



المرفقات



مرفق (1)

استمارة تسجيل البيانات الشخصية وقياس متغيرات النمو

م	الاختبارات				العمر التدريبي
	الاسم	سنة	سم	الوزن كجم	سنة
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					



					13
					14

مرفق (2)

استمارة تسجيل نتائج اختبارات القدرة العضلية للرجلين والمهارية

أولا الاختبارات البدنية :

م	إسم اللاعب	النادى التابع له	أختبار الوثب العمودي لسارجنت	أختبار الوثب العريض من الثبات	أختبار الوثب الثلاثى
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

تابع مرفق (2)

ثانيا : إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية (قيد البحث)

م	إسم اللاعب	النادى التابع له	التحركات الدفاعية المتنوعة	التحرك الدفاعي للانطلاق لل هجوم الخاطف	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الاول)	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						



Study in Egypt
ادرس في مصر



13

14



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية
ورياضات المضرب

مرفق (3)

استطلاع رأي الخبراء حول اختبارات القدرة العضلية للرجلين واختبارات التحرك الدفاعي
للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث / أحمد محمد علي شحاته الاستاذ المساعد بقسم نظريات وتطبيقات
الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بنها بإجراء دراسة بعنوان
استخدام التدريبات التصادمية لتطوير القدرة العضلية للرجلين والتحرك الدفاعي للانطلاق
وتغطية الهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد
ولما كان هذا البحث يقتضي التعرف علي آراء السادة الخبراء في مجال كرة اليد ، فقد
رأى الباحث الاستعانة بآراء سيادتكم في هذه الدراسة .

برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأي في اختيار الاختبارات (قيد البحث)

ولسيادتكم جزيل الشكر

الباحث

م	بيانات خاصة بالخبير
1	الاسم:
2	الوظيفة:
3	المؤهلات العلمية:
4	الكلية:
5	الجامعة:
6	عدد سنوات الخبرة:
	أ- في مجال التدريس:
	ب- في مجال التدريب:

تابع مرفق (3)

أولا : القدرة العضلية للرجلين واختباراتها:-

م	إسم الإختبار	رأي الخبير		
		مناسب	غير مناسب	ملاحظات
1	الوثب العمودى لسارجنت			
2	الوثب العريض من الثبات			
3	إختبار الوثبات المتتالية			
4	أختبار الوثب الثلاثى			
5	اختبار الثلاث حجلات " يسار			
6	اختبار الثلاث حجلات " يسار			
7	التحرك الأمامى والخلفى بميل			

ما ترونة سيادتكم من ملاحظات اضافية :-

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تابع مرفق (3)

ثانيا : اختبارات التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف :-

رأي الخبير			إسم الإختبار	م	الاختبارات
ملاحظات	غير مناسب	مناسب			
			التحركات الدفاعية للأمام والخلف	1	
			التحرك الدفاعي علي مرتين	2	
			التحركات الدفاعية للجانبين	3	
			التحركات الدفاعية قصيرة المدى	4	
			التحركات الدفاعية طويلة المدى	5	
			التحركات الدفاعية المتنوعة	6	
			التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغيير الاتجاه	7	



			التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم الخاطف	8
			التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الاول)	9
			التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)	10

ما ترونه سيادتكم من ملاحظات اضافية :-

.....

.....

.....

.....

.....

مرفق (4)

اختبارات متغيرات النمو

قياس الطول الكلي للجسم

اسم الاختبار : قياس طول القامة.

الغرض من الاختبار : تحديد الطول الكلي للجسم .

الأدوات المستخدمة : جهاز الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية طوله 250 سم مدرج في أحد جوانبه بالسهم والجانب الآخر بالبوصة ويكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية كما يوجد جزء مثبت أفقياً بحيث يتحرك لأعلى ولأسفل .

الإجراءات : يعد تجهيز الجهاز للقياس و يقوم الشخص المختبر بخلع الحذاء .



مواصفات الأداء : يقف الشخص المختبر حافى القدمين وظهره مواجه للقائم بحيث يلامسه في ثلاث نقاط : المنطقة الواقعة بين اللوحين , أبعد نقطة , للحوض من الخلف , أبعد نقطة لسمانة القدم .

مع مراعاة أن يشد المختبر لأعلى وللأمام ثم إنزال الحامل حتى تلامس الحافة العليا للجمجمة .

التسجيل : يتم تسجيل الرقم المواجه للحامل بالسهم.



تابع مرفق (4)

قياس وزن الجسم

اسم الاختبار : قياس وزن الجسم .

الغرض من الاختبار : تحديد الوزن الكلي للجسم .

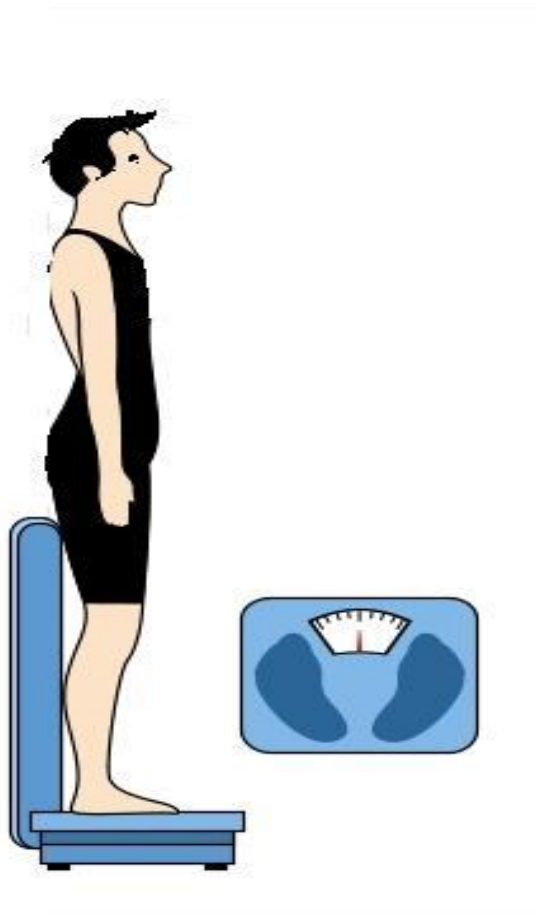
الأدوات المستخدمة : ميزان طبي أو قباني .

الإجراءات : مثل استخدام الميزان يجب التأكد أولاً من سلامة الجهاز وذلك في التعبير عن قيمة تحميله بأثقال معروفة القيمة وذلك التأكد من صدق مؤشراته في التعبير عن قيمة الأثقال التي وضعت عليه .

مواصفات القياس : يقف الشخص عارياً في منتصف المسافة (القاعدة) .

التسجيل : يحسب الميزان عن طريق قراءة

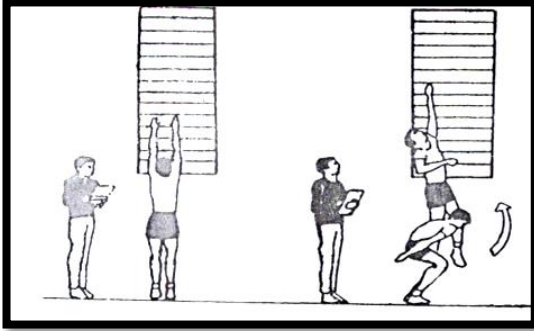
المؤشر بالكيلو جرام.



مرفق (5)

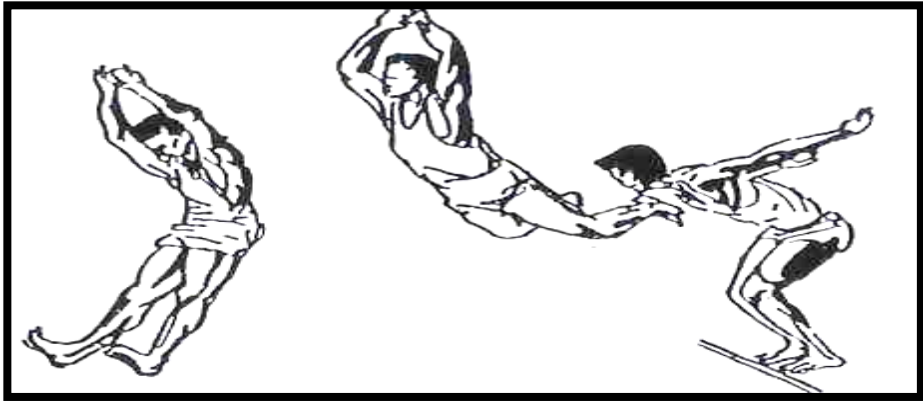
اختبارات القدرة العضلية للرجلين

1- اختبار الوثب العمودى

قياس القدرة العضلية للرجلين	الغرض من الاختبار
سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض مسافة 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 سم : 300 سم، طباشير.	الأدوات
- يمسك اللاعب بطباشير ثم يقف بحيث يكون ذراعه المميزة بجانب السبورة. - يقوم اللاعب برفع ذراعه المميزة على كامل إمتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة مع ملاحظة عدم رفع العقبين عن الأرض، ويسجل الرقم الذى تم وضع العلامة أمامه. - يقوم اللاعب من الوقوف بمرجحة الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودى إلى أقصى مسافة يستطيع المختبر الوصول إليها لعمل علامة أخرى باليد وهى على كامل إمتدادها. - للمختبر الحق فى عمل مرجحتين، يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة الأولى .	مواصفات الأداء
	شكل الاختبار
- لكل مختبر محاولتان يحتسب له أفضلهما. - تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدرة	التسجيل

عضلية مقاسه بالسنتيمتر.

2- اختبار الوثب العريض من الثبات

قياس القـدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام	الغرض من الاختبار
مكان مناسب مستوى للوثب، شريط قياس، طباشير	الأدوات
يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث تلامس القدمين خط البداية من الخارج، ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويجب أن يكون الإرتقاء بالقدمين معاً، ولكل مختبر ثلاثة محاولات متتالية تحتسب له أفضل المحاولات.	مواصفات الأداء
	شكل الاختبار

تحتسب له أفضل المحاولات الثلاثة

التسجيل

(13)

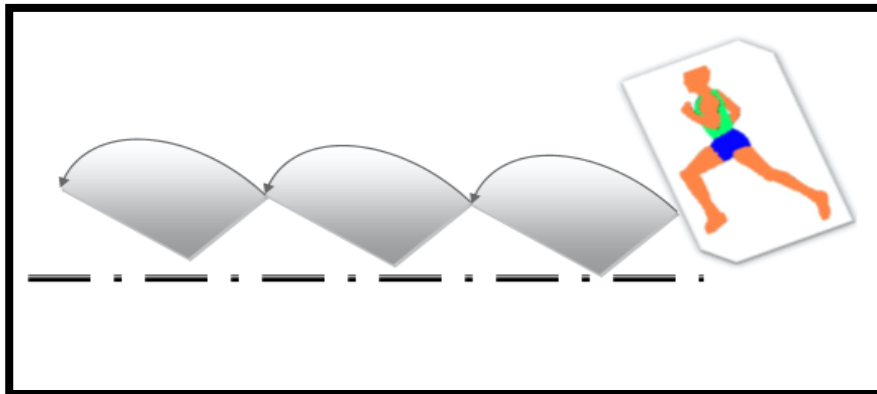
4- اختبار الوثب الثلاثى

قياس القدرة العضلية

الغرض من
الاختبار

يقوم اللاعب بالجري والوثب ثلاثة وثبات على قدم واحدة ثم الهبوط على القدمين معا، على سبيل المثال يتم الوثب بالقدم اليسرى ثم القدم اليسرى ثم القدم اليسرى ثم الهبوط على القدمين .

مواصفات
الأداء



شكل
الاختبار

يعطى للاعب ثلاثة ويتم تسجيل أفضل مسافة للوثب من آخر مكان تم لمسة من قبل جسم اللاعب .

التسجيل



(14)

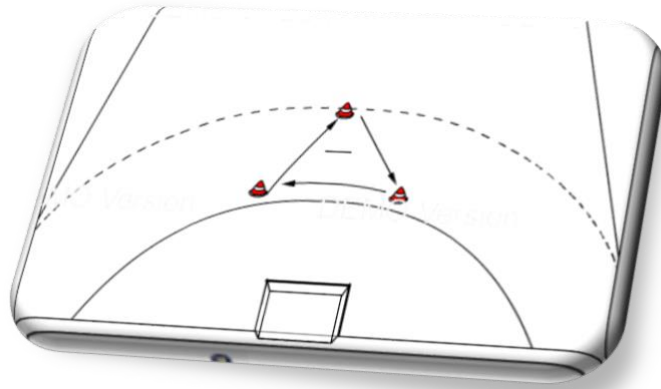
مرفق (6)

اسماء السادة الخبراء

الوظيفة	الاسم	م
أستاذ كرة اليد المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق	أ.د/ عماد الدين عباس ابو زيد	1
أستاذ كرة اليد المتفرغ بكلية التربية الرياضية بشبين الكوم - جامعة المنوفية	أ.د/ إبراهيم غريب محمود	2
استاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ	أ.د / شريف علي طه	3
أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق	أ.د/هويدا عبد الحميد اسماعيل	4
أستاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية- جامعة بنها	أ.د/أحمد محمد السيد القط	5

مرفق (7)

اختبارات التحرك الدفاعي للانطلاق وتغطية الهجوم الخاطف في كرة اليد
الاختبار الاول : التحركات الدفاعية المتنوعة



الغرض من الاختبار

قياس سرعة أداء التحركات الدفاعية للجانب وللأمام بميل وللخلف بميل

الادوات

ملعب كرة يد ، شريط لاصق ، شريط قياس ، ساعة إيقاف

مواصفات الاداء

ترسم ثلاث علامات علي الارض بالشريط اللاصق ، اثنان أ ، ب بالقرب من خط 6 أمتار ، والمسافة بينهما ثلاث امتار وواحدة علي خط 9 أمتار بحيث تشكل العلامات الثلاثة مثلث متساوي الاضلاع طول كل ضلع ثلاثة امتار ، يقف المختبر فوق النقطة أ عن اعطاء اشارة البدء (بصرية) يقوم بالتحرك للجانب للعلامة ب ثم يتحرك للأمام بميل للعلامة ج ويعود للنقطة أ بالتحرك للخلف بميل بالظهر وهكذا يكرر الاداء لأكثر عدد ممكن خلال 30 ثانية .

شروط الاداء

1- حركة اللاعب تكون مماثلة تماما لحركات الدفاع من حيث حركات الرجلين أثناء التحرك للجانب وللأمام وللخلف بميل والذراعين واليدين .

2- يجب الوصول الي العلامات المرسومة أ ، ب ، ج وملامستها بالقدمين والتحرك كما هو موضح بالشكل

3- علي المختبر تكرار الاداء الي ان يعطي له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار

4- أي ادا يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار

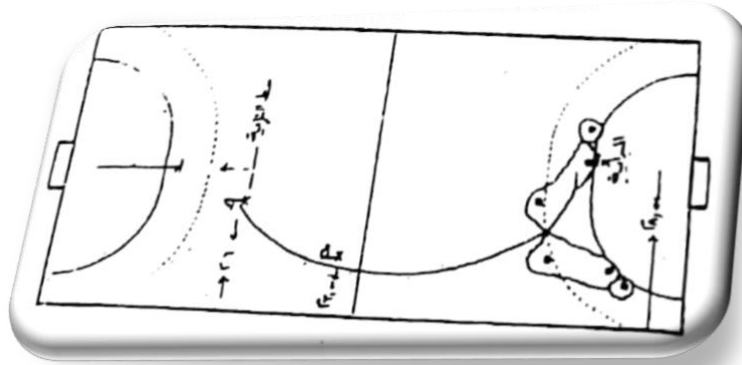
تسجيل الدرجات :

- تحتسب كل محاولة صحيحة بثلاث درجات ، درجة عند وصول اللاعب للعلامة ب ، ودرجة عند وصول اللاعب للعلامة ج ، ودرجة عند عودة اللاعب للعلامة أ .
- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة خلال فترة الـ 30 ثانية .
- في حالة عدم اتباع المختبر أي شرط من شروط الاختبار عند التحرك لملامسة العلامة المرسومة تخصم درجة واحدة علي كل اداء خاطئ ارتكبه في الوصول للعلامة المرسومة وملامستها بالقدمين
- في حالة انتهاء الوقت المحدد للاختبار وعدم اكتمال المختبر للمحاولة بمعنى وصوله لاحدي العلامات الأخرى ب أو ج وعدم الوصول للنقطة أ ، تجمع درجات العلامات وتضاف الي درجات المحاولات الصحيحة.

(9)

تابع مرفق (7)

الاختبار الثاني : التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف :



الغرض من الإختبار : قياس سرعة التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم لمسافة 22 متر في خط منحنى .

الأدوات المستخدمة : (3) أقماع - (6) كرات طبية - ساعة إيقاف .

توزيع الأدوات والتخطيط : كما بالرسم .

طريقة الأداء :

يقف اللاعب خلف الكرة (أ) وعند سماع إشارة البدء يتحرك اللاعب أماماً يمر بين الكرتين (هـ ، ب) ويتحرك من أمام (ب) وفي إتجاه (ج) ثم يتحرك بالجري المواجه ليصل إلى الكرتين (د ، ج) ويمر من خلف (ج) ويتحرك جانباً في إتجاه الكرة (د) ليمر من خلفها ثم يتحرك أماماً ليكمل الدورة في الإتجاه الآخر كما بالرسم حتى يصل إلى الكرة (أ) مرة أخرى وبهذا يكون اللاعب قد أدى دورة واحدة (20 م) ويكرر هذا العمل لدورة أخرى ، وعندما يصل إلى الكرة (أ) ينطلق سريعاً في منحنى كما بالرسم حتى يتخطى خط النهاية .

شروط الإختبار :

ضرورة إتباع التحرك كما بالرسم ، وتعاد المحاولة عند أى خطأ في التحرك .

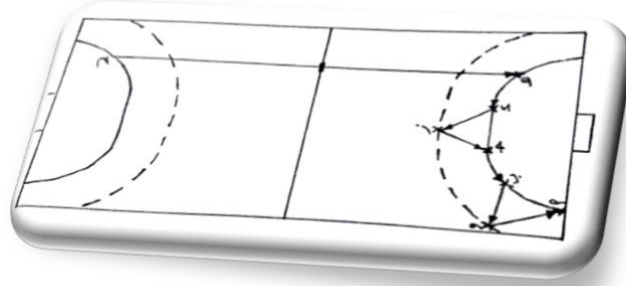
التسجيل :



يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثانية . (9)

تابع مرفق (7)

الاختبار الثالث : التحرك الدفاعي لتغطية للهجوم الخاطف (الاختبار الاول)



الغرض من الإختبار : قياس سرعة التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة يد - شريط لاصق - شريط قياس - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

ترسم ثمانى علامات ، خمسة منها (أ ، ب ، ج ، د ، هـ) بالقرب من خط 6 امتار والمسافة بين كلا منهما 3 امتار ، كما ترسم علامتا (و ، ز) علي خط 9 امتار في منتصف المسافة بين العلامتين أ ، ب والثانية في منتصف المسافة بين العلامتين ج ، د كما ترسم علامة اخري ح علي خط 9 امتار الاخري .

يقف المختبر فوق العلامة ح وعند اشارة البدء يقوم بالعدو للامام حتي منتصف الملعب ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمي بالظهر والتقهقر السريع للخلف حتي يصل للعلامة هـ ثم يبدأ بعمل تحركات جانبية ليصل للعلامة د ثم عمل مهاجمة دفاعية حتي العلامة ز ثم يعود للخلف بالظهر بميل الي العلامة ج ومنها من خلال التحركات الجانبية للعلامة ب ثم و ، واخيرا يقوم بعمل تحركات للخلف بالظهر بميل للوصول للعلامة أ .

شروط الاداء :

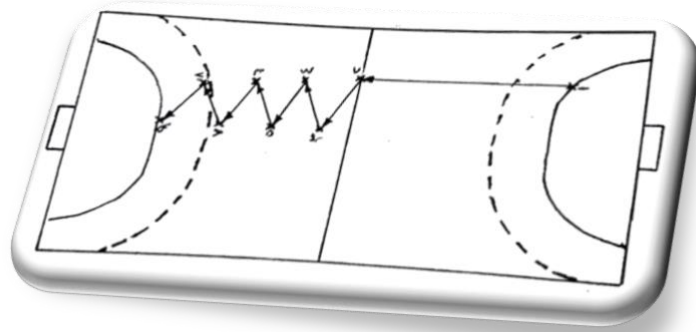
- 1- حركة المختبر تكون مماثلة لحركة الدفاع .
- 2- يجب قيام المختبر بالعدو حتي منتصف الملعب ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمي بالظهر ويتقهقر للخلف حتي العلامة هـ ، وهنا يجب اداء التحركات الدفاعية بالمرور علي جميع العلامات المرسومة وملامستها باليدين .
- 3- أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .

تسجيل الدرجات :

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة ح حتي العلامة أ . (9)

تابع مرفق (7)

الاختبار الرابع : التحرك الدفاعي لتغطية للهجوم الخاطف (الاختبار الثاني)



الغرض من الإختبار : قياس سرعة التحركات الدفاعية لتغطية الهجوم الخاطف.

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة يد - شريط لاصق - شريط قياس - ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

ترسم تسع علامات (1) منها علي خط ال 6م وواحدة علي خط منتصف الملعب تمثل رقم (2) ، وسبع اخرين بالشكل السابق والمسافة بين كلا منها 150سم ، حيث يقف المختبر فوق العلامة رقم (1) وهند اعطاء اشارة البدء يقوم بالعدو للأمام حتي منتصف الملعب ثم يقوم بتغيير اتجاهه ليواجه المرمي بالظهر والتقهقر السريع للخلف لعمل تحركات خلفية بميل ويلامس العلامات المرسومة بالقدمين حتي يصل الي العلامة (9) .

شروط الاداء :

1- حركة المختبر تكون ماثلة لحركة الدفاع من حيث تحركات القدمين وشكل الذراعين واليدين .

2- يجب قيام المختبر بالعدو حتي منتصف الملعب ثم يغير اتجاهه ليواجه المرمي بالظهر ويتقهقر للخلف بسرعة ليعمل تحركات خلفية بميل من خلال ملاسة العلامات الموضوعة بالقدمين.

3- أي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة صحيحة .

تسجيل الدرجات :

يسجل للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة من العلامة (1) حتي العلامة (9) . (9)

مرفق (8)

برنامج التدريبات التصادمية

المحاور وأبعاد برنامج التدريبات التصادمية

برنامج التدريبات التصادمية		م
(٨) أسابيع		1
(٦) أسابيع تدريبات تصادمية (إعداد خاص)	(2) أسبوع تأسيسي (إعداد عام)	
4 وحدات أسبوعياً		2
عدد وحدات التدريب الأسبوعية		2
32 وحدة تدريبية		3
عدد وحدات التدريب في البرنامج		3
15 دقيقة		4
زمن الإحماء		4
90 دقيقة		5
زمن الجزء الرئيسي		5
10 دقائق		6
زمن الختام		6
(٢٠ - ٣٥ %)		7
نسبة التدريبات التصادمية من الجزء الرئيسي		7
(١٨ - ٣١,٥ دقيقة)		8
زمن التدريبات الباليستية من الجزء الرئيسي		8

التوزيع النسبي والزمني لفترة الاعداد العام خلال البرنامج التدريبي

الاسبوع الثاني				الاسبوع الأول				الأسابيع
360 ق				360 ق				زمن الجزء الرئيسي
70%				70%				نسبة الاعداد البدني
252 ق				252 ق				زمن الجزء البدني (ق)
الوحدة 8	الوحدة 7	الوحدة 6	الوحدة 5	الوحدة 4	الوحدة 3	الوحدة 2	الوحدة 1	زمن الجزء الرئيسي فى الوحدة
63ق	63ق	63ق	63ق	63ق	63ق	63ق	63ق	

التوزيع النسبي والزمني لفترة الإعداد الخاص خلال البرنامج التدريبي "التدريبات التصادية"

الاسبوع 5				الأسبوع 4				الاسبوع 3				الأسابيع
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	الوحدات
90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	زمن الجزء الرئيسي
35%	30%	25%	20%	35%	30%	25%	20%	35%	30%	25%	20%	نسبة التدريبات التصادية
31.5	27ق	22.5ق	18ق	31.5ق	27ق	22.5ق	18ق	31.5ق	27ق	22.5	18ق	زمن التدريبات التصادية
الاسبوع 8				الاسبوع 7				الاسبوع 6				الأسابيع

32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	الوحدات
90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	90ق	زمن الجزء الرئيسي
%35	%30	%25	%20	%35	%30	%25	%20	%35	%30	%25	%20	نسبة التدريبات التصادمية
31.5	27ق	22.5ق	18ق	31.5ق	27ق	22.5ق	18ق	31.5ق	27ق	22.5	18ق	زمن التدريبات التصادمية

تخطيط التدريبات اليومية خلال الفترة التأسيسية خلال الاعداد العام

رقم الاسبوع	اليوم	النشاط	شدة الحمل		رقم الاسبوع	اليوم	النشاط	اليوم	شدة الحمل
			اليوم	الاسبوع					اليوم
الأول	السبت	تأسيسية	٦٥%	٧٠%	الثاني	السبت	تأسيسية	٧٠%	٧٥%
	الأثنين		٧٥%			الأحد		٧٥%	
	الأربعاء		٧٥%			الثلاثاء		٧٥%	
	الجمعة		٦٥%			الأربعاء		٧٠%	

تخطيط التدريبات اليومية خلال فترة الاعداد الخاص (التدريبات التصادمية) خلال الاعداد الخاص

رقم الاسبوع	اليوم	النشاط	شدة الحمل		رقم الاسبوع	اليوم	النشاط	اليوم	شدة الحمل
			اليوم	الاسبوع					اليوم
الثالث	السبت	تدريبات تصادمية	٣٠%	٣٥%	السادس	السبت	تدريبات تصادمية	٥٠%	٦٠%
	الأثنين		٣٠%			الأثنين		٦٠%	
	الأربعاء		٤٠%			الأربعاء		٦٠%	
	الجمعة		٤٠%			الجمعة		٧٠%	
الرابع	السبت	تدريبات تصادمية	٤٠%	٥٠%	السابع	السبت	تدريبات تصادمية	٥٥%	٦٥%
	الأثنين		٥٥%			الأثنين		٦٥%	

	٦٥%		الأربعاء			٥٠%		الأربعاء	
	٧٥%		الجمعة			٥٥%		الجمعة	
٧٥%	٦٥%	تدريبات تصادمية	السبت	الثامن	٥٠%	٤٠%	تدريبات تصادمية	السبت	الخامس
	٧٥%		الأثنين			٥٥%		الأثنين	
	٧٥%		الأربعاء			٥٠%		الأربعاء	
	٨٥%		الجمعة			٥٥%		الجمعة	

الاسبوع 1

الوحدة التدريبية 1 (63 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(السبت) ٩ / ٧ / 2022م
التمرينات	الوقت	الوقت الكلي للتمرين	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
٦3ق	٢٥%	9ق	60ث	15ث	3	3	30ث	(وقوف - تشبيك اليدين خلف الرقبة) الوثب اماما	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف مواجه مقعد سويدي) تبادل الوثب علي جانبي المقعد.	
		10ق	60ث	25ث	3	3	30ث	(وقوف - فتحا - الذراعان جانبا - مسك ثقل) دوران الذراعان	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف - الذراعان عاليا - مسك كرة طبية) خفض الذراعان اماما اسفل.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(رقود - الذراعان جانبا - مسك ثقل) خفض الذراعان اماما	

		11ق	60ث	20ث	3	٣	40ث	(انبطاح - مائل) ثني الذراعين.
--	--	-----	-----	-----	---	---	-----	-------------------------------

الوحدة التدريبية 2 (63 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الاثنين) 2022/٧/١١ م
زمن	التدريبات	الشدة	الزمن للتدريبات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	تكرار الاداء		
63ق	7٥%		9ق	60ث	15ث	3	3	30	(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة.
			10ق	60ث	25ث	3	3	30ث	(وقوف - حمل ثقل مناسب علي الكتفين) الجري السريع في المكان لتحقيق أكبر عدد من وصول القدم الي الارض في دقيقة واحدة.
			11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف) ثني الركبتين كاملا عند سماع الإشارة.
			11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف) تبادل لمس الرجلين باليدين معا مع ميل الجذع قليلا
			11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف - فتحا) ثني الركبتين نصفاً والوثب عاليا.
			11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(رقود) الذراعان بجانب الجسم ورفع الرجلين 45 عن الارض

الوحدة التدريبية 3 (63 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الأربعاء) 2022/٧/١٣ م
زمن	التدريبات	الشدة	الزمن للتدريبات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	تكرار الاداء		
63ق	7٥%		10ق	60ث	25ث	3	3	30ث	(انبطاح) الذراعين بجانب الجسم ثم رفع الجذع وخفضه بإيقاع سريع.
			9ق	60ث	15ث	3	3	30	(وقوف) الوثب العريض من الثبات بالقدمين معا
			11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف) الوثب بالحبل بالقدمين معا.
			11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف - فتحا - الذراعان انثناء عرضا) تبادل ثني الركبة مع

								ثني الجذع جانبا اسفل للمس مشط القدم بالمرفق.
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف) الوثب علي قدم واحدة.
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف) ثني الركبتين والمشي اماما.

الوحدة التدريبية 4 (63 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الجمعة) 2022/ ٧ / ١٥
زمن التدرينات	الشدة	الزمن للتمرين	الراحة بين التمرين	المجموعات	الراحة بين التمرين	التكرارات	تكرار الاجاء	زمن الاجاء	
63ق	60%	11ق	60ث	20ث	3	3	3	40ث	(وقوف فتحا - حمل ثقل) المشي للأمام مع الطعن.
		11ق	60ث	20ث	3	3	3	40ث	(انبطاح - مائل) ثني الذراعين ودفع الارض بقوة والتصفيق.
		9ق	60ث	15ث	3	3	3	30ث	(وقوف فتحا - الذراعان جانبا) عمل دوائر للأمام وللخلف.
		10ق	60ث	25ث	3	3	3	30ث	(وقوف) الوثب لأعلي ورفع الذراعين والرجلين خلفا.
		11ق	60ث	20ث	3	3	3	40ث	(وقوف فتحا - تشبيك اليدين خلف الراس) ثني الجذع اماما اسفل بإيقاع سريع.
		11ق	60ث	20ث	3	3	3	40ث	(وقوف) الجري ثم الوثب بين الحواجز ثم متابعة الجري.

الاسبوع 2

الوحدة التدريبية 5 (63 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(السبت) 2022/ ٧ / ١٦
زمن التدرينات	الشدة	الزمن للتمرين	الراحة بين التمرين	المجموعات	الراحة بين التمرين	التكرارات	تكرار الاجاء	زمن الاجاء	
63ق	60%	11ق	60ث	20ث	3	3	3	40ث	
		11ق	60ث	20ث	3	3	3	40ث	(وقوف فتحا - حمل ثقل علي احدي اليدين) تثبيت الثقل باليد الأخرى نقل الثقل فوق الراس.
		11ق	60ث	20ث	3	3	3	40ث	(وقود - الساقان خارج الصندوق - القدمان علي الارض -

							الذراعان اماما) مسك ثقل رفع الذراعان عاليا وثني المرفقين.
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث (رقود - الذراعان جانبا) تبادل ثني الركبتين جهة الصدر.
		10ق	60ث	25ث	3	3	30ث (تعلق - علي العقلة) مد وثني الركبتين.
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث (وقوف-الوثب الطويل) من ثلاث خطوات اقتراب علي ان يكون الوثب بالقدمين معا.
		9ق	60ث	15ث	3	3	30 ث (وقوف - الوثب لأعلي) رفع الذراعين والرجلين خلفا.

الوحدة التدريبية 6 (63 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الأحد) 17 / ٧ / 2022م
التمرينات	الشدّة	التمرين علي التمرين	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	تكرار الاجاء	زمن الاجاء		
63ق	70%	9ق	60ث	15ث	3	3	30 ث	(وقوف) الجري في اتجاه متعرج بين الاقماع.	
		10ق	60ث	25ث	3	3	30ث	(جلوس طولا-الذراعان عاليا-مسك كرة طبية) مد الجذع عاليا للرقود علي المقعد.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف-مسك حبل) الوثب عاليا لتخطي الحبل بالقدمين خلال دورانه اعلي الراس واسفل القدمين.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف) امام عدد من الكرات الطبية ثم الوثب بالقدمين معا اعلي الكرات.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف-مشطا القدمين علي حافة صندوق -مسك ثقل امام الصدر) رفع العقبين.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف-احدي القدمين علي جانبي مقعد-مسك ثقل باليدين امام الصدر)الصعود للوقوف علي المقعد.	

الوحدة التدريبية 7 (63 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الجمعة) 19 / ٧ / 2022م
التمرينات	الشدّة	التمرين علي التمرين	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	تكرار الاجاء	زمن الاجاء		
63ق		9ق	60ث	15ث	3	3	30 ث	(اقعاء - رجل اماما-مسك ثقل امام الصدر) ثني ومد الركبتين بالتبادل.	

		40ث	3	3	20ث	60ث	11ق	(وقوف-علي صندوقين فتحا-مسك ثقل امام الجسم) ثني الجذع اماما اسفل.
		30ث	3	3	25ث	60ث	10ق	(وقوف-مسك ثقل امام الصدر) نقل الثقل خلف الراس مع ثني الركبتين كاملا.
		40ث	3	3	20ث	60ث	11ق	(جثو-تثبيت ثقل باليدين خلف الراس) مد الجذع عاليا.
		40ث	3	3	20ث	60ث	11ق	(رقود-تثبيت كيس رمل بين القدمين) دوران الرجلين حول الجسم.
		40ث	3	3	20ث	60ث	11ق	(وقوف-امام الجزء العلوي من الصندوق)الوثب عاليا بالقدمين والهبوط باستمرار.

الوحدة التدريبية 8 (63 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الاربعة) 21 / ٧ / 2022م
الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت		
30ث	3	3	15ث	60ث	9ق			(وقوف-مسك كرة طبية خلف الراس) رمي الكرة اماما عاليا.	
30ث	3	3	25ث	60ث	10ق			(رقود-احدي الذراعين اسفل والاخرى عاليا-مسك ثقل في كل يد) خفض الذراعين بالتبادل.	
40ث	3	3	20ث	60ث	11ق			(وقوف ميل-احدي الذراعين اماما والاخرى انثناء عرضا-مسك ثقل بكل يد) مد وثنى الذراعين بالتبادل.	
40ث	3	3	20ث	60ث	11ق			(وقوف علي المشطين-الذراعان عاليا-مسك ثقل) المشي اماما والتكرار خلفا.	
40ث	3	3	20ث	60ث	11ق			(تعلق-مسك ثقل بين القدمين) ثني الركبتين عاليا.	
40ث	3	3	20ث	60ث	11ق			(انبطاح مائل-سند اليدين علي مقعد) تبادل رفع الذراعين عاليا.	

الاسبوع 3

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية التاسعة (18 دقيقة)

التمرين	مكونات الحمل التدريبي
---------	-----------------------

زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الزمن الكل	المجموعات الراحة بين	التمرينات الراحة بين	المجموعات	تكرار الاداء	زمن الاداء	
18ق	30%	6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف) الوثب الامامي للحواجز
		6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(جلوس قرفصاء) الوثب لأعلي بالكرة الطبية من وضع الجلوس
		6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف عال- مقعد) الوثب والهبوط علي المقعد

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية العاشرة (22.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الأثنين) ٢٥ / ٧ / 2022م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الزمن الكل	المجموعات الراحة بين	التمرينات الراحة بين	المجموعات	تكرار الاداء	زمن الاداء		
22.5ق	30%	6.5ق	2ق	25ث	2	2	25ث	(وقوف) تمرير كرة طبية من فوق الرأس.	
		7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف) نط الحبل من الوثب لأعلي.	
		9ق	2ق	30ث	2	3	30ث	(وقوف) القفز فوق الحاجز برجل ورجل ثم الجري.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الحادية عشر (27 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الأربعاء) ٢٧ / ٧ / ٢٠٢٢م
زمن التصادمية	الشدة	التمرين الثاني	التمرين الأول	التمرين الثالث	المجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
٢٧ق	%٤٠	٧ق	٢ق	٣٠ث	٢	٢	٣٠ث	(وقوف-مواجهه حبال) بارتفاع ومسافة مناسبة علي الارض والوثب اماما عاليا مع رفع الركبة والحجل علي الرجل الأخرى اماما عاليا بالتبادل فوق الحبال.	
		١٠ق	٢ق	٣٠ث	٢	٣	٤٠ث	(وقوف-مواجهه مدرج) الارتفاع والصعود علي المدرج مع رفع الذراعين عاليا.	
		١٠ق	٢ق	٣٠ث	٢	٣	٤٠ث	(وقوف-مواجهه مقعد) الوثب الزجراجي علي جانبي مقعد سويدي.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الثانية عشر (31.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الجمعة) ٢٩ / ٧ / ٢٠٢٢م
زمن التصادمية	الشدة	التمرين الثاني	التمرين الأول	التمرين الثالث	المجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
٣١.٥ق	%٤٠	٩ق	٢ق	٣٠ث	٢	٣	٣٠ث	(وقوف) قذف كرة طبية طبية من الجري مع الوثب.	
		١١ق	٦٠ث	٢٠ث	٣	٣	٤٠ث	(وقوف) الوثب علي الصندوق ثم الهبوط للوثب علي الصندوق التالي.	
		١١.٥ ق	٦٠ث	٢٥ث	٣	٣	٤٠ث	(وقوف- مواجهه اقماع) الوثب جانبا اعلي الاقماع.	

الاسبوع 4

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الثالثة عشر (18 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(السبت) ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٢م
زمن التمارين	الشدة	التمرين	الجموعات	التكرارات	الجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
١٨ق	٤٠%	٦ق	٢ق	٢٠ث	٢	٢	٢٠ث	(وقوف) الوثب العميق من الدوران 180 درجة للصندوق الاخر.	
		٦ق	٢ق	٢٠ث	٢	٢	٢٠ث	(وقوف فتحا-انثناء الركبتين نصفا- لمس الرقبة) الوثب عاليا ،فرد الركبتين كاملا ودفع الارض بالقدمين.	
		٦ق	٢ق	٢٠ث	٢	٢	٢٠ث	(انبطاح-الوضع العميق اعلي وسادتين) انبطاح الجسم علي الارض ؛ القدمان اعلي مقعد سويدي ؛ الذراعان كلا منهما اعلي الوسادة.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الرابعة عشر (22.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الاثنين) ١ / ٨ / ٢٠٢٢م
زمن التمارين	الشدة	التمرين	الجموعات	التكرارات	الجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
٢٢.٥ق	٥٥%	٩ق	٢ق	٣٠ث	٢	٣	٣٠ث	(وقوف-مواجه صندوق) الركبتين مثنيتين والذراعان بجانب الجسم الوثب لأعلي وللأمام بقوة مع مرجحة الذراعين للهبوط علي الصندوق بالقدمين معا للوثب للخلف ولأسفل من نفس المكان الذي بدأ منه الوثب.	
		٧ق	٢ق	٣٠ث	٢	٢	٣٠ث	(وقوف- الذراعان اماما) السقوط اماما اسفل للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم دفع الارض بالقدمين.	

		6.5 ق	2ق	25ث	2	2	25ث	(رقود) تمرير واستلام كرة طبية والطرفين لأعلي مع ثني الركبتين.
--	--	----------	----	-----	---	---	-----	--

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الخامسة عشر (27 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الأربعاء) 2022/ ٨ / ٣ م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الأساسي	التمرين الأساسي	التمرين الأساسي	المجموعات	أفراد الأداء	زمن الأداء		
27ق	50%	10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(وقوف) رفع احدي القدمين علي الصندوق والأخرى علي الارض دفع الصندوق مع رفع الركبة اماما عاليا والوثب عاليا والهبوط علي الارض بنفس القدم ويكرر الاداء بالقدم الأخرى علي الصندوق التالي.	
		10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(وقوف) الوثب العميق مع الفجوة من اعلي الصندوق.	
		7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف) الوثب العميق مع المرور من فوق الحاجز.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية السادسة عشر (31.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الجمعة) 2022/ ٨ / ٥ م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الأساسي	التمرين الأساسي	التمرين الأساسي	المجموعات	أفراد الأداء	زمن الأداء		
31.5ق	55%	9ق	2ق	30ث	2	3	30ث	(وقوف) الوثب اعلي الصناديق مختلفة الارتفاع.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف) القفز علي الحاجز رجل تلو الأخرى.	
		11.5	60ث	25ث	3	3	40ث	(وقوف) عال مقعد سويدي) الوثب عاليا والهبوط.	

الاسبوع 5

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية السابعة عشر (18 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(السبت) ٢٠٢٢/٨/٦ م
زمن التمارين	الشدة	التمرين	المجموعات	التمرين	المجموعات	التمرين	المجموعات		
18ق	٤٠%	6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف) الوثب الهرمي من فوق الصندوق.	
		6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف-مواجه صندوق مقسم) الوثب الجانبي اعلي الصناديق.	
		6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(جلوس نصف قرفصاء) الوثب بالقدمين معا فوق الصندوق ثم الهبوط للوثب فوق الصندوق التالي.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الثامنة عشر (22.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الاثنين) ٢٠٢٢/٨/٧ م
زمن التمارين	الشدة	التمرين	المجموعات	التمرين	المجموعات	التمرين	المجموعات		
22.5ق	55	9ق	2ق	30ث	2	3	30ث	(وقوف-مواجه صندوق) الوقوف علي الحافة الجانبية للصندوق بإحدى القدمين	

								والأخرى علي الأرض، الدفع بالقدم المرتكزة علي الصندوق والوثب لأعلي.
		6.5 ق	2ق	25ث	2	2	25ث	(وقوف نصف قرفصاء) مسك كرة طبية وقذفها لأعلي والقدمين مفتوحتان ثم لقفها مرة أخرى.
		7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف) الوثب اعلي الصناديق والهبوط علي الأرض بالقدمين مع ثني خفيف للركبتين.

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية التاسعة عشر (27 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الأربعاء) ١٠ / ٨ / ٢٠٢٢م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الثاني	التمرين الأول	التكرارات	المجموعات	أفراد الأداء	زمن الأداء		
27ق	50%	10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(وقوف - عال-مقعد سويدي) الوثب والهبوط مع قذف كرة طبية عاليا.	
		7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف-مواجه صندوق) الصعود والنزول من اعلي الصندوق.	
		10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(وقوف-فرصاء-مسك كرة طبية امام الصدر باليدين) مد الركبتين كاملا مع رمي الكرة عاليا ولقفها.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية العشرون (31.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الجمعة) ١٢ / ٨ / ٢٠٢٢م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الثاني	التمرين الأول	التكرارات	المجموعات	أفراد الأداء	زمن الأداء		
31.5ق	55%	9ق	2ق	30ث	2	3	30ث	(وقوف) الوثب الامامي للحواجز.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(جلوس قرفصاء) الوثب لأعلي بالكرة الطبية من وضع الجلوس.	
		11.5 ق	60ث	25ث	3	3	40ث	(وقوف عال- مقعد) الوثب والهبوط علي المقعد.	

الاسبوع 6

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الحادية والعشرون (18 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(السبت) ١٢ / ٨ / 2022م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس		
18ق	50%	6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف) تمرير كرة طبية من فوق الرأس.	
		6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف) نط الحبل من الوثب لأعلي.	
		6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف) القفز فوق الحاجز برجل ورجل ثم الجري.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الثانية والعشرون (22.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الاثنين) ١٥ / ٨ / 2022م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	التمرين الرابع	التمرين الخامس	التمرين السادس		
22.5ق	65%	9ق	2ق	30ث	2	3	30ث	(وقوف-مواجه حبال) بارتفاع ومسافة مناسبة علي الارض والوثب اماما عاليا مع رفع الركبة والحبل علي الرجل الأخرى اماما عاليا بالتبادل فوق الحبال.	
		6.5ق	2ق	25ث	2	2	25ث	(وقوف-مواجه مدرج) الارتقاء والصعود علي المدرج مع رفع الذراعين عاليا.	
		7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف-مواجه مقعد) الوثب الزجاجي علي جانبي مقعد سويدي.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الثالثة والعشرون (27دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الاربعاء) ١٧ / ٨ / 2022م
زمن التمارين	الشدة	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	المجموع	تكرار الاداء	زمن الاداء		
27ق	60%	7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف) قذف كرة طبية طبية من الجري مع الوثب.	
		10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(وقوف) الوثب علي الصندوق ثم الهبوط للوثب علي الصندوق التالي.	
		10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(وقوف- مواجه اقماع) الوثب جانبا اعلي الاقماع.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون (31.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الجمعة) ١٩ / ٨ / 2022م
زمن التمارين	الشدة	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	المجموع	تكرار الاداء	زمن الاداء		
31.5ق	70%	9ق	2ق	30ث	2	3	30ث	(وقوف) الوثب العميق من الدوران 180 درجة للصندوق الاخر.	
		11.5ق	60ث	25ث	3	3	40ث	(وقوف فتحا- انثناء الركبتين نصفالحمس الرقبة) الوثب عاليا ،فرد الركبتين كاملا ودفع الارض بالقدمين.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(انبطاح-الوضع العميق اعلي وسادتين) انبطاح الجسم علي الارض ؛ القدمان اعلي مقعد سويدي ؛ الذراعان كلا منهما اعلي الوسادة.	

الاسبوع 7

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الخامسة والعشرون (18 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(السبت) ٢٠ / ٨ / ٢٠٢٢ م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الثاني	التمرين الأول	التمرين الثالث	المجموعات	تكرار الاداء	زمن الاداء		
١٨ ق	٥٥%	٦ ق	٢ ق	٢٠ ث	٢	٢	٢٠ ث	(وقوف-مواجه صندوق) الركبتين مثنيتين والذراعان بجانب الجسم الوثب لأعلى وللأمام بقوة مع مرجحة الذراعين للهبوط علي الصندوق بالقدمين معا للوثب للخلف ولأسفل من نفس المكان الذي بدأ منه الوثب.	
		٦ ق	٢ ق	٢٠ ث	٢	٢	٢٠ ث	(وقوف- الذراعان اماما) السقوط اماما اسفل للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم دفع الارض	
		٦ ق	٢ ق	٢٠ ث	٢	٢	٢٠ ث	(رقود) تمرير واستلام كرة طبية والطرفين لأعلى	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية السادسة والعشرون (22.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الاثنين) ٢٢ / ٨ / ٢٠٢٢ م
زمن التمارين التصادمية	الشدة	التمرين الثاني	التمرين الأول	التمرين الثالث	المجموعات	تكرار الاداء	زمن الاداء		
٢٢.٥ ق	٦٥%	٩ ق	٢ ق	٣٠ ث	٢	٣	٣٠ ث	(وقوف) رفع احدي القدمين علي الصندوق والأخرى علي الارض دفع الصندوق مع رفع الركبة اماما عاليا والوثب عاليا والهبوط علي الارض بنفس القدم ويكرر الاداء بالقدم الأخرى علي الصندوق	
		٦.٥ ق	٢ ق	٢٥ ث	٢	٢	٢٥ ث	(وقوف) الوثب العميق مع الفجوة من اعلي الصندوق.	
		٧ ق	٢ ق	٣٠ ث	٢	٢	٣٠ ث	(وقوف) الوثب العميق مع المرور من فوق الحاجز.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية السابعة والعشرون (27 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الأربعاء) ٢٤ / ٨ / 2022م
زمن التصادمية	الشدة	التمرين الكلي	المجموعات	التمرين الفردي	المجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
27ق	٦٥%	7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف) الوثب الامامي للحواجز.	
		10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(جلوس قرفصاء) الوثب لأعلي بالكرة الطبية من وضع الجلوس.	
		10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(وقوف عال- مقعد) الوثب والهبوط علي المقعد.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الثامنة والعشرون (31.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الجمعة) ٢٦ / ٨ / 2022م
زمن التصادمية	الشدة	التمرين الكلي	المجموعات	التمرين الفردي	المجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
31.5ق	٧٥%	9ق	2ق	30ث	2	3	30ث	(وقوف) تمرير كرة طبية من فوق الرأس.	
		11.5ق	60ث	25ث	3	3	40ث	(وقوف) نط الحبل من الوثب لأعلي.	
		11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف) القفز فوق الحاجز برجل ورجل ثم الجري.	

الاسبوع 8

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية التاسعة والعشرون (18 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(السبت) ٢٧ / ٨ / ٢٠٢٢م
زمن التصادمية	الشدة	التمرين التالي	المجموعات	التمرينات	المجموعات	أفراد الأداء	زمن الأداء		
18ق	٦٥%	6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف-مواجهه حبال) بارتفاع ومسافة مناسبة علي الارض والوثب اماما عاليا مع رفع الركبة والحجل علي الرجل الأخرى اماما عاليا بالتبادل فوق الحبال.	
		6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف-مواجهه مدرج) الارتقاء والصعود علي المدرج مع رفع الذراعين عاليا.	
		6ق	2ق	20ث	2	2	20ث	(وقوف-مواجهه مقعد) الوثب الزجراجي علي جانبي مقعد سويدي.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الثلاثون (22.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الاثنين) ٢٩ / ٨ / ٢٠٢٢م
زمن التصادمية	الشدة	التمرين التالي	المجموعات	التمرينات	المجموعات	أفراد الأداء	زمن الأداء		
22.5ق	٧٥%	7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف) قذف كرة طبية طبية من الجري مع الوثب.	
		9ق	2ق	30ث	2	3	30ث	(وقوف) الوثب علي الصندوق ثم الهبوط للوثب علي الصندوق التالي.	
		6.5ق	2ق	25ث	2	2	25ث	(وقوف- مواجهه اقماع) الوثب جانبا اعلي الاقماع.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الواحدة والثلاثون (27دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الأربعاء) ٣١ / ٨ / 2022م
زمن التصادمية	الشدة	التمرين الثاني	التمرين الثالث	التمرين الرابع	المجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
27ق	7٥%	7ق	2ق	30ث	2	2	30ث	(وقوف) الوثب العميق من الدوران 180 درجة للصندوق الاخر.	
		10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(وقوف فتحا-انثناء الركبتين نصفاللمس الرقبة) الوثب عاليا ،فرد الركبتين كاملا ودفع الارض بالقدمين.	
		10ق	2ق	30ث	2	3	40ث	(انبطاح-الوضع العميق اعلي وسادتين) انبطاح الجسم علي الارض ؛ القدمان اعلي مقعد سويدي ؛ الذراعان كلا منهما اعلي الوسادة.	

التدريبات التصادمية في الوحدة التدريبية الثانية والثلاثون (31.5 دقيقة)

مكونات الحمل التدريبي								التمرين	(الجمعة) ٢ / ٩ / 2022م
زمن التصادمية	الشدة	التمرين الثاني	التمرين الثالث	التمرين الرابع	المجموعات	تكرار الأداء	زمن الأداء		
31.5ق	85%	11ق	60ث	20ث	3	3	40ث	(وقوف-مواجه صندوق) الركبتين مثنيتين والذراعان بجانب الجسم الوثب لأعلي وللأمام بقوة مع مرجحة الذراعين للهبوط علي الصندوق بالقدمين معا للوثب للخلف ولأسفل من نفس المكان الذي بدأ منه الوثب.	