

**تمارين**

**تطوير الطاولة**



## تمارين تطوير المطاولة

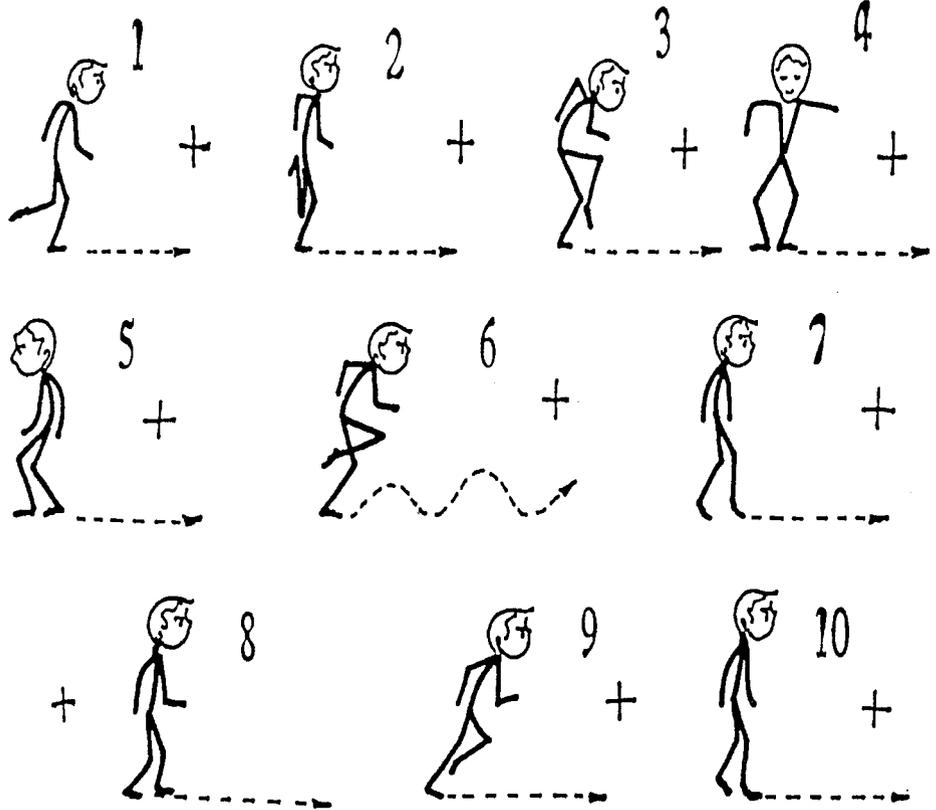
المطاولة هي إحدى الصفات البدنية التي تعبر عن إمكانية مقاومة التعب والتي ترتكز بشكل ضروري على مستوى شدة العمل في آن واحد مع ضرورة تنفيذ حجم العمل بأقل وقت ممكن.

إن نشاط الإنسان ومن ضمنه الرياضة يكون متعدد الأشكال والأنواع، لهذا فإن التفاوت في مختلف الحالات يكون لصفة النشاط ووقت ظهور التعب - كما أن التناسب يكون بتفاوت أنواع المطاولات والتي يكون لها علاقة بتحديد النشاط الذي يستدعي المطاولة الخاصة. فيما يتعلق بحجم العضلات التي تشارك أثناء العمل فإنها تختلف حسب نوع وشدة الجهد المسلط.

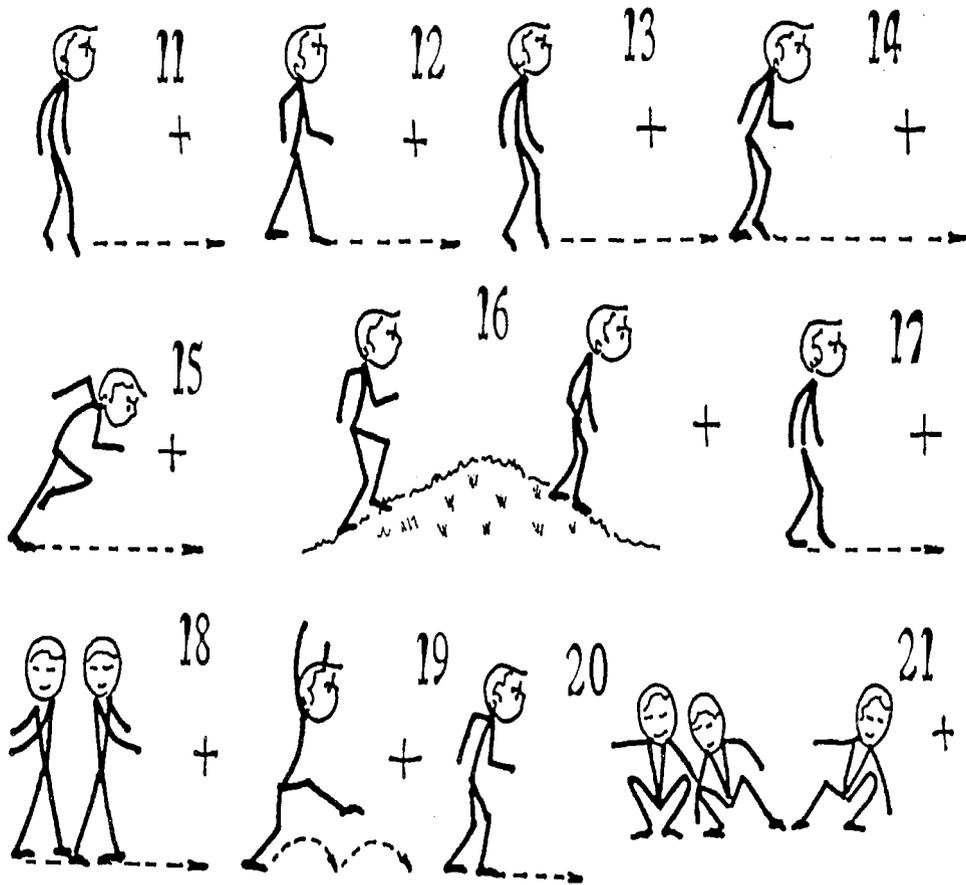
يرتبط حجم العضلة بـ:

- التعب الموضوعي عبر مشاركة 3/1 المجاميع العضلية من مجموعها الكلي.
- المقطع العرضي للعضلة والجهد المسلط عليها. في عملية التطوير للناحية البدنية خصوصاً في الرياضة - يجب على الأكثر أن تقوم العضلات بعمل بوجود التعب.

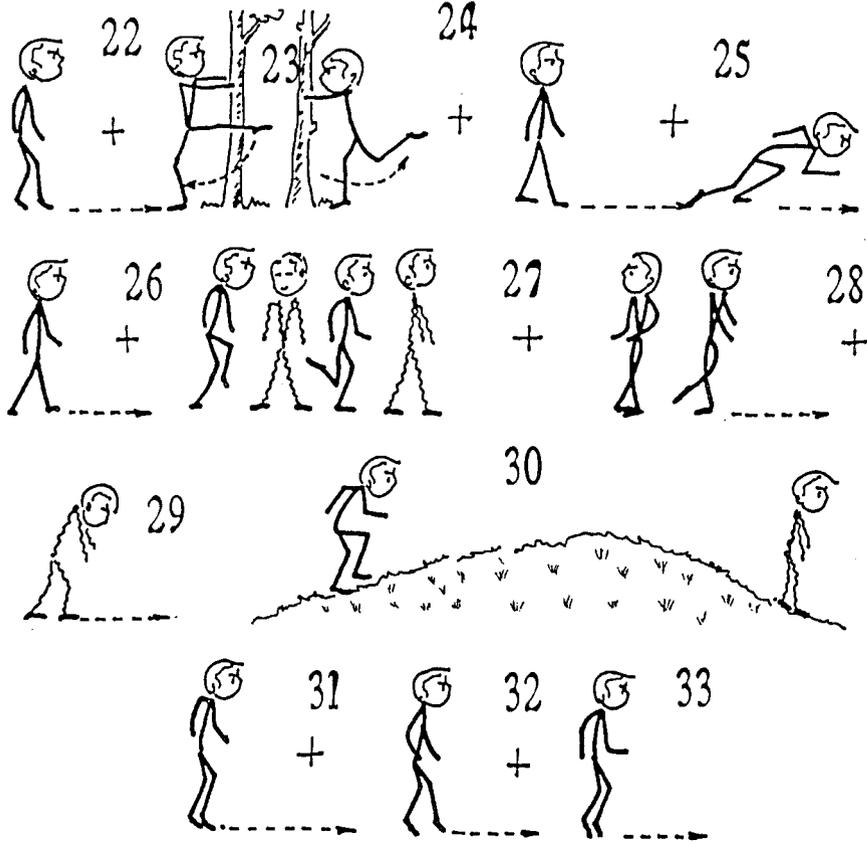




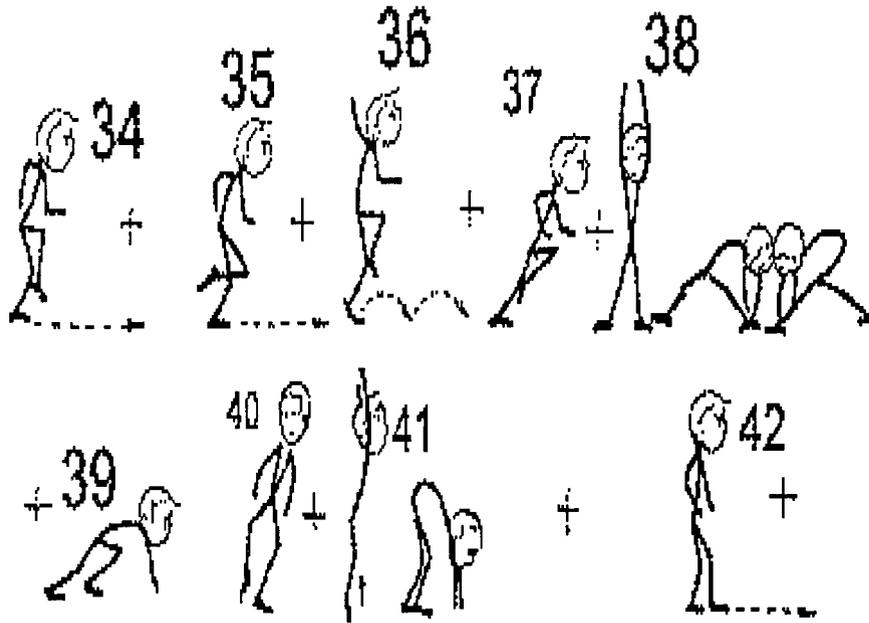
- 1- الجري الإيقاعي.
- 2- الجري بضرب الركبة للخلف والأعلى - ضرب الورك بالقدمين.
- 3- الجري مع رفع الفخذ عالياً.
- 4- الجري الجانبي.
- 5- الجري والظهر للأمام.
- 6- الجري المتعرج.
- 7- الجري البطيء.
- 8- الجري بالسرعة القصوى 60 م.
- 9- الجري البطيء دقيقة واحدة.
- 10- الجري الاعتيادي 3000 متر.



- 11- الجري البطيء لمسافة 500 متر.
- 12- المشي لمسافة 100 متر.
- 13- الجري البطيء لمسافة 200 متر.
- 14- الجري بسرعة متوسطة.
- 15- الجري بتعجيل لمسافة 20 متر.
- 16- الجري صعودا على مرتفع متوسط الارتفاع ثم الجري على منحدر 100 متر.
- 17- الجري الاعتيادي 300 متر.
- 18- المشي 30 ثانية مع عمل تمارين ارتخاء عضلي.
- 19- الوثب المستمر بخطوات 10 ثانية.
- 20- الجري البطيء لمسافة 200 متر.
- 21- تمارين من وضع القرفصاء.



- 22- الجري البطيء لمسافة 500 متر.
- 23- تمارين استرخاء بالارتكاز على الشجرة.
- 24- المشي لمسافة 50 متر.
- 25- المشي بخطوة للأمام.
- 26- المشي لمسافة 500 متر.
- 27- تمارين استطالة عامة مع الارتخاء.
- 28- الجري بتقاطع الخطوات لمسافة 50 متر.
- 29- الجري البطيء مع تمارين نمطية.
- 30- الجري صعودا على مرتفع طويل لمسافة 300 متر ثم الجري تحته لمسافة 300 - 400 متر ثم عمل ارتخاء للعضلات.
- 31- الجري على الأمشاط بخطوات قصيرة مع الدفع بقوة.
- 32- الجري البطيء لمسافة 150 متر.
- 33- الجري بتغيير الخطوات على الأمشاط لمسافة 10 متر.



34- الجري للأمام برفع الركبتين للأعلى.

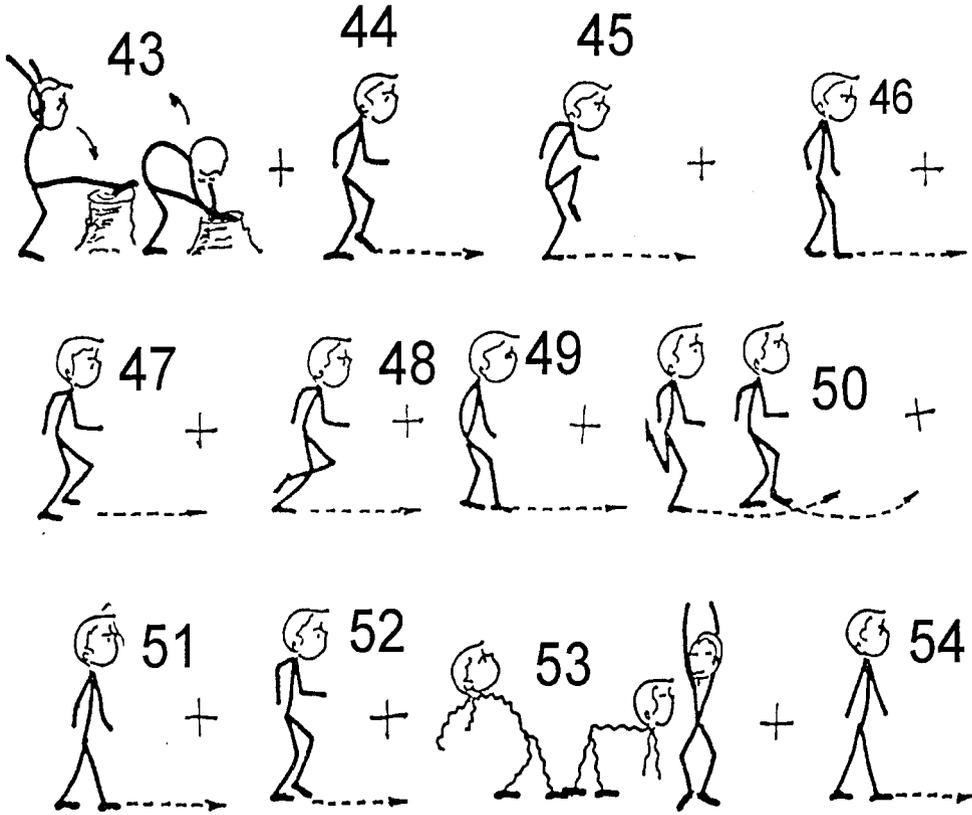
35- الجري للأمام مع رفع الركبتين للخلف.

36- الجري للأمام على شكل خطوة.

37- الجري للأمام.

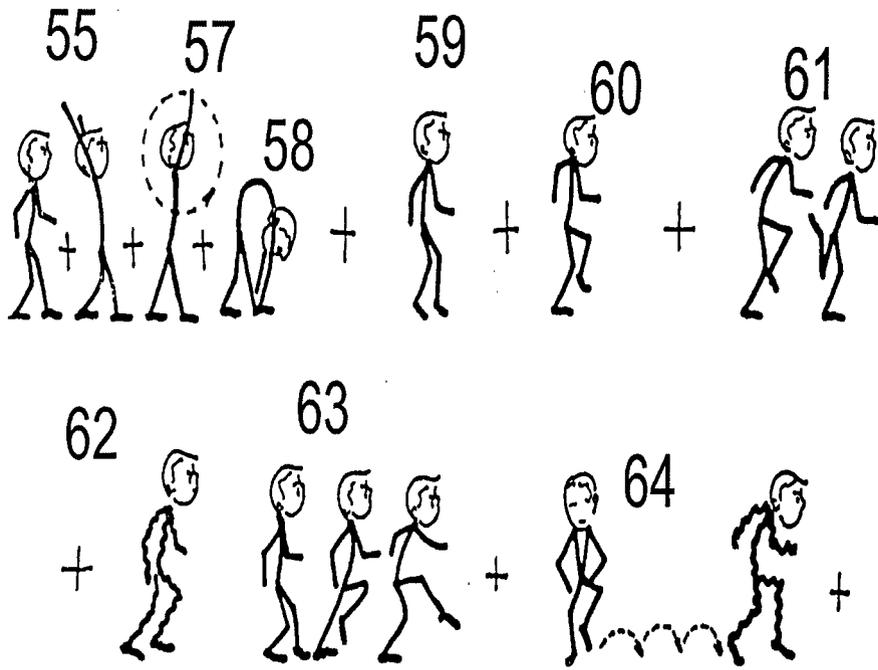
38 : 41- تمارين استطالة عضلية بأوضاع مختلفة.

42- الجري البطيء لمسافة 200 متر.

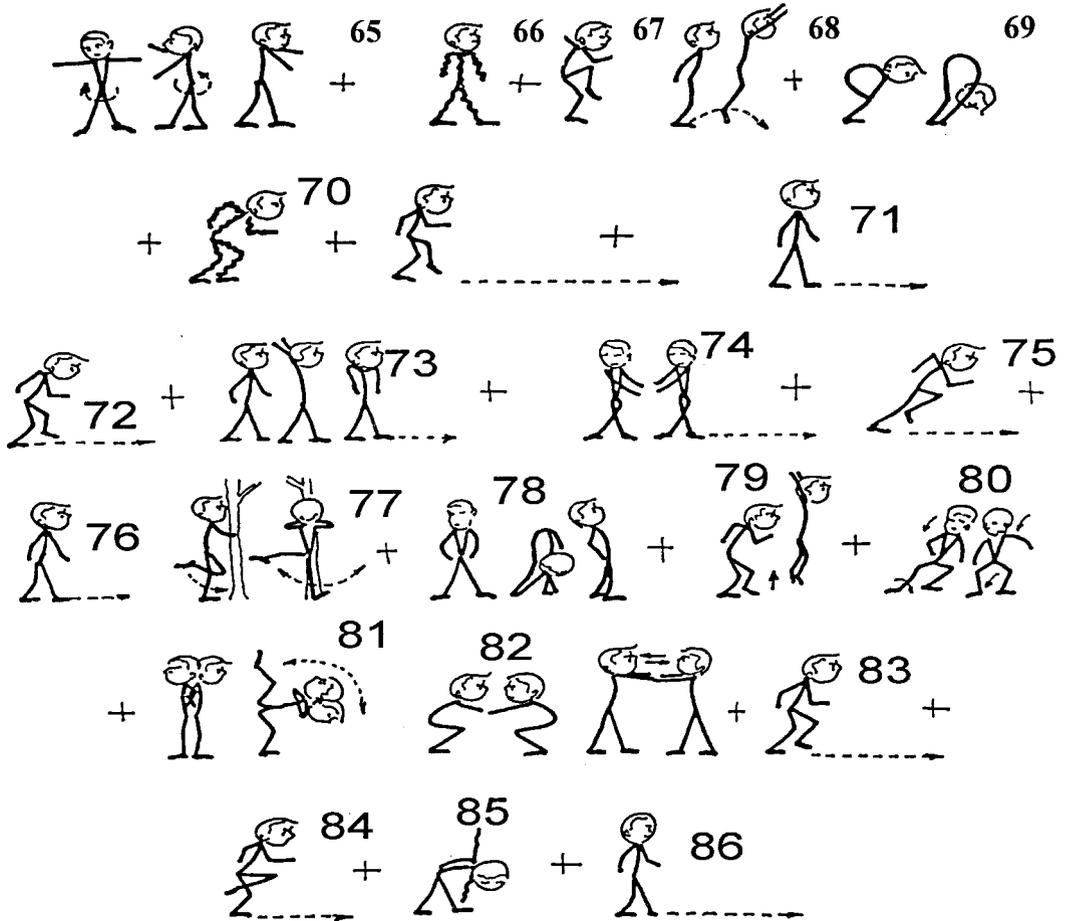


الصور من 43 : 54 تمارين الجري بتغيير السرعة مع تمارين الاستطالة العامة.

- 43- انحناء الجذع للأمام ومس كلتا اليدين القدم بالارتكاز على مرتفع.
- 44- الجري الاعتيادي لمسافة 300 متر.
- 45- الجري مع رفع الفخذين عالياً 5 x 8 أمتار.
- 46- الجري البطيء لمسافة 300 متر.
- 47- الجري الاعتيادي لمسافة 200 متر.
- 48- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 100 متر.
- 49- الجري البطيء لمسافة 300 متر.
- 50- اللحاق بالزميل الذي يجري أمامه (ثم تغيير الأدوار) 50 x 8 مترا.
- 51- المشي لمسافة 50 مترا.
- 52- الجري الاعتيادي لمسافة 1200 متر.
- 53- تمارين ارتخاء لمدة 45 ثانية.
- 54- المشي لمسافة 100 متر.



55 : 64 المشي مع عمل تمارين استطلاعية عامة من الحركة.



65 : 69: المشي مع عمل تمارين نمطية عامة من الحركة ثم الجري بتغيير السرعة 10 دقائق.

70- الجري لمسافة 1500 متر.

71- المشي لمسافة 200 متر.

72- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 160 متر.

73- المشي مع عمل تمارين ارتقاء لمسافة 50 متر.

74- الجري بتقاطع الخطوات.

75- الجري بسرعة أقل من القصوى لمسافة 100 متر.

76- المشي لمسافة 100 متر.

77 : 80- تمارين استطالة.

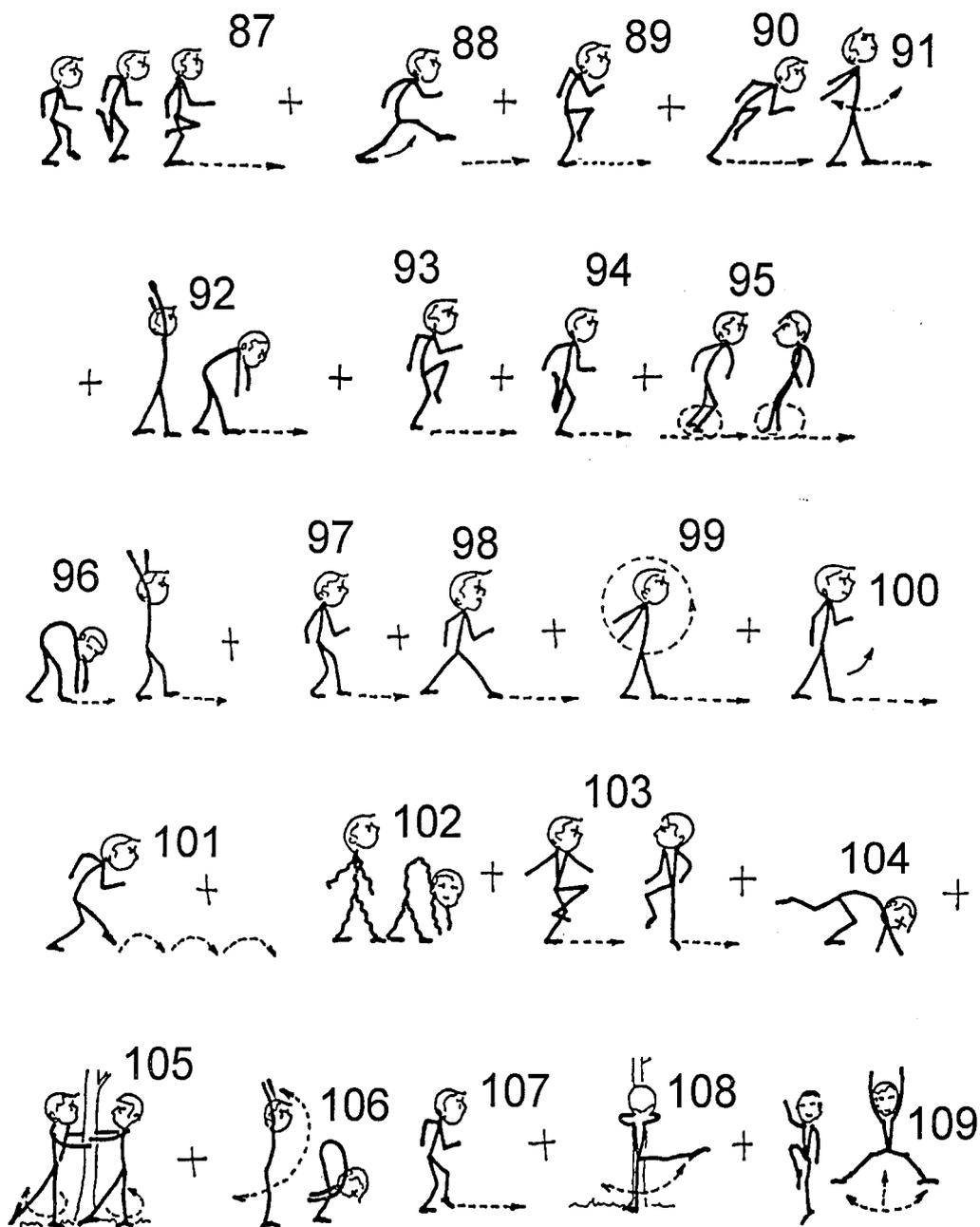
81 : 82- تمارين مع الزميل.

83- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 200 متر.

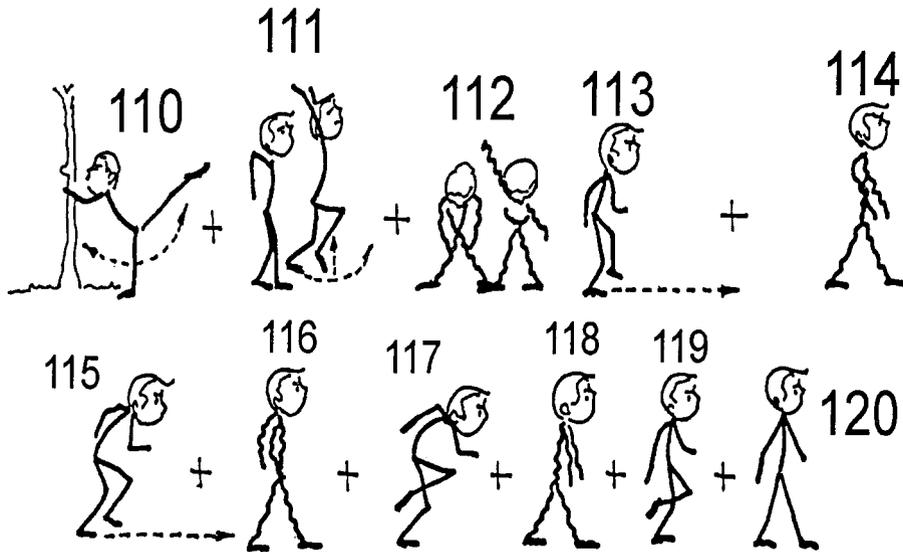
84- تعجيل 3 x 150 متر.

85- تمارين ارتقاء.

86- المشي لمسافة 150 متر.



- 87 - الجري بتغيير السرعة لمسافة 200 متر.
- 88 - الجري بخطوات واسعة.
- 89 - الجري السريع لمسافة 100 متر.
- 90 - الجري مع تغيير الخطوات.
- 91 - المشي مع حركة اليدين للأمام والخلف.
- 92 - المشي مع عمل تمارين ارتقاء.
- 93 - الجري مع رفع الفخذين للأعلى.
- 94 - الجري مع ضرب الركبتين للخلف.
- 95 - الجري مع الدوران إلى 180°.
- 96 - الجري البطيء مع الانحناء للأمام.
- 97 - الجري البطيء لمسافة 100 متر.
- 98 - المشي بخطوات واسعة مع عمل حركة قوية لليدين.
- 99 - المشي مع عمل حركة دائرية لليدين (كل حركتين خطوة).
- 100- حركة اليدين من المشي (كل حركتين خطوة).
- 101- الوثب بخطوات 10 ثانية.
- 102- تمارين ارتقاء.
- 103- رفع رجل واحدة للأعلى أما الأخرى تكون للجانب.
- 104- الانحناء للأمام ثم رفع رجل واحدة للخلف والأمام.
- 105- الوقوف على رجل واحدة مع إسناد اليدين على الشجرة.
- 106- الوقوف برفع كلتا اليدين مع الانحناء للأمام.
- 107- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 100 متر.
- 108- حركة الرجلين مع ارتكاز كلتا اليدين على الشجرة.
- 109- الوثب فتحا وكلتا اليدين للأعلى.



110- حركة الرجلين للخلف مع ارتكاز كلتا اليدين على الشجرة.

111- الوثب مع فتح وضم الساقين.

112- تمارين ارتخاء.

113- الجري الخفيف لمسافة 150 متر.

114- المشي مع عمل تمارين ارتخاء.

115- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 150 متر.

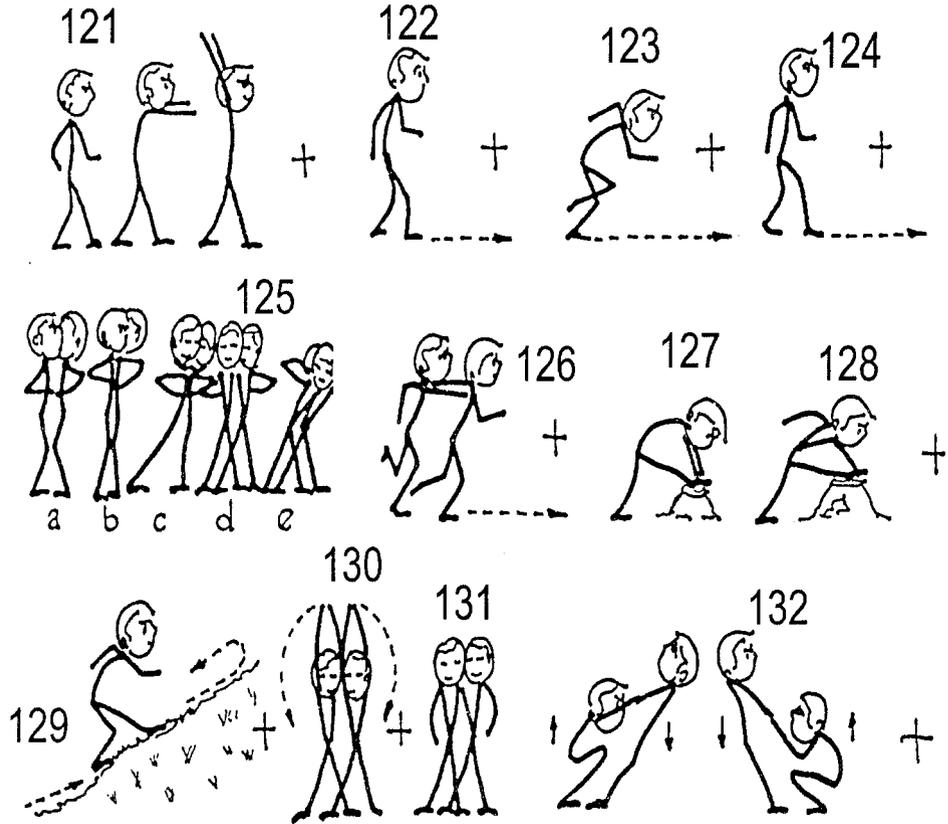
116- تمارين استظالة.

117- الجري السريع لمسافة 150 متر.

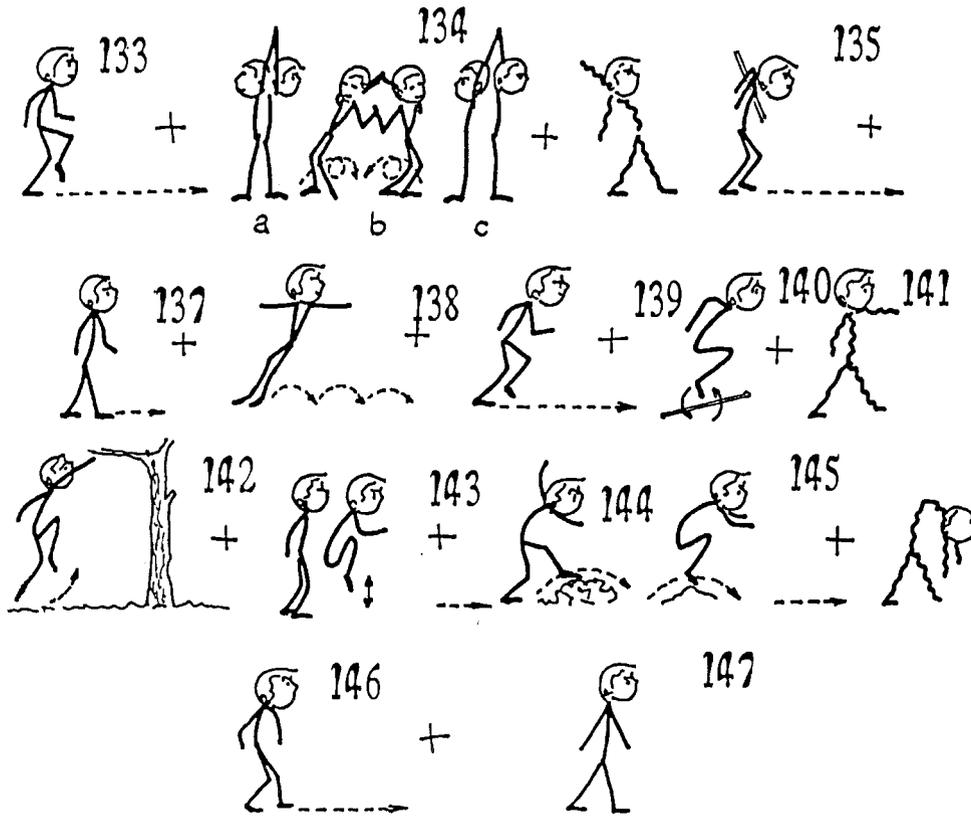
118- تمارين ارتخاء.

119- الجري البطيء لمسافة 1000 متر.

120- المشي.



- 121- تمارين استظالة عامة من الحركة.
- 122- الجري البطيء لمسافة 1000 متر.
- 123- الجري السريع لمسافة 100 متر.
- 124- الجري البطيء لمسافة 200 متر.
- 125- تمارين بين لاعبين (A.B.C.D.E).
- 126- الجري مع مسك الزميل من الرقبة.
- 127- الاتحناء إلى الرجل ثم مس الرجل بكلتا اليدين.
- 128- نفس الوضع السابق لكن بيد واحدة.
- 129- الجري بالصعود على مرتفع ثم النزول منه.
- 130 : 132- تمارين مع الزميل.



133- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 100 متر.

134- تمارين كل لاعبين معا.

135- تمارين ارتقاء.

136- الجري مع عصا جمناستك بإدخالها بين المرفقين.

137- المشي.

138- الوثب جانبياً.

139- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 100 متر.

140- الوثب فوق عصا الجمناستك.

141- المشي مع عمل تمارين ارتقاء.

142- الوثب للأعلى مع مسك غصن الشجرة بيد واحدة.

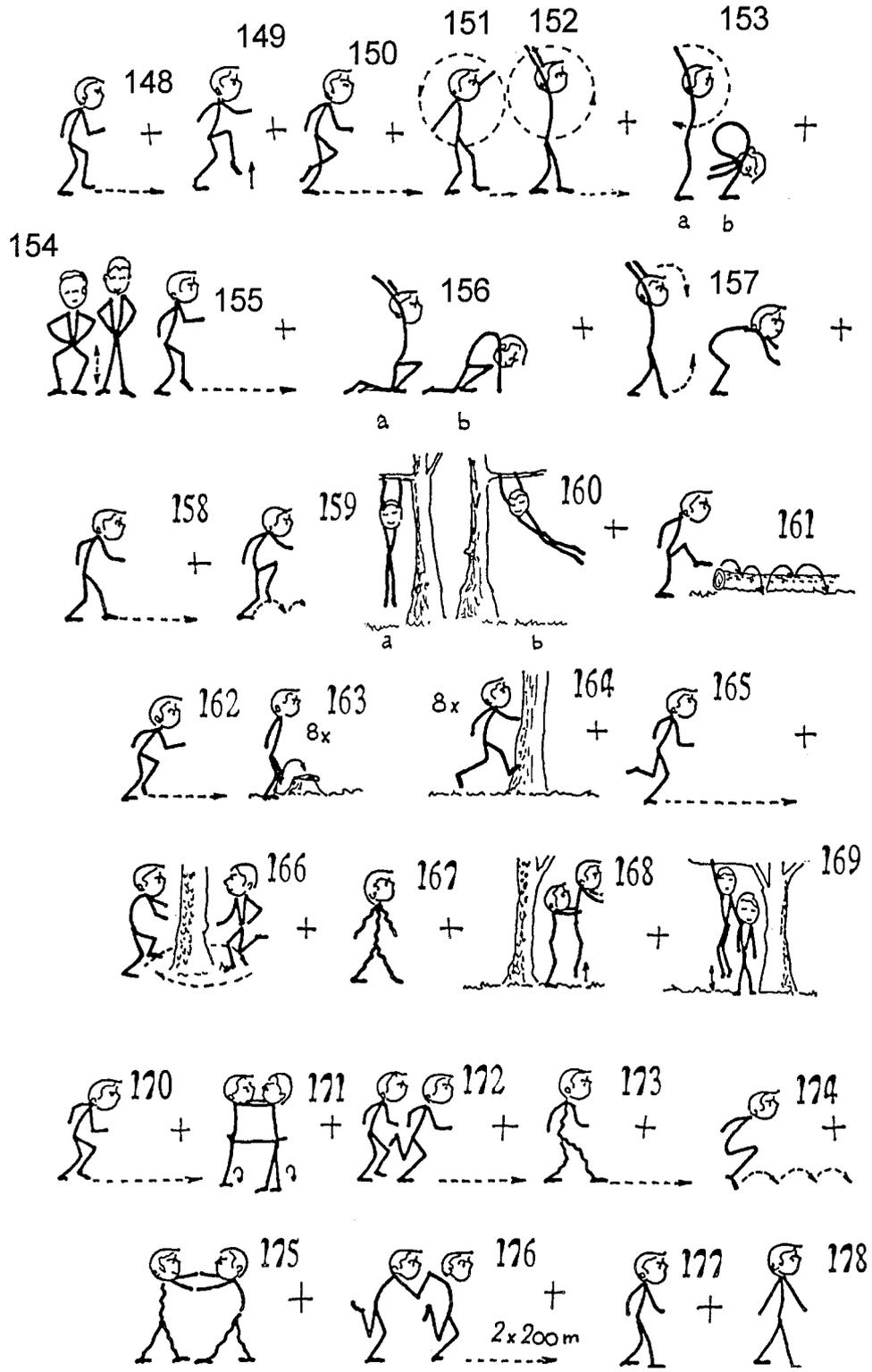
143- الوثب مع دفع الفخذين للأعلى.

144- الجري مع اجتياز حاجز طبيعي.

145- المشي مع عمل تمارين ارتقاء.

146- الجري البطيء لمسافة 400 متر.

147- المشي.

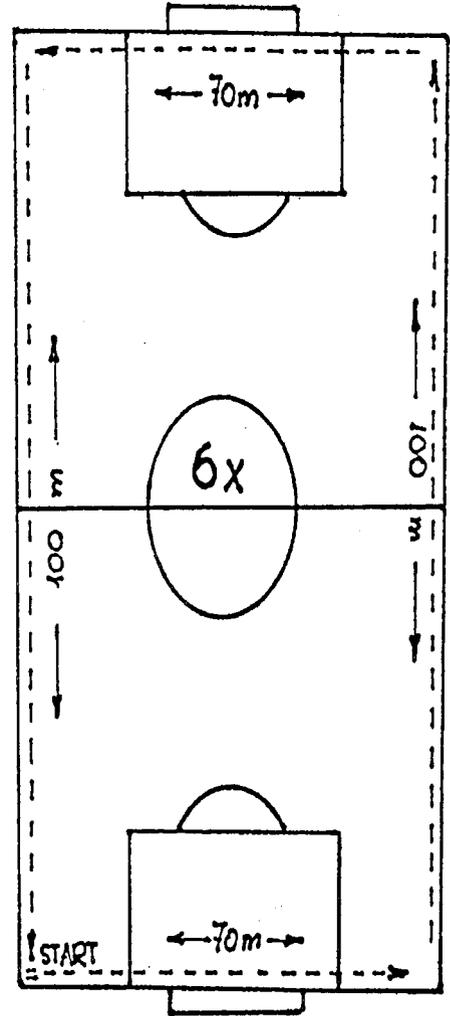
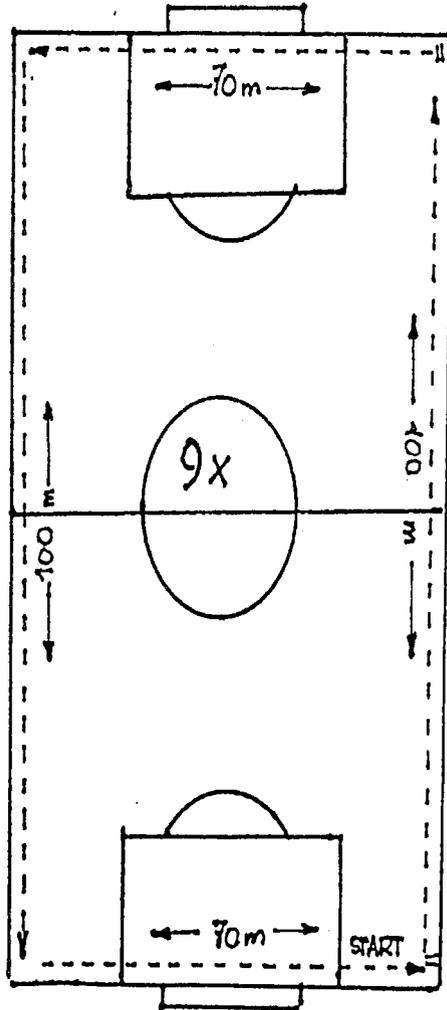


- 148- المشي.
- 149- الجري مع تناوب الوثب.
- 150- الجري بسرعة متوسط.
- 151- المشي مع تناوب الحركة الدائرية بكلتا اليدين.
- 152- الجري البطيء مع الحركة الدائرية لليدين.
- 153- الاتحناء ثم الاستقامة والوقوف بالمكان.
- 154- الوقوف مع ثني واستقامة الرجلين.
- 155- الجري لمسافة 100 متر.
- 156- الوقوف على ركبة واحدة مع حركة اليدين للأعلى وللأسفل.
- 157- الوثب بالمكان مع حركة كلتا اليدين.
- 158- الجري السريع لمسافة 100 متر.
- 159- الجري مع الوثب على رجل واحدة.
- 160- التعلق على غصن شجرة ثم عمل مرجحة.
- 161- الوثب على الجذع ثم الوثب منه بخطوة.
- 162- الجري البطيء لمسافة 100 متر.
- 163- الوثب بدفع الرجلين على مرتفع.
- 164- الجري السريع ثم الوثب بدفع قدم واحدة على الشجرة (8 مرات).
- 165- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 1000 متر.
- 166- الجري حول الشجرة.
- 167- تمارين ارتخاء مع المشي.
- 168- الوثب لبلوغ غصن الشجرة بمساعدة الزميل.
- 169- نفس الوضع السابق- لكن بالارتكاز على كتف الزميل.
- 170- الجري بسرعة متوسطة لمسافة 3000 متر.
- 171- يقف اللاعبان متقابلين ويمسكان بعضهما من الكتفين.
- 172- الجري بسرعة أقل من القصوى 2 X 200 متر.
- 173- تمارين ارتخاء.
- 174- الوثب بدفع الرجلين.
- 175- تمارين مع الزميل للارتخاء.
- 176- الجري مع الزميل والذي يبدي مقاومة من الخلف.
- 177- الجري البطيء.
178. المشي.



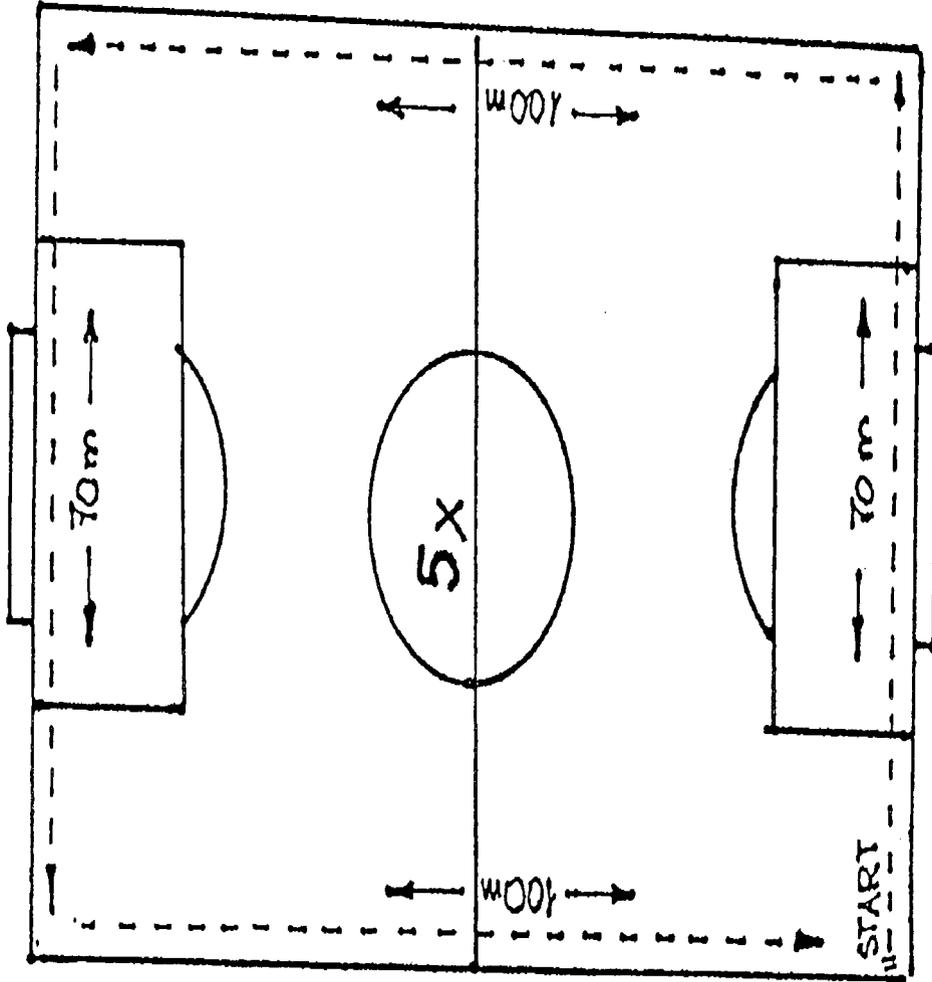
- 179- الجري الاعتيادي 5 دقائق.
- 180- الوثب بالقدمين معا وبمساعدة الزميل (ثم التغيير).
- 181- الجري السريع.
- 182- يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي ثم الجري وتغيير الخطوات بالمكان.
- 183- الجري مع الزميل الذي يبدي مقاومة.
- 184- يقف اللاعبان متقابلين مع مسك الأيدي ثم عمل وثب على رجل واحدة.
- 185- الوثب على شكل خطوات.
- 186- الجري ورفع الفخذ عالياً مع عمل حركة دائرية لكلتا اليدين.
- 187- المشي مع حركة كلتا اليدين للأعلى وللأسفل.
- 188- المشي مع حركة اليدين للأعلى ثم الوثب بخطوة.
- 189- جري ثلاث خطوات مع رفع الرجلين للأعلى.
- 190- الموازنة عن طريق وقوف اللاعبين متقابلين مع التماسك من اليدين.
- 191- الوثب بمساعدة الزميل مع رفع الرجلين.
- 192- الجري بخطوات واسعة.
- 193- الوثب بدفع الرجلين.
- 194- الجري البطيء.
- 195- الجري مع دفع الركبتين عالياً للخلف والأمام.
- 196- الجري مع رفع الفخذين للأعلى.
- 197- الوثب بدفع القدمين للجانب.
- 198- الجري والظهر للخلف.
- 199- الجري مع تغيير الاتجاه (الجري المتعرج).
- 200- الجري البطيء 10 دقائق.
- 201- تمارين ارتقاء.
- 202- الجري بالسرعة القصوى لمسافة 60 متراً.
- 203- الجري البطيء دقيقة واحدة.
- 204- الجري البطيء 3000 متر.

## تمارين تطوير المطاولة عند لاعبي كرة القدم



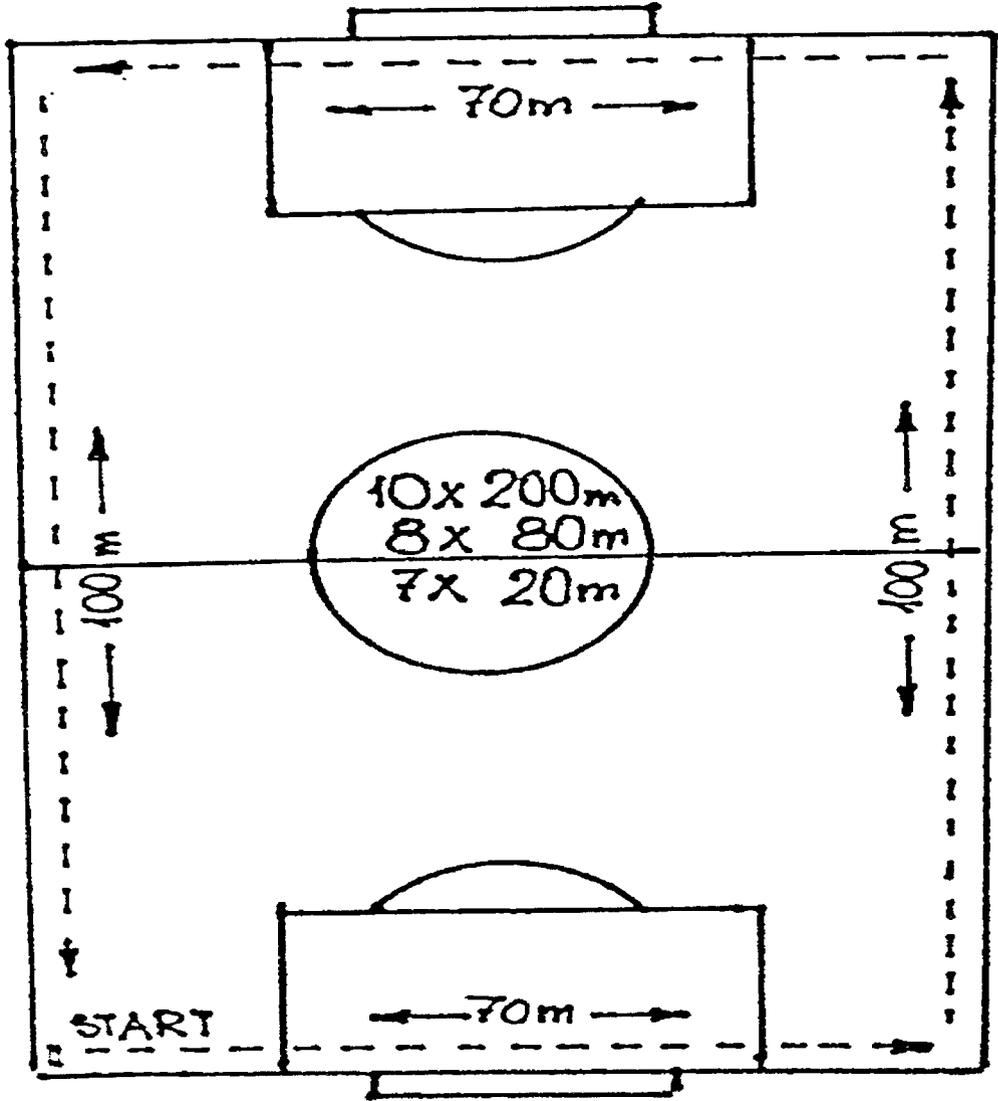
205. الجري حول محيط ملعب كرة القدم (9 X 340 متر = 3060 متر) للاعبين المتقدمين والناشئين . 100 متر جري بسرعة متوسطة - 70 مترا جري بسرعة أقل من القصوى - 100 متر جري بشكل بطيء - 70 مترا الجري بالسرعة القصوى- ثم عمل سلسلة من التمارين النمطية العامة ولمدة 120 ثانية.

206. الجري حول محيط ملعب كرة القدم (6 X 340 = 2040) للاعبين في المدارس الرياضية والأشبال بعمر 13 - 14 سنة. 70 مترا جري على شكل تعجيل - 100 متر جري بطيء - 70 مترا الجري بسرعة متوسطة - 50 مترا جري بطيء - 50 متر جري بالسرعة القصوى.



207. الجري حول محيط ملعب كرة القدم (5 X 340 متر = 1700 متر) للاعبين الأطفال 10 - 12 سنة.

- 70 متر الجري في 75% من القوة.
- 50 مترا جري بطيء.
- 50 مترا جري سريع.
- 35 مترا جري بسرعة متوسطة.
- 35 متر الجري البطيء.
- 100 متر جري بطيء.

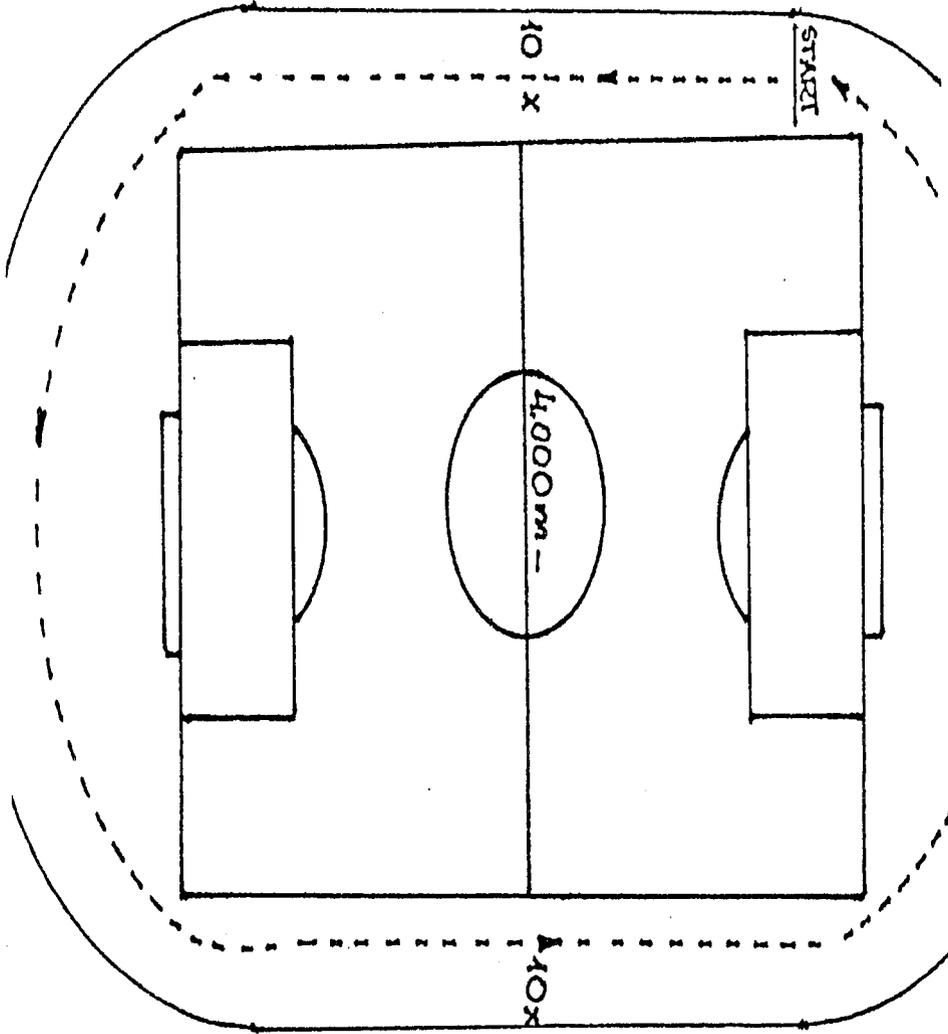


208. اختبار "كوبر" (الجري 12 دقيقة).

A- 3600 متر للاعبين الكبار والناشئين.

B- 2600-2500 متر للاعبين الأشبال 13-14 سنة.

C- 2400-2200 متر للاعبين الصغار 10-12 سنة.



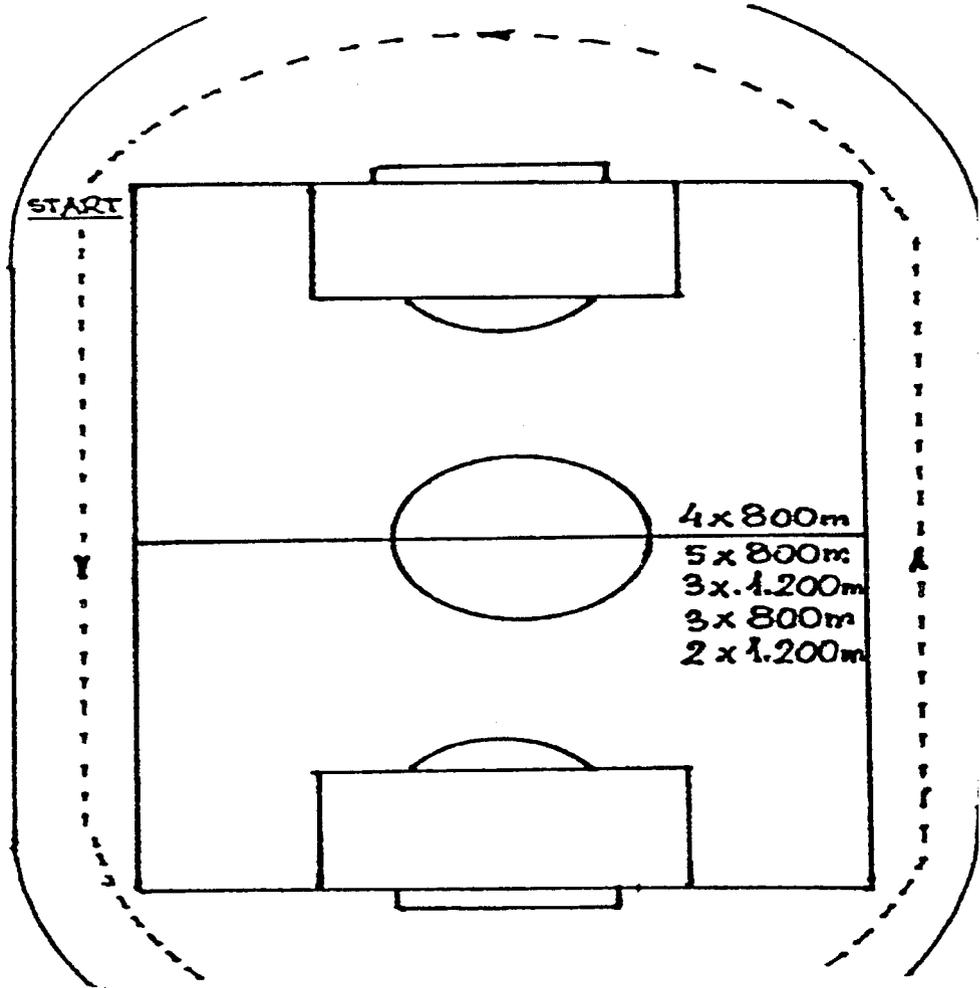
209. الجري 4000 متر خلال مدة تتراوح (13 - 30 دقيقة) إلى (1400 دقيقة

وعلى النحو الآتي:

a - 2000 x 2 متر بزمن 6.40 - 7.49 دقيقة لكل جرية.

b - 1000 x 4 متر خلال مدة 3.10 - 3.30 دقيقة كل جرية.

يتم الجري بمشاركة 2 - 3 لاعبين.



210. جرية البريد 800 - 1000 متر للاعبين المتقدمين وللناشئين:

4 x 800 متر و 5 x 800 متر أو 3 x 1200 متر. أما اللاعبين المبتدئين 3 x 800 متر أو 2 x 1200 متر. كل فريق تتابع يتكون من ثلاثة لاعبين و كل لاعب يجري 2-3-4 أو 5 مرات. وبعد نهاية كل جرية تكون هناك استراحة للاعبين.

إن هذا الشكل يتعلق بالرياضيين وحسب ترتيبهم العمري ومن الضروري أن يجري اللاعب 3 x 800 خلال 5 دقائق - 2 x 1200 متر خلال 6 دقائق وتكون الراحة عند المسافات 4 x 800 متر و 5 x 800 متر بحدود 8 - 10 دقيقة.

هذا النظام من التمارين بالإمكان تطبيقه لمدة أسبوعين أو ثلاثة.



211. a- الجري لمسافة 6000 متر بالنسبة للاعبين المتقدمين بوقت قدره 24 دقيقة.

b- الجري 1000 متر بوقت قدره 4.30 دقيقة.

c- الجري 500 متر بوقت قدره 1.30 دقيقة.

## نماذج تدريبية لتطوير المطاولة الخاصة وطرق تطبيقها

خلال فترة عشرة أسابيع تدريب مع الرياضيين لفترة تحضيرية ذات مستوى عال

**الأسبوع الأول:** الجري بشدة 70% 1-2 x 2 كم - الجري بشدة متوسطة 2-3 x 2-3 كم - 800 - 1000 متر تكون بين المقاطع مشي لمدة دقيقة واحدة. في الوحدة التدريبية يجب أن يعمل اللاعب جري 4 - 6 كم.

**الأسبوع الثاني:** الجري بالتزحلق على الجليد 1-2 x 15-20 كم أو الجري 4 - 6 كم- الجري بالشدة المتوسطة 2-3 x 600 متر. في الوحدة التدريبية يجب أن يعمل اللاعب الجري 4 - 6 كم بطريقة الفواصل لمدة 60 - 80 ثانية - الراحة 2 دقيقة بين كل أداء وآخر.

**الأسبوع الثالث:** الجري بالتزحلق على الجليد 1-2 x 15-20 كم أو الجري 4 - 6 كم - تقسم المسافة إلى 400 - 600 متر بأداء متوسط الشدة بين المسافات مشي 2 دقيقة. التدريب يتم خلال فترة أسبوعين.

**الأسبوع الرابع:** جري متقطع 3 - 4 كم - 2 x 300 - 500 متر - الجري بالسرعة أقل من القصوى بين المسافات مشي 2 دقيقة - التدريب مع الكرة وبدونها - فترة العمل 45 - 60 ثانية والراحة 1.30 دقيقة - عدد التكرارات 14 - 18 مرة.

**الأسبوع الخامس:** التدريب مع الكرة - فترة العمل 45 - 60 ثانية والراحة 1.30 دقيقة - عدد التكرارات 14 - 18 مرة.

**الأسبوع السادس:** التدريب مع الكرة - فترة العمل 45 - 60 ثانية والراحة 1.30 دقيقة - عدد التكرارات 14 - 18 مرة.

**الأسبوع السابع:** 4 - 5 كم تدريب الجري المتقطع مع الكرة وبدونها - فترة العمل 45 ثانية والراحة 1.30 دقيقة - عدد التكرارات 8 - 12 مرة.

**الأسبوع الثامن:** تمارين مركبة - التدريب مع الكرة وبدونها وكذلك اللعب بقواعد بسيطة - فترة العمل 45 ثانية والراحة 1.30 دقيقة - عدد التكرارات 4 - 6 مرات.

**الأسبوع التاسع والعاشر:** تطوير المطاولة الخاصة باستخدام طرق اللعب بقواعد بسيطة.



## نماذج تدريبية لتطوير الطاولة العامة والخاصة

خلال 6 أسابيع تدريب مع الرياضيين لفترة تحضيرية ذات مستوى عال

**الأسبوع الأول:** الجري لمسافة 1600 متر - 400 م الجري البطيء - 100 متر الجري بسرعة أقل من القصى - 100 متر المشي مع تمارين لإعادة الاستشفاء والارتخاء - 200 متر الجري بسرعة أقل من القصى - 200 متر الجري البطيء - 100 متر الجري بسرعة أقل من القصى - 400 متر الجري البطيء - 100 متر تمارين لإعادة الاستشفاء والارتخاء.

**الأسبوع الثاني:** الجري البطيء لمسافة 3200 متر - 200 متر الجري بسرعة متوسطة - 100 متر السريع مع تمارين لإعادة الاستشفاء والارتخاء - 30 مترا الجري بسرعة متوسطة - 300 متر الجري البطيء - 200 متر الجري بسرعة أقل من القصى - 100 متر مشي مع تمارين إعادة الاستشفاء والارتخاء - 200 متر الجري بسرعة متوسطة - 400 متر الجري البطيء - 200 متر المشي مع تمارين ارتخاء.

**الأسبوع الثالث:** زيادة المسافة إلى 4000 متر: 400 متر الجري البطيء - 200 متر الجري بسرعة متوسطة - 200 متر الجري البطيء - 100 متر الجري بسرعة أقل من القصى - 300 متر الجري البطيء مع عمل تعجيل - 200 متر المشي مع تمارين إعادة استشفاء وارتخاء - 200 متر الجري بسرعة أقل من القصى - 100 متر مشي - 5 x 100 متر الجري بسرعة أقل من القصى المشي البطيء بين المقاطع 40 - 60 مترا مع تمارين إعادة الاستشفاء والارتخاء - 300 متر الجري البطيء - 200 متر مشي مع تمارين لإعادة الاستشفاء والارتخاء - 3 x 200 متر الجري بسرعة أقل من القصى - 100 متر مشي - 2 x 100 متر الجري بسرعة أقل من القصى - المشي 40 - 50 مترا - 2 x 300 متر - الجري بسرعة متوسطة بوجود فواصل بين جرية وأخرى - 30 - 40 متر مشي بطيء - 200 متر مشي.

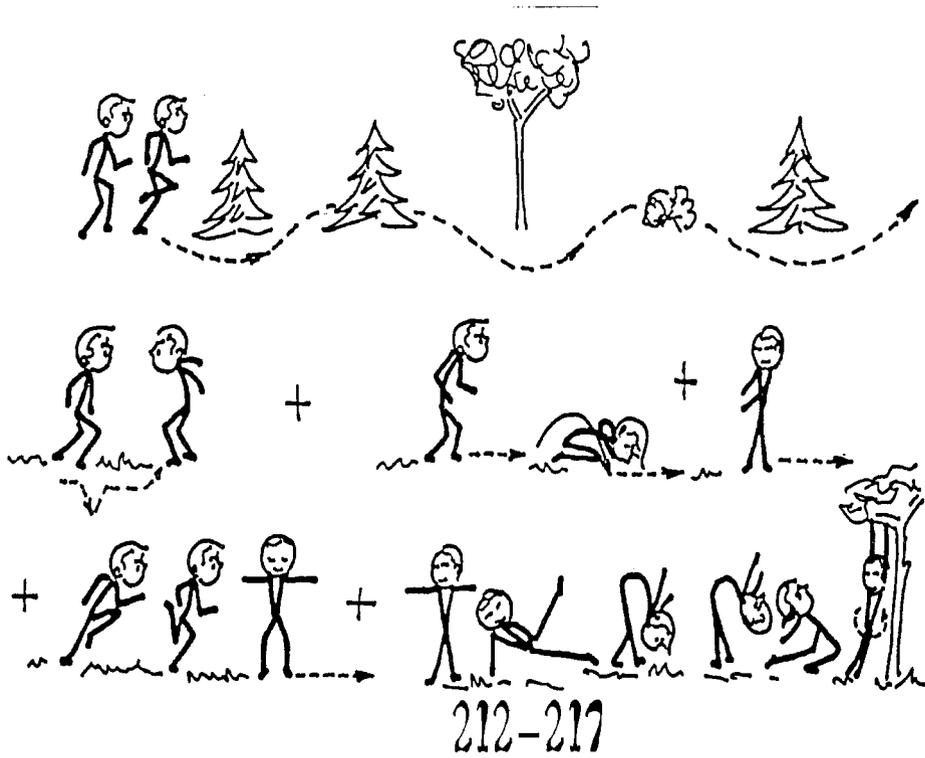
**الأسبوع الرابع:** تقليل المسافة إلى 3000 - 3200 متر وعلى شكل مقاطع - 300 متر الجري البطيء - ثم الجري بسرعة أقل من القصى بين المقاطع 40 متر مشي للراحة - 300 متر الجري البطيء - 6 x 50 مترا الجري بسرعة أقل من القصى - 40 متر للراحة بين المقاطع - 3 x 200 متر الجري بسرعة متوسطة يكون بين المقاطع مشي دقيقة واحدة - 300 متر الجري البطيء مع عمل 2 - 3 تعجيل بسرعة أقل من القصى - 100 متر - 5 x 60 مترا الجري بسرعة أقل من القصى الراحة بين المسافات 40 مترا مشي مع تمارين تنفس - 200 متر الجري البطيء - 200 متر المشي مع تمارين ارتخاء.

**الأسبوع الخامس والسادس:** دائرة تدريبية لتطوير الطاولة الخاصة.

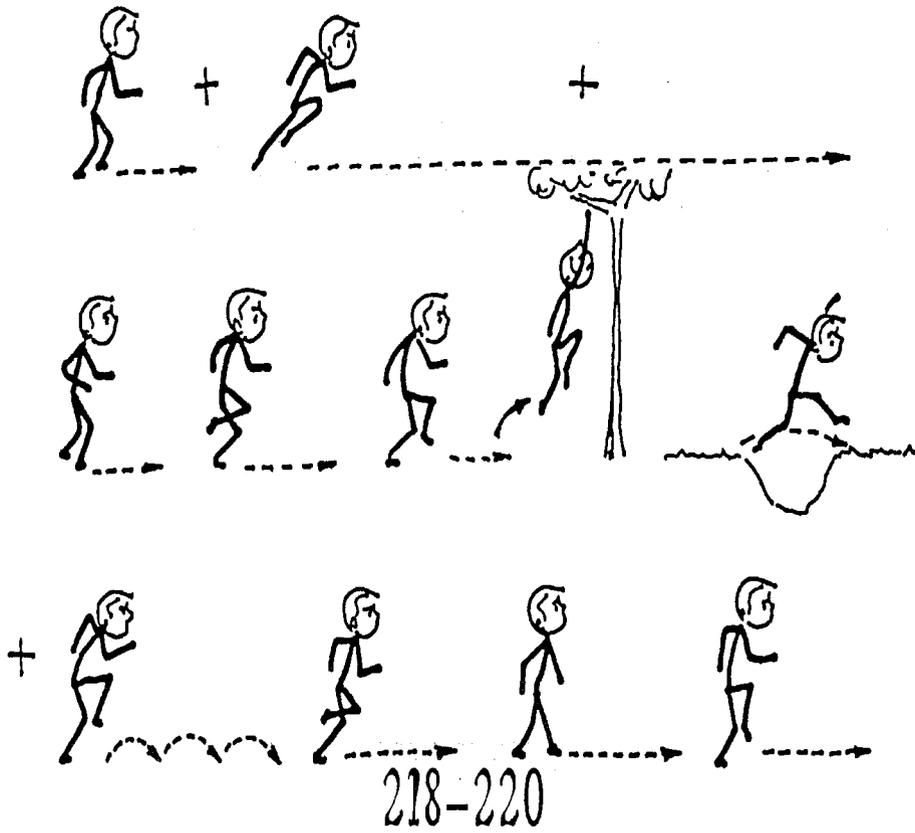
## الدائرة التدريبية الأسبوعية

ت	اليوم	المضمون	الحمل (مقدار من القصوى %)
1	السبت	تمارين ارتخاء بدون عمل سرعة	15 - 20 %
2	الأحد	تمارين لتحسين الحالة المهارية ولتطوير الطاولة	15 - 20 %
3	الاثنين	تمارين الحالة الفنية (تكنيك و تكتيك)	60 - 70 %
4	الثلاثاء	تمارين الحالة الفنية لتطوير الطاولة	20 - 40 %
5	الأربعاء	تمارين لتحسين الحالة الخطئية وتطوير الطاولة	50 - 60 %
6	الخميس	تمارين من الحركة بشدة قليلة ومتوسطة	20 - 25 %
7	الجمعة	الاشتراك في منافسة لغرض مراقبة اللعب - شدة للمباراة الأولى يكون 50 - 60 % - والمباراة الثانية 80 - 90 % - والمباراة الثالثة 70 - 80 % عند تنفيذ أربع مباريات تكون المباراة الرسمية الأولى شدتها تصل إلى 80 - 100 % (متوسط الحمل للمباراة يكون 100 %)	

## نموذج تمارين على شكل (ألعاب الجري)

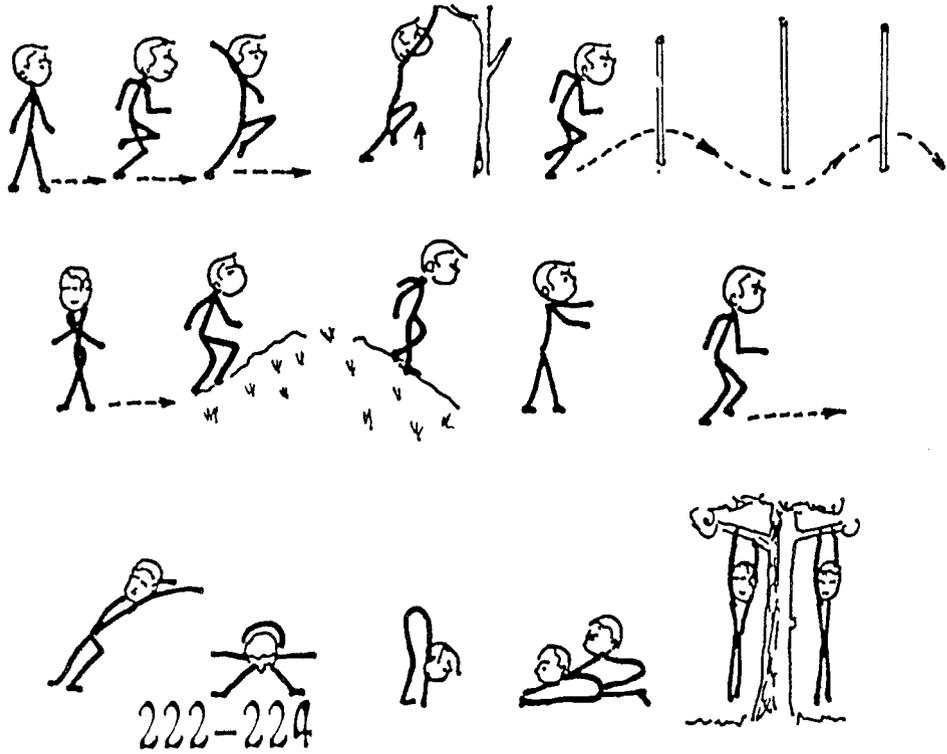


الحجم (دقيقة)	المضمون	الجزء التدريبي
20-25 دقيقة	<p>(الأشكال 217-212) الإحماء: المشي بخطوات واسعة - الجري البطيء - الجري بين حواجز (أشجار - جذوع) - الجري الجانبي في مختلف الاتجاهات - الوثب فوق حواجز قليلة - الجري السريع - الجري بتقاطع الخطوات - جري بشكل متواصل لمسافة 200 - 300 متر - المشي لإعادة النبض لمستوى 120 - 120 نبضة في الدقيقة - تمارين تطوير المرونة وقابلية الحركة تنفيذها خلال وقت الجري - الانحناء - الدوران - حركة اليدين - عمل خطوة - وضع القرفصاء - التعلق على غصن الشجرة - تمارين استئطالة للعضلات - الجري البطيء.</p>	<p>الجزء الأول الفترة التحضيرية</p>

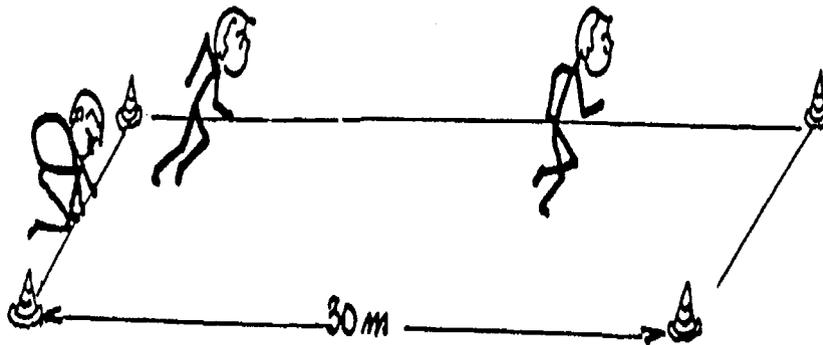
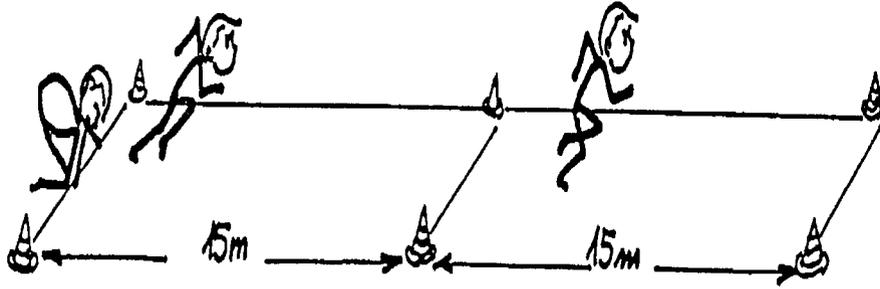


الحجم (دقيقة)	المضمون	الجزء التدريبي
40-35 دقيقة.	(الأشكال 218 - 220) الجري 40 - 60 - 80 متراً x 4 - 5 مرات - الجري البطيء - الجري مع رفع الفخذ عالياً 20 - 30 متراً - الجري مع لمس القدمين الورك ودفع الركبتين للخلف 3 - 4 تكرار لكل نوع من أنواع الجري بالوثب من الجري مع لمس الغصن - الوثب فوق حواجز قليلة أو على تربة سهلة 20 - 30 متراً.	الجزء الثاني الأساس تطوير السرعة القصوى - مطاولة السرعة.

## ألعاب الركض الكبيرة



الجزء التدريبي	المضمون	الحجم (دقيقة)
	<p>(الأشكال 222 - 224) الإحماء: التناوب بين المشي والجري البطيء - الجري مع الوثب بين الحواجز - المشي مع عمل استئطالة عامة لليدين - الجري مع تغيير الاتجاه - المشي مع عمل تمرين استئطالة لليدين - الجري المتواصل بسرعة بطيئة خلال وقت الجري تكون راحة قصيرة لتمارين تطوير المرونة - الانحناء - الدوران - عمل خطوة - التعلق على غصن شجرة - تمارين دفع للأعلى - تمارين استئطالة العضلة فردي وزوجي.</p>	



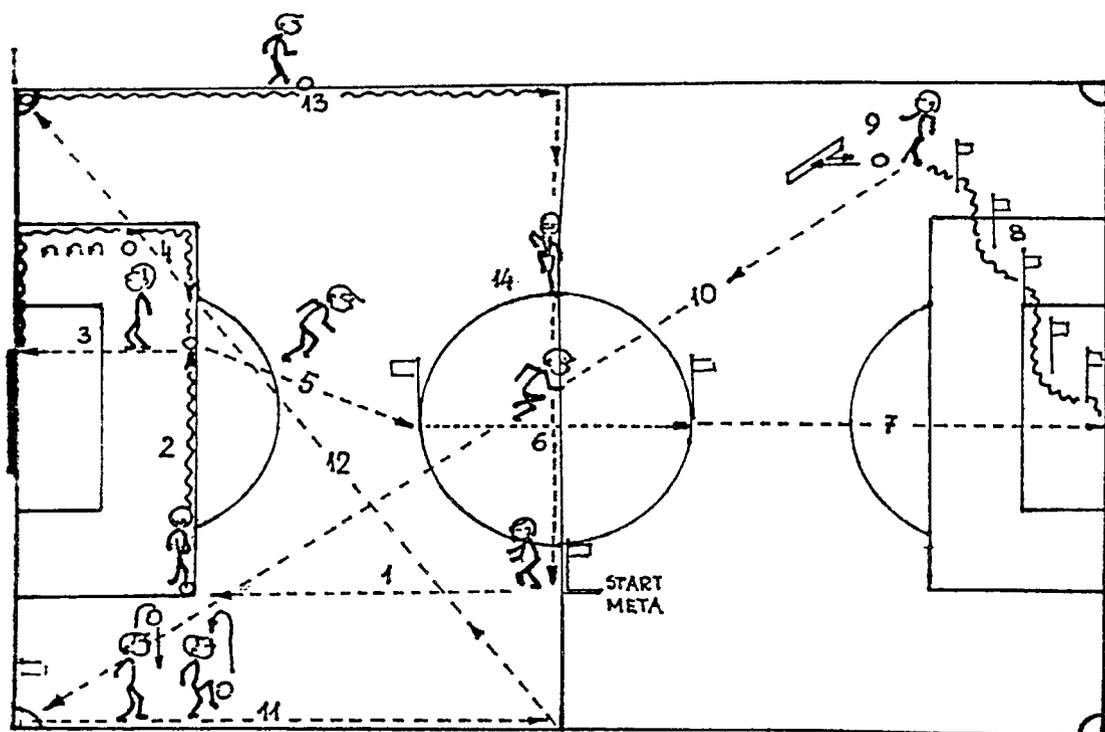
225-226

الجزء الثاني	المضمون	الحجم (دقيقة)
تطوير السرعة	(الأشكال 225 - 226) الجري 40-60 مترا x 5-7 مرات التناوب بالجري البطيء- الجري السريع 2 x 15 متر مع راحة فعالة - 30 ثانية: الجري السريع 30 مترا مع راحة فعالة 40 ثانية - الجري 3 x 30 مترا مع راحة فعالة 40 ثانية.	15-20 دقيقة.



الجزء الثالث	المضمون	الحجم (دقيقة)
تطوير مطاولة القوة	(الشكل 227) الجري البطيء 200 - 400 متر x 4 - 6 مرات مع راحة 1 - 2 دقيقة - مناولة الكرة إلى زوج من اللاعبين والوقوف بالمكان - الجري 800 - 1000 متر بسرعة بطيئة مع 2 - 4 مرات تعجيل 30 - 40 مترا- الجري بسرعة متوسطة - المشي لإعادة الاستنفاء - جري البريد لفريقيين أو أكثر - كل مشارك يقوم بالجري لمسافة 400 متر 35 - 45 دقيقة.	15-20 دقيقة.

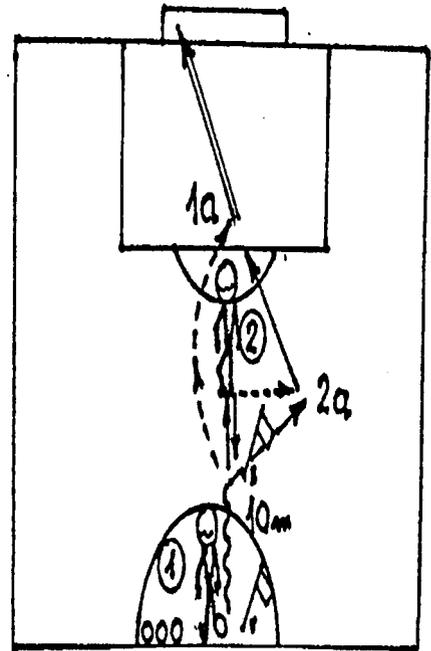
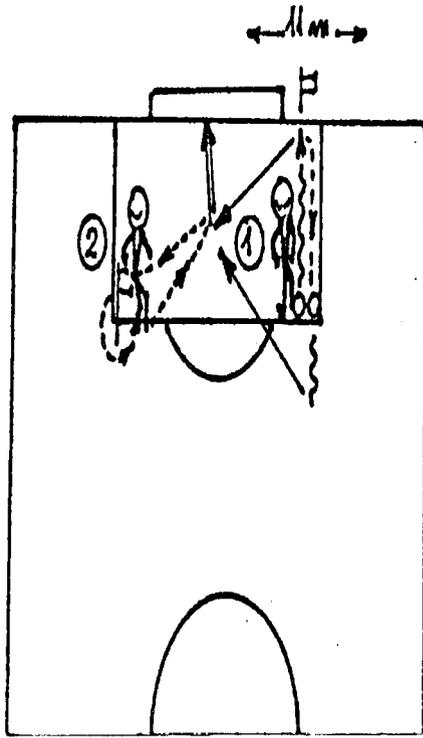
## تمارين حسب الواجب المرسوم



- الوقوف في منتصف ملعب كرة القدم - الجري بالسرعة المتوسطة إلى منطقة الزاوية.
- (1) الدرجة بالكرة على الخط الطولي لمنطقة الجزاء إلى العمود البعيد للهدف.
  - (2) ضرب الكرة على الرأس من منطقة خط الجزاء إلى الهدف.
  - (3) درجة الكرة على الخط الطولي للهدف أو منطقة خطة الجزاء.
  - (4) وضع الكرة على منطقة خط الهدف أمام عمود الهدف - الجري بسرعة بطيئة إلى العلم الذي يوضع على خط دائرة الوسط.
  - (5) الجري بالسرعة القصوى 9 أمتار.
  - (6) الجري البطيء إلى اتجاه الهدف المقابل.
  - (7) درجة الكرة بين الأعلام.
  - (8) الوقوف عند العلم الأخير ثم ضرب الكرة 20 مرة إلى الجدار.
  - (9) التعجيل إلى علم الزاوية.
  - (10) السيطرة على الكرة بالتناوب بين الرجلين والرأس بالحركة إلى خط وسط الملعب.
  - (11) الجري بالسرعة البطيئة إلى الزاوية الثانية للعلم.
  - (12) درجة الكرة على الخط الطولي الجانبي إلى خط وسط الملعب.
  - (13) الجري بسرعة متوسطة إلى النهاية.
  - (14) المسافة الكاملة الذي يعمل اللاعب على اجتيازها عند تنفيذ التمرين تكون أكثر من 4000 متر - الراحة بين السلاسل التدريبية 2 دقيقة - وقت الراحة تمارين إعادة استشفاء من الحركة - عدد السلاسل التدريبية يتعلق بمستوى اللاعبين - ان متوسط عدد التكرارات بالنسبة للمتقدمين 15 - 20 مرة وللشباب 10 - 15 مرة وللناشئين 8 - 10 مرة.

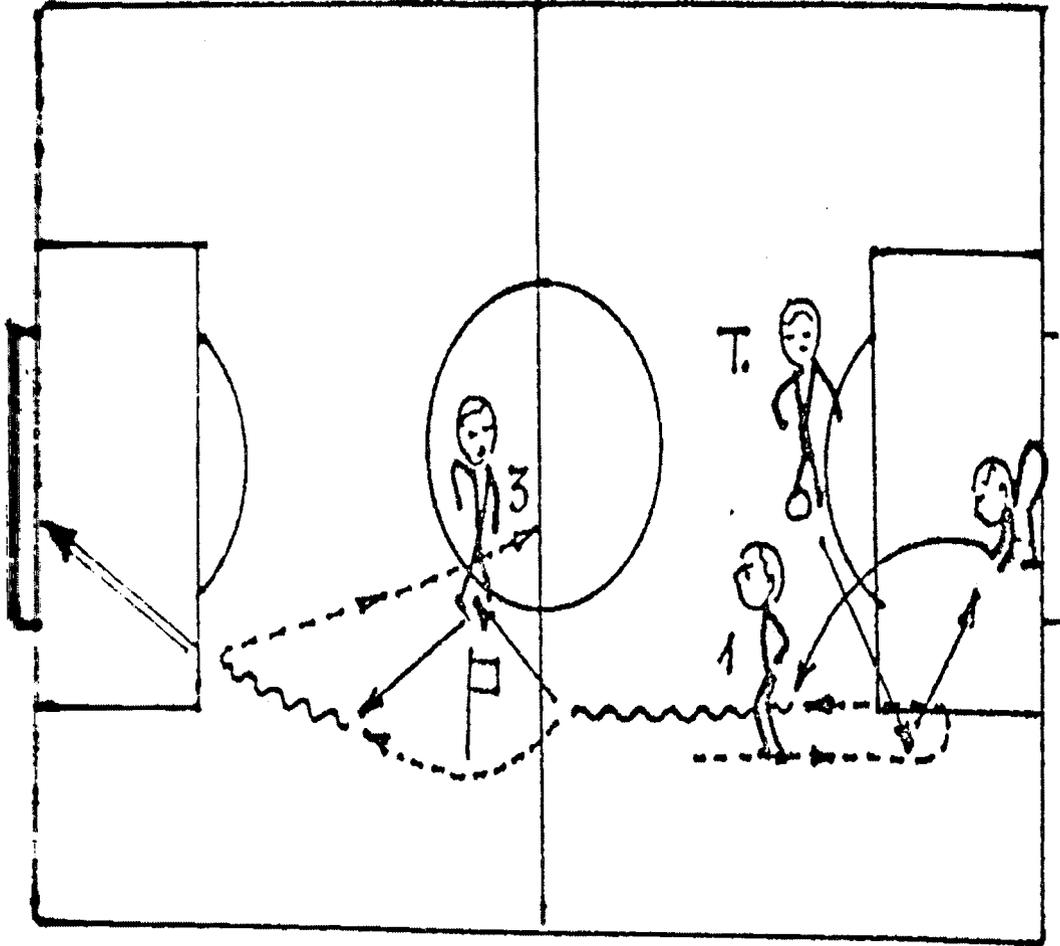




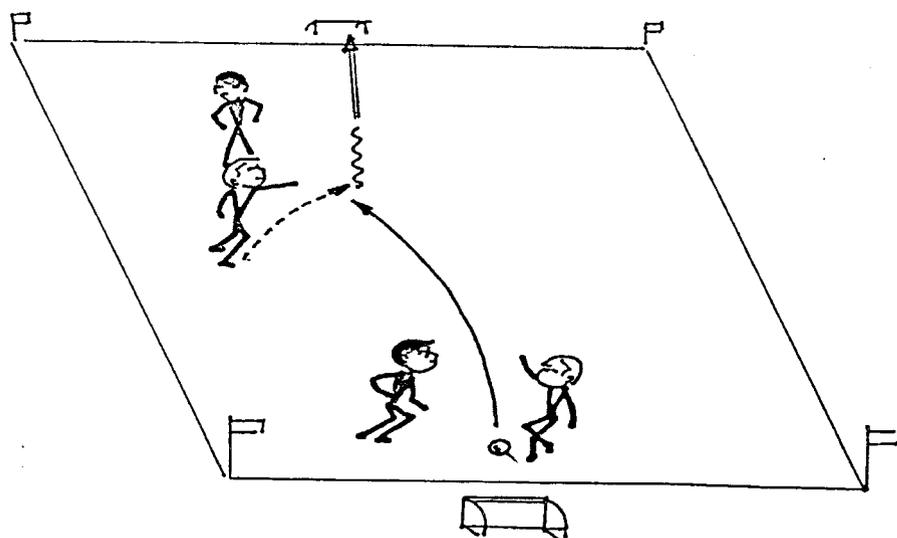


231. تمرين للمهاجمين - اللاعب الأول  
يجري بكرتين باتجاه الخط الخارجي -  
يناول كرة واحدة خلف منطقة الجزاء -  
أما الكرة الثانية فتكون إلى خط الجزاء  
العرضي ويناول الكرة إلى منطقة الجزاء  
- اللاعب الثاني يجري من العلم إلى  
الكرة ثم يرسلها إلى زميله وبدون أن  
يتهاى يضرب الكرة إلى الهدف - بعد  
التهديف يعمل اللاعب الجري إلى العلم.

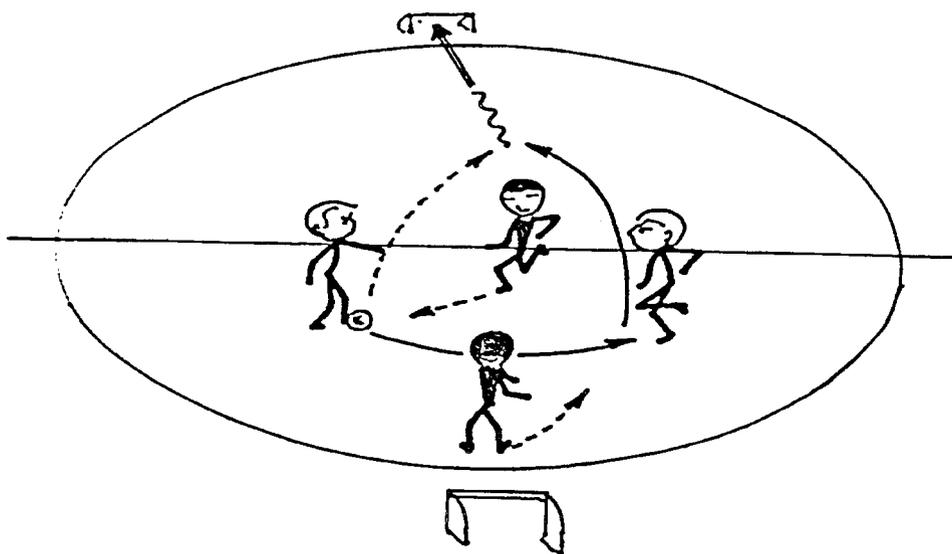
232. تمرين لخط الوسط - اللاعب (1)  
يدرج الكرة 10 متر ثم يناولها للزميل  
(2) والذي يعمل على مناولتها للخلف  
للاعب (1) ويجري إلى موقع اللاعب  
(a2) - يناول الكرة إلى الموقع (A1) -  
ضرب الكرة إلى الهدف ثم الجري إلى  
موقع الانطلاق - 5 كرات في السلسلة  
الواحدة وقت التنفيذ 95 ثانية - 5  
سلاسل - الراحة بينهم 45 ثانية.



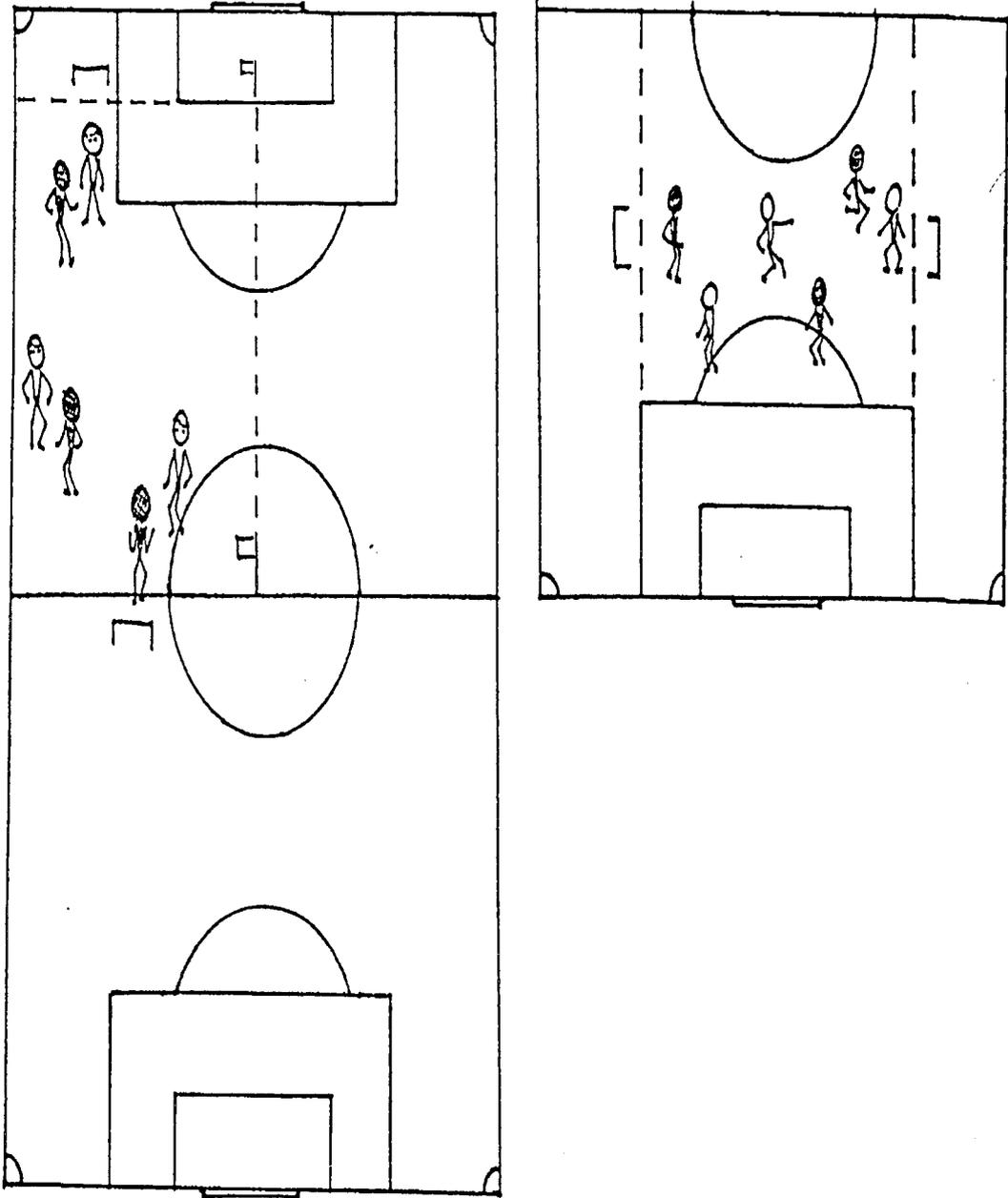
233- تمارين للاعب المدافع - يجري اللاعب والظهر للخلف من خط منتصف الملعب إلى الهدف لمسافة 30 مترا - يستلم الكرة من المدرب ثم يناولها إلى حارس المرمى - انطلاق سريع إلى الكرة بعد مناولتها من قبل حارس المرمى - استقبال الكرة ثم الدحرجة وبعدها مناولة الكرة إلى الزميل (3) - دحرجة الكرة بعد استلامها من زميله (3) من وراء الشاخص - التهديف على المرمى من خط الهدف - الجري السريع إلى خط الوسط للملعب - عدد التكرارات 8 مرات لاجتياز مسافة 120 متر الوقت المخصص للتنفيذ 22 ثانية والراحة 30 ثانية نماذج تمارين على شكل حركات لعب حقيقية.



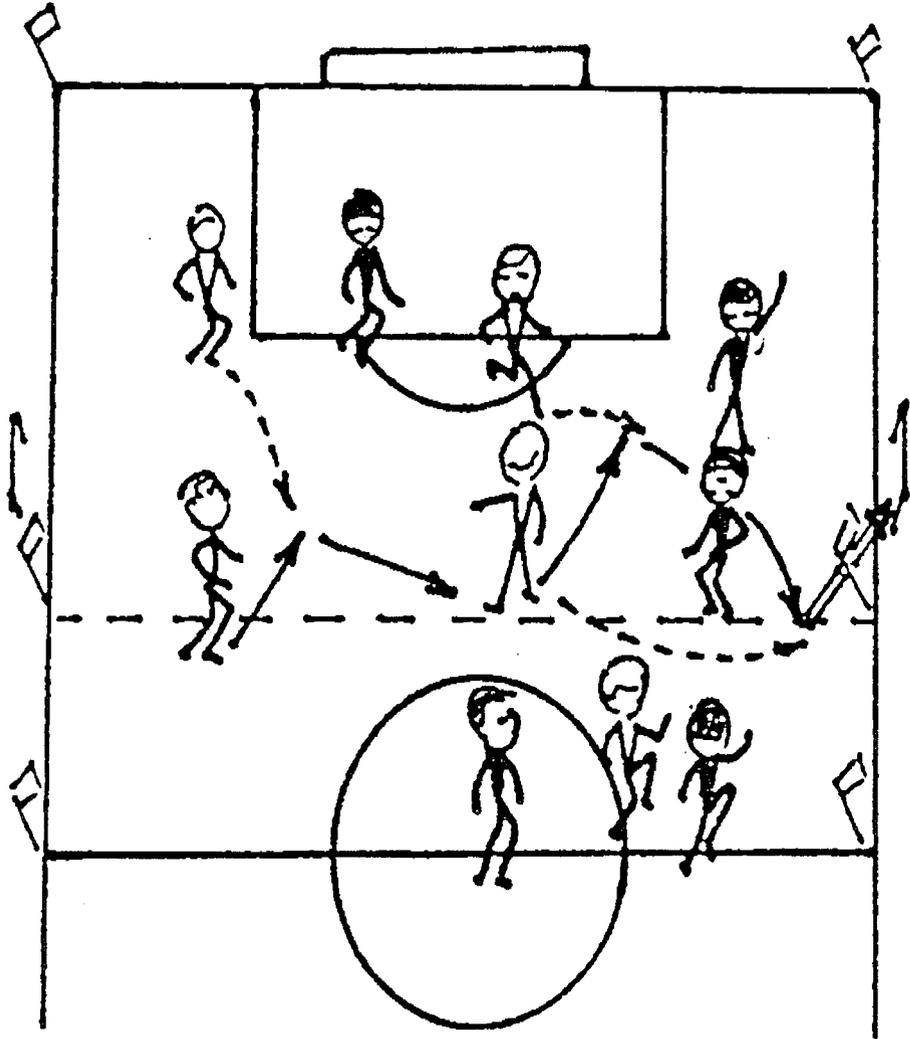
234. اللعب 21 x 2 بقياس 10 x 20 مترا مع أهداف صغيرة - عمل واجبات فنية (تكنيك - تكتيك).



235. نفس الوضع السابق لكن اللعب يكون داخل دائرة الوسط مع نفس الواجب السابق.

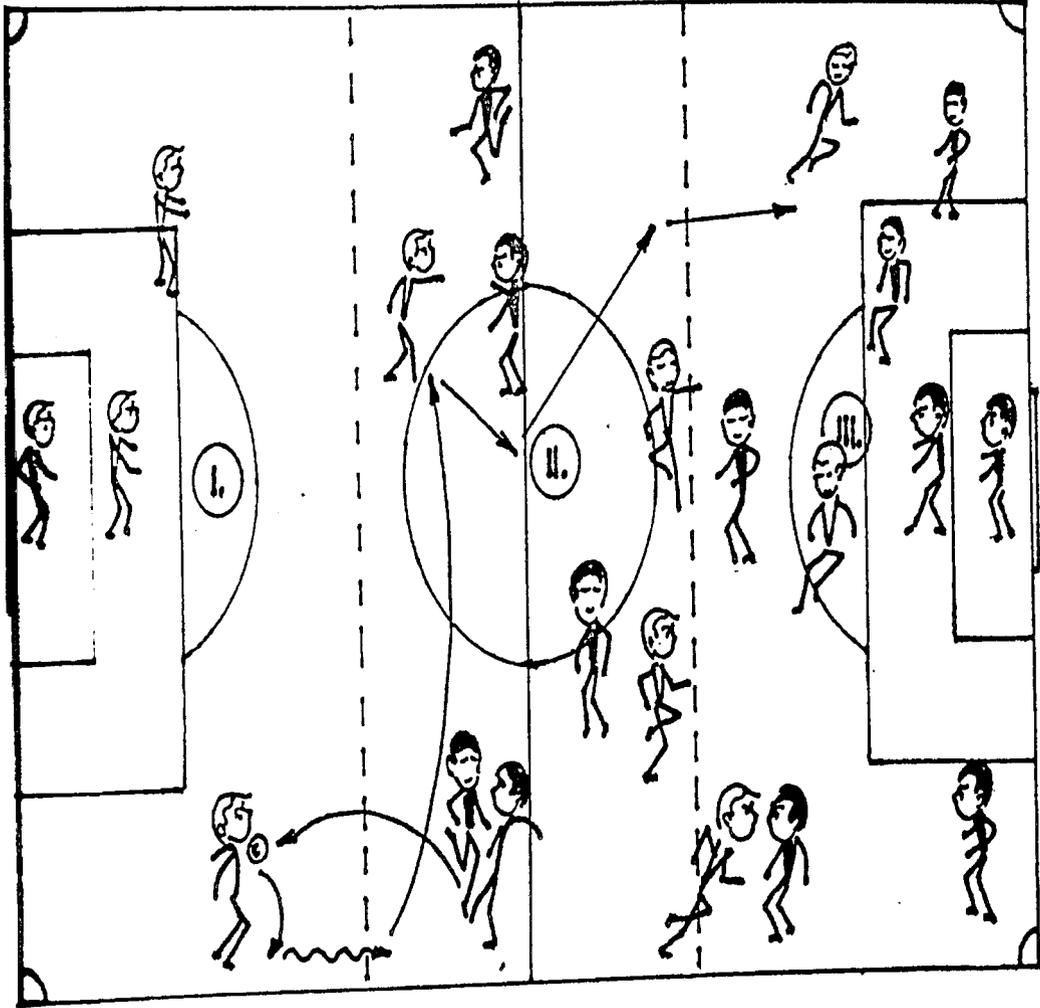


236 و 237، اللعب 3 x 3 على ملعب بقياس 35 x 36 متراً أو 40 x 36 متراً مع أهداف صغيرة -  
 عمل واجبات فنية (تكنيك - تكتيك) - فترة العمل 10 دقائق على أن تكون هناك استراحة بين عمل  
 وآخر مدة 2 دقيقة - عدد التكرارات 6 مرات.



238. اللعب ضد 5x5 على ملعب 70x35 مترا (بين منطقة الهدف وخط الوسط للملعب)  
 مع أهداف صغيرة - عمل واجبات فنية (تكتيك - تكتيك) - الحمل التدريبي 15 دقيقة - الراحة  
 5 دقائق (تكون التمارين الفنية هي عمل خطة لعب بين اللاعبين) - كمية التكرارات 3 مرة.

## نماذج تمارين على شكل ألعاب بسيطة



اللعبة 11 ضد 11 مع تطبيق الواجبات الفنية (التكنيك والتكتيك) - الواجب المهم للألعاب يكون تطوير المطاولة مع إدخال الواجبات الفنية مثل الهجوم - استقبال الكرة من دائرة الوسط ومناولتها إلى منطقة المدافعين - من الضروري الهجوم من خلال مناوله الكرة بلمسة واحدة - ضرب الكرة إلى الهدف من منطقة الجزاء- الحمل التدريبي 3 x 30 دقيقة لعب مع وجود فترتين للراحة -