

تأثير استخدام تدريبات البيلاتس على التوازن الفسيولوجي لإنزيمات التمزق العضلي
وبعض المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم الشباب

د. / عماد أحمد إبراهيم أحمد النادي

* أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة كلية التربية جامعة القصيم

المقدمة ومشكلة البحث:

شهدت الحركة الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الماضية، وقد ظهر هذا التطور كنتيجة فعلية لكثير من التغيرات التي طرأت على غالبية الألعاب الرياضية، مما دفع المسؤولين في هذا المجال إلى تطوير برامج تدريبية للأنشطة الرياضية المختلفة بحيث يستطيع المشاركون فيها من تطوير قدراتهم الجسمية والبدنية ولن يحدث ذلك إلا عن طريق التدريب الرياضي المستمر والفعال ولا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية "قطاع البطولة" فقط، سواء مجال الناشئين أو المستويات العليا بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربية لإعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً ونفسياً وخلقياً إلى المستوى العالي. (٥ : ٣)

ويعتبر علم فسيولوجيا الرياضة من العلوم التي يعتمد عليها بناء برامج التدريب الرياضي حيث تساعد على تطوير مستوي الأداء نتيجة للتأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب ويهتم هذا العلم بالتعرف على مختلف الإستجابات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وردود فعل التدريبات المختلفة علي النواحي الكيميائية والفسيولوجية. (٥ : ٢)

ومن التدريبات الحديثة تدريبات البيلاتس وسميت بهذا الاسم نسبة الى جوزيف بيلاتس Joseph pilates وهو أحد الرياضيين الإنجليز من اصل المانى قام بوضع منهجاً للياقة له حركاته ومبادئه، حيث قام بابتكار تدريبات تمارس على الأجهزة لتدريب الأطراف وإطالة العمود الفقرى وتقوية الجسم بصفة عامة والبيلاتس طريقة لها أساس فلسفى ونظرى وليست مجرد مجموعة من التمارين. (١٤ : ١٦)

وتدريبات البيلاتس هي مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه وتصحبها أنماط من التنفس تعمل على تحقيق العناصر البدنية التالية (القوة، التحمل، التوازن، المرونة) كما تعمل على اعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي وتعمل تدريبات البيلاتس على زيادة مستوى طاقة الجسم كما تمنحه القدرة على تحرير الجسم من التوتر والضغط والام الظهر البسيطة وتطوير المرونة والتوازن للحصول على عضلات قوية بالاضافة الى تحسين عملية التنفس والدورة الدموية وممارستها تساعد على الشعور بالهدوء والتوازن النفسى. وتساعد هذه التدريبات على تقوية وإطالة العضلات حول العمود الفقرى وبالتالي الاحتفاظ باستقامته، والمحافظة على قوة ومرونة الجذع من الأمام والخلف، مما يساعد على بناء أساس قوى والحصول على التوازن والتناسق والقوة والمرونة، وهذا ما يطلق عليه منبع أو أساس القوة حيث انه المكان الذى يجد فيه الممارس قوته ويساند أكثر من منطقة فى الجسم عند الأداء، وتدريبات البيلاتس تحافظ

* أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة كلية التربية جامعة القصيم .

على صحة الجسم والعقل وتساعد فى الحصول على شكل مثالى للجسم كما يمكن ممارستها فى اى مكان وزمان وفى أى وقت خلال اليوم. (١٤ : ٢٩)

وبشير كلاً من مايكل كينج **Michael king** (٢٠٠٧م)، دينيس أستن **Denise Austin** (٢٠٠٤م) أن تدريبات البيلاتس pilates لا تهتم بمستوى لياقة الفرد الممارس أو الحالة الصحية من حيث السن و الجنس فقط بل هى تتناسب مع قوة ومرونة وعمر كل فرد بدون اى اضرار أو ضغط على الجسم. (١٤ : ١٤)، (٨ : ٦٥)

وتضيف دينيس أستن **Denise Austin** (٢٠٠٤م) أن تدريبات البيلاتس pilates تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة، وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد فى الحصول على عضلات قوية طويلة ، وتعمل هذه التدريبات على تحسين القوة والنعمة العضلية والمرونة والتوازن للجسم، كما تساعد فى الوصول الى الحد الأقصى للأداء الرياضى فهذه التدريبات تتعامل مع الجسم كوحدة واحدة فيبدأ التدريب من الداخل ثم يتحرك تصاعدي وتنازلي، وتركز تدريبات البيلاتس على جميع أجزاء الجسم (عضلات الظهر والبطن - الجزء العلوى من الجسم - الجزء السفلى من الجسم) كما تعمل هذه التدريبات على عضلات البطن المتمثلة فى (عضلة البطن المستعرضة) وتستهدف هذه التدريبات أعماق طبقة لعضلات البطن (العضلة المستعرضة) وهى عضلة توجد فى العمق لا تعمل فى العديد من أشكال التدريبات الأخرى، فالعضلة المستعرضة تدعم الظهر مع الاحتفاظ بانقباض عضلات البطن، وتقويتها هو مفتاح الأداء الجيد والتخلص من الأم الظهر وتقليل محيط الخصر. (٨ : ٦، ١٥ - ٨١)

وكرة القدم كرياضة جماعية من الرياضات الهامة حيث تناولتها الكثير من الأبحاث والدراسات وذلك نظراً لكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها أكثر من الرياضات الأخرى حيث أن رياضة كرة القدم تلعب بكل أجزاء الجسم تقريبا وبطرق مختلفة فهى تمارس بالقدم والفخذ والصدر والرأس واليد كرمية التماس وحراسة المرمى هذا بالإضافة إلى كبر مساحة الملعب وما يتطلبه هذا من إعداد بدنى ومهارى على درجة عالية ليستطيع اللاعب تحمل الأعباء الواقعة عليه أثناء المباراة. (٢ : ٧١-٧٣).

ويري سعد كمال (١٩٩٥م) أن الأحمال التدريبية الزائدة تؤدى إلى حدوث العديد من التمزقات والإلتهابات العضلية، حيث يترتب على ذلك إفراز بعض البروتينات الخلوية وهى إنزيمات ناقلة الأمين الإيسبرتية وإنزيم ناقلة الأمين الألاتيه والإنزيم النازع للهيدروجين. (٣ : ٦٥)

وللوقوف على مدى العلاقة بين البروتينات الخلوية والنشاط الرياضى فقد أشار جير رادر ويوند وآخرون **M.G, Boned** (١٩٩٢م) إلى أن تحليل نشاط إنزيمات الترانس أمينيز **(Ast)**، **(Alt)** والكرياتين فسفو كائينز **CPK** خلال الراحة ذا فائدة فى تقييم الحالة التدريبية للرياضيين ومدى تفهمهم، كما أشار أيضاً إلى أن نسبة الإرتفاع فى مستوى إنزيمى الترانس أمينيز يتناسب عكسياً مع مستوى الكفاءة البدنية. (١٣ : ٧٠)

كما أثبتت دراسة **Ogiez** (١٩٩٤م) إلى أن نسبة الإرتفاع فى إنزيمات ناقلة الأمين الإيسيرتية وإنزيم ناقلة الأمين الألاتيه والإنزيم النازع للهيدروجين بدت أكثر إعتماًداً على زمن ومدة التمرين من إعتماًدها على كثافة التمرين. (١٥: ٧٢)

ويصاحب ممارسة النشاط الرياضى تغيرات فى بعض الانزيمات ومنها إنزيمى الترانس أمينيز والكرياتين فسفوكينيز والتي تزداد نتيجة حدوث تمزق فى الألياف العضلية وزيادة فى نفاذية الخلايا العضلية، ومن هذه الإنزيمات إنزيمى الترانس أمينيز والكرياتين فسفوكينيز والتي وجد أن نسبة زيادتها مع ممارسة النشاط البدنى تتناسب عكسياً مع مستوى الكفاءة البدنية، وتزيد التدريبات من نشاط الإنزيمات فى الخلية كما تؤدى إلى تصاعد سلسلة من الإنزيمات تساعد فى مقدرة عالية عند أداء التحمل البدنى، وإعادة بنائها بسرعة خلال فترة الراحة، كما يؤدى الإنتظام فى التدريب البدنى إلى حدوث تكيف فى عمليات البناء بالخلية مما يؤدى إلى تكوين إنزيمات الميتوكوندريا فى العضلات. (٦: ٢٤، ٢٥)

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله فى مجال تدريب الناشئين فى كرة القدم لفترة طويلة وملاحظة أداء اللاعبين عند تعرضهم لأحمال بدنية عالية يتعرضون للتمزقات العضلية وانخفاض مستوى أداءهم فى المباراة مما ينعكس ذلك على شعورهم بالالام والتعب الأمر الذى دعا الباحث الى الاطلاع على المراجع العلمية وشبكة المعلومات للوصول الى طريقة حديثه للتدريب للحد من حدوث التمزقات العضلية من خلال حدوث تغيرات فى مستوى إنزيمات التمزقات والالتهابات العضلية، وقد استقر البحث والتقصى على اختيار تدريبات البيلاتس وذلك لوجود ارتباط بين فوائدها وبين انزيمات التمزق والالتهاب العضلى ومن هنا تبلورت فكرة هذا البحث لكونها محاولة عمليه للتعرف على تأثير تدريبات البيلاتس على بعض الدلالات الانزيمية للتمزقات العضلية على مستوى أداء لاعبي كرة القدم الشباب.
هدف البحث:

يهدف البحث الى وضع مجموعه من تدريبات البيلاتس ومعرفة تأثيرها على:

١. بعض الدلالات الانزيمية للتمزقات العضليه والمتمثله فى انزيمى الترنس امينيز (ALT,)

(AST)، وانزيم الكرياتين فسفوكاينيز (CPK).

٢. بعض المتغيرات البدنية المتمثلة فى (القوة - المرونة - السرعة).

فروض البحث:

١- توجد فروق داله احصائيه بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعه البحث ولصالح القياس

البعدى لبعض الدلالات الانزيميه للتمزقات العضليه (قيد البحث).

٢- توجد فروق داله احصائيه بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض

المتغيرات البدنيه (قيد البحث).

المصطلحات المستخدمة:

- تدريبات البيلاتس Pilates Exercises:

هى مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة وتحمل الجسم وتحقيق توازنه وتحسبها أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدنى فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي. (٨ : ١٧)

- الانزيم Enzems:

الانزيم عبارة عن بروتين حبيبي يتراوح وزنه الجزيئى من ٤٠٠٠-١٢٠٠٠٠ وحد دولية/ لتر. (٤):

(٢٨٠)

- انزيم الترانس امينيز (انزيمات ناقله للامين):

من الانزيمات التى تدخل فى عمليه تحويل الاحماض الامينية من صورة الى اخرى وتوجد بكميات كبيرة فى خلايا القلب والكبد والعضلات الهيكلية.

- الكرياتين فسفوكاينيز (CPK):

هو إنزيم موجود فى العضلات الهيكلية والمخ ونسيج القلب وينسبه ضئيله فى بعض الانسجة الاخرى

ويستعمل للدلالة على تدمير العضلات او حدوث الاصابه به. (٧ : ٧٥٧)

الدراسات السابقة:

(١) دراسة: إيمان عسكر أحمد السيد (٢٠١١م) (١) بعنوان: تأثير تدريبات البيلاتس على بعض

كتيكولامينات الدم والتوتر وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي رياضة الجودو، وتهدف الدراسة الى وضع مجموعه من تدريبات البيلاتس ومعرفة تأثيرها على بعض كتيكولامينات الدم والمتمثلة فى (هرمون الابنفيرين - هرمون النورابنفيرين - الدوبامين)، التوتر العضلى، بعض المتغيرات البدنيه ونتائج المباريات لدى لاعبي رياضة الجودو، استخدمت الباحثة المنهج التجريب، واشتملت عينه البحث على (٢٣) لاعب ولاعبه. وقد اسفرت النتائج الى أن تدريبات البيلاتس اثرت تائيرا ايجابيا على بعض كتيكولامينات الدم وتقليل التوتر العضلى وتحسين حاله البدنيه العامه وتحسين نتائج المباريات لدى لاعبين رياضة الجودو.

(٢) دراسة: عمور حمودة (٢٠١٢م) (١٦) بعنوان : تأثير الزمن القصير من الحد الاقصى للمجهود

البدنى على المتغيرات البيوكيميائية الدالة على التمزق العضلى وعلى مضادات الاكسدة الكليه لدى لاعبي كرة القدم، يهدف البحث إلى التعرف على التغيرات فى دلالات التمزق العضلى البيوكيميائية ومضادات الاكسدة عن ممارسه النشاط البدنى ذو الحده القصوى لمدة قصيرة، استخدم الباحث المنهج التجريب، اشتملت على (١٨) لاعبا فى كرة القدم تم اخذ عينات دم مرتين المرة الاولى قبل ممارسه النشاط البدنى ذو الحده القصوى لمدة (٣٠) دقيقه والمرة الثانيه بعد الانتهاء من هذا المجهود بثلاث دقائق، اظهرت نتائج البحث حدوث زيادة داله احصائيا فى المتغيرات البيوكيميائية سابقه الذكر الخاصه بالتمزق العضلى مع حدوث زيادة داله احصائيا فى عدد كرات الدم البيضاء وحدثت زيادة داله احصائيا لمضادات الاكسدة الكليه وهذا يعنى اهميه متابعه هذه المتغيرات بعد

الانتهاء من الوحدات التدريبية وتقادى حدوث مضاعفات للتمزق العضلى وزيادة مضادات الاكسدة الكلية فى هذه الحالة كما اظهرت نتائج البحث تشير الى حدوث توتر اكسدة مصاحبا للمجهود البدنى مرتفع الشدة.

(٣) دراسة : **Kahnovl, Eberman** (٢٠١٢م) (١٠) بعنوان : الكرياتين كايينيز والميجلوبين كدلالات للتمزق العضلى لدى لاعبي كرة القدم، بهدف البحث إلى التعرف على التغيرات الحادثة للكرياتين كايينيز والميجلوبين كدلالات بيوكيميائية لدى لاعبي كرة القدم، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٧٠) من لاعبي كرة القدم متوسط اعمارهم (٢٠) عاما ومن جنسيات مختلفة. وأظهرت نتائج البحث حدوث زيادة داله احصائيا فى الكرياتين فسفوكايينيز والميوجلوبين رغم عدم ظهور اى علامات او اعراض تشير الى حدوث تمزق عضلى وهذا يدل على ان التعرف على هذه التغيرات مبكرا يفيد فى اخذ الاجراءات الوقائية التى تحد من حدوث مضاعفات للتمزق العضلى على طول الموسم التدريبى.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعته هذا البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم الشباب بنادي ديرب نجم التابع لمنطقة الشرقية لكرة القدم والبالغ عددهن (٤٠) لاعب، تم إستبعاد (١٦) لاعب لم يرغبوا فى أخذ عينات الدم وغير ملتزم طوال فترة إجراء تجربة البحث، فأصبح مجتمع البحث الفعلي (٢٤) لاعب، تتراوح أعمارهم ما بين (١٩ - ٢١) سنة، وتم تقسيمهن إلى (١٤) لاعب (عينة البحث الأساسية)، (١٠) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وجدول (١) يوضح تصنيف لمجتمع البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث وعينه البحث

المستبعدات		العينة الإسطلاعية	عينة البحث الأساسية	المجتمع الكلي	العينة
لم يرغبوا فى أخذ عينات الدم وغير ملتزمين فى حضور التدريب	مصابين				
١٣	٣	١٠	١٤	٤٠	العدد

وللتأكد من اعتداليه مجتمع البحث قام الباحث بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث فى كلا من :

- متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن).

- بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية - المرونة - السرعة).

والجداول (٢، ٣، ٤) توضح تجانس مجتمع البحث فى المتغيرات (قيد البحث)

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث في متغيرات النمو

ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات النمو	الطول	١٦٢.٧١	١٦٢	٢.٢٩	٠.٥٦
	الوزن	٦١.٠٢	٦٠.٧٥	١.٣٩	٠.١٩
	السن	٢٠.٦٧	٢١.٠	٠.٤٨	٠.٧٦-

ويتضح من جدول (٢) ان معاملات الالتواء في المتغيرات الاساسيه وقد تراوحت بين (-٠.٧٦، +٠.٥٦) اى انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على ان مجتمع البحث يمثل مجتمع اعتدالي متجانس في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات البدنية

ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة العضلية	قوة القبضة اليمنى	٢٨.٩٨	٢٨.٧٥	٢.١٧	٠.٢٠
	قوة القبضة اليسرى	٢٧.٦٤	٢٨.٠	٢.٧٨	٠.١٤-
	القوة العضلية للرجلين	٦٨.٩٢	٦٩.٠	٤.١١	٠.٤٧
	القوة العضلية للظهر	٧٩.٤٦	٧٨.٥٠	٤.٠٤	٠.٧٠
المرونة	مرونة الفخذ	٧٦.٧١	٧٥.٠	٤.٥٠	١.٥٩
	مرونة العمود فقري	٦.١٥	٦.٠	١.٠٦	٠.٢٧
السرعة	عدو ٣٠ م	٥.١٥	٥.١٢	٠.١٠	٠.٤٩

ويتضح من جدول (٥) ان معاملات الالتواء في المتغيرات الاساسيه وقد تراوحت بين (-٠.١٤، +١.٥٩) اى انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على ان مجتمع البحث يمثل مجتمع اعتدالي متجانس في هذه المتغيرات.

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

أ- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول مقدراً بالسنتيمتر وقياس الوزن مقدراً بالكيلو جرام.
- جهاز الديناموميتر الديقيتال لقياس قوة القبضة مقدراً بالكيلو جرام.
- جهاز الديناموميتر الديقيتال لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر مقدراً بالكيلو جرام.
- مسطرة مدرجة.
- ساعة إيقاف.
- مقعد سويدي.
- قطن طبي.
- (سرنجات) بلاستيك "Plastic Syringes": سعة ٥ سم لسحب عينات الدم مقدراً بالسنتيمتر المكعب.
- أنابيب اختبار "Test Tubes" لحفظ عينات الدم بداخلها مادة الهيبارين لمنع تجلط الدم وذلك لتحليل الدم.
- وعاء به ثلج لحفظ الانابيب.

ب - الإستمارات:

١- إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بتدريبات البيلاتس ورياضة كرة القدم (مرفق ٣).

٢- إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول اهم الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنيه المرتبطه بتدريبات البيلاتس ورياضة كرة القدم (مرفق ٤).

٣- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء حول محددات الوحدات التدريبية المتمثلة في (مدة تطبيق البرنامج - عدد الوحدات الاسبوعيه - زمن الوحده التدريبيه)(مرفق ٥).

ج - الإختبارات البدنيه:

في حدود اطلاع الباحث قام بعمل مسح للمراجع والدراسات السابقة للتعرف على المتغيرات البدنيه والاختبارات المرتبطة بموضوع البحث وعرضها على السادة الخبراء (مرفق ١) لتحديد انسبها لهذا البحث مرفق (٣)،(٤) ،(٤) و جدول (٤)(٥) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد اهم المتغيرات البدنيه والاختبارات التي تقيسها.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المتغيرات البدنية المرتبطة بتدريبات البيلاتس ورياضة التايكوندو

ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	تقسيماتها	عدد الآراء	النسبة المئوية
١	القوة العضلية.	- الثابتة.	٦	٦٠%
		- الدينامية.	٦	٦٠%
		- القوة العظمى.	٨	٨٠%
		- القوة المميزة بالسرعة	٧	٧٠%
٢	المرونة.	- الثابتة.	٩	٩٠%
		- المتحركة.	٩	٩٠%
٣	السرعة.	- عدو ٣٠ متر	٩	٩٠%
		- عدو ٢٠ م	٦	٦٠%
٤	التوافق.	- توافق الأطراف.	٥	٥٠%
		- التوافق الكلي للجسم.	٦٠	٦٠%
٥	الرشاقة	- الرشاقة العامة للجسم	٥	٥٠%

يوضح جدول رقم (٤) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المتغيرات البدنية وتقسيمتها (قيد البحث) وقد ارتضى الباحث بعد الرجوع للسادة الخبراء قبول المتغيرات التي حققت نسبة ٧٠% فأكثر.

جدول (٥)
النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المتغيرات البدنية واختباراتها المرتبطة
بتدريبات البيلاتس ورياضة كرة القدم

ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	عدد الآراء	النسبة المئوية
	القوة العضلية	- قوة عضلات الرجلين.	كجم	٩	%٩٠
		- قوة عضلات الظهر.	كجم	٩	%٩٠
		- اختبار ضغط البار الحديد باليدين.	مرة	٦	%٦٠
	المرونة	- ثني الجزع من الوقوف.	سم	٩	%٩٠
		- ثني الجزع أماماً من وضع الجلوس الطويل	سم	٦	%٦٠
		- إطالة (مد) الجزع.	سم	٦	%٦٠
		- مرونة مفصل الفخذ (فتحة البرجل).	سم	٩	%٩٠
		- الكويرى.	سم	٥	%٥٠
	السرعة	- العدو ٣٠ متر	ث	٩	%٩٠
		- العدو ٢٠ م	ث	٦	%٦٠

يوضح جدول (٥) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية (قيد البحث) وقد ارتضى الباحث بعد الرجوع للسادة الخبراء قبول الاختبارات التي حققت نسبه %٧٠ فأكثر وهذه الاختبارات هي:

- اختبارات القوة العضلية (قوة الرجلين - قوة الظهر).
- اختبارات المرونة (ثنى الجزع اماماً للمس مشط القدم - مرونة مفصل الفخذ (فتحه البرجل).
- اختبارات السرعة (عدو ٣٠ متر).

هـ - قياسات الدم:

تم أخذ عينات الدم عن طريق عدد (٢) أطباء متخصصين في التحاليل ومساعد واحد (ممرض) من معمل للتحاليل الطبيه بمدينة الزقازيق .

شروط الحصول علي عينة الدم:

- التهدئة النفسية لعينة البحث.
- الإسترخاء أثناء أخذ عينة الدم وعدم شد عضلات الجسم.
- السرعة في نقل عينات الدم لضمان سلامة النتائج.

سحب العينات: مرفق (١٠)

- تم سحب العينات من اللاعبين أثناء الجلوس علي مقعد ووضع الذراع التي ستسحب منه العينة علي المنضدة ويتم ربط الذراع أعلي منطقة السحب برباط من المطاط.
- تم تطهير منطقة سحب العينة بواسطة محلول مطهر (كحول أبيض).
- تم سحب عينة من الدم مقدارها ٥ سم بإستخدام سرنجات معقمة تستخدم لمرة واحدة فقط.
- تم وضع العينة داخل أنبوب معقم سعته ١٠ سم به مادة الهيبارين لمنع تجلط الدم.
- تم تفريغ العينة داخل الأنبوب بعد وضع سن السرنجة علي الجدار الداخلي للأنبوبة منعا لتكوين الفقاعات.
- تم تغطية الأنبوب بغطاء من الفلين ووضعها داخل حامل الأنابيب.

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وذلك بغرض التحقق من سلامة وصحة الأدوات والأجهزة المستخدمة وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة: أولاً: الصدق:

تم حساب صدق المتغيرات البدنية قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي (التمييز) على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منها (١٠) لاعبين (المجموعة المميزة) لاعبين تم تصعيدهم للفريق الأول والمجموعة الأخرى (مجموعة غير مميزة) تمثل العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٣/٥. وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين التطبيقين للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في

المتغيرات البدنية قيد البحث (الصدق) ن_١ = ن_٢ = ١٠

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات البدنية	
	ع	م	ع	م		
١١.٥٥	٣.٦٩	٦٨.٥٠	٥.٧٣	٨٥.٥٥	القوة العضلية للرجلين	القوة العضلية
٨.٤٠	٤.١٢	٧٩.٦٠	٤.٧١	٩٥.٠٠	القوة العضلية للظهر	
١١.٢٨	٤.٣٣	٧٦.٩٠	٤.٥١	٨٥.١٠	مرونة فخذ	المرونة
٩.٥٩	١.٠٨	٦.٠	٠.٩٧	٩.٥٠	مرونة الجذع	
٥.١٤	٠.٠٩	٤.١٣	٠.١٨	٤.٤٠	عدو ٣٠ مت	السرعة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.١٠).

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الإختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

ثانياً: الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة أخرى Test-Retest بفواصل زمني قدره عشرة أيام وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٥/٣/٨.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في المتغيرات البدنية قيد البحث (الثبات)

ن = ١٠

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات البدنية	
	ع	م	ع	م		
٠.٩٨	٣.٩١	٦٩.٢٠	٣.٦٩	٦٨.٥٠	القوة العضلية للرجلين	القوة العضلية
٠.٩٨	٤.٢٣	٨٠.١٠	٤.١٢	٧٩.٦٠	القوة العضلية للظهر	
٠.٨١	٥.٥٨	٧٨.٦٠	٤.٣٣	٧٦.٩٠	مرونة فخذ	المرونة
٠.٩٣	١.١٦	٦.٢٠	١.٠٨	٦.٠٠	مرونة عمود فقري	
٠.٩٥	٠.٠٩	٥.١٥	٠.٠٩	٥.١٤٧	عدو ٣٠ م	السرعة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٦٣)

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول، والتطبيق الثاني قد تراوحت ما بين (٠.٨١ ، ٠.٩٨) وهذا يؤكد وجود عامل الثبات في درجات هذه الإختبارات.

- تدريبات البيلاتس المقترحه (مرفق ٧)

♦ التوزيع الزمني لتدريبات البيلاتس المقترحة:

الفترة الزمنية الكلية للبرنامج (١٠) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (٣) وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية اليومية في بداية البرنامج هي (٤٥) دقيقة وتزداد تدريجياً إلى أن تصل إلى (٦٠) دقيقة في نهاية البرنامج عن طريق زيادة زمن الجزء الرئيسي (٥) دقائق كل ثلاثة أسابيع.

جدول (٨)

النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء في محتوى الخطة الزمنية
والتدريبية للبرنامج المقترح لتدريبات البيلاتس

ن = ١٠

م	المحتوى الزمني والتدريبي	رأي السادة الخبراء	مجموع الآراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية للتدريبات	شهرين ونصف	٧	٧٠%
٢	عدد الوحدات الأسبوعية	٣ وحدات	٩	٩٠%
٣	زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة في بداية التطبيق	٤٥ دقيقة	٨	٨٠%
٤	زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة في نهاية التطبيق	٦٠ دقيقة	٨	٨٠%

يوضح جدول (٨) النسبة المئوية لفترة التدريبات وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية وقد ارتضى الباحث بعد الرجوع للسادة الخبراء النسبة التي حققت ٧٠% فأكثر.

♦ محتوى التدريبات المقترحة:

إشتملت التدريبات المقترحة على الآتي:

- تدريبات تعمل علي تنمية وتحسين المرونة والتوازن وتقوية وإطالة العضلات دون احداث زيادة في حجمها وزيادة مستوي الطاقة كما تستهدف جميع عضلات الجسم وإستخدام وزن الجسم كمقاومة وتعتمد علي مبادئ أساسية هي (التركيز - التحكم - التنفس - المركزية - الدقة - التوافق) وتراعي الوضع الصحيح الخاص بعضلات (الرأس - الرقبة - الأكتاف - البطن - القدمين). موزعة كالاتي:

الإحماء:

ويشمل علي تدريبات البيلاتس لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل في الجزء الرئيسي، يكون الإهتمام في هذا الجزء بالإطالة والمرونة لكل أجزاء الجسم مما يساعد علي تجنب الإصابة للعضلات والمفاصل برفع درجة حرارة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وذلك بطريقة منظمة وتدرجية، وحصول العضلات علي كمية كبيرة من الدم المحمل بالأكسجين وزيادة معدل نبض القلب ببطء إستعدادا للعمل وتحسين مدي الحركة التي يتحرك فيها جزء من الجسم حول المفصل، ومنع التقلص الذي يعقب أداء التدريبات لذلك يجب ألا يكون الإحماء ضعيفا ولكنه يكون بطئ قليلا عن المعتاد وقد إستغرق زمن الإحماء (١٠) دقائق. وفي تدريبات البيلاتس يكون زمن الأداء في هذا الجزء لكل تمرين من (١٠ : ٢٠ ث) مع مراعاة التنفس البطئ والعميق وعدم النهوض من الأداء بسرعة وعدم الإفراط في الأداء. (٥٢) :

وتشير دينيس اوستين Denise Austim (٢٠٠٦م) أنه في بداية كل وحدة تدريبية يجب أن يكون الإحماء بحد أدنى (٥) دقائق و بحد أقصى (١٠) دقائق. (٥١ : ٢٤٠) **الجزء الرئيسي:**

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية حيث يعمل علي تحقيق الهدف من الدراسة ويحتوي هذا الجزء علي تدريبات البيلاتس التي تعمل علي تحسين بعض مكونات اللياقة الحركية كما تزيد من كفاءة وتحمل القلب والأوعية الدموية والرئتين وتعتبر هذه التدريبات أحد أنشطة التكيف البدني التي تعمل علي زيادة نسبة إستهلاك الأوكسجين وتركيز الطاقة، ويبدأ هذا الجزء بـ(٤٥) دقيقة ويزداد تدريجياً حتي ينتهي بـ(٤٥) دقيقة بمعدل (٥) دقائق كل ثلاثة أسابيع.

وتري كارون كارت **Karon Karter** (٢٠٠٩م) أن (٤٥) دقيقة تعتبر بداية مناسبة بالنسبة للمبتدئين في ممارسة تدريبات البيلاتس وأنه يمكن زيادة الزمن للوصول بالأداء إلي (٦٠) دقيقة. (٥٨ : ٥١) **التهئية:**

وتحتوي هذه المرحلة علي تدريبات البيلاتس للإسترخاء حتي تسمح لأجهزة الجسم بالعودة إلي الحالة الطبيعية، وزمن هذا الجزء (٥) دقائق ثابت في جميع الوحدات التدريبية.

جدول (٩)

نموذج لوحدة تدريبية يومية

ملاحظات	التكرارات	التدريبات	زمن الأداء	المكونات الأساسية
مراعاة سحب ABS للداخل عند اداء التدريبات والتنفس العميق والبطيء من الصدر	٢٠ مره	١- (الوقوف فتحاً-ثنى الركبتين-المد عالياً) -الشهيق -الزفير مع خفض الذراعين والرأس أماماً ولأسفل -الشهيق مع العودة للوضع الأبتدائي	١٠ق	فترة الإحماء
مراعاة إستقامة الظهر	١٠مرات	٢- (الوقوف فتحاً-ثنى الركبتين-اليدين على الفخذين-ميل الجذع للأمام) -الشهيق. -الزفير مع تحذب الظهر -الشهيق مع العودة للوضع الأبتدائي		

ملاحظات	التكرارات	التدريبات	زمن الأداء	المكونات الأساسية
راحة اليدين لأعلى	١٠مرات	٣- (الوقوف فتحاً-المد أماماً مائلاً أسفل) -الشهيق -الزفير مع تحريك الذراعين جانبا مائلا أعلى -الشهيق مع العودة للوضع الابتدائي 		
	١٠مرات	٤- (الوقوف فتحاً - المد لاسفل) -الشهيق مع رفع الذراع اليسرى اماما عاليا جانبا مائلا اعلى -الزفير مع استمرار تحريك الذراع اليسرى للخلف ولاسفل		
	١٠مرات	٥- تكرار التدريب السابق بالذراع اليمنى		
	١٠مرات	٦- (الوقوف فتحاً-المد لاسفل) -الشهيق مع رفع الذراعين اماما عاليا جانبا مائلا اعلى -الزفير مع استمرار تحريك الذراعين للخلف ولاسفل		
رفع الرأس والاكثاف عاليا بزاوية ٤٥ درجة	١٠مرات	٧- (الرقود قرفصاء-اليدين ممسكه على الركبتين) رفع الرأس والاكثاف عاليا -الثبات -الشهيق والزفير العميق والبطيء		
مراعاة استخدام ABS للعودة للوضع الابتدائي	١٠مرات	٨- (الرقود ثنى الركبتين - المد عرضا) - خفض الركبتين جهة اليسار -الثبات -الشهيق والزفير العميق والبطيء		
	١٠مرات	٩- تكرار التدريب السابق جهة اليمين		

ملاحظات	التكرارات	التدريبات	زمن الأداء	المكونات الأساسية
مراعاة مد الرجل اليمنى بزاوية ٤٥ درجة مع الجذع وثنى الركبة اليسرى	١٠ مرات	١٠- (الجلوس الثنى جانبا-المد عرضا) - الشهيق - الزفير مع ميل الجذع للامام واليدين على الارض		
	١٠ مرات	١١- تكرار التدريب السابق مع تبديل الرجلين		
الرجل اليمنى على اليسرى واليد اليمنى خلفا على الارض واليد اليسرى تسحب برفق الفخذ الايمن	١٠ مرات	١٢- (الجلوس متقاطع) - الشهيق مع لف الجذع جهة اليمين - الزفير مع العودة للوضع الابتدائى		
		١٣- يكرر التدريب السابق مع تبديل الرجلين.		
التوقف عند رفع الاكتاف عن الارض	١٠ مرات	١- (الرقود- ثنى الركبتين) - الشهيق. - الزفير مع رفع الرأس والاكتاف لأعلى ومد الذراعين اماما - الشهيق مع العودة للوضع الابتدائى	يبدأ هذا الجزء ب ٣٠ دقيقة ويزداد إلى ٤٥ دقيقة فى نهاية البرنامج	الجزء الرئيسى
	١٠ مرات	٢- (الرقود- ثنى الركبتين) - الشهيق - الزفير مع رفع المقعدة لأعلى - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائى		
	٦ مرات	٤- تكرار التدريب السابق مع تبديل الرجل		
	٦ مرات	٥- (الرقود قرفصاء-اليدين على الركبتين) - الشهيق مع رفع الرأس والاكتاف عن الارض - الزفير مع مد الرجلين اماما والذراعين خلفا		

ملاحظات	التكرارات	التدريبات	زمن الأداء	المكونات الأساسية
		- الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي		
	١٠ مرات	٦- (الجلوس الطويل فتحا - المد عرضا) - الشهيق - الزفير مع لف الجذع جهة اليمين - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي - الزفير مع لف الجذع جهة اليسار - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي		
	٣مره	٧- (الانبطاح- مد الرجلين لأعلى - اليدين اسفل الجبهه) - الثبات فى الوضع ٥ ثوانى - التنفس العميق(٢ شهيق ،٢ زفير)		
-راحة اليدين للدخل -راحة اليدين لأعلى	٣مرات	٨- (الوقوف - ثنى الركبتين- المد اماما) - المد عرضا وخلفا للذراعين - الثبات والتنفس العميق (٣شهيق ،٣زفير)		
	٣٠ ثانية	٩- (الوقوف الوضع الخامس للقدمين-الوضع الاول الذراعين) - الشهيق مع الثنى النصفى للركبتين ورفع العقبين والمد عرضا للذراعين - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي		
	٦ مرات	١٠- (الوقوف-ثنى الركبتين-المد اماما) - المد عاليا للذراعين - الثبات والتنفس العميق (٣شهيق ،٣زفير)		
مراعاة تشبيك الاصابع	٦ مرات	١١- (الوقوف-المد عاليا) - الشهيق مع ميل الجذع جهة اليسار - الزفير مع خفض الذراع اليسرى لأسفل - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي - تكرار التدريب على الجانب الايمن		
		١٢- (الوقوف-ثنى الركبتين-المد اماما)		

ملاحظات	التكرارات	التدريبات	زمن الأداء	المكونات الأساسية
	٦ مرات	<ul style="list-style-type: none"> - الشهيق - الزفير مع رفع الذراع اليمنى مائلا اعلى وخفض الذراع اليسرى مائلا اسفل - تكرار التدريب بتبادل الذراعين 		
	٣٠ ثانية	<p>١٣- (الوقوف الوضع الخامس للقدمين-الوضع الاول الذراعين)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق مع مد الرجل اليمنى اماما مع ملامسة الارض - الزفير مع ثنى الركبة اليمنى لاعلى والمد عرضا للذراعين - الشهيق مع مد الرجل اليمنى للامام فى مستوى المقعدة - الزفير مع ثنى الركبة والعودة للوضع الابتدائى 		
	٣٠ ثانية	١٤- تكرار التدريب السابق مع تبديل الرجل		
مراعاة مد مفصل القدم و الساق مع الفخد ٩٠ درجة،	١٠ مرات	<p>١٥- (الرقود-ثنى الركبتين-الساقين موازيان للارض-مد الذراعين بجانب الجسم)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق - الزفير مع رفع الرأس والاكثاف والذراعين عن الارض - الشهيق ٥ مرات مع تبادل رفع وخفض الذراعين - الزفير ٥ مرات مع تبادل رفع وخفض الذراعين 		
	٨ مرات	<p>١٦- (الرقود ثنى الركبتين-اليدين خلف الرأس)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق - الزفير مع رفع الرأس والاكثاف لاعلى ومد الرجل اليسرى للامام واليمنى قرفصاء - لمس المرفق الايسر للركبة اليمنى - الشهيق مع تبديل الرجلين 		
	١٠ مرات	<p>١٧- (الرقود ثنى الركبتين-ثبات الوسط)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق مع رفع الركبة اليمنى لأعلى ولمسها باليد اليسرى - الزفير مع رفع الرأس والاكثاف لاعلى - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائى - تكرار التدريب مع تبديل الرجلين والذراعين 		

ملاحظات	التكرارات	التدريبات	زمن الأداء	المكونات الأساسية
مراعاة زاوية الرجل اليمنى مع الجذع ٩٠ درجة - مد مفصل القدم اليمنى	٦ مرات	١٨- (الوقوف ثنى الركبة اليسرى ومد الرجل اليمنى- المد عالياً) - الشهيق - الزفير مع رفع الجذع لأعلى ومد الذراعين للأمام مائلاً أعلى - الثبات مع الشهيق والزفير والشهيق - الزفير مع العوده للوضع الابتدائي		
		١٩- تكرار التدريب السابق مع تبديل الرجل		
-ثني مفصلي القدم	٦ مرات	٢٠- (الجلوس الطويل- المد عرضاً) - الشهيق - الزفير مع ميل الجذع للأمام ومد الذراع اليمنى خلفاً واليسرى أماماً خارج القدم اليمنى - الشهيق عند العوده للوضع الابتدائي - الزفير مع ميل الجذع للأمام ومد الذراع اليسرى خلفاً واليمنى أماماً خارج القدم اليسرى - الشهيق عند العوده للوضع الابتدائي		
-مراعاة راحة اليدين لأعلى وللمبتدئين الأداء في ٣٠ ثانية للراحة	١٠ ثواني	٢١- (الجلوس على الأربع) - تحريك المقعدة للخلف وجبهة الرأس على الأرض والبطن على الفخذين والمقعدة على العقبين والذراعين بجانب الجسم. - التنفس العميق (٣شهيقة و٣زفير).		
مراعاة إستقامة الظهر		١- (الوقوف فتحاً- المد لأسفل) - ميل الجذع للأمام ولأسفل ووضع اليدين على الارض - وضع اليد اليمنى خلف الظهر ولفت الجذع جهة اليمين - التنفس العميق - تكرار التدريب مع تبديل الذراعين	٥ ق	التهديئة
زاوية الجذع مع الرجلين ٩٠ درجة		٢- (الوقوف فتحاً- المد عالياً) - الشهيق - الزفير مع ميل الجذع للامام ومد الذراعين أماماً على بار او كرسي - التنفس العميق		

ملاحظات	التكرارات	التدريبات	زمن الأداء	المكونات الأساسية
		٣- (الوقوف على القدم اليسرى وثنى الركبة اليمنى خلفاً-اليد اليمنى ممسكه بالقدم اليمنى واليد اليسرى على الكرسي) - التنفس العميق - تكرار التدريب مع تبديل الرجلين		
مراعاة ثنى مفصل القدم اليسرى		٤-٤ - (الجلوس الثنى جانباً لليمنى) - ميل الجذع على الرجل اليسرى واليد اليسرى ممسكه بأصابع القدم اليسرى ومد الذراع اليمنى عالياً - تكرار التدريب مع تبديل الرجلين		
		٥- (الجلوس على الأربع) - تحريك المقعدة للخلف والذراعين مفروده على الأرض وجبهة الرأس على الأرض والبطن على الفخذين والمقعده على العقبين - التنفس العميق ٣ الشهيق، و٣ الزفير.		
		٦- (الجلوس على الأربع) - الشهيق - الزفير مع تحذب الظهر لاعلى - الشهيق مع مد الذراع اليسرى جهة اليمين من أسفل الجذع - الزفير عند العوده للوضع الأبتدائى - تكرار التدريب مع تبديل الذراع والاتجاه		
		٧- (الوقوف) - ميل الجذع للأمام ولأسفل ووضع اليدين على الارض - الوقوف على العقبين وأصابع القدمين بالتبادل ومع التنفس العميق		

خامساً: الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:

- القياس القبلي:

قام الباحث بأخذ القياس القبلي لعينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٤) لاعب وذلك في جميع المتغيرات قيد البحث وتم أخذ هذه القياسات بنادي ديرب نجم التابع لمنطقة الشرقية لكرة القدم ، أما تحليل الدم فقد تم داخل أحد معامل التحليل الخاصة وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠١٥/٣/١٦ .
- تطبيق التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق تدريبات البيلاتس علي عينة البحث الأساسية ، وبلغت مدة تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريب اسبوعية في الأيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٣/١٧ إلى الثلاثاء الموافق ٢٠١٥/٤/١٤م وذلك وبلغ زمن الوحدة التدريبية في البداية (٤٥) دقيقة، وفي نهاية التدريب بلغ زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة، واشتملت الوحدة التدريبية الواحدة علي (الإحماء - الجزء الرئيسي - التهدئة)، ويحتوي الجزء الرئيسي علي (تدريبات البيلاتس).
- القياس البعدي:

بعد الإنتهاء من تطبيق تدريبات البيلاتس المقترحة، وبعد إنتهاء الفترة المحدد لتطبيق تدريبات البيلاتس (١٠) أسابيع، قام الباحث بأخذ القياس البعدي بنفس طريقة القياس القبلي في جميع متغيرات البحث (البدنية - قياسات الدم) وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٤/١٥م.
سادساً: المعالجة الإحصائية :

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي، والوسيط، والانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- إختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين الطالبات.
- معامل الارتباط.
- معادلة النسب المئوية للتغير.

$100 \times \frac{\text{متوسط القياس البعدي} - \text{متوسط القياس القبلي}}{\text{متوسط القياس القبلي}}$

متوسط القياس القبلي

وإستعان الباحث عند إجراء المعالجات الإحصائية بالبرنامج الإحصائي (SPSS).

عرض النتائج ومناقشتها:
أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق	قيمة "ت"
AST	وحدة/لتر	١٨.٧١	١٥.٥٧	٣.١٤	*٨.٣٦
ALT	وحدة/لتر	١٥.٣٦	١٣.٧١	١.٦٤	*٦.٦٢
CPK	وحدة/لتر	١٢٦.٥٠	٥٣.٧١	٧٢.٧٩	*١٩.٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٧)

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لصالح القياس البعدي لجميع المتغيرات مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

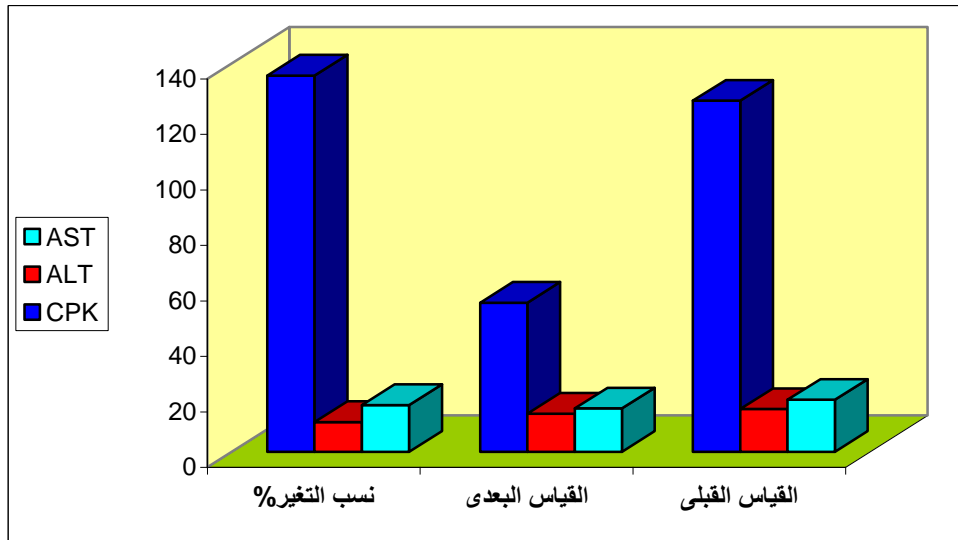
جدول (١١)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية للمتغيرات الفسيولوجية

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير %
AST	وحدة/لتر	١٨.٧١	١٥.٥٧	%١٦.٧٨
ALT	وحدة/لتر	١٥.٣٦	١٣.٧١	%١٠.٦٨
CPK	وحدة/لتر	١٢٦.٥٠	٥٣.٧١	%١٣٥.٥٢

يتضح من جدول (١١) تفاوت نسبة تحسن مجموعة البحث في القياسات البعدية عن القبلي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٠.٦٨-١٣٥.٥٢%) وكانت اعلى نسبه تغيير تلك الخاصه بـ cpk (١٣٥.٥٢%) واقل نسبه تحسن تلك الخاصه بـ ALT (١٠.٦٨%) وهذا يدل على اختلاف استجابته المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث للوحدات التدريبية.



شكل (١)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية للمتغيرات الفسيولوجية

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى	القياس البعدى	الفرق	قيمة ت
القوة العضلية للرجلين	كجم	٦٩.٢١	٨٥.٧٥	١٦.٥٤	* ١٤.٨٣
القوة العضلية للظهر	كجم	٧٩.٣٦	٩٥.٣٦	١٦.٠	* ١٠.٢٩
مرونة فخذ	سم	٧٦.٥٧	٨٣.٥٧	٧.٠	* ٥.٤٠
مرونة عمود فقرى	سم	٦.٢٥	١٠.٠	٣.٧٥	* ١٤.٦٨
السرعة	ث	٥.١٦	٤.١٢	١.٠٤	٧.٢١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٧)

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى لجميع المتغيرات مما يدل على التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على العينة قيد البحث.

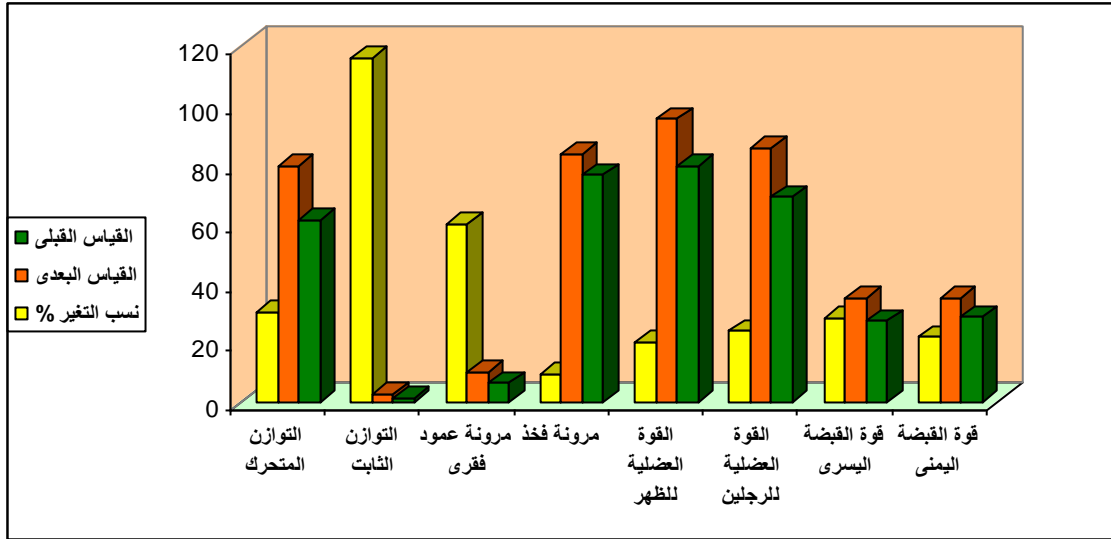
جدول (١٣)

النسبة المئوية لمعدلات تغيرالقياسات البعدية للمتغيرات البدنية

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	نسب التغير %
القوة العضلية للرجلين	كجم	٦٩.٢١	٨٥.٧٥	٢٣.٩٠
القوة العضلية للظهر	كجم	٧٩.٣٦	٩٥.٣٦	٢٠.١٦
مرونة فخذ	سم	٧٦.٥٧	٨٣.٥٧	٩.١٤
مرونة عمود فقري	سم	٦.٢٥	١٠.٠٠	٦٠.٠٠
السرعة	ث	٥.١٦	٤.١٢	٢٠.١٥

يتضح من جدول (١٣) تفاوت نسبة تحسن مجموعة البحث فى القياسات البعدية عن القبليّة فى المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٩.١٤ - ٦٠.٠٠) وكانت اعلى نسبه تحسن تلك الخاصة مرونة العمود الفقري (٦٠.٠٠%) واقل نسبه تحسن تلك الخاصه بمرونة الفخذ (٩.١٤) مما يدل على اختلاف التأثير الايجابى للبرنامج على المتغيرات البدنية قيد البحث طبقا لمكونات الوحدات التدريبية.



شكل (٢)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية للمتغيرات البدنية

ثانياً: مناقشة النتائج:

- مناقشه نتائج البحث الخاصه بالفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق داله احصائيه بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث ولصالح القياس البعدي لبعض الدلالات الانزيميه للتمزقات العضليه (قيد البحث).

يرى الباحث من خلال النتائج الإحصائية ودلالات نسب التحسن لإنزيمات (ALT,AST,CPK) والموضحة بالجدول رقم (١٠) والتي بلغت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي على التوالي (١٦.٧٨%)، (١٠.٦٨%)، (١٣٥.٥٢%) حيث كانت هذه الفروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي، وتعزو الباحثه حدوث انخفاض فى تركيز(انزيمي الترانس امينيز، وانزيم الكرياتين) الى التحسن الذى أحدثته تدريبات البيلاتس المقترحة والتي خضعت لها عينة البحث طوال فترة تطبيقها والتي استمرت لمدة (١٠) أسابيع والتي اهتمت بتقوية وتحسين الألياف العضلية والذي ترتب عليها تخلص الجسم من إنزيمي الترنس امينيز ، والكرياتين فسفوكاينيز).

كما يرى الباحث أن البرنامج التدريبى المخطط تخطيطا علميا سليما يؤثر تأثيراً ايجابياً على القدرة العضلية من خلال العديد من التغيرات الفسيولوجية داخل العضلة وتشمل زيادة حجم العضلة وزيادة سمك وطول الألياف العضلية وزيادة التغذية الدموية للعضلة وزيادة فى كميته الميغوليين والطاقة المخزونة فى العضلة.

كما أن زيادة هذه الانزيمات فى البلازما تدل على حدوث تمزق فى الالياف العضليه والاربطه ومدى الزيادة يحدد درجه هذا التمزق ولذلك فقياس هذه الانزيمات فى بلازما الدم يحدد مدى التقدم فى مرونة الالياف العضليه كلما قلت هذه الزيادة كلما دل ذلك على حدوث تحسن فى مرونة الالياف العضليه والاربطه وهذا يعنى ان قياس مستوى تركيز هذه الانزيمات فى مصل الدم يحدد درجه التمزق.

وننتائج البحث المدونه فى الجدول (١١) تشير الى حدوث تحسن فى مرونة الالياف العضليه متمثلا فى نقص انزيمات القياس البعدي كما سبق الاشارة الى ذلك ويرجع هذا كون ان البرنامج قيد البحث قد تم تصميمه تصميما علميا دقيقا بعد الرجوع الى المراجع والدراسات المرتبطه بفكرة البحث وبعد اخذ اراء الخبراء وتعديله طبقا لارائهم حيث يشير " سعد كمال طه ،ابراهيم يحيى خليل"(٢٠٠٣م) من ان البرامج التدريبية المخططة تخطيطا علميا سليما والمناسبه لحاله الشخص الخاضع لها يؤثر تأثيرا ايجابيا على القدرة العضليه من خلال العديد من التغيرات ومنها زيادة سمك وطول الالياف العضليه وزيادة مرونة هذه الالياف وما يترتب عن ذلك من تحسن فى الاداء العضلى كنوع من التكيف لممارسه النشاط الرياضى والتقليل من الضرر الواقع على الالياف العضليه من زيادة شدة وسرعه الانقباض العضلى. (٣)

: ٦٢، ٦٣)

يتضح من نتائج البحث المدونه فى جدول (١١) حدوث تغير بنسب مختلفه بين القياسات القبليه والبعديه الخاصه بالانزيمات قيد البحث حيث تراوحت ما بين (١٠.٦٨-١٣٥.٥٢%) حيث كانت اعلى نسبه تغير تلك الخاصه بانزيم CPK واقل نسبه تغير تلك الخاصه بانزيم ALT وترجع الباحثه نسبه التغيير الى تاثير التدريبات المقترحه التى تؤدى الى زيادة كفاءه عينه البحث الوظيفيه حيث يؤدى الانتظام فى التدريب المخطط والمنظم والذى يتناسب مع حاله الفرد الى تحسين فى الكفاءه الفسيولوجيه.

مما سبق يرى الباحث أن تنمية القوة العضلية يساهم فى تحسين إنزيمات الجسم ومن بينها إنزيمات (انزيمى الترانس امينيز، وانزيم الكرياتين) وهما من الإنزيمات التي تخص التمزقات العضلية، كما أن تدريبات البيلاتس ساعدت فى تحسين تلك الإنزيمات.

وعلى ذلك فيمكن الاعتماد على قياس تغيرات الحادثه فى تركيز انزيم CPK كدلاله مبكرة لتقييم درجات تمزق الالياف العضليه حيث اظهرت نتائج البحث حدوث اعلى نسبه تغيير فى هذا الانزيم وقدرها ١٣٥.٥٢%. وهذا ما يحقق صحة الفرض الأول والذى نص على "توجد فروق داله احصائيه بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعه البحث ولصالح القياس البعدي للدلالات الانزيمية (قيد البحث) "

ثانياً: مناقشه نتائج البحث الخاصه بالفرض الثانى والذى ينص على :

توجد فروق داله احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي فى بعض المتغيرات البدنيه (قيد البحث).

يرى الباحث من خلال النتائج الإحصائية ودلالات نسب التحسن لدى أفراد عينة البحث فى القياسين (القبلى - البعدي) بالمتغيرات البدنية والتي تم تنميتها لأفراد عينة البحث بعد معالجتها احصائيا حيث اتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله احصائيه بين القياسات القبليه والقياسات البعديه الخاصه بالمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياسات البعديه وهذا يرجع إلى أن إخضاع عينة البحث لمدة (١٠) أسابيع داخل برنامج تدريبي مقنن تم إعداده طبقاً للأسس العلمية المناسبة لعينة البحث باستخدام تدريبات البيلاتس وذلك لتنمية عناصر اللياقه البدنيه قيد البحث والتي تشمل (القوة العضليه - المرونه - التوازن) قد ساهم بصورة كبيرة فى تحسين الصفات البدنية (قيد البحث).

ويرجع الباحث تلك الفروق إلى البرنامج المصمم من قبل الباحث حيث اشتمل على مجموعة من تمارين البيلاتس باستخدام مقاومات مختلفة وتؤدى بنظام وتتابع متصل وبسرعة معتدلة أدى إلى تقوية العضلات الكبيرة بالجسم، وتحسن القدرة العضلية بالإضافة إلى مرونة المفاصل (العمود الفقرى - الفخذين) إلى جانب تنمية التوازن وهذا من متطلبات الأداء فى البومزا قيد البحث، مما أدى إلى التقليل من إنزيمات التمزق العضلي. وقد ظهر هذا التحسن من خلال حدوث انخفاض فى هذه الإنزيمات فى

الدم، وساهم في رفع اللياقة البدنية، وتأخر ظهور التعب وأداء الواجبات البدنية دون حدوث تمزق ودون الشعور بالتعب أو هبوط مستوى الأداء.

ونتائج البحث المدونة بجدول (١٦) تتفق مع ما توصل اليه كل من إيمان عسكر" (٢٠١١م) (١) من ان الانتظام فى البرامج التدريبية المناسبه لحاله الشخص الممارس لها تؤثر تائيرا ايجابيا على عناصر اللياقه البدنيه.

والتأثير الايجابى للبرنامج التدريبى قيد البحث يرجع الى كونه يحتوى على تدريبات مباشرة لتنمية القوة العضليه واخرى لتنمية المرونه وتنمية التوازن.

كما تشير هذه النتائج إلي أن تدريبات البيلاتس تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدي الكامل للحركة، وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة نحيفة، وتعمل هذه التدريبات على تحسين القوة والنغمة العضلية والمرونة والتوازن للجسم، كما تساعد في الوصول إلى الحد الأقصى للأداء الرياضي فهذه التدريبات تتعامل مع الجسم كوحدة واحدة فبدأ التدريب من الداخل ثم يتحرك تصاعدي وتنازلي وتركز تدريبات البيلاتس على جميع أجزاء الجسم (عضلات الظهر والبطن - الجزء العلوي من الجسم - الجزء السفلي من الجسم)، كما تعمل هذه التدريبات على عضلات البطن المتمثلة في (عضلة البطن المستقيمة - عضلة البطن الداخلية المنحرفة - عضلة البطن الخارجية المنحرفة - عضلة البطن المستعرضة) وتستهدف هذه التدريبات أعماق طبقة لعضلات البطن (العضلة المستعرضة) وهي عضلة توجد في العمق لا تعمل في العديد من أشكال التدريبات الأخرى، فالعضلة المستعرضة تدعم الظهر مع الاحتفاظ بانقباض عضلات البطن، وتقويتها هو مفتاح الأداء الجيد.

وتساعد هذه التدريبات على تقوية وإطالة العضلات حول العمود الفقري المساهمة في احتفاظ اللاعب بالقوة والمرونة و الرشاقة، وبالتالي الاحتفاظ باستقامته، والمحافظة على قوة ومرونة الجذع من الأمام والخلف، مما يساعد على بناء أساس قوي والحصول على القوة والمرونة، وهذا ما يطلق عليه منبع أو أساس القوة حيث إنه المكان الذي يجد فيه الممارس قوته ويساند أكثر من منطقة في الجسم عند الأداء ، كما أن تدريبات البيلاتس تحافظ على صحة الجسم والعقل وهذا ما يحتاجه لاعبي كرة القدم الشباب فى أداء جميع المهارات بصفة عامة وأداء الأحمال التدريبية العالية بصفة خاصة.

وتعمل تدريبات البيلاتس أيضاً على زيادة مستوي طاقة الجسم ما تمنحه القدرة على تحرير الجسم من التوتر والضغوط وتطوير المرونه والتوازن للحصول على عضلات قويه بالاضافه الي تحسين عملية التنفس والدورة الدمويه.

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه الخاصه بعناصر اللياقه البدنيه بنسب تغير مختلفه تراوحت ما بين (٩.١٤-١١٦.٢٨%) كما أن البرامج

التدريبية المختلف تؤثر بنسب مختلف على عناصر اللياقة البدنيه طبقا لزمان ومكونات البرنامج والوحدات التدريبية المختلفه ونتائج البحث المدونه بجدول (١٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع النتائج التي توصل اليها كل من "عمرو صابر" (٢٠١٢م)، "إيمان عسكر" (٢٠١١م).

ونتايج الدراسة المدونه بجدول (١٥) و (١٦) تحقق الفرض الثانى كليا والذى ينص على توجد فروق داله احصائيه بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض عناصر اللياقة البدنيه (قيد البحث).

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى حدود العينه والمنهج المستخدم واستنادا الى المعالجه الاجصائيه وما اشارت اليه من نتائج توصل اليها الباحث الى الاستخلاصات الاتيه:

- يؤدى الانتظام فى تدريبات البيلاتس الى تحسن واضح للمتغيرات الفسيولوجيه المتمثله فى الانزيمات الداله على التمزق العضلى (انزيمى الترانس امينيز - كرياتين فسفو كاينيز) وما ترتب على ذلك من نقص فى التمزق العضلى انعكس على حدوث نقص دال احصائيا بين القياسات القبليه والقياسات البعديه المرتبطه بدلالات التمزق العضلى وانزيمات ALT, AST, CPK.
- يؤدى الانتظام فى تدريبات البيلاتس الى تحسن دال احصائيا فى المتغيرات البدنيه (القوة العضليه - المرونه - السرعة) لدى لاعبي كرة القدم الشباب.
- يؤدى الانتظام فى تدريبات البيلاتس إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية وتحسين الحالة الفسيولوجية وبالتالي رفع كفاءة مستوى الأداء البدني فى كرة القدم .

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج خلال دراستها يوصى بما يلى:

- تطبيق تدريبات البيلاتس قيد البحث على لاعبي كرة القدم فى مرحلة الشباب.
- إجراء دراسات لمقارنه تأثير برنامج تدريبات البيلاتس وبرامج التدريب الاخرى.
- الاستفادة من النتائج التى توصلت اليها الدراسه للتخفيف من حدوث التمزق العضلى والاجهاد والتعب وخاصه للاعبين الذين لديهم قصور فى القوة العضليه.
- تزويد المنشآت الرياضيه بالمعامل والاجهزة الحديثه للاستفادة منها عند وضع وتخطيط ومتابعه وتقييم وتعديل البرامج التدريبيه والاستفادة منها ايضا فى انتقاء اللاعبين.
- اجراء المزيد من الدراسات التى تعتمد على تدريبات البيلاتس.

قائمة المراجع

- ١- **ايمان عسكر احمد السيد (٢٠١١م):** تأثير تدريبات البيلاتس على بعض كتيكولامينات الدم والتوتر وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي رياضه الجودو.
- ٢- **بهاء الدين سلامة ابراهيم (٢٠٠٠م):** فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- **سعد كمال طه (١٩٩٥م):** الرياضة ومبادئ البيولوجي، مطبعة المعادي، القاهرة.
- ٤- **سميحه خليل محمد (٢٠٠٥م):** مبادئ الفسيولوجيا الرياضييه.
- ٥- **محمد كمال مصطفى (٢٠٠٤م):** قواعد ومبادئ التايكوندو للمبتدئين (اسس وقواعد اللعبة للاعبين الجدد)، مكتبة ابن سينا.
- ٦- **هيثم عبد الحميد أحمد (١٩٩٩م):** تأثير حمل التدريب الهوائي اللاهوائي على مستوى CPK , Ahbdk بعد الأداء وخلال فترة الإستشفاء لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 7- **Brancacciop1, Lippig, Maffulli N, Clinchem Labmed (2010):** Biochemical markers of muscular damage. Jun, 48(6) 757-767
- 8- **Denise Austim (2004):** The effects of aerobic exercise on plasma catecholamines and blood pressure in patients with mild hypertension. Journal of the American Medical Association.
- 9- **Emily Kelly (2005):** Körpertraining nach pilates, einfache techniken füreinen kraftvollen, gesch meidigen und fesnden körper, Neuer Honos verlag, Deutschland.
- 10- **Kahnovl; Eberman LE, Townsend CM, Gurovich AN (2012):** Creatine kinase and Myoglobin as Biochemical Markers of Muscle Damage football players, Indiana state university, terrehoue, Indiana, USA, Journal of Medicine and Medical science research volume 1, Issue5.pp.(96-103)
- 11- **Kloubec JA et al., (2010):** jkloubec@bastyr.edu: Beta.-Endorphin and components of emotionality discriminate between physically active and sedentary men. Biological Psychiatr y2000I
- 12- **Lippig schenaf, Salvagno GL, Tarperic, Banfig, Guidig (2008):** Acute variation of biochemical markers of muscle damage following a21 –km half – marathon run, Second jclin lab invest volum 68 (7) : p (667-672)

- 13- **M.G, Boned Nuviala, R.J, Roda – L, Lapiexa, B, Giner (1992):** Serum Enzymes Activities Arres and After A marathon Race Journal of Sports Medicine and Physical Fitness: 32 (2), Jun, 180-186 Refs 28.
- 14- **Michael King (2007):** The trait psychology controversy
- 15- **Ogiez, Karamizerek S. (1994):** Changes in Serum Creatine Kinas Lactate Dehydrogenase and Aldolase Activities Following Supra Maximal Exercise in Othletes, J, of Sports Amercan, Vol 34.
- 16- **Omar Hammoda, Hamdi chtourou, Anis chaouachi, Henda chahed (2012):** Effect of short –term Maximal Exercise on Biochemical markers of Muscle Damage total Antioxidant status in football players, Asian journal of sports medicine volume 3(4): (239-246).

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.م.د/ إسلام مسعد علي	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٢	أ.د/ عادل عبد الحميد علي الفاضى	أستاذ تدريب كرة القدم بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية بأبى قير جامعة الاسكندرية
٣	أ.د/ عجمى محمد عجمى	أستاذ تدريب كرة القدم ورئيس قسم نظريات تطبيقات الرياضات الجماعية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق
٤	أ.م.د/ محمود محمد متولى	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٥	أ.د/ مصطفى محمود ذكي	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٦	أ.د/ ممدوح إبراهيم علي	أستاذ تدريب كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية للتعليم والطلاب جامعة الزقازيق
٧	أ.د/ ممدوح محمد سعد	أستاذ تدريب كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث جامعة الزقازيق
٨	أ.د/ هاني سعيد عبد المنعم	أستاذ كرة القدم بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
٩	أ.د/ هيثم فتح الله عبد الحفيظ	أستاذ تدريب كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
١٠	أ.د/ ياسر محفوظ الجوهري	أستاذ تدريب كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة بنها

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم المحددات للياقة العضلية المختارة
والاختبارات التي تقيسها

رأى الخبير		الاختبارات	المتغيرات
موافق	غير موافق		
		<ul style="list-style-type: none">- اختبار قوة عضلات الرجلين بالدينامومتر.- اختبار الشد للاعلى .- اختبار قوة عضلات الظهر بالدينامومتر.- اختبار الجلوس من الرقود.- اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين.- اختيار الوقوف نصفاً حمل ثقل على الكتفين مع تبادل الطعن للأمام.	القوة العضلية
		<ul style="list-style-type: none">- اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم)- اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين- الوثبات المتتالية فى المكان لمدة (١٥) ث- اختبار سرعة دوران الذراع حول السلة.	القوة المميزة بالسرعة
		<ul style="list-style-type: none">- الوثب العمودى من الوقوف والركبتان منثنيتان نصف- الوثب الطويل من الثبات .- الجرى المكوكى ٥×٥٥ م- الجرى ٤٠٠ م.	التحمل العضلى (تحمل قوة)
		<ul style="list-style-type: none">- اختبار ثنى الجذع من الوقوف- اختبار رفع الكتفين.- مرونة المنكبين.- اختبار المسافة الأفقية للكوبرى.- اختبار مرونة الفخذ.	المرونة

اختبارات محدّدات اللياقة عضلية اخرى ترون سيادتكم إضافتها

.....
.....
.....

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اللازمة والتوزيع الزمنى للوحدة التدريبية الواحدة

أولاً : تحديد مدة تطبيق البرنامج :

البيان	٦ أسابيع	٨ أسابيع	١٠ أسابيع	١٢ أسبوع	إقتراحات أخرى
الزمن الكلى المقترح					

ثانياً : تحديد عدد الوحدات الأسبوعية :

البيان	٢ مرة	٣ مرة	٤ مرة	إقتراحات أخرى
عدد مرات التدريب				

ثالثاً : تحديد زمن الوحدة التدريبية :

البيان	٤٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	إقتراحات أخرى
زمن الوحدة التدريبية				

إقتراحات أخرى :

.....

.....

.....

.....

مرفق (٤)

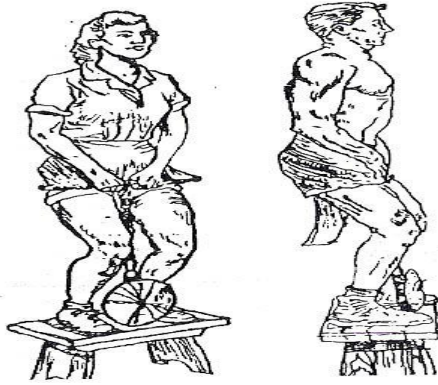
الاختبارات البدنية

الاختبار الأول:

قوة عضلات الرجلين (للجنسين)

الغرض من الأختبار: قياس قوة عضلات الرجلين.

الأدوات: جهاز الديناموميتر فى الشكل



مواصفات الأداء:

يستخدم فى هذا الأختبار نفس الجهاز المستخدم فاختبار قوة عضلات الظهر بأسلوب يختلف من حيث طريقة الأداء. ومن الممكن استخدام هذا الأختبار بواسطة الحزام أو بدونه، وفيما يلى مواصفات الأداء باستخدام الحزام.

يقبض المختبر على قضيب الشد بكلتا اليدين على أن تكون راحتا اليدين الى أسفل فى وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض "هذا الوضع بعد تركيب الحزام". يقف المختبر على منتصف قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلا، من هذا الوضع يقوم المختبر بالشد الى أعلى عن طريق فرد الركبتين، مع ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر.

الشروط.

- يجب أداء الاختبار فى ضوء الشروط الموضحة فى مواصفات الأداء.
- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبية والصدر الى أعلى.
- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

التسجيل: يسجل للمختبر الرقم المسجل بالكيلوجرام أو بالرطل فى المحاولة الأفضل

الأختبار الثانى
الوثبات المتتالية فى المكان
الغرض من الأختبار:

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات:

ميزان للوزن، جهاز قياس الطول، ساعات إيقاف، ترسم دائرة على الأرض قطرها قدمان.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط، عند سماح إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب فى المكان الى أقصى عدد ممكن خلال خمس عشرة (١٥) ثانية.

توجيهات:

١- يتم الوثقب داخل الدائرة المرسومة على الأرض.

٢- الوثب بالقدمين معا.

التسجيل:

يسجل المختبر عدد الوثبات التى قام بها خلال الفترة المحددة (١٥ث). ولحساب مؤشر القدرة

تستخدم المعاداة التالية:

$$\text{مؤشر القدرة} = \frac{\text{عدد الوثبات} \times ١٥ \times \text{الوزن}}{\text{الطول}}$$

الاختبار الثالث

دوران الذراع حول السلة

الغرض من الأختبار:

قياس سرعة دوران الذراع.

الأدوات:

ساعة إيقاف - سلة.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر بجانب السلة. عند سماع إشارة البدء يقوم بعمل دوائر بالذراع على أن تكون كف اليد في محاذاة قمة السلة أثناء الأداء، يكرر المختبر عمل الدوائر الى أكبر عدد ممكن في عشرين ثانية، أنظر شكل ().



التسجيل:

يسجل للمختبر عدد الدوائر التي يقوم بها في عشرين (٢٠) ثانية.

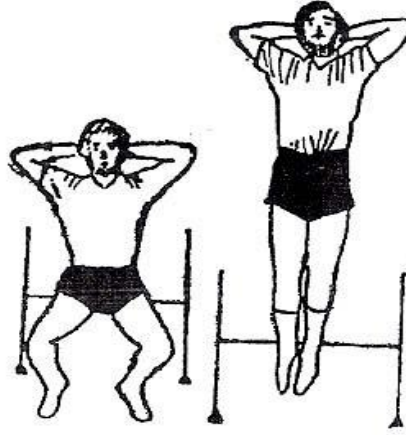
الاختبار الرابع

الوثب العمودي من الوقوف والكربتين منثنتين نصف ثنى (للجنسين)
الغرض من الاختبار: قياس جلد عضلات الرجلين.

الأدوات: قائمان يوصلان بينهما جبل مطاط "الحبل مواز للأرض" ارتفاعه خمسون ٥٠ سنتيمتر يوضع هذا الجهاز خلف المختبر أثناء الأداء.

مواصفات الأداء

من وضع الوقوف والكفان متشابكتان خلف الرقبة والركبتان منثنتان نصف ثنى، يقوم المختبر بالوثب عاليا الى أن يوازي الحبل الأفقى بالقدمين، ثم النزول فى المكان وثنى الكرتين نصفا النأن يوازي الحبل الأفقى بالمقعدة، يكرر هذا العمل أكثر عدد ممكن من المرات



الشروط

- يجب أن يصل مستوى الوثب الى أن توازي القدمان الحبل الأفقى.
- يجب أن يصل مستوى الركبتين الى أن توازي المقعدة الحبل الأفقى.
- يجب فرد الجسم تماما عند الوثب عاليا.
- الوثب يكون فى الاتجاه العمودى.
- لكل مختبر محاولة واحدة.

التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولا الصحيحة التى قام بها.

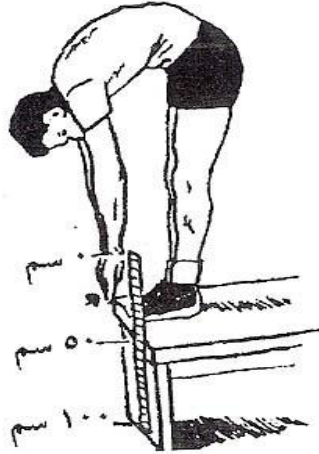
الاختبار الخامس

اختبارات المرونة Flexibility tests

ثنى الجذع للأمام من الوقوف (للجنسين)

الغرض من الأختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سنتيمتر، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى ١٠٠ سنتيمتر، مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم ٥٠ موازيا لسطح المسطرة ورقم ١٠٠ موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.



مواصفات الأداء: يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع ملاحظة ملامسة أصابع القدمين لحافة المقعد، من هذا الوضع المختبر بثنى الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه الى ابعد مسافة ممكنة لأسفل.

الشروط

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء ثنى الجذع.
- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء.
- يجب الثبات عند أعرق مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.
- لكل مختبر محاولتان تسجل لها أفضلهما.

التسجيل: يسجل المختبر المسافة التي استطاع الوصول إليها.

مرفق ()
البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع: الأول

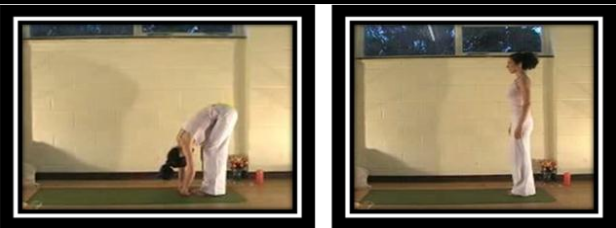
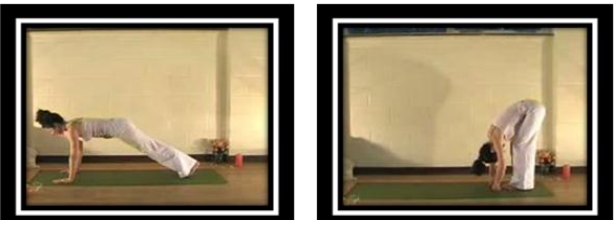
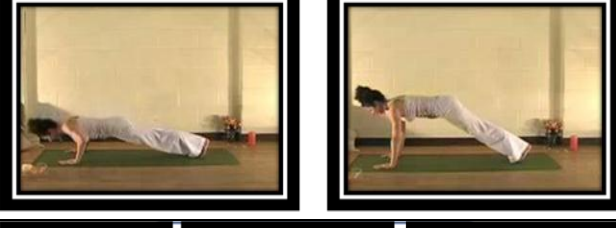

الوحدة : الأولى

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ اق	الأحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	٣٠-١٥	٣-٦	%٦٠-٥٠	<p>(رقود ثنى الركبتين عالياً - اليدين ممسكة خلف الرأس)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع الرأس عالياً ومد الرجل اليمنى أماماً. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - التكرار مع تبديل الرجلين. 	٤١ق	الإعداد البدني	الجزء الرئيسي [٤٥ق]
				<p>(رقود الجانبي) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع الرجلين عالياً. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - التكرار مع تبديل الجانب. 	٤١ق	الإعداد خاص	
			%٥٠	<ul style="list-style-type: none"> - تمرير واستلام من الوقوف ثم من الجرى. - تمرير واستلام والتصويب على المرمى بالوثب. - عمل بعض حركات الخداع بالجزع ثم التصويب على المرمى. 	١٧ق	الإعداد المهاري + الخططي	
		٣-٦ مرات		<p>(وقوف فتحاً) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع ميل الجذع للأمام ووضع اليدين على الأرض. - الشهيق مع وضع الساعد الأيمن خلف الظهر. 	٥ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: الأول

الوحدة: الثانية

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	١-	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	٣-		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
		٢-٢ مرات	٥٠-٦٠%	<p>(وقوف على أربع) الشهيق</p> <p>- الزفير مع رفع الركبتين عن الأرض.</p> <p>- التنفس العميق والعد من (١ : ٨)</p>	١٧ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود ثني الركبتين عالياً - اليدين ممسكة خلف الرأس)</p> <p>- الزفير مع تحريك الركبة لليساار.</p> <p>- الشهيق</p> <p>- الزفير مع تحريك الركبة لليمين.</p>	١٧ق	الإعداد البدني الخاص
				<p>- (وقوف فى شكل دائرة) التمرير والاستلام مع الضغط</p> <p>- (وقوف قطارتين مواجه المرمى) التمرير للزميل ثم عمل تفويت ثم التصويب.</p> <p>- (وقوف) عمل خداع ثم التصويب على المرمى.</p>	٢٢ق	الإعداد المهارى + الخطط
	-	-	-	<p>- الزفير مع لف الجذع جهة اليمين وتقاطع الكفين والساعدين أمام الصدر والارتكاز على القدم اليمنى ومد الرجل اليسرى خلفا على الأرض.</p> <p>- الشهيق مع رفع الذراعين عاليا.</p>	٥ق	الجزء الختامى

الجزء الرئيسى (٥٦ ق)

الأسبوع: الأول.

الوحدة: الثالثة


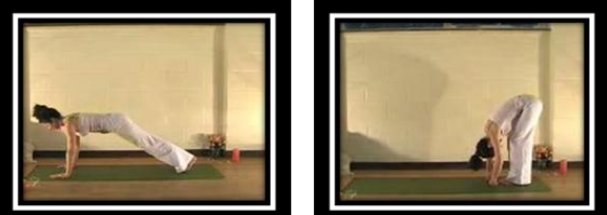
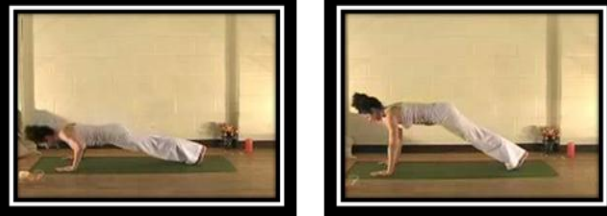

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ اق	الإحماء
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولفت الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	٣٠-١٥ ث	٢-٣ مرات	٥٠-٦٠%	<p>(انبطاح - اليدين أمام الجبهة) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير عند رفع اليدين والرأس والأكتاف عن الأرض. - الشهيق - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي. <p>(رقود ثنى الركبتين عالياً) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير عند وضع عقب القدم اليمنى على الأرض. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - تكرار التدريب مع تبديل الرجلين. 	٢٠ ق	الإعداد البدني
	٣٠-١٥ ث	٢-٣ مرات	٥٥-٦٠%	<ul style="list-style-type: none"> - تمرير واستلام بين مجموعتين مكونة من ٥ أفراد. - تمرير واستلام في مربع مع تبديل المراكز. 	٢٧ ق	الإعداد المهاري + الخط طي
	-	-	-	<p>وقوف فتحا - المد عاليا)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ميل الجذع والذراعين للأمام. - التنفس العميق. 	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٦٧ ق]

الأسبوع: الثاني

الوحدة: الأولى

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	-١	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	-٣		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥ - ٣٠ ث	٢ - ٣ مرات	٥٠ - ٦٠ %	(رقود ثنى الركبتين عالياً - اليدين ممسكة خلف الرأس) الشهيق - الزفير عند رفع الرأس والأكتاف على الرأس. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.	٢١ ق	الإعداد البدني العام
				(رقود قرفصاء - اليدين ممسكة خلف الرأس) الشهيق - الزفير عند تحريك المقعدة لأعلى وللأمام - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.	٢١ ق	الإعداد البدني الخاص
	١٥ - ٢٠ ث	٢ - ٣ مرات	٦٠ - ٦٥ %	- التمرير والاستلام بشكل متبادل. - الاستحواذ على الكرة ثم التصويب. - التدريب على التصويب من أمام منطقة الجراء.	٢٦ ق	الإعداد المهاري + الخط
		-	-	(وقوف) الشهيق - الزفير مع ثنى الركبة اليمنى لأسفل خلف المقعدة واليد اليمنى ممسكة بالكاحل واليد اليسرى ممسكة بالبار	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٦٨ ق]

الأسبوع: الثاني

الوحدة: الثانية

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	٣٠ - ١٥ ث	٢ - ٣ مرات	٦٠ - ٦٥ %	<p>(رقود جانبي) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير عند رفع القدم اليسرى قليلاً لأعلى. - الشهيق عند العودة للموضع الابتدائي. - التكرار مع تبديل الرجلين. 	٢٢ ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود جانبي) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير عند تحريك الرجل اليمنى لأعلى. - الشهيق عند العودة للموضع الابتدائي. - التكرار مع تبديل الرجل. 	٢٢ ق	الإعداد البدني الخاص
			<ul style="list-style-type: none"> - التمرير والاستلام. - أداء مهارات الأوفر لاب. - التصويب على المرمى. 	٣٠ ق	الإعداد المهاري + الخطى	
	-	-	-	<p>(رقود قرفصاء - اليدين ممسكة بالركبتين)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق - الزفير مع وضع القدم اليسرى على الأرض - اليدين ممسكة بالركبة اليمنى. 	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٧٤ق]

الأسبوع: الثاني

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولفت الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥ - ٣٠ ث	٢ - ٦ مرات	٦٥ - ٦٠ %	<p>(وقوف) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع ثنى الركبتين قليلاً وانزلاق الجذع على الحائط لأسفل. - التنفس العميق (٣ شهيق ، ٣ زفير) - العودة للوضع الابتدائي. 	٢٤ ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود ثنى الركبتين للخارج على الحائط - اليدين على الركبتين)</p> <ul style="list-style-type: none"> - التنفس العميق ٥ مرات مع الضغط قليلاً مع الانتظار والتنفس العميق ٣ مرات. 	٢٤ ق	الإعداد البدني الخاص
				<ul style="list-style-type: none"> - التمرير والاستلام ثم عمل خداع والتصويب على المرمى. - السيطرة على الكرة ثم التصويب من خارج منطقة الجراء. 	٣٢ ق	الإعداد المهاري+الخططي
				<ul style="list-style-type: none"> - الشهيق. - الزفير مع مد الرجل اليمنى عالياً واليدين ممسكة بعضلة الساق اليمنى. 	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٨٠ق]

الأسبوع: الثالث

الوحدة: الأولى


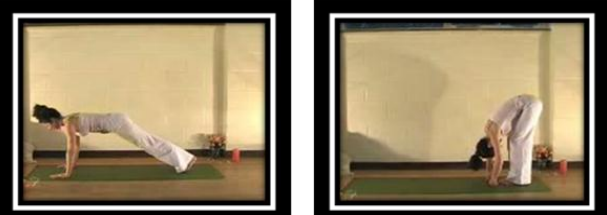
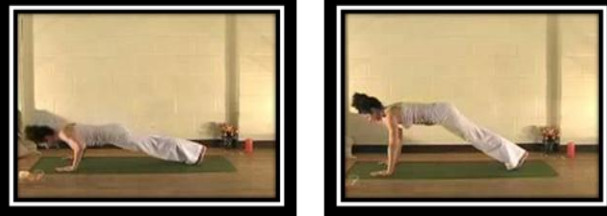

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
		٢ - ٣ مرات	٢٠ - ٢٥ %	(رقود ثنى الركبتين - اليدين ممسكة خلف الرأس) - الشهيق العميق - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى. - الشهيق عند العودة للموضع الابتدائي.	٢٤ ق	الإعداد البدني العام
				(رقود قرفصاء - اليدين ممسكة خلف الرأس) - الشهيق العميق - الزفير عند تحريك المقعدة للأمام ولأعلى - الشهيق عند العودة للموضع الابتدائي.	٢٤ ق	الإعداد البدني الخاص
				-تمرير واستلام. -التصويب على المرمى .	٣٣ ق	المهارى+الإعداد على الخط
	-	-	-	- الشهيق - مد الرجل اليسرى على الأرض والانتظار من ٢٠ : ٣٠ ثانية مع التنفس العميق.	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسى [٨١ ق]

الأسبوع: الثالث

الوحدة: الثانية

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	-١	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	-٣		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥-٣٠ ث	٣-٦ مرات	٦٥-٧٠%	<p>(رقود ثنى الركبتين - الذراعين ثبات الوسط) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى وتحريك الركبة اليمنى لأعلى ولمسها باليد اليسرى. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - تكرار التدريب مع تبديل الرجلين. 	٢٦ ق	١-الإعداد البدني العام
				<p>(رقود ثنى الركبتين - المد عالياً) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع تحريك أصابع القدمين للأمام على الأرض. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. 	٢٦ ق	١-الإعداد البدني الخاص
				<p>تدريبات لتنمية مهارة السيطرة على الكرة.</p> <p>-التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء</p>	٤٣ ق	الإعداد المهاري+الذطفي
	-	-	-	<p>(جلوس ثنى جانبا) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع ميل الجذع على الرجل اليسرى ومسك أصابع القدم اليسرى باليد لليساار مائلا أعلى. - التنفس العميق. 	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٨٦ق]

الأسبوع: الثالث:

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ اق	الإحماء
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولف الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٢٠-٣٠ ث	٢-٣ مرات	٦٥-٧٠%	<p>(رقود ثنى الركبتين - المد عالياً) الشهيق - الزفير مع تحريك أصابع القدم اليمنى للأمام على الأرض والركبة اليسرى باتجاه الصدر. - الشهيق عند تبديل الرجلين.</p>	٢٧ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود ثنى الركبتين عالياً) الشهيق - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى (٥؛ درجة) ورفع الذراعين قليلاً عن الأرض. - الشهيق ٥ مرات مع تبادل خفض ورفع الذراعين. - الزفير ٥ مرات مع تبادل خفض ورفع الذراعين. - يمكن الأداء مع تقاطع الكاحلين.</p>	٢٧ق	الإعداد البدني الخاص
				<p>-تمرير واستلام مع تغيير المراكز. -التصويب على المرمى من جميع الزوايا</p>	٣٦ق	المهاري+الخط الإعداد
	-	-	-	<p>(جلوس ثنى جانباً) الشهيق - الزفير مع الوقوف على الركبة اليسرى ومد الرجل اليمنى جانباً على الأرض ووضع اليد اليسرى على الأرض ومرجحة الذراع اليمنى لليسار مائلاً أعلى. - التنفس العميق.</p>	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٩٠ق]

الوحدة: الأولى

الأسبوع: الرابع

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	-١	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	-٣		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	١٥ - ٣٠ ث	٢-٦ مرات	% ٧٠-٦٥	تكرار تدريب (١٨) مع مد الرجلين أماما مائلا أعلى.	١٠ ق	الإعداد البدني	الجزء الرئيسي [٤٥ ق]
تكرار التدريب السابق مع مد الرجلين اماما مائلا أعلى وثني مفصلي القدمين وتدوير أصابع القدمين للخارج.				٥ ق			
-تمرير و استلام بطول الملعب. -التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء.				٢٠ ق	الإعداد المهارى+الذ طى		
(وقوف) الشهيق - الزفير مع الطعن العميق أماما بالقدم اليسرى ومد الرجل اليمنى خلفا مع ملامسة الساق الأرض ومد الذراعين عالياً. - التنفس العميق.	٥ ق	الجزء الختامي					
	-	-	-				

الأسبوع: الرابع

الوحدة: الثانية

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	-١	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	-٣		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
		٢-٣ مرات	٦٥-٧٠%	<p>(رقود - ثنى الركبتين) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى ومد الذراعين للأمام. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. 	١ ق	الإعداد البدني
				<p>(رقود - المد لأعلى) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى ومد الذراعين للأمام. - الشهيق مع جلوس من الرقود. - الزفير مع ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. 	٢٠ ق	الإعداد البدني الخاص
				<ul style="list-style-type: none"> - التمرير والاستلام. - تمرير واستلام ثم التصويب على المرمى - عمل بعض حركات الخداع ثم التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء. 	٢٥ ق	المهارى + الإعداد
				<p>جلوس تربيع) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع وضع اليد اليمنى على الرأس وميل الرأس جهة اليمين واصابع اليد اليسرى على الأرض جانباً. - التنفس العميق والانتظار ٢٠ ثانية. 	٥ ق	الجزء الختامي
الجزء الرئيسي [٥٦ ق]						

الأسبوع: الرابع

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ ق	الإحماء
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولفت الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣٠-٣	٢-٢ مرات	٦٥-٧٠ %	(رقود - ثنى الركبة اليسرى - مد الرجل اليمنى عالياً) - الشهيق عند مرجحة الرجل اليمنى للخارج. - الزفير مرجحة الرجل اليمنى للداخل.	١٣ ق	الإعداد البدني العام
				- تكرار التدريب السابق مع تغيير الاتجاه	٢٤ ق	ص الخا
			- (وقوف في شكل دائرة) التمرير والاستلام مع الضغط - (وقوف قطارين مواجه المرمى) التمرير للزميل ثم عمل تفويت ثم التصويب. - (وقوف) عمل خداع ثم التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء.	٣٠ ق	الإعداد المهارى+الخططى	
	-	-	-	جلوس تربيح - اليدين ممسكة جانبى الرأس) - الشهيق مع مد الرأس مائلاً أعلى الذقن للداخل. - التنفس العميق والانتظار ٢٠ ثانية.	٥ ق	الجزء الختامى

الجزء الرئيسى [٦٧ ق]

الأسبوع: الخامس


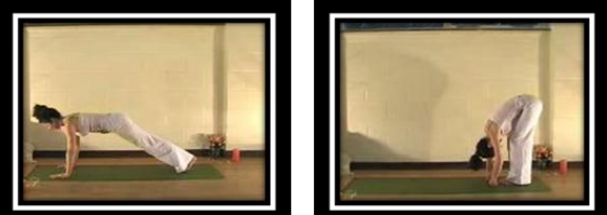
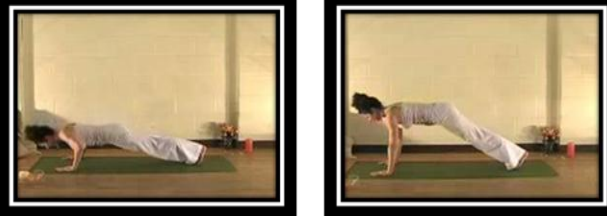

الوحدة: الأولى

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	-١	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	-٣		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	١٥ - ٣٠ ث	٢-٣ مرات	٦٥-٧٠ %	- تكرار التدربيين السابقين مع تبديل الرجل.	١٤ ق	مناخ	الجزء الرئيسي [٦٨ ق]
				(جلوس طويل - ثنى الركبتين - اليدين على الركبتين) - الشهيق مع التدحرج للخلف ولمس الأكتاف للأرض. - الزفير مع العودة للوضع الابتدائي (التوازن على المقعدة)	٢٤ ق	البندي الإعداد	
				- تمرير واستلام بين مجموعتين مكونة من ٥ أفراد. - تمرير واستلام في مربع مع تبديل المراكز. - التدريب على التصويب المباشر من خارج منطقة الجزاء.	٣٠ ق	المهارى + الإعداد الخط	
	-	-	-	(جلوس تربع) - الشهيق. - الزفير مع وضع اليد اليسرى على الرأس وميل الرأس جهة اليسار وأصابع اليد اليمنى على الأرض جانباً. - التنفس العميق والانتظار ٢٠ ثانية.	٥ ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: الخامس

الوحدة: الثانية

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	-١	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	-٣		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣٠	٢-٦ مرات	٦٥-٧٠%	<p>(رقود) الشهيق</p> <p>- الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى، الركبة اليمنى قرفصاء واليدين ممسكة بالساق ورفع الرجل اليسرى قليلاً عن الأرض.</p> <p>- الزفير مع الركبة اليسرى قرفصاء واليدين ممسكة بالساق ورفع الرجل اليمنى قليلاً عن الأرض.</p>	١٥ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود ثنى الركبتين - المد عالياً)</p> <p>- الشهيق الركبة اليمنى قرفصاء وتحريك الذراع الأيسر أماماً على الركبة اليمنى.</p> <p>- الزفير عند تبديل الذراعين والرجلين.</p>	٢٦ق	الإعداد البدني الخاص
				<p>-تمرير واستلام بين مجموعتين مكونة من ٥ أفراد.</p> <p>-تمرير واستلام في مربع مع تبديل المراكز.</p> <p>-التدريب على التصويب في جميع زوايا المرمى.</p>	٣٣ق	الإعداد المهاري+الذهن
	-	-	-	<p>رقوة مد الرجلين عالياً - اليدين ممسكة بالفخذين)</p> <p>- الزفير مع فتح الرجلين وخفضهما جانباً.</p> <p>- الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.</p>	٥ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٧٤ق]


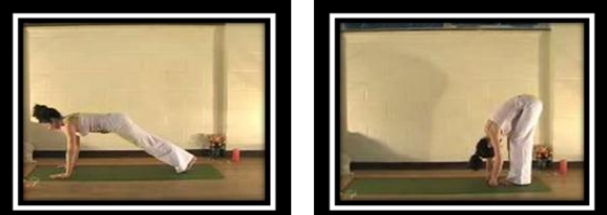
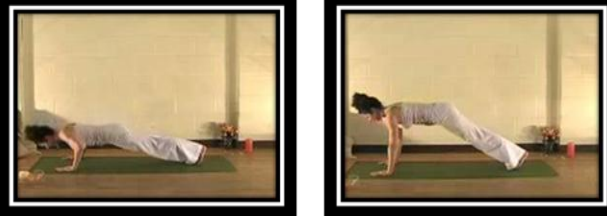

الوحدة التدريبية ومكوناتها	الزمن	رقم التمرين	شرح المحتوى	التكرار	شكل التمرين
الإحماء	١٥ اق	١-	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	٣ - ٦ مرات	
		٢-	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	٣ - ٦ مرات	
		٣-	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولف الجذع جهة ذراع الارتكاز.	٣ - ٦ مرات	

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥ - ٣٠ ث	٢ - ٣ مرات	٦٥ - ٧٠ %	- تكرار التدريب السابق مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى.	١٦ ق	البدني الإعداد
				- الجلوس طويل - مد أماما) الشهيق - الزفير مع ميل الجذع للأمام. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.	٢٨ ق	الإعداد البدني الخاص
				- التمرير والاستلام بشكل قطري. - الاستلام ثم التصويب المباشر. - التدريب على التصويب على زوايا المرمى.	٣٦ ق	الإعداد المهاري + الخط
	-	-	-	(وقوف على أربع) الشهيق - الزفير عند تقوس الظهر لأعلى. - الشهيق. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي.	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٨٠ ق]

الأسبوع: السادس

الوحدة: الأولى

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	-١	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	-٣		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥ - ٣٠ ث	٢-٣ مرات	٦٥-٧٠ %	<p>(رقود ثنى الركبتين) الشهيق - الزفير مع رفع المعقدة لأعلى. - الانتظار من ١٠ : ١٥ ث مع التنفس العميق.</p>	١٢ ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود على الأربع) - الشهيق مع مد الذراع اليسرى أماما والرجل اليسرى أماما والرجل اليمنى خلفا - التنفس العميق ثم الانتظار ٢٠ ث. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي.</p>	٢٨ ق	الإعداد البدني الخاص
				<p>- التمرير والاستلام. - التصويب على المرمى.</p>	٤١ ق	الإعداد المهاري + البدني
	-	-	-	<p>- الشهيق عند مد الذراع اليسرى من أسفل الجذع للجهة اليمنى. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي.</p>	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٨١ ق]

الوحدة: الثانية

الأسبوع: السادس

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	-١	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	-٣		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	١٥ - ٣٠ د	٣-٦ مرات	٦٥-٧٠ %	- تكرار التدريب السابق مع تبديل الرجلين والذراعين.	١٨ ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٨٦ ق]
				(جلوس طويل - ثنى الركبتين - المد أماماً) - الشهيق مع ميل الجذع للخلف. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي.	٢٧ ق	الإعداد البدني الخاص	
				- التمرير والاستلام ثم عمل خداع والتصويب على المرمى. - السيطرة على الكرة ثم التصويب من خارج منطقة الجزاء.	٤١ ق	الإعداد المهاري+الخططي	
	-	-	-	الجلوس على الأربع) - تحريك المقعدة للخلف الجبهة على الأرض والمقعدة على العقبين ومد الذراعين أماماً على الأرض. - التنفس العميق (٣ شهيق ، ٣ زفير).	٥ ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: السادس

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولف الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	١٥-٣٠ ث	٢-٣ مرات	٧٠-٦٥ %	<p>(رقود ثنى الركبتين) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع المعقدة والحوض لأعلى جهة اليسار. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - الزفير عند رفع المعقدة والحوض لأعلى جهة اليمين. 	٣١ ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٩٠ ق]
				<p>(رقود ثنى الركبتين - المد لأسفل) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع المعقدة والحوض لأعلى ومد الذراعين أماما عاليا. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي. 	٣٢ ق	الإعداد البدني الخاص	
				<ul style="list-style-type: none"> - التمرير والاستلام ثم عمل خداع والتصويب على المرمى. - السيطرة على الكرة ثم التصويب 	٤٥ ق	الإعداد المهاري + الذطوي	
				<p>(وقوف)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق مع ميل الجذع للأمام ولأسفل واليدين على الأرض والوقوف على أصابع القدمين. - الزفير مع الوقوف على الكعبين. 	٥ ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: السابع


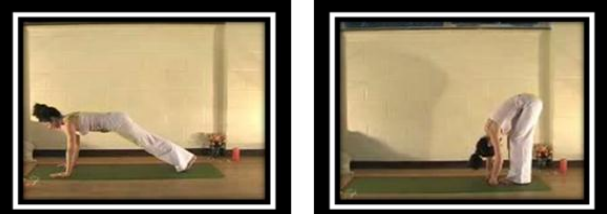
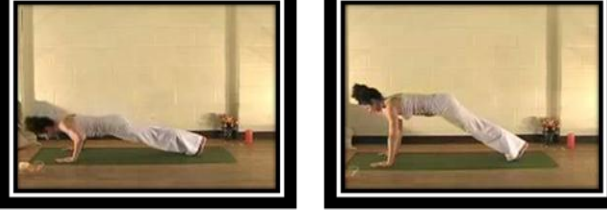

الوحدة: الأولى

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	ث	٢-٦ مرات	٧٠-٦٥ %	<p>(رقود ثنى الركبتين - المد لأسفل) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع المعقدة والحوض لأعلى مد الرجل اليسرى أماما مائلا أعلى. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - الزفير عند رفع المعقدة والحوض لأعلى مد الرجل اليمنى أماما مائلا أعلى. 	٤ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٤٥ق]
				<p>(رقود - الركبة اليسرى قرفصاء، مد الرجل اليمنى لأعلى - اليدين ممسكة بالركبة اليسرى)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق عند تحريك الرجل اليمنى للخارج. - الزفير عند تحريك الرجل اليمنى للداخل. 	٦ق ١	الإعداد البدني الخاص	
				<ul style="list-style-type: none"> - التمرير والاستلام. - التصويب المباشر على المرمى. 	٢٥ق	الإعداد المهاري+الخط	
				<p>(وقوف فتحا - ثبات الوسط)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق مع تحريك الحوض للأمام ثم اليمين. - الزفير مع تحريك الحوض للخلف ثم اليسار. 	٥ق	الختامى	

الوحدة: الثانية

الأسبوع: السابع

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	١-	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين)	٣-		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	٤-		

الوحدة: الثانية

الأسبوع: السابع

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدرجية ومكوناتها	
 	١٥ - ٣٠ ث	٢ - ٣ مرات	٧٥ - ٦٥ %	<p>(رقود ثنى الركبتين - المد لأسفل) الشهيق</p> <p>- الزفير مع رفع المعقدة والحوض لأعلى مد الرجل اليسرى أماما مائلا أعلى.</p> <p>- الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.</p> <p>- الزفير عند رفع المعقدة والحوض لأعلى مد الرجل اليمنى أماما مائلا أعلى.</p>	٥ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٥٦ق]
				<p>(رقود - الركبة اليسرى قرفصاء، مد الرجل اليمنى لأعلى - اليدين ممسكة بالركبة اليسرى)</p> <p>- الشهيق عند تحريك الرجل اليمنى للخارج.</p> <p>- الزفير عند تحريك الرجل اليمنى للداخل.</p>	٢٠ق	الإعداد البدني الخاص	
				<p>تدريبات لتنمية مهارات الاستحواذ على الكرة.</p> <p>- التصويب على المرمى</p>	٣١ق	الإعداد المهاري + الذططي	
	-	-	-	<p>(وقوف فتحا - ثبات الوسط)</p> <p>- الشهيق مع تحريك الحوض للأمام وميل الظهر للخلف قليلاً.</p> <p>- الزفير عند العودة للوضع الابتدائي.</p>	٥ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: السابع


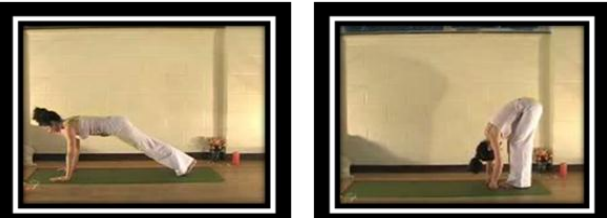
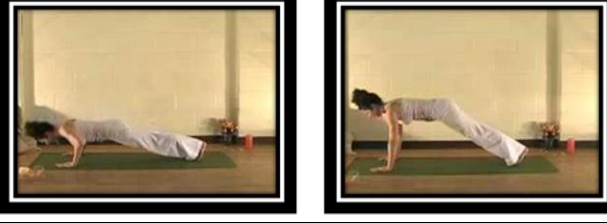

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولف الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدرجية ومكوناتها	
		٢-٣ مرات	٦٥-٧٠ %	<ul style="list-style-type: none"> - (رقود قرفصاء - اليدين ممسكة بالركبتين) - الشهيق مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى. - الزفير مع مد الرجلين للأمام والذراعين للخلف. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. 	٦ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٢٧ق]
				<ul style="list-style-type: none"> - (رقود قرفصاء - اليدين ممسكة بالركبتين) - الشهيق مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى ومد الرجلين والذراعين للأمام مائلا أعلى ومرجحة الذراعين لأعلى والخلف والجانب. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي. 	٤ق ٢	الإعداد البدني الخاص	
				<ul style="list-style-type: none"> - تمرير واستلام مع تغيير المراكز. - التصويب على المرمى من جميع الزوايا 	٣٧ق	الإعداد المهاري + البدني	
	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف على أربع) - الشهيق عند رفع المقعدة لأعلى واليدين والقدمين على الأرض. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي. 	٥ق	الجزء الختامي	

الوحدة: الأولى

الأسبوع: الثامن

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	-١	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	-٣		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥ - ٣٠ ث	٢ - ٦ مرات	٦٥ - ٧٠ %	(رقود - ثنى الركبة اليمنى واليسرى قرفصاء - اليدين ممسكة بالركبة اليسرى) - الشهيق - الزفير ومد الرجل اليسرى والذراعين للأمام مائلا أعلى. - الشهيق عند العودة للموضع الابتدائي.	٧ق	الإعداد البدني العام
- تكرار التدريب السابق مع تبديل الرجلين				٢٠ق	الإعداد البدني الخاص	
- تمرير واستلام من الوقوف ثم من الجرى. - تمرير واستلام ثم التصويب على المرمى - عمل بعض حركات الخداع ثم التصويب على المرمى من عدة زوايا.			٤١ق	الإعداد المهاري + الخطط		
	-	-	-	(وقف على أربع) - الشهيق عند رفع المقعدة لأعلى واليدين والقدمين على الأرض. - الزفير. - الشهيق مع رفع الرجل اليمنى خلفا عاليا. - التنفس العميق (٣ زفير ، ٣ شهيق) .	٥ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٦٨ق]

الأسبوع: الثامن

الوحدة: الثانية

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	١٥-٢٠ ث	٢-٣ مرات	% ٦٥-٧٠	<p>(رقود قرفصاء) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى ومد الرجل اليمنى للأمام واليسرى لأعلى والذراعين ممسكة بعضلة الساق اليسرى. - الشهيق مع تبديل الرجلين. 	٧ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٧٤ق]
				<p>(رقود - اليدين ممسكة خلف الرأس) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى والرجل اليسرى قليلا عن الأرض والركبة اليمنى قرفصاء. - لمس المرفق الأيسر بالركبة اليمنى. - الشهيق مع تبديل الرجلين. 	٢٢ق	الإعداد البدني الخاص	
				<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف في شكل دائرة) التمرير والاستلام مع الضغط - (وقوف قطارتين مواجه المرمى) التمرير للزميل ثم عمل تفويت ثم التصويب. - (وقوف) عمل خداع ثم التصويب على المرمى من جميع الزوايا. 	٤٥ق	الإعداد المهاري+الخططي	
	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> (جلوس جثو - مد عالياً) الشهيق. - الزفير مع ميل الجذع جهة اليمين. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - الزفير مع ميل الجذع جهة اليسار. 	٥ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: الثامن

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولف الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	١٥ - ٣٠	٢-٣ مرات	٦٥-٧٠%	(جلوس طويل - المد أماما) الشهيق - الزفير عند ميل الجذع للأمام. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.	٨ ق	-الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٨٠ ق]
				- تكرار التدريب السابق مع الجلوس الطويل فتحا أو الجلوس الطويل فتحا ثنى الركبتين وتدوير أصابع القدمين للخارج.	٢٤ ق	-الإعداد البدني الخاص	
				-تمرير واستلام بين مجموعتين مكونة من ٥ أفراد. -تمرير واستلام في مربع مع تبديل المراكز. -التدريب على التصويب المباشر من خارج منطقة الجزاء	٤٨ ق	الإعداد المهارى+الخطى	
	-	-	-	(رقود - ثنى الركبتين) - مد الرجل اليمنى أماماً عالياً ومسك الساق باليدين وجذبها في اتجاه الصدر. - التنفس العميق.	٥ ق	الجزء الختامى	

الوحدة: الأولى


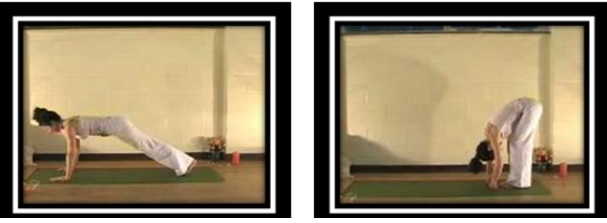
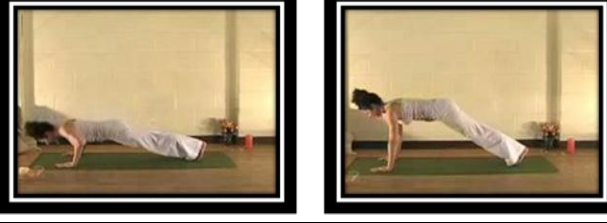

الأسبوع: التاسع

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
		٢-٣ مرات	٧٠-٦٥ %	<p>(جلوس طويل - المد عرضا) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير عند ميل الجذع للأمام ومد الذراع اليمنى للخلف ومد اليسرى للأمام خارج القدم اليمنى. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - الزفير قليلا عن الأرض والركبة اليمنى قرفصاء. - لمس المرفق الأيسر بالركبة اليمنى. - الشهيق مع تبديل الرجلين. 	٨ ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٨ق]
				<p>(انبطاح - اليدين أسفل الجبهة)</p> <ul style="list-style-type: none"> - رفع الرجلين لأعلى. - الانتظار ٢ شهيق و ٢ زفير. 	٢٤ ق	الإعداد البدني الخاص	
				<ul style="list-style-type: none"> - التمرير والاستلام - السيطرة على الكرة ثم التصويب - التدريب على التصويب من جميع الزوايا. 	٤٩ ق	المهارى+الخط الإعداد	
	-	-	-	<p>(رقود - ثنى الركبتين)</p> <ul style="list-style-type: none"> - مد الرجل اليسرى على الأرض ومد الرجل اليمنى أماماً عالياً ومسك الساق باليدين وجذبها فى اتجاه الصدر. - التنفس العميق. 	٥ ق	الجزء الختامى	

الأسبوع: التاسع

الوحدة: الثانية

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	١-	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	٣-		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	١٥ - ٣٠ ث	٢-٣ مرات	٦٥-٧٠ %	(انبطاح) - رفع الرجلين والذراعين لأعلى. - الانتظار ٢ شهيق و ٢ زفير.	٨ق	البدنى الإعداد العام	الجزء الرئيسى [٨٦ق]
				(انبطاح) - الشهيق مع مرجحة الذراع اليمنى والرجل اليسرى لأعلى. - الزفير مع تبديل الرجلين والذراعين.	٢٦ق	الإعداد البدنى الخاص	
				- التمرير والاستلام. - التصويب على مرة واحدة.	٢٥ق	الإعداد المهارى+الذطفى	
	(رقود قرفصاء - اليدين ممسكة بالركبتين) - الشهيق - الزفير مع وضع القدم اليسرى على الأرض واليدين ممسكة بالركبة اليمنى.	٥ق	الجزء الختامى				

الأسبوع: التاسع


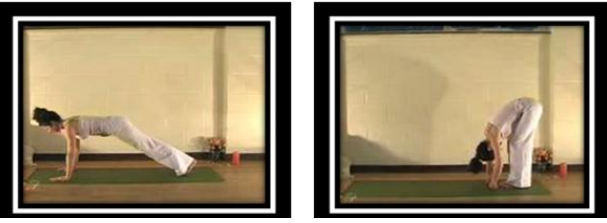
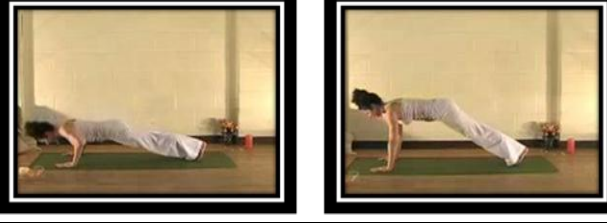

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولفت الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدرجية ومكوناتها	
	١٥ - ٣٠ ث	٣-٦ مرات	٦٥-٧٠ %	(انبطاح) - الشهيق مع مرجحة الذراع اليمنى لأعلى ورفع اليسرى قليلاً عن الأرض. - الزفير مع تبديل الذراعين.	٩ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٩٠ق]
				(الانبطاح - اليدين أسفل الجبهة) - الشهيق مع مرجحة الرجل اليمنى لأعلى ورفع اليسرى قليلاً عن الأرض. - الزفير مع تبديل الرجلين.	٢٧ق	الإعداد البدني الخاص	
				- التمرير والاستلام ثم عمل خداع والتصويب على المرمى. - السيطرة على الكرة ثم التصويب من خارج منطقة الجزاء.	٥٤ق	المهارى+الإعداد	
	-	-	-	٥ق	الجزء الختامي		

الأسبوع: العاشر

الوحدة: الأولى

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	١-	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	٣-		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	١٥-٣٠ ث	٢-٣ مرات	٦٥-٧٠ %	<p>(جلوس جانبي - المد عرضاً)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق رفع الحوض لأعلى والوقوف على الركبة اليسرى ومد الرجل اليمنى جانباً واليد اليسرى على الأرض ومد اليمنى لأعلى. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي. - تكرار التدريب السابق مع تبديل الرجلين والذراعين. 	٢ق	الإعداد البدني العام
				<p>(الجلوس الطويل - المد عرضاً)</p> <p>الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع لف الجذع جهة اليمين. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - الزفير مع لف الجذع جهة اليسار. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. 	٤اق	الإعداد البدني الخاص
				<ul style="list-style-type: none"> - التمرير والاستلام. - التصويب على المرمى. 	٩ق٢	المهاري+الإعداد على الخط
	-	-	-	<p>وقوف فتحا - المد عالياً)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ميل الجذع والذراعين للأمام. - التنفس العميق. 	٥ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٤٥ق]

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	١٥ - ٣٠ ث	٢-٣ مرات	٦٥-٧٠ %	(جلوس ضفدع - اليدين ممسكة بالكعبين) الشهيق - الزفير مع لف الجذع جهة اليمين. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - الزفير مع لف الجذع جهة اليسار. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.	٣ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٥٦]
				(رقود جانبي) - الشهيق مع مد الرجل اليمنى عالياً. - الزفير عند العودة للوضع الابتدائي. - تكرار الأداء مع تبديل الرجلين.	١٧ق	الإعداد البدني الخاص	
				تدريبات لتنمية مهارة السيطرة على الكرة. -التصويب على المرمى.	٣٦ق	الإعداد المهاري +التطبي	
	-	-	-	٥ق	الختامي الجزء		

الأسبوع: العاشر


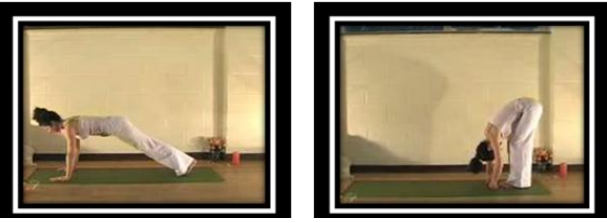
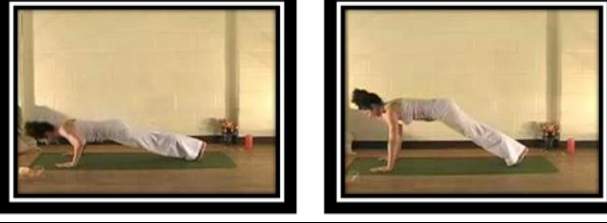

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ق	الإحماء
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولفت الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
	٣٥-٤٠%	٢-٣ مرات	٦٥-٧٠%	(رقود جانبي) - مد الرجل اليمنى جانباً مائلاً أعلى وثني الركبة اليسرى قليلاً. - التنفس الطبيعي مع تحريك الرجل اليمنى في دائرة (اتجاه عقارب الساعة). - تكرر الأداء مع تغيير الاتجاه (عكس عقارب الساعة).	٣ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٦٧ق]
				- تكرر التدريب السابق مع تبديل الرجلين.	٢٠ق	الإعداد البدني الخاص	
				-تمرير واستلام من الثبات ثم من الحركة مع التقدم للأمام. -التصويب على المرمى	٤٤ق	المهاري+الخط الإعداد	
	-	-	-	(وقوف فتحاً) الشهيق - الزفير مع ميل الجذع للأمام ووضع اليدين على الأرض. - الشهيق مع وضع الساعد الأيمن خلف الظهر.	٥ ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: الحادى عشر

الوحدة: الأولى

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	١-	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	٣-		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥ - ٣٠ ث	٢ - ٢ مرات	% ٥٠ - ٦٠	<p>(رقود ثنى الركبتين عالياً - اليدين ممسكة خلف الرأس) الشهيق</p> <p>- الزفير عند رفع الرأس والأكتاف على الرأس.</p> <p>- الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.</p>	٣ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود قرفصاء - اليدين ممسكة خلف الرأس) الشهيق</p> <p>- الزفير عند تحريك المقعدة لأعلى وللأمام</p> <p>- الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.</p>	١٧ق	الإعداد البدني الخاص
	١٥ - ٣٠ ث	٢ - ٢ مرات	% ٦٠ - ٦٥	<p>- التمرير والاستلام.</p> <p>- السيطرة على الكرة ثم التصويب</p> <p>- التدريب على التصويب من خارج منطقة الجراء.</p>	٤٧ق	الإعداد المهاري + الخط
		-	-	<p>(وقوف) الشهيق</p> <p>- الزفير مع ثنى الركبة اليمنى لأسفل خلف المقعدة واليد اليمنى ممسكة بالكاحل واليد اليسرى ممسكة بالبار</p>	٥ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٦٨ق]

الوحدة: الثانية

الأسبوع: الحادى عشر

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
 	١٥ - ٣٠ ث	٢ - ٦ مرات	٦٠ - ٦٥ %	<p>(رقود جانبي) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير عند رفع القدم اليسرى قليلاً لأعلى. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - التكرار مع تبديل الرجلين. 	٣ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [٧٤ق]
				<p>(رقود جانبي) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير عند تحريك الرجل اليمنى لأعلى. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - التكرار مع تبديل الرجل. 	٩ق	الإعداد البدني الخاص	
			<p>- التمرير والاستلام.</p> <p>- التصويب المباشر على المرمى.</p>	٢٥ق	الإعداد المهاري بالخط		
	-	-	-	<p>(رقود قرفصاء - اليدين ممسكة بالركبتين)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الشهيق - الزفير مع وضع القدم اليسرى على الأرض واليدين ممسكة بالركبة اليمنى. 	٥ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: الحادى عشر

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثنى الذراعين وثنى الركبتين.	-١	١٥ق	الإحماء
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثنى الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولفت الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥ - ٢٠ ث	٢ - ٢ مرات	٦٠ - ٦٥ %	<p>(وقوف) الشهيق</p> <p>- الزفير مع ثنى الركبتين قليلاً وانزلاق الجذع على الحائط لأسفل.</p> <p>- التنفس العميق (٣ شهيق ، ٣ زفير)</p> <p>- العودة للوضع الابتدائي.</p>	٤ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود ثنى الركبتين للخارج على الحائط - اليدين على الركبتين)</p> <p>- التنفس العميق ٥ مرات مع الضغط قليلاً مع الانتظار والتنفس العميق ٣ مرات.</p>	٢٠ق	الإعداد البدني الخاص
				<p>- التمرير والاستلام ثم عمل خداع والتصويب على المرمى.</p> <p>- السيطرة على الكرة ثم التصويب .</p>	٦٥ق	المهارى + الخطى الإعداد
	-	-	-	<p>- الشهيق .</p> <p>- الزفير مع مد الرجل اليمنى عالياً واليدين ممسكة بعضلة الساق اليمنى.</p>	٥ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٨٠ق]

الوحدة: الأولى


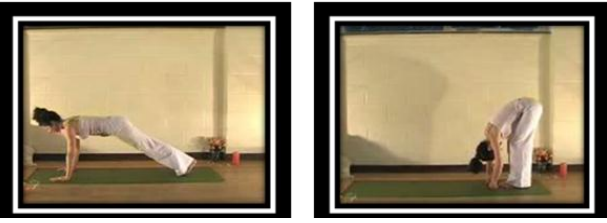
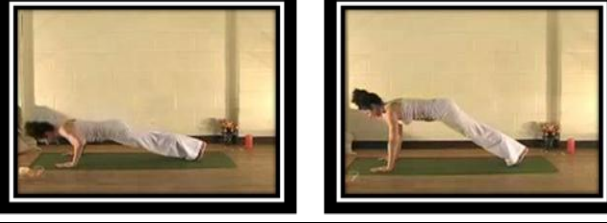

الأسبوع: الثاني عشر

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً	١-	١٥ اق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف الذراعين عالياً) انحناء الجذع خلفاً	٢-		
	٣ - ٦ مرات	(نصف وقوف الركبة أماماً. كف اليد العكسية على الركبة العليا) لفت الجذع جانباً جهة الركبة العليا	٣-		
		(نصف جثو الرجل جانباً. سند (الكف جانباً على الأرض) فع الرجل أماماً.	٤-		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها	
		٢ - ٣ مرات	٢٠ - ٢٥ %	(رقود ثنى الركبتين - اليدين ممسكة خلف الرأس) - الشهيق العميق - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.	٤ق	الإعداد البدني العام	الجزء الرئيسي [١ق]
				(رقود قرفصاء - اليدين ممسكة خلف الرأس) - الشهيق العميق - الزفير عند تحريك المقعدة للأمام ولأعلى - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي.	٢٠ق	الإعداد البدني الخاص	
				- التمرير والاستلام. - التصويب على المرمى.	٥٧	الإعداد المهاري + الخططي	
	-	-	-	- الشهيق - مد الرجل اليسرى على الأرض والانتظار من ٢٠ : ٣٠ ثانية مع التنفس العميق.	٥ ق	الجزء الختامي	

الأسبوع: الثاني عشر

الوحدة: الثانية

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	٣ - ٦ مرات	(وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل.	-١	١٥ق	الإحماء
	٣ - ٦ مرات	(وقوف على أربع) المشى باليدين للوصول للانبطاح المائل	-٢		
	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل) ثنى الذراعين	-٣		
		(جثو أفقى) تحذب الظهر مع ثنى الرأس أماماً ثم التقوس مع رفع الرأس عالياً.	-٤		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	١٥-٣٠ ث	٣-٦ مرات	٦٥-٧٠%	<p>(رقود ثنى الركبتين - الذراعين ثبات الوسط) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع رفع الرأس والأكتاف لأعلى وتحريك الركبة اليمنى لأعلى ولمسها باليد اليسرى. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. - تكرار التدريب مع تبديل الرجلين. 	٤ق	١-الإعداد البدني العام
				<p>(رقود ثنى الركبتين - المد عالياً) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع تحريك أصابع القدمين للأمام على الأرض. - الشهيق عند العودة للوضع الابتدائي. 	٢١ق	١-الإعداد البدني الخاص
				<p>تدريبات لتنمية مهارات السيطرة على الكرة.</p> <p>-التصويب على المرمى.</p>	٦٠ق	الإعداد المهاري+الذطفي
	-	-	-	<p>(جلوس ثنى جانبا) الشهيق</p> <ul style="list-style-type: none"> - الزفير مع ميل الجذع على الرجل اليسرى ومسك أصابع القدم اليسرى باليد لليساار مائلا أعلى. - التنفس العميق. 	٥ق	الجزء الختامي

الجزء الرئيسي [٨٦ق]

الأسبوع: الثاني عشر

الوحدة: الثالثة

شكل التمرين	التكرار	شرح المحتوى	رقم التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح. تشبيك الذراعين خلف الرأس عالياً) خفض الرأس مع ثني الذراعين وثني الركبتين.	-١	١٥ق	الإحماء
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي) خفض الحوض مع رفع الذراع العليا عالياً	-٢		
 	٣ - ٦ مرات	(انبطاح مائل جانبي الذراع عالياً. الحوض على الأرض) رفع الحوض مع ثني الجذع لخفض الذراع أسفل الحوض ولف الجذع جهة ذراع الارتكاز.	-٣		

شكل التمرين	الكثافة	التكرار	الشدة	شرح التمرين	الزمن	الوحدة التدريبية ومكوناتها
	١٥ - ٢٠ ث	٢ - ٢ مرات	٦٠ - ٦٥ %	<p>(وقوف) الشهيق</p> <p>- الزفير مع ثني الركبتين قليلاً وانزلاق الجذع على الحائط لأسفل.</p> <p>- التنفس العميق (٣ شهيق ، ٣ زفير)</p> <p>- العودة للوضع الابتدائي.</p>	٤ق	الإعداد البدني العام
				<p>(رقود ثني الركبتين للخارج على الحائط - اليدين على الركبتين)</p> <p>- التنفس العميق ٥ مرات مع الضغط قليلاً مع الانتظار والتنفس العميق ٣ مرات.</p>	٣ق ٢	الإعداد البدني الخاص
				<p>- التمرير والاستلام ثم عمل خداع والتصويب على المرمى.</p> <p>- السيطرة على الكرة ثم التصويب</p>	٣ق ٦	المهارى + الخطى الإعداد
				<p>- الشهيق.</p> <p>- الزفير مع مد الرجل اليمنى عالياً واليدين ممسكة بعضلة الساق اليمنى.</p>	٥ق	الجزء الختامي
الجزء الرئيسي [٩٠ق]						