

ملحق (١)

بسمه تعالى

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

م / استبيان آراء السادة الخبراء والمختصين

الأستاذ المحترم .

تحية طيبة :

في النية أجراء أطروحة الدكتوراه الموسومة (أثر تمرينات لاهوائية في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوكيميائية للاعبين الجودو الشباب) نظراً للخبرة والمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال أرجو من حضراتكم تحديد بعض المؤشرات في حجم عضلة القلب وبعض القدرات الفسيولوجية والبيوكيميائية ذات العلاقة بالتمرينات اللاهوائية ومتغيرات البحث التابعة وذلك بوضع إشارة (/) لاء القدرة التي ترونها مناسبة لإجراء هذا البحث .

ملاحظة :-

أرجو إضافة أي قدرة أخرى غير مدرج في القائمة وترونها مناسبة وضرورة توفرها لدى لاعبي الجودو الشباب .

تقبلوا فائق الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

التاريخ :

طالب الدكتوراه

صادق يوسف محمد

أولاً : القدرات البدنية :

ت	القدرات البدنية	تصلح	لا تصلح
١	القدرة الانفجارية للذراعين		
٢	القدرة الانفجارية للرجلين		
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين		
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		
٥	مطاولة القوة للذراعين والبطن والرجلين		

ثانياً : حجم عضلة القلب والمتغيرات الفسيولوجية :

ت	المتغيرات الفسيولوجية	تصلح	لا تصلح
١	قطر البطين الأيسر في نهاية الانقباض (LVSD)		
٢	قطر البطين الأيسر في نهاية الانبساط (LVDD)		
٣	حجم البطين الأيسر في نهاية الانقباض (LVSDV)		
٤	حجم البطين الأيسر في نهاية الانقباض (LVSV)		
٥	سمك حاجز البطين (IVS)		
٦	سمك جدار البطين الأيسر (LVWT)		
٧	قطر جذع الشريان الأبهر (AOD)		
٨	قطر الأذين الأيسر (LAD)		
٩	معدل ضربات القلب (H.R)		
١٠	ضغط الدم الانقباضي (S.B.P)		
١١	ضغط الدم الانبساطي (D.B.P)		
١٢	الدم المدفوع في الضربة الواحدة (SV)		
١٣	حجم الناتج القلبي (C.O)		
١٤	نسبة الأوكسجين بالدم (BO2)		

ثالثا : المتغيرات البيوكيميائية :

ت	المتغيرات البيوكيميائية	تصلح	لا تصلح
١	أنزيم (GPT)		
٢	أنزيم (GOT)		
٣	حامض اللاكتيك (C3H6O3)		
٤	الصوديوم (Na ⁺)		
٥	الكالسيوم (Ca ⁺⁺)		
٦	البوتاسيوم (k ⁺)		

ملحق (٢)

الخبراء والمختصين الذين قاموا بتحديد القدرات البدني

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ . د	عبد الله حسين	تدريب	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية
٢	أ . د	طالب فيصل عبد	تدريب ساحة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٣	أ . د	حمدان رحيم	تدريب مصارعة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٤	أ . د	احمد ناجي محمود	تدريب	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٥	أ . د	سعد محسن	تدريب يد	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٦	أ . د	عبد الأمير علوان	تدريب	جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية
٧	أ . د	صريح عبد الكريم	تدريب بايوميكانيك	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٨	أ . د	مهدي كاظم	تدريب ساحة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٩	أ . د	عبد الوهاب غازي	تدريب	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
١٠	أ . د	عبد العزيز نايف	تدريب	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
١١	أ . م . د	جمال صبري فرج	تدريب كرة سلة	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
١٢	أ . م . د	سعد حماد الجميلي	تدريب	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
١٣	أ . م . د	احمد يوسف متعب	تدريب كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
١٤	أ . م . د	حسام محمد جابر	تدريب كرة يد	جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية
١٥	أ . م . د	كمال ياسين لطيف	تدريب كرة القدم	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
١٦	أ . م . د	محمد كاظم خلف	تدريب	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

ملحق (٣)

الخبراء والمختصين الذين قاموا بتحديد المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ . د	منصور جميل خلف	فلسجة التدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
٢	أ . د	رافع صالح فتحي	فلسجة التدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
٣	أ . د	حسين علي العلي	فلسجة التدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
٤	أ . د	ساطع إسماعيل	فلسجة التدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
٥	أ . د	مجيد جاسب حسين	فلسجة التدريب	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
٦	أ . د	عمار جاسم مسلم	فلسجة التدريب	جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية
٧	أ . د	عقيل مسلم عبد	فلسجة التدريب	جامعة المثنى / كلية التربية الرياضية
٨	أ . م . د	ماجد شندي والي	فلسجة التدريب	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
٩	أ . م . د	فلاح مهدي عبود	فلسجة التدريب	جامعة البصرة /كلية التربية الرياضية
١٠	أ . م . د	احمد عبد الزهرة	فلسجة التدريب	جامعة القادسية /كلية التربية الرياضية
١١	أ . م . د	محمد كاظم خلف	فلسجة التدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
١٢	أ . م . د	مؤيد عبد علي	فلسجة التدريب	جامعة بابل /كلية التربية الرياضية
١٣	أ . م . د	احمد فرحان علي	فلسجة التدريب	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
١٤	أ . م . د	محفوظ فالح حسن	فلسجة التدريب	جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية

ملحق (٤)

بسمه تعالى

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

م / استبيان آراء السادة الخبراء والمختصين

الأستاذ المحترم .

تحية طيبة :

في النية أجراء أطروحة الدكتوراه الموسومة (أثر تمرينات لاهوائية في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوكيميائية للاعبين الجودو الشباب) نظراً للخبرة والمكانة العلمية التي تتمتعون بها في هذا المجال أرجو من حضراتكم تحديد بعض اختبارات القدرات البدنية ذات العلاقة بالتمرينات اللاهوائية ومتغيرات البحث التابعة وذلك بوضع إشارة (/) زاء الاختبار الذي ترونه مناسباً لإجراء هذا البحث .

ملاحظة :-

أرجو إضافة أي اختبار آخر غير مدرج في القائمة وترونه مناسباً وضروري لدى لاعبي الجودو الشباب .

تقبلوا فائق الشكر والتقدير

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

التاريخ :

طالب الدكتوراه

صادق يوسف محمد

الاختبارات البدنية :

ت	القدرات البدنية	أجزاء من الجسم	الاختبارات	تصلح	لا تصلح
١	القدرة الانفجارية	للذراعين	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من الوقوف		
			رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من وضع الجلوس على كرسي .		
		للرجلين	الفقر العمودي للأعلى من الثبات		
			الوثب الأفقي للأمام .		
٢	القوة المميزة بالسرعة	للذراعين	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثا		
			الانبطاح المائل من ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا		
		للرجلين	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م يمين ويسار		
			الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حدة		
٣	مطاولة القوة	للذراعين	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب		
			استناد أمامي مع ثني ومد الذراعين لغاية التعب.		
		للبدن	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود لغاية التعب .		
			اختبار الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد		
		للرجلين	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة بالدقيقة		
			دبني بأستخدام (بار) لغاية التعب .		

ملحق (٥)

الخبراء والمختصين الذين قاموا بتحديد اختبارات القدرات البدنية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ . د	محمد جاسم الياسري	أختبارات تدريب	جامعة بابل /كلية التربية الرياضية
٢	أ . د	طالب فيصل عبد	تدريب ساحة	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
٣	أ . د	حمدان رحيم	تدريب مصارعة	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
٤	أ . د	احمد ناجي محمود	تدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
٥	أ . د	سعد محسن	تدريب كرة يد	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٦	أ . د	عبد الأمير علوان	تدريب كرة سله	جامعة البصرة/كلية التربية الرياضية
٧	أ . د	صريح عبد الكريم	تدريب بايوميكانيك	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٨	أ . د	مهدي كاظم	تدريب ساحة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٩	أ . د	صباح محمد	تدريب	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
١٠	أ . د	عبد الوهاب غازي	تدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
١١	أ . د	عبد العزيز نايف	تدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
١٢	أ . م . د	رحيم عطية ضاحي	أختبارات	جامعة ميسان /كلية التربية الرياضية
١٣	أ . م . د	جمال صبري فرج	تدريب كرة سله	جامعة بابل /كلية التربية الرياضية
١٤	أ . م . د	سعد حماد	تدريب	جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية
١٥	أ . م . د	احمد يوسف متعب	تدريب كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
١٦	أ . م . د	كمال ياسين لطيف	تدريب كرة القنم	جامعة ميسان /كلية التربية الرياضية

ملحق (٦)

استمارة سريره

بسمه تعالى

عزيزي اللاعب.....المحترم

تحية طيبة :

يرجى وضع علامة (√) أمام الحالة التي تعاني منها :

هل تشكو من :

- تشنج عضلي مزمن :

- مرض في القلب :

- مرض في الكبد :

- إصابة في احد أجزاء الجسم :

- أمراض أخرى (اذكرها أن وجدت) :

ملحق (٧)

نموذج لاستمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات القدرات البدنية

اسم اللاعب :

الطول :

الوزن :

العمر الزمني :

العمر التدريبي :

وقت وتاريخ إجراء الاختبار :

مكان إجراء الاختبار :

ت	الاختبار	قبل المنهج	بعد المنهج
١	رمي كرة طبية زنة ٣ كغم من وضع الجلوس على كرسي		
٢	الفقز العمودي للأعلى من الثبات		
٣	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين لمدة ١٠ ثانية		
٤	الحجل على ساق واحدة ٣٠ متر وبالتناوب		
٥	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب		
٦	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب		
٧	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع أكبر مسافة بالدقيقة .		

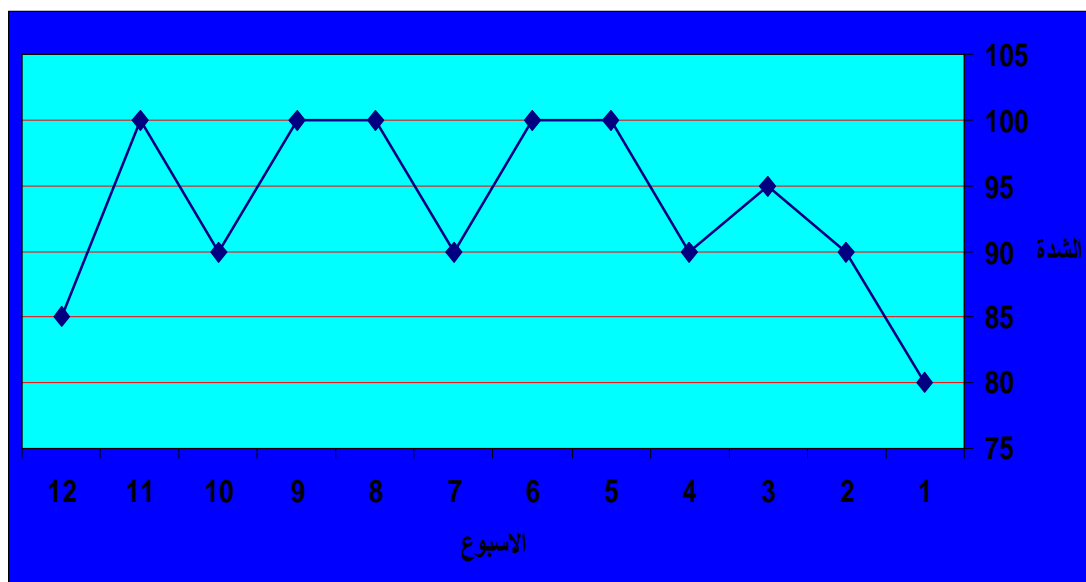
نموذج لاستمارة تسجيل البيانات الخاصة بقياسات حجم عضلة القلب والمتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية

اسم اللاعب : وقت وتاريخ إجراء القياس :

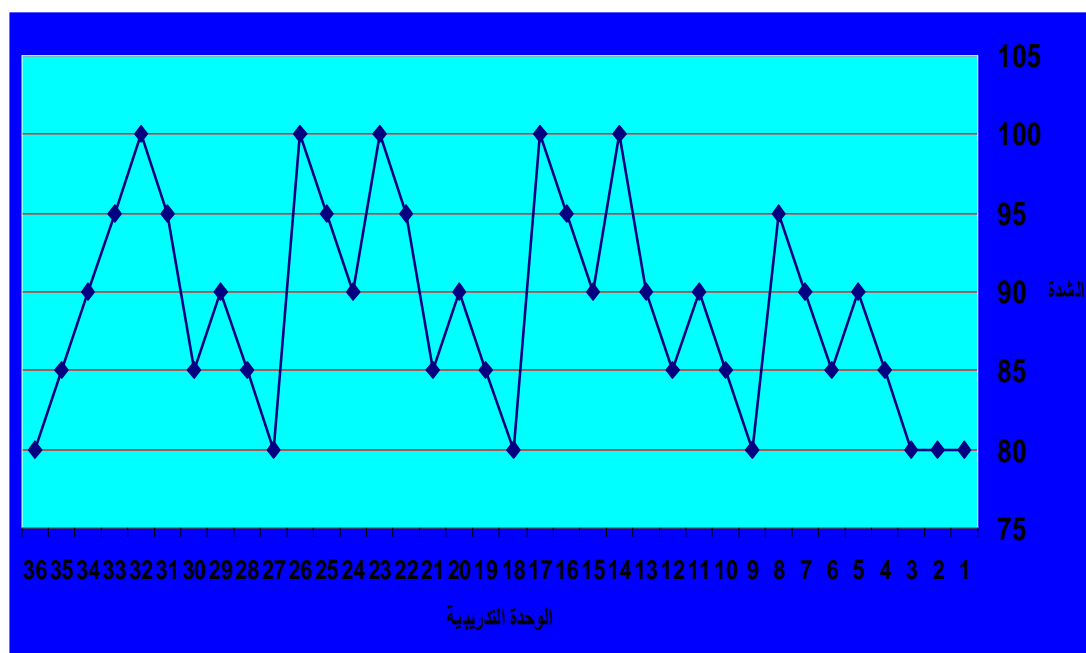
ت	المتغيرات	قبل المنهج		بعد المنهج	
		قبل الجهد	بعد الجهد	قبل الجهد	بعد الجهد
١	حجم القلب (H.V)				
٢	قطر البطين الأيسر في نهاية الانقباض (LVSD)				
٣	قطر البطين الأيسر في نهاية الانبساط (LVDD)				
٤	حجم البطين الأيسر في نهاية الانقباض (LVDV)				
٥	حجم البطين الأيسر في نهاية الانقباض (LVSV)				
٦	سمك حاجز البطين (IVS)				
٧	سمك جدار البطين الأيسر (LVWT)				
٨	قطر جذع الشريان الأبهر (AOD)				
٩	حجم الأذين الأيسر (LAV)				
١٠	معدل ضربات القلب (H.R)				
١١	ضغط الدم الانقباضي (S.B.P)				
١٢	ضغط الدم الانبساطي (D.B.P)				
١٣	الدم المدفوع في الضربة الواحدة (SV)				
١٤	حجم الناتج القلبي (C.O)				
١٥	نسبة الأوكسجين بالدم (BO2)				
١٦	إنزيم (GPT)				
١٧	إنزيم (GOT)				
١٨	الصوديوم (Na)				
١٩	الكالسيوم (Ca)				
٢٠	البوتاسيوم (k)				

ملحق (٨)

الرسم البياني للتمرينات اللاهوائية



الرسم البياني للتمرينات اللاهوائية لـ (١٢) اسبوع



الرسم البياني للتمرينات اللاهوائية لـ (٣٦) وحدة تدريبية

ملحق (٩)

التمرينات اللاهوائية

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية : الأولى
الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٠ %
زمن التمرينات : ٢١ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل
٦٠ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا
٥٨ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب
٩٨ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين لغاية التعب
٦٧٢ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	رفع الرجلين مانلا عن الأرض من الرقود لغاية التعب
٥٧ د	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية : الثانية
الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٠ %
زمن التمرينات : ٢١ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل
٦٠ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا
٥٨ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب
٩٨ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين لغاية التعب
٦٧٢ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	رفع الرجلين مانلا عن الأرض من الرقود لغاية التعب
٥٧ د	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة

الأسبوع : الأول
 الوحدة التدريبية : الثالثة
 الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ٨٠ %
 زمن التمرينات : ٢١ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل
٦٠ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الزراعين ١٠ ثا
٥٨ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب
٩٨ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الزراعين لغاية التعب
٦٧٢ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود لغاية التعب
٥٧ د	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة

الأسبوع : الثاني
 الوحدة التدريبية : الأولى
 الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ٨٥ %
 زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل
٥٠ ثا	٢٠ د/ض	٥	٨٥ %	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية
١٠٠ ثا	٢٠ د/ض	٥	٨٥ %	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده
١٢٠ ثا	٢٠ د/ض	٨	٨٥ %	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب
٨١٦ ثا	٢٠ د/ض	٨	٨٥ %	الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد.
٨ د	٢٠ د/ض	٨	٨٥ %	مد الزراعين الى الأمام مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة

الأسبوع : الثاني
 الوحدة التدريبية : الثانية
 الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ٩٠ %
 زمن التمرينات : ٢٣ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٢٤٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠ %	وقو ف - رمي كرة طبية من خلف الرأس الى الزميل	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٧٢ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠ %	القفز الى الأعلى مع ضم الكرة الطبية الى الصدر	
	١٢٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
	١٠٢ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠ %	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	
	١٩٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٤	٩٠ %	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	مطاوله القوة
	٣٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	٩٠ %	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	
	٤ د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	٩٠ %	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : الثاني
 الوحدة التدريبية : الثالثة
 الهدف الرئيسي : القوة المميزة بالسرعة
 الهدف الثانوي : مطاوله القوة
 الشدة : ٨٥ %
 زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل	
٥٠ ثا	٢٠ د/ض	٥	٨٥ %	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	القوة المميزة

بالقوة	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	%٨٥	٥	٢٠ض/د	١٠٠ثا
مطاولة القوة	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	%٨٥	٨	٢٠ض/د	١٢٠ثا
	الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد.	%٨٥	٨	٢٠ض/د	٨١٦ثا
	مد الذراعين الى الأمام مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	%٨٥	٨	٢٠ض/د	٨

الأسبوع : الثالث
الوحدة التدريبية : الأولى
الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٩٠ %
زمن التمرينات : ٢٤ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٢٤٠ثا	٣-٥د	٢٠-٦٠ثا	٣×٤	%٩٠	وقو ف - رمي كرة طبية من خلف الرأس الى الزميل	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٧٢ثا	٣-٥د	٢٠-٦٠ثا	٣×٤	%٩٠	القفز الى الأعلى مع ضم الكرة الطبية الى الصدر	
	١٢٠ثا	٣-٥د	٢٠-٦٠ثا	٣×٤	%٩٠	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
	١٠٢ثا	٣-٥د	٢٠-٦٠ثا	٣×٤	%٩٠	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	
	١٩٢ثا	٣-٥د	٣٠-٩٠ثا	٢×٤	%٩٠	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	مطاولة القوة
	٣٢ثا	٣-٥د	٣٠-٩٠ثا	١×٤	%٩٠	رفع الرجلين مانلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	
	٤د	٣-٥د	٣٠-٩٠ثا	١×٤	%٩٠	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : الثالث
 الوحدة التدريبية : الثانية
 الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ٩٥ %
 زمن التمرينات : ٢١ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	١٦٠ ثا	٣-٥ د	٢٠-٦٠ ثا	٢×٤	%٩٥	رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأعلى	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٨ ثا	٣-٥ د	٢٠-٦٠ ثا	٢×٤	%٩٥	القفز عاليا مع ثني الركبتين باتجاه الصدر	
	٨٠ ثا	٣-٥ د	٢٠-٦٠ ثا	٢×٤	%٩٥	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	القوة المميزة بالقوة
	١٦٠ ثا	٣-٥ د	٢٠-٦٠ ثا	٢×٤	%٩٥	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	
	٣٦ ثا	٣-٥ د	٣٠-٩٠ ثا	٢×٤	%٩٥	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	مطاوله القوة
	٥٦ ثا	٣-٥ د	٣٠-٩٠ ثا	١×٤	%٩٥	ثني الجذع من حالة الرقود مع تثبيت الرجلين حتى التعب	
	٤ د	٣-٥ د	٣٠-٩٠ ثا	١×٤	%٩٥	وضع اليدين خلف الرأس مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	

الأسبوع : الثالث
 الوحدة التدريبية : الثالثة
 الهدف الرئيسي : مطاوله القوة
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ٨٠ %
 زمن التمرينات : ٢١ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل	
٦٠ ثا	٢٠ د/ض	٦	%٨٠	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين	١٠ ثا القوة المميزة

بالقوة	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	%٨٠	٦	١٢٠ض/د	٥٨ ثا
مطاولة القوة	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	%٨٠	٧	١٢٠ض/د	٩٨ ثا
	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	%٨٠	٧	١٢٠ض/د	٦٧٢ ثا
	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	%٨٠	٧	١٢٠ض/د	٥٧

الأسبوع : الرابع
الوحدة التدريبية : الأولى
الهدف الرئيسي : القوة المميزة بالسرعة
الهدف الثانوي : مطاولة القوة
الشدة : ٨٥ %
زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

التفاصيل		الشدة	التكرار	الراحة	زمن التمرين
القوة المميزة بالقوة	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	%٨٥	٥	١٢٠ض/د	٥٠ ثا
	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	%٨٥	٥	١٢٠ض/د	١٠٠ ثا
مطاولة القوة	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	%٨٥	٨	١٢٠ض/د	١٢٠ ثا
	الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد.	%٨٥	٨	١٢٠ض/د	٨١٦ ثا
	مد الذراعين الى الامام مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	%٨٥	٨	١٢٠ض/د	٥٨

الأسبوع : الرابع
الوحدة التدريبية : الثانية
الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٩٠ %
زمن التمرينات : ٢٤ د

التفاصيل		الشدة	الحجم	الراحة بين		زمن التمرين	الملاحظات
			ت×م	ت	م		

القدرة الانفجارية	وقو ذ - رمي كرة طبية من خلف الرأس الى الزميل	%٩٠	٣×٤	٦٠-٢٠ ثا	٣-٥	٢٤٠ ثا	أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد
	القفز الى الأعلى مع ضم الكرة الطبية الى الصدر	%٩٠	٣×٤	٦٠-٢٠ ثا	٣-٥	٧٢ ثا	أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد
القوة المميزة بالقوة	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	%٩٠	٣×٤	٦٠-٢٠ ثا	٣-٥	١٢٠ ثا	
	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	%٩٠	٣×٤	٦٠-٢٠ ثا	٣-٥	١٠٢ ثا	
مطاولة القوة	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	%٩٠	٢×٤	٩٠-٣٠ ثا	٣-٥	١٩٢ ثا	
	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	%٩٠	١×٤	٩٠-٣٠ ثا	٣-٥	٣٢ ثا	
	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	%٩٠	١×٤	٩٠-٣٠ ثا	٣-٥	٤ د	

الأسبوع : الرابع
الوحدة التدريبية : الثالثة
الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٥ %
زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

التفاصيل		الشدة	التكرار	الراحة	زمن التمرين
القوة المميزة بالقوة	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	%٨٥	٥	٢٠ ض/د	٥٠ ثا
	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل حده	%٨٥	٥	٢٠ ض/د	١٠٠ ثا
مطاولة القوة	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	%٨٥	٨	٢٠ ض/د	١٢٠ ثا
	الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد.	%٨٥	٨	٢٠ ض/د	٨١٦ ثا
	مد الذراعين الى الامام مع ثني ومد الركبتين من الوقوف في لمدة دقيقة	%٨٥	٨	٢٠ ض/د	٨ د

الأسبوع : الخامس
 الوحدة التدريبية : الأولى
 الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ٩٠ %
 زمن التمرينات : ٢٤ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٢٤٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠ %	وقو ف - رمي كرة طبية من خلف الرأس الى الزميل	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٧٢ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠ %	القفز الى الأعلى مع ضم الكرة الطبية الى الصدر	
	١٢٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
	١٠٢ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠ %	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	
	١٩٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٤	٩٠ %	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	مطاوله القوة
	٣٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	٩٠ %	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	
	٤ د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	٩٠ %	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : الخامس
 الوحدة التدريبية : الثانية
 الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ١٠٠ %
 زمن التمرينات : ١٨ دقيقة

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			

القدرة الانفجارية	المريزة الصدرية بالكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأمام	١٠٠%	٣×٢	٣٠-٦٠ ثا	٣-٥ د	١٢٠ ثا	أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد
	القفز الى الأعلى في المكان على كلتا الرجلين	١٠٠%	٣×٢	٣٠-٦٠ ثا	٣-٥ د	٣٦ ثا	أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد
القوة المميزة بالقوة	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	١٠٠%	٣×٢	٣٠-٦٠ ثا	٣-٥ د	٦٠ ثا	
	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م بالتناوب	١٠٠%	٣×٢	٣٠-٦٠ ثا	٣-٥ د	٤٦ ثا	
مطاولة القوة	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	١٠٠%	٣×٢	٣٠-٩٠ ثا	٣-٥ د	١٠٨ ثا	
	الانبطاح - رفع الرجلين عاليا وتحريكهما بشكل دائري وبالتناوب حتى التعب	١٠٠%	٢×٢	٣٠-٩٠ ثا	٣-٥ د	٨٠ ثا	
	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	١٠٠%	٢×٢	٣٠-٩٠ ثا	٣-٥ د	٤ د	

الأسبوع : الخامس

الوحدة التدريبية : الثالثة

الهدف الرئيسي : القوة المميزة بالسرعة

الهدف الثانوي : القدرة الانفجارية

الشدة : ٩٠ %

زمن التمرينات : ٢٤ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت				
القدرة الانفجارية	أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٣-٥ د	٢٠-٦٠ ثا	٣×٤	٩٠%	وقو ف - رمي كرة طبية من خلف الرأس الى الزميل	
	أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٣-٥ د	٢٠-٦٠ ثا	٣×٤	٩٠%	القفز الى الأعلى مع ضم الكرة الطبية الى الصدر	
القوة المميزة بالقوة		٣-٥ د	٢٠-٦٠ ثا	٣×٤	٩٠%	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	
		٣-٥ د	٢٠-٦٠ ثا	٣×٤	٩٠%	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	
مطاولة		٣-٥ د	٣٠-٩٠ ثا	٢×٤	٩٠%	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	

	٣٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	%٩٠	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	القوة
	٤د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	%٩٠	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : السادس
الوحدة التدريبية : الأولى
الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٩٥ %
زمن التمرينات : ٢١د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	١٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٢×٤	%٩٥	رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأعلى	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٤٨ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٢×٤	%٩٥	القفز عاليا مع ثني الركبتين باتجاه الصدر	
	٨٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٢×٤	%٩٥	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	القوة المميزة بالقوة
	١٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٢×٤	%٩٥	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	
	١٣٦ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٤	%٩٥	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	مطاولة القوة
	٥٦ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	%٩٥	ثني الجذع من حالة الرقود مع تثبيت الرجلين حتى التعب	
	٤د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	%٩٥	وضع اليدين خلف الرأس مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	

الأسبوع : السادس
الوحدة التدريبية : الثانية
الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ١٠٠ %

زمن التمرينات : ١٨ دقيقة

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	١٢٠ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠ ثا	٣×٢	١٠٠%	المريزة الصدرية بالكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأمام	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٣٦ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠ ثا	٣×٢	١٠٠%	القفز الى الأعلى في المكان على كلتا الرجلين	
	٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠ ثا	٣×٢	١٠٠%	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
	٤٦ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠ ثا	٣×٢	١٠٠%	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م بالتناوب	
	١٠٨ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٣×٢	١٠٠%	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	مطاولة القوة
	٨٠ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٢	١٠٠%	الانبطاح - رفع الرجلين عاليا وتحريكهما بشكل دائري وبالتناوب حتى التعب	
	٤ د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٢	١٠٠%	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : السادس

الوحدة التدريبية : الثالثة

الهدف الرئيسي : مطاولة القوة

الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة

الشدة : ٨٠ %

زمن التمرينات : ٢١ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل	
٦٠ ثا	١٢٠ د/ض	٦	٨٠%	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
٥٨ ثا	١٢٠ د/ض	٦	٨٠%	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	
٩٨ ثا	١٢٠ د/ض	٧	٨٠%	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	مطاولة القوة
٦٧٢ ثا	١٢٠ د/ض	٧	٨٠%	رفع الرجلين مانلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	
٧ د	١٢٠ د/ض	٧	٨٠%	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : السابع
 الوحدة التدريبية : الأولى
 الهدف الرئيسي : القوة المميزة بالسرعة
 الهدف الثانوي : مطاولة القوة
 الشدة : ٨٥ %
 زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

الراحة	التمرين	الشدّة	التكرار	التفاصيل
١٢٠ض/د	٥٠ ثا	٨٥%	٥	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية
١٢٠ض/د	١٠٠ ثا	٨٥%	٥	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده
١٢٠ض/د	١٢٠ ثا	٨٥%	٨	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب
١٢٠ض/د	٨١٦ ثا	٨٥%	٨	الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد.
١٢٠ض/د	٨ د	٨٥%	٨	مد الذراعين الى الأمام مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة

الأسبوع : السابع
 الوحدة التدريبية : الثانية
 الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ٩٠ %
 زمن التمرينات : ٢٤ د

الراحة بين التمرين	التمرين	الشدّة	الحجم	الملاحظات
م	ت	ت×م		
٥٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠%	وقو ف - رمي كرة طبية من خلف الرأس الى الزميل
٥٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠%	القفز الى الأعلى مع ضم الكرة الطبية الى الصدر
٥٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠%	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا

القوة المميزة بالقوة	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	%٩٠	٣×٤	٦٠-٢٠ ثا	٥-٣	١٠٢ ثا
مطاوله القوة	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	%٩٠	٢×٤	٩٠-٣٠ ثا	٥-٣	١٩٢ ثا
	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	%٩٠	١×٤	٩٠-٣٠ ثا	٥-٣	٣٢ ثا
	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	%٩٠	١×٤	٩٠-٣٠ ثا	٥-٣	٤

الأسبوع : السابع
الوحدة التدريبية : الثالثة
الهدف الرئيسي : مطاوله القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٥ %
زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل	
٥٠ ثا	٢٠ض/د	٥	%٨٥	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	القوة المميزة بالقوة
١٠٠ ثا	٢٠ض/د	٥	%٨٥	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	
١٢٠ ثا	٢٠ض/د	٨	%٨٥	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	مطاوله القوة
٨١٦ ثا	٢٠ض/د	٨	%٨٥	الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد.	
٨	٢٠ض/د	٨	%٨٥	مد الذراعين الى الأمام مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	

الأسبوع : الثامن
الوحدة التدريبية : الأولى
الهدف الرئيسي : القوة المميزة بالسرعة
الهدف الثانوي : القدرة الانفجارية
الشدة : ٩٥ %
زمن التمرينات : ٢١ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	١٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠	٢×٤	%٩٥	رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأعلى	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٤٨ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠	٢×٤	%٩٥	القفز عاليا مع ثني الركبتين باتجاه الصدر	
	٨٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠	٢×٤	%٩٥	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	القوة المميزة بالقوة
	١٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠	٢×٤	%٩٥	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	
	٣٦ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠	٢×٤	%٩٥	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	مطابقة القوة
	٥٦ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠	١×٤	%٩٥	ثني الجذع من حالة الرقود مع تثبيت الرجلين حتى التعب	
	٤ د	٥-٣	٩٠-٣٠	١×٤	%٩٥	وضع اليدين خلف الرأس مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	

الأسبوع : الثامن
الوحدة التدريبية : الثانية
الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ١٠٠ %
زمن التمرينات : ١٨ دقيقة

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	١٢٠ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠	٣×٢	%١٠٠	المريزة الصدرية بالكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأمام	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٣٦ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠	٣×٢	%١٠٠	القفز الى الأعلى في المكان على كلتا الرجلين	
	٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠	٣×٢	%١٠٠	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
	٤٦ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠	٣×٢	%١٠٠	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م بالتناوب	

	١٠.٨ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٣×٢	%١٠٠	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	مطاوله القوة
	٤٨٠ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٢	%١٠٠	الانبطاح - رفع الرجلين عاليا وتحريكهما بشكل دائري وبالتناوب حتى التعب	
	٤ د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٢	%١٠٠	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : الثامن
الوحدة التدريبية : الثالثة
الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
الهدف الثانوي : مطاوله القوة
الشدة : ٩٠ %
زمن التمرينات : ٢٤ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم ت×م	الشدة	التفاصيل	
		م	ت				
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٢٤٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	%٩٠	وقو ف - رمي كرة طبية من خلف الرأس الى الزميل	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٧٢ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	%٩٠	القفز الى الأعلى مع ضم الكرة الطبية الى الصدر	
	١٢٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	%٩٠	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
	١٠٢ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	%٩٠	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	
	١٩٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٤	%٩٠	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	مطاوله القوة
	٣٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	%٩٠	رفع الرجلين مانلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	
	٤ د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	%٩٠	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : التاسع
الوحدة التدريبية : الأولى
الهدف الرئيسي : القوة المميزة بالسرعة
الهدف الثانوي : القدرة الانفجارية
الشدة : ٩٥ %

زمن التمرينات : ٢١د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت				
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	١٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٢×٤	%٩٥	رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأعلى	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٨ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٢×٤	%٩٥	القفز عاليا مع ثني الركبتين باتجاه الصدر	
	٨٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٢×٤	%٩٥	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	القوة المميزة بالقوة
	١٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٢×٤	%٩٥	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	
	٣٦ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٤	%٩٥	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	مطاوله القوة
	٥٦ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	%٩٥	ثني الجذع من حالة الرقود مع تثبيت الرجلين حتى التعب	
	٤ د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	%٩٥	وضع اليدين خلف الرأس مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	

الأسبوع : التاسع
 الوحدة التدريبية : الثانية
 الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
 الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
 الشدة : ١٠٠ %
 زمن التمرينات : ١٨ دقيقة

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت				
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٢٠ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠ ثا	٣×٢	%١٠٠	المريرة الصدرية بالكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأمام	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٣٦ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠ ثا	٣×٢	%١٠٠	القفز الى الأعلى في المكان على كلتا الرجلين	
	٦٠ ثا	٥-٣	٦٠-٣٠ ثا	٣×٢	%١٠٠	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة

بالقوة	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م بالتناوب	١٠٠ %	٣×٢	٣٠-٦٠ ثا	٣-٥	٦ ثا
مطاولة القوة	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	١٠٠ %	٣×٢	٣٠-٩٠ ثا	٣-٥	١٠.٨ ثا
	الانبطاح - رفع الرجلين عاليا وتحريكهما بشكل دائري وبالتناوب حتى التعب	١٠٠ %	٢×٢	٣٠-٩٠ ثا	٣-٥	٨٠ ثا
	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	١٠٠ %	٢×٢	٣٠-٩٠ ثا	٣-٥	٤ د

الأسبوع : التاسع
الوحدة التدريبية : الثالثة
الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٠ %
زمن التمرينات : ٢١ دقيقة

التفاصيل	الشدة	التكرار	الراحة	زمن التمرين
القوة المميزة بالقوة	٨٠ %	٦	٢٠ ض/د	٦٠ ثا
الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	٨٠ %	٦	٢٠ ض/د	٥٨ ثا
استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	٨٠ %	٧	٢٠ ض/د	٩٨ ثا
رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	٨٠ %	٧	٢٠ ض/د	٦٧٢ ثا
الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	٨٠ %	٧	٢٠ ض/د	٧ د

الأسبوع : العاشر
الوحدة التدريبية : الأولى
الهدف الرئيسي : القوة المميزة بالسرعة
الهدف الثانوي : مطاولة القوة
الشدة : ٨٥ %
زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

التفاصيل	الشدة	التكرار	الراحة	زمن التمرين
السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	٨٥ %	٥	٢٠ ض/د	٥٠ ثا
الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	٨٥ %	٥	٢٠ ض/د	١٠٠ ثا
السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	٨٥ %	٨	٢٠ ض/د	١٢٠ ثا

القوة	الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد.	٨٥%	٨	٢٠ ض/د	١٦ ثا
	مد الذراعين الى الأمام مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	٨٥%	٨	٢٠ ض/د	٨ د

الأسبوع : العاشر
الوحدة التدريبية : الثانية
الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٩٠ %
زمن التمرينات : ٢٤ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت×م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٢٤٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠%	وقو ف - رمي كرة طبية من خلف الرأس الى الزميل	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٧٢ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠%	القفز الى الأعلى مع ضم الكرة الطبية الى الصدر	
	١٢٠ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠%	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
	١٠٢ ثا	٥-٣	٦٠-٢٠ ثا	٣×٤	٩٠%	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب	
	١٩٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	٢×٤	٩٠%	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	مطاولة القوة
	٣٢ ثا	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	٩٠%	رفع الرجلين مانلا عن الأرض من الرقود حتى التعب	
	٤ د	٥-٣	٩٠-٣٠ ثا	١×٤	٩٠%	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : العاشر
الوحدة التدريبية : الثالثة
الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٥ %

زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

التفاصيل	الشدة	التكرار	الراحة	زمن التمرين
القوة المميزة بالقوة	٨٥%	٥	٢٠ض/د	٥٠ثا
	٨٥%	٥	٢٠ض/د	١٠٠ثا
مطاولة القوة	٨٥%	٨	٢٠ض/د	٢٠ثا
	٨٥%	٨	٢٠ض/د	١٦ثا
	٨٥%	٨	٢٠ض/د	٨د

الأسبوع : الحادي عشر

الوحدة التدريبية : الأولى

الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية

الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة

الشدة : ٩٥ %

زمن التمرينات : ٢١د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل
		م	ت			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	١٦٠ثا	٣-٥د	٢٠-٦٠ثا	٢×٤	٩٥%	رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأعلى
	٤٨ثا	٣-٥د	٢٠-٦٠ثا	٢×٤	٩٥%	القفز عاليا مع ثني الركبتين باتجاه الصدر
	٨٠ثا	٣-٥د	٢٠-٦٠ثا	٢×٤	٩٥%	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية
	١٦٠ثا	٣-٥د	٢٠-٦٠ثا	٢×٤	٩٥%	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده
	٣٦ثا	٣-٥د	٣٠-٩٠ثا	٢×٤	٩٥%	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب
	٥٦ثا	٣-٥د	٣٠-٩٠ثا	١×٤	٩٥%	ثني الجذع من حالة الرقود مع تثبيت الرجلين حتى التعب

القوة	وضع اليدين خلف الرأس مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	٩٥ %	١ × ٤	٩٠ - ٣٠ ثا	٥ - ٣	٤ د	
-------	---	------	-------	------------	-------	-----	--

الأسبوع : الحادي عشر
الوحدة التدريبية : الثانية
الهدف الرئيسي : القدرة الانفجارية
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ١٠٠ %
زمن التمرينات : ١٨ دقيقة

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت × م			
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	١٢٠ ثا	٥ - ٣	٦٠ - ٣٠ ثا	٣ × ٢	١٠٠ %	المريرة الصدرية بالكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأمام	القدرة الانفجارية
أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد	٣٦ ثا	٥ - ٣	٦٠ - ٣٠ ثا	٣ × ٢	١٠٠ %	القفز الى الأعلى في المكان على كلتا الرجلين	
	٦٠ ثا	٥ - ٣	٦٠ - ٣٠ ثا	٣ × ٢	١٠٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا	القوة المميزة بالقوة
	٤٦ ثا	٥ - ٣	٦٠ - ٣٠ ثا	٣ × ٢	١٠٠ %	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م بالتناوب	
	١٠٨ ثا	٥ - ٣	٩٠ - ٣٠ ثا	٣ × ٢	١٠٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	مطاولة القوة
	٨٠ ثا	٥ - ٣	٩٠ - ٣٠ ثا	٢ × ٢	١٠٠ %	الانبطاح - رفع الرجلين عاليا وتحريكهما بشكل دائري وبالتناوب حتى التعب	
	٤ د	٥ - ٣	٩٠ - ٣٠ ثا	٢ × ٢	١٠٠ %	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة	

الأسبوع : الحادي عشر
الوحدة التدريبية : الثالثة
الهدف الرئيسي : القوة المميزة بالسرعة
الهدف الثانوي : القدرة الانفجارية
الشدة : ٩٥ %
زمن التمرينات : ٢١ د

الملاحظات	زمن التمرين	الراحة بين		الحجم	الشدة	التفاصيل	
		م	ت	ت × م			

القدرة الانفجارية	رمي الكرة الطبية بكلتا اليدين الى الأعلى	%٩٥	٢×٤	٦٠-٢٠ ثا	٣-٥	١٠ ثا	أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد
	القفز عاليا مع ثني الركبتين باتجاه الصدر	%٩٥	٢×٤	٦٠-٢٠ ثا	٣-٥	٨ ثا	أداء التمرين أربع مرات بالتكرار الواحد
القوة المميزة بالقوة	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	%٩٥	٢×٤	٦٠-٢٠ ثا	٣-٥	٨٠ ثا	
	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	%٩٥	٢×٤	٦٠-٢٠ ثا	٣-٥	١٠ ثا	
مطاولة القوة	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب	%٩٥	٢×٤	٩٠-٣٠ ثا	٣-٥	٣٦ ثا	
	ثني الجذع من حالة الرقود مع تثبيت الرجلين حتى التعب	%٩٥	١×٤	٩٠-٣٠ ثا	٣-٥	٥٦ ثا	
	وضع اليدين خلف الرأس مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	%٩٥	١×٤	٩٠-٣٠ ثا	٣-٥	٤ د	

الأسبوع : الثاني عشر
الوحدة التدريبية : الأولى
الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٥ %
زمن التمرينات : ٢٦ دقيقة

التفاصيل		الشدة	التكرار	الراحة	زمن التمرين
القوة المميزة بالقوة	السحب للأعلى بالعقلة باستمرار لمدة ١٠ ثانية	%٨٥	٥	٢٠ ض/د	٥٠ ثا
	الحجل أقصى مسافة ١٠ ثانية لكل رجل على حده	%٨٥	٥	٢٠ ض/د	١٠٠ ثا
مطاولة القوة	السحب للأعلى بالعقلة مع الثبات بمستوى الذقن حتى التعب	%٨٥	٨	٢٠ ض/د	١٢٠ ثا
	الجلوس من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد.	%٨٥	٨	٢٠ ض/د	٨١٦ ثا
	مد الذراعين الى الأمام مع ثني ومد الركبتين من الوقوف لمدة دقيقة	%٨٥	٨	٢٠ ض/د	٨ د

الأسبوع : الثاني عشر

الوحدة التدريبية : الثانية
الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٠ %
زمن التمرينات : ٢١ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل
٦٠ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا
٥٨ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب
٩٨ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب
٦٧٢ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب
٥٧ د	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة

الأسبوع : الثاني عشر
الوحدة التدريبية : الثالثة
الهدف الرئيسي : مطاولة القوة
الهدف الثانوي : القوة المميزة بالسرعة
الشدة : ٨٠ %
زمن التمرينات : ٢١ دقيقة

زمن التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	التفاصيل
٦٠ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين ١٠ ثا
٥٨ ثا	٢٠ د/ض	٦	٨٠ %	الحجل على ساق واحدة ٣٠ م وبالتناوب
٩٨ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	استناد أمامي ثم ثني ومد الذراعين حتى التعب
٦٧٢ ثا	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	رفع الرجلين مائلا عن الأرض من الرقود حتى التعب
٥٧ د	٢٠ د/ض	٧	٨٠ %	الحجل المستمر بالقدمين معا لقطع اكبر مسافة بالدقيقة