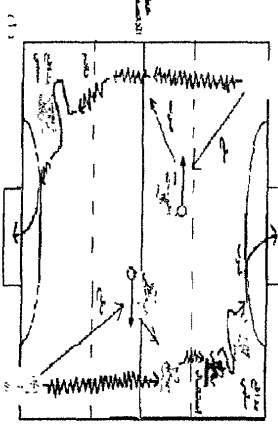
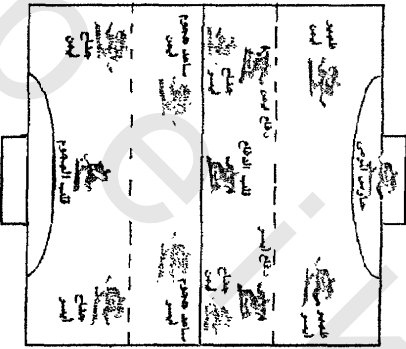
مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	—	١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١) (تدريب مركب)	—	١٥		
مهارى	—	٣٥	يقوم المدرب بتجميع الفريق عند الرماية الركنية تقريباً وعلى يمين المرمى في قطار واحد لأداء الجملة الحركية المركبة كما بالشكل .	—			
خططي	—	٢٠	يقوم اللاعب المصوب بأداء الضربة الركنية الجزائية من على يسار حارس المرمى للاعب (٣) الذي يكون متأخر عن دائرة التصويب بمسافة ٥ ي ليمررها مباشرة داخل الدائرة للاعب المتقدم (٤) ليصوب على المرمى بالضرب كما بالشكل	—			

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الراحة بين التمرينات				التكرار	الشدة				
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار						
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	٢٠	٥٠ ث	٥	٢٠	٪٤٠	٢ ق	١٠.٥ ث	تنمية تحمل القوة مقوسمة	التدريب الفكري منخفض الشدة و أسلوب التفكير الدائري	٤١ ق
٢	(وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الذراعين .	٢٠	٥٠ ث	٥	٢٠	٪٤٠	٢ ق	-			
٣	(رقود عالي . إنشاء الذراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين اماما .	٢٠	٥٠ ث	٥	٢٠	٪٤٠	٢ ق	-			
٤	(انبطاح عالي . الذراعين اماما . مسك بار الجهاز . قبض من أعلى) تشي الذراعين .	٢٠	٥٠ ث	٥	٢٠	٪٤٠	٢ ق	-			
٥	(رقود القرفصاء مثل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	٢٠	٥٠ ث	٥	٢٠	٪٤٠	٢ ق	-			
٦	(جلوس عالي . الذراعين اماما . حمل النقل . راحتا اليد متواجهتين) تشي المرفقين .	٢٠	٥٠ ث	٥	٢٠	٪٤٠	٢ ق	-			

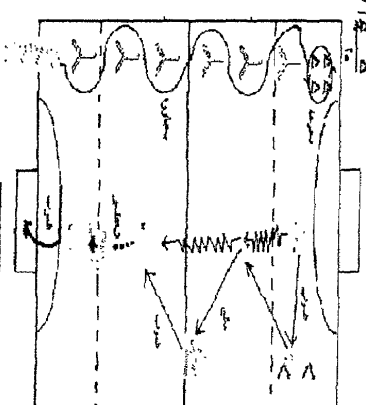
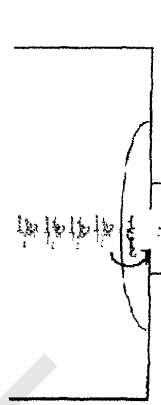
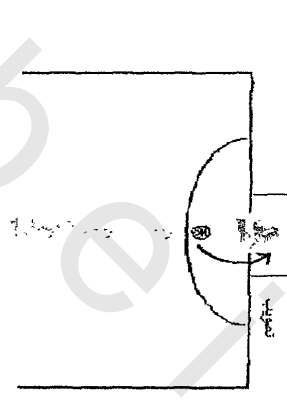
الأدوات		الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
ق	ث	ق	ث	ق	ث				
		٢	٧			١ - تمرينات استرخاء . ٢ - تمارينات مرونة .	١٠	—	التهنية

١- تمرينات استرخاء .
٢- تمرينات مرونة .

الوحدة الثانية عشر

مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	—	١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة. (١٠) مرفق ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	—	١٠		
مهارى	—	٣٥	١- يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين (أب) والمجموعة (أ) في الملعب (١) والمجموعة (ب) في الملعب (٢) وأداء التمرين كما بالشكل مع ملاحظة سرعة ودقة الأداء من اللاعبين . ٢- يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين (أب) على أن تكون المجموعة (أ) عند المرمى (١) والمجموعة (ب) عند المرمى (٢) وأداء التمرين كما هو موضح بالشكل مع مراعاة الأداء المهارى للاعبين ودقة استخدام المهارات .	٢٠	ق		
خططي	—	٢٠	١- ظهر أيسر عليه (مراقبة ساعد هجوم أيسر) ٢- ظهر أيسر (مراقبة ساعد هجوم أيسر) ٣- دفاع أيسر عليه (مراقبة جناح أيسر الهجوم) ٤- قلب الدفاع عليه (مراقبة قلب الهجوم) ٥- دفع أيسر عليه (مراقبة الجناح الأيسر للهجوم)	٢٠	ق		

الوحدة الثالثة عشر

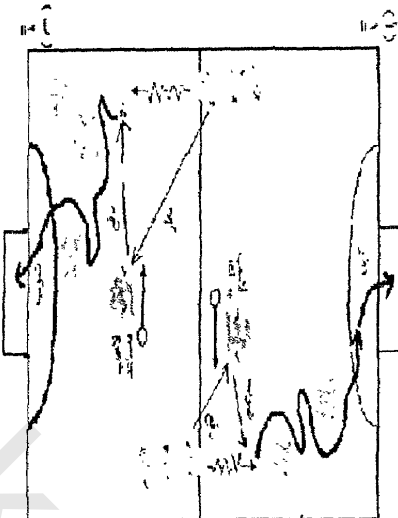
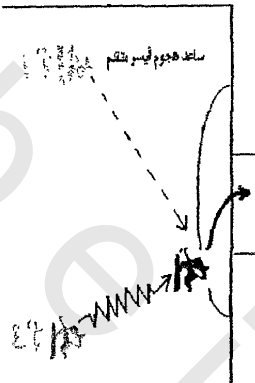
مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإجراءات	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	—	١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)		١٠		
مهارى	—	٣٠	١- يقف اللاعبون في قطار واحد خلف خط المرمى مع أداء التمرين كما بالشكل . ٢- يقف اللاعبون في قطار واحد أمام دائرة التصويب والتصويب على المرمى من على خط الدائرة على المرمى مرة بالذراع ثم بالنظر ثم بالغرف ثم الضرب على أن يقوم اللاعب في كل مرة بإداء التصويب على المرمى بإحدى هذه المهارات وذلك في وجود حارس المرمى .				
خططي		٢٠	(ضربة الجزاء) يقف اللاعبون في قطار واحد عمودي على المرمى وأمام نقطة الجزاء والتصويب على المرمى من نقطة الجزاء باستخدام إحدى المهارات الأساسية للضربات (دفع - نظر - غرف - ضرب بالوجه المسطح)				

م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		مقدرات حمل التدريب				الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة	زمن أداء التمرين
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة					
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	١٥ ث	٥ ث	١٥ ث	١٥ ث	٥٠ %	٤٠ ث	-	تنمية تحمل القوة	التدريب الفترى منخفض الشدة وأسلوب التمرين الدائري	٤٣ ق
٢	(وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الذراعين .	١٥ ث	٥ ث	١٥ ث	١٥ ث	٥٠ %	٢ ق	-	تنمية تحمل القوة	التدريب الفترى منخفض الشدة وأسلوب التمرين الدائري	٤٣ ق
٣	(رفقو عالي . إنشاء الزراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الزراعين اماما .	١٥ ث	٥ ث	١٥ ث	١٥ ث	٥٠ %	٢ ق	-	تنمية تحمل القوة	التدريب الفترى منخفض الشدة وأسلوب التمرين الدائري	٤٣ ق
٤	(انبطاح عالي . الزراعين اماما . مسك بار تشبيك الكفين اماما) تشي الزراعين .	١٥ ث	٥ ث	١٥ ث	١٥ ث	٥٠ %	٢ ق	-	تنمية تحمل القوة	التدريب الفترى منخفض الشدة وأسلوب التمرين الدائري	٤٣ ق
٥	(رفقو القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	١٥ ث	٥ ث	١٥ ث	١٥ ث	٥٠ %	٢ ق	-	تنمية تحمل القوة	التدريب الفترى منخفض الشدة وأسلوب التمرين الدائري	٤٣ ق
٦	(جلوس عالي . الزراعين اماما . حمل الثقل . راحتا اليد متواجهتين) تشي المرفقين .	١٥ ث	٥ ث	١٥ ث	١٥ ث	٥٠ %	٢ ق	-	تنمية تحمل القوة	التدريب الفترى منخفض الشدة وأسلوب التمرين الدائري	٤٣ ق

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة	
		الزمن			الزمن		
		ق	ث		ق	ث	
		٢	—		١٠	التهنئة	

١ - تمرينات استرخاء .
٢ - تمرينات مرونة .

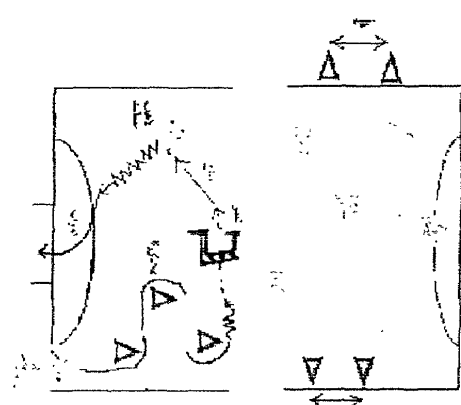
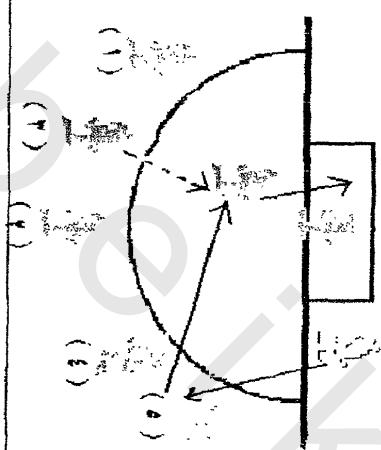
الوحدة الرابعة عشر

الادوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١) ١- الجري بالكرة بطريقة التقدم بالدفع ثم دفع الكرة من تحت حاجر مقلوب وملاقتها من الجهة الأخرى لعمل زجراج بين الكرات الطرية بطريقة المحاورة ثم التقدم بالدرجة من بين قائمين مع الاحتفاظ بالكرة والدوران حول قائم مثبت في الأرض كما بالشكل . (تدريب مركب) ٢- يتم تقسيم الملعب إلى نصفين (١)، (ب) وكذلك اللاعبين إلى مجموعتين (١)، (٢) وتقوم كل مجموعة بأداء التدريب كما بالشكل على أن يتم التغير بين المجموعتين . موقف هجومي يحدث في الهجوم الجماعي كما بالشكل .	٢٥	—	مهاري
	 				٢٠	—	خططي

زمن الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	هدف الوحدة	سرعة أداء التمرين	زمن أداء التمرين	مقدرات حمل التدريب					التمرينات	٢م
					الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة		
٣٩ق	التدريب الفئري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	تنمية تحمل القوة	متوسطة	١٣,٥ث	٢ق	٦٠ث	٥	١٥	%٥٠	١ (انبطاح عالي. الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	١
				-	٢ق	٦٠ث	٥	١٥	%٥٠	٢ (وقوف فتحاً. تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى) مد المرفقين .	٢
				-	٢ق	٦٠ث	٥	١٥	%٥٠	٣ (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع العقبين .	٣
				-	٢ق	٦٠ث	٥	١٥	%٥٠	٤ (جلوس قرفصاء . الذراعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين .	٤
				-	٢ق	٦٠ث	٥	١٥	%٥٠	٥ (انبطاح عالي. تثبيت الكتفين خلفا) تقوس الجذع خلفا .	٥
				-	٢ق	٦٠ث	٥	١٥	%٥٠	٦ (جلوس عالي. انثناء الذراعين . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا .	٦

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي			
		الزمن	الزمن		مكونات الوحدة
			ق	ث	
			٢ ق	٧ ث	١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .
					التهنية

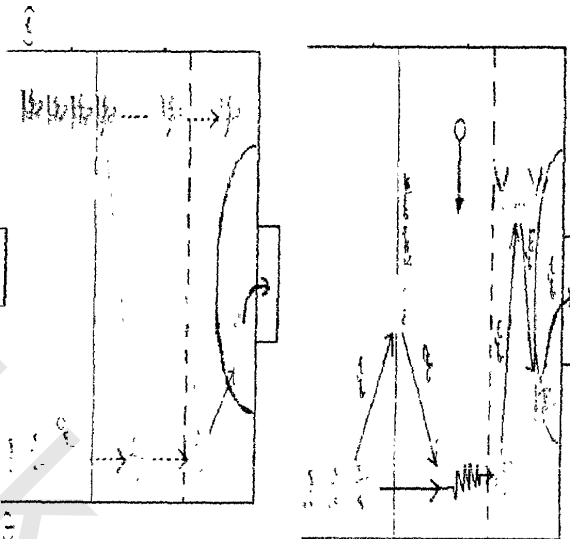
الوحدة الخامسة عشر

الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
				١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحماء
				(اللعبة صغيرة) يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين (أب) وأداء مباراة في نصف ملعب على أن يكون لكل لاعب لمسة واحدة فقط لتوصيل الكرة إلى زميلة في الفريق مع وضع مرمى مصغر مساحتها ٥٠ سم وليكن جالز أو قميعز . والفريق الفائز هو الذي يسجل هدفا دون أن تقطع الكرة منة . أداء التدريب كما هو بالشكل الموضح . (الضربة الركنية الجزائية) يقوم اللاعب المصوب للكرة بأداء الضربة الركنية الجزائية من على يسر حارس المرمى ليضعها للاعب (٥) الذي يقوم بتمريرها داخل الدائرة اللاعب المتقدم (٣) ليصوبها على المرمى . كما هو موضح بالشكل .	٣٥	—	مهارى
							خطي

م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة			
		زمن أداء التمرين				الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات					المجموعات	التكرار	الشدة
		ث	د	د	د									
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	١٥	٥	١٥	٥	٢ ق	٦٠ ث	٥	١٥	٥٠٪	٤٣ ق			
٢	(وقوف فتحا . تثبيت المضامين بجانب الجسم مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الذراعين .	١٥	٥	١٥	٥	٢ ق	٦٠ ث	٥	١٥	٥٠٪	التدريب الففري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري			
٣	(رقوم عالي . انتهاء النراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين اماما .	١٥	٥	١٥	٥	٢ ق	٦٠ ث	٥	١٥	٥٠٪				
٤	(انبطاح عالي . النراعين اماما . مسك بار تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	١٥	٥	١٥	٥	٢ ق	٦٠ ث	٥	١٥	٥٠٪				
٥	(رقوم القرفضاء مثل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	١٥	٥	١٥	٥	٢ ق	٦٠ ث	٥	١٥	٥٠٪				
٦	(جلوس عالي . النراعين اماما . حمل النقل . راحتا اليد متواجهتين) تشي المرفقين .	١٥	٥	١٥	٥	٢ ق	٦٠ ث	٥	١٥	٥٠٪				

الادوات		الإخراج		التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة	
		الزمن							
		ق	ث					ق	ث
		٢	٧	١- تمرينات استرخاء .				١٠	—
		٢	—	٢- تمرينات مرونة .				١٠	—

الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥		١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	الإحماء	
		١٠		١- تدريب مركب كما بالشكل الموضح . ٢- يقف اللاعبين على شكل قاطرين خلف خط المنتصف وأداء التمرين كما بالشكل على أن يتم التمرير بين كل لاعب في قطار باستخدام مهارة معاكسة لمهارة زميله في القطار الآخر ويقوم اللاعبون في القطار (١) بالتصويب على المرمى وعلاوة الانتباه والعودة يقوم اللاعب (١) بالعودة للقطار (ب) واللاعب (ب) للقطار (١) أي يتم تبديل الأماكن .	٢٥	مهاري	
				مواقف هجومية تحدث في الهجوم الجماعي .	١٥	خططي	

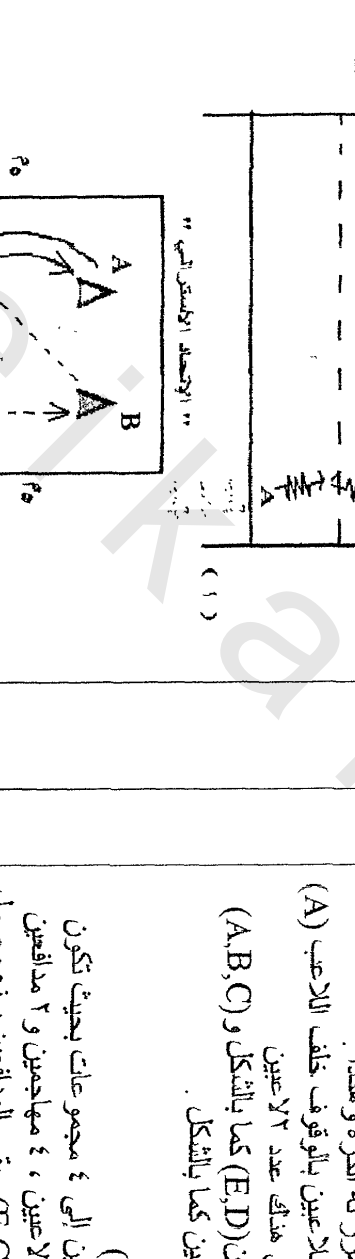
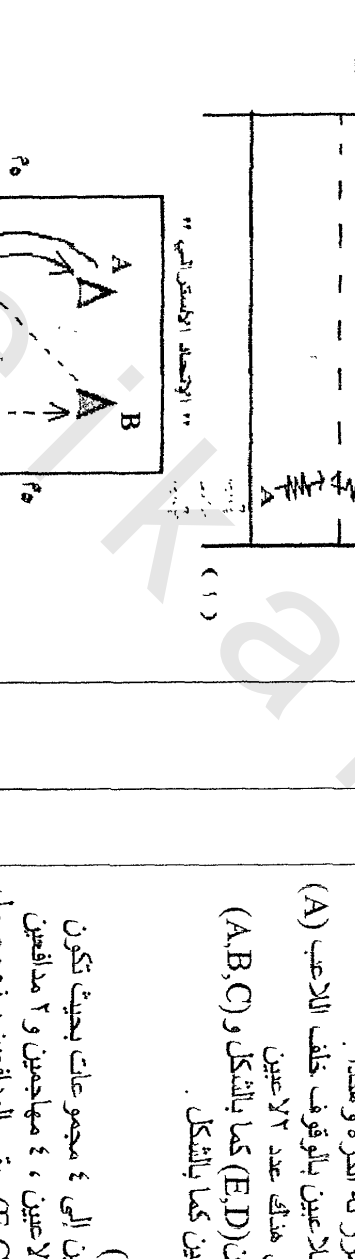


م	التمرينات	مقايير حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات					
						دقائق	ثواني				
١	(إبطاح عالي. الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين.	٥٠%	١٥	٥	٦٠ ث	٢ ق	٥ ث	متوسطة	تنمية تحمل القوة	التدريب القفري منخفض الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥, ٤٤ ق
٢	(وقوف فتحاً. تثبيت العضدين بجانب الجسم. مسك عمود الجهاز أمام الرقبة. قبض من أعلى) مد المرفقين.	٥٠%	١٥	٥	٦٠ ث	٢ ق	-				
٣	(وقوف. حمل الثقل على الكتفين) رفع (جلوس قرفصام. النزاعين أماماً. مسك عمود الجهاز) ثنى النزاعين.	٥٠%	١٥	٥	٦٠ ث	٢ ق	-				
٤	(إبطاح عالي. تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً.	٥٠%	١٥	٥	٦٠ ث	٢ ق	-				
٥	(جلوس عالي. إنشاء النزاعين. مسك عمود الجهاز) مد النزاعين عاليًا.	٥٠%	١٥	٥	٦٠ ث	٢ ق	-				

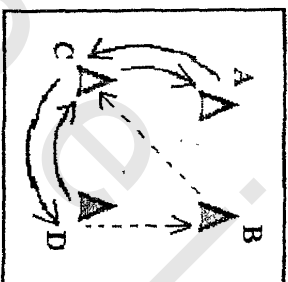
الادوات		الإخراج		التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة	
		الزمن						الزمن	
		ق	ث					ق	ث
		٢	٧					١	١٠

١- تمرينات استرخاء.
٢- تمرينات مرونة.

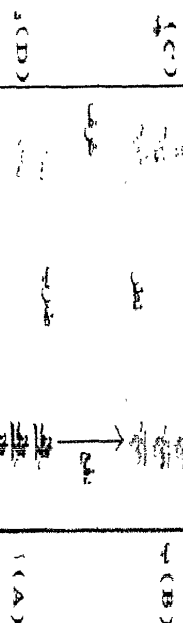
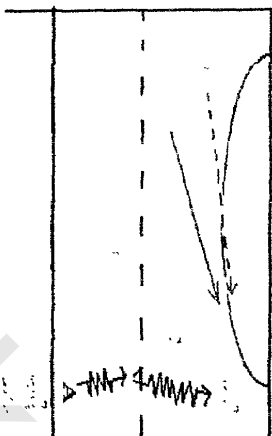
التهنئة

مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإجراءات	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	١٥		١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	٥ ١٠			
مهارى	٢٥		١- يتم تقسيم الفريق إلى ٤ مجموعات متساوية كل مجموعة ٦ لاعبين (أب، جـ، د) كما بالشكل وتقوم كل مجموعة من اللاعبين ولكن (١) بتمرير الكرة إلى (ب) باستخدام مهارة الدفع وتقوم (ب) بتمرير الكرة إلى (ج) بالنظر وتقوم (ج) بتمرير الكرة إلى (د) بالغرف ، على أن يقوم كل لاعب عند تمرير الكرة بالجري إلى قطار زميلة والوقوف فيه الذي مرر له الكرة وهكذا . ٢- يقوم اللاعبين بالوقوف خلف اللاعب (A) ويكون هناك عدد ٢ لاعبين مدافعين (E,D) كما بالشكل و (A,B,C) مهاجمين كما بالشكل .				
خطي	١٥		(تغير المراكز) يتم تقسيم اللاعبين إلى ٤ مجموعات بحيث تكون كل مجموعة ٦ لاعبين ، ٤ مهاجمين و ٢ مدافعين (A,B,C,D) (E,G) ويقوم المدافعين بمنع وصول الكرة للمهاجمين عند تغير مراكزهم وتكون لكل مهاجم لمسة واحدة فقط .				

" الإحصاء الأسترالى "



" الإحصاء الأسترالى "



م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		مقدرات حمل التدريب				الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين
٢						%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	٣٠,٥ ث
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .					%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	٣٠,٥ ث
٢	(وقوف فتحا . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الذراعين .					%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-
٣	(رقوم عالي . انشاء الزراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين اماما .					%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-
٤	(انبطاح عالي . الزراعين اماما . مسك بار تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .					%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-
٥	(رقوم القرفصاء مثل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .					%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-
٦	(جلوس عالي . الزراعين اماما . حمل النقل . راحتا اليد متوجهتين) تشي المرفقين .					%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-

الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي		الزمن		مكونات الوحدة	
الأدوات		ق	ث			ق	ث	التهبة	
		٢	٧			١	١٠		
		٢	٧			١	١٠		

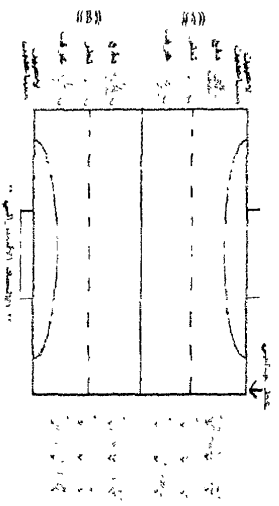
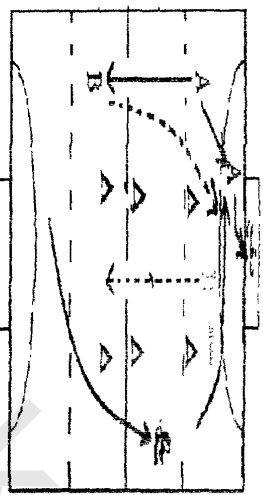
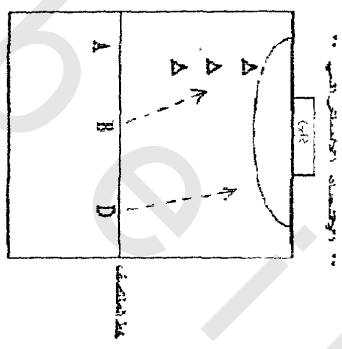
الوحدة الثامنة عشر

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥		١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥		الإحصاء
				١- يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في منطقة ال ١٦ ي الخاصة بنصف ملعب كل منهم وليكن (أب) وتقوم كل مجموعة بإداء المحاورة فيما بينهما مع ملاحظة أنه يمكن لأي لاعب في المجموعة أن يقطع الكرة من زميلة في مجموعته مع حفاظة على الكرة الخاصة به وكيفية تنفيذ التمرين والخداع . ٢- يقف اللاعبون على خط واحد وليكن الخط الجانبي في صف واحد ويقوم اللاعبون بإداء أنواع التمرينات المختلفة في كل مرة كما بالشكل .	٣٠		مهارى
				كما بالشكل يتم تقسيم الفريق إلى ٤ مجموعات متساوية وتتكون كل مجموعة من ٨ لاعبين (٤ مهاجمين ، ٤ مدافعين) ويقوم كل مجموعة بمحاولة إصابة هدف في المرمى (٢٠) على أن يكون اللعب مشروط باستخدام مهارات الدفوع والنظر والغرف ولكل لاعب لمسة واحدة وهكذا . وعند قطع الكرة من قبل المدافعين يتم أرجعها لهم مرة أخرى .	١٠		خططي

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين . (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع العقبين . (جلوس قرفصاء . الانزاعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى الزراعين . (إنبطاح عالي . تشبيك الكفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً . (جلوس عالي . إنشاء الزراعين . مسك عمود الجهاز) مد الزراعين عاليًا .	%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	٤٠ ث	-	تنمية قوة قصوى بطيئة	التدريب الففري مرتفع الشدة و أسلوب التدريب الدائري	٣٥,٢٥ ق
٢		%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			
٣		%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			
٤		%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			
٥		%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			
٦		%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			

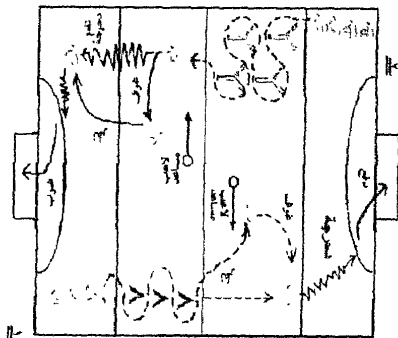
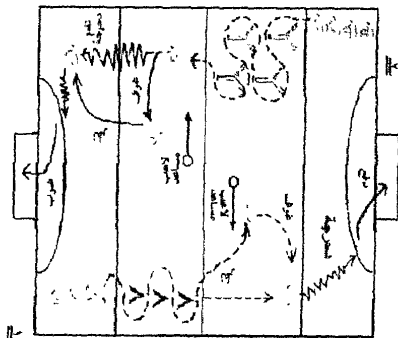
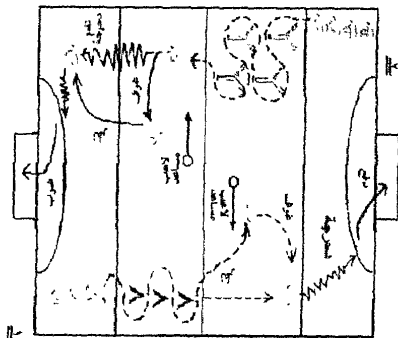
الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة
		الزمن		الزمن	الزمن	
		ق	ث			
		٢	٧			التهيئة

الوحدة التاسعة عشر

الادوات	الأخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥		١- تمرينات تسخين لشحن أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مروية . مرفق (١١)	١٥		الإحماء
		١٠		١- يتم تقسيم اللاعبين إلى ٦ مجموعات متساوية ويكون هناك عدد ٢ لاعبين مساعدين كل ٣ لاعبين في نصف ملعب على أن يقوم كل لاعب من على الخط الجانبي باستقبال الكرة من اللاعبين المساعد ثم يقوم بأداء مهارة (دفع ، نظر ، غرق).	٣٠		مهاري
				٢- يقوم اللاعب (A) بتمرير الكرة للاعب (B) عندها يقوم اللاعب (D) بالجرى نحو اللاعب (B) فيقوم بتمرير الكرة لنظر اللاعب (C) المتقدم من الخلف الخالي من الرقابة وعندها يقوم (A) بالمهاجمة على الدائرة مع (C) ويقوم بتمريرها له لاستقبالها والتصويب على المرمى بالضرب .	٢٠		خططي

م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		زمن أداء التمرين				الشدة	التكرار					المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		دقائق	ث	دقائق	ث																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦	%٨٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣	٦٠	٣

الأموات		الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي		الزمن		مكونات الوحدة	
				ق	ث			ق	ث		
				٢٧	—		١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .	١٠	—		التهيئة

الوحدة العشرون		الزمن		التدريب التطبيقي	الإخراج	الأدوات
مكونات الوحدة	ث	ق				
الإحصاء	١٥	٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)		
مهاري	٢٠			(تدريب مركب) يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كما بالشكل (أ،ب) حيث تقوم المجموعة (أ) بالوقوف عند المنطقة ١ والمجموعة ب عند المنطقة ٢ في قطارين وأداء التمرين وفور انتهاء كل مجموعة من عمل التمرين الخاص بها يتم تغيير الأماكن بين المجموعتين .		
خططي	١٠			يقوم اللاعب A بتمرير الكرة للاعب B الذي يتقدم بالمحاورة بين الأكمام في نفس اللحظة التي يقوم فيها اللاعب A بالتقدم والجري باكراً بمحاورة الخط الجانبي ليقوم بالمهاجمة مع اللاعب B بعد انتهائه من المحاورة ليقوم بتمريرها إلى A مرة أخرى الذي يقوم بالتصويبة بالعصا من فوق الكرة وتمريرها إلى C على الدائرة الذي يثبتها للاعب B الذي يقوم بالتصويب على المرمى بالدفع .		

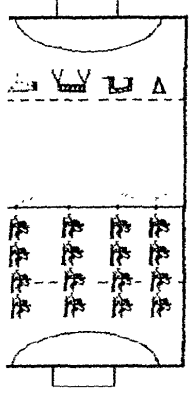
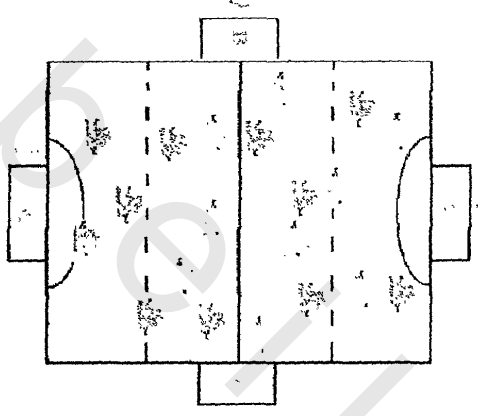
خططي

م	التمرينات	مقايير عمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(إبطاح عالي . الجهاز خلف المعينين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحة . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى) مد المعرفتين .	%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	٤١ ث		تنمية قوة قصوى	التدريب القفري مرتفع الشدة وأساليب التدريب الدائري	٣٤ , ٢٥ ق
٢	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع (جلوس قرفصاء . الذراعين أمامها . مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين .	%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٣	(إبطاح عالي . تشبيك الكفين خلفا) تقوس الجذع خلفا .	%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٤	(جلوس عالي . إنشاء الذراعين . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا .	%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٥	(جلوس عالي . إنشاء الذراعين . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا .	%٨٠	٦	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة		
		الزمن			الزمن			
		ق	ث		ق	ث		
		٢	٧			١٠	—	التهيئة
	</							

١- تمرينات استرخاء .
٢- تمرينات مرونة .

الوحدة الحادية والعشرون

الادوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥		١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥		الإحصاء
				١- يتم تقسيم اللاعبين كما بالشكل الى ٤ مجموعات (A,B,C,D) ويخرج من كل مجموعة لاعب ويقوم بأداء المهارات كما بالشكل على أن يتم البدء بالمجموعة A ثم B ثم C وانتهاء بالمجموعة D حتى ينتهي جميع اللاعبين من أداء التمرين . حيث يقوم اللاعب G بأداء المهارات بترتيبها الاتي دفع ، نظر ، غurf ، ضرب بالوجه المسطح . ٢- يقف اللاعبين كما بالشكل ويقوم كل لاعب بأداء الضربات بالترتيب وعند الانتهاء يقوم بتغيير المجموعات لتقوم كل مجموعة بأداء الأربعة مهارات .	٣٠		مهارى
				١- يتم تقسيم الفريق الى مجموعتين (1,2) وأداء مباراة مصغرة على عدد 4 مرمى بحيث المرمى A للمجموعة 1 والمجموعة 2 للمرمى B وتقوم كل مجموعة بمحاولة تسجيل هدف في أى من المرمى للفريق الآخر وهكذا على أن يكون التمرير بين اللاعبين من لمسة واحدة .	١٠		خطي

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الراحة بين التمرينات				زمن أداء التمرين	بطيئة				
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار						
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	٤٠ ث	-	٣ ق	تنمية قوة قصوى	التدريب الففري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥ , ٣٤ ق
٢	(وقوف مفتحا . تثبيت العضدين بجانب الجسم مسك صمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الزراعين .	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	٣	-	٣ ق	تنمية قوة قصوى	التدريب الففري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥ , ٣٤ ق
٣	(رقود عالي . انشاء الزراعين اماما . الجهاز) مد الزراعين اماما .	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	٣	-	٣ ق	تنمية قوة قصوى	التدريب الففري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥ , ٣٤ ق
٤	(انبطاح عالي . الزراعين اماما . مسك بار تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	٣	-	٣ ق	تنمية قوة قصوى	التدريب الففري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥ , ٣٤ ق
٥	(رقود القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	٣	-	٣ ق	تنمية قوة قصوى	التدريب الففري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥ , ٣٤ ق
٦	(جلوس عالي . الزراعين اماما . حمل النقل . راحتا اليد متواجهتين) تشي المرفقين .	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	٣	-	٣ ق	تنمية قوة قصوى	التدريب الففري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥ , ٣٤ ق

الادوات		الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي		الزمن		مكونات الوحدة	
				ق	ث			ق	ث		
				٢	٧						
					١						

الوحدة الثانية والعشرون

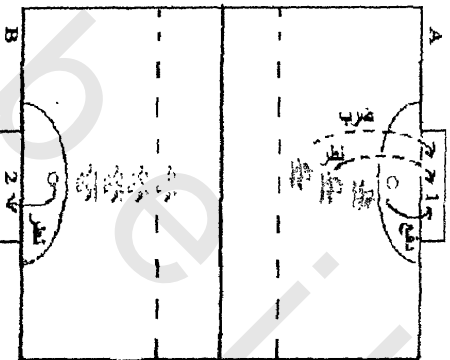
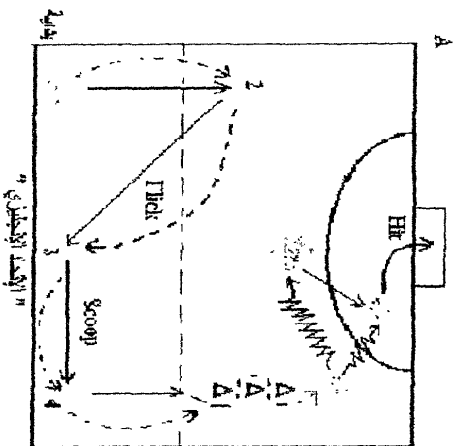
الآدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥		١ - تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢ - تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥		الإحصاء
				استخدام جميع أنواع التقدّمات (دفع - درجة - محاوره) في تدريب مركب كما بالشكل حيث ينتقل اللاعبون من مرحلة إلى أخرى باستمرار . تقسيم اللاعبين إلى مجموعات متساوية كل مجموعة مكونة من ٦ لاعبين ٣ لاعبين مهاجمين و ٣ لاعبين مدافعين ويكون لكل مجموعة قائد وليكن D للمجموعة ١ و للمجموعة G-2 ويحاول كل قائد مجموعة الاستعواذ على الكرة وتوزيعها إلى زميلة وهكذا حتى يتم الانتهاء من التمرير للزميلين الآخرين ويتم تغيير الأماكن .	٢٠		مهاري
				يقف اللاعبون المدافعون كما بالشكل والمهاجمين خلف خط ال ١٦ حيث يقوم اللاعب المهاجم بالمرور بين الأصابع ثم الدخول والنموية وتوزيع الكرة إلى الزميل المساعد على الدائرة والعري بسرعة لتصويب الكرة الذي يثبتها لزميلة على الدائرة وقبل أن يلحق به اللاعب المدافع . يتم تطوير الأداء بتغيير أماكن التصويب على الدائرة .	١٠		خططي

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين . (وقوف . حمل النفل على الكتفين) رفع العقبين . (جلوس قرفصاء . الذراعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين . (انبطاح عالي . تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس الخنجع خلفاً . (جلوس عالي . إنشاء الذراعين . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	٢٠.٥ ث	بطيئة	تنمية قوة قصوى	التدريب الفكري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٣٣ ق
٢		%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٣		%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٤		%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٥		%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٦		%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				

مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الإخراج		الأدوات
	ث	ق		ث	ق	
التهيئة	—	١٠	١ - تدريبات استرخاء . ٢ - تدريبات مرونة .	—	٢ ٧	

الوحدة الثالثة والعشرون

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥		١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥		الإحصاء
		١٠		كما بالشكل حيث يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في نصف ملعب حيث يقوم اللاعب 2,3,4,5 بالدفع بالمساعدة ويقوم اللاعب D بتمرير الكرة للاعب 2 بالدفع الذي يستقبلها ويقوم بالجرى ونظر الكرة للاعب 3 الذي يستقبلها ويجري ويعرف الكرة للاعب 4 الذي يستقبلها فيقوم D بالجرى بالكرة وعمل المحاورة والتمرير للاعب C على الدائرة الذي يقوم بتمريرها له ليقوم بالتصويب على المرمى من داخل الدائرة . نفس التمرين السابق مع الاختلاف في أن اللاعب D يأخذ مكان اللاعب 2 و 3 مكان 4 هو الذي يصوب على المرمى وليس D (تغير المراكز)	٣٠		مهاري
				يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين A,B بحيث المجموعة A عند المرمى 1 والمجموعة B عند المرمى 2 وذلك لأداء ضربات الجزاء على أن يقوم اللاعب في كل محاولة له بأداء مهارة مختلفة عن السابقة في كل مرة يصوب فيها على المرمى من نقطة الجزاء .	١٠		خططي



م	التمرينات	مقدرات حمل التمرين						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التمرين المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدّة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(جلوس عالي. تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	٤,٥ ث	-	تنمية قوة قصوى بطيئة	التدريب الفئري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٣٥ ق
٢	(وقوف فتحة . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الذراعين .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			
٣	(رقود عالي . إنشاء الزراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الزراعين اماما .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			
٤	(انبطاح عالي . الزراعين اماما . مسك بار تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			
٥	(رقود القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			
٦	(جلوس عالي . الزراعين اماما . حمل الثقل . راحتا اليد متواجهتين) تشي المرفقين .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-	-			

الأدوات		الإخراج		التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة	
		الزمن						الزمن	
		ق	ث					ق	ث
		٢	—	١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .				١٠	—
									التهيئة

الوحدة الرابعة والعشرون

الوحدات	مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي		الزمن		الإجراءات	الأدوات
		ث	ق			ث	ق		
الإحصاء		—	١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)			٥		
مهارى		—	١٥	يتم تقسيم اللاعبين كما بالشكل وكذلك اللاعبين إلى مجموعات متساوية على أن يتم التغير من المرحلة A, B, C, D بين اللاعبين . أى من دفع إلى نظر إلى غرف إلى ضرب .					
		١٥		يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين A, B كما بالشكل حيث يقوم اللاعب بالتقدم بالمحاور وتوزيع الكرة أسفل حاجز ملقوب ثم الجري بين الأقماع ودخول الدائرة للتصويب على المرمى .					
خطي		١٠		كما بالشكل 3 لاعبين A, B, C حيث A يمرر الكرة إلى B عند منتصف الدائرة ليجرى B ويسيطر عليها ويمررها إلى C على جانب الدائرة ليصوبها على المرمى . مع مراعاة أن يكون B عند استعادة الكرة أن يكون ذلك من وضع الحركة .					

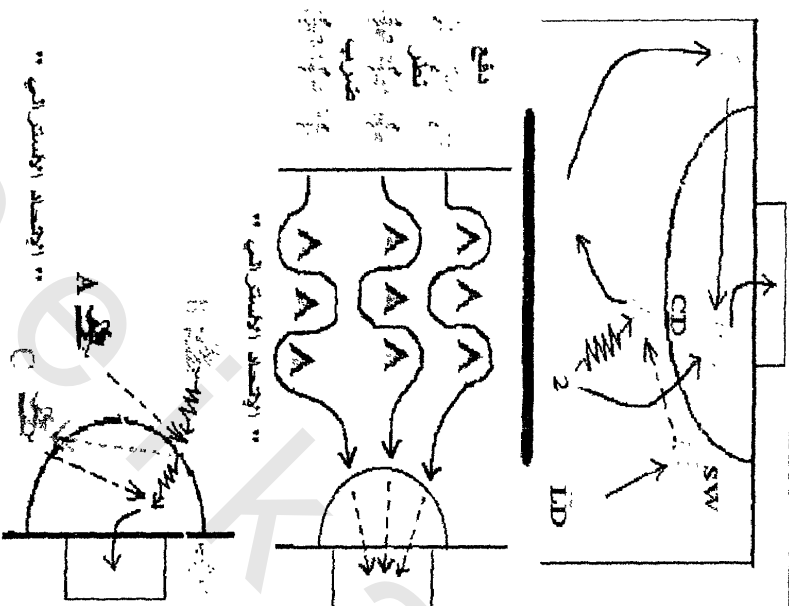
خطي

م	التمرينات	مؤشرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	١٢,٧ ث	تنمية قوة قصوى	التدريب الفئري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٣٤,٧ ق	
٢	(وقوف فتحة . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى) مد المرفقين .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٣	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع العقبين .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٤	(جلوس قرفصاء . الزراعين أماما . مسك عمود الجهاز) ثنى الزراعين .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٥	(انبطاح عالي . تشبيك الكفين خلفا) تقوس الجذع خلفا .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٦	(جلوس عالي . إنشاء الزراعين . مسك عمود الجهاز) مد الزراعين عاليًا .	%٨٥	٥	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة		
		الزمن			الزمن			
		ق	ث		ق	ث		
		٢	٧			١٠	—	التجهئة
		١ - تعريفات استرخاء . ٢ - تعريفات مرونة .						

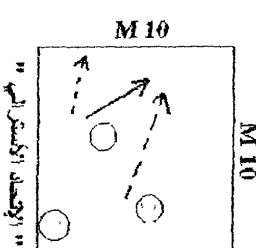
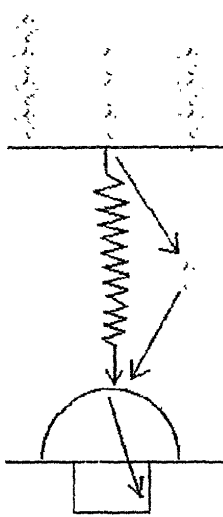
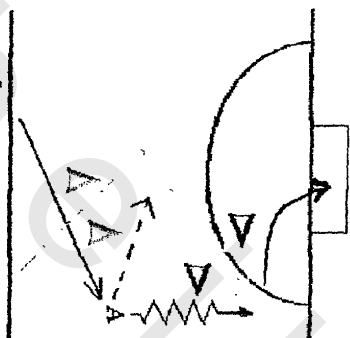
الوحدة الخامسة والعشرون

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
				كما بالشكل حيث يقوم LD, SW, CD بالتمرير فيما بينهم ويحاول 1, 2 قطع الكرة وعند نجاحهم في قطع الكرة يتم التمرير من 2 إلى 1 الذي يمررها إلى داخل الدائرة إلى 2 للتصويب على المرمى .	٢٠	—	مهاري
				يتم تقسيم اللاعبين والاصطفاف في قطرات على خط ال ٢٥ لالتقدم للأمام زحزح بين الاصماغ إلى الأمام ثم التصويب على المرمى كما بالشكل .	١٠		
				كما بالشكل حيث يقوم اللاعب D بتمرير الكرة إلى A ليثبتها خارج الدائرة ثم يمررها إلى B داخل الدائرة ليقوم بدفعها عرضية للاعب C على الجانب الآخر من الدائرة الذي يمررها للاعب B مرة أخرى داخل الدائرة الذي يكون قد تقدم للأمام في اتجاه المرمى للتصويب .	١٢		خططي

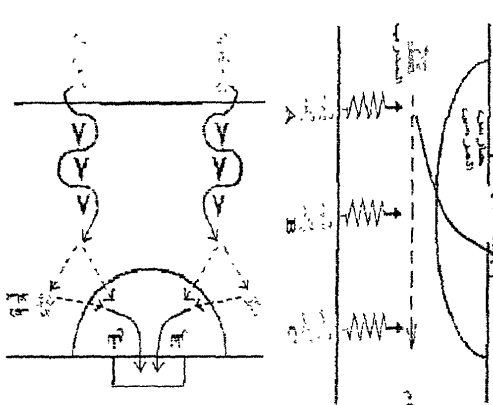
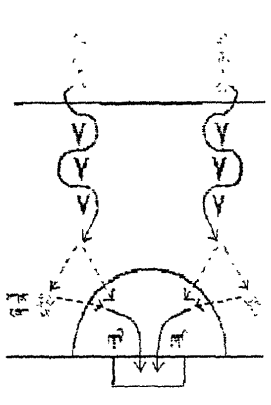


م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						التمرين	الهدف	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة	م
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين					
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	١٢,٣ ث		تنمية قوة قصوى	التدريب الفئري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٣٣ ق	
٢	(وقوف فتحا . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . انقباض من أسفل) تشي الزراعين .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-					
٣	(رقوقد عالي . إنشاء الزراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الزراعين اماما .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-					
٤	(انبطاح عالي . الزراعين اماما . مسك بار الجهاز . قبض من اعلى) تشي الزراعين .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-					
٥	(رقوقد القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-					
٦	(جلوس عالي . الزراعين اماما . حمل الثقل . راحتا اليد متواجهتين) تشي المرفقين .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-					
الإخراج												الأدوات
التدريب التطبيقي						الزمن						
						ق	ث					
						٢	٧					
١- تمرينات السكرخاء .												
٢- تمرينات مرونة .												
						١٠	—					
						ق	ث					
						ق	ث					
مكونات الوحدة												
التهنية												

الوحدة السادسة والعشرون

الادوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ث	ق		ث	ق	
			١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)		١٥	الإحماء
				(اللعبة صغيرة) كما بالشكل حيث يقوم المدرب بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات متساوية كل مجموعة مكونة من فريقين A, B حيث (1,2,3) A ، (3,2,1) B ويتم التمرير فيما بينهم في مربع 10*10 متر وتحسب نقطة للفريق الذي يتم التمرير فيه لدى آل 3 لاعبين في الفريق الواحد .	٢٠	—	مهاري
				يقف اللاعبون في قاطرات وإمام كل قاطرة لاعب مساعد يطلق لاعب القاطرة للأمام بالكرة ثم يمررها إلى اللاعب المساعد ليمررها له على الدائرة فيقوم بتصويبها على المرمى .	١٠	—	
				يقف كل لاعبان على خط المنتصف ويتحركان بالجري في اتجاه عكسي ويقوم A بتمرير الكرة بين الأضلاع إلى B الذي يمررها إلى A بين قمعين آخرين على الدائرة ليقوم A بالسيطرة عليها وتصويبها على المرمى .	١٠	—	خططي

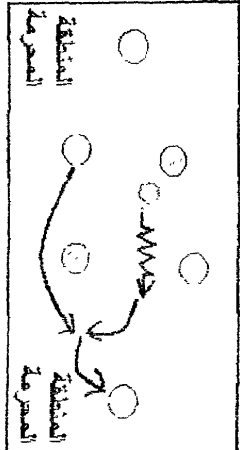
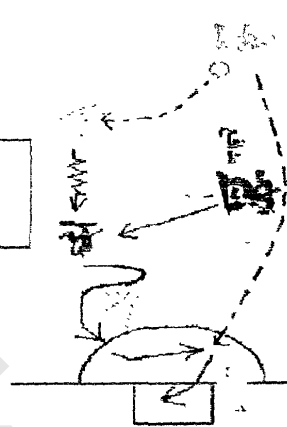
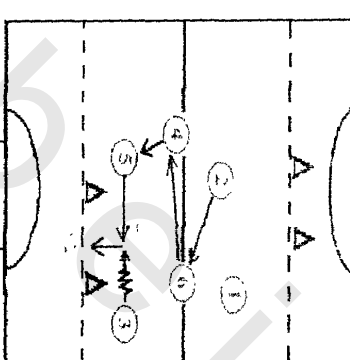
الوحدة	زمن الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	هدف الوحدة	سرعة أداء التمرين	مؤشرات حمل التدريب						التمرينات	مكونات الوحدة			
					زمن أداء التمرين				الشدة	التكرار			المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات
					ق	ث	د	س							
٣٤, ٢٥ ق	التدريب الفكري مرتفع الشدة و أسلوب التدريب الدائري	تنمية قوة قصوى	بطيئة	١٣, ٥ ث	٣ ق	٦٠ ث	٣	٤	%٩٠	١ (انبطاح عالي . الجهاز خلف المقبين) ثني الركبتين .					
				-	٣ ق	٦٠ ث	٣	٤	%٩٠	٢ (وقوف فتحا . تثبيت المضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى) مد المرفقين .					
				-	٣ ق	٦٠ ث	٣	٤	%٩٠	٣ (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع (جلوس قرفصاء . الزراعين أماما . مسك عمود الجهاز) ثني الزراعين .					
				-	٣ ق	٦٠ ث	٣	٤	%٩٠	٤ (انبطاح عالي . تشبيك الكفين خلفا) تقوس الخنج خلفا .					
				-	٣ ق	٦٠ ث	٣	٤	%٩٠	٥ (جلوس عالي . انثناء الزراعين . مسك عمود الجهاز) مد الزراعين عاليا .					
الأدوات	الإخراج	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	الزمن	مكونات الوحدة				
		ق	ث	د	س	ق	ث	د	س	ق	ث	د	س		
		٢	٧	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠		

الوحدات السابعة والعشرون		الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
ث	ق	ث	ق				
الإحصاء	—	١٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٣	—	مهاري
				يقف اللاعبين في ٣ قاطرات على بعد ٤متر من دائرة التصويب ويقوم المدرب بتمرير الكرة عرضية على المرمى لينطلق لاعبي القاطرات الأول في مجموعة لمحاولة السيطرة على الكرة والتصويب على المرمى .	١٢	—	
				يقف اللاعبين في قاطرتين على خط المنتصف A ₁ B ₁ وعند انتهاء المرور من بين الأقماع يتم التمرير للاعب المساعد ليمررها على الدائرة ليقوم لاعب القاطرة بتصويبها على المرمى .	١٠		
				تشكيل خططي (٣-٢-١-٢-١) وكيفية تنفيذها بشكلها الدفاعي والهجومى ودور كل لاعب في حالة الهجوم والدفاع .	٢٠ ق		خططي
				  			
الادوات	الإخراج		الزمن				

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب					سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات				
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	%٩٠	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	٢٠,٥ دث	تنمية قوة قصوى	التدريب الفئري مرتفع الشدة و أسلوب التدريب الدائري	٣٢ ق
٢	(وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) ثنى الذراعين .	%٩٠	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			
٣	(رفقو عالي . انثناء الذراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين اماما .	%٩٠	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			
٤	(انبطاح عالي . الذراعين اماما . مسك بار تشبيك الكفين اماما) ثنى الجذع اماما .	%٩٠	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			
٥	(رفقو القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) ثنى الجذع اماما .	%٩٠	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			
٦	(جلوس عالي . الذراعين اماما . حمل النقل . راحتا اليد متواجهتين) ثنى المرفقين .	%٩٠	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			

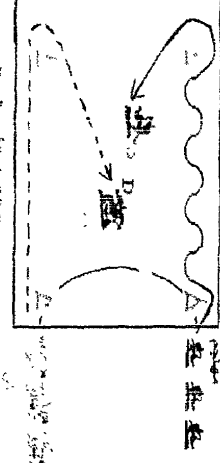
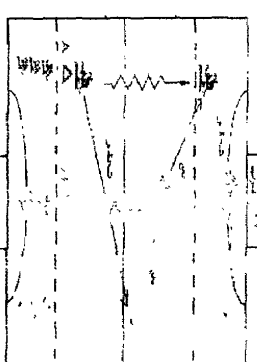
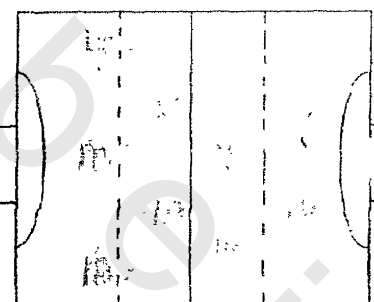
الإخراج		الزمن		التمرين التطبيقي		الزمن		مكونات الوحدة
الأوقات		ق	ث			ق	ث	
		٢ ق	٧ ث	١ - تمرينات استرخاء . ٢ - تمرينات مرونة .		١٠ ق	— ث	التجهئة

الوحدة الثامنة والعشرون

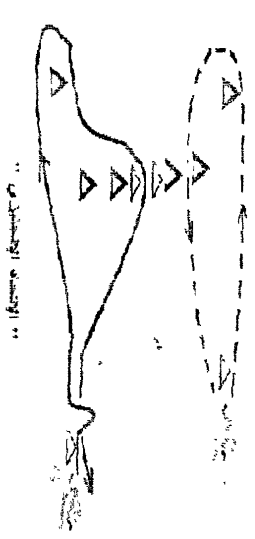
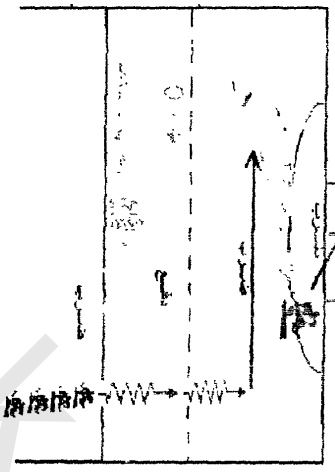
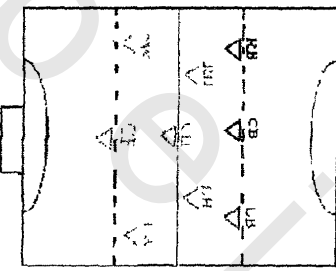
الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥		١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠)	١٥	—	الإحصاء
		١٠		٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	مهارى
	  			كما بالشكل يتم تقسيم اللاعبين A, B, C, D إلى مجموعتين A, B مع وجود كل مجموعة مكونة من 6 لاعبين تتكون من فرقتين كل فرقة 3 لاعبين وأداء مباراة مصغرة مع ملاحظة أنه عند تخطي الكرة المنطقة المحرمة تحتسب نقطة للفريق وهكذا. كما بالشكل تبادل التمرير بين لاعبين A, B مع وجود لاعب ثالث C يحاول قطع التمريرات ويقدم اللاعبين لدخول الدائرة والتصويب على المرمى مع تخطي المدافع عن طريق أحدهما . عمل تقسيمة بين فرقتين من اللاعبين 6 ضد 6 لاعبين في المنطقة المحصورة بين خطي ال ٢٥ و المرمى عبارة عن قسمين المسافة بينهما 2 ى .	١٠	٢٠	خطي

م	التمرينات	مؤشرات حمل التمرين						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى) مد المعرفتين .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	١٣ ث	تتمية فترة قصوى بطيئة	التدريب الفكري مرتفع الشدة وأسلوب التمرين الدائري	٣٤ ق	
٢		٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٣	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع المعقبين .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٤	(جلوس قرفصاء . الذراعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٥	(انبطاح عالي . تثبيت الكتفين خلفاً) تقوس الخدع خلفاً .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				
٦	(جلوس عالي . إنشاء الزراعين . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا .	٩٠٪	٤	٣	٦٠ ث	٣ ق	-				

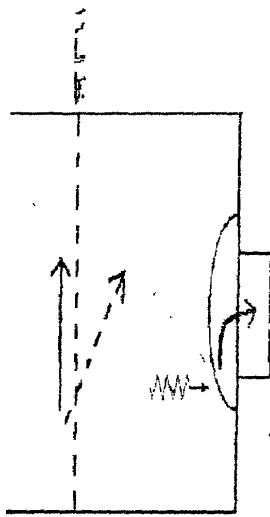
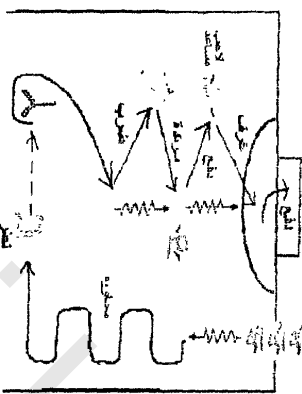
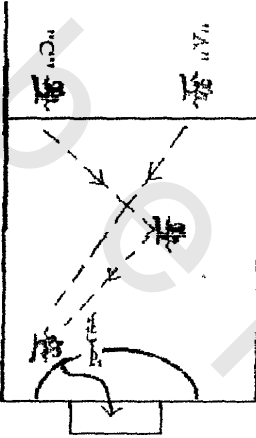
الأدوات		الإخراج		التمرين التطبيقي		مكونات الوحدة	
		الزمن				الزمن	
		ق	ث			ق	ث
		٢	٧			١٠	—
		١ - تمرينات استرخاء . ٢ - تمرينات مرونة .					
		التهيئة					

الادوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة	
		ث	ق		ث	ق		
			١٠	٠	١- تمرينات تسخين لتجهيز أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
					يتم تقسيم اللاعبين كما بالشكل الى مجموعتين A, B مجموعته خلف القمع 1 ومجموعه خلف القمع 2 وذلك لاعب مساعد وهو D ومرمي مصغر 1 حيث يقوم اللاعب المهاجم بالكرة في نفس اللحظة التي يجري فيها المدافع من المجموعه الأخرى ويحاول الاستحقاق على الكرة ومنعه من تسجيل هدف في المرمى المصغر .		—	مهارى
					كما بالشكل حيث يتم التمرير بين 3 لاعبين A, B, C بطول الملعب لدخول الدائرة والتصويب على المرمى		١٠	
					الطريقة الأسيوية في الهجوم (متوسط الدفاع) (٢ - ٣ - ٥)		٢٠	خطي

الوحدة الثلاثون

الوحدات		الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة	الوحدة
				ق	ث		ق	ث		
				٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء	
				١٠	—	كما بالشكل يحاول اللاعب المدافع إيقاف الكرة وقطعها من أحد اللاعبين A, B وهذا يقوم B بالخداع والمرور من المدافع وعند العودة يقوم بالتسجيل في المرمى المصغر والمرور منه فيحاول اللاعب المدافع قطع الكرة مرة أو من A الذى يور من حول القمع لقطع الكرة قبل أن تصل إلى زميلة في القطار	١٠	—	مهاري	
				٢٠	١٠	(تدريب مركب) حيث يصطف اللاعبون في قطار واحد خلف خط المنتصف ويقوم أول لاعب في القطار بضرب الكرة إلى اللاعب المساعد الذى يقف على بعد 10 م واللياسر من اللاعبين في الوقت الذى يقوم فيه اللاعب بالجري لاستلام كرة اللاعب المساعد الذى يقدم بالحرية ويضرب الكرة على المقعد السويدي المقلوب لترتد الكرة مرة فيقوم اللاعب بالتقدم للدائرة والتصويب على المرمى .	٢٠	١٠	خطي	
						الطريقة الأوروپية (١ - ٣ - ٣)				

الوحدة الحادية والثلاثون

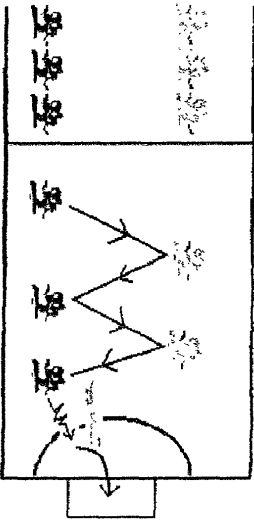
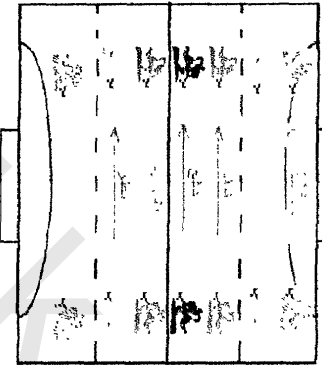
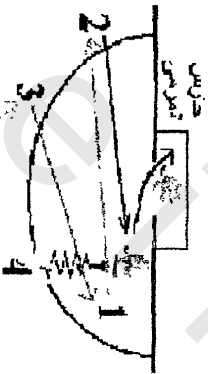
الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
				١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
				كما بالشكل يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين A, B يقوم كل لاعب من A بتمرير الكرة إلى B في القطار الآخر على أن يكون 1, 3, 5 تمرير الكرة إلى B في القطار الآخر بالكرة ويجري 2 من القطار الآخر في نفس اللحظة حيث يتم الاتي ١ ، يمرر إلى 2 ويجري في اتجاهه ثم يقوم 2 بتثبيت الكرة إلى 1 ويجري ليأخذ موقعة على الدائرة ويصوب الكرة على المرمى مع مراعاة أن يتم التصويب من وضع الجري .	١٥	—	مهارى
				(تدريب مركب) كما بالشكل حيث يقف اللاعبون في قطار واحد عند الخط الخلفي وعلى يسار المرمى ويقوم كل لاعب بالاتي ، يقوم اللاعبون بالتقدم بالمحاورة بين الإصابع بالدفع ثم نظر الكرة من فوق حاجز والجري للوراء حول قفم مثبت ثم ضرب الكرة على مقعد مقلوب ويقدم ليستحوذ على الكرة المرتدة ويمرر بالدفع للاعب المساعد ويتقدم للدائرة لاستلام تمريرة اللاعب المساعد ويصوب على المرمى كما بالشكل	١٠		
				يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات مسئولية كل مجموعة 3 لاعبين A, B, C يتقدم C بالكرة إلى خط ال 25 ثم يمرر إلى اللاعب B المتقدم على الدائرة في نفس اللحظة للتمرير يكون اللاعب A قد وصل إلى داخل الدائرة في اتجاه مخالف للتمرير ثم يقوم B بتمريرها إلى A الذي يصوب على المرمى	٢٥		خططي

م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة		
		زمن أداء التمرين				التكرار	المجموعات					الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات
		ث	ق	ث	ق								
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .					٣	٣	٦٠ ث	٣ ق	١٠٥ ث	٣٤,٧٥ ق	التدريب القفري مرتفع الشدة و أسلوب التدريب الدائري	
٢	(وقوف فتحا . تثبيت العضدين بجانب الجسم مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) ثنى الذراعين .					٣	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			
٣	(رقوق عالي . انشاء الزراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الزراعين اماما .					٣	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			
٤	(انبطاح عالي . الزراعين اماما . مسك بار لجهاز . قبض من أعلى) ثنى الزراعين .					٣	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			
٥	(رقوق القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) ثنى الجذع اماما .					٣	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			
٦	(جلوس عالي . الزراعين اماما . حمل الثقل . احتسا اليد متواجهتين) ثنى المرفقين .					٣	٣	٦٠ ث	٣ ق	-			

الأدوات		الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		ملاحظات وحدة ال ساعة
ق	ث	ق	ث	ق	ث				
٢	٧	—	—	١٠	—				
						١- تدريبات استرخاء .			
						٢- تدريبات مرونة .			

١- تمرينات استرخاء .
٢- تمرينات مرونة .

١٠ ث

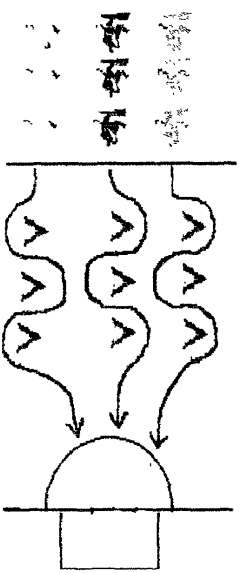
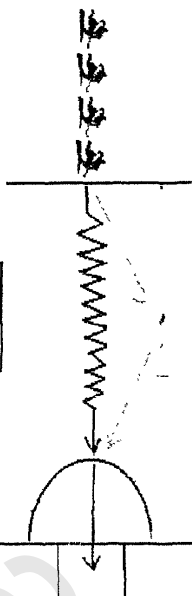
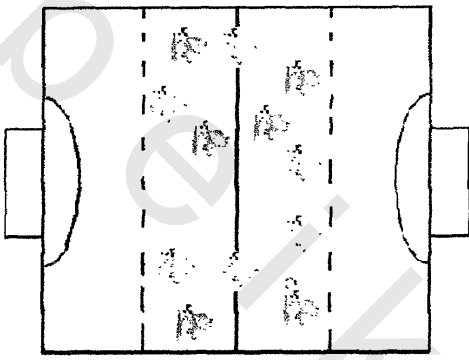
الوحدة الثانية والثلاثون							
الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ث	ق		ث	ق	
			٥ ١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١) الاصطفاف في قاطرتين على خط ال ٢٥ ياردة والتقدم للأمام بتمرير الكرة بين لاعبي القاطرتين حتى الدائرة ثم التصويب على المرمى .	١٥ —	الإحصاء	
				يتم تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات في الملعب وانتشار حر مع وجود المدرب ويتم بين كل لاعبين التمرير باستخدام إحدى المهارات وذلك مع إشارة المدرب بنوع المهارة المستخدمة.	١٠ —	مهاري	
							
				كما بالشكل يقوم اللاعب المساعد بتمرير الكرة إلى اللاعب ٣ الذي يمررها للاعب ١ ومنه إلى اللاعب ٢ وفي نفس لحظة تمرير ١ إلى ٢ يتقدم ٤ على الدائرة ويستلم تمريرة ٢ داخل الدائرة للتصويب على المرمى وهكذا مع تغير مراكز اللاعبين في كل مرة	٢٠	خطي	

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		زمن أداء التمرين									
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة					
١	(إنبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى) مد المرفقين .	٣ ق	٦٠ ث	٣	٣	%٩٥	١٠,٥ ث		تنمية قوة قصوى	التدريب الفترى مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٥, ٣٤ ق
٢		٣ ق	٦٠ ث	٣	٣	%٩٥	-				
٣	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع العقبين .	٣ ق	٦٠ ث	٣	٣	%٩٥	-				
٤	(جلوس قرفصاء . النزاعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى النزاعين .	٣ ق	٦٠ ث	٣	٣	%٩٥	-				
٥	(إنبطاح عالي . تشبيك الكفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً .	٣ ق	٦٠ ث	٣	٣	%٩٥	-				
٦	(جلوس عالي . إنشاء النزاعين . مسك عمود الجهاز) مد النزاعين عاليًا .	٣ ق	٦٠ ث	٣	٣	%٩٥	-				

الأدوات	الإخراج	التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة	
		الزمن		الزمن		الزمن	
		ق	ث	ق	ث	ق	ث
		٢ ق	٧ ث			١٠ ق	١٠ ث

١- تمرينات استرخاء .
٢- تمرينات مرونة .

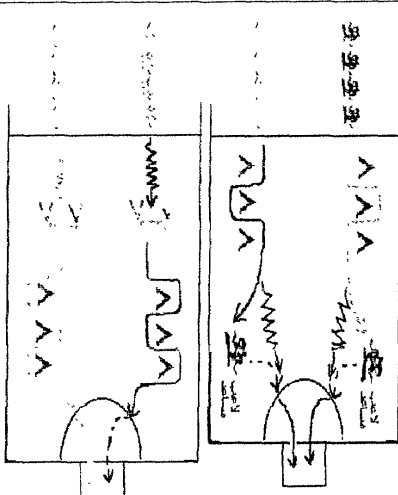
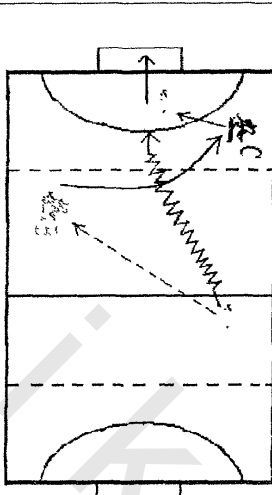
التهمة

الوحدات الثلاثية و الثلاثون	مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
		ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	١٥	—	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	١٠			
	—	٧	الوقوف قطارات علي خط الـ ٢٥ ي التقدم للإمام زجراج حول الأقماع إلي أمام القاطرة ثم التصويب علي المرمى .	٥				
	مهارى	—	٢٠	ثلاثة لاعبين (A,B,C) يتقدم C بالكرة إلي خط الـ ٢٥ ي ثم يمرر للاعب B المتقدم علي الدائرة في نفس لحظة التمرير يكون اللاعب A قد وصل داخل الدائرة في اتجاه مخالف للتمرير ثم يقوم B بتمريرها إلي A الذي يصوبها علي المرمى . صل تقسيمه بين فريقين من اللاعبين ٦ ضد ٦ لاعبين في المنطقة المحصورة بين خطي الـ ٢٥ و المرمى عبارة عن قمعين المسافة بينهما ٢ ياردة .				

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين التمرينات		زمن أداء التمرين				
					المجموعات	الراحة بين التمرينات					
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .	٥٠ %	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	٧٠,٥	عالية	تنمية قدرة عضلية	التدريب الفئري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٣٣,٤ ق
٢	(وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الزراعين .	٥٠ %	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٣	(رقود عالي . إنشاء الزراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الزراعين اماما .	٥٠ %	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٤	(انبطاح عالي . الزراعين اماما . مسك بار الجهاز . قبض من أعلى) تشي الزراعين .	٥٠ %	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٥	(رقود القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .	٥٠ %	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٦	(جلوس عالي . الزراعين اماما . حمل النقل . راحتا اليد متواجهتين) تشي المرفقين .	٥٠ %	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				

الأدوات		الإخراج		التدريب التطبيقي		مكونات الوحدة	
		الزمن				الزمن	
		ق	ث			ق	ث
		٢	٧	١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .		١٠	—
							التمرينات

الوحدة الرابعة والثلاثون

الوقت	الإخراج	الزمن	التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
				ث	ق	
		١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
			يقف اللاعبان قطارين علي خط المنتصف وعند انتهاء المرور من بين الأقصاع يمرر للاعب المساعد ليمررها علي الدائرة ليقوم لاعب القاطرة بتصويبها علي المرمى . التقدم بالمحاورة بتمرير الكرة أسفل الحاجز ثم يجري بين الأقصاع و دخول دائرة التصويب علي المرمى و التصويب .	٦	—	مهارى
			يقف اللاعب A علي يمين المرمى و علي خط المنتصف و يقوم بتمرير الكرة إلي B الذي يقف علي يسار المرمى و علي خط الـ ٢٥ ي الذي يمررها بدوره (بالنظر) إلي C الذي يقف علي يمين الدائرة الذي يمررها إلي A و B من الدائرة الذي يكون قد تقدم للأمام لدخول الدائرة ثم يقوم بالتصويب علي المرمى .	١٠	١٠	خطي

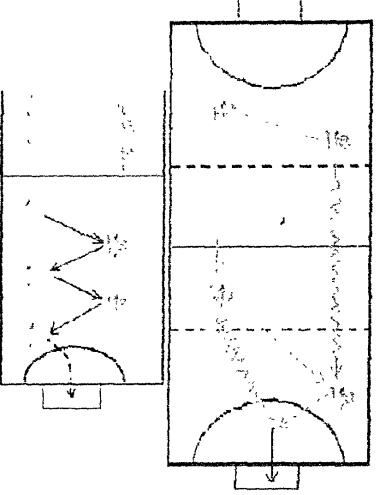
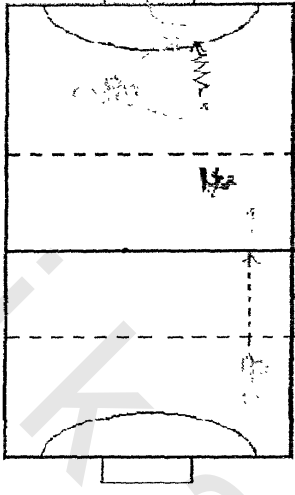
م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة			
		الراحة بين التمرينات				التكرار	الشدة							
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التمرينات									
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين .	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	%٥٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	٥٠ %	٢
٢	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع المعبين .	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	%٥٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	٥٠ %	٣
٣	(جلوس قرفصاء . الزراعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى الزراعين .	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	%٥٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	٥٠ %	٤
٤	(انبطاح عالي . تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً .	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	%٥٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	٥٠ %	٥
٥	(جلوس عالي . إنشاء الزراعين . مسك عمود الجهاز) مد الزراعين عاليًا .	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	%٥٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠	٥٠ %	٦

الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات وحدة
ق	ث	ق	ث				
٣	٧	١٠	—	١- تدريبات استرخاء . ٢- تدريبات مرونة .	١٠	—	الأسئلة

١- تدريبات استرخاء .
٢- تدريبات مرونة .

الأدوات

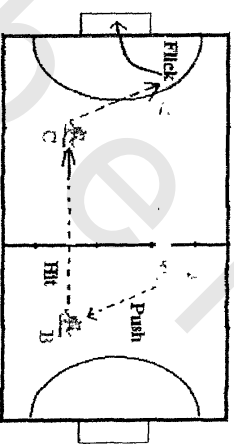
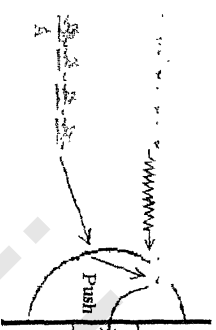
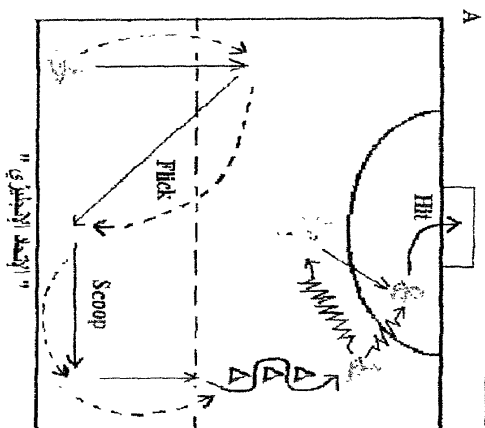
الوحدة الخامسة والثلاثون

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		١٠	٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
				١٠ تبادل التمرين بين اللاعبين مع وجود لاعب ثالث يحاول قطع التمريرات و يتقدم اللاعبان لدخول الدائرة و التصويب علي المرمى مع تخطي المدافع ...	—	—	مهاري
				الوقوف قاطرين علي خط الـ ٢٥ ي التقدم للامام بتمرير الكرة بين لاعبين القاطرين حتى الدائرة ثم التصويب علي المرمى .	٥		خططي
				ثلاثة لاعبين (A,B,C) اللاعب A علي خط الـ ٢٥ ي في نصف الملعب الأول و إلي يمين المرمى يقوم بتمرير الكرة إلي B الذي يجري ليمر من مدافع إيجابي و يمرر إلي C الذي يمررها بسرعة إلي داخل الدائرة ليصوب B علي المرمى .	١٢		
				(الضرب الركنية الجزائية) يقوم اللاعب بدفع الكرة إلي A إلي يقوم الكرة و يمررها داخل الدائرة إلي B الذي يتقدم من خارج الدائرة و يسيطر علي الكرة بسرعة و يردها إلي C علي الجانب الاخر من المرمى الذي يقوم بتصويبها علي المرمى .	١٣		

م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(جلوس عالي. تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين.	٥٠%	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	٧٠,٥	تنمية قدرة عضلية	التدريب الفترى مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٣٣ ق	
٢	(وقوف فتحاً. تثبيت العضدين بجانب الجسم. مسك عمود الجهاز أمام الجسم. القبض من أسفل) تشي الذراعين.	٥٠%	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٣	(رقود عالي. انتهاء الذراعين. مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين اماماً.	٥٠%	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٤	(انبطاح عالي. الذراعين اماماً. مسك بار التشبيك الكفين اماماً) تشي الجذع اماماً.	٥٠%	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٥	(رقود القرفصاء مائل عالي. الرأس لأسفل. تشبيك الكفين اماماً) تشي الجذع اماماً.	٥٠%	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٦	(جلوس عالي. الذراعين اماماً. حمل النقل. راحتا اليد متوجهتين) تشي المرفقين.	٥٠%	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				

الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٢	—	١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .	١٠	—	التهنية
		٧					

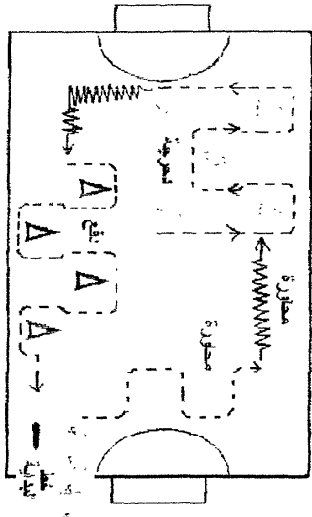
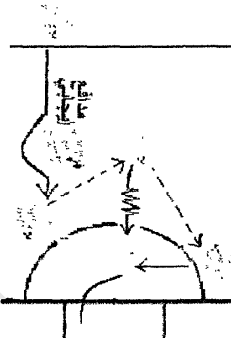
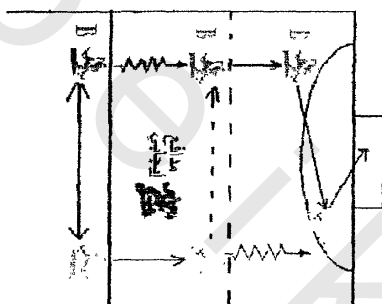
الوقت	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحماء
				كما بالشكل حيث يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة في نصف ملعب حيث يقوم اللاعب (٢،٣،٤،٥)	١٥	—	مهاري
				بالمساعدة و يقوم اللاعب D بتمرير الكرة للاعب ٢ بالفتح الذي يستقبلها و يقوم بالجرى باداء نظر الكرة للاعب ٣ الذي يستقبلها و يجري ليقيم بعرف الكرة للاعب ٤ الذي يستقبلها فيقوم D بالجرى بالكرة و يصل المحاور و التمرير للاعب C علي الدائرة الذي يقوم بتمريرها له ليقيم بالتصويب علي المرمى من داخل الدائرة .			
				نفس التمرين السابق مع الاختلاف في أن اللاعب D يأخذ مكان اللاعب ٢ و ٣ مكانه ٤ ، و ٣ مكانه ٤ ، هو الذي يصوب علي المرمى و ليس D . تغيير الأماكن (المراكز) .			
				يقف اللاعبين في قاطرتين (A, B) أما دائرة التصويب و علي بعد مناسب يقوم لاعب القاطرة A بالجرى حتي الدائرة ثم يمررها عرضية للجانب الذي يجري إليه اللاعب B الذي يسيطر علي الكرة ثم يصوبها علي المرمى	٨		خططي
				ثلاثة لاعبين (A, B, C) اللاعب A علي خط المنتصف و يقوم بتمريرها للخلف إلي B و يجري للدخول للدائرة في نفس الوقت يقوم B بتمرير الكرة (Hit) علي الجانب الأيسر للامام في اتجاه المتقدم الذي يستقبلها و يقدم بها و قبل دخول الدائرة يمررها إلي A الذي يكون وصل إلي الدائرة ليقيم بتصويبها علي المرمى .	١٠		



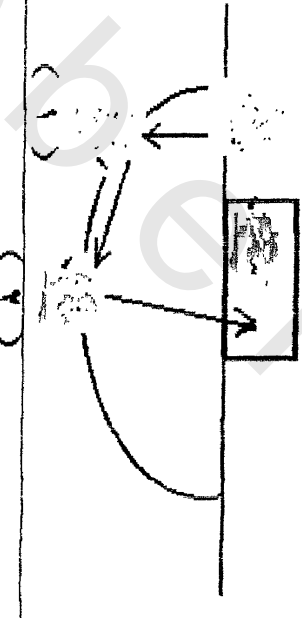
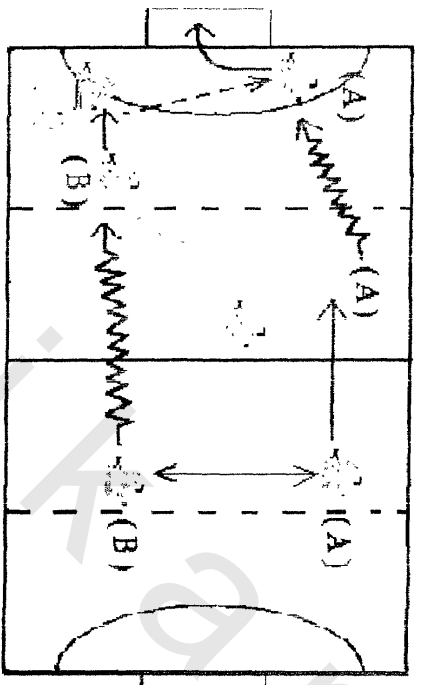
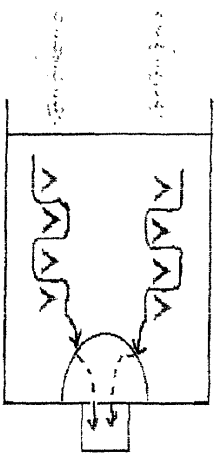
م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		زمن أداء التمرين				التكرار	الشدة				
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات							
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٥٠		٦٠.٥ ث	التدريب الفترى مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	التمرين	٣٢ ق
٢	(وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٥٠	-				
٣	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع العقبين .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٥٠	-				
٤	(جلوس قرفصاء . النزاعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى النزاعين .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٥٠	-				
٥	(انبطاح عالي . تشبيك الكفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٥٠	-				
٦	(جلوس عالي . إنشاء النزاعين . مسك عمود الجهاز) مد النزاعين عاليًا .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٥٠	-				

الأموات		الإخراج		التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة	
		الزمن							
		ق	ث					ق	ث
		٣	—	١- تمرينات استرخاء .				١٠	—
		٧	—	٢- تمرينات مرونة .				١٠	—

الوحدة السابعة والثلاثون

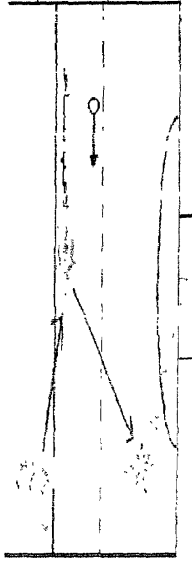
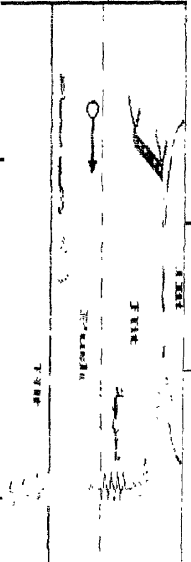
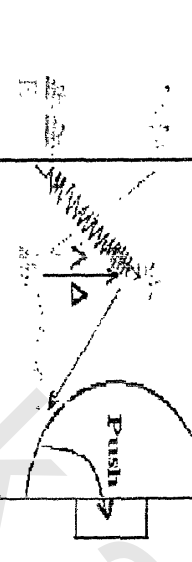
الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ث	ق		ث	ق	
							الإحصاء
			١٠	١- تمرينات تسخين لتجهيز أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١) (تدريب دائري مهاري) استخدام جميع أنواع التقدّمات (دفع) - دحرجة - محاوره) في تدريب مركب كما بالشكل حيث ينتقل اللاعب من مرحلة لأخرى باستمرار	١٠	—	مهاري
				ثلاثة لاعبين (A، B، C) اللاعب A يقوم بالتقدم بالكرة من علي خط الـ ٢٥ ي حتى يصل إلى الدائرة ثم يمرر الكرة إلى B المتأخر علي الدائرة الذي يتقدم بها و يمررها إلى C للجانب الأخر قليل دخوله للدائرة ليقوم C بتمريرها إلى B مرة أخرى و لكن داخل الدائرة ليقوم B بتصويبها علي المرمى و يقوم A بمتابعة الكرة .	١٢		
				يقوم اللاعبان (A، B) بتمرير الكرة بينهما من علي خط المنتصف و في اتجاه المرمى ليقابلهم المدافع الأجنبي محاولاً قطع التمرير. فيقوم A بالنحر ك بالكرة جهة اليمين لتخطي المدافع و تمرير الكرة إلى B الذي يمررها عرضية إلى A الذي يتقدم لدخول الدائرة ليقوم A بتصويبها علي المرمى و يجري B لعمل حركة متابعة الكرة .	١٠		خططي

الوحدات الشاملة والثلاثون	الزمن		مكونات الوحدة	الإحصاء	التمرين التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
	ث	ق				ث	ق		
					</				



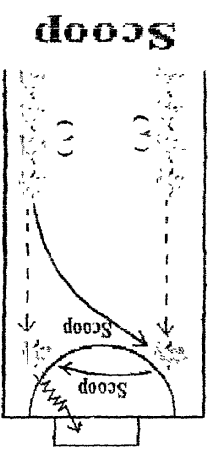
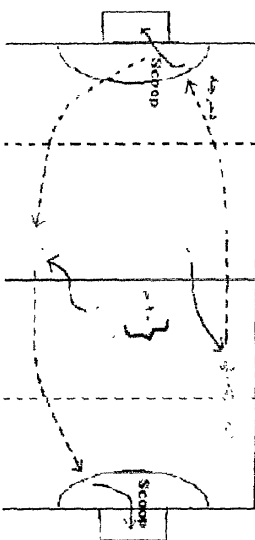
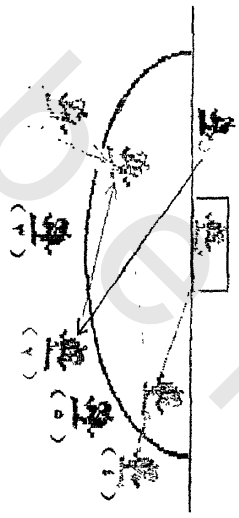
م	التمرينات	مقدرات حمل التكريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التكريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(إنبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثني الركبتين .	٦٠٪	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	٧٠.٥	تنمية قدرة عضلية عالية	التكريب القفري مرتفع الشدة وأسلوب التكريب الدائري	٢٥, ٣٢ ق	
٢	(وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين .	٦٠٪	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٣	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع المعبين .	٦٠٪	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٤	(جلوس قرفصاء . الزراعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثني الزراعين .	٦٠٪	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٥	(انبطاح عالي . تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس الخضع خلفاً .	٦٠٪	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٦	(جلوس عالي . إنشاء الزراعين . مسك عمود الجهاز) مد الزراعين عاليًا .	٦٠٪	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				

الأدوات		الإخراج		التدريب التطبيقي				مكونات الوحدة	
		الزمن						الزمن	
		ق	ث					ق	ث
		٢	٧					١٠	—
						١- تمرينات استرخاء .			
						٢- تمرينات مرونة .			
						التهانة			

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
				١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحماء
				يقف اللاعبون علي شكل قطار بعد خط المنتصف و يقف علي خط المنتصف لاعب مساعد و يقوم اللاعب الأول من القطار بضرب الكرة لتصل إلي مضرب اللاعب المساعد الذي يقوم بضربها علي دائرة التصويب للاعب المتقدم الأول من القطار الذي يوقفها و يضربها علي المرمى و هكذا يكرر التمرين لدرجة الإقتان . أداء التمرين كمان بالشكل .	٦	—	مهارى
				يقف كل لاعبان علي خط المنتصف و يجريان في اتجاه عكسي و يقوم (A) بضرب الكرة بين الأقماع إلي (B) الذي يمررها إلي (A) بين قمعين آخرين علي الدائرة إلي (A) بالسيطرة عليها و تصويبها علي المرمى .	١٠	—	خططي
				ثلاثة لاعبين (A, B, C) يمرر الكرة إلي (C) علي منتصف الدائرة ليجري (C) و يسيطر عليها و يمررها إلي (B) علي جانب الدائرة ليصوبها علي المرمى .	١٠	—	خططي

(الارتداد العكسي الي)

الوحدة الأربعون

الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		10		يقف اللاعبون علي شكل قطار بعد خط المنتصف و يقف علي خط المنتصف لاعبان مساعدان المسافة بينهما ١٠ م يقوم اللاعب المساعد الأول بدفع الكرة لأول لاعب في القطار الذي يتقدم بالدرجة للادارة و التصويب علي المرمى بهارة الغرغ ثم يجري يستقبل الكرة من اللاعب المساعد الثاني ليتقدم بها بالدفع لحين و صورة للمرمى الثاني و يقوم بالتصويب علي المرمى بالغرغ و الحري للوقوف خلف القطار و هكذا يستمر التدريب .	10		الإحصاء
				يقف اللاعب (A) علي يمين المرمى و علي خط المنتصف و يقوم بتمرير الكرة إلي (B) الذي يقف علي يسار المرمى و علي خط الـ ٢٥ ي الذي يمررها (FLICK) إلي (C) الذي يقف علي يمين الدائرة ثم يمررها (A) إلي (C) في الدائرة الذي يكون قد تقدم للاحام لدخول الدائرة ثم يقوم بتصويبها علي المرمى .	10		مهارى
				يقوم اللاعب دفع أو ضرب الكرة من علي يمين المرمى للاعب (١) الذي يوقف الكرة و يدفعها داخل الدائرة للاعب (١) الذي يدفعها عرضية للاعب (٤) الذي يقوم بدفعها مباشرة علي المرمى .	10		خططي

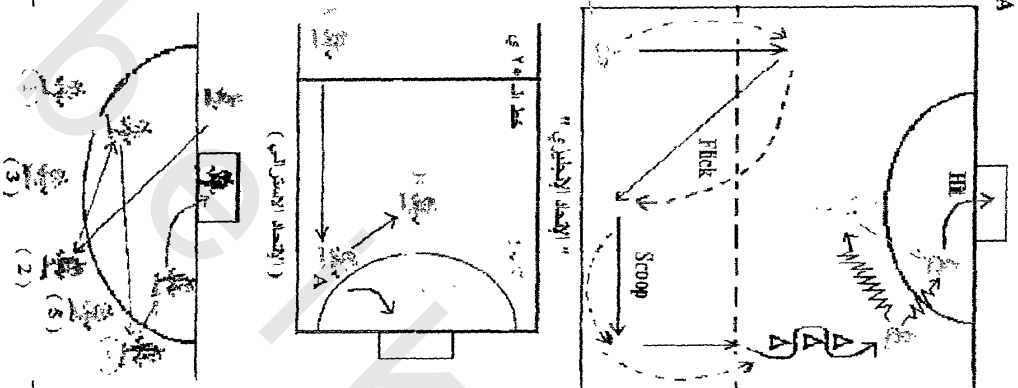
م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة	
		الراحة بين التمرينات				المجموعات	التكرار					الشدة
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار							
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين . (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع العقبين .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٦٠	٧,٥ ث				٣٤,١ ق	
٢		٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٦٠	-			التدريب الفئري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري		
٣		٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٦٠	-					
٤		٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٦٠	-					
٥	(انبطاح عالي . تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٦٠	-					
٦	(جلوس عالي . انثناء النزاعين . مسك عمود الجهاز) مد النزاعين عاليًا .	٢ ق	٦٠ ث	٤	١٠	%٦٠	-					

الأموات		الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي		الزمن		مكونات الوحدة	
			ق	ث				ق	ث		
			٢	٧			١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .		١٠		التهنئة

- ١- تمرينات استرخاء .
٢- تمرينات مرونة .

التهانة

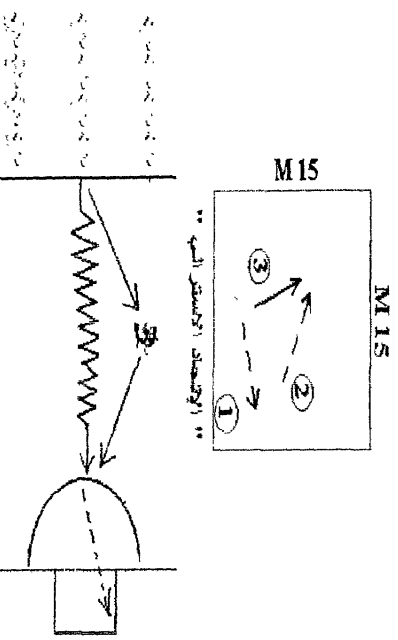
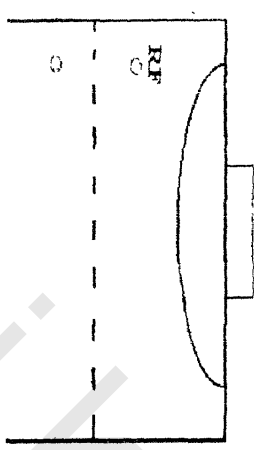
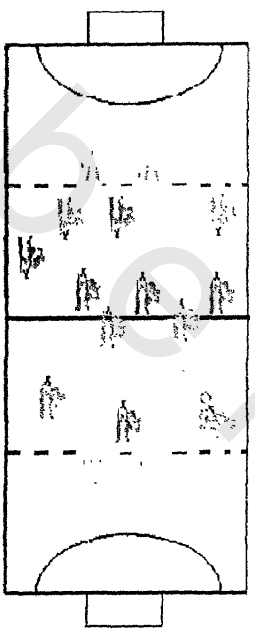
الوحدة الحادية و الأربعون	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
	ق	ث		ق	ث	
الإحصاء	١٥	—	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
	١٥	—	كما بالشكل حيث يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين كل مجموعة في نصف ملعب حيث يقوم اللاعب ٢ بالدفع بالمساعدة و يقوم اللاعب D بتمرير الكرة للاعب ٢ بالدفع الذي يستقبلها و يقوم بالجرى بإداء نظر الكرة للاعب ٢ الذي يستقبلها و يجرى ليقوم بفرف الكرة للاعب ٤ الذي يستقبلها فيقوم D بالجرى بالكرة و عمل المحاورة و التمرير للاعب C علي الدائرة الذي يقوم بتمريرها له ليقوم بالتصويب علي المرمى من داخل الدائرة .	١٥	—	مهاري
الأدوات	١٠	٥	نفس التمرين السابق مع الاختلاف في أن اللاعب D يأخذ مكان اللاعب ٢ و ٢ مكانه ٣ و ٣ مكانه ٤ ، هو الذي يصوب علي المرمى و ليس D . تغيير الأماكن (المراكز) .	١٠	٥	خطى
	١٠	٥	ثلاثة لاعبين (A,B,C) اللاعب Aيقوم بالتقدم بالكرة من علي خط الـ ٢٥ ي حتى يصل الي الدائرة ثم يمرر الكرة الي B المتأخر علي الدائرة الذي يتقدم بها و يمررها الي C للجانب الآخر قبل دخوله للدائرة ليقوم C بتمريرها الي B مرة اخرى و لكن داخل الدائرة ليقوم B بتصويبها علي المرمى و يقوم A بمتابعة الكرة .	١٠	٥	خطى
الإفراج	١٠	٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٠	٥	الإحصاء
	١٠	٥	كما بالشكل حيث يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين كل مجموعة في نصف ملعب حيث يقوم اللاعب ٢ بالدفع بالمساعدة و يقوم اللاعب D بتمرير الكرة للاعب ٢ بالدفع الذي يستقبلها و يقوم بالجرى بإداء نظر الكرة للاعب ٢ الذي يستقبلها و يجرى ليقوم بفرف الكرة للاعب ٤ الذي يستقبلها فيقوم D بالجرى بالكرة و عمل المحاورة و التمرير للاعب C علي الدائرة الذي يقوم بتمريرها له ليقوم بالتصويب علي المرمى من داخل الدائرة .	١٠	٥	مهاري
الأدوات	١٠	٥	نفس التمرين السابق مع الاختلاف في أن اللاعب D يأخذ مكان اللاعب ٢ و ٢ مكانه ٣ و ٣ مكانه ٤ ، هو الذي يصوب علي المرمى و ليس D . تغيير الأماكن (المراكز) .	١٠	٥	خطى
	١٠	٥	ثلاثة لاعبين (A,B,C) اللاعب Aيقوم بالتقدم بالكرة من علي خط الـ ٢٥ ي حتى يصل الي الدائرة ثم يمرر الكرة الي B المتأخر علي الدائرة الذي يتقدم بها و يمررها الي C للجانب الآخر قبل دخوله للدائرة ليقوم C بتمريرها الي B مرة اخرى و لكن داخل الدائرة ليقوم B بتصويبها علي المرمى و يقوم A بمتابعة الكرة .	١٠	٥	خطى



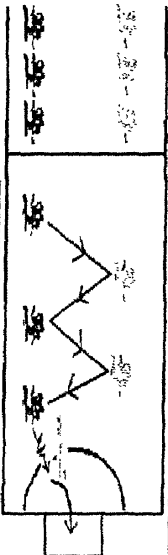
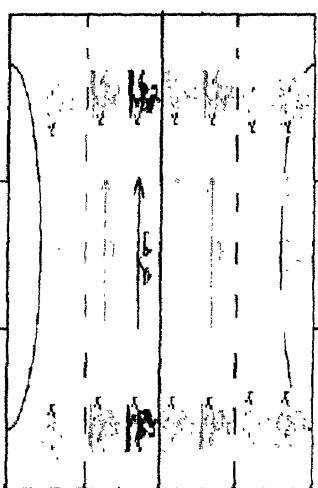
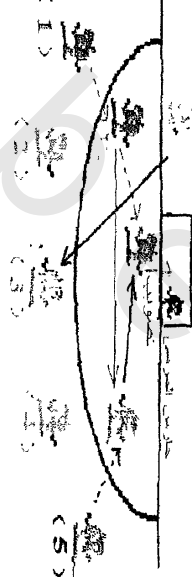
م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		مقدرات حمل التدريب				الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة	زمن أداء التمرين
		الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	التكرار	الشدة					
١	(جلوس عالي . تشبيك المشطين في الجهاز) مد الركبتين .				١٠	%٧٠	٤	٢٠ ث	٢,٥ ق	٢٠,٥ ث	٢٩,٨ ق
٢	(وقوف قفحا . تثبيت المضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الجسم . القبض من أسفل) تشي الذراعين .				١٠	%٧٠	٤	٢٠ ث	٢,٥ ق	-	
٣	(رقوق عالي . إنشاء الذراعين . مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين اماما .				١٠	%٧٠	٤	٢٠ ث	٢,٥ ق	-	
٤	(انبطاح عالي . الذراعين اماما . مسك بار تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .				١٠	%٧٠	٤	٢٠ ث	٢,٥ ق	-	
٥	(رقوق القرفصاء مائل عالي . الرأس لأسفل . تشبيك الكفين اماما) تشي الجذع اماما .				١٠	%٧٠	٤	٢٠ ث	٢,٥ ق	-	
٦	(جلوس عالي . الذراعين اماما . حمل النقل . راحتا اليد متواجهتين) تشي المرفقين .				١٠	%٧٠	٤	٢٠ ث	٢,٥ ق	-	

الأدوات		الإخراج		التدريب التطبيقي		مكونات الوحدة	
		الزمن				الزمن	
		ق	ث			ق	ث
		٢	٧	١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .		١٠	—
							لا بهيمة

الوحدة الثانية و الأربعة

الأكوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		١٠	٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١) (العبة صغيرة) كما بالشكل حيث يقوم المدرب بتقسيم اللاعبين إلى مجموعات متساوية كل مجموعة ٦ لاعبين كل مجموعة مكونة من فريقيين (B,A) حيث $A = (١,٢,٣)$ و $B = (١,٢,٣)$ و يتم التمرير فيما بينهم في مربع ١٥×١٥ م و تحسب نقطة للفريق الذي يتم التمرير فيه لـ ٣ لاعبين في الفريق الواحد وهكذا .	١٠	—	الإحصاء
				يقف اللاعبون في شكل قاطرة و أمام القاطرة لاعب مساعد ينطلق لاعب القاطرة للأمام بالكرة ثم يمررها للاعب المساعد ليمررها له علي الدائرة فيقوم بتصويبها علي المرمى .	٥		مهازي
				صنع المساحات الخالية عن طريق التحرك الفردي للاعب (استلام الكرة بزاوية تحرك معينة) - اللعب IL المراقب عن قرب من اللاعب RF و زميله اللاعب CH معه الكرة . - يجري اللاعب IL بزاوية ٥٠ بالنسبة لزميله CH علي نحو مفاجئ بحيث يستطيع رؤية الكرة التي ستتمر من الزميل في نفس الوقت الذي يستطيع رؤية المدافع المراقب له . و بذلك يستطيع خلق مساحة له .	١٠		خططي
				عمل تقسيمه بين فريقين من اللاعبين ٦ ضد ٦ في المنطقة المحصورة بين خطي ال 25 و المرمى عبارة عن قمعين المسافة بينهما 2 y .	١٠		

الوحدة الثالثة و الأربعون

الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحماء
				الوقوف قاطرين على خط الـ ٢٥ ي التقدم للامام بتمرير الكرة بين لاعبين القاطرين حتى الدائرة ثم التصويب على المرمى .	٥	—	مهارى
				يتم تقسيم اللاعبين بالفريق الي ثنائيات في الملعب و انتشار حر مع جود المدرب و يتم التمرير بين كل مجموعة (C) لاعبين باستخدام أحد المهارات المختلفة مع إثارة المدرب مع مراعاة وجود مسافة مناسبة بين كل مجموعة لحوامل الأمن و السلامة .	٥		
				كما بالشكل يقوم اللاعب المساعد بتمرير الكرة الي اللاعب ١ الذي يمررها الي ١ و منه الي اللاعب ٢ في وقت تمرير ٣ الي ٢ يتقدم ٤ علي الدائرة و يتسلم تمريرة ٢ داخل الدائرة للتصويب علي المرمى و هكذا مع تغيير مراكز اللاعبين	١٠		خططي
				يقوم اللاعب المصوب للكرة بضربها تجاه الدائرة للاعب ٣ الذي يثبتها خارج الدائرة ثم يمررها للاعب ١ داخل الدائرة ليقوم بدفعها عرضية للاعب ٥ الذي يمررها له ثانية . متقدمة داخل الدائرة و عرضية ليقوم اللاعب ١ بدفعها تجاه المرمى . كما هو بالشكل .	١٠		

م	التمرينات	مؤشرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(إنبسح عالي . الجهاز خلف المعيقين) ثنى الركبتين .	%٧٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	١٠,٩	عالية	تنمية قدرة عضلية	التدريب الفترى مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٢٢, ٢٥ ق
٢	(وقوف فتحاً . تثبيت العضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين .	%٧٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٣	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع المعيقين .	%٧٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٤	(جلوس قرفصاء . النزاعين أماماً . مسك عمود لجهاز) ثنى النزاعين .	%٧٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٥	(انبساط عالي . تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس لجناح خلفاً .	%٧٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				
٦	(جلوس عالي . انثناء النزاعين . مسك عمود لجهاز) مد النزاعين عاليًا .	%٧٠	١٠	٤	٦٠ ث	٢ ق	-				

الإخراج		التمرين التطبيقي		الادوات	
الزمن	ق	ث	الزمن	ق	ث
٢	٧	—	١٠	—	—

١- تمرينات السرخاء .

٢- تمرينات مرونة .

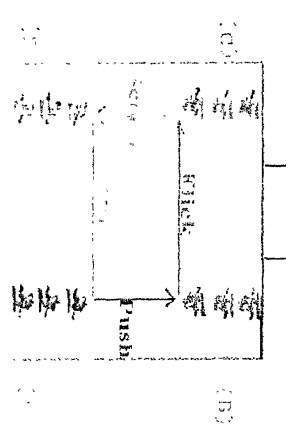
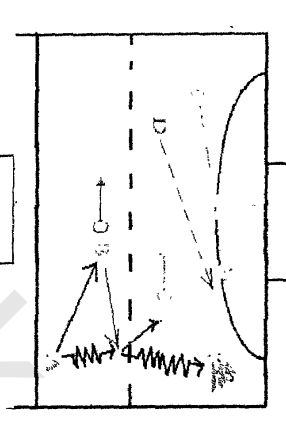
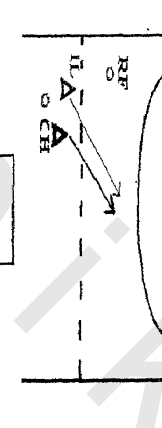
الآ دة

الوحدات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		١٠		١- تمرينات تسخين لتهيئة اجزاء الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١) تدريب مركب كما بالشكل .	١٥	—	الإحماء
				كما بالشكل حيث التمرير بين ثلاثة لاعبين بطول الملعب لدخول الدائرة و التصويب علي السرمى (C,B,A) . الطريقة الأورادية (١ - ٣ - ٢ - ٣)	٥	—	مهاري
				الطريقة الأسيرية في الهجوم (متوسط الدفاع) (٢ - ٣ - ٥)	١٠		خططي

التمرينات	متغيرات حمل التمرين						التمرينات
	الشدّة	التكرار	المجموعات	الراحة بين التمرينات		الراحة بين التمرينات	
				المجموعات	الراحة بين التمرينات		
١	٧٥٪	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	٧٠.٨ ث	٣٤ ق
٢	٧٥٪	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-	التمرين القوي مرقّق الشدّة و أسلوب التمرين الدائري
٣	٧٥٪	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-	التمرين القوي مرقّق الشدّة و أسلوب التمرين الدائري
٤	٧٥٪	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-	التمرين القوي مرقّق الشدّة و أسلوب التمرين الدائري
٥	٧٥٪	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-	التمرين القوي مرقّق الشدّة و أسلوب التمرين الدائري
٦	٧٥٪	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-	التمرين القوي مرقّق الشدّة و أسلوب التمرين الدائري

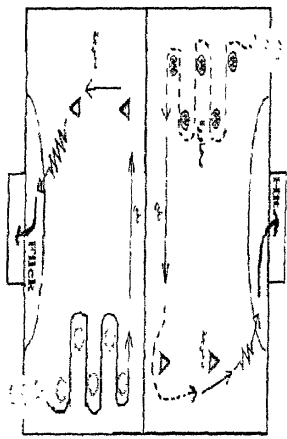
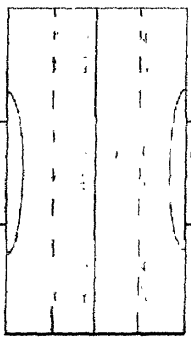
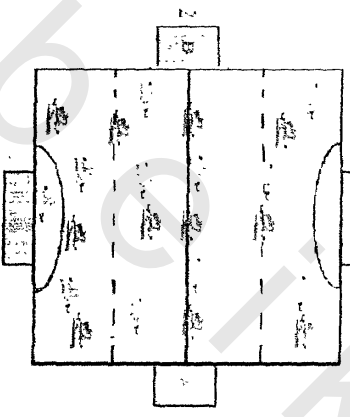
الأموات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ث	ق		ث	ق	
		٢	٧	١ - تمرينات استرخاء . ٢ - تمرينات مرونة .	١٠	—	التهيئة

الوحدة السادسة و الأربعة

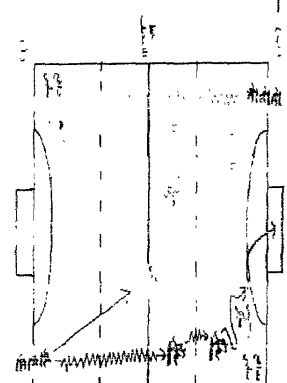
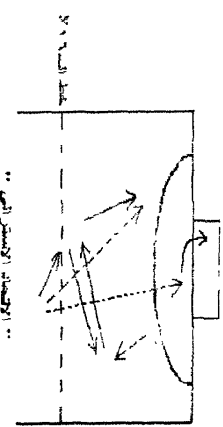
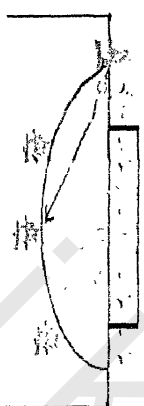
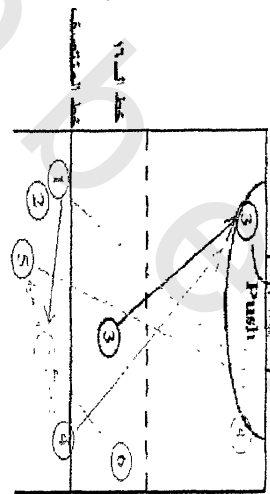
الأنواع	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		٥	١٠	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	١٥	—	الإحصاء
				يتم تقسيم الفريق إلى ٤ مجموعات متساوية كل مجموعة من ٦ لاعبين . (D,C,B,A) كما بالشكل وتقوم كل مجموعة من اللاعبين ولكن A بتمرير الكرة إلى B باستخدام مهارة الدفع و تقوم B بالتمرير إلى ٢ باستخدام مهارة النظر و يقوم C بالتمرير إلى D باستخدام مهارة الفتح و تقوم D بالتمرير إلى A بمهارة الصرب علي أن يقوم كل لاعب عدد تمرير الكرة بالجرى إلى قطار زميلة و الوقوف فيه الذي مرر له الكرة وهكذا يقوم اللاعبين بالوقوف خلف اللاعب A و يكون هناك عدد ٢ لاعبين مساعدين C و B و لاعبين مدافعين E و D مدافعين و C,B,A مهاجمين كما بالشكل .	٥	—	مهاري
				صنع المساحات الخالية عن طريق التحرك الفردي للاعب :- (التشكيل الأول):- - يتم التشكيل بواسطة التحرك الفردي للمهاجم بدون كرة . - اللاعب IL المراقب عن طريق و قرب من اللاعب RF و زميله اللاعب CH معه الكرة . يجري اللاعب IL بزاوية ٥٠ بالنسبة لزميله CH علي نحو مفاجئ بحيث يستطيع رؤية الكرة التي ستدور من الزميل و حتى نفس الوقت يستطيع رؤية المدافع المراقب له . وبذلك يستطيع خلق مساحة خالية له .	٨	خططي	
				التشكيل الثاني :- - اللاعب المدافع RF حيث يتجه المهاجم إلى الكرة التي سيتم تمريرها بزاوية ٥٠ فينبغيه المدافع المراقب له و فجأة يغير المهاجم IL اتجاهه مستغلا المساحة الخالية الواقعة علي يسار المدافع RF فيقوم المهاجم CH بتمرير الكرة لزميله في المساحة الخالية .	١٠		

م	التمرينات	متغيرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة			
						الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموعات					المجموعات	التكرار	الشدة
١	(انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين . (وقوف فتحاً . تثبيت المضدين بجانب الجسم . مسك عمود الجهاز أمام الرقبة . قبض من أعلى مد المرفقين .				٤	١٠	%٧٥	١٠ ث ٣ ق	١٠ ث	٣ ق	١٠ ث			
٢	(وقوف . حمل الثقل على الكتفين) رفع المعقبين .				٤	١٠	%٧٥	١٠ ث ٣ ق	١٠ ث	٣ ق	١٠ ث			
٣	(جلوس قرفصاء . الزراعين أماماً . مسك عمود الجهاز) ثنى الزراعين .				٤	١٠	%٧٥	١٠ ث ٣ ق	١٠ ث	٣ ق	١٠ ث			
٤	(انبطاح عالي . تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس المنيح خلفاً .				٤	١٠	%٧٥	١٠ ث ٣ ق	١٠ ث	٣ ق	١٠ ث			
٥	(جلوس عالي . إنشاء الزراعين . مسك عمود الجهاز) مد الزراعين عاليًا .				٤	١٠	%٧٥	١٠ ث ٣ ق	١٠ ث	٣ ق	١٠ ث			
٦					٤	١٠	%٧٥	١٠ ث ٣ ق	١٠ ث	٣ ق	١٠ ث			

الإخراج		الزمن		التدريب التطبيقي		الزمن		مكونات الوحدة
الأدوات		ق	ث			ق	ث	
		٢ ق	٧ ث	١ - تمرينات استرخاء .		١٠ ق	— ث	التهيئة
				٢ - تمرينات مرونة .				

مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		الإخراج	الأدوات
	ث	ق		ث	ق		
الإحصاء	—	١٥	١- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) ٢- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	—	١٠		
مهارى	—	١٠	يتم تقسيم اللاعبين الي مجموعتين متساويتين (أ ب) و المجموعة أ في الملعب ١ ، و المجموعة ب في الملعب ٢ . و أداء التمرين كما بالشكل مع ملاحظة سرعة و دقة الأداء للاعبين .	١٠	—		
خططي	١٢	—	يتم تقسيم الفريق الي مجموعتين (1,2) و أداء مباراة مصغرة علي عدد 4 مرمى بحيث المرمى A للمجموعة 1 و المرمى B للمجموعة 2 و تقوم كل مجموعة بمحاولة تسجيل هدف في أي من المرميين للفريق الآخر و هكذا علي أن يكون التمرير بين اللاعبين من لمستين علي الأكثر . بحيث يسلم اللاعب الكرة ثم يمر مباشرة أو بصوب .	١٠	—		

رقم الوحدة :- الوحدة الثامنة و الأربعون

الأدوات	الإخراج	الزمن		التدريب التطبيقي	الزمن		مكونات الوحدة
		ق	ث		ق	ث	
		10	0	1- تمرينات تسخين لتهيئة أجهزة الجسم الداخلية لاستقبال النشاط داخل الوحدة . مرفق (١٠) 2- تمرينات مرونة . مرفق (١١)	10	—	الإحماء
				كما بالشكل 2 مهاجمين في مواجهة 3 مدافعين و يتحول المهاجمين للتمرير فيما بينهم لمحاولة الوصول للمرمى و التصويب و تحقيق هدف .	10		خطي
				ضربة ركنية جزائية كما بالشكل حيث يدافع حارس المرمى و معه 4 مدافعين عن المرمى في مواجهة 4 مهاجمين علي الدائرة .	10		
				كما بالشكل يقوم 1 بالتمرير الي 2 و 2 يمرر الكرة الي 4 في نفس الوقت يقوم 3 بالجري في اتجاه دائرة التصويب للتصويب علي المرمى و استلام الكرة . اللاعب 4 الذي يتقدم في مركز الجناح الأيمن . بعدها يقوم اللاعب 6 بالتمرير الي 2 الذي يمرر الي 5 عندها يكون 1 تقدم علي الدائرة لاستلام الكرة من اللاعب 5 للتصويب علي المرمى بالنظر .	10		

م	التمرينات	مقدرات حمل التدريب						سرعة أداء التمرين	هدف الوحدة	طرق التدريب المستخدمة	زمن الوحدة
		الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التمرينات	زمن أداء التمرين				
١	(انبطاح عالي. الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	%٧٥	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	٦ ث	عالية	تنمية قدرة عضلية	التدريب الفئري مرتفع الشدة وأسلوب التدريب الدائري	٣٠، ٢٥ ق
٢	(وقوف فتحاً. تثبيت العضدين بجانب الجسم. مسك عمود الجهاز أمام الرقبة. قبض من أعلى) مد المرفقين .	%٧٥	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-				
٣	(وقوف ، حمل الثقل على الكتفين) رفع المقبين .	%٧٥	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-				
٤	(جلوس قرفصاء. الذراعين أماماً. مسك عمود الجهاز) ثنى الذراعين .	%٧٥	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-				
٥	(انبطاح عالي. تشبيك الكتفين خلفاً) تقوس الجذع خلفاً .	%٧٥	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-				
٦	(جلوس عالي. إنشاء الذراعين . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليًا .	%٧٥	١٠	٤	٦٠ ث	٣ ق	-				

مكونات الوحدة	الزمن		التدريب التطبيقي	الإخراج		الأدوات
	ث	ق		ث	ق	
التهيئة	—	١٠	١- تمرينات استرخاء . ٢- تمرينات مرونة .	—	٢٧	

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لنashء هوكي الميدان

بحث مقدم من

أحمد محمد عاطف الشبراوى

مدرس تربية رياضية بمدرسة الملك الصالح الإعدادية
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

دكتور

محمد محمد الشحات محمود
أستاذ طرق تدريس الهوكي ورئيس قسم
المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بالكلية

محمد السيد محمد خليل
أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ
وعميد الكلية السابق

تعتبر رياضة الهوكي من الرياضات ذات الطابع الخاص إذ يستخدم فيها اللاعب أداة وهى الكرة والعصا بالإضافة إلى تحركات لاعبي الفريقين في مساحات مختلفة من الملعب حيث يعتمد الأداء فيها على الاستعداد البدنى و مدى إتقان الناشئين للمهارات الأساسية وكيفية استخدام هذه المهارات في تنفيذ خطط اللعب.

ويتفق كل من ايان تيلور وديفيد فير Ian Taylor & David Vear ١٩٩٨م أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى إنجاز اللاعب باعتبار أن الإنجاز هو محور الاهتمام في العملية التدريبية. (١١٤:٦٣)

ويرى محمد الشحات ٢٠٠٣م أن الصفات البدنية الهامة واللازمة في أداء المهارات الحركية الأساسية في رياضة الهوكي متعددة منها القدرة العضلية التي تشكل جزء هاماً في أداء المهارات الأساسية في رياضة الهوكي والتي يعنى بها إطلاق أقصى قوة في أقل زمن ممكن وذلك لما يتطلبه أداء المهارات من قوة وسرعة في أن واحد حتى تحقق المهارة غايتها المنشودة ويستطيع اللاعب الاستمرار في تنفيذ الواجبات المحددة له بكفائه عالية طوال زمن المباراة. (١٠٧:٥٠)

ويتفق كل من محمد الشحات ١٩٩٢م، أيمن الباسطى ١٩٩٥م، عمرو عبد المطلب ١٩٩٧م على أن القدرة العضلية تشكل جزءاً هاماً في أداء المهارات الأساسية لرياضة الهوكي نظراً لما تتطلبه معظم المهارات الأساسية إلى قوة وسرعة في أن واحد حتى تحقق غايتها المنشودة ويستطيع الناشئ الاستمرار في تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة عالية طوال زمن المباراة، وكذلك أثناء الضربات الركنية الجزائية التي تعتمد على التصويب على المرمى بأقصى قوة وأقل زمن نظراً لخروج لاعبي الفريق المنافس بأقصى سرعة لمقابلة وإعاقة تصويبة الفريق المهاجم. (١٧:٤)

ويذكر مدحت قاسم ١٩٩٦م نقلاً عن هارا Harra وجونسون وفيشر Jenson & Fisher أن القدرة العضلية لها دور بارز ومحدد لتحقيق نتائج طيبة عند ممارسة الألعاب وخاصة عندما يتطلب الموقف إنتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبة كالتصويب. (٦:٤٣)

ويشير أمر الله البساطي ٢٠٠١م إلى أنه يجب على المدرب مراعاة التأكد من توافر مستوى من القوة والسرعة قبل البدء في تدريبات القدرة العضلية . حيث تتسم هذه التدريبات بشدة مع سرعة في نفس الوقت.(٤٩:٢)

ويشير عمرو عبد المطلب ١٩٩٧م أن رياضة الهوكي تأثرت تأثراً ايجابياً مما ساعد على تحديث طرق وأساليب التدريب و إعداد اللاعبين من اجل الارتقاء و الوصول لأعلى مستويات المنافسة الرياضية.(٤:٢١)

ويرى عمرو عبد المطلب ٢٠٠٢م على أن القدرة العضلية تعتبر من الصفات البدنية الهامة اللازمة لاعبي الهوكي حيث تبرز أهميتها في التمريرات السريعة للاعبين تحت ضغط المنافس . وهنا يحتاج اللاعب للقوة الممزوجة بالسرعة حتى يستطيع تمرير الكرة بسرعة لتفادي ضغط الخصم وبقوة حتى يمكن أن تصل إلى احد زملائه.(٢٨:٢٢)

ويتفق كل من مسعد محمود ١٩٩٧، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠٠٠م وديفيد ساندلر David Sandler ٢٠٠٣م، نمس الموجاردو NMSU_ALAMOGORDO ٢٠٠٤م على أن التدريب بالانتقال مصطلح يستخدم ليصف نوعاً من أنواع التمرينات تتطلب تحريك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد بعض أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الانتقال الحرة والأجهزة.(٦٤:٤٢) (٧٧:١٩) (١٦:٥٨) (٨٧)

ويؤكد روبرت جي RobretG ٢٠٠٣م أن التدريب بالانتقال أصبح في الآونة الأخيرة يستخدم على نطاق واسع في رياضة هوكي الميدان وخاصة للناشئين حيث يعمل على زيادة القدرة العضلية لديهم مما يساعد على تحسين مستوى الأداء ومن ثم تحقيق نتائج جيدة.(٤:٧٣)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

لاحظ الباحث من خلال خبرة الميدانية وتحليل المباريات المقامة في استاد الهوكي الدولي بالقاهرة تحت إشراف الاتحاد المصري للهوكي للناشئين للمرحلة السنوية ١٧ سنة وأيضاً لكونه معاوناً لمدرّب فريق نادى شباب شربين الرياضى وجد أن هناك قصور في الأداء المهارى للاعبين الناشئين وخاصة في مهارة تمرير الكرة بالعصا للزميل خلال المباريات، باستخدام مهارات (دفع الكرة ، نظر الكرة، غرف الكرة، ضرب الكرة بالوجه المسطح).

حيث أنها مؤثرة وفعالة على نتائج المباريات كذلك استخدم هذه المهارات في بعض الجزاءات التي تكون قريبة من المرمى وقد تؤثر على نتيجة المباراة فالتمرير لا يتم بالقوة والسرعة المطلوبة مما يؤدي إلى عدم وصول الكرة إلى الزميل وقطعها من قبل المنافسين.

كذلك عدم الاحتفاظ بالكرة حتى لا يقع في خطأ الاعتراض سواء كان ذلك في أول أو وسط أو نهاية المباراة خاصة في هذا الوقت الحرج الذي قد يؤثر بالفعل أو يغير من نتيجة المباراة.

ولقد ظهر أهمية تنمية القدرة العضلية للاعبى هوكي الميدان كمكون بدني هام قد يظهر تأثيره على الأداء المهارى لرياضة هوكي الميدان بشكل عام وعلى التمرير للزميل باستخدام المهارات الأساسية بشكل خاص .

وباستخدام المقابلة الشخصية مع المدرّبين أثناء المباريات والبطولات المجمعة لأندية (سموحة - دمنهور - النحاس - المنتزة - الليسية) لرياضة هوكي الميدان وتحليل هذه المقابلات توصل الباحث إلى انعدام استخدام تدريبات الأثقال عند تنمية القدرة العضلية واستخدامهم لطرق أخرى منها التدريب بوزن الجسم .

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ هوكي الميدان.

٣/١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الهوكي وذلك من خلال:

١/٣/١ التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث.

٢/٣/١ التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث.

٣/٣/١ التعرف على دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث.

٤/٣/١ التعرف على معدل التحسن للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث.

٤/١ فروض البحث

من خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة أمكن صياغة فروض البحث فيما يلي :

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي

٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لكلا المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٤/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين معدل التحسن للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

■ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة.

■ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الهوكي تحت ١٧ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للهوكي وبلغ مجتمع البحث ٤٠ لاعبا بنادي شباب شربين الرياضي بمحافظة الدقهلية، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها ١٠ لاعبين تحت ١٩ سنة من النادي، وتم اختيار عدد ٢٤ لاعبا لعينة الدراسة الأساسية، ثم قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث الأساسية، وقام بعد ذلك بتقسيم عينة البحث لمجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية، قوام كل منها ١٢ لاعبا كالاتي

- المجموعة التجريبية: وتم تطبيق البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية عليها

- المجموعة الضابطة : وتم تطبيق البرنامج المتبع عليها

- عينة مستبعدة ٦ لاعبين (٣ لاعبين حراس مرمى و٣ لاعبين غير ملتزمين في التدريب)

■ تجانس وتكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ والتجانس على عينة البحث الأساسية في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - المستوى البدني - المستوى المهاري)

١/٥ الاستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتمادا على العرض والتحليل الاحصائي، يمكن للباحث استخلاص ما يلي

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال اثر إيجابيا وبنسبة تحسن أعلى من البرنامج المتبع على الصفة البدنية قيد البحث (القدرة العضلية) للاعبين عينة البحث

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال والذي هدف إلى الارتفاع بالقدرة العضلية أدى إلى تحسن المستوى المهاري من خلال الاختبارات مهارية

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال أدى إلى نسبة تحسن وصلت في القدرة العضلية إلى ١٥,٤٤% والمتمثلة في دفع كرة طيبة وفي بعض المهارات قيد البحث إلى ٢٦,٠٩% في مهارة الغرف عن البرنامج التقليدي

- تأكيد العلاقة بين القدرة العضلية والمستوى المهارى حيث توجد بينهما علاقة طردية
- تمرينات الأثقال الخاصة بتنمية القدرة العضلية تعمل على ارتفاع مستوى أداء المهارات الأساسية
- استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول باللاعب إلى المستوى البدنى و المهارى الذى يتطلبه طبيعة النشاط الممارس
- استخدام برامج التدريب المقننة و المبنية على أسس علمية سليمة تؤدي إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية الغير مقننة
- اثر البرنامج المتبع على تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى ولكن بنسبة تحسن ضعيفة لم تعطى دلالة

٢/٥٥ التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية

المدرسين

- استخدام برنامج التدريب بالأثقال المقترح لتنمية القدرة العضلية لناشئ هوكي الميدان بما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهارى

الباحثين

- إجراء دراسات مماثلة على مختلف المراحل السنية
- توفير قاعدة من البيانات والمعلومات العلمية لبناء برامج التدريب للارتقاء بمستوى القدرة العضلية للناشئين في رياضة هوكي الميدان
- إجراء دراسات مماثلة على بعض مكونات اللياقة البدنية الأخرى وكذا بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية للناشئين في رياضة هوكي الميدان
- إجراء المزيد من الدراسات الأخرى للتعرف على تأثير التدريب بالأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية للناشئين في رياضة هوكي الميدان

اتحاد الهوكي

- تنظيم دورات صقل للمدرسين تتعلق بأسلوب التدريب بالأثقال لناشئ رياضة هوكي الميدان

مستخلص البحث باللغة العربية

تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال
على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية
لناشئ هوكي الميدان

إعداد

احمد محمد عاطف الشبراوى

إشراف

ا.د محمد محمد الشحات

ا.د محمد السيد خليل

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية باستخدام تدريبات الأثقال على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ هوكي الميدان، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الهوكي تحت ١٧ سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للهوكي وبلغ مجتمع البحث ٤٠ لاعبا وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي (بدون الأثقال) في مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث والاختبارات البدنية والمهارية . ويوصى الباحث بإدخال جزء التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية لناشئ هوكي الميدان تحت ١٧ سنة كجزء اساسى داخل برامج التدريب لتلك المرحلة السنية، كما يوصى الباحث أيضا بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام تدريبات الأثقال وتأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية والنفسية في المراحل السنية المختلفة للاعب الهوكي.



Mansoura University
Faculty of Sports Education
Sports Training Department

**The Effect Of Developing The Macular Power By Weight Training
On The level Of Some Fundamental Skills Performanc For
Field Hockey Juniors**

Prepared by
Ahmed Mohammed Atef Alshabrawy

Supervised by

Dr.

Mohamed Elsaid Khaleil

Prof .in Sports Training Department
and Ex - Dean

Faculty of Sports Education
Mansoura University

Dr.

Mohamed Mohamed El shahhat

Hockey professor in curriculum and
Teaching methods department

Faculty of Sports Education
Mansoura University

Research Summary

Introduction :

This age is characterized by scientific advancement and continuous development in many fields . The sports activity is considered one of these fields which achieves a great advancement in different sides . Such as physical , skillful , psychological and plan side .

" Jan Taylor " and "David Vear" (1998) assure that the aim of training process is to reach the best ways which lead to achieve a high level in addition . the achievement is a basic interesting in training process .

Both of **" Abdel Azez Al-Nemr" and "Nareman Al-Khateeb "** agree with each others about training by weights is improved the skilled motor coordination that it produces unlimited numbers from. Muscles nerve adapting and one of them improving the coordination among general muscle's groups and improving the sports performance and the ability to execute motor skills efficiency .

" Amr Atallah"(2001) that muscle's ability is a basic element of physical fitness to the player. It is considered the first and basic element in difference basic skills performance its importance appears in conter attack by long and strong passes from the players and also the strong aims on the goal by using these skills. It also in tributes in developing other some physical characteristics .as speed , agility and endurance. It plays an important role to make players reach high level in sports competitions .

"Mohammed Al-Shahat"(1992)"Aiman Abdel-Fatah Al Basty" (1995) assures that the muscle's ability formsan important part in basic skills performance of Hokey because it requires most of basic skills as strength and speed in the same time , to a chive its aim junior can continue executing his identified duties efficiently in full time of the match . and also during , punished cornered aims . which depend on aiming on goal strongly and in the least time because of drawing the other team speedly . to face and obstacle the other team aiming attack.

"Amr abdel motaleb "(2002) assures that muscle's ability is the most important physical feature which necessary to the Hokey player . its importance appear in a Harry passes of players under the pressure of opponent . the player needs to the power with speed to pass the ball speedly to avoid opponent pressure and strongly to reach it to anther player .

And through the experience of researcher in the Hockey field and following up the matches of junior , he finds that passes which completed through the players , stick and ball among players in the same team .are crossed by rival team player . because of its failure in speed as a result of speed and strength which are necessary to reach the player in the same team. In a suitable place .and it reach weakly. So it is crossed from other team in addition to aiming on goal from far places. This leads to reach the ball to the goal weakly. And because of its weak and slow , it loses its aim. The goalkeeper can catch it or get it away .

The player must perform these skills strongly and speedly without keeping it for along time to avoid obstacle even in the beginning of the match or the middle or at the end of he match time . specially in this vital time that may affect or change the match score .

From this point ,it appears the importance of training program of Hokey. Must be planned on scientific bases . to rise the players level to perform in matches efficiently. Because of practice this sport requires a special abilities from the players. And without correct planning of training program ,it can't be predicted the required high level . through the period of competition .

The researcher sees that this scientific study leads to add a new result , may help to improve progress and develop the training methods in Hokey and may increase the importance of researches results in this field. The need of developing and work for physical integration , creation and progress in sport , performance in all sports field is available .

So the researcher tries hardly recognizing on the effect of the suggested training program to develop the muscle's ability by using weight's training on the performance level some of the basic skill of field Hokey Juniors .

The research problem:

The problem of this research tries to know The Effect Of Developing The Muscular Power By Weight Training On The level Of Some Fundamental Skills Performance For Field Hockey Juniors

Researcher noticed that through his work in training field of hockey sport and because he is a co-trainer of sport Serbian youth club team of Junior Under 17 years and field following of field hockey especially the Juniors matches. the researcher found there is a shortage in skillful performance of Juniors especially in passing of ball by skill to the other player through the matches.

The passing didn't achieved in required speed or strength and didn't lead to pass the ball to the other player because of the competent interruption and also he shouldn't keep the ball to avoid the fault of abstraction in all of the beginning middle or the end of the match especially in this embarrassing time which may affect on or change the match's result .

The importance of the muscle's ability developing of field hockey as a important physical component may appear its effect on the skillful Performance of hockey field generally and on the passing to other field particularly .

The Researcher noticed that there isn't any care of some trainers in field hockey to develop this important physical ability especially their carelessness in using the a curating weight training to develop the muscle's ability of Juniors .

It is clear of us the important of training programs in field hockey sport, which must be planned on a scientific suitable structures to develop the Juniors level and with planning to training program , you can't predict the level that the Junior may reach it and the team through the competition period .

The researcher suggest that the proceeding of this scientific study may help in progress and development the training method in field hockey and the researches results may be increased in this field so the need to reach the skillful physical co-ordination and promotion in sports Performance in all fields of physical fitness is still .

The Aim of research :-

the research aim to recognize the effect of muscle,s ability development by using weight training on the level of basic skills of field hockey juniors. Through the following

- 1- recognizing on statistical differences between pre-measuring and after measuring of experimental group that used the weights training in the muscle,s ability level and basic skills under searching .
- 2- recognizing on statistical differences between pre-measuring and after measuring of controlling group that used traditional program in muscle,s ability level and basic skills under searching .
- 3- recognizing on statistical differences between two group player the experimental and the controlling in after measuring in muscle,s ability level and basic skills under searching .

The Hypotheses of research:-

- 1- there are estatistics differences between pre-measuring and after measuring of experimental group and for the seek of after measuring in physical and skillful variables under searching.
- 2- there are estatistics differences between pre-measuring and after measuring of controlling group for seek of after measuring of physical and skillful variables under searching.
- 3- - there are estatistics differences between pre-measuring and after measuring of experimental group physical and skillful under searching the proceeding of research.

The Method of the of Research:-

the researcher uses experimental method by designing two group "experimental group" that applies weight program and "controlling group" that applies a common program without weights this method suits the rature of stud

The Sample Of the Research:-

The sample of the research is chosen premeditation from hockey players under 17 years and who are registared in Egypt union of hockey, the sample contains 40 players from "SHERBEN CLUB DAKAHLIA" province reconaissance study was execited on a sample of 10 players under 19 years in club.24 players were chosen for the basic research sample.

The researcher integration proceedir of basic research sample then he devided the research sample into two equal groups inarandom way bath of them contain 12 players. experimental group suggested program was applied on weights training to develop the musle,s ability.controlling group.the traditional program was applied.

The Eveness of the Research Sample:-

The researcher made the eveness on the basic research sample in variables (age - weight – tall – teaching ages – phsical level – skill level)

The deduction :

The researcher can conclude through the aims of the research and its hypotheses in the research sample and using instruments .

- 1 - The suggested training program by using weights has effected positively and better than common program on the physical side under the search (must's ability)of research sample .
- 2 - The suggested training program by using weights that aims to reach high level in the muscle's ability leads to improve the skill's level .that appears through skill's tests .
- 3 – The suggested training program by using weight leads to improve 24.91% in muscle's ability which includes in the strength of left Fist and some skills under searching to 26.9% in scoop common program .
- 4 – Assuring the relationship between muscle's ability and skill's level . there is equal .
- 5 – The special weights training to develop the muscle's ability , rise the level of basic skill's level .

6 – Using instruments and tools which used in training , contributes to make player reach the high level in skills and physical that required the activity and practice nature .

7 – Using special training program which depend on basic scientific , lead to improvement better than unprepared training program .

8 – The effect of traditional program on the muscle's ability developing and skill level performance . in a quite improvement which didn't give any results .

Recommends :-

The researcher offer these recommends through the deductions :-

*** First , the coaches :**

1 – the necessary of using applied weights training program to improve the different kinds of muscle's strength ...

(the muscle's ability – maximum strength – endurance muscle)

2 – The necessary of using applied weights training program to rise the basic skills performance level .

*** Secondly , the researchers :-**

1 – proceeding similar studies on ages stages .

2 – Proceeding similar studies on some other physical fitness component .and some physical and psychology variables .

3 – Proceeding many other studies to recognize the effect of weights training on some physical and biochemical variables .

*** Thirdly , Hokey union :-**

1 – Organizing courses about weight training to the Hokey coaches .

2 – Setting the training course by weight with Hokey course which are tough in Egyptian Olympic Academy for Egyptian leaders .

3 – Setting centers for Hokey training under the supervision of professionals .

Abstract

The Effect Of Developing The Muscular Power By Weight Training On The level Of Some Fundamental Skills Performance For Field Hockey Juniors

Search Presented By

Ahmed Mohammed Atef Alshabrawy

Supervised By

Dr. \ Mohammed El Said Khaleel

Dr.\ Mohammed Mohammed El Shahat

The research aim to recognize the effect of muscle's ability development using weight training on performance level of some basic skills of field hockey juniors . the researcher aim to recognize the effect of muscle,s ability development using weight training ON performance level of some basic skills of field hockey juniors . the researcher used the experimental method by using experimental design to two groups one of them is experimental group and the another is controlling group. The researchs sample chosen premediatly. From hockey players under 17 years and who regiltered in hockey union. The number of sample is 40 players the most important result refers to the superior of the experimental group. That used the suggested training program by using weight ourrival on the controlling group that used traditional program without weights in performance level of basic skills under searching and physical. Skillful tests the researcher recommends setting weight training course to develop the muscle,s ability of hockey juniors under 17 years as a basic bart in the age stage and its training program, and the researcher recommends also setting weight training course to developthe muscle,s ability of hockey juniors under 17 years as a basic bart in training program in this age , and also the researcher recommendes using weight training and effects on phyical and pseychalgical variables in different age stages the hockey player.