



## مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية

مجلة علمية محكمة تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير تمرينات بصدريّة الوزن فوق الاسطح الرملية في بعض أوجه القوة وانجاز الوثبة الثلاثية للشابات

أ.م.د. زينب قحطان عبد المحسن

Zaineb@copew.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

المستخلص :

تعتبر وسيلة التدريب بالاوزان المضافة كصدريّة الوزن من الاساليب المهمة في تطوير صفات بدنية وقوة عضلية للاعبين بصورة عامة ولللاعبين فعاليات العاب القوى بصورة خاصة وهنا يتطلب الامر ضرورة الحرص الشديد في تثبيت الاثقال في الاماكن المطلوبة لتنمية القوة العضلية فيها حيث تمثل بمقاومة خارجية نضاف الى جسم اللاعب مما تزيد العبء عليه وهو يؤدي حركات معينة لتطوير قدراته البيئية الخاصة ، اذ يغير التدريب باضافة الاوزان من الاساليب التدريبية ذات التأثير في المجاميع العضلية العاملة على الاداء وان حمل الاوزان خلال اي جهد يدي يعني اداء عمل عضلي متحرك من مقاومة اذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال استثمار تدريب الاوزان المضافة وهدفت الدراسة لتكون على تأثير التمرينات وصدريّة الوزن فوق الاسطح الرملية في بعض اوجه القوة واستنتجت للتمرينات تأثير ايجابي في تطوير اوجه القوة للاعبات الوثبة الثلاثية شارا و اوصت الباحثة بتخصيص وقت من ضمن الوحدة التدريبية للتدريب بالاوزان المضافة لعضلات الجسم كانه وكلا حسب فعالية الرياضية .

مفاتيح البحث :

صدريّة الوزن، الاسطح الرملية الوثبة الثلاثة

Abstract:

Weight training methods are changing, in addition to the weight vest being an important method for developing physical qualities and light muscle strength in general, and for athletes in athletics events in particular. It requires great care in placing weights in areas where muscular strength is advanced, as they represent added resistance to the athlete's body, which makes the burden feel. With it, it leads special movements and its own small capabilities, as training changes adding weights from the specialized ecological methods in influencing the groups of functional stiffness on performance, and that carrying weights through any manual effort means performing a moving muscular work from the technique if the luggage wants to study this problem by investing Weight training In addition, the study aimed to build on the effect of exercises and the weight bra on sandy surfaces in some aspects of strength, and the exercises end with a positive effect in developing the strength aspects of triple jump players. Tips The researcher

recommended allocating time within the multi-group training with weights in addition to the body's muscles, both according to the sporting effectiveness. .

Search keys:

Weight vest, sand surfaces, Three Jump

#### ١-١ مقدمة البحث واهمية

بعد التدريب بالاوزان المضافة في تدريبات المقاومات التي اعتمدت في تطوير القوة العضلية او تحسين السرعة الانتقالية في خلال ما توصلت اليه بعض الدراسات والبحوث في هذا المجال. وإن اضافة اي كتلة للجسم يتطلب الالمام بقوانين الميكانيكا الحيوية التي من شأنها تحدد كم النسب المضافة من الاوزان نسبة الى وزن الجسم او الى جزء من اجزائه. وتحدد الشدة التدريبية من خلال زيادة الوزن المضاف ونقصانة وتعب وسيلة التدريب بالاوزان المضافة كصدريه الوزن من الاساليب المهمة في تطوير صفات بدنية وقوة عضلية للاعبين بصورة عامة ولللاعبين فعاليتهم العاب القوى بصورة خاصة. وهنا يتطلب الامر ضرورة الحرص الشديد في تثبيت هذه الاثقال في الاماكن المطلوبة لتنمية القوة العضلية فيها وبالاسلوب الذي تعمل به داخل العضلة حتى لا يؤثر سوء استعمال الثقل على فعالية الاداء نفسه ويغير ذلك ويذكر (عماد الدين ٢٠٠٧) ويمكن التدريب على الارتقاء بالقوة عن طريق اداء العمل نفسه تقريبا مع حمل ثقل او جر ثقل غير كبير وتكرار اداء الحركات بسرعة مثل الاداء الحركي مع ارتداء جاكيت اثقال (١:٢٧٠) وان الهدف من امكانية اعتماد الاوزان المضافة والتدريب فيها على اسطح رملية جدرانها لا تسلط جهداً عند حمله على العضلات الصغيرة فحسب بل يكون تأثيرها كبيراً على المجاميع العضلية للاطراف السفلي ومدى مشاركتها في العمل العضلي مما يعطي القدرة على انجاز شغل بدني يزداد بزيادة القوة في العضلات وزيادة كفاءتها في انتاج الطاقة اللازمة وباقتصادية عالية مما سبق وجدت الباحثة من الضروري والمهم ان يستعان بالوسائل العلمية التي تهدف الى تطوير اوجه القوة العضلية للاعبين الوثبة الثلاثية للشابات لذا فاهمية البحث تكمن في سعي الباحثة الى تطوير اوجه القوة الخاصة للاعبين الشابات بالوثبة الثلاثية بالتدريب بالاوزان المضافة (صدريه الوزن) على الاسطح الرملية والذي يعتبر من الاساليب التدريبية ذات التأثير في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الاداء وان حمل الاوزان خلال الي جهد بدني عنى اداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومة مما يساهم في تحسين الانجاز لشابات بالوثبة الثلاثية. كما أكدت اسيل جليل "الدراسات العلمية المرتبطة بهذه الفعالية التي تتطلب اعداداً بدنياً ومهارياً عالي نتيجة لمتطلباتها التي تحتاج الى الدقة في الوثب من اجل ضمان الوصول الى ابعاد مسافة وهذا يحتاج الى اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً ومهارياً للوصول الى الاداء الافضل" (اسيل، ٢٠٢٢، ٩٢)

#### ٢-١ مشكلة البحث

ان الاوزان المضافة هي وسيلة تدريبية تتمثل بمقاومة خارجية تضاف الى جسم اللاعب مما تزيد العبء عليه وهو يؤويه حركات معينة لتطوير قدرة بدنية خاصة او مهارة حركية اذ يعتبر التدريب بإضافة الاوزان وبنسبة معينة في وزن الجسم من الاساليب التدريبية ذات التأثير في تطوير المجاميع العضلية العاملة على الاداء وان حمل الاوزان خلال الي جهد بدني يعني اداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومة .

وفي تدريبات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يعمل . المدربون على الوصول بالعضلات لأقصى قابلية على الاستطالة . لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال استثمار تدريب الاوزان المضافة وتوزيعها بالشكل المناسب على الاجزاء الى تعمل على زيادة مساحة الوثب من خلال حمل الصدريه يتم حساب اضافة الاوزان للجسم ككل مع بقاء التركيز في تدريب عضلات الرجلين لكونها المسؤولة بالدرجة الاساس عن نقل الجسم في مكان الى اخر .

## ٣ - ١ اهداف البحث

- ١- اعداد تمرينات بصدريه الوزن فوق الاسطح الرملية في بعض اوجه القوة وانجاز الوثبة الثلاثية شابات .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات بصدريه الوزن فوق الاسطح الرملية في بعض اوجه القوة وانجاز الوثبة الثلاثة شابات .

## ٤ - ١ فروض البحث

هناك فرقة ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة البحث

## ٥ - ١ مجالات البحث

- ١- المجال البشري : عينة من لاعبات الوثبة الثلاثية شابات والبالغ عددهم ( ٥ )
- ٢- المجال الزمني : للفترة من ٢٠٢٣/١١/٣ لغاية ٢٠٢٣/١٢/٢٨
- ٣- المجال المكاني : ملعب العاب القوى في كلية التدريب البدني وعلوم الرياضة

## ٢ - ١ اجراءات البحث الميدانية

## ٢ - ١ منح البحث

اختارت الباحثة المهج التجريبي كونه الاسلوب الانسب لحل مشكلة البحث وبشير (مروان عبدالحميد ٢٠٠٢) "المنهج التجريبي هو المنع الذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مستنداً على استمالة الادوات الاجهزة لاحداث تغييرات في اطار محكم الضبط للدلة والبراهين" ( ٢ : ١٣٧ )

## ٢ - ٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمرية من ف\الاعبات الوثبة الثلاثية شابات من اندية بغداد من اللواتي مستمرات بالتدريب للرسم ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ والبالغ عددهم (٥) لاعبات و تم اجراء التجانس لافراد عينة البحث في متغيرات العمر التدريبي، الطول ، طول الساق من الورك لتكامل الوزن كما موضح بالجدول رقم ( ١ )

## جدول (١)

بين تجانس العينة في العمر , العمر التدريبي ، الطول ، طول الساق من الورك للكامل ، الوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٧,٢٨	١,٩٤	١٧,٠٠	٠,٣٢١
العمر التدريبي	شهر	١٣,٧٦	١,٨٢	١٤,٠٠	١,٧١١
الطول	سم	١٦٥,٨٨	١٧,٣٥	١٦٦	٠,٣٨٨
طول الساق للكامل	سم	١٠٣,٢٣	٨,٧٣	١٠٣	٠,٩٠١
الوزن	كغم	٥٩,٤٣	٥,٦١	٥٩	١,٢٢٧

يلاحظ من الجدول (١) ان قيم الالتواء جميعها كانت بين (+٣) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار اليها في الجدول وضمن المنحى الطبيعي

## ٢ - ٣ الادوات والاجهزة المستعملة بالبحث

- الاختبارات والقياسات
- المصادر العربية والأجنبية
- شريط قياس
- ميزان طبي
- صدرية وزن.
- مسطرة سويدية
- أدوات مكتبية

## ٢ - ٤ الاختبارات المستعملة بالبحث

قامت الباحثة بتحديد الاختبارات لمتغيرات البحث التابعة من المصادر العلمية المتوافرة والمعتمدة في قياس أوجه القوة علي كالاتي :-

- ١- القوة الانفجارية للرجلين (٣ : ١٥٨) القفز العمودي من الثبات
  - ٢- القوة المميرة بالسرعة للرجلين (٤ : ١٠٥) اختيار اكتمل لاقصى مساحة (١٠ ثا)
  - ٣- تحمل القوة للرجلين (٥ : ١١٣) ثني الركبتين حتى استنفاد الجهد
  - ٤- انجاز الوثية الثلاثية (٦ : ١٨٣)
- ٢ - ٤ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة يا جراء التجربة الاستطلاعية تاريخ ٢٠٢٣/١١/٣ على عينة (٢) لاعبات من عينة التجربة الرئيسية لم يستبعدوا من التجربة في الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكان الغرض منها التأكد من سلامة الاجهزة والادوات وتلافي الاخطاء والعوقات ومعرفة سير المزاج التجريبي المطبقة على عينة البحث

## ٢-٥ الاختبارات القبلية

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٥ في الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملعب كلية التذيب البدنية وعلوم الرياضة .

## ٢ - ٦ المنهج التدريبي .

تم تطبيق المنهج التدريبي المتمثل بالتمارين المعدة ان قبل الباحثة في يوم ٢٠٢٣/١١/١٧ في ايام ( السبت , الأثنين , الاربعاء) من كل اسبوع بواقع ثمان اسابيع حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة تدريبية تضمنت ضبط التكرارات واوقات العمل والراحة والمجاميع والتدريب بصدريه الوزن حيث تم حساب الوزن المعمول به مع التمرينات حيث تم استخراج وزن اللاعبة بالصدريه فاذا كان فوزها ٥٧ كغم فان (١٠٪) من وزنها بالصدريه يعني (٥,٧ كغم) . وقامت الباحثة بالاشراف على سير اجراء التمرينات المعدة اثناء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص

## ٢ - ٧ الاختبارات البعدية

قامت باجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٦ على عينة البحث في الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتحت نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبلية

## ٢ - ٨ الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS الاجراء المعاملات الاحصائية الخاصة بالبحث

## ٣- عرض مناقشة نتائج البحث

## ٣ - ١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات اوجه القوة لعينة البحث

جدول ( ٢ )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى ودلالاتها لاختبارات اوجه القوة لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			س	ع	س	ع			
١	قوة انفجارية للرجلين	سم	١٩,٨٨	٨,١٢	٢٣,٤٧	٨,٠١	٣,٨٢	٠,٠١	دال
٢	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	متر	١٠,٢٢	١,٠٥	١٢,٢٣	١,٠٠	٤,٢١	٠,٠٠٠	دال
٣	تحمل القوة للرجلين	عدة	٢٥,٦١	٧,٥٣	٢٨,٣١	٦,٧١	٦,٥٧	٠,٠٠٠	دال

معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية اقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة ٠,٠٥

جدول ( ٣ )

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( T ) المحسوبة ودلالاتها لاختبار الانجاز لعينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			س	ع	س	ع			
١	الانجاز	متر	٨,٢٣	٠,٧١	٨,٩٨	٠,٢١	٣,٥٧	٠,٠٠٣	دال

معنوي (دال) عندما تكون القيمة الاحتمالية اقل من قيمة دلالة الاختبار البالغة ٠,٠٠٥

من خلال الجدول رقم ( ٢ , ٣ ) الذي بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة ت المحسوبة ودلالاتها لمتغيرات اوجه القوة والانجاز لعينة البحث حيث ظهرت القيم معنوية تقرها الباحثة الى المنهاج التدريبي المعد باستعمال تمرينات بصدريه الوزن فوق الاسطح الرملية من خلال تطور الاداء الحركي والارتفاع بعلاقة الجهاز العصبي الذي يصدر أوامره إلى العضلات بالانقباضي وحصوله على المعلومات المختلفة نتيجة هذا الانقباض من خلال تدريب الجهاز العصبي على أسلوب التحكم في درجة الشد التي تتعرض لها العضلات والاربطة ويحصل تطور في العضلات المسؤولة عن دعم الجسم من الجاذبية الأرضية والتي تطورت بفعل الأوزان المضافة والموزعة بالتساوي على جانبي الجسم المتمثلة بصدريه الوزن . ويذكر ( عبد الفتاح ابو العلا نصرالدين احمد ، ٢٠٠٢ ) ، ان التأثيرات العصبية نتيجة التدريب تؤدي الى زيادة تعبئة الوحدات الحركية وزيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية " ( ٧ ) : (٩٣) وان التدريب بصدريه الوزن على الاسطح الرملية يساعد في تطوير وتحسين اوجه القوة للاعبات من خلال زيادة سرعة حصول السيالات العصبية واستثمار تدريب القوة بالوزن المضاف بعدها مثيرا ميكانيكياً من خلال تكرار العمل بالوزن المضاف يعمل على الاقلال في المقاومة التي تسببها العضلات المضادة بفعل النظر الفسيولوجي الحاصل فيها نتيجة لتدريب القوة العضلية مما ساعد في تقليل زمن الاستجابة الحركية للاعبة، كما اشارت اسراء فواد " باستخدام احمال تدريبية عالية من حيث الحجم والشدة والتكرارات مع مراعاة فترات الراحة خلال الوحدة التدريبية دون الوصول الى حالة الاجهاد البدني ، إذ يعمل من خلالها تحفيز العضلة او المجموعات العضلية معاً دون اضرار بها والوصول بالرياضي الى حالة الاستمرار بالعمل بأقصى جهد ممكن ومقاومة للتعب لتحقيق الإنجاز الأفضل " (اسراء, ٢٠١٨, ٢) وساعد التدريب بصدريه الوزن على الاسطح الرملية القوة الانفجارية والمميزة

بالسرعة والتمرينات السريعة في المنهاج من خلال العبء الذي تلقتة اللاعب عن حملها مما أدى الى بذل جهد اكبر لمواجهة ذلك العبء وعمل التدرج في الاحمال التدريبية بصدريه الوزن والشدد التدريبية في الدورات الاسبوعية على تطور الانجاز فضلا . كما اشارت علا " ان استعمال الاجهزه المساعدة في تنفيذ التدريبات الخاصة المصحوبه بتحسن القوة اصبح امراً ضرورياً اذ ان اعداد التدريبات على وفق هذه الاجهزه تساعد على اتقان الأداء وعلى تكامل القوه العضلية ويكون الشرط الأساسي لتأثير القوة الخاصة بتخصيص تمرينات لمراحل الأداء ان إيجاد الوسائل البدنية المساعدة لاستعمالها في تطوير القدرات البدنية وخصوصاً القوه " (علا, ٢٠٢٢, ٤٧) عن الشدة العالية في المنهاج والملاعبة تحمل الوزن المضاف مما شكل عبء اضافي على نظام الطاقة السائد في هذه التمرينات وهذه الطارف الصعبة التي تتطلب قدراً كبيراً من الطاقة ويشير ( ابراهيم مفتي ٢٠٠٩ ) " ان الاستقرار على نفس الشدة المستخدمة يحافظ على التكيفات المكتسبة ولا يطورها ، وهنا تظهر الحاجة إلى التدريب مجمل رائد جديد ومناسب وهذه الزيادة المستخدمة في اهمال التدريب تعد مثلاً صادقاً لتحقيق مبدأ التدريجي " (٨ : ١٢٤)

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤ - ١ الاستنتاجات

- ١- تأثيرات التدريب بصدريه الوزن فوق الاسطح الرملية ساعدت في تطوير اوجه القوة للاعبات الوثبة الثلاثية شابات
- ٢- فاعلية التدريب بصدريه الوزن فوق الاسطح الرملية للاعبات الوثبة الثلاثية شابات اسهمت في تحسين انجاز اللاعبات

##### ٤- ٢ التوصيات

- ١- التأكيد على المدربين تخصيص وقت في الوحدة التدريبية لتدريب اللاعبين باوزان مضافة في جميع الالعاب.
- ٢- الاستفادة من الدراسات السابقة لطلبة الدراسات العليا والتي تشمل مناهج تدريبية باساليب حديثة وتطبيقها على عينات مختلفة ولعدة العاب

#### المصادر

- ١- عماد الدين على ابوزين، التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات ط ٢ الاسكندرية , منشأة المعارف، ٢٠٠٧ ، ص ٢٧٠
- ٢- مروان عبد الحميد ابراهيم طرت ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية ، عمان ' دار الطلبة الداء للنشر التوزيع / ٢٠٠٢
- ٣- محمد نصر الدين رضوان ، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٦
- ٤- محمد ابراهيم شحاتة وعد جابر بريقع ، دليل القياسات الجمعية واختبارات الاداء الحركي / الاسكندرية - منشأة
- ٥- محمد توفيق الويلي تدريب المنافسات المعارف، ٢٠٠٤ ط ١ القاهرة، دار 6.M.S, ٢٠٠٠
- ٦- قاسم حسن حسين فعاليات C الوثب والقفز ، ط / عمان دار الفكر العربي للنشر والتوزيع /

- ٧- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣
- ٨- مفتى ابراهيم ، المرجع الشامل في التدريب الرياضي ( التطبيقات العافية ) ط ١ ، القاهرة دار الكتب الحديث : (٢٠٠٩) .
- ٩- ديانا غانم & اسيل جليل. (٢٠٢٢). اثر تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز للوثب الطويل تحت عمر ٢٠ سنة للشابات *الرياضة المعاصرة* ، 21(1) , 0092. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0092>
- ١٠- أ. د. سهاد قاسم أ. ا. ح. أ. د. أ. ف. (٢٠١٨). تأثير تدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سبت في بعض القدرات البدنية وانجاز ٨٠٠ متر متقدمين *الرياضة المعاصرة* <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/775> , 17(3) , 0092.
- ١١- علا عيسى, & اسراء فؤاد. (٢٠٢٢). استعمال تمرينات خاصة وفق جهاز verti max وتأثيرها في تطوير تحمل الخاص للذراع الرامية وانجاز رمي الرمح للاعبين دون ال ١٦ سنة *الرياضة المعاصرة* ، ٢١(٣) ، ٠٠٤٧ . <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.3.0047>

## الملاحق

### التمرينات المقدمة بصرية الوزن

ملاحظة : جميع التمرينات تؤدي مع صدرية الوزن فوق السطح الرملي .

- ١- من رفع الوقوف (جمع لبس صدرية الوزن) الرتب اماماً بصورة افقية ويتوقفات بين كل وثبة لمدة ( ٢٠ ثا )
- ٢- في وضع الوقوف ( مع لبس صدرية الوزن) الوثب عاليا ( عمودي ) من الثبات ويكون التحكم بمسافة الارتفاع .
- ٣- من وضع الوقوف (مع لبس صدرية الوزن ) الوثب جانبي
- ٤- من وضع الوقوف على رجل واحدة (مع لبس صدرية الوزن ) ثم الوضع على رجل واحدة والتكرار على ارجل الاخرى
- ٥- من وضع الوقوف (مع لبس صدرية الوزن ) القفز من فوت الشواخص ( ١٠ سم ) ويتوقفات بين شاخص واخر
- ٦- من وضع الوقوف ( مع لبس صدرية الوزن ) الركض للقفز من فوق اربعة شواخص بارتفاع ( ١٥ سم )
- ٧- الوقوف مع لبس صدرية الوزن الوثب العمودي فتحاً
- ٨- الوقوف مع لبس صدرية الوزن الانطلاق السريع من الثبات لمسافة ( ٥ - ٧ م ) فوق السطح الرملي للامام وللخلف بعد سماع الاشارة من المدرب .
- ٩- الركض مع لبس صدرية الوزن مع توقعات قرب الشواخص ومن ثم العبور فوق الشاخص بكلكا القدمين فوق السطح الرملي
- ١٠- من وضع الرقود على مسطبة مع لبس صدرية الوزن ، النهوض والرقود فوق المسطبة مدة ٣٠ ثا

- ١١- من وضع الوقوف محيطة مسطبه مع لبس صدرية الوزن بارتفاع ٣٠ سم الصعود والنزول على طية لمدة ٢٠ ثا
- ١٢- في وضع الوقوف بجانب مسطبة ولبس صدرية الوزن و بارتفاع ٣ سم. الصعود والنزول على المسطبة بكتا الرجلين لمدة ٣٠ ثا (المسطبة توقع فوق السطح الرملي)
- ١٣- من وضع الوقوف مع لبس الصدرية بالوزن على الخط الحمل مسافة ٥ م فوق السطح الرملي ثم عمل دبني ثابت تكرر ١٠ مرات ثم الرجوع للخط حمل ويكرر على الرجل الأخرى
- ١٤- من الوقوف مع لبس صدرية الوزن الحمل فوق السطح الرملي باتجاه المسطبة ثم القفز فوت المسطبة والاستمرار بعد ذلك بالحجل يكرر على الرجل الأخرى
- ١٥- من وضع الوقوف مع لبس صدرية الوزن الركض بالقفر فوت سطح الرملي مسافة (١٠ م) ثم الرجوع للخط بسرعة

ملحق رقم ( ٢ )

نموذج لوحة تدريبية

هدف الوحدة التدريبية :

الوحدة :

الاسبوع :

اليوم والتاريخ :

المكان :

الملاحظات	الحاجة الانتقالية بين المجموعات	التكرار والمجموعات	الشدة	التمارين	الزمن	القسم من الوحدة الرئيسي
يكون الاداء يشبه الاداء المهاري من حيث اتجاه الحركة	١	٥ × ٤	%٨٥	٣	٤٠ دقيقة	
	١	٥ × ٤	%٨٥	٥		
	١	٥ × ٤	%٨٥	٨		
	١	٥ × ٤	%٨٥	٤		
	١	٥ × ٤	%٨٥	٦		
	١	٥ × ٤	%٨٥	١١		
	١	٥ × ٤	%٨٥			