

ملحق رقم (5)

الخبراء الذين قاموا بتحكيم البرنامج التدريبي وعناصر اللياقة البدنية

م	الاسم	الدرجة العلمية	الخبرة	العنوان
1	السر محمد علي	دكتوراه	45 سنة	رئيس لجنة الحكام المركزية
2	مكي فضل المولي مرحوم	دكتوراه	اكثر من 10 سنوات	جامعة السودان
3	عبدالحفيظ عبدالمكرم	دكتوراه	اكثر من 10 سنوات	جامعة السودان
4	حاكم يوسف الضوء	دكتوراه	25 سنة	جامعة السودان
5	مصطفى كرم الله	محاضر	10 سنوات	جامعة السودان

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الاول – الجرعة التدريبية الاولى

الزمن 90 ق – الهدف تحسين القوة العضلية

ملحق رقم (6) البرنامج التدريبي

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الاخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي – الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة – رفع الركبتين بالتبادل – رفع العقبين للخف بالتبادل – الجري للخف – الحجل – لف الجزع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف خفيف خفيف 	<ul style="list-style-type: none"> 15 ق 	
الجزء الرئيسي تدريبات بدنية	<ul style="list-style-type: none"> تدريبات متنوعة من الثبات مثل استخدام ثقل الزميل * وزن الجسم * واستخدام الاحزمة المطاطية تمارين البطن تمارين الجزء السفلي تمارين التوازن تمارين تقوية الزراعين والرجلين 	<ul style="list-style-type: none"> متوسط 	<ul style="list-style-type: none"> 60 ق 5 ق راحة كل 10 ق 	
الخاتمة	<ul style="list-style-type: none"> المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي 10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدريج لخفض معدل ضربات القلب المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف 	<ul style="list-style-type: none"> 15 ق 	

ملحوظة : تكرر هذه الوحدة لثلاث تمارين في هذا الاسبوع .

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الثاني- الجرعة التدريبية الاولى

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف التحمل الهوائي (منخفض الشدة)

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الايخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل لف الجرز مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15ق	
الجزء الرئيسي	<p>سرعة الجري بين 12 - 10 كم /س أو 75 - 60 % من أعلى معدل نبض سهل إلى عدم الشعور بالراحة الفترة الزمنية للراحة مساوية أو أطول قليلاً من زمن الجري</p> <p>الجري حول الملعب لمدة 40 ق وراحة 10 ق بعد 20ق</p>	● منخفض	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي 5 - 10 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب</p> <p>المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس أو الرقود)</p>	● خفيف	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الثاني- الجرعة التدريبية الثانية

الزمن 90 ق- الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف التحمل الهوائي (متوسط الشدة)

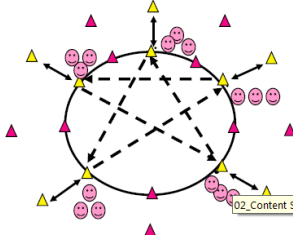
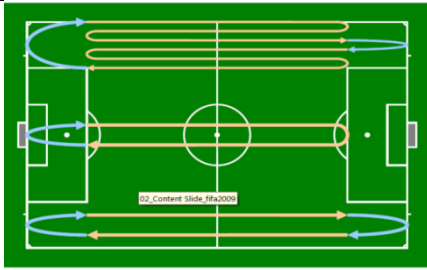

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الايخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل - رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل - لف الجرع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي	<p>سرعة الجري بين 14 - 16 كم /س أو 85 - 76 ٪ من أعلى معدل نبض</p> <p>عدم الشعور بالراحة إلى الصعوبة الى حد ما</p> <p>فترة الراحة المطلوبة متساوية أو اقل قليلا من زمن الجري</p> <p>البدء كل 90 ث لمجموعتين من 12 د وراحة 3د</p>	<ul style="list-style-type: none"> متوسط 	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي</p> <p>10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب</p> <p>المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة(من وضع الجلوس أو الرقود)</p>	<ul style="list-style-type: none"> خفيف 	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الثاني- الجرعة التدريبية الثالثة

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف التحمل الهوائي (عالي الشدة)

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الايخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل - رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل - لف الجرع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	<ul style="list-style-type: none"> 15 ق 	
الجزء الرئيسي	<p>سرعة الجري بين 20 - 18 كم/س او 93 - 86 % من اعلى معدل نبض</p> <p>صعوبة إلى صعوبة بالغة</p> <p>فترة الراحة المطلوبة مساوية أو اقل من زمن الجري (الفترة المثلى للراحة ، ثلث زمن الجري)</p> <p>الجري 45 ث المشي 45 ث x 4 تكرارات وراحة لمدة دقيقة</p> <p>الجري 30 ث المشي 30 ث x 3 تكرارات وراحة لمدة دقيقة</p> <p>الجري 15 ث المشي 15 ث x 2 تكرارات</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالي 	<ul style="list-style-type: none"> 60 ق 	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي</p> <p>10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب</p> <p>المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	<ul style="list-style-type: none"> خفيف 	<ul style="list-style-type: none"> 15 ق 	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الثالث- الجرعة التدريبية الاولى

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف التحمل الهوائي (عالي الشدة)

اجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الايخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل - رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل - لف الجزع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي تدريبات بدنية	<p>سرعة الجري بين 20 - 18 كم/س او 93 - 86 % من اعلى معدل نبض</p> <p>صعوبة إلى صعوبة بالغة</p> <p>الجري 70م والراحة 20ث لمدة 15د</p> <p>3 تكرارات</p>	● عالي	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي</p> <p>10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب</p> <p>المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	● خفيف	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الثالث- الجرعة التدريبية الثالثة

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف التحمل الهوائي (عالي الشدة)

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الايخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل - رفع العقبين للخلف بالتبادل - الجري للخف - الحجل - لف الجزع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي	<p>سرعة الجري بين 20 - 18 كم/س او 93 - 86 % من اعلى معدل نبض</p> <p>صعوبة إلى صعوبة بالغة</p> <p>الجري 30م امامي و10م جانبي وجري خفيف 60م وراحة 5د</p> <p>5 تكرارات علي مجموعتين</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالي 	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي</p> <p>10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب</p> <p>المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	<ul style="list-style-type: none"> خفيف 	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الرابع - الجرعة التدريبية الاولى

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف تحسين السرعة (العدو)

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الايخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل - رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل - لف - الجزع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي	<p>العدو مرة كل 60 ث</p> <p>العدو مرتين كل 75 ث</p> <p>العدو 3 مرات كل 90 ث</p> <p>تعديل زمن الراحة (انقاص زمن الراحة)</p> <p>العدو مرة كل 90 ث</p> <p>العدو مرتين كل 75 ث</p> <p>العدو 3 مرات كل 60 ث</p> <p>7:30 دقيقة لكل دورة x ثلاثة وحدات مع فترة راحة 2:30 دقيقة بين كل دورة ، اجمالي الزمن 30دقيقة</p>	● عالي	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي</p> <p>10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب</p> <p>المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	● خفيف	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الرابع- الجرعة التدريبية الثانية

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف تحسين السرعة (السرعة المطولة)

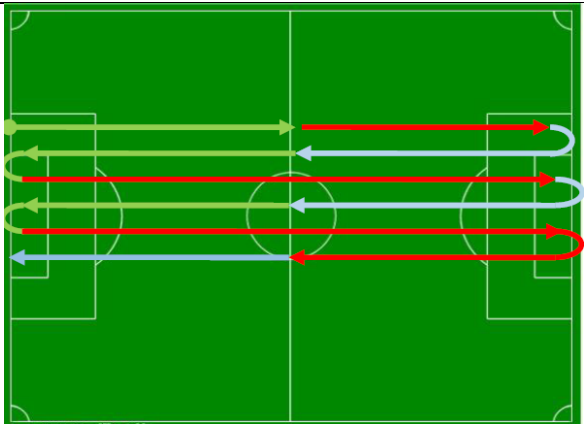
الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الاخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل - رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل - لف الجزع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي تدريبات بدنية	<p>نسبة الراحة إلى الجهد في تدريب السرعة 10 أضعاف زمن الجهد أما في تحمل السرعة زمن الراحة 3 أضعاف زمن الجهد والسرعة المطولة زمن الراحة 7 أضعاف زمن الجهد</p> <p>@ البدء كل 20 ث 10 تكرارات @ البدء كل 40 ث 8 تكرارات @ البدء كل 60 ث 6 تكرارات @ البدء كل 90 ث 4 تكرارات @ البدء كل 120 ث 4 تكرارات</p>	● عالي	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي 10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	● خفيف	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الرابع- الجرعة التدريبية الثالثة

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف تحسين السرعة (تحمل السرعة)

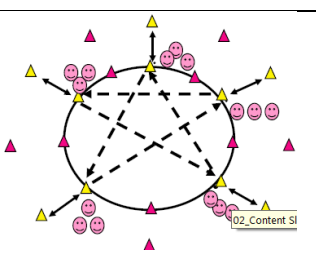
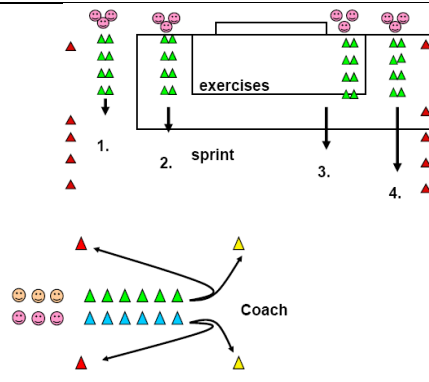

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الاخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل - رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل - لف الجزع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي	<p>لتدريب تحمل السرعة من الصعب الجري بالسرعة القصوى لأقصى معدل للنقبض ولذلك سرعة الجري يجب أن تكون بنسبة مئوية قد تصل إلى 90 % من أقصى جهد ذروة الجهد خلال التدريب من المهم أن تكون بمعدل أكثر من 90 % من اعلى معدل للنقبض</p> <p>مجموعتين x 3 لفات المجموعة الاولى 3 لفات اللفة الواحدة 4 دقائق 5 دقائق راحة المجموعة الثانية 3 لفات اللفة الواحدة 4 دقائق</p>	● عالي	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي 10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدريج لخفض معدل ضربات القلب المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	● خفيف	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الخامس – الجرعة التدريبية الاولى

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) – الهدف تحسين التوافق

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الاخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي – الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة – رفع الركبتين بالتبادل رفع العقبين للخلف بالتبادل – الجري للخلف – الحجل لف الجرع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج – الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي	<p>تدريب التوافق يشمل خلط أنواع مختلفة من التحركات جهة اليمين واليسار وللإمام والخلف</p> <p>النواحي الفنية المثلى للجري وضع الأقدام الصحيحة الاتزان على القدم الأمامية مد مفصل الكاحل رفع الركبة بشكل كاف والرجل الخلفية تتحرك للأمام حركة الذراعين بالشكل الصحيح تحسين توافق الذراعين مع الرجلين استقرار وضع الرأس والكتفين</p>	● عالي	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي 10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب</p> <p>المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	● خفيف	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الخامس - الجرعة التدريبية الثالثة

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف تحسين الرشاقة

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الايخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل - رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل - لف الجزع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي	<p>تدريب الرشاقة يشتمل العدو لمسافة قصيرة مع تغير حاد للاتجاه ويتم فيه بذل أقصى جهد مع القدرة على اضافة عامل تزايد السرعة وتناقص السرعة وتغير الاتجاه وزيادة السرعة مرة اخرى</p>	<ul style="list-style-type: none"> عالي 	● 60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي 10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	<ul style="list-style-type: none"> خفيف 	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع السادس - الجرعة التدريبية الثالثة

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف الاستعداد للاختبارات

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الاخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي - الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل لف الجرع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	15 ق	
الجزء الرئيسي تدريبات بدنية	الجري كل 20متر والراحة وقوف في المكان تبدا تدريجيا من 10ث	<ul style="list-style-type: none"> عالي 	60 ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي 5 - 10 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب</p> <p>المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	<ul style="list-style-type: none"> خفيف 	15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع السابع - الجرعة التدريبية الاولى

الزمن 90 ق - الادوات المستخدمة (شواخص) - الهدف الاستعداد للمباريات

الاجزاء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الاخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> ● المشي - الجري المتنوع ● تدريبات حركية تسارعية فعالة - رفع الركبتين بالتبادل ● رفع العقبين للخف بالتبادل - الجري للخف - الحجل ● لف الجزرع مع تبادل تقاطع القدمين ● اطالة من وضع الوقوف ● تدريبات توافقية (زجراج - الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> ● خفيف ● متوسط ● خفيف 	● 15 ق	
الجزء الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> ● البدء كل 60ث 6× تكرارات ● مجموعتين يتخللها 3د راحة 	● عالي	● 60 ق	
الخاتمة	<ul style="list-style-type: none"> ● المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي ● 5 - 10 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب ● المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود) 	● خفيف	● 15 ق	

الوحدات التدريبية

نموذج للوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع السابع – الجرعة التدريبية الثالثة

الزمن 90 ق – الهدف برنامج تروحي

الجزء الوحدة	المحتوي	درجة حمل التدريب	الزمن	الايخراج
المقدمة الاحماء	<ul style="list-style-type: none"> المشي – الجري المتنوع تدريبات حركية تسارعية فعالة – رفع الركبتين بالتبادل – رفع العقبين للخف بالتبادل – الجري للخف – الحجل – لف الجزع مع تبادل تقاطع القدمين اطالة من وضع الوقوف تدريبات توافقية (زجراج – الوثب فوق العلامات) 	<ul style="list-style-type: none"> خفيف متوسط خفيف 	● 15ق	
الجزء الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> لعبات صغيرة لعبة (x:0) لعبة كرة القدم باليد 	● عالي	● 60ق	
الخاتمة	<p>المرحلة الأولى : تهدئة الجهاز الدوري التنفسي 10 - 5 دقائق هرولة / مشي بالتدرج لخفض معدل ضربات القلب المرحلة الثانية : الإطالة الاعتيادية في شكل دائرة (من وضع الجلوس او الرقود)</p>	● خفيف	● 15ق	