

ملحق رقم (٧)

البرنامج في صورته الأولية

وحدة تدريبية للأسبوع الأول :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب				
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	مناسب	غير مناسب
الإحماء	الإحماء : جري حول ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات و يتم التركيز على عضلات الجسم التي سوف يقع عليها العبء ..(وقوف فتحاً - تشبيك الذراعين عالياً ... تبادل ثني الجزر جانبياً . (ووقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - (ووقوف) ... ثني الجزر أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات	١ / تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	١٠ ق	%٤٠	١	١٠ ق	%٤٠	١	٨ ق	%٥٠	١		
الجزء الرئيسي	١ / المحطة الأولى : (من وضع البدء العالي) جري حول ملعب كرة القدم ٤ لفات بسرعة متوسطة ثم عمل تمرينات استرخاء للعضلات	تنمية التحمل	١٥ ق	%٥٠	مرتان	١٥ ق	%٦٥	مرتان	١٦ ق	%٥٥	مرتان		
	٢ / المحطة الثانية : سباقات سرعات زوجية لمسافة ٣٠	تنمية السرعة	١٠ ق	%٥٠	٣ مرات	١٥ ق	%٦٥	٥ مرات	١٥	%٥٥	٤ مرات		
	٣ / أ - المحطة الثالثة : (من وضع الانبطاح المائل) ثني و فرد الذراعين ١٠ مرات ب - تمرين الخطو على الدرج . و تمرين القفز بالرجلين معاً على الدرج ١٠ مرات)	تقوية عضلات الذراعين الرجلين	١٥	%٥٠	٣ مرات لكل تمرين	١٥ ق	%٦٥	٤ مرات لكل تمرين	١٦ ق	%٥٥	٣ مرات		
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي حول ملعب كرة القدم لفة واحدة	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	١٠ ق	٣٠ %	١	٥ ق	%٣٠	١	٥ ق	%٣٠	١		

تابع ملحق رقم (٧)

وحدة تدريبية للأسبوع الثاني :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث			رأي الخبير	
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار		
الإحماء	الإحماء : جري حول ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات ١ / (وقوف فتحاً - تشبيك الذراعين عالياً ... تبادل ثني الجرع جانباً . ٢ / (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - ٣ / (وقوف) ... ثني الجرع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات ٤ / (وقوف الذراعين حلقة فوق الراس) ثني الجرع خلفاً .	١ / تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	١٠ ق	٤٠ %	١	١٠ ق	٤٠ %	١	٨ ق	٥٠ %	١	مناسب	غير مناسب
الجزء الرئيسي	أ - وقوف ثبات الوسط (وثب فوق خمسة حواجز بالقدمين)	تقوية عضلات الرجلين	١٥ ق	٧٠ %	٥ مرات	١٥ ق	٨٠ %	٧ مرات	١٦ ق	٧٥ %	٦ مرات		
	ب - (رقود نصفاً تشبيك الأصابع خلف الرأس) ثني و فرد الجرع ١٠ عدات .	تقوية عضلات البطن	١٠ ق	٧٠ %	٣ مرات	١٥ ق	٨٠ %	٥ مرات	١٥ ق	٧٥ %	٤ مرات		
	ج - تقسيم المفحوصين لأزواج متقاربون في الحجم و الطول ، (وقوف ظهر لوجه) مسك الزميل من الوسط الزميل في الأمام يحاول الجري لمسافة ١٠ أمتار .. تبادل الأوضاع	تنمية السرعة	١٥ ق	٧٠ %	٣ مرات	١٥ ق	٨٠ %	٤ مرات	١٦ ق	٧٥ %	٣ مرات		
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي حول ملعب كرة القدم لفة واحدة	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	١٠ ق	٣٠ %	١	٥ ق	٣٠ %	١	٥ ق	٣٠ %	١		

تابع ملحق رقم (٧)

وحدة تدريبية للأسبوع الثالث :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	الأحد			الثلاثاء			الخميس			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب				
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	مناسب	غير مناسب
الإحماء	جري حول ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات ١ / (وقوف فتحاً - تشبيك الأصابع عالياً ... تبادل الجزع جانباً (يمين - يسار) . ٢ / (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - ٣ / (وقوف) ... ثني الجزع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات ٤ / (وقوف الذراعين حلقة فوق الراس) ميل الجزع خلفاً .	١ / تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	١٠ ق	٤٠ %	١	١٠ ق	٤٠ %	١	٨ ق	٥٠ %	١		
الجزء الرئيسي	(من وضع الوقوف) جري مستمر حول ميدان كرة القدم لمدة ٢٠ دقيقة	تنمية التحمل	٢٠ ق	٧٠ %	٥ مرات	١٥ ق	٩٠ %	٧ مرات	٢٠ ق	٨٠ %	٦ مرات		
	(وقوف ثبات الوسط) .. تبادل الطعن جانباً يمين يسار ١٦ عدة (وقوف) ... ثني الجزع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات	تنمية مرونة الرجلين تنمية مرونة الظهر	٥ ق	٧٠ %	٣ مرات ٣ مرات	١٥ ق	٩٠ %	٥ مرات	٥	٨٠ %	٤ مرات		
	(وقوف ربط ثقل في الوسط) (إطار سيارة بحبل متوسط الطول) .. الجري للامام .	تنمية السرعة	١٥	٧٠ %	٣ مرات	١٥ ق	٩٠ %	٤ مرات	١٥ ق	٨٠ %	٣ مرات		
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي داخل ملعب كرة القدم	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	١٠ ق	٣٠ %	١	٥ ق	٣٠ %	١	٥ ق	٣٠ %	١		

تابع ملحق (٧)

وحدة تدريبية للأسبوع الرابع :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث			رأي الخبير	
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار		
الإحماء	<p>الإحماء : جري حول ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات</p> <p>١ / (وقوف فتحاً - تشبيك الذراعين ،عالياً ... ميل الجزع جانباً) يمين يسار) .</p> <p>٢ / (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماما -</p> <p>٣ / (وقوف) ... ثني الجزع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات</p> <p>٤ / (وقوف الذراعين حلقة فوق الراس) ميل الجزع خلفاً .</p>	<p>١ / تهيئة الجهاز الدوري والتنفسي و الجهاز العضلي</p>	١٠ ق	٤٠ %	١	١٠ ق	٤٠ %	١	٨ ق	٥٠ %	١	غير مناسب	مناسب
			١٠ ق	٧٠ %	مرة واحدة	١٥ ق	٨٠ %	مرتان	١٦ ق	٧٥ %	مرة واحدة		
			١٠ ق	٧٠ %	٣ مرات	١٥ ق	٨٠ %	٥ مرات	١٥	٧٥ %	٤ مرات		
			٢٠ ق	٧٠ %	٣ مرات	١٥ ق	٨٠ %	٥ مرات	١٦ ق	٧٥ %	٤ مرات		
الجزء الرئيسي	<p>من وضع البدء العالي جري لمسافة ١٥٠٠ م .</p> <p>(انبطاح مائل) . ثني و فرد الذراعين ١٠ عدات .</p> <p>تقوية عضلات الذراعين</p> <p>تقوية عضلات البطن السفلية</p> <p>(رقود تشبيك الذراعين خلف الرأس) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة لمدة ٢٠ ثانية .</p>	<p>تنمية التحمل</p>	١٠ ق	٧٠ %	مرة واحدة	١٥ ق	٨٠ %	٥ مرات	١٦ ق	٧٥ %	٤ مرات		
الخاتمة	<p>١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي حول ملعب كرة القدم لفة واحدة .</p>	<p>استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية</p>	١٠ ق	٣٠ %	١	٥ ق	٣٠ %	١	٥ ق	٣٠ %	١		

تابع ملحق رقم (٧)

وحدة تدريبية للأسبوع الخامس :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث			رأي الخبير	
			حمل التدريب	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	حمل التدريب	الزمن		
المقدمة	الاحماء : جري حول ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات و يتم التركيز على عضلات الجسم التي سوف يقع عليها العبء .. (وقوف فتحاً - تشبيك الأصابع عالياً ... تبادل ميل الجزر جانباً . (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - (وقوف) .. ثني الجزر أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات .	١ / تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	١٠ ق	٤٠%	١	١٠ ق	٤٠%	١	٨ ق	٥٠%	١		غير مناسب
الجزء الرئيسي	١ / المحطة الأولى : جري حول ملعب كرة القدم ٤ لفات بسرعة متوسطة ثم عمل تمارينات استرخاء للعضلات .	تنمية التحمل	١٥ ق	٥٠%	مرتان	١٥ ق	٦٥%	مرتان	١٦ ق	٥٥%	مرتان		
	٢ / المحطة الثانية : سباقات سرعات زوجية لمسافة ٣٠ .	تنمية السرعة	١٠ ق	٥٠%	٣ مرات	١٥ ق	٦٥%	٥ مرات	١٥	٥٥%	٤ مرات		
	٣ / أ_ المحطة الثالثة : (وقوف حمل كرة طبية) ثني و فرد الرجلين نصفاً ١٥ عدة . ب_ تمرين الخطو على الدرج . و تمرين القفز بالرجلين معاً على الدرج (١٠ مرات) .	تقوية عضلات الرجلين	١٥	٥٠%	٣ مرات لكل تمرين	١٥ ق	٦٥%	٥ مرات لكل تمرين	١٦ ق	٥٥%	٤ مرات		
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمارينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي حول ملعب كرة القدم لفة واحدة .	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	١٠ ق	٣٠%	١	٥ ق	٣٠%	١	٥ ق	٣٠%	١		

ملحق رقم (٨)

البرنامج في صورته النهائية

وحدة تدريبية للأسبوع الأول :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	الأحد			الثلاثاء			الخميس			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب				
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	مناسب	غير مناسب
الإحماء	الإحماء : جري داخل ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات و يتم التركيز على عضلات الجسم التي سوف يقع عليها العبء ..(وقوف فتحاً - تشبيك الأصابع عالياً ... تبادل ثني الجزر جانباً . (ووقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - (ووقوف) ... ثني الجزر أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات	١ / تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	١٠ ق	%٤٠	١	١٠ ق	%٤٠	١	٨ ق	%٥٠	١		
الجزء الرئيسي	١ / المحطة الأولى : (من وضع البدء العالي) جري حول ملعب كرة القدم ٤ لفات بسرعة متوسطة ثم عمل تمارين استرخاء للعضلات	تنمية التحمل	١٥ ق	%٥٠	مرتان	١٥ ق	%٦٥	مرتان	١٦ ق	%٥٥	مرتان		
	٢ / المحطة الثانية : سباقات سرعات زوجية لمسافة ٣٠	تنمية السرعة	١٠ ق	%٥٠	٣ مرات	١٥ ق	%٦٥	٥ مرات	١٥	%٥٥	٤ مرات		
	٣ / أ_ المحطة الثالثة : (من وضع الانبطاح المائل) ثني و مد الذراعين ١٠ مرات ب_ تمرين الخطو على الدرج . و تمرين الوثب بالرجلين معاً على الدرج ١٠ مرات)	تقوية عضلات الذراعين الرجلين	١٥	%٥٠	٣ مرات لكل تمرين	١٥ ق	%٦٥	٤ مرات لكل تمرين	١٦ ق	%٥٥	٣ مرات		
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمارين استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي داخل ملعب كرة القدم	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	١٠ ق	٣٠ %	١	٥ ق	%٣٠	١	٥ ق	%٣٠	١		

تابع ملحق رقم (٨)

البرنامج في صورته النهائية

وحدة تدريبية للأسبوع الثاني :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	الأحد			الثلاثاء			الخميس			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب			مناسب	غير مناسب
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	مناسب	غير مناسب
الإحماء	الإحماء : جري داخل ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات ١ / (وقوف فتحاً - تشبيك الأصابع عالياً ... تبادل ميل الجزع جانباً . ٢ / (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - ٣ / (وقوف) ... ثني الجزع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات ٤ / (وقوف الزراعين حلقة فوق الرأس) ميل الجزع خلفاً .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	١٠ ق	%٤٠	١	١٠ ق	%٤٠	١	٨ ق	%٥٠	١		
الجزء الرئيسي	أ - وقوف ثبات الوسط (وثب فوق خمسة حواجز بالقدمين) .	تقوية عضلات الرجلين	١٥ ق	%٧٠	٥ مرات	١٥ ق	%٨٠	٧ مرات	١٦ ق	%٧٥	٦ مرات		
	ب - (رفود ثني الركبتين تشبيك الأصابع خلف الرأس) ثني و مد الجزع ١٠ عدات .	تقوية عضلات البطن	١٠ ق	%٧٠	٣ مرات	١٥ ق	%٨٠	٥ مرات	١٥	%٧٥	٤ مرات		
	ج - تقسيم المفحوصين لأزواج متقاربون في الحجم و الطول ، (وقوف خلف الزميل) مسك الزميل من الوسط الزميل في الأمام يحاول الجري لمسافة ١٠ أمتار .. تبادل الأوضاع	تنمية السرعة		١٥ ق	%٧٠	٣ مرات	١٥ ق	%٨٠	٤ مرات	١٦ ق	%٧٥	٣ مرات	
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي داخل ملعب كرة القدم	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	١٠ ق	%٣٠	١	٥ ق	%٣٠	١	٥ ق	%٣٠	١		

تابع ملحق رقم (٨)

وحدة تدريبية للأسبوع الثالث :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	الأحد			الثلاثاء			الخميس			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب				
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	مناسب	غير مناسب
الإحماء	جري حول ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات ١ / (وقوف فتحاً - تشبيك الأصابع عالياً ... تبادل الجزع جانباً (يمين - يسار) . ٢ / (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - ٣ / (وقوف) ... ثني الجزع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات ٤ / (وقوف الذراعين حلقة فوق الراس) ميل الجزع خلفاً .	١ / تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	١٠ ق	٤٠ %	١	١٠ ق	٤٠ %	١	٨ ق	٥٠ %	١		
الجزء الرئيسي	(من وضع الوقوف) جري مستمر حول ميدان كرة القدم لمدة ٢٠ دقيقة	تنمية التحمل	٢٠ ق	٧٠ %	٥ مرات	١٥ ق	٩٠ %	٧ مرات	٢٠ ق	٨٠ %	٦ مرات		
	(وقوف ثبات الوسط) .. تبادل الطعن جانباً يمين يسار ١٦ عدة (وقوف) ... ثني الجزع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات	تنمية مرونة الرجلين تنمية مرونة الظهر	٥ ق	٧٠ %	٣ مرات	١٥ ق	٩٠ %	٥ مرات	٥	٨٠ %	٤ مرات		
	(وقوف ربط ثقل في الوسط) (إطار سيارة بحبل متوسط الطول) .. الجري للأمام .	تنمية السرعة	١٥	٧٠ %	٣ مرات	١٥ ق	٩٠ %	٤ مرات	١٥ ق	٨٠ %	٣ مرات		
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي داخل ملعب كرة القدم	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	١٠ ق	٣٠ %	١	٥ ق	٣٠ %	١	٥ ق	٣٠ %	١		

تابع ملحق (٨)

وحدة تدريبية للأسبوع الرابع :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	الأحد			الثلاثاء			الخميس			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب				
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	مناسب	غير مناسب
الإحماء	الإحماء : جري حول ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات ١ / (وقوف فتحاً - تشبيك الأصابع عالياً ... تبادل ميل الجزع جانباً . ٢ / (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - ٣ / (وقوف) ... ثني الجزع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات ٤ / (وقوف الذراعين حلقة فوق الراس) ميل الجزع خلفاً .	١ / تهيئة الجهاز الدوري والتنفسي و الجهاز العضلي ١٠ ق ٤٠% ١ ٤٠% ١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%	١٠ ق ٤٠%		
الجزء الرئيسي	من وضع البدء العالي جري لمسافة ١٥٠٠ م .	تنمية التحمل ١٠ ق ٧٠% مرة واحدة	١٠ ق ٧٠%	١٥ ق ٨٠%	مرتان	١٦ ق ٧٥%	مرة واحدة						
	(انبطاح مائل) . ثني و فرد الذراعين ١٠ عدات .	تقوية عضلات الذراعين ١٠ ق ٧٠% ٣ مرات	١٠ ق ٧٠%	١٥ ق ٨٠%	٥ مرات	١٥ ق ٧٥%	٤ مرات						
	(رقود تشبيك الأصابع خلف الرأس) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة لمدة ٢٠ ثانية .	تقوية عضلات البطن السفلية ٢٠ ق ٧٠% ٣ مرات	٢٠ ق ٧٠%	١٥ ق ٨٠%	٥ مرات	١٦ ق ٧٥%	٤ مرات						
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي داخل ملعب كرة القدم .	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية ١٠ ق ٣٠% ١ ٣٠% ٥ ق ٣٠%	١٠ ق ٣٠%	٥ ق ٣٠%	١	٥ ق ٣٠%	١						

تابع ملحق رقم (٨)

وحدة تدريبية للأسبوع الخامس :

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	الأحد			الثلاثاء			الخميس			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب				
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	مناسب	غير مناسب
المقدمة	الإحماء : جري حول ميدان كرة القدم لمدة ٥ دقائق . عمل إطالة لجميع العضلات و يتم التركيز على عضلات الجسم التي سوف يقع عليها العبء .. (وقوف فتحاً - تشبيك الأصابع عالياً ... تبادل ميل الجزر جانباً . (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - (وقوف) .. ثني الجزر أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات .	١ / تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	١٠ ق	%٤٠	١	١٠ ق	%٤٠	١	٨ ق	%٥٠	١		
الجزء الرئيسي	١ / المحطة الأولى : جري حول ملعب كرة القدم ٤ لفات بسرعة متوسطة ثم عمل تمارين استرخاء للعضلات .	تنمية التحمل	١٥ ق	%٥٠	مرتان	١٥ ق	%٦٥	مرتان	١٦ ق	%٥٥	مرتان		
	٢ / المحطة الثانية : سباقات سرعات زوجية لمسافة ٣٠ .	تنمية السرعة	١٠ ق	%٥٠	٣ مرات	١٥ ق	%٦٥	٥ مرات	١٥	%٥٥	٤ مرات		
	٣ /_ المحطة الثالثة : (وقوف حمل كرة طبية) ثني و فرد الرجلين نصفاً ١٥ عدة . ب_ تمرين الخطو على الدرج . و تمرين القفز بالرجلين معاً على الدرج (١٠ مرات) .	تقوية عضلات الرجلين	١٥	%٥٠	٣ مرات لكل تمرين	١٥ ق	%٦٥	٥ مرات لكل تمرين	١٦ ق	%٥٥	٤ مرات		
الخاتمة	١ / جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمارين استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي داخل ملعب كرة القدم	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	١٠ ق	%٣٠	١	٥ ق	%٣٠	١	٥ ق	%٣٠	١		

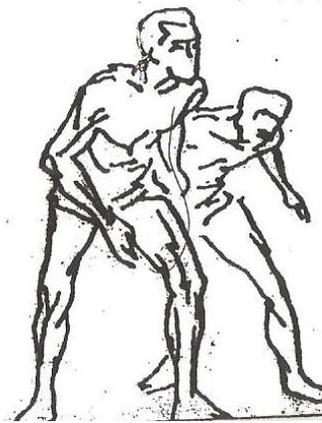
تابع ملحق رقم (٥)

الاختبارات في صورتها الأولية

اختبارات عناصر اللياقة البدنية

اختبارات قياس التحمل الدوري التنفسي :

رأي الخبير		طريقة التسجيل	شروط الاداء	الادوات المستخدمة	وصف الاختبار	اسم الاختبار
مناسب	غير مناسب					
		تحسب المسافة التي تم قطعها بالكيلو متر	الجري من ووضع البدء العالي	ساعة إيقاف + طريق مستقيم أو مضمار	يقوم المختبر بالجري طول مدة زمن الاختبار حسب قدرته	اختبار رقم (١) الجري لمدة ١٠ دقائق
		يحسب للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة	الجري من ووضع البدء العالي	نفس الأدوات السابقة	يقوم المختبر بالجري لمسافة ١٥٠٠ م	اختبار رقم (٢) الجري لمسافة ١٥٠٠ م
		يحسب للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة	الجري من ووضع البدء العالي	نفس الأدوات السابقة	يقوم المختبر بالجري لمسافة ٨٠٠ م	اختبار رقم (٣) الجري لمسافة ٨٠٠ م



تابع ملحق رقم (٥)

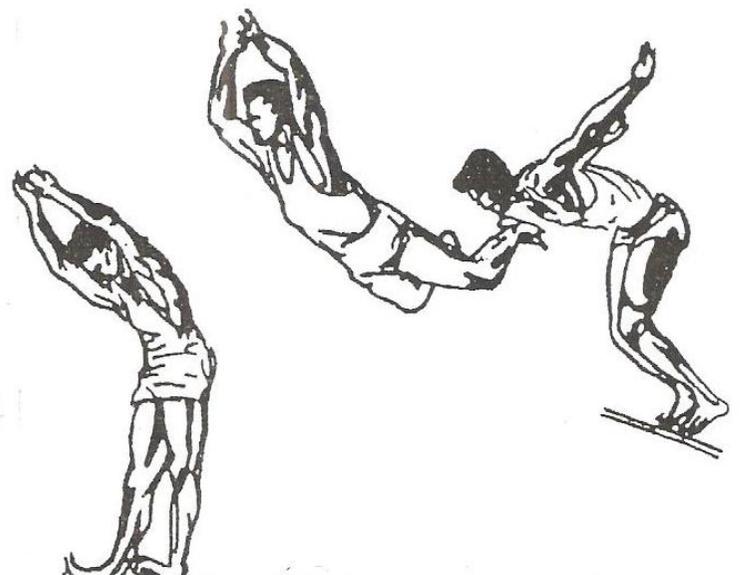
اختبارات قياس السرعة :

رأي الخبير		طريقة التسجيل	شروط الاداء	الادوات المستخدمة	وصف الاختبار	اسم الاختبار
مناسب	غير مناسب					
		يسجل للمختبر (الزمن بالثانية) الذي قطع فيه مسافة ال ١٠٠ متر	الجري من وضع البدء المنخفض	ساعة إيقاف + طريق مستقيم ممهد	تستخدم طريقة وضع البدء المنخفض في ألعاب القوى خلف خط البداية . عند سماع إشارة الانطلاق يجري المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بمقدار ١٠٠ متراً	اختبار رقم (١) عدو ١٠٠ م
		سجل للمختبر (الزمن بالثانية) الذي قطع فيه مسافة ال ٥٠ متر	الجري من وضع البدء المنخفض	نفس الأدوات السابقة	نفس الوصف السابق و لكن الجري لمسافة ٥٠ متراً	اختبار رقم (٢) عدو ٥٠ م
		سجل للمختبر (الزمن بالثانية) الذي قطع فيه مسافة ال ٣٠ متراً	الجري في خط مستقيم	نفس الأدوات السابقة	نفس الوصف السابق و لكن الجري لمسافة ٣٠ متراً	اختبار رقم (٣) عدو ٣٠ م



تابع ملحق رقم (٥)

اختبارات قياس القوة البدنية

رأي الخبير		الشروط	طريقة التسجيل	الادوات المستخدمة	وصف الاختبار	اسم الاختبار
غير مناسب	مناسب					
		<p>يتم الإرتقاء بالقدمين معاً كما يتم الهبوط عليهما معاً</p> <p>لكل مختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلها</p>	<p>يسجل للمختبر المسافة التي يثبتها ابتداء من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر للمختبر قريب من خط الارتقاء</p>	<p>أرض مسطحة + شريط قياس</p>	<p>يقف اللاعب خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلاً و الذراعان عالياً ، يمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً و ميل الجذع أماماً ، من هذا الوضع يمرجح الذراعان أماماً بقوة مع فرد الرجلين بامتداد الجزع و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة كما هو موضح في الصورة</p>	<p>اختبار رقم (١)</p> <p>إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة</p>
						

تابع ملحق رقم (٥)

اختبارات قياس القوة البدنية

رأي الخبير		طريقة التسجيل	شروط الاداء	الادوات المستخدمة	وصف الاختبار	اسم الاختبار
مناسب	غير مناسب					
		<p>تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية حيث تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار بالسنتيمتر</p> <p>يؤدي المختبر ثلاثة محاولات تسجل له أفضلها</p>	<p>١/ للعلامة الأولى عدم رفع الكتفين لأعلى</p> <p>٢/ في الثانية يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة</p>	<p>شريط قياس و حائط بارتفاع مناسب + وعاء به ماء + سلم أو كرسي</p>	<p>يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتف الذراع المميزة يقوم المختبر برفع ذراعه التي جهة الحائط عالياً (بعد غمس يده في الماء) لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع . يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع فرد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع .</p>	<p>اختبار رقم (٢)</p> <p>اختبار الوثب المعدل لسارجنت</p>

اختبارات قياس القوة البدنية :

رأي الخبير		طريقة التسجيل	شروط الاداء	الادوات المستخدمة	وصف الاختبار	اسم الاختبار
مناسب	غير مناسب					
		تسجل المسافة بالسنتيمتر من الحافة الداخلية لخط الرمي حتى مكان سقوط الكرة على الأرض على أن يكون القياس عمودياً على خط الرمي .	١ / للمختبر ثلاث محاولات تلقى متتالية ٢ / يجب عدم تخطي خط الرمي بأي جزء من أجزاء الجسم	شريط قياس + ثلاث كرات مطاط بألوان مختلفة + محيط الكرة ٢٠ سم) قطاع للرمي (خطين متوازيين المسافة بينهما ١٠ أمتار ، يقسم قطاع الرمي بخطوط عرضية المسافة بينها ٥ أمتار لسهولة القياس . كما هو موضح بالشكل (١) .	المنطقة المحصورة بين الخطين المتوازيين (١٠ أمتار . مخصصة لأداء الحركات التمهيدية للرمي . حيث يعتبر الخط الداخلي المحدد لبداية قطاع الرمي هو الخط الذي لا يجب أن يتخطاه المختبر عند التخلص من الكرة لحظة الرمي . يقف المختبر عند الخط الخارجي لمنطقة الرمي حاملاً الكرة ، ثم يقوم بأداء الحركات التمهيدية وفقاً لما هو موضح بالشكل (٢) مع ملاحظة أن يتم التخلص من الكرة دون أن يتخطى المختبر الخط المحدد لبداية قطاع الرمي .	رقم (٣) رمي الكرة لمسافة
<p>خط الرمي منطقة الاقتراب</p> <p>قطاع الرمي</p>						

تابع ملحق رقم (٤)

ترتيب عناصر اللياقة البدنية وفقاً للمراجع العلمية :

ترتيب عناصر اللياقة البدنية حسب الأهمية							م	الباحث
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
		الرشاقة	المرونة	التحمل	السرعة	القوة	١	بسطويسي أحمد
التوازن	التوافق	الرشاقة	المرونة	السرعة	التحمل	القوة العضلية	٢	أميرة حسن محمود / ماهر حسن محمود
		الرشاقة	التحمل	المرونة	السرعة	القوة	٣	ريسان خريبط مجيد
		الرشاقة	المرونة	التحمل	السرعة	القوة	٤	كمال جميل الربضي

تابع ملحق رقم (٤)

ترتيب عناصر اللياقة البدنية حسب رأي السادة الخبراء و المحكمين :

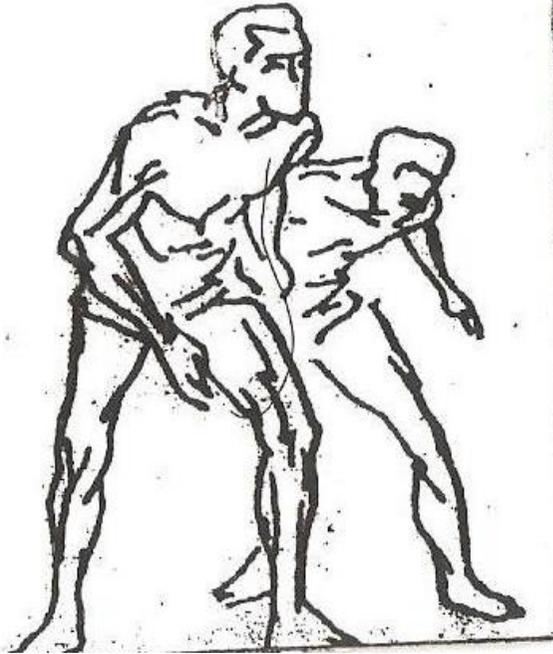
م	الخبير المحكم	عناصر اللياقة البدنية و ترتيبها		
		١	٢	٣
١	أ.د مامور كنجي سلوب	التحمل	القوة	السرعة
٢	د. أحمد محمود خميس	القوة	السرعة	التحمل
٣	د. شرف الدين إبراهيم عز الدين	المرونة	السرعة	الرشاقة
٤	د. مكي فضل المولى	التحمل	القوة	السرعة
٥	د. حاكم يوسف الضو	القوة	السرعة	التحمل
٦	د. صلاح جابر فرين	التحمل	القوة	السرعة
٧	د. عمر محمد علي	التحمل	القوة	السرعة
٨	د. ناهد سليمان	التحمل	القوة	السرعة
٩	د. مضوي محمد مضوي	التحمل	السرعة	القوة
١٠	أ. مصطفى كرم الله	التحمل	المرونة	القوة

ملحق رقم (٦)

الاختبارات في صورتها النهائية

اختبارات قياس التحمل الدوري التنفسي :

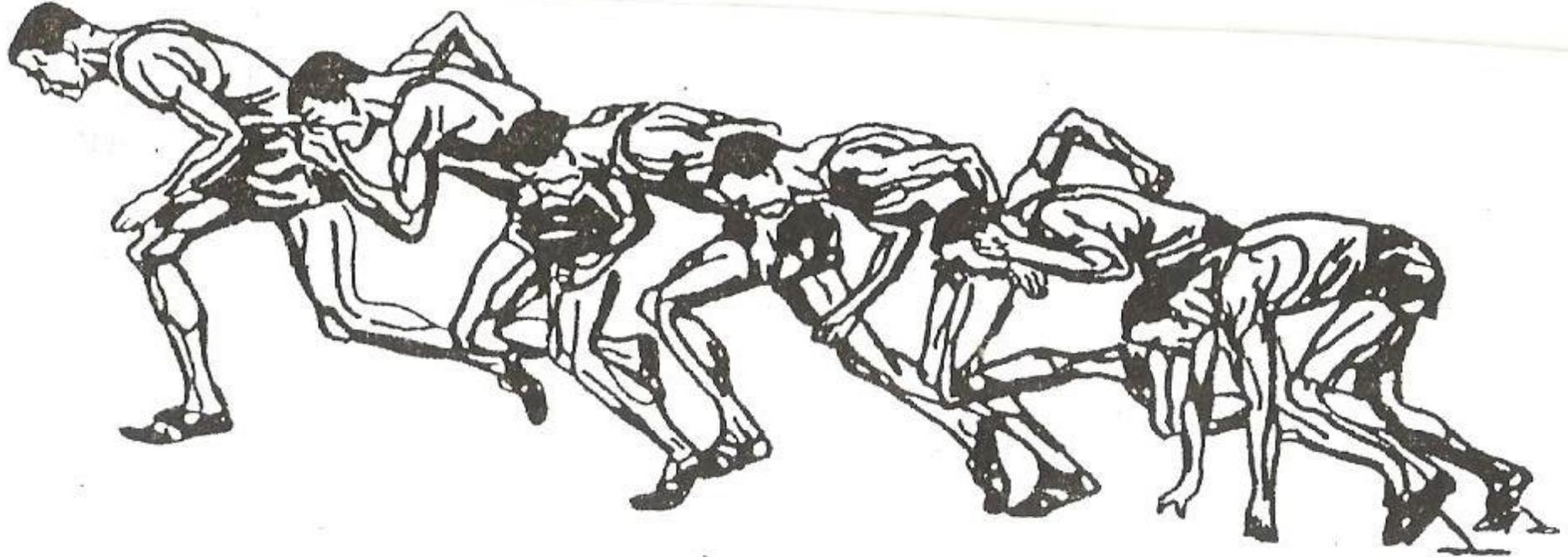
رأي الخبير		طريقة التسجيل	شروط الاداء	الادوات المستخدمة	وصف الاختبار	اسم الاختبار
مناسب	غير مناسب					
		يحسب للمختبر الزمن الذي قطع فيه المسافة المحددة	الجري من ووضع البدء العالي	نفس الأدوات السابقة	يقوم المختبر بالجري لمسافة ١٥٠٠ م	اختبار رقم (٢) الجري لمسافة ١٥٠٠ م



تابع ملحق رقم (٦)

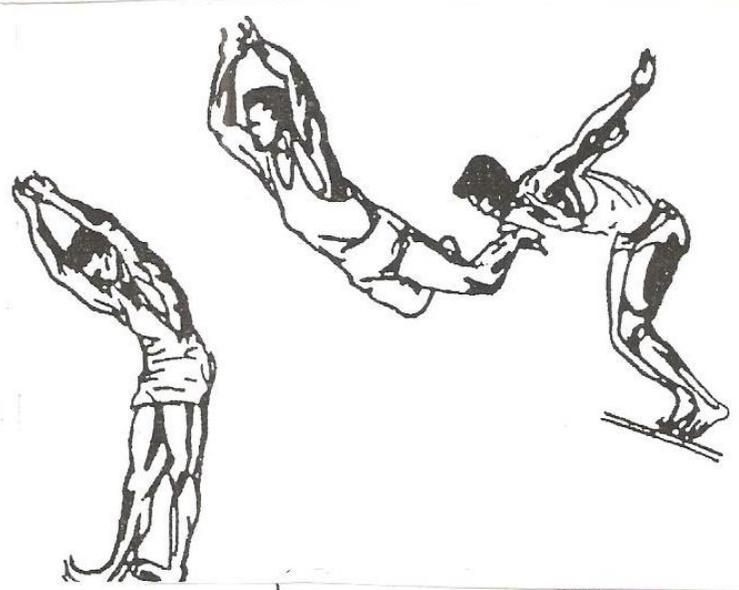
اختبارات قياس السرعة :

رأي الخبير		طريقة التسجيل	شروط الاداء	الادوات المستخدمة	وصف الاختبار	اسم الاختبار
مناسب	غير مناسب					
		سجل للمختبر (الزمن بالثانية) الذي قطع فيه مسافة ال ٣٠ متراً	الجري في خط مستقيم	نفس الأدوات السابقة	نفس الوصف السابق و لكن الجري لمسافة ٣٠ متراً	اختبار رقم (٣) عدو ٣٠ م



تابع ملحق رقم (٦)

اختبارات قياس القوة البدنية

رأي الخبير		الشروط	طريقة التسجيل	الادوات المستخدمة	وصف الاختبار	اسم الاختبار
غير مناسب	مناسب					
		<p>يتم الإرتقاء بالقدمين معاً كما يتم الهبوط عليهما معاً لكل مختبر ثلاث محاولات تحسب له أفضلها</p>	<p>يسجل للمختبر المسافة التي يثبها ابتداء من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر للمختبر قريب من خط الارتقاء</p>	<p>أرض مسطحة + شريط قياس + أوراق و أقلام</p>	<p>يقف اللاعب خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلاً و الذراعان عالياً ، يمرج الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً و ميل الجذع أماماً ، من هذا الوضع يمرج الذراعان أماماً بقوة مع فرد الرجلين بامتداد الجزع و دفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة كما هو موضح في الصورة</p>	<p>اختبار رقم (١) إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة</p>
						

ملحق رقم (٣)

قائمة بأسماء الكوادر المساعدة :

م	الإسم	المؤهل العلمي	الوظيفة
١	مجدي عبد الله آدم	ماجستير تربية بدنية - تدريب	موظف - وزارة الشباب و الرياضة
٢	محمد يوسف موسى	ماجستير تربية بدنية - تدريب	معلم تربية بدنية
٣	يوسف عثمان ضيف الله	ماجستير تربية بدنية _ تدريب	معلم تربية بدنية
٤	محمد عبد العزيز فرح	بكالوريوس تربية بدنية - عام	معلم تربية بدنية