

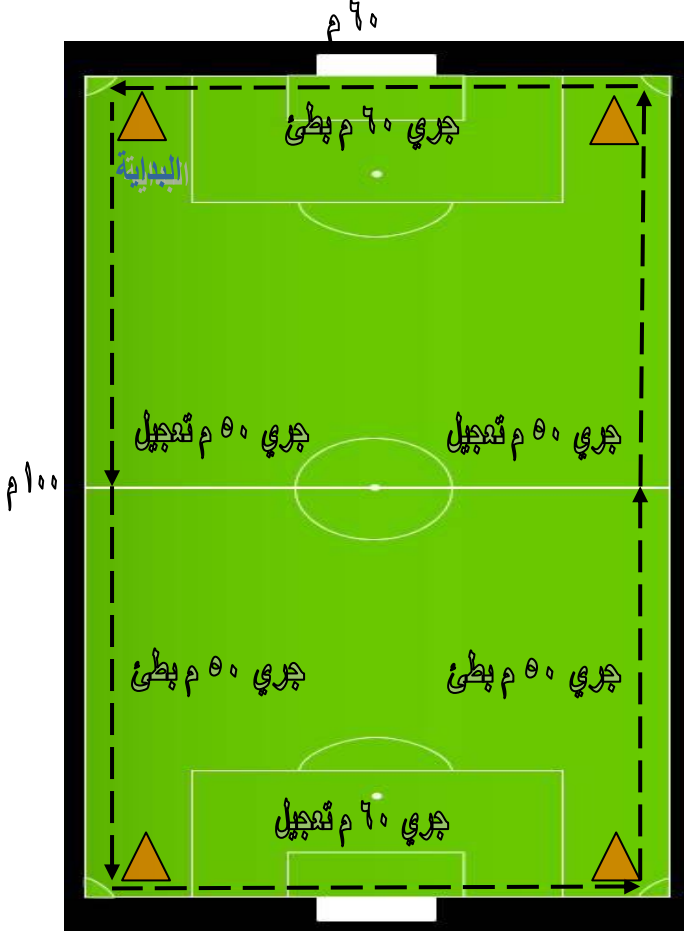
# التحمل

## ١ - تحمل دوري تنفسي

### أ- ( تحمل مع تغير السرعة )

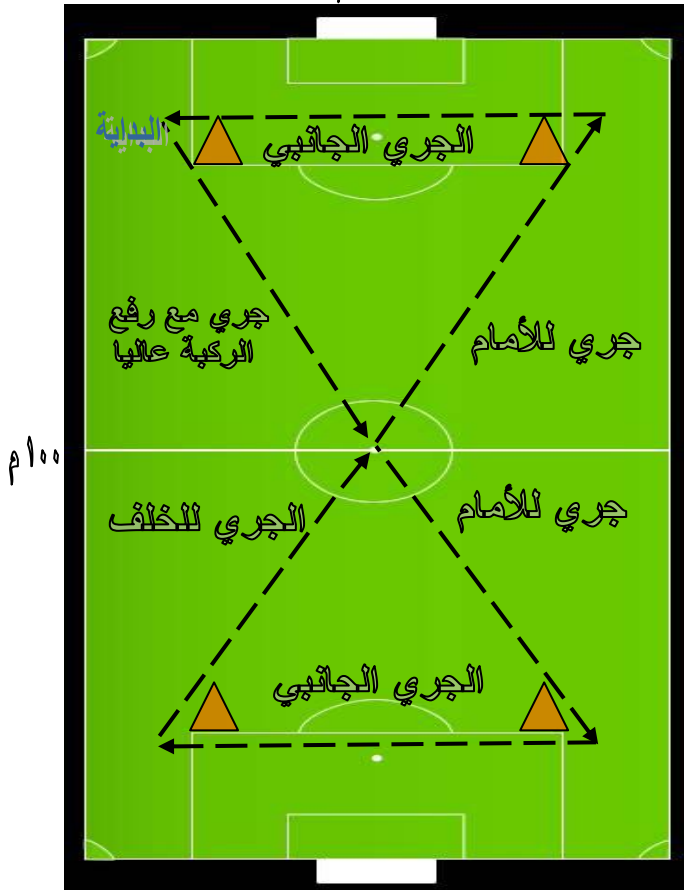
الجرى حول محيط ملعب كرة القدم  
(٦ دورات x ٣٢٠ متر) = ١٩٢٠ متر للاعبين مدارس  
البراعم (١٢ - ١٣ سنة) .

\* - من خط البداية يجري اللاعبون مسافة ٥٠ متر جري على شكل تعجيل (فتح الخطوة) ، ثم جري ٥٠ متر بطئ ، ثم ٦٠ متر تعجيل ، ثم مرة أخرى ٥٠ متر بطئ ، ومن ثم ٥٠ متر جري تعجيل ، ثم جري بطئ ٦٠ متر وهكذا .

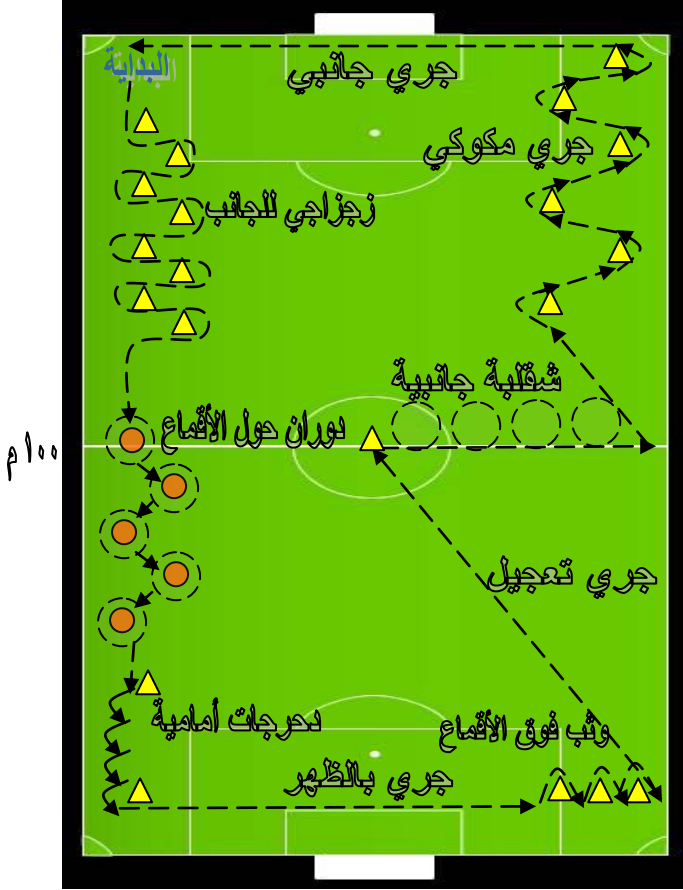


### ب- ( تحمل مع أداء حركات مختلفة )

\* - جري حول الملعب على شكل 8 ، من خط البداية جري مع رفع الركبتين عاليا بالتبادل ، ثم جري عادي للأمام ، ثم بعرض الملعب جري جانبي ، ثم جري للخلف حتى المنتصف ثم جري عادي للأمام ، ثم جري جانبي بعرض الملعب ، وهكذا .



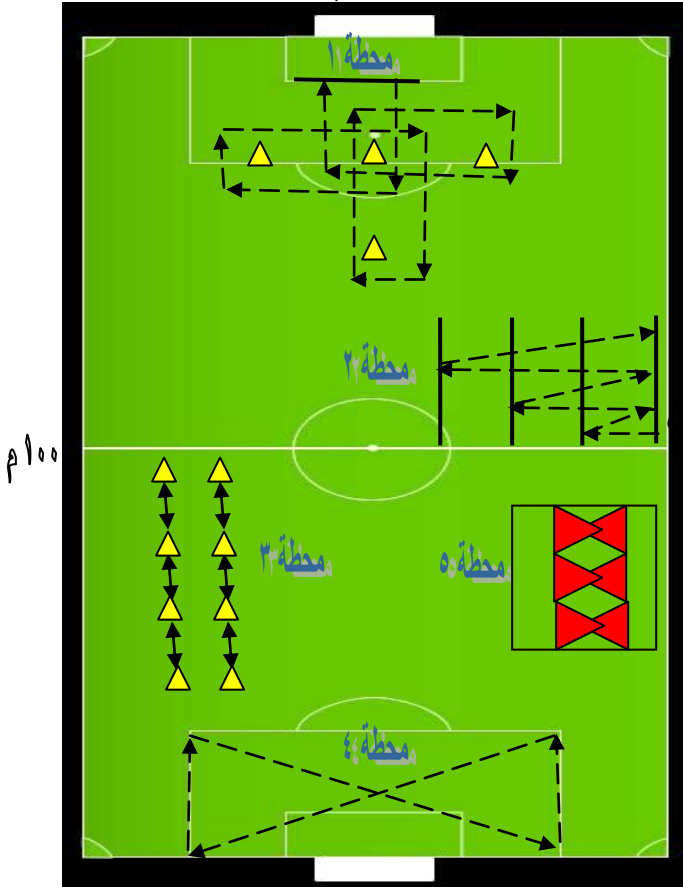
٦٥ م



### ج- ( تحمل عن طريق الموانع )

\*- من خط البداية جري زجراجي للجانب من بين الأقماع ، ثم الجري والدوران حول الأقماع ، الجري وعمل دحرجات أمامية ، ثم بعرض الملعب الجري بالظهر ثم الوثب من فوق الأقماع ، جري تعجيل ( فتح خطوة ) بقطر الملعب إلى دائرة المنتصف ، أداء شقلبات جانبية بعرض الملعب ، جري مكوكي حتى نهاية الخط ، ومن ثم جري جانبي حتى خط النهاية ، وهكذا .

٦٥ م



### د- ( تحمل عن طريق المحطات )

\*- تنمية التحمل الدوري التنفسي عن طريق المحطات ، حمل التدريب : الشدة متوسطة والحجم كبير والراحة قليلة .

المحطة ١ ( رشاقة ) : الجري بين الأقماع كما في الشكل .

المحطة ٢ ( جري مكوكي ) : الجري للأمام والرجوع بالظهر .

المحطة ٣ ( زحلقة جانبية بين قمعين ) : يقف اللاعب بين قمعين ويلمس القمعين مع ثني الركبتين .

المحطة ٤ ( جري متغير الاتجاه ) : جري على منطقة ال ١٨ ياردة على شكل 8 .

المحطة ٥ ( تحمل بطن ) : لاعبين متقابلين ، الأول من وضع نصف رقود على الظهر ، انحناء الجذع للأمام واللاعب الآخر يمسك القدمين .

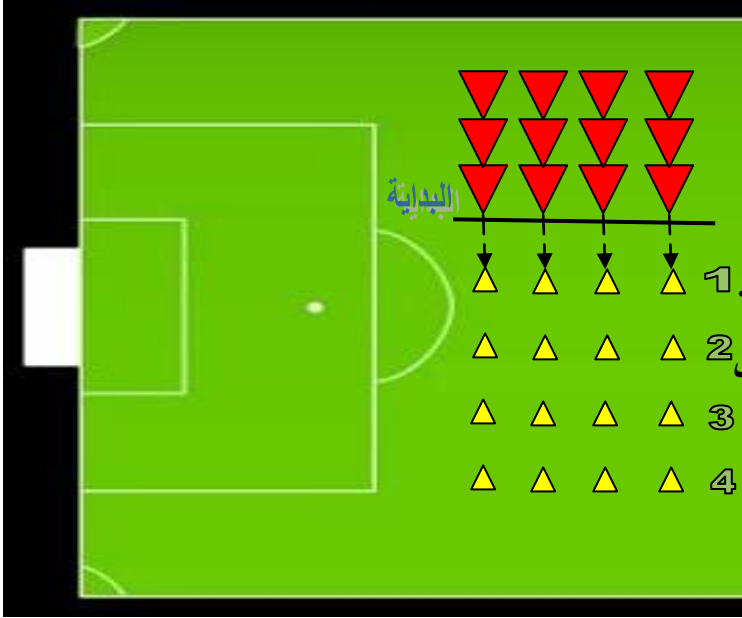
## ٢ - تحمل سرعة

٦٥ م



١ - مساحة (٦٠x٦٠) م جري سريع بقطر الملعب ثم جري بطيء بطول الملعب ، الجري على شكل 8 .

٦٥ م

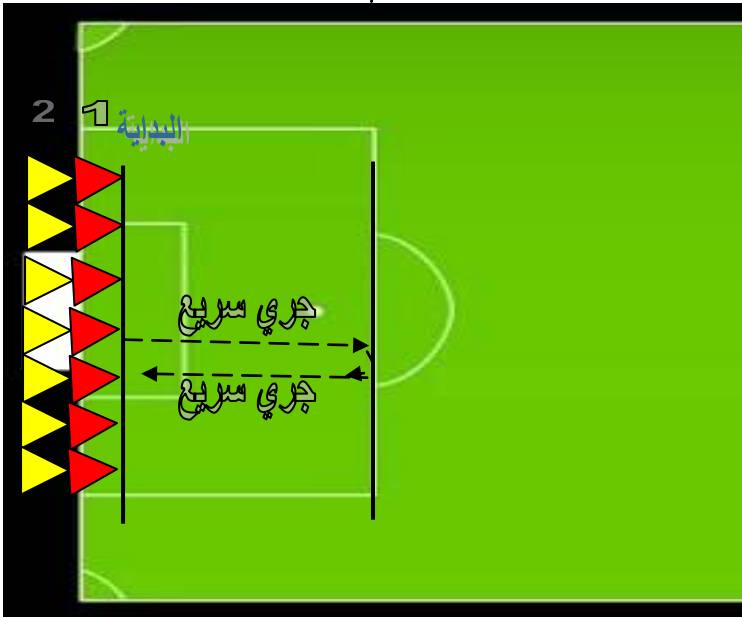


٢ - جري سريع إلى القمع الأول ثم العودة جري خفيف ثم سريع إلى القمع الثاني والعودة جري خفيف ، وهكذا حتى القمع الرابع .

٣ - عكس التمرين (٢) : جري سريع إلى القمع الرابع ثم العودة خفيف إلى خط البداية ، ثم سريع إلى القمع الثالث والعودة جري خفيف ، وهكذا حتى القمع الأول .

٤ - جري سريع إلى القمع الثالث ثم العودة جري خفيف ثم جري سريع إلى القمع الأول ثم العودة خفيف ، ثم جري سريع للقعم الرابع والعودة خفيف ، ثم جري سريع للقعم الأول والعودة خفيف .

٦٥ م



٥ - صفين على خط المرمى ، تجري المجموعة الأولى سريع إلى خط ال ١٨ ياردة والعودة سريع أيضا ، ثم تجري المجموعة الثانية ، يكرر ١٠ مرات .

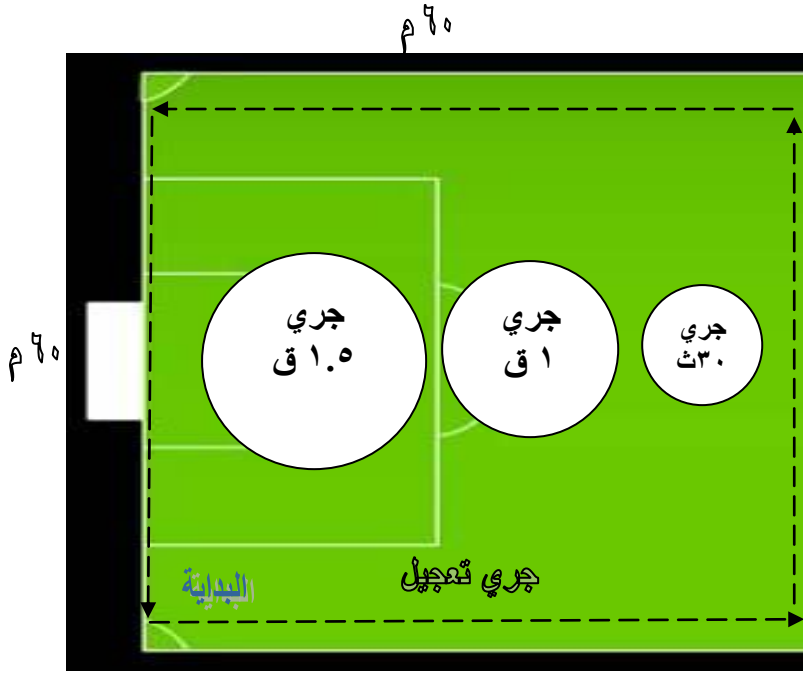
٦ - مساحة ( ٦٠x٦٠ ) م ، جري حول المساحة المحددة على عدة مراحل :

المرحلة الأولى: جري تعجيل حول المساحة لمدة ٣٠ ث.

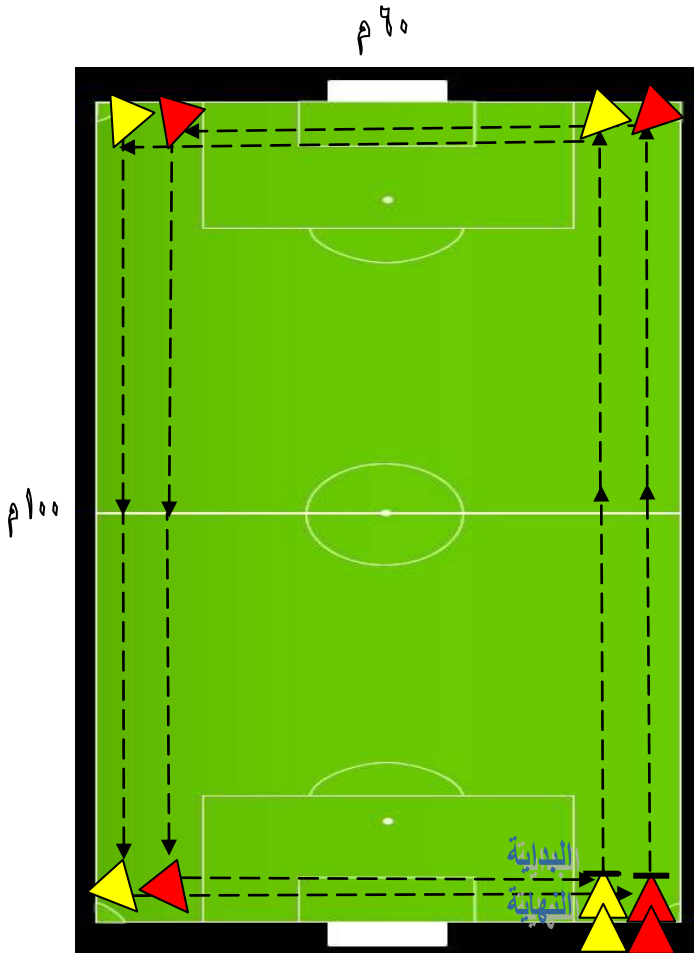
المرحلة الثانية : جري تعجيل حول المساحة لمدة ١ ق

المرحلة الثالثة: جري تعجيل حول المساحة لمدة ١.٥ ق.

\* - مراعاة الراحة الغير كاملة بين المراحل .

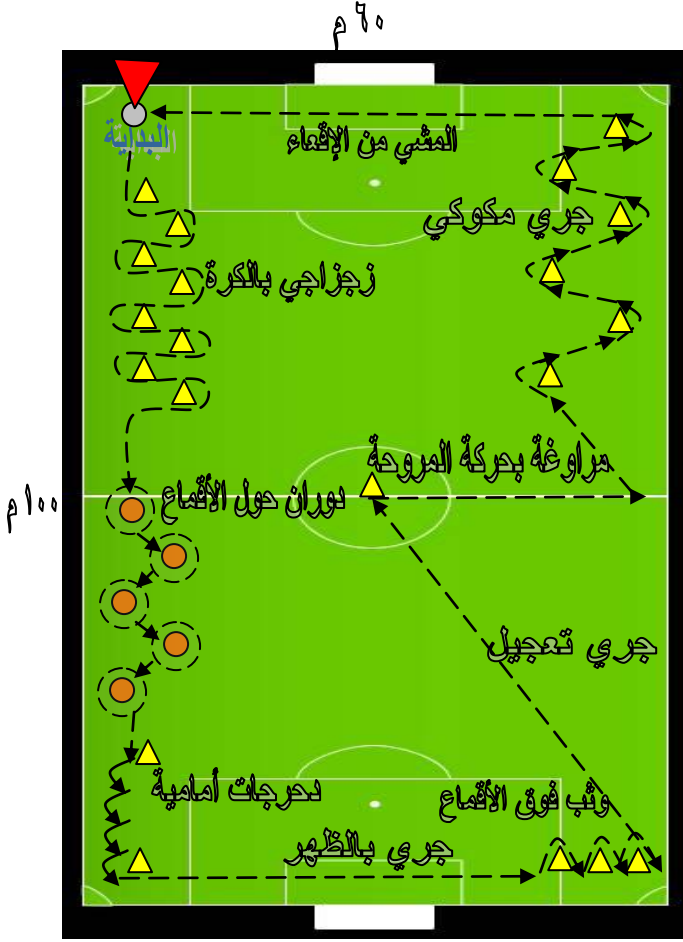


٧ - مساحة ( ١٠٠x٦٠ ) م ، يقسم اللاعبين إلى مجموعتين أو أكثر ، يقفون كما في الشكل ، بحيث تقوم المجموعات بسباق تتابع وعند خط البداية يقف اللاعبون ممسكين عصا تتابع ، وعند إطلاق الصافرة يجري اللاعبون بسرعة ويتم تسليم العصا للاعبين الآخرين ويقفون مكانهم وهكذا ، حتى آخر اللاعبين لينهوا السباق إلى خط النهاية ، و يكرر السباق عدة دورات متتالية .



١- ( تحمل أداء بطريقة الموانع )

\*- من خط البداية جري زجاجي بالكرة من بين الأقماع ، ثم الجري والدوران حول الأقماع ، الجري وعمل درجات أمامية مع مسك الكرة باليد ، ثم بعرض الملعب جري بالكرة بالظهر ، الوثب من فوق الأقماع الكرة في اليد ، جري تعجيل بقطر الملعب إلى دائرة المنتصف ، أداء مراوغة بحركة المروحة ، جري مكوكي للأمام وللخلف ، ومن ثم حمل الكرة باليدين أماما ومن وضع الإقاع المشي للأمام حتى خط النهاية



٢ - ( تحمل أداء بطريقة المحطات )

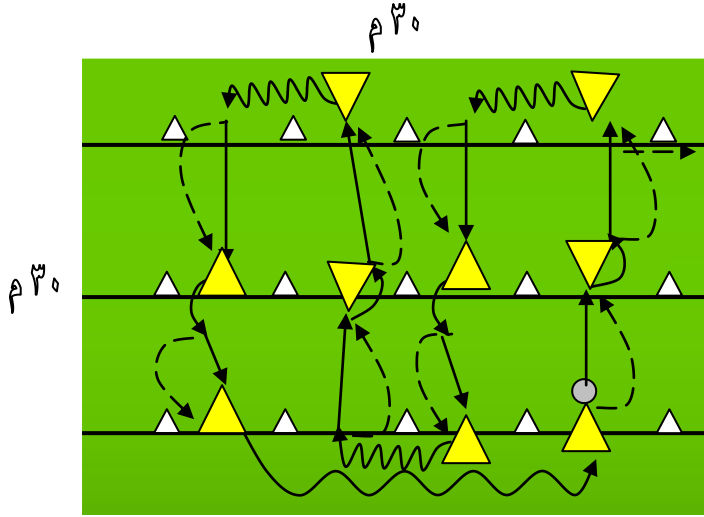
المحطة ١ : مساحة ( ٢٠x٢٠ ) م ، يقوم اللاعب بتنطيط الكرة دون أن تسقط على الأرض .

المحطة ٢ : مساحة ( ٢٠x٢٠ ) م ، لاعب ضد لاعب

المحطة ٣ : مساحة ( ٤٠x٤٠ ) م ، كل لاعب بكرة ويقوم بالمراوغة داخل المساحة المحددة مع أداء حركات المراوغة .

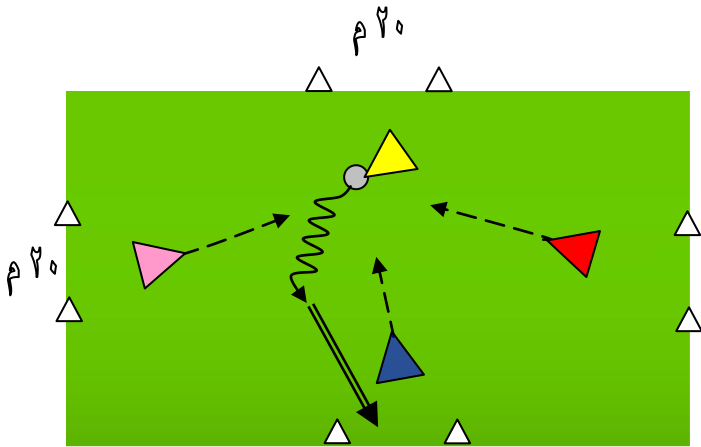
المحطة ٤ : مساحة ( ٤٠x٤٠ ) م ، لاعبين متقابلين التمرير بينهما مع التقدم للأمام والرجوع للخلف .





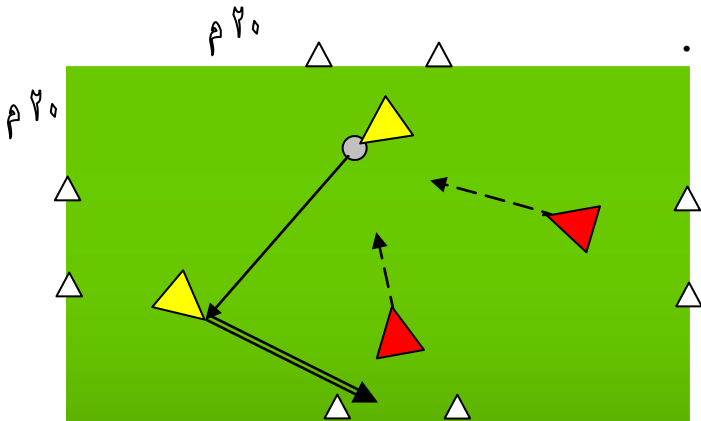
٣- مساحة (٣٠x٣٠) م- ٩ لاعبين - ٤ كور - أقماع.

الشرح : يقف اللاعبون كما في الشكل ، يمرر اللاعب الكرة للاعب المقابل ويحل محله ، اللعب من لمستين مع توجيه الكرة إلى المكان المطلوب .



٤ - مساحة (٢٠x٢٠) م ، ٤ لاعبين ، كرة ، أقماع .

الشرح : يقسم ٤ ملاعب صغيرة على أضلاع المساحة المربعة ولكل لاعب مرمى ، بحيث يقوم اللاعب بالتسجيل إلى أي مرمى للاعبين الثلاثة ويدافع عن مرماه ، ويحتسب عدد الأهداف ( لك و عليك ) .



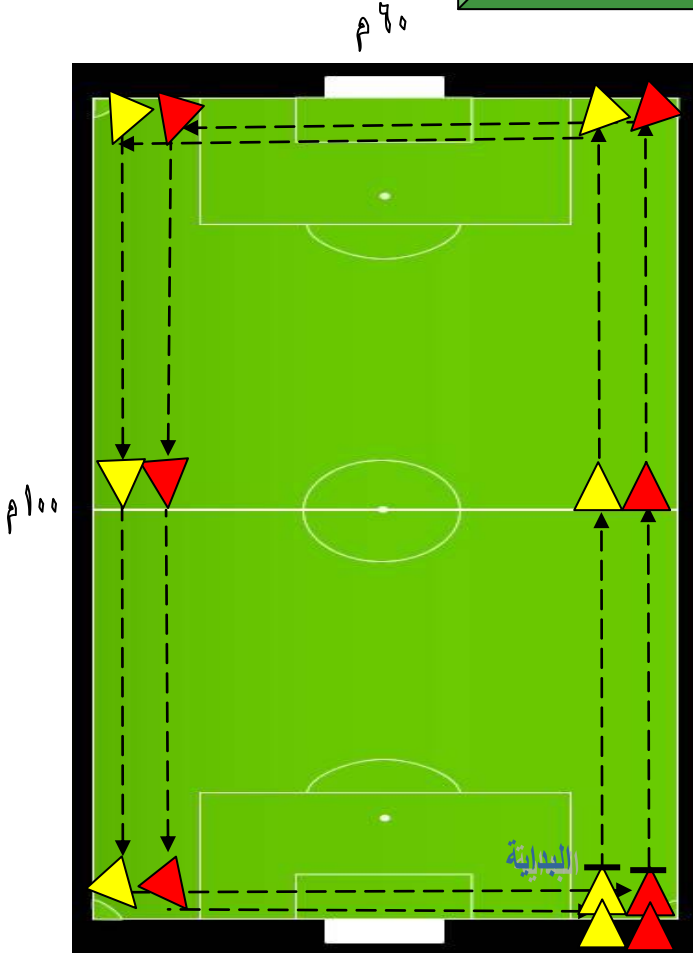
٥ - مساحة (٢٠x٢٠) م ، ٤ لاعبين (٢ ضد ٢) ، كرة ، أقماع .

الشرح : يقسم ٤ ملاعب صغيرة على أضلاع المساحة المربعة لكل لاعبين مرميين ، بحيث يقوم اللاعب بالتسجيل إلى أي مرمى للاعبين المنافسين ، ويحتسب عدد الأهداف .

## السرعة

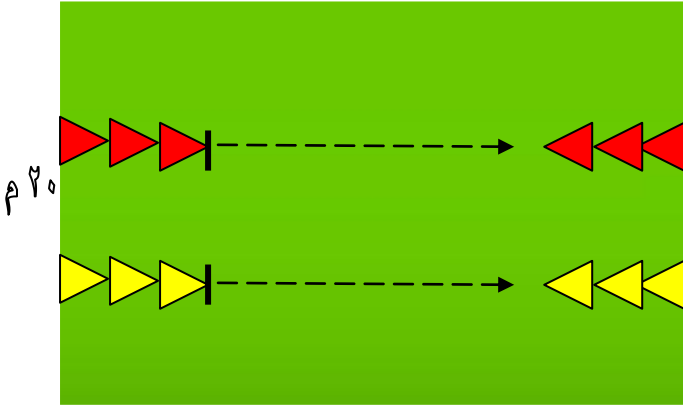
### ١- السرعة الانتقالية (عدو)

١- مساحة (٦٠ x ١٠٠) م ، عصا تتابع .  
الشرح : يقسم اللاعبين إلى مجموعتين أو أكثر ،  
يقفون كما في الشكل ، بحيث تقوم المجموعات بسباق  
تتابع وعند خط البداية يقف اللاعبون ممسكين عصا  
تتابع ، وعند إطلاق الصافرة يجري اللاعبون بسرعة  
لتسليم العصا للاعبين الآخرين ويقفون مكانهم وهكذا ،  
حتى آخر اللاعبين لينهوا السباق إلى خط النهاية ،  
و يكرر السباق عدة مرات .



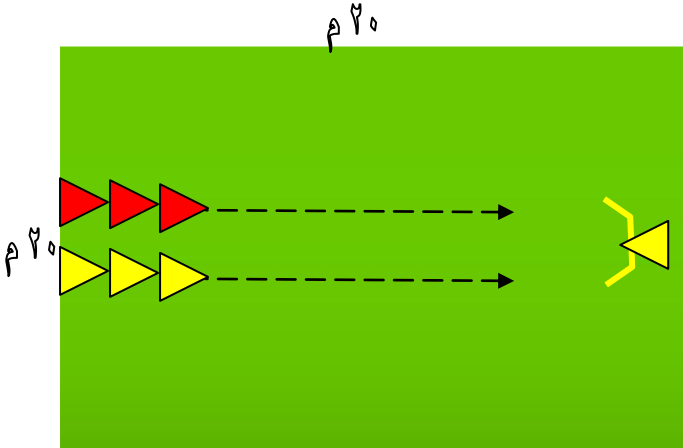
٢- مساحة (٢٠ x ٢٠) م ، يقسم اللاعبين إلى فريقين أو أكثر ،  
أقمار ، عصا تتابع .

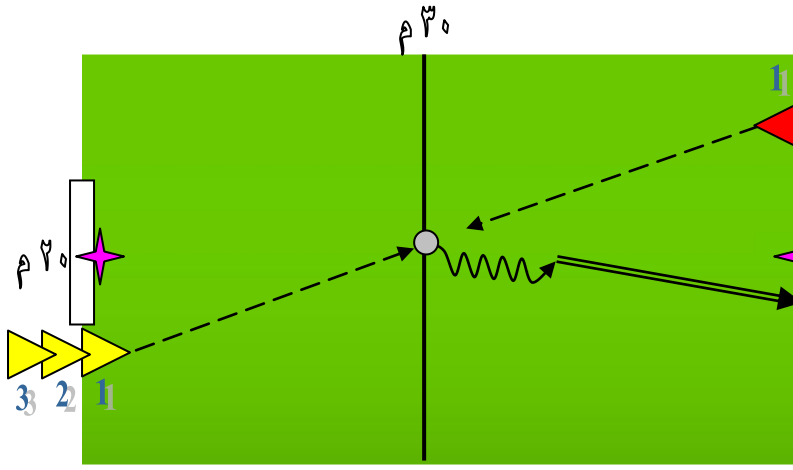
الشرح: يقسم كل فريق إلى قاطرتين متقابلتين، عند الصافرة  
يجري أول لاعب حامل العصا بأقصى سرعة ليسلمها  
للاعب المقابل وهكذا حتى آخر لاعب ، الفريق الفائز  
هو الذي ينهي لاعبيه نقل العصا .



٣- مساحة (٢٠ x ٢٠) م ، يقسم اللاعبين إلى فريقين أو أكثر ،  
أقمار .

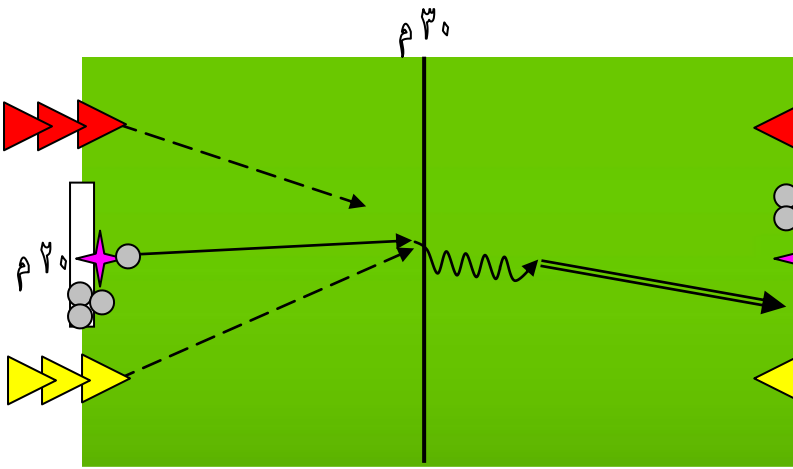
الشرح: يقسم كل فريق إلى مجموعتين ، ويقف المدرب مقابل  
المجموعتين مع وضع الذارعين جانبا ، عند الصافرة  
يجري أول لاعب في المجموعة بسرعة للمس يد  
المدرب ، المجموعة الفائزة هي التي تلمس يد المدرب  
أكثر .





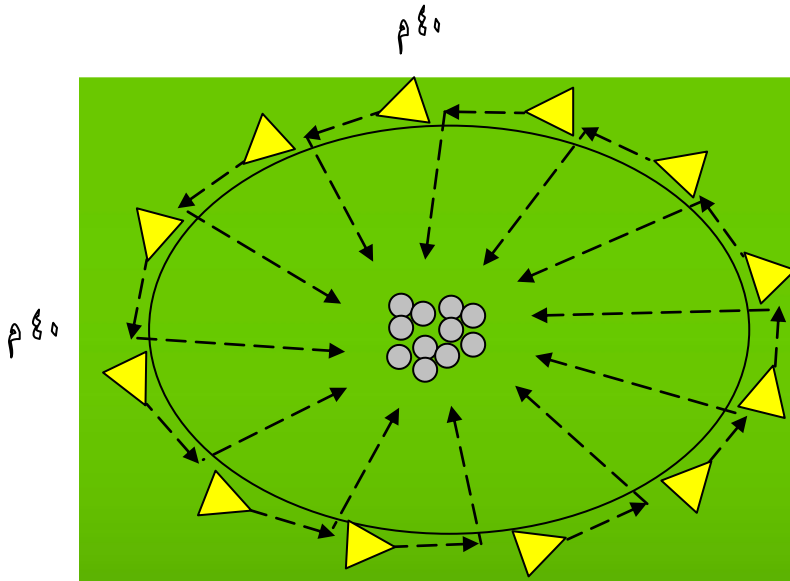
٤ - مساحة (٢٠x٣٠) م ، فريقين ، حارسين ، كرة ، أقماع .

**الشرح :** يقف الفريقين بجانب كل مرمى مع ترقيم اللاعبين ، عند سماع الرقم يجري صاحبه من الفريقين بسرعة قصوى ليستحوذ على الكرة ويراوغ المنافس ويصوب نحو المرمى ، وتحسب النقاط كالتالي :  
٢ نقطة : للاستحواذ على الكرة أولاً .  
١ نقطة : لتسجيل هدف .



٥ - مساحة (٢٠x٣٠) م ، ٤ مجموعات ، حارسين ، كور ، أقماع .

**الشرح :** تقف المجموعات بجانب كل مرمى ، يركل الحارس الكرة إلى المنتصف ، ويجري اللاعبون المتجاورين بسرعة ليستحوذ أحدهم على الكرة ويراوغ المنافس ويصوب نحو المرمى ، وتحسب النقاط كالتالي :  
٢ نقطة : للاستحواذ على الكرة أولاً .  
١ نقطة : لتسجيل هدف .



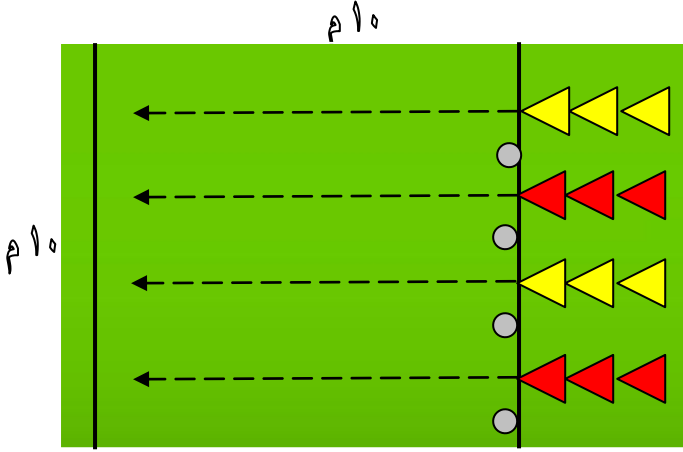
٦ - مساحة (٤٠x٤٠) م ، ١١ لاعب ، ٩ كور ، أقماع ، صافرة .

**الشرح :** يجري اللاعبون على مسار الشكل الدائري وعند سماع الصافرة يجري اللاعبون بأقصى سرعة للاستحواذ على كرة ، اللاعب الذي لا يستحوذ على كرة يخرج خارج اللعبة . ثم يقلل عدد الكور بفارق عن ٢ عن اللاعبين .



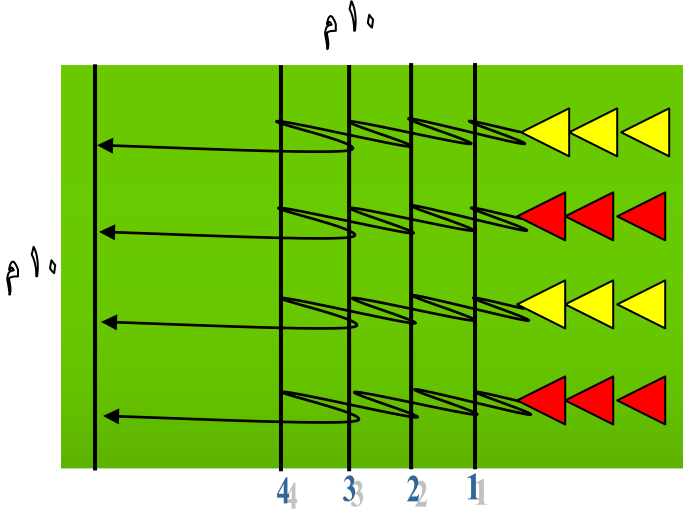
## ٢- سرعة الأداء

١ - مساحة (١٠x١٠) ، أقماع ، صافرة ، لاعبين على شكل قاطرات، كرات.



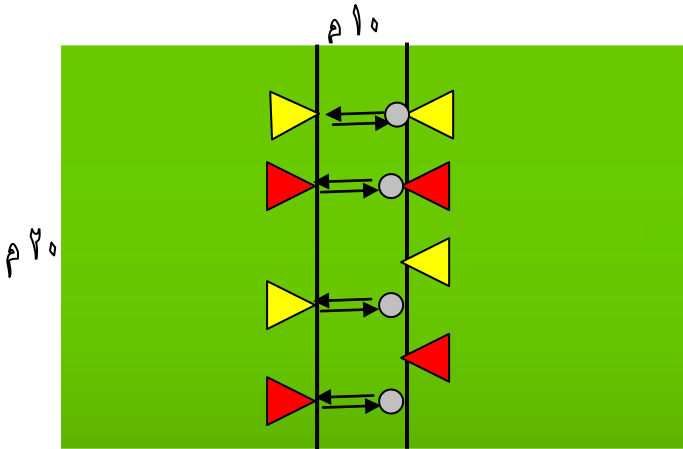
**الشرح : أ -** عند الصافرة الوثب لأعلى لضرب كرة وهمية ثلاث مرات ثم الجري بسرعة حتى خط النهاية .  
**ب -** الجري في المكان بسرعة لمدة ٧ ث ، بعد سماع الصافرة جري سريع بالكرة حتى خط النهاية .  
**ج -** عند الصافرة أداء (٥) دحرجات ثم الجري بالكرة للنهاية .  
**د -** من الرقود على الظهر، عند الصافرة الوثب لأعلى ثم الانبطاح ، ثم الوثب لأعلى ثم الرقود على الظهر ، ثم الجري بالكرة حتى خط النهاية .

٢ - مساحة (١٠x١٠) ، وقوف في قاطرات ، أقماع ، صافرة .



**الشرح :** وقوف اللاعبين في قاطرات ، عند الصافرة يجري أول اللاعبين في القاطرة إلى الخط (١) ثم الرجوع للخلف لخط البداية ثم بسرعة إلى الخط (٢) والرجوع للخلف إلى الخط (١) ثم بسرعة للخط (٣) والرجوع للخط (٢) ثم بسرعة إلى الخط (٤) والرجوع إلى الخط (٣) ثم بسرعة إلى خط النهاية ، ويؤدي التمرين بأقل زمن .

٣ - مساحة (٢٠x١٠) ، أقماع ، كور .



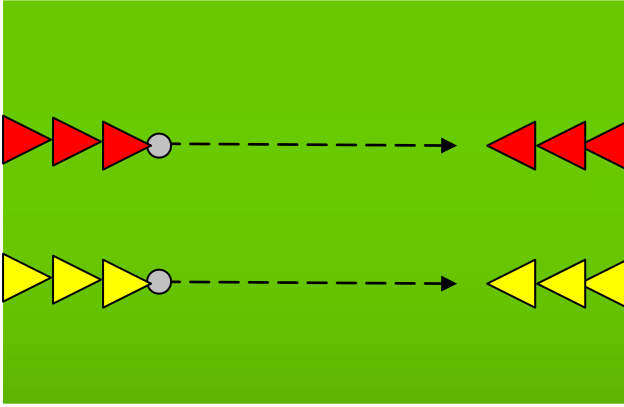
**الشرح : ١-** وقوف اللاعبين في صفين متقابلين بينهما مسافة (١) متر،

عند الصافرة تبادل التمرير بين اللاعبين بأكثر عدد ممكن من التمريرات لمدة ١٥ ث ، مراعاة التمرير بالرجلين .

٢- نفس التمرين مع التمرير بالرأس .

٣ - نفس التمرين لكن لاعب يرمي الكرة للزميل ، والزميل يثبت ويستلم الكرة بالصدر ويمرر بالقدم ، لمدة ١٥ ث ، ثم العكس .

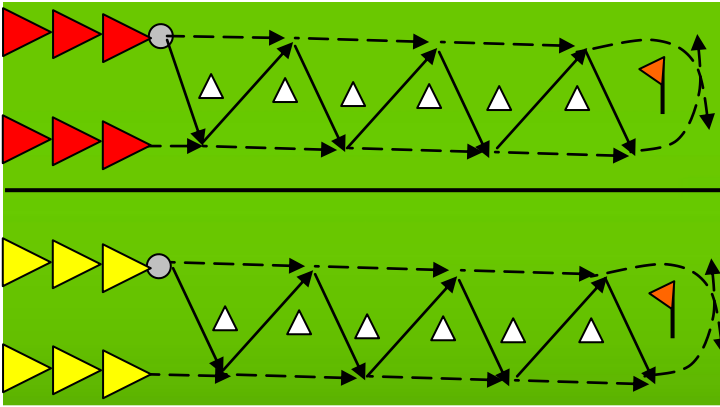
٢٥ م



٤ - مساحة (٢٠x٢٠) م ، أقماع ، كرة لكل فريق ، فريقين أو أكثر من اللاعبين.

الشرح: يقسم كل فريق إلى مجموعتين متقابلتين، عند الصافرة يجري أول لاعب بالكرة بأقصى سرعة ليسلمها للاعب المقابل وهكذا حتى آخر لاعب ، الفريق الفائز هو الذي ينهي لاعبيه نقل الكرة .

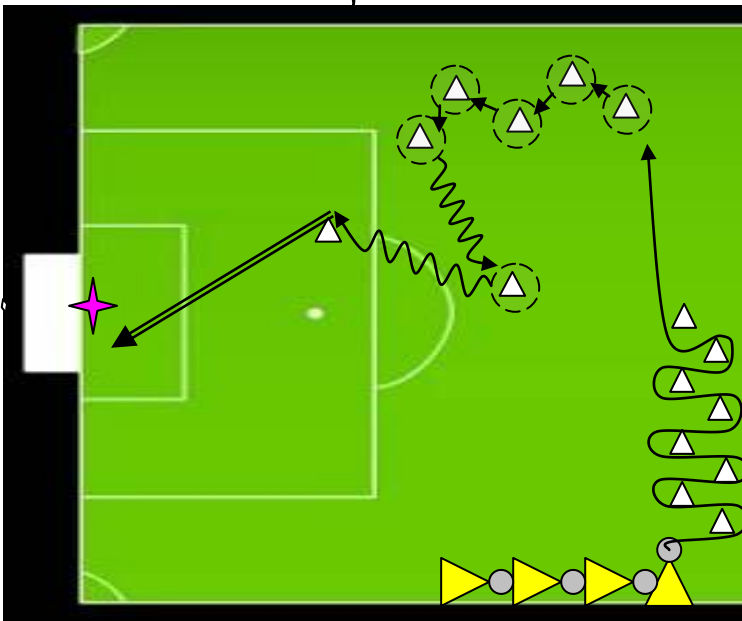
٣٥ م



٥ - مساحة (٢٠x٣٠) م ، كرتين ، أقماع ، رايتين ، فريقين كل فريق على هيئة قاطرتين متجاورتين.

الشرح : ينطلق أول لاعبين في كل فريق بالكرة ليلعبا كرة حائطية من بين الأقماع حتى نهاية الراية ثم يدوران من خلفها ونفس الأداء عند الرجوع ثم يسلما الكرة لزميليهما التاليين ، وهكذا حتى آخر لاعبين ، الفريق الفائز هو الذي ينتهي أولاً.

٦٥ م

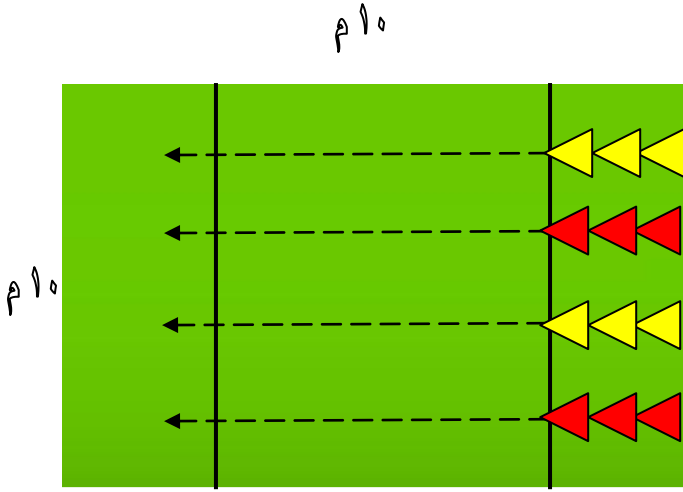


٦ - مساحة (٦٠x٦٠) م ، كور ، أقماع ، صافرة ، لاعبين ، حارس مرمى .

الشرح : عند الصافرة يجري اللاعب جري زجراجي بالكرة من بين الأقماع، الدوران حول الأقماع ، جري سريع والدوران من خلف القمع والجري بسرعة والتصويب من خلف القمع نحو المرمى مع وجود الحارس ، أداء التدريب بسرعة وفي أقل زمن .

### ٣- سرعة الاستجابة ( رد فعل )

١ - مساحة (١٠x١٠) م ، أقماع ، صافرة .



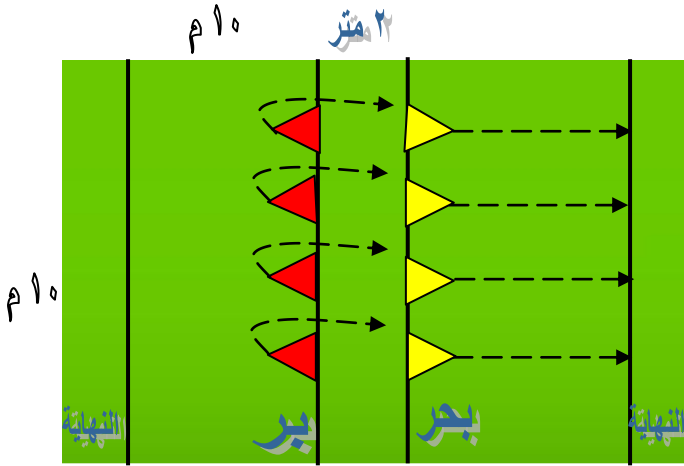
الشرح : أ- من وضع الرقود على الظهر وإغماض العينين ، عند سماع الصافرة الاستجابة بسرعة والجري بسرعة إلى خط النهاية .

ب- الوثب لأعلى من وضع الانبطاح ، ولحظة سماع الصافرة جري سريع إلى خط النهاية .

ج- من وضع البدء المنخفض عند سماع الصافرة ، جري سريع إلى خط النهاية .

د- دحرجات جانبية مستقيمة على الأرض ، عند سماع الصافرة جري سريع إلى خط النهاية .

٢ - مساحة (١٠ x١٠) م ، أقماع ، صافرة .



الشرح : أ- وقوف صفين متقابلين ظهر لظهر كل صف يسمى

أحدهم ( بر ) والآخر ( بحر ) ، ينادي المدرب بأحد

هذين الإسمين، عند سماع الفريق المنادى اسمه يجري

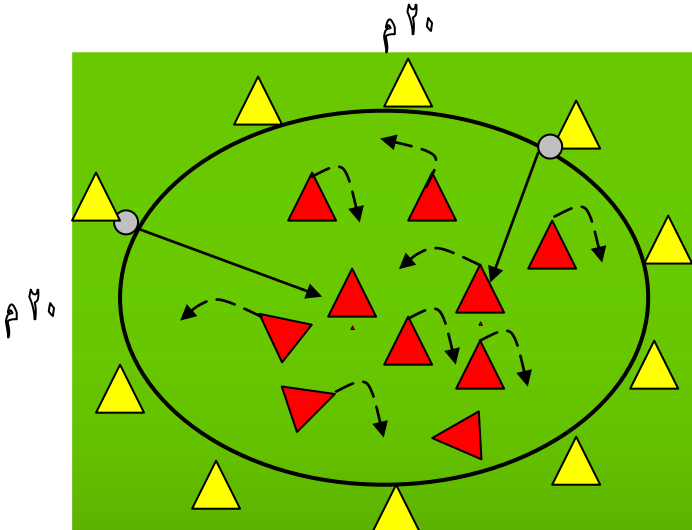
لإمساك الفريق الآخر قبل أن يصلوا إلى نهاية الخط .

ب - نفس التمرين السابق ، من وضع الجلوس الطويل .

ج - نفس التمرين السابق ، من وضع الانبطاح على الأرض.

\* - تحتسب النقاط بعدد اللاعبين الممسوكين .

٣- مساحة (٢٠x٢٠) م ، كرتين ، أقماع ، فريقين .



الشرح : يقف الفريق الأول خارج الدائرة ، ويقف الفريق الثاني

داخلها ، بحيث يقوم الفريق الأول بالتصويب بالكرتين

في نفس الوقت على الفريق الثاني ، اللاعب الذي

تصيبه الكرة يخرج خارج اللعبة ، حتى يبقى آخر لاعب ،

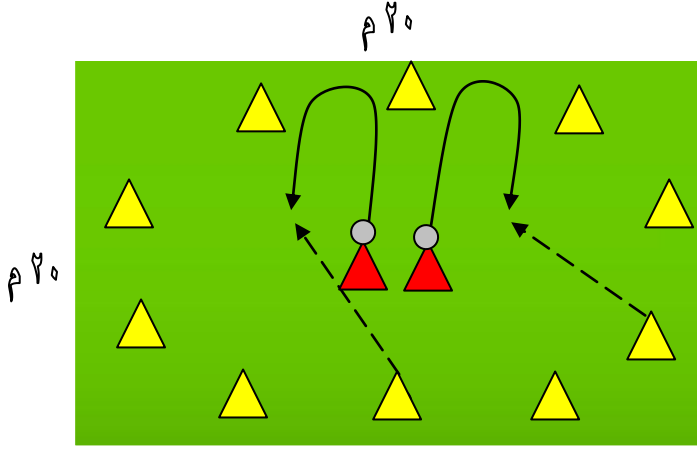
وإذا لم تلمسه الكرة بعد ١٠ تمريرات يحتسب للفريق

الثاني ٣ نقاط .

٤- مساحة (٢٠x٢٠) م، كرة، أقماع، ١١ لاعب

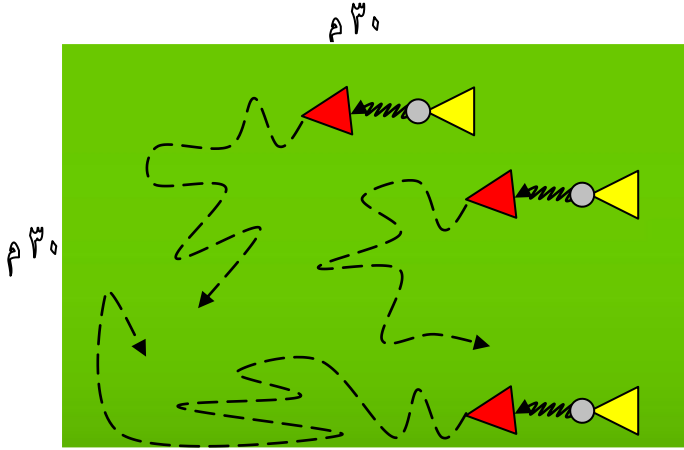
( لكل لاعب رقم ) .

الشرح : يقف اللاعبون في دائرة قطرها ٢٠ متر، ويقف لاعبين في وسط الدائرة ممسك كل منهما كرة، يرمي اللاعب الكرة عاليا وينادي برقم لاعب في الدائرة، ويجري اللاعب المنادي بسرعة لمسك الكرة قبل أن تسقط على الأرض .



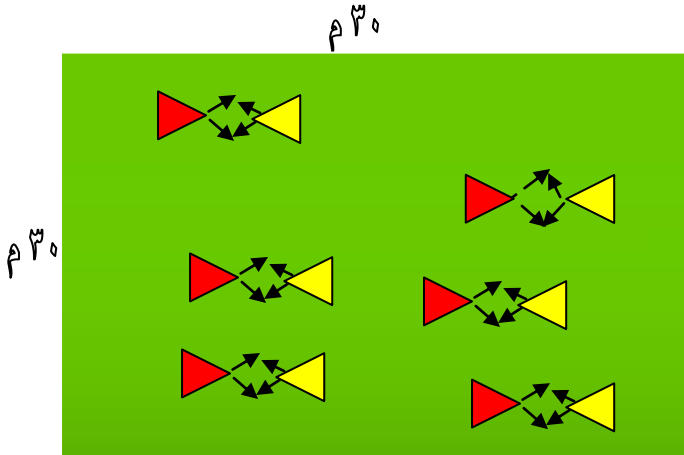
٥ - مساحة (٣٠x٣٠) ، أقماع ، كور ، صافرة .

الشرح : كل لاعب معه كرة يجري خلف لاعب لا يملك كرة ، يجري اللاعب الأمامي في أي اتجاه ويغير اتجاهه باستمرار وعلى للاعب الخلفي أن يغير اتجاهه طبقا للأمامي .

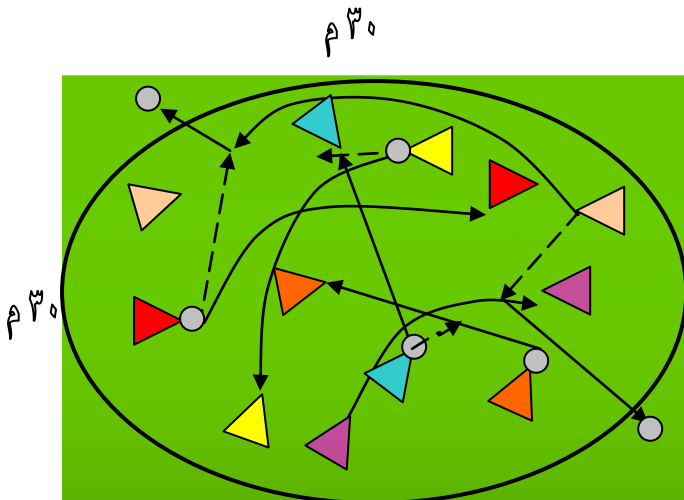


٦ - مساحة (٣٠x٣٠) ، أقماع ، كور ، صافرة .

الشرح : لاعبين متقابلين ، عند الصافرة يقوم كل لاعب بلمس ركبتي زميله ، بينما يحاول الآخر منعه من ذلك ، اللاعب الفائز هو الذي يلمس زميله أكبر عدد من المرات .



٧ - نفس التمرين السابق مع لمس كتف الزميل .

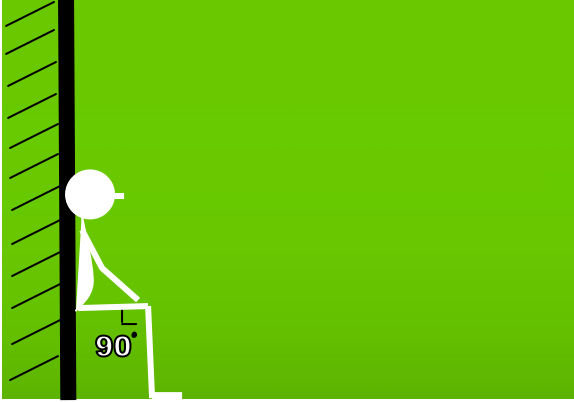


٨ - مساحة (٣٠x٣٠) م على شكل دائرة ، أقماع ، كور .

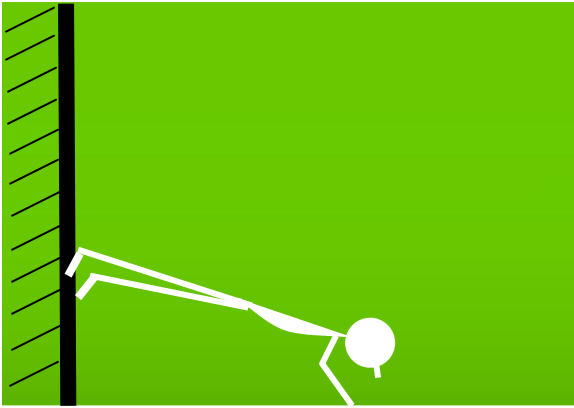
الشرح : يبدأ كل لاعبين تمرير الكرة باليدين فيما بينهما عاليا ويحاول كل اللاعبين أن يصطادوا كرات غيرهم ويخرجوها من الدائرة ، اللاعبان اللذان تم اصطيد كرتهمما يجريان حول الدائرة من الخارج ، حتى آخر لاعبين يكونان هما الفائزان .

## القوة

### ١- القوة العظمى ( القصوى )

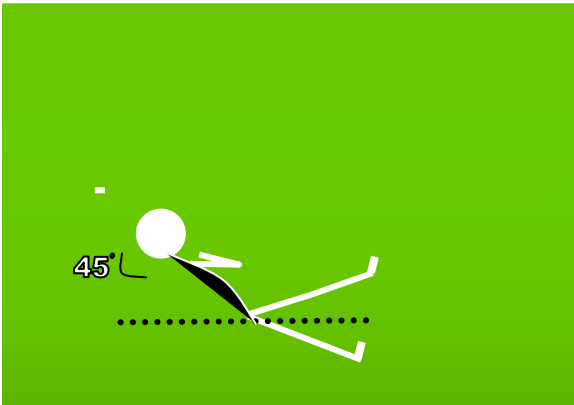


١ - ( وقوف - ثني الركبتين ) الجسم مستند على الحائط ، ثقل الجسم على الركبتين والخص ، زاوية قائمة بين الفخذ والساق ، ثبات لمدة ١٢ ث ، تكرار (٥-١٠) مرات ، راحة ٢٥ ث.

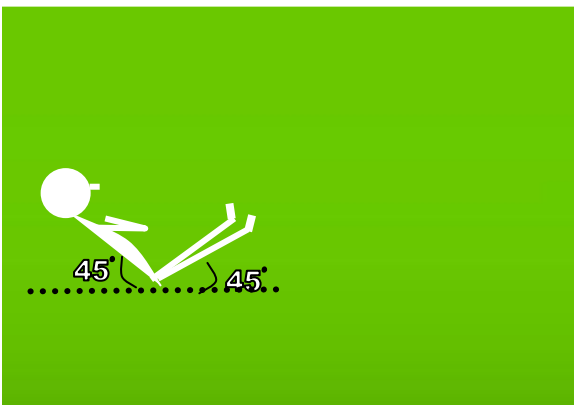


٢ - ( انبطاح مائل عميق - استناد على الحائط ) ثني المرفقين ، والارتكاز على اليدين ، والجسم على استقامة واحدة ، ثبات لمدة ١٢ ث ، تكرار (٥-١٠) مرات ، راحة ٢٥ ث.

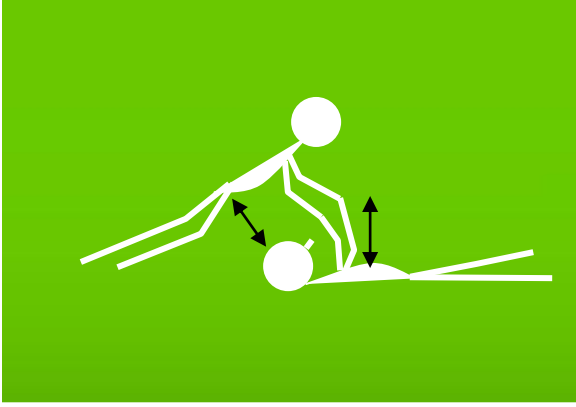
\* - نفس التمرين مع ثني ومد المرفقين يكرر ٥ مرات في (٣ - ٤) مجموعات راحة ٣٠ ث .



٣ - ( جلوس طويل - الذراعان على الصدر ) ثني الجذع خلفا بزاوية ٤٥° مع ثبات الجزء السفلي ، و الثبات لمدة ١٢ ث ، تكرار (٥-١٠) مرات ، راحة ٢٥ ث.

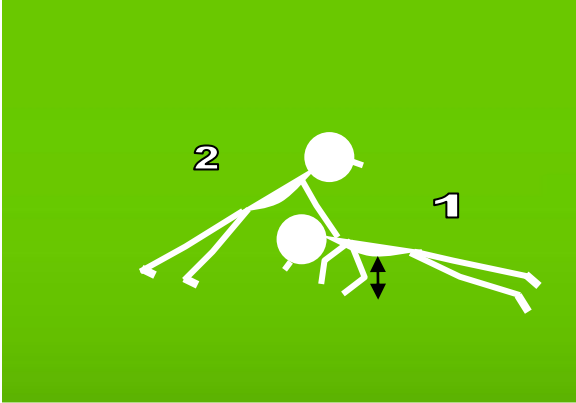


٤ - ( جلوس طويل - الذراعان على الصدر ) ثني الجذع خلفا مع رفع الرجلين عاليا بزاوية ٤٥° ، و الثبات لمدة ١٢ ث ، تكرار (٥-١٠) مرات ، راحة ٢٥ ث.



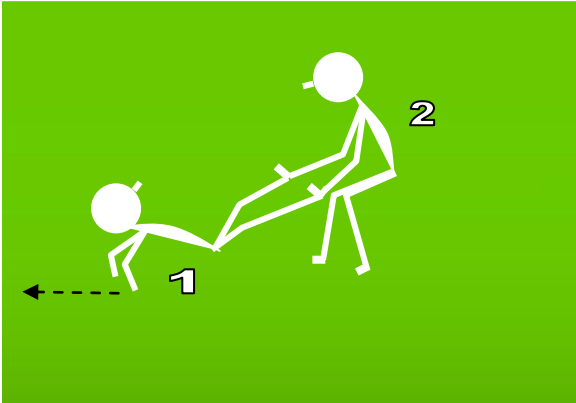
٥ - من وضع الرقود يرفع (١) اليدين لأعلى أما (٢) فيكون في وضع الارتكاز مع مسك (١) من اليدين ، ثم ومد الذراعين.

( تكرار ١٠ مرات - راحة ٣٠ ث - ٢ : ٣ مجموعات )



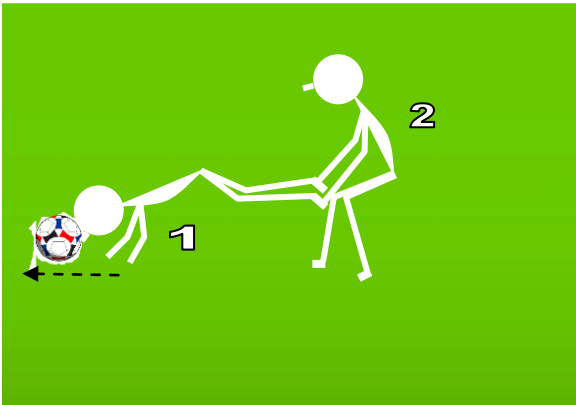
٦ - ينبطح (١) بالارتكاز على كلتا اليدين ، ويرتكز (٢) على كتفي زميله الذي يقوم بمد وثني الذراعين .

( تكرار ١٠ مرات - راحة ٣٠ ث - ٢ : ٣ مجموعات )



٧ - يرتكز (١) على اليدين بينما يممسك (٢) زميله من الرجلين ويرفعهما للأعلى ثم يساعده على الحركة للخلف مسافة ٣ متر.

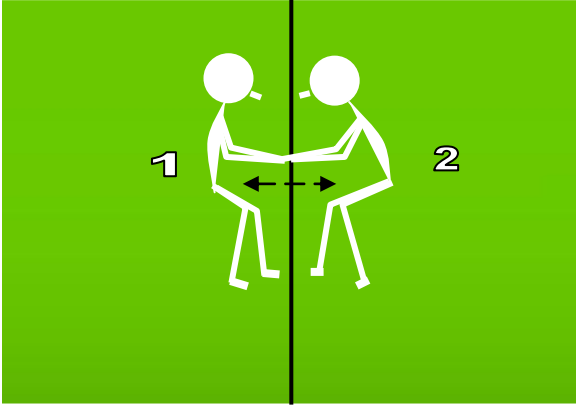
( تكرار ٥ : ١٠ مرات - راحة ٣٠ ث )



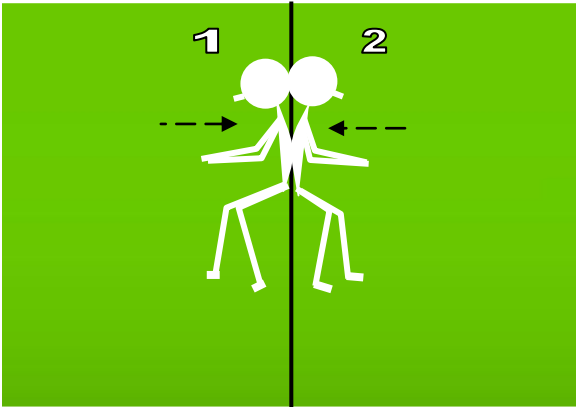
٨ - يرتكز (١) على اليدين من وضع الانبطاح الأفقي ، بينما يممسك (٢) زميله من الرجلين ويرفعهما للأعلى ثم يساعده على الحركة ودفع الكرة بالرأس للأمام مسافة ٣ متر .

( تكرار ٥ : ١٠ مرات - راحة ٣٠ ث )

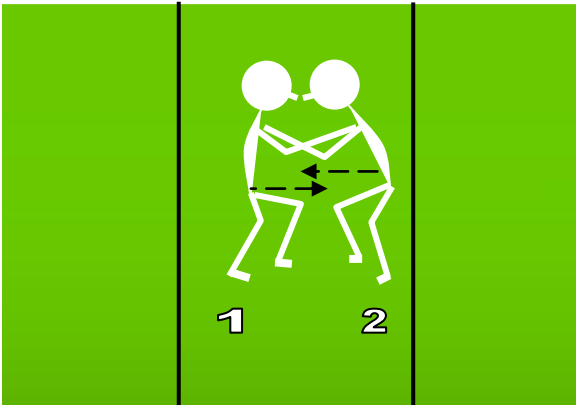
٩ - يقف اللاعبان متقابلين بينهما خط ، مع مسك الأيدي وشد الزميل إلى الخط ، اللاعب الفائز الذي يشد زميله إلى الخط .



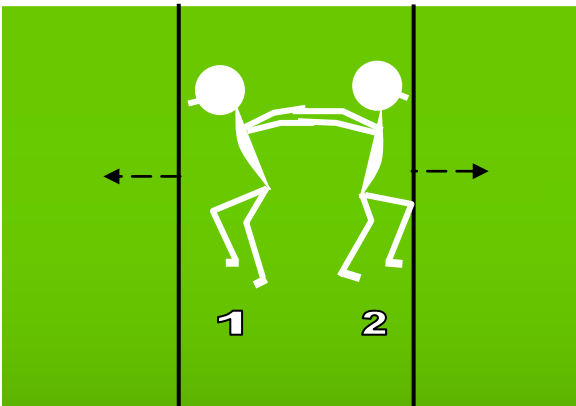
١٠ - يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعض مع مقاومة الزميل ، بدفعه للأمام وعبور الخط بكل أجزاء الجسم .

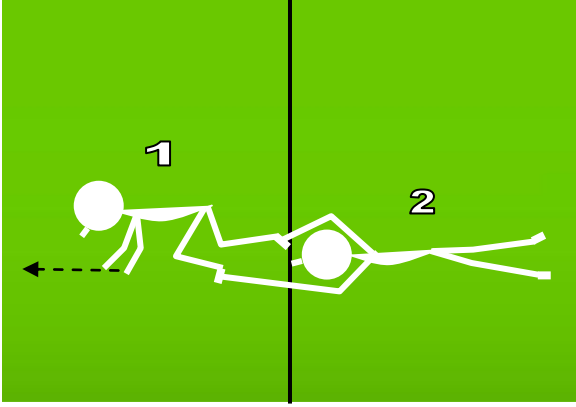


١١ - يقف اللاعبان متقابلين ، وضع اليدين على كتفي الزميل ، دفع الزميل للخلف لإخراجه من المنطقة المحددة .

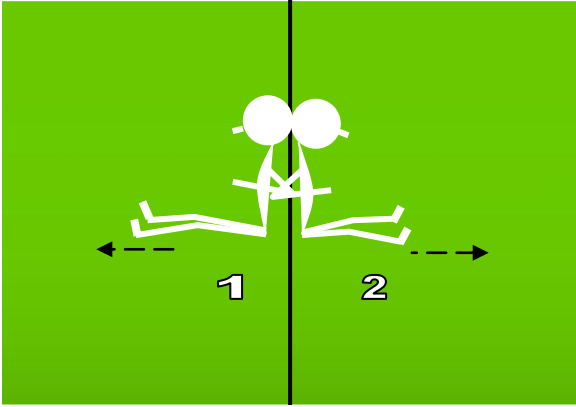


١٢ - يقف اللاعبان متقابلين ظهر لظهر ، مع مسك الأيدي من الخلف ، سحب الزميل للأمام لإخراجه من المنطقة المحددة .





١٣ - (١) من وضع الجثو الأفقي مستند على يديه وركبتيه ،  
و (٢) من وضع الانبطاح مع مسك قدمي الزميل الذي  
يتحرك للأمام لتعدية الخط .

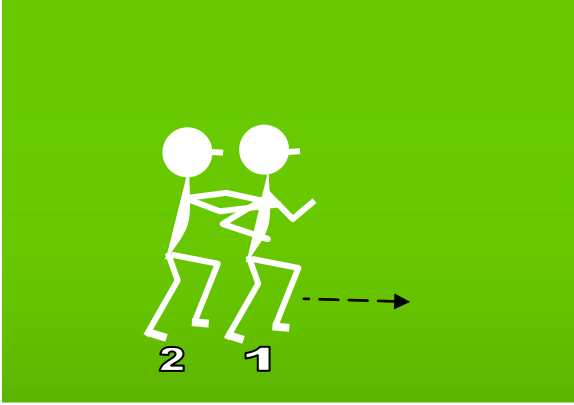


١٤ - يجلس اللاعبان جلوس طويل ظهر لظهر ، والأيدي متصلة  
من المرفقين مع محاولة سحب الزميل للخلف لتعديته  
للخط .

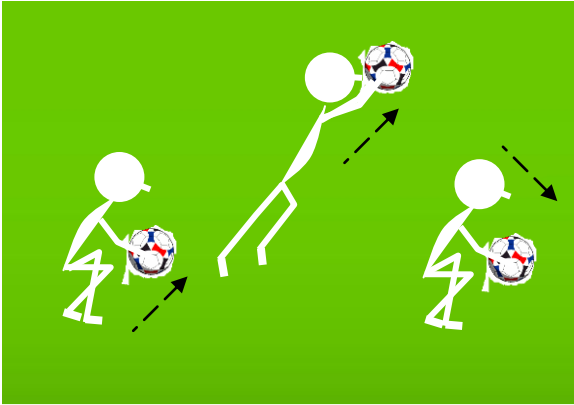


## ٢ - القوة المميزة بالسرعة ( الانفجارية )

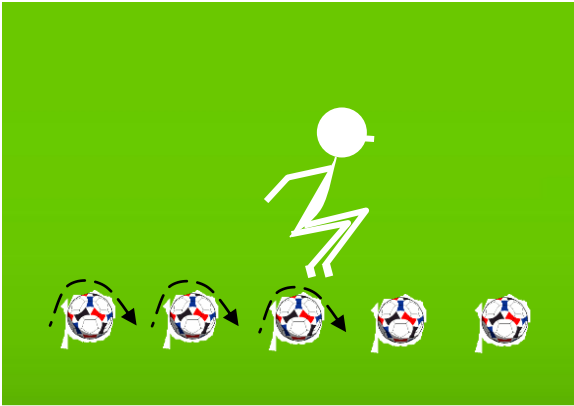
١ - يقف (٢) خلف (١) ممسكا به من الجذع بحيث يجري (١) بأقصى سرعة مسافة ١٠ متر .



٢ - سباق بين اللاعبين من وضع القرفصاء مع مسك كرة بكلتا اليدين ، الوثب لأعلى ومد اليدين لأعلى ثم الرجوع لوضع القرفصاء مرة أخرى مسافة ١٠ متر .

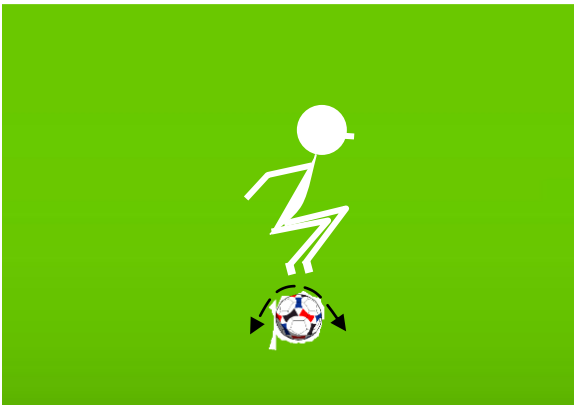


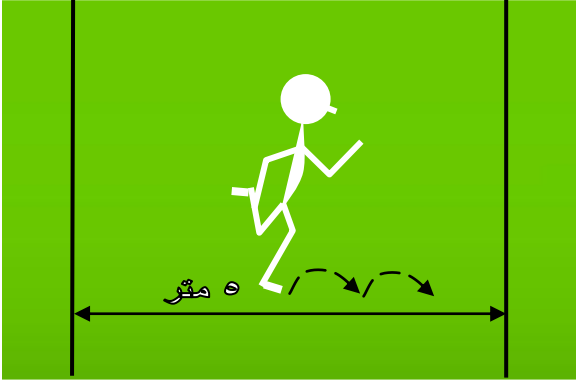
٣ - سباق بين اللاعبين بالوثب بالقدمين معا فوق كرات موزعة في قاطرات مسافة ٥ متر .



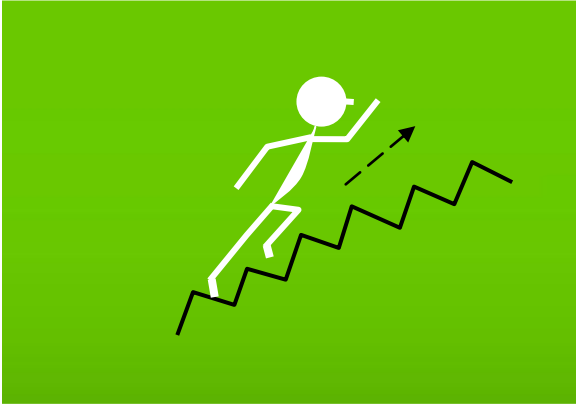
٤ - سباق بين اللاعبين بالوثب بالقدمين معا فوق الكرة للأمام وللخلف ، لمدة ١٠ ثواني ، الفائز الذي يثب أكبر عدد ممكن .

٥ - نفس التمرين مع الوثب بالقدمين معا فوق الكرة للجانبين .

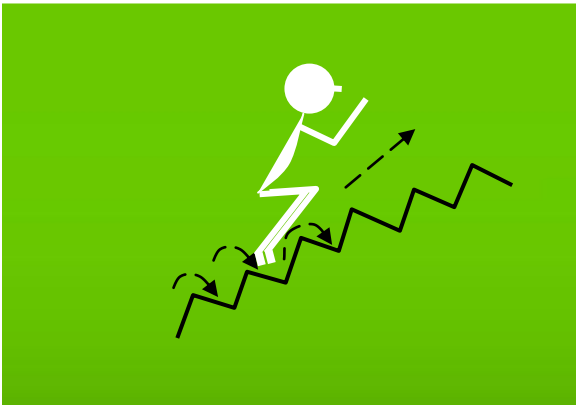




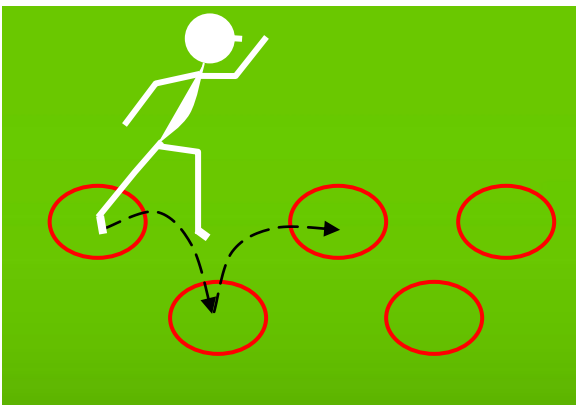
٦ - سباق الحجل مسافة ٥ متر ثم الرجوع مع  
تبديل الرجل .



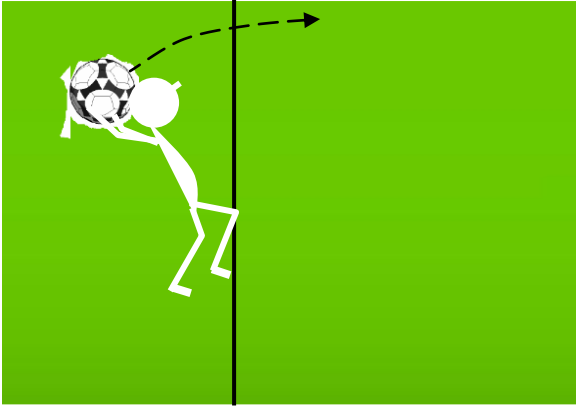
٧ - سباق بين اللاعبين بالجري السريع على السلم ، الفائز الذي  
الذي يصل أولا .



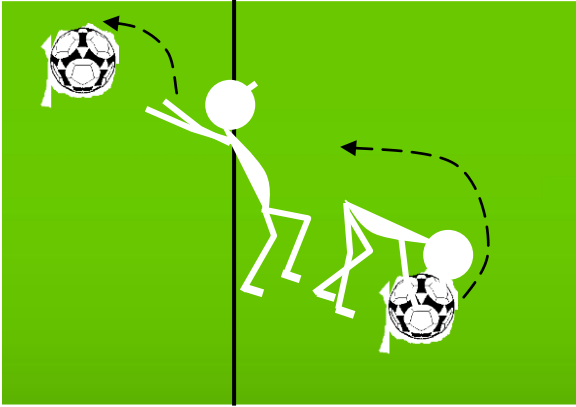
٨ - سباق بين اللاعبين بالوثب بالرجلين معا على السلم ، الفائز  
الذي يصل أولا .



٩ - سباق بين اللاعبين بالحجل السريع على الأطواق ، الفائز الذي  
الذي يصل أولا إلى آخر طوق .

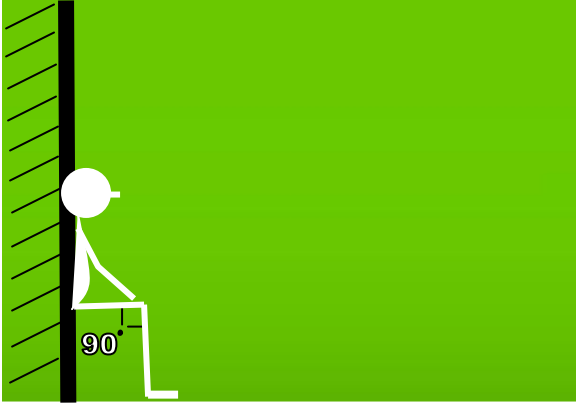


١٠ – يقف اللاعب خلف الخط ويرمي كرة طيبة باليدين لأبعد مسافة .

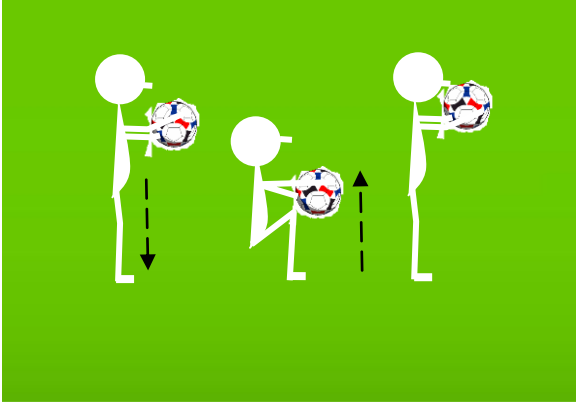


١١ – يقف اللاعب أمام الخط ويرمي كرة طيبة باليدين للخلف لأبعد مسافة .

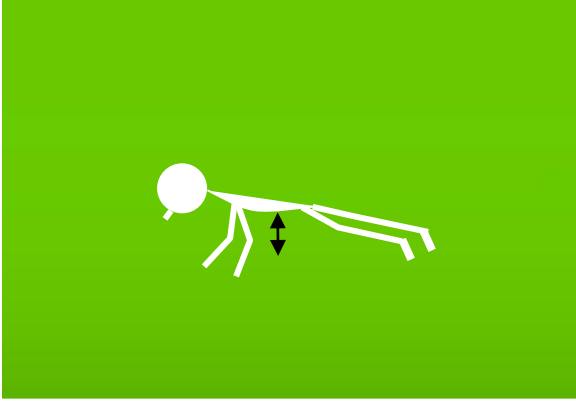
### ٣ - تحمل قـوة



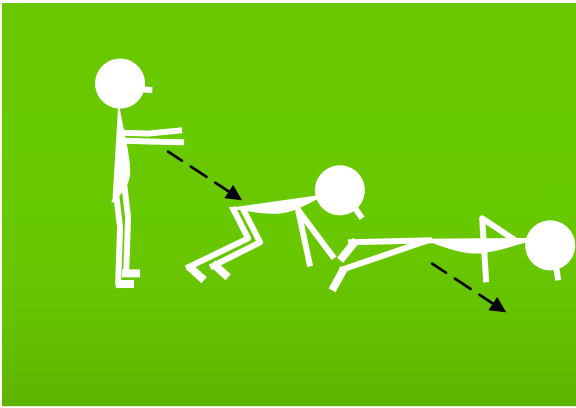
١ - (وقوف - ثني الركبتين) الجسم مستند على الحائط ، ثقل الجسم على الركبتين والفخذ ، زاوية قائمة بين الفخذ والساق ، ثبات لمدة ٤٥ ث ، تكرار (٢ - ٣) مرات ، راحة ١ - ٢ دقيقة .



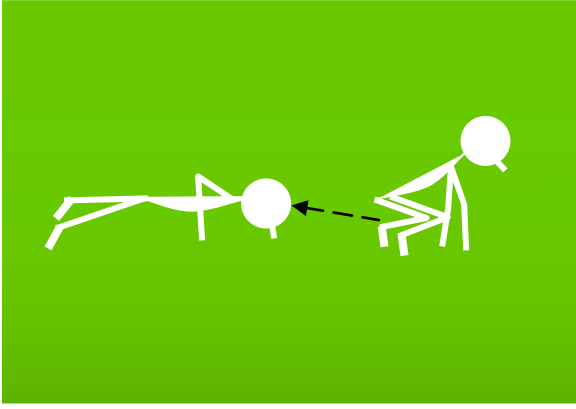
٢ - وقوف ، مسك الكرة والذراعين أماما ثني ومد الرجلين ، كاملا باستمرار، عدم رفع القدمين من الأرض .



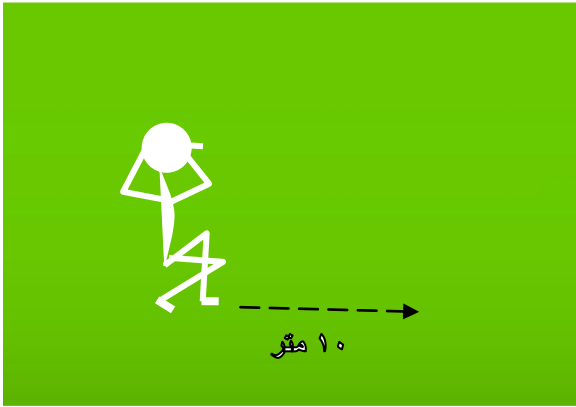
٣ - انبطاح مائل ، الارتكاز على اليدين وأصابع القدمين ، ثني ومد الذراعين .



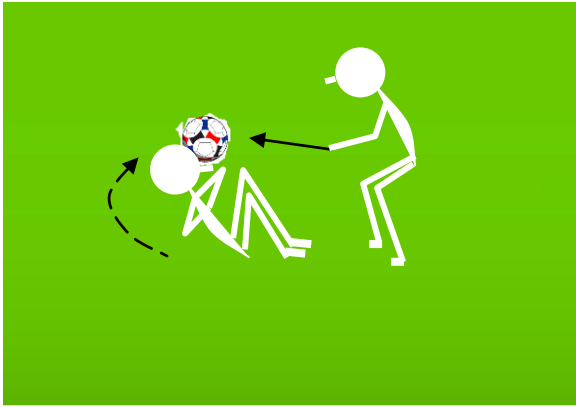
٤ - الانبطاح من وضع الوقوف ، عن طريق قذف الذراعين ثم المشي بهما بالتبادل .



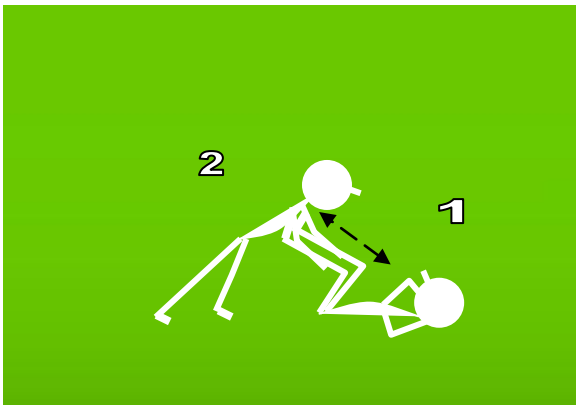
٥ - من وضع الإقعاء ، دفع الرجلين للخلف للوصول لوضع الانبطاح والاسناد على اليدين باستمرار .



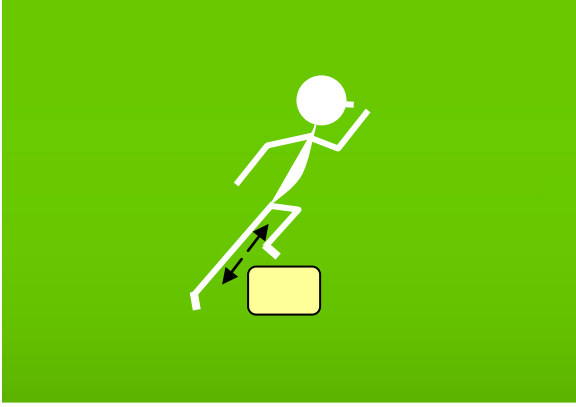
٦ - من وضع القرفصاء، تشبيك اليدين خلف الرأس ، المشي للأمام مسافة ١٠ متر .



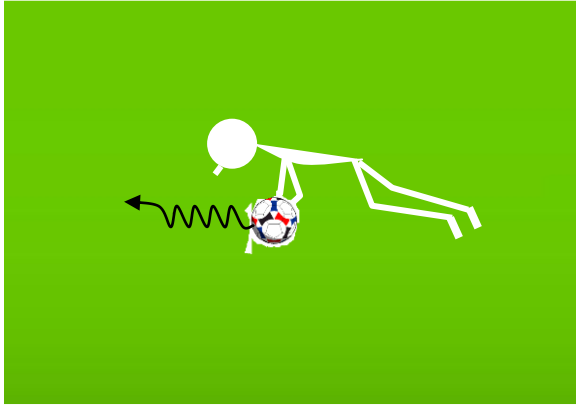
٧ - (١) من وضع رقود القرفصاء ،ضرب الكرة بالرأس، (٢) يرمي الكرة ل (١) .



٨ - (١) رقود القرفصاء مع رفع الرجلين بالاسناد على صدر الزميل (٢) ، ثني ومد الرجلين باستمرار .



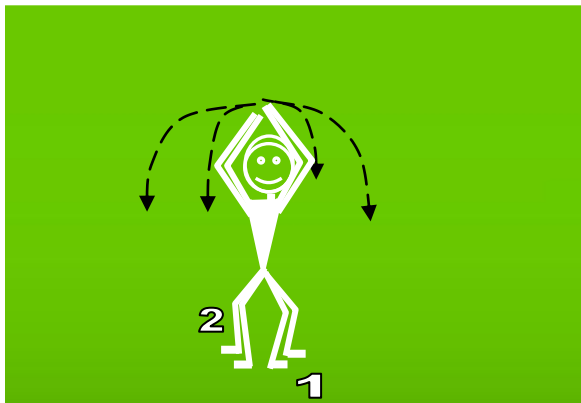
٩ - وقوف، تبادل رفع الرجلين على الصندوق باستمرار .



١٠ - انبطاح مائل مع الارتكاز باليدين على الكرة وعلى أصابع القدمين، المشي للأمام مسافة ٥ متر .

## المرونة

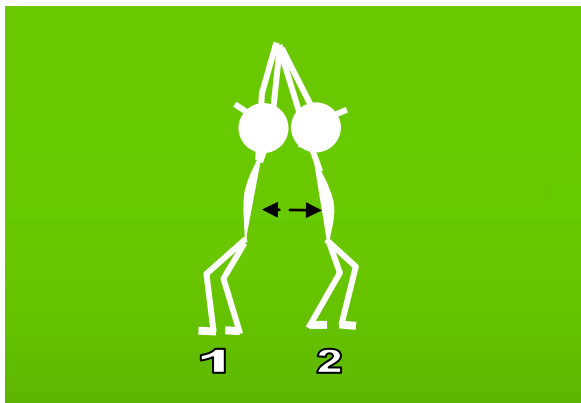
### ١ - الجزء العلوي



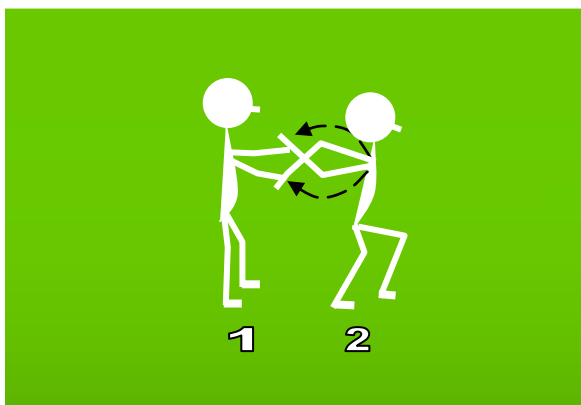
- ١ - يقف اللاعبان فتحا ظهر لظهر ، مسك الأيدي من أعلى والأصابع متشابكة ، انحناء الجذع للجانبين .
- ٢ - نفس الوضع السابق مع الميل للأمام وحمل الزميل على الظهر.



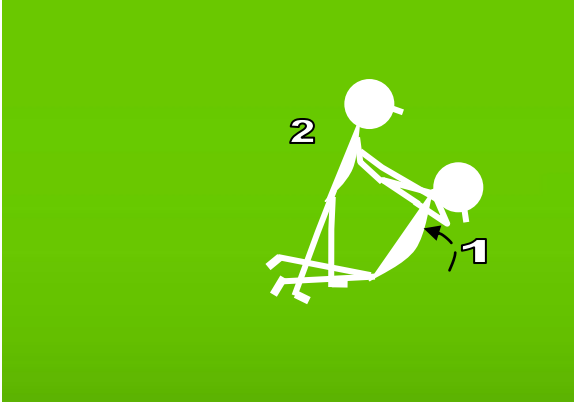
- ٣ - يقف اللاعبان متقابلين ويميل (١) أماما أسفل ويقوم (٢) بسحب يدي زميله للأمام أقصى ما يمكن .



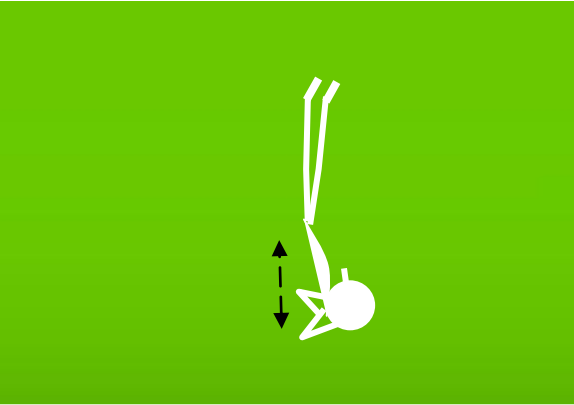
- ٤ - يقف اللاعبان ظهر لظهر، رفع الذراعين عاليا مع تشبيك الأصابع، عمل خطوة واحدة بالرجل مع تقوس الظهر .



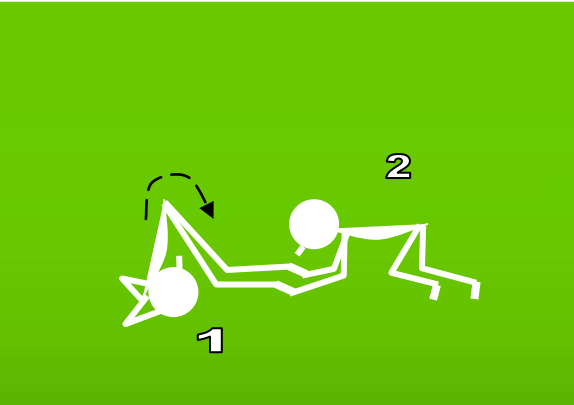
- ٥ - يقف (١) خلف زميله ويمسكه من كلتا اليدين ، ويسحبهما للخلف حتى تتقاطع الذراعان .



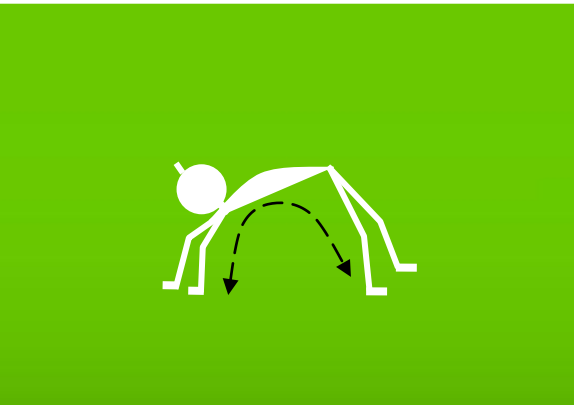
٦ - ينبطح (١) مع تشبيك اليدين خلف الرأس ، يقف (٢) خلف (١) ويمسك زميله من المرفقين ويرفع جذعه لأعلى وللخلف .



٧ - وقوف على الكتفين واليدين خلف الظهر مع رفع الرجلين عاليا على استقامة واحدة .

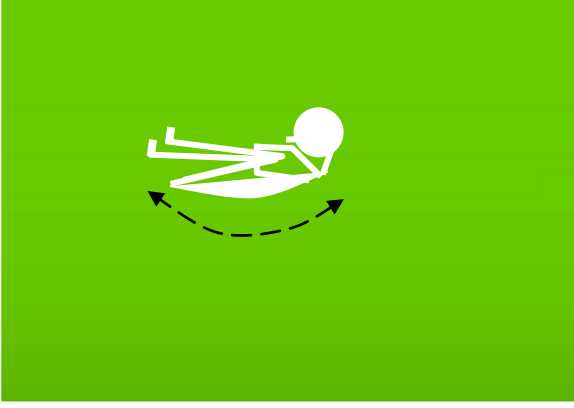


٨ - (١) وقوف على الكتفين واليدين خلف الظهر مع ثني الرجلين خلف الرأس بمساعدة الزميل (٢) .



٩ - رقاد على الظهر مع رفع الجذع عاليا والاستناد على اليدين والرجلين ( وضع الكوبري ) .



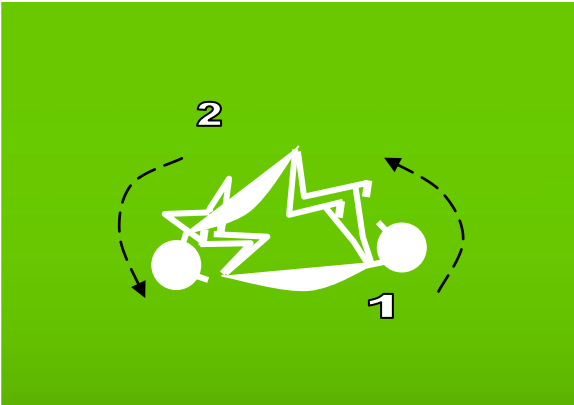


١٠ - رقاد القرفصاء ، ميل الرأس للصدر مع مسك اليدين للرجلين وضمهما للصدر حتى يصل الجسم إلى وضع التكور، مرجحة الجسم في جميع الاتجاهات ( للأمام وللخلف ولليمين ولليسار).

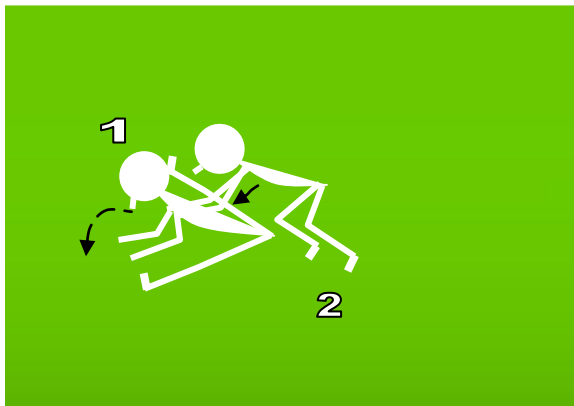
١١ - نفس التمرين بوضع كرة تحت الظهر وأداء المرجحة في جميع الاتجاهات .



١٢ - انبطاح - الذراعين خلفا مع مسك القدمين، تقوس الظهر مع المرجحة للأمام وللخلف .



١٣ - يستلقي (١) على الظهر ويضم رجليه إلى الصدر ، ويمسك قدمي (٢) ، ويأخذ (٢) وضع الجثو الأفقي ممسكا قدمي (١) ، عمل درجات أمامية ثنائية .  
\* - ملاحظة : الجسم يأخذ وضع التكور عند الدرجات .

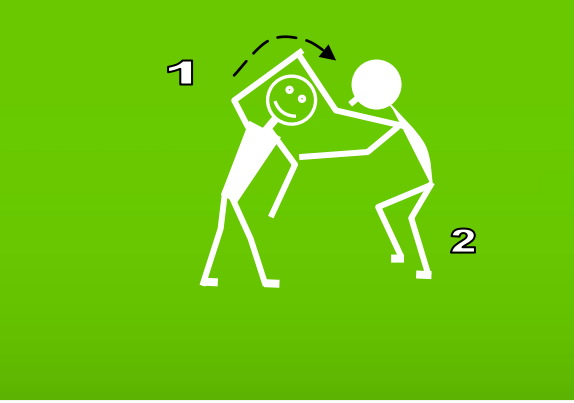


١٤ - يجلس (١) جلوس طويل فتحا ، يقف (٢) خلف زميله ويضغط على ظهره بكلتا يديه أماما أسفل لأقصى مدى .

١٥ - (٢) في وضع الجلوس على أربع، (١) في وضع التقوس مستندا على ظهر زميله.



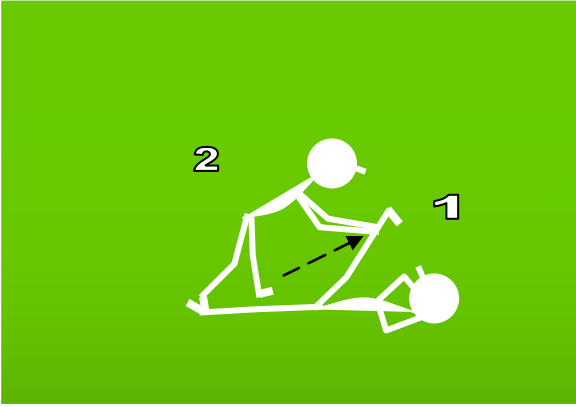
١٦ - (١) وقوف رفع الذراع عاليا، ثني الجذع جانبا ، بمساعدة الزميل (٢).



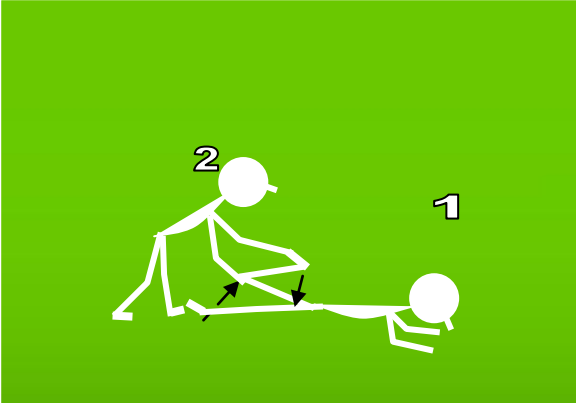
## ٢ - الجزء السفلي



١ - يقف (١) ويرفع رجله على كتف زميله ، و بمساعدة الزميل (٢) يرفع رجله لأقصى مدى ممكن .



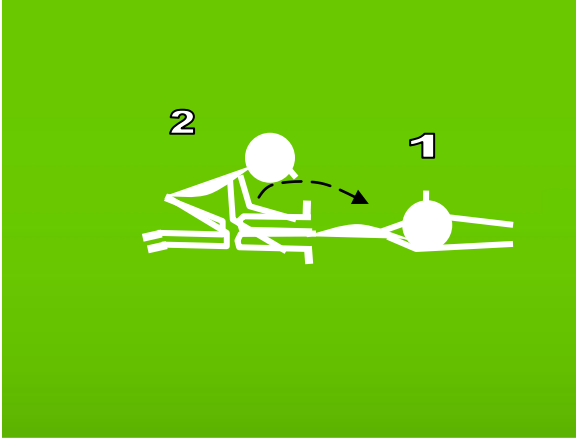
٢ - (١) رقود على الظهر مع رفع الرجل عاليا ، (٢) يقوم بالضغط على رجل زميله للخلف مع تثبيت الرجل الأخرى بالقدم .



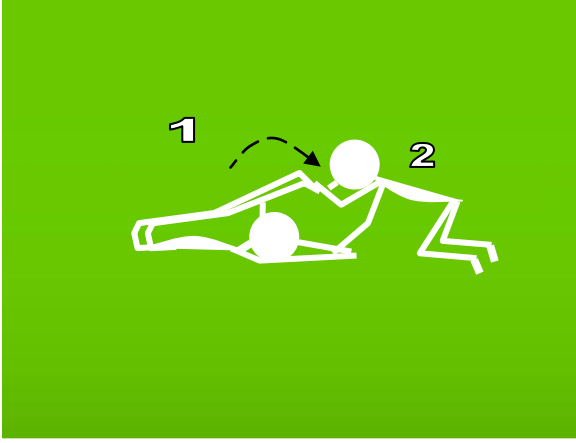
٣ - (١) انبطاح مع الارتكاز على الساعدين ورفع الفخذ ، يقوم (٢) برفع فخذ الزميل لأعلى مع ضم الساق إلى الفخذ .



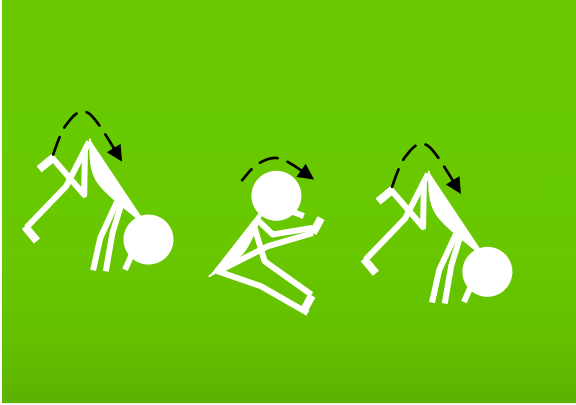
٤ - رقود (١) على الظهر مع رفع الرجل عاليا ، (٢) وقوف فتحا بين جسم الزميل ، لف الجذع للخلف مع مسك قدم الزميل (١) والضغط لأسفل .



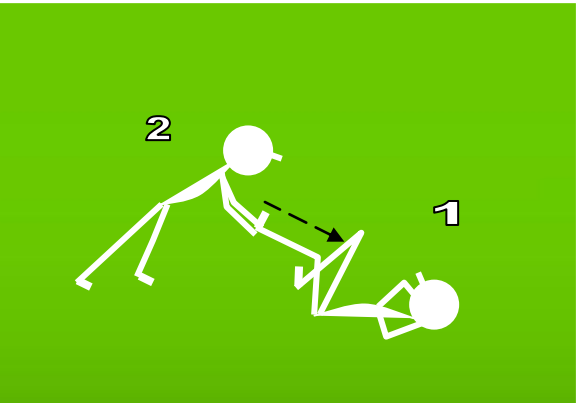
٥ - يجلس اللاعبان متقابلين، (١) رقود على الظهر مع مد كلتا اليدين للخلف بمساعدة الزميل (٢).



٦ - (١) رقود مع دفع الرجلين للخلف بمساعدة الزميل (٢)

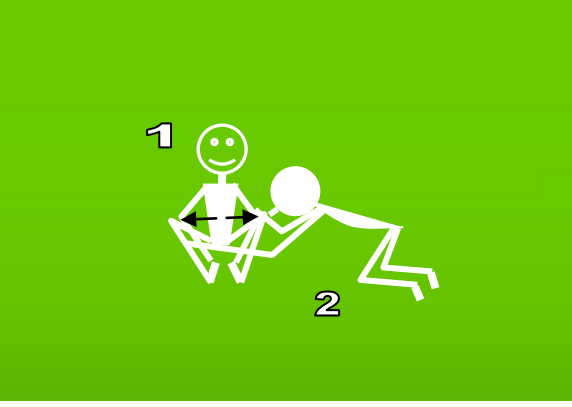


٧ - يقوم اللاعب بعمل درجات أمامية وبعد كل درجة يقوم بعمل إطلاات للرجلين بشكل متواصل .

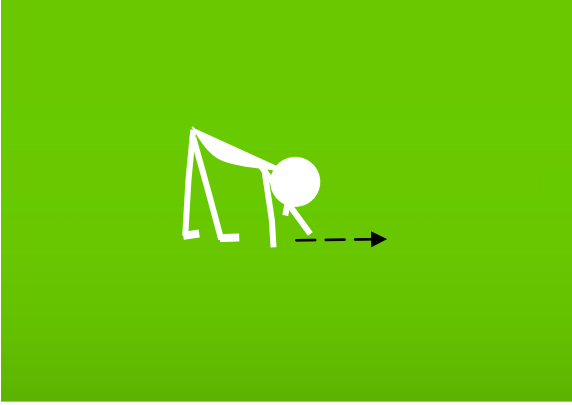


٨ - (١) رقود القرفصاء مع رفع وثنى الرجل وإسنادها بالركبة الأخرى، والضغط باتجاه الصدر بمساعدة الزميل (٢).

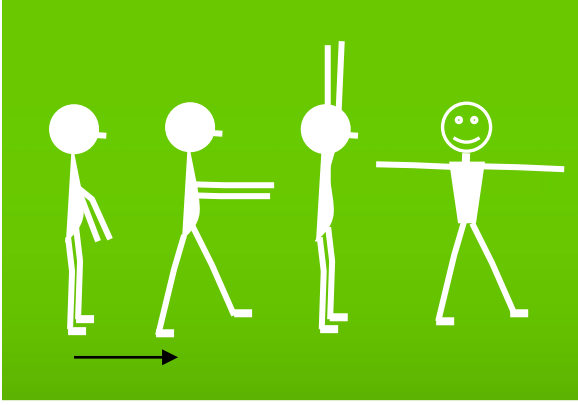
٩ - (١) جلوس مع ضم القدمين للداخل و ضغط الركبتين بالمرفقين للخارج بمساعدة الزميل .



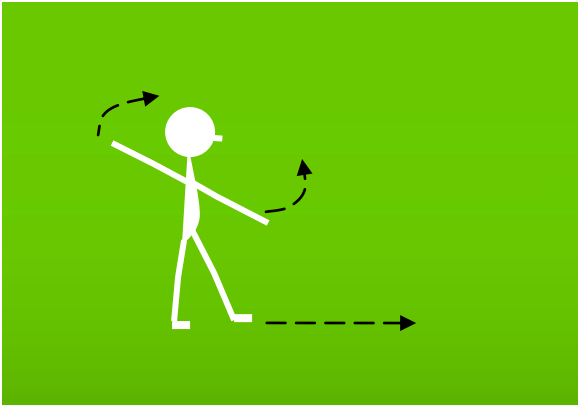
١٠ - المشي على أربع للأمام ، كما بالشكل.



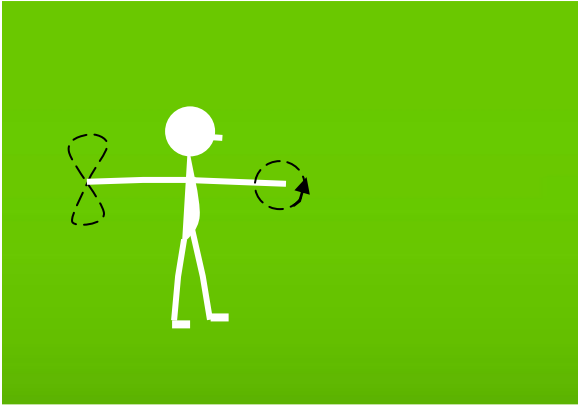
## التوافق



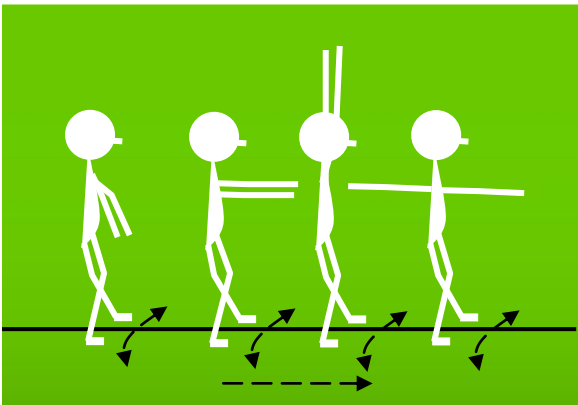
١ - الوقوف ضما - الذراعان أسفل ، الوثب مع فتح وضم الرجلين مع تغير اتجاه الذراعين ( أسفل - أماما - عاليا - جانبا ) .



٢ - المشي للأمام مع دوران الذراعين في اتجاهين متعاكسين .

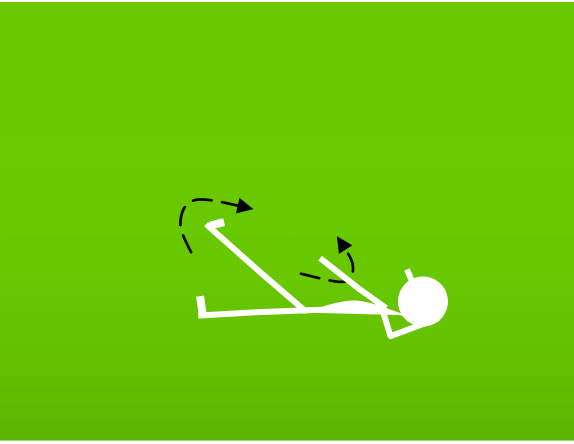


٣ - الوقوف فتحا ، اليدان جانبا، يد واحدة تقوم بحركة دائرية أما اليد الأخرى فتقوم بالحركة على شكل رقم 8 ، ثم العكس .

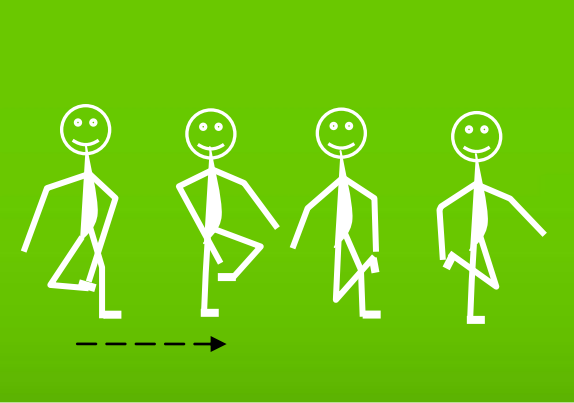


٤ - الوثب للأمام مع تقاطع الرجلين وتغير اتجاه الذراعين ( أسفل - أماما - عاليا - جانبا ) .

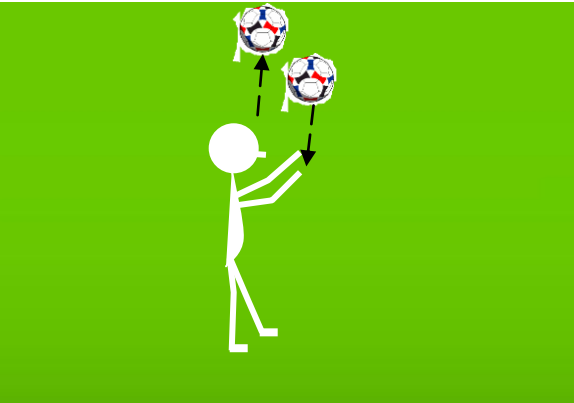
٥ - رقود مع رفع ذراع ورجل عاليا ، دوران الذراع والرجل في اتجاهين متعاكسين .



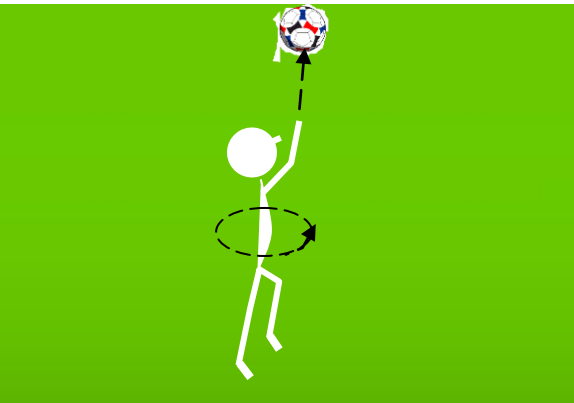
٦ - الوثب ، تبادل ثني الرجلين للداخل مع لمسها باليد المعاكسة ، ثم تبادل ثني الرجلين للخلف مع لمسها باليد المعاكسة .

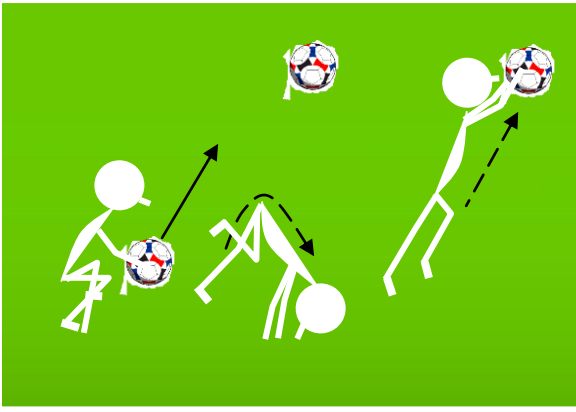


٧ - وقوف مع تبادل رمي ولقف كرتين دون سقوطهما على الأرض .

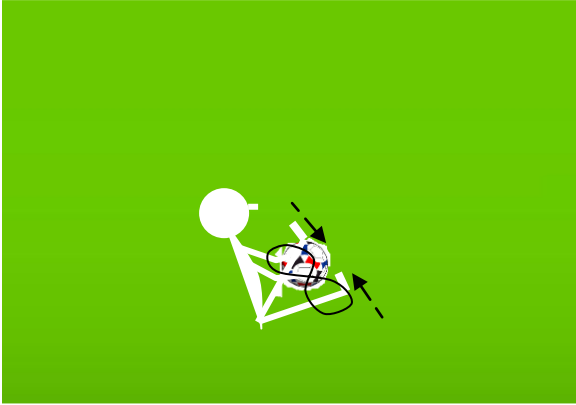


٨ - وقوف ، قذف الكرة عاليا مع الوثب وعمل دورة كاملة ولقف الكرة .

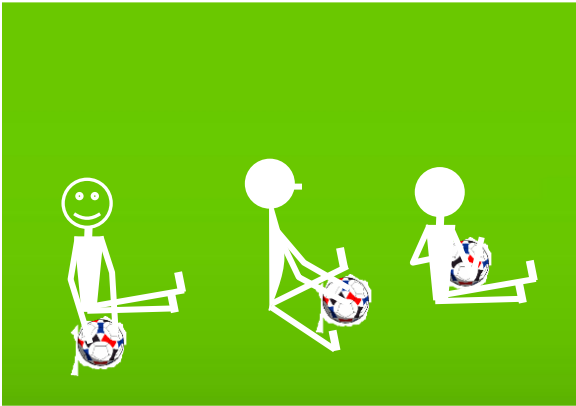




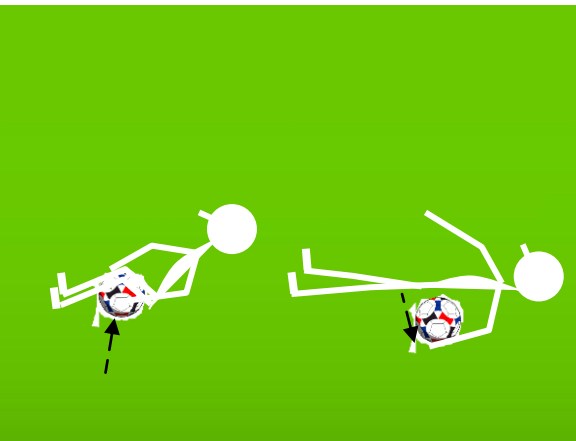
٩ - وقوف رمي الكرة عاليا مع أداء دحرجة أمامية ثم الوثب لأعلى ولقف الكرة قبل سقوطها على الأرض .



١٠ - جلوس طويل ، رفع الرجلين ، تبادل حركة الرجلين للأعلى والأسفل مع تبادل تحريك الكرة بين الرجلين على شكل ∞ .

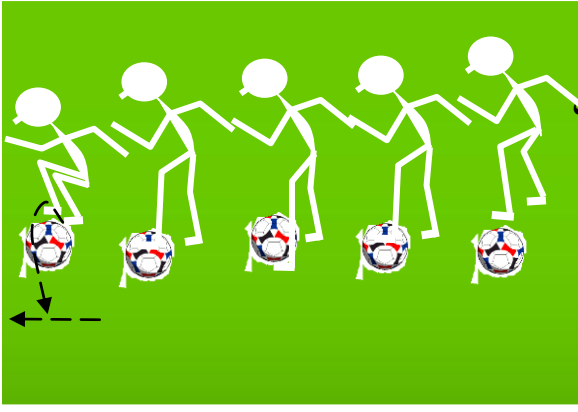


١١ - جلوس طويل ، تنطيط الكرة باليدين مرتين من اليمين ثم مرة واحدة بين الرجلين، ثم مرتين من اليسار مع ضم وفتح الرجلين.



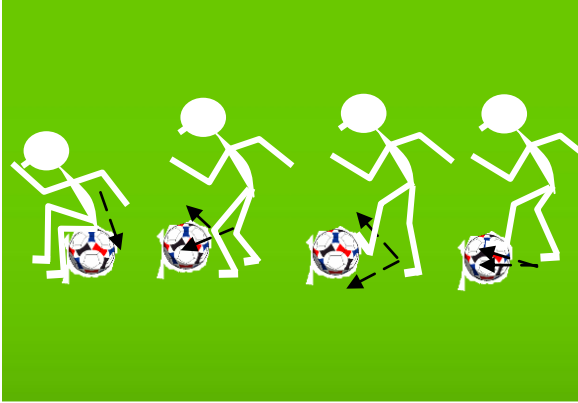
١٢ - رقود ، ثني ومد الرجلين مع تمرير الكرة باليدين من تحت الركبتين من اليمين لليسا والعكس .





١٣ - وقوف أمام قاطرة من الكرات يجري اللاعب بجانب الكرة بحيث تلمس القدم القريبة من الكرة الأرض ثم تلمس الكرة ثم تلمس الأرض من الجانب الآخر للكرة ثم الكرة مرة أخرى ثم ضم القدمين والوثب للجانب من فوق الكرة ثم الجري فالمكان مع التقدم للأمام ، وهكذا .

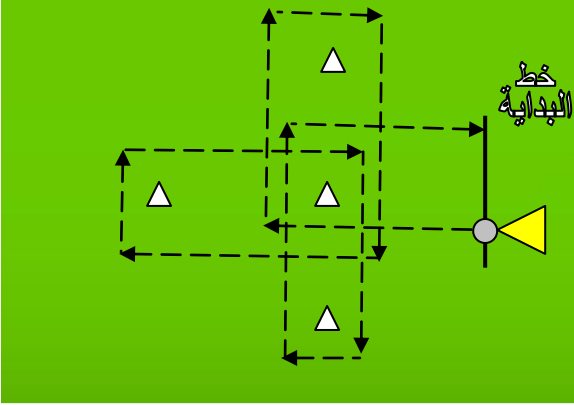
\* - ملاحظة: الكرات في الشكل تعبر عن كرة واحدة لتسلسل الحركة.



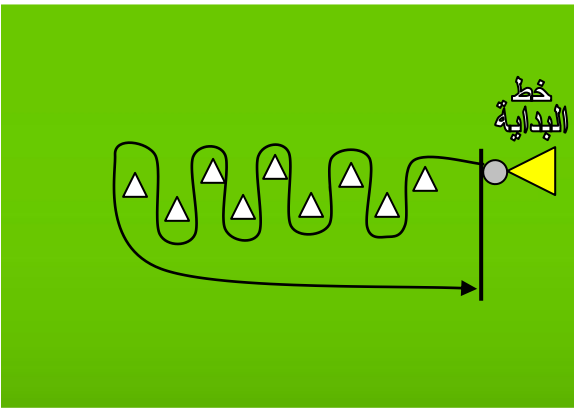
١٤ - وقوف أمام الكرة ، تبادل لمس الكرة بالقدمين ثم تبادل مرجحة الرجلين بجانب الكرة ، ثم تبادل لمس الكرة بالركبتين ثم الوثب فوق الكرة والجلوس عليها ، وهكذا .

● - ملاحظة: الكرات في الشكل تعبر عن كرة واحدة لتسلسل الحركة.

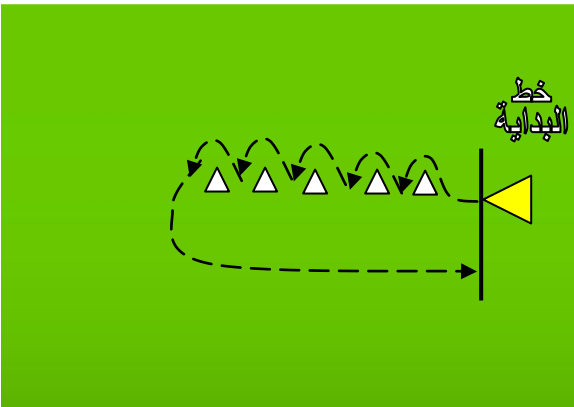
## الرشاقة



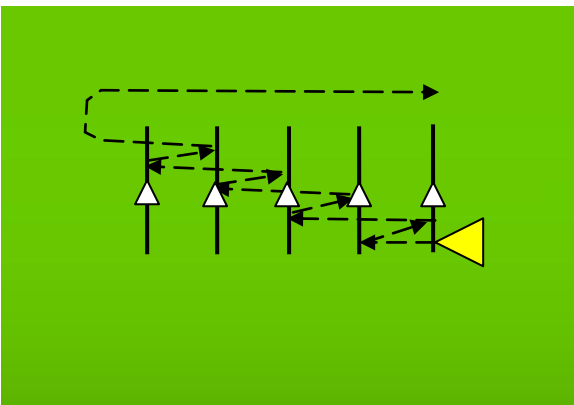
- ١ - أ - الجري بالكرة للأمام كما في الشكل .  
 ب - الجري وعند الدوران من قمع تغير حركة الجري  
 ( للأمام - للجانب - للخلف )



- ٢ - جري زجاجي للأمام بالكرة مع ثني الركبتين ، ويكون مركز  
 ثقل الجسم قريب من الأرض .  
 \* - نفس التمرين ، جري زجاجي للخلف .

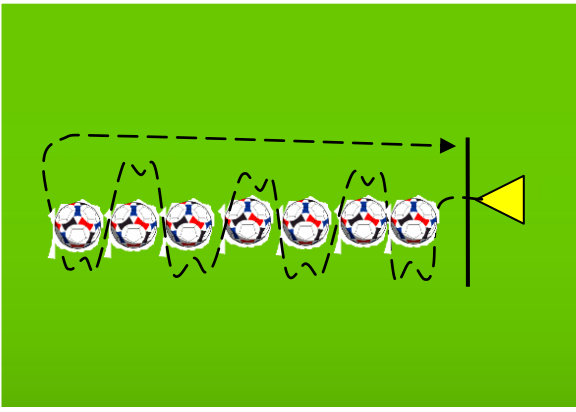


- ٣ - الوثب بالرجلين من فوق الأقماع ثم الرجوع خلف الخط .  
 \* - الجري مع تبادل الرجلين للخارج من بين الأقماع .



- ٤ - جري مكوكي ، كما في الشكل .

٥ - الجري في المكان بجانب الكرات والمروق من بينها مع التقدم للأمام .



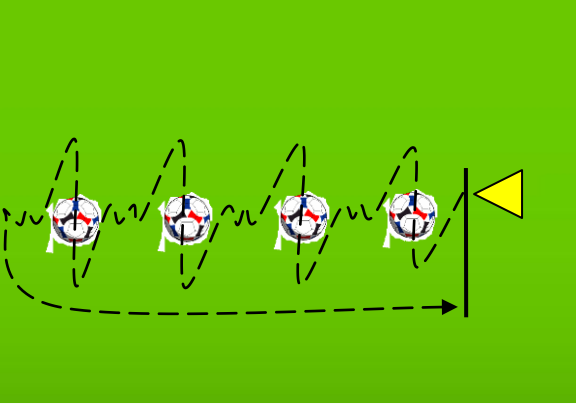
٦ - الجري في المكان بجانب الكرات ودوران

الرجلين للداخل من فوق الكرات مع التقدم للأمام .

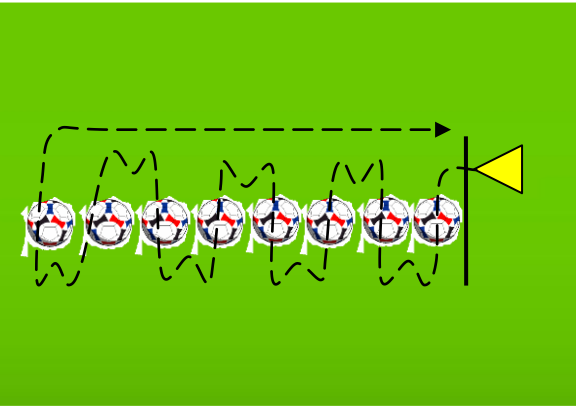
٧ - الجري في المكان بجانب الكرات ودوران الرجلين للخارج ( مروحة ) من فوق الكرات مع التقدم للأمام .

٨ - الجري في المكان بجانب الكرات وثني الركبتين للداخل من فوق الكرات مع التقدم للأمام .

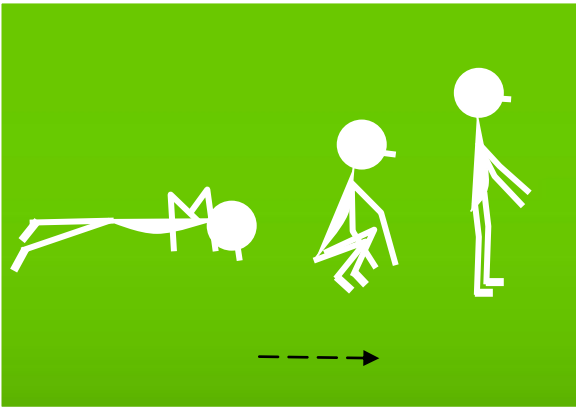
٩ - الوثب من فوق الكرات بالرجل لليساار ثم الوثب بالرجل لليمين ثم الوثب بالرجلين معا بعد الكرة .



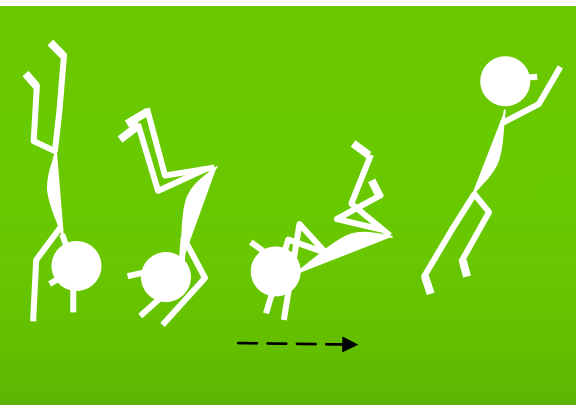
١٠ - الوقوف مواجه الكرة ، الوثب فوق الكرة مع الدوران نصف دورة ومواجهه الكرة ثم الوثب بجانب الكرة التالية وهكذا .



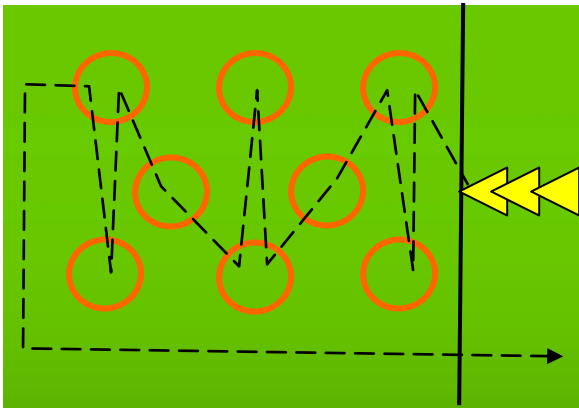
١١ - الوقوف من وضع الانبطاح مع التكرار لمدة ١٠ ث .



١٢ - الوقوف على اليدين ، ثني الذراعين وعمل دحرجة أمامية ثم الوثب لأعلى وهكذا .

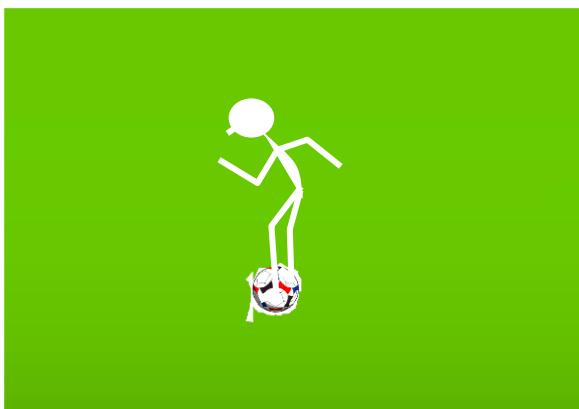


١٣ – وقوف اللاعبين في قاطرة أمام الأطواق كما في الشكل ، يقوم أول لاعب بالحجل داخل الطوق الأيمن ثم الأيسر ثم الأيمن ثم الهبوط فالأوسط وهكذا حتى نهاية الأطواق والعودة خلف القاطرة .

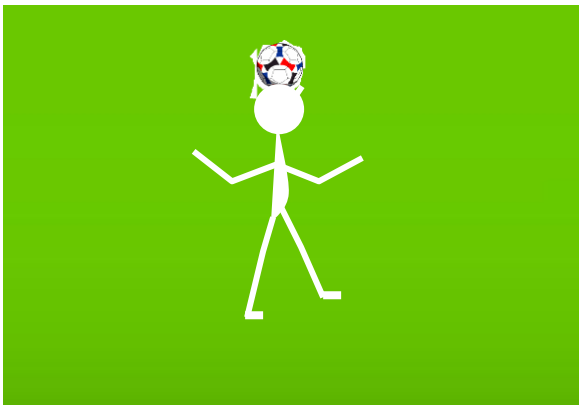


## التوازن

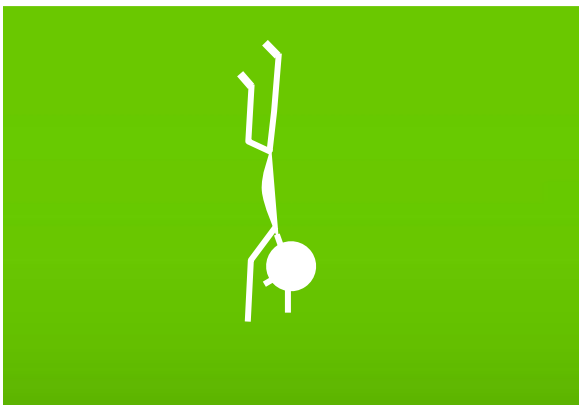
١ – وقوف على الكرة أطول فترة ممكنه .



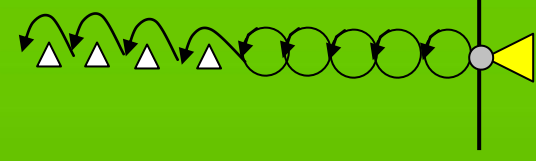
٢ – وقوف فتحا – الذراعان جانبا ، الكرة فوق الرأس مع السيطرة عليها .



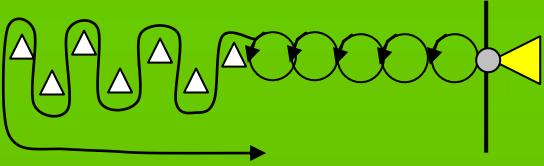
٣ – الوقوف على اليدين أطول فترة ممكنه .



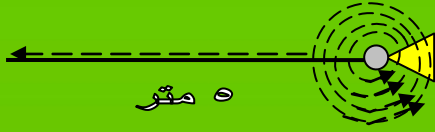
٤ - وقوف اللاعب خلف الخط ممسكا الكرة باليدين ، عمل دحرجات أمامية متتالية ثم الوثب من فوق الأقماع .



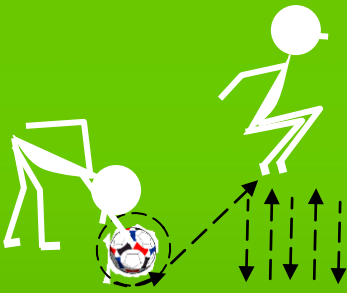
٥ - وقوف اللاعب ممسكا الكرة باليدين ، عمل دحرجات أمامية ثم الجري الزجراجي بالكرة .



٦ - يقف اللاعب مسندا إصبعه فوق الكرة ، عمل دورات حول الكرة ثم الجري بالكرة بسرعة على الخط مسافة ٥ متر .



٧ - يقف اللاعب مسندا إصبعه على الكرة ، عمل دورات حول الكرة ثم الوثب لأعلى مع ضم الركبتين للصدر، يكرر ٥ مرات .



٨ - يقف اللاعب مسندا إصبعه على الكرة ، عمل دورات حول الكرة ثم الحجل مسافة ٣ متر .



٩- يقف اللاعب مسندا إصبعه على الكرة، عمل دورات حول الكرة ثم أداء حركة الميزان .

