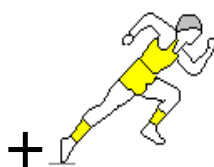
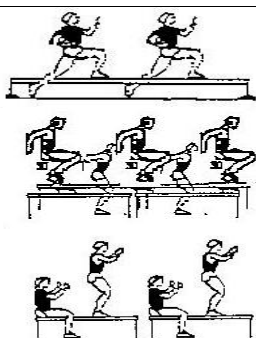
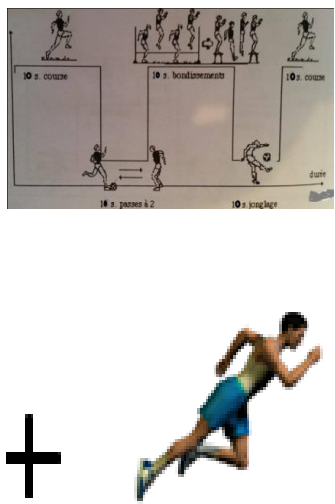


المدرّب	التاريخ	مكــــان التدريب	الوقت	رقم الحصة
			45 دقيقة	01
الهدف				تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.
المرحلة	الأهداف	التمارين	الشدة	الوقت
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية والوظيفية	-تسجيل الغيابات (المنذاة). -شرح هدف الحصة.	60% من	5د
		-الإحماء والتركيز على الأطراف السفلى وتمديد المفاصل والعضلات	أقصى نبض	15د
المرحلة الأساسية	نسعى إلى تحقيق أقصى ارتفاع ووقت الاتصال مع الأرض يكون قصير قدر الإمكان ورد فعل أسرع واسترجاع جيد.	-يصعد لاعبين فوق مقعد البدلاء وعند إعطاء الإشارة يدفع اللاعبون قدم إلى الوراء للمس الأرض ثم إرجاع القدم فوق مقعد البدلاء مرة باليمنى ومرة باليسرى مع التنفيذ بسرعة, ثم الجري بسرعة إلى القمع. بإيقاع (15-15). -وفي الإشارة الثانية يقفز اللاعب بقدميه فوق مقعد البدلاء من الثبات وعند الانتهاء يجري اللاعب بسرعة نحو القمع. -أما في الإشارة الثالثة يعاد نفس التمرين لكن من وضعية الجلوس يقفز اللاعبون عموديا بكلتي القدمين فوق مقعد البدلاء وأيضا مع الجري عند نهاية المقعد. المدة 12د مع راحة 7د	120% من VMA	20د
المرحلة النهائية	العودة إلى الحالة الطبيعية	-جري خفيف مع تمارين تمديد -مناقشة هدف الحصة	60% أقصى نبض	5د



المدرّب	التاريخ	مكــــان التدريب	الوقت	رقم الحصة
			45 دقيقة	02
الهدف				
تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.				
المرحلة	الأهداف	التمارين	الشدة	الوقت
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية والوظيفية	- تسجيل الغيابات (المنذاة). - شرح هدف الحصة.	60% من	5د
		- الإحماء والتركيز على الأطراف السفلى وتمديد المفاصل والعضلات	أقصى نبض	15د
المرحلة الأساسية	-تطوير صعود القوة من خلال تسليط الضوء على تقلص العضلات	-العمل على الدوائر أي تنفيذ تمارين القفز الزوجي(الوثب داخل الدوائر بالقدمين معا) وينتهي التمرين بالجري السريع في مسار مستقيم نحو القمع. -يبدأ اللاعب بالقدمين معا بين الأعمدة ذهابا وإيابا وبعد الانتهاء من الأعمدة يواصل بجري سريع ثم يقفز بالقدمين معا داخل الدائرة اليمنى ثم يقفز مرة أخرى داخل الدائرة اليسرى ثم إلى الدائرة الأمامية ثم يعاد نفس التمرين. لمدة 15د مع راحة 8د بإيقاع(10-10).	130% من VMA	20د
المرحلة النهائية	-العودة إلى الحالة الطبيعية. -مناقشة هدف الحصة	-جري خفيف مع تمارين تمديد -مناقشة هدف الحصة	60% أقصى نبض	5د



رقم الحصة	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب	
03	45 دقيقة				
تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.				الهدف	
التشكيلات	الوقت	الشدة	التمارين	الأهداف	المرحلة
	5د	60% من أقصى نبض	-تسجيل الغيابات (المنذاة). -شرح هدف الحصة.	تحضير الرياضي من الناحية النفسية والوظيفية	المرحلة التحضيرية
	15د	أقصى نبض	-الإحماء والتركيز على الأطراف السفلى وتمديد المفاصل والعضلات		
	20د	140% من VMA	- يقف اللاعبون خلف بعضهم بمسافات متباعدة قليلاً لتجنب الاصطدام. -وعند الإشارة يقفز اللاعبون فوق الحبل بكلتي القدمين على الجانبين مع الجري بسرعة في نهاية الحبل بإيقاع (10-10) ويعاد نفس التمرين لمدة 12د مع راحة 7د وذلك بإدراج الوثب فوق المقاعد أو الصناديق، مع الجري بسرعة.	تطوير الفعالية الفسيولوجية الانعكاسية للجهازين العصبي والعضلي.	المرحلة الأساسية
	5د	60% أقصى نبض	-جري خفيف مع تمارين تمديد -مناقشة هدف الحصة	-العودة إلى الحالة الطبيعية. -مناقشة هدف الحصة	المرحلة النهائية

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	رقم الحصة
			45 دقيقة	04
الهدف				تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.
المرحلة	الأهداف	التمارين	الشدة	الوقت
المرحلة التحضيرية	تحضير الرياضي من الناحية النفسية والوظيفية	- تسجيل الغيابات (المنذاة). - شرح هدف الحصة.	%60 من	د5
		- الإحماء والتركيز على الأطراف السفلى وتمديد المفاصل والعضلات	أقصى نبض	د15
المرحلة الأساسية	تحقيق التكيف العضلي الذي بدوره يزيد من مخازن الطاقة اللاهوائية مما يساعد في إعطاء قدرة انفجارية أعلى.	- يقف اللاعبون وراء بعضهم البعض بمسافات متباعدة قليلاً. - وعند الإشارة رفع القبضة الحديدية وتنفيذ تمرين (squat) ثم الجري بسرعة، لينتقل إلى الوثب فوق الأسوار بكلتي القدمين ويعاد نفس التمرين مع إدراج الجري بسرعة وذلك بإيقاع (15-15) ولمدة 12د مع راحة 7د.	% 110 من VMA	د20
المرحلة النهائية	- العودة إلى الحالة الطبيعية. - مناقشة هدف الحصة	- جري خفيف مع تمارين تمديد - مناقشة هدف الحصة	% 60 أقصى نبض	د05

