



## تأثير التدريب المركب على القدرات الحركية الخاصة لبعض المهارات الهجومية في رياضة الجودو

د. أحمد حرب أبو زائدة/

أستاذ التدريب الرياضي المساعد بكلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى - فلسطين

[ahmedharb1@hotmail.com](mailto:ahmedharb1@hotmail.com)

### الملخص

هدفت الدراسة للتعرف على أثر التدريب المركب على القدرات الحركية الخاصة لبعض المهارات الهجومية "ايبونسيوناجي - أسوتو جاري - هاراي جوشي"، واتبع الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 12 لاعباً وهم منتخب جامعة الأقصى للجودو للعام الدراسي 2014-2015، وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب المركب أثر ايجابياً على تحسين القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة للمهارات الهجومية قيد البحث "ايبونسيوناجي - أسوتو جاري - هاراي جوشي"، حيث بلغ متوسط نسبة التحسن بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث 14.72، بينما جاء متوسط نسبة التحسن بالنسبة لتحمل السرعة للمهارات قيد البحث 13.04، وبلغ متوسط نسبة التحسن لتحمل القوة للمهارات قيد البحث 9.62، ويوصي الباحث بضرورة التركيز على تحسين القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية في رياضة الجودو، وفي الألعاب الفردية الأخرى.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب المركب، القدرات الحركية، المهارات الهجومية.

### The Effects of Complex Training on Special Motor Abilities for Some attack Skills in Judo Sport

#### Abstract

This study aimed to identify the effects of the complex training program on special motor abilities for some attack skills "ippon – seoinage – osotogari – haraigoshi" among judo players in Palestine. The researcher used the experimental approach, the sample of this study consisted of 12 players from Al-Aqsa University judo team 2014 -2015.

The data were analyzed by using t-test and the results showed that the complex training program has a positive effect on improving the strength speed, the speed endurance, and strength endurance of the attack skills "ippon – seoinage – osotogari – haraigoshi". The average rate of improvement between the strength speed and the attach skills was 14.72, while the average rate of improvement between speed endurance and attack skills was 13.04. Finally, the average rate of improvement to between the endurance strength and the attack skills was 9.62



The researcher recommended the necessity of improving special motor abilities for some attack skills in Judo and in the other individual sport.

**Key word:** Complex training – motor abilities – attack skills.

### مقدمة وأهمية البحث:

أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الانجازات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والبطولات الدولية خير دليل على ذلك، لذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية. وعملية التدريب بما فيها من تحديات العصر تواجه كثير من المشكلات التي أصبحت محور الدراسة في مجال التعليم، فالبحث العلمي هو أداة المجتمع لحل مشاكله، وقد تختلف استراتيجيات الأنظمة التدريبية في مواجهة تلك المشكلات طبقاً لاختلاف الواقع التدريبي في دول العالم، لذا لا يمكن أن يكون هناك حل لأي من المشكلات دون تحديد الأهداف والأساليب التدريبية والتي يتم اختبارها بالأساليب العلمية (2، ص 58).

والتدريب المركب هو أحد تدريبات الجهاز العصبي العضلي للحصول على أقصى قدرة يمكن إنتاجها لزيادة الحد الأقصى للألياف العضلية السريعة المشاركة، ويستخدم فيه تدريبات الأثقال عالية الشدة التي تعمل على زيادة استثارة الأعصاب المحركة وبالتالي زيادة القوة والتي من الممكن أن توفر أفضل حالات التدريب لتدريبات البليومترك التابعة لها، بالإضافة إلى درجة التعب المرتبط بتدريبات الأثقال عالية الشدة يمكن أن يجبر المزيد من الوحدات الحركية بالعضلة أن تشارك أثناء مرحلة التدريب البليومترك بهدف تطوير حالة التدريب (13، ص 12).

ورياضة الجودو من الرياضات التي تحل مركزاً متقدماً بين الألعاب التي يتم التنافس عليها عالمياً وأولمبياً وقارياً ودولياً حيث تطورت من الناحية القانونية والفنية والخطية منذ نشأتها حتى يومنا هذا ومن الطبيعي أن تستلزم هذه التطورات تطوراً مماثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول إلى المستويات العليا في رياضة الجودو (7، ص 9).

ومن المعروف أن رياضة الجودو تتطلب مستوى عالي من الأداء البدني لكي يستطيع اللاعب تحقيق مستوى مهاري وخطي مميز، لذلك يتحتم على اللاعبين من كافة المراحل السنوية امتلاك المكونات البدنية مثل قوة القبضة وقوة ثبات عضلات الظهر ومرونة الجذع والقوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية المتحركة (15، ص 15).

وتعتبر القدرة العضلية والتحمل والقوة المميزة بالسرعة واضحة في كل مرحلة من المراحل الفنية للمهارات الحركية في الجودو كما أن هذه العناصر مهمة للارتقاء بمستوى الأداء البدني (14، ص 45).

ويكتسب البحث أهمية كبرى من خلال تجريب أسلوب التدريب المركب للكشف عن أفضلية هذا التدريب في إحداث تطوير في القدرات الحركية الخاصة لبعض المهارات الهجومية لمنتخب جامعة الأقصى في رياضة الجودو، من أجل الاستفادة من نتائج البحث وهذا بدوره يؤدي إلى التخطيط السليم للبرامج التدريبية اللاحقة وكذلك إيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم السريع لتحقيق النجاح وصولاً إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية.

ومن خلال متابعة الباحث الميدانية وبصفتها لاعباً ومدرباً للعبة الجودو في فلسطين تبين أن لاعبي منتخب جامعة الأقصى في قطاع غزة لديهم ضعف في المستوى المهاري أثناء الأداء في المنافسات، وهذا يرجعه الباحث لضعف القدرات البدنية الخاصة أثناء الأداء مثل القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي وذلك نتيجة لضعف البرامج التدريبية المتبعة في التدريب، لذلك قام الباحث بتصميم وتنفيذ برنامج تدريبي مركب "أثقال وبليو ميترك" على اللاعبين، للتعرف على مستوى تأثير وتباين التدريب على بعض القدرات الحركية الخاصة وبالتالي المهارات الهجومية، الأمر الذي يمكن معه اعتبار هذه التأثيرات



علامات ودلائل استرشاديه تساعد المدربين والمختصين في مجال رياضة الجودو إلى توجيه وتقنين برامج التدريب والارتقاء بمستوى كفاءة اللاعبين البدنية. وهذا بدوره ما دعى الباحث لإجراء هذا البحث لمعرفة تأثير التدريب المركب على بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض المهارات الهجومية "ايبونسيوناجي - أسوتو جاري - هاراي جوشي" لدى منتخب جامعة الأقصى للجودو.

#### هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريب المركب على بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض المهارات الهجومية "ايبونسيوناجي - أسوتو جاري - هاراي جوشي" لدى منتخب جامعة الأقصى للجودو.

#### فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ببعض المهارات الهجومية "ايبونسيوناجي - أسوتو جاري - هاراي جوشي" ولصالح القياس البعدى.

#### المصطلحات المستخدمة:

1. التدريب المركب Complex Training: "هو أحد أنماط التدريب الذي تستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليو متركماً في نفس الوحدة التدريبية" (chu، 1996، ص 5).
2. القدرات الحركية Motor Abilities: "تعريف اجرائي " هي العناصر البدنية المشتركة والمميزة لأداء مهارات الجودو.
3. المهارات الهجومية Stroke Skills: "تعريف اجرائي " هي استخدام فنون وحركات الرمي من وضع الوقوف وفنون اللعب الأرضي للتغلب على الخصم بعمل أقصى تأثير بأقل جهد ممكن وانتهاز الفرص الفعالة لكل نقاط الضعف التي تظهر على الخصم.

#### 2 - إجراءات البحث الميدانية :

- 2 - 1 منهجية البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية باختبار القياس القبلي والبعدى وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.
- 2 - 2 مجتمع البحث وعينته: اشتملت عينة الدراسة على (12) لاعبتهم بالطريقة العمودية حيث يمثلون منتخب جامعة الأقصى للجودو.

#### تجانس عينة البحث:

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية والتجريبية

ن=12

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية					
الطول	( سم )	174.41	5.24	175	0.619
الوزن	( كجم )	77.5	8.56	75	0.175
العمر الزمني	(شهر، سنة)	21.58	0.9	21.5	0.152
العمر التدريبي	(شهر، سنة)	2.58	0.51	3	-0.388



المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية					
المتغيرات التجريبية					
القوة المميزة بالسرعة (ايونسيوناجي 5 ر)	(ث)	10.65	0.54	10.45	.094
القوة المميزة بالسرعة (اسوتو جاري 5 ر)	(ث)	11.55	0.45	11.52	0.05
القوة المميزة بالسرعة (هاراي جوشي 5 ر)	(ث)	12.60	0.42	12.6	0.09
تحمل السرعة (ايونسيوناجي 10 ر)	(ث)	20.85	0.83	20.95	0.55-
تحمل السرعة (اسوتو جاري 10 ر)	(ث)	22.80	1.22	22.70	0.005
تحمل السرعة (هاراي جوشي 10 ر)	(ث)	28.90	0.75	28.85	0.07
تحمل القوة (ايونسيوناجي 15 ر)	(ث)	31.75	1.62	32.2	0.50-
تحمل القوة (اسوتو جاري 15 ر)	(ث)	37.7	1.23	37.85	0.009-
تحمل القوة (هاراي جوشي 15 ر)	(ث)	39.70	1.17	39.75	0.45-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء تعطي دلالة مباشرة علنخلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، حيث أن معامل الالتواء يتراوح في جميع المتغيرات ما بين (3 ±) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

## 2 - 3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

اعتمد الباحث في تحديد جمع البيانات على عدة مصادر وهي:

- المراجع والمصادر العلمية الخاصة التي تناولت هذا الموضوع.
- الدراسات والأبحاث السابقة في هذا المجال وما توصل إليه الباحثون من نتائج.

## الاختبارات المستخدمة بالبحث: مرفق: (1)

- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث والمصمم من قبل الباحث.
- اختبار قياس تحمل السرعة للمهارات قيد البحث والمصمم من قبل الباحث.
- اختبار قياس تحمل القوة للمهارات قيد البحث والمصمم من قبل الباحث. 1995

## الأجهزة المستخدمة بالبحث:

كاميرا فيديو، جهاز الريستاميتير، ساعة إيقاف، ميزان طبي، بدل جودو، بساط جودو.

## 2 - 4 الدراسات الاستطلاعية:

بعد أن استكمل الباحث الإجراءات الإدارية المتفق عليها وبعد إعداد البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بعمل ثلاث دراسات استطلاعية كان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات "الصدق والثبات" والتأكد من سلامة الأدوات المستخدمة وهي:

1. الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالمعاملات العلمية لصدق الاختبارات: للتحقق من صدق المتغيرات استخدم الباحث طريقة صدق التمايز وذلك بمقارنة نتائج قياسات مجموعتين وذلك على عينة مكونة من 12 طالب، المجموعة الأولى المميزة 6 طلاب والذين طبق عليهم الثبات والمجموعة الثانية الغير مميزة 6 طلاب وذلك من يوم الثلاثاء الموافق 2015/1/20 ولغاية يوم الخميس الموافق 2015/1/22، وأوضحت النتائج صدق المتغيرات كما هو موضح بجدول (2).

جدول (2)



معامل الصدق للمتغيرات قيد البحث بين المجموعتين المميزة والغير مميزة  $n=12$

المتغيرات التجريبية	وحدة القياس	المجموعة المميزة 6		المجموعة الغير مميزة 6		م (ف)	قيمة (ت)
		ع±	م	ع±	م		
القوة المميزة بالسرعة (ايونسيوناجي 5 ر)	(ث)	0.83	12.24	0.74	12.24	2.46	7.93*
القوة المميزة بالسرعة (اسوتو جاري 5 ر)	(ث)	1.24	13.35	1.43	13.35	3.10	5.84*
القوة المميزة بالسرعة (هاراي جوشي 5 ر)	(ث)	0.92	14.35	1.23	14.35	2.92	6.79*
تحمل السرعة (ايونسيوناجي 10 ر)	(ث)	1.97	22.27	1.82	22.27	2.55	3.35*
تحمل السرعة (اسوتو جاري 10 ر)	(ث)	2.32	25.46	2.87	25.46	4.58	4.32*
تحمل السرعة (هاراي جوشي 10 ر)	(ث)	2.74	27.40	3.14	32.64	5.24	4.36*
تحمل القوة (ايونسيوناجي 15 ر)	(ث)	3.21	29.43	4.13	34.64	5.21	3.42*
تحمل القوة (اسوتو جاري 15 ر)	(ث)	3.87	36.15	4.21	40.25	4.1	2.50*
تحمل القوة (هاراي جوشي 15 ر)	(ث)	3.92	35.79	4.37	42.56	6.78	4.01*

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.228$

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) تراوحت ما بين 2.50 كأقل قيمة، و7.93 كأكثر قيمة، وبمقارنة قيم (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية وجد أنها دالة معنوياً، وهذا يعطي دلالة مباشرة لصدق المتغيرات قيد البحث.

2. الدراسة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالمعاملات العلمية لثبات الاختبارات: استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه وذلك على عينة استطلاعية مكونة من 6 طلاب من عينة الدراسة الاستطلاعية وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة بعد 7 أيام من التطبيق الأول وذلك من يوم الأحد الموافق 2015/1/25 ولغاية يوم الأحد الموافق 2015/2/1، وأوضحت النتائج ثبات الاختبارات كما هو موضح بجدول (3).

### جدول (3)

معامل الثبات للمتغيرات قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني  $n=6$

المتغيرات التجريبية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		ع±	م	ع±	م	
القوة المميزة بالسرعة (ايونسيوناجي 5 ر)	(ث)	0.68	10.86	0.69	10.91	0.92*
القوة المميزة بالسرعة (اسوتو جاري 5 ر)	(ث)	0.45	11.53	0.57	11.60	0.86*
القوة المميزة بالسرعة (هاراي جوشي 5 ر)	(ث)	0.53	12.45	0.76	12.18	0.91*
تحمل السرعة (ايونسيوناجي 10 ر)	(ث)	1.15	21.12	0.98	21.29	0.88*
تحمل السرعة (اسوتو جاري 10 ر)	(ث)	1.19	23.15	1.59	23.80	0.92*
تحمل السرعة (هاراي جوشي 10 ر)	(ث)	1.03	28.41	1.09	28.44	0.82*
تحمل القوة (ايونسيوناجي 15 ر)	(ث)	1.62	30.98	1.83	31.65	0.81*
تحمل القوة (اسوتو جاري 15 ر)	(ث)	1.52	37.36	2.07	37.00	0.75*
تحمل القوة (هاراي جوشي 15 ر)	(ث)	1.56	40.36	1.71	39.90	0.81*

• قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.754$



يتضح من جدول (3) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية، وأن قيم معامل الارتباط (الثبات) تراوحت ما بين 0.75 كأقل قيمة و0.92 كأكثر قيمة، وبمقارنة قيم (ر) المحسوبة والجدولية وجد أنها دالة معنوياً، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات المتغيرات قيد البحث.

3. الدراسة الاستطلاعية الثالثة: وكان الهدف التأكد من صلاحية ومدى مناسبة الأدوات واكتشاف الصعوبات التي قد تحدث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي وتحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة المناسبة، وأسفرت هذه الدراسة عن مناسبة الأدوات وأماكن التدريب والقياس للبرنامج التدريبي، ومعرفة الشدة والتكرارات والراحة لكل لاعب والزمن المستغرق للوحدات التدريبية.

## 2- 5 القياس القبلي:

1. تم إجراء القياسات القبالية يوم الخميس الموافق 2015/2/12م.
2. تم تقنين الأحمال التدريبية لبعض القدرات الحركية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة) على الوحدات التدريبية مع مراعاة توزيع الشدة والحجم والفروق الفردية بين اللاعبين.
3. استغرق البرنامج التدريبي (10) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.

## 2- 6 الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المركب في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على المجموعة التجريبية يوم الأحد الموافق 2015/2/15م إلى يوم الخميس الموافق 2015/4/23م. مرفق (3).

### الجدول (4)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي استخدام التدريب المركب للمهارات قيد البحث

م	البرنامج التدريبي	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي
1	عدد الأسابيع	(10) أسابيع
2	عدد الوحدات التدريبية	(30) وحدة تدريبية
3	عدد الوحدات في الأسبوع	(3) وحدات في الأسبوع
4	زمن الوحدة	(90) دقيقة
5	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التدريبي	(2700) دقيقة بما يساوي (45) ساعة
6	تشكيل الحمل التدريبي	(1 : 2) (2 : 1) تدريبية
7	الأحمال التدريبية	(متوسط : عالي)

## تخطيط محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

### الجدول (5)

توزيع متوسط زمن الوحدة والزمن الأسبوعي ودرجة شدة حمل التدريب وتشكيل دورة الحمل ونسب الحمل التدريبي للبرنامج على الفترات والأسابيع

الشهور	الأسابيع	متوسط زمن الوحدة	متوسط الزمن الأسبوعي	درجة وشدة الحمل	دورة الحمل	نسبة الحمل
الشهر الأول	1	90	270	متوسط	2 : 1	70-60%
	2	90	270	متوسط	2 : 1	70-60%



%75-65	1 : 2	عالي	270	90	3	الشهر الثاني
%90-75	1 : 2	عالي	270	90	4	
%90-75	1 : 2	عالي	270	90	5	
%85-75	1 : 2	عالي	270	90	6	
%90-75	1 : 2	عالي	270	90	7	
%90-75	1 : 2	عالي	270	90	8	الشهر الثالث
%80-70	2 : 1	متوسط	270	90	9	
%75-65	2 : 1	متوسط	270	90	10	

يتضح من الجدول (5) أن متوسط زمن الوحدات التدريبية للبرنامج (90) دقيقة، ومتوسط الزمن الأسبوعي للبرنامج (270) دقيقة، والزمن الكلي للبرنامج هو (2700) دقيقة، وشدة حمل البرنامج التدريبي خلال الأسابيع (متوسط، عالي)، وتشكيل دورة الحمل (1 : 2)(2 : 1).

## 2 - 7 القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية وذلك يوم الأحد الموافق 2015/4/26م وبنفس شروط القياس القبلي.

## 3 - عرض ومناقشة النتائج:

جدول (6)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن وقيمة "ت" المحسوبة لكل مهارة للمجموعة التجريبية  
ن=12

قيمة (ت)	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات التجريبية
		±ع	م	±ع	م		
7.31	15.11	0.64	9.04	0.54	10.65	(ث)	القوة المميزة بالسرعة (ايبونسوناجي 5 ر)
6.39	13.18	1.28	18.10	0.83	20.85	(ث)	تحمل السرعة (ايبونسوناجي 10 ر)
4.24	9.22	1.78	28.82	1.62	31.75	(ث)	تحمل القوة (ايبونسوناجي 15 ر)
5.66	14.71	0.94	9.85	0.46	11.55	(ث)	القوة المميزة بالسرعة (اسوتو جاري 5 ر)
4.73	12.67	1.78	19.91	1.23	22.80	(ث)	تحمل السرعة (اسوتو جاري 10 ر)
3.97	8.96	1.74	34.32	1.23	37.70	(ث)	تحمل القوة (اسوتو جاري 15 ر)
8.22	14.36	0.73	10.79	0.42	12.60	(ث)	القوة المميزة بالسرعة (هاراي جوشي 5 ر)
11.63	13.28	0.87	25.06	0.76	28.90	(ث)	تحمل السرعة (هاراي جوشي 10 ر)
10.11	10.70	0.95	35.45	1.17	39.70	(ث)	تحمل القوة (هاراي جوشي 15 ر)

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.228$

في حدود عينة البحث وأهدافه وفروضه وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يتضح من الجدول (6) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي لبعض القدرات الحركية الخاصة للمجموعة التجريبية لمهارة ايبونسوناجي، وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين 9.22 حتى 15.11 وهذه القيم أكبر من مستوى 0.05، وكذلك



في بعض القدرات الحركية الخاصة لمهارة أسوتو جاري، وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين 8.96 حتى 14.71 وهذه القيم أكبر من مستوى 0.05، وكذلك في بعض القدرات الحركية الخاصة لرمية هاراي جوشي، وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات ولصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين 10.70 حتى 14.36 وهذه القيم أكبر من مستوى 0.05، ويرجع الباحث ذلك الى مدى فعالية البرنامج التدريبي المركب الذي تم استخدامه والذي احتوى على مجموعات مختلفة مع مراعاة مبدأ علم التدريب الرياضي في تقنين الأحمال تبعا للقدرات والفروق الفردية بين اللاعبين مما أدى إلى زيادة قدرة المجموعات العضلية العاملة في الأداء المهارى، الأمر الذي يساهم بدرجة كبيرة في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة " القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة " حيث يشير محمد شداد الى أن مستوى الأداء المهارى يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من قدرات بدنية وحركية مميزة.

ويعزو الباحث ذلك الى طبيعة البرنامج التدريبي المركب والمتمثل في آباء تدريبات الأثقال والوثب والحجل بين الحواجز، حيث يؤكد William Ebben (2002) أن التدريب المركب أصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي، وذلك لكونه تدريب استراتيجي يدمج كلا من تدريبات الأثقال وتدريب البليوميتريك وأصبح يوصى به في تطوير القدرة العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي.

ويوضح كلا من براد ماكريجور Brad McGregor (2006)، Ebben and watts (2000) على أن التدريب المركب يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات العلمية في مجال تدريب الأنشطة الرياضية المختلفة أن التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة حيث يتم من خلالها الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريب البليوميتريك. (46:13)(360:11)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج كل من أحمد سعيد أمين خضر (2013) (2) ياسر محمد حجر (2012) (9) في أن التدريبات التي تحتوي على مزيج من تدريبات الأثقال والبليوميتريك تساهم في رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة والتي يحتاجها اللاعب في تنفيذ الأداء المهارى بشكل سريع وقوي، كما وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج كل من محمود حمدي وعماد عبد الفتاح (2006) (8) أحمد أمين محمد أحمد (2008) (1) محمود ابراهيم المتولي (2008) (7) علاء محمد قناوي (2005) (5) ويلسون جيت وآخرون (2008) (16) Willson Get Al (1996) (20) بيكر Baker (2003) (10) رحمن وناصر Rahman&Naser (2005) (17) Rahman Et Al (2006) (17) شنيكر وآخرون Schneiker Get Al (2007) (18) في أن التدريبات المركبة تساهم في تطوير السرعة الحركية وتحمل السرعة وتحمل القوة لما لهما من أهمية في تنفيذ المهارة أثناء المنافسة، حيث أن اللاعب أثناء المنافسة يحتاج الى عنصر التحمل في السرعة والقوة بسبب طول زمن المباراة، والكثير من اللاعبين الذين يتميزون بقدرات بدنية وحركية خاصة يعتمدون على ضعف القدرات البدنية للخصم، ويستطيعون إنهاء المنافسة لصالحهم وذلك لتميزهم في عنصر تحمل القوة وكذلك تحمل السرعة.

وطبقا لما أوضحه Ebben and Wattes (2000) من أن التدريب المركب هو أحد تدريبات الجهاز العصبي العضلي للحصول على أقصى قدرة يمكن إنتاجها لزيادة الحد الأقصى للألياف العضلية السريعة المشاركة، ويستخدم فيه تدريبات الأثقال عالية الشدة التي تعمل على زيادة استثارة الأعصاب المحركة وبالتالي زيادة القوة والتي من الممكن أن توفر أفضل حالات التدريب للتدريبات البليوميترية التابعة لها، بالإضافة إلى درجة التعب المرتبط بتدريبات الأثقال عالية الشدة يمكن أن يجبر المزيد من الوحدات الحركية بالعضلة أن تشارك أثناء مرحلة التدريب البليوميتريك، بهدف تطوير حالة التدريب. (12:13)

ويشير طلحة حسام الدين وآخرون (1997) أن العمل العضلي عندما يتم وفق نظامين تدريبيين مختلفين يكون التدريب مركباً، وقد أطلق على التدريب باستخدام الأثقال والبليوميتريك في الوحدة التدريبية





ذاتها إسم التدريب المركب، وهذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق تحميل عالي يفوق ما يسمح به التدريب البليومترى منفرداً وبالتالي تساعد على إخراج أكبر قدر ممكن من القدرة. (90:4) ويذكر Little (1991) أن رياضة الجودو تتطلب مستوى عالي من الأداء البدني، حتى يستطيع اللاعب تحقيق مستوى مهاري وخططي مميز لذلك يتحتم على اللاعبين من كافة المراحل السنية أن يمتلكوا المكونات البدنية الآتية: قوة القبضة، وقوة ثبات عضلات الظهر، ومرونة الجذع، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة العضلية المتحركة. (15)

**الخاتمة:**

**حيث استنتج الباحث التالي:**

في ضوء هدف البحث وفرضه وطبيعة العينة وخصائصها والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

استخدام برنامج التدريب المركب أثر إيجابياً على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض المهارات الهجومية في رياضة الجودو، حيث بلغ متوسط نسبة التحسن بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة للمهارات قيد البحث 14.72، بينما جاء متوسط نسبة التحسن بالنسبة لتحمل السرعة للمهارات قيد البحث 13.04، وبلغ متوسط نسبة التحسن لتحمل القوة للمهارات قيد البحث 9.62.

**وأوصى بما يلي:**

1. استخدام برنامج التدريب المركب في تطوير صفات القوة والمرونة والتوازن للعضلات العاملة المؤثرة في المهارات قيد البحث.
2. استخدام برنامج التدريب المركب على تنمية صفات القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة للمهارات قيد البحث (إيبونسيوناجي، أسوتو جاري، هاراي جوشي).
3. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتي تتعلق بالتدريب المركب في متغيرات أخرى وعلى مراحل سنية مختلفة في رياضة الجودو.

**المراجع:**

1. أحمد، أحمد (2008). فاعلية التدريب المركب على تنمية قوة وسرعة اللكمات المستقيمة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثاني عشر، يناير، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة المنوفية.
2. بوتشر، ألكس (2004). الجودو "دليلك لاحتراف فن الجودو"، ترجمة دار الفاروق، القاهرة.
3. حسام الدين، طلحة وآخرون (1997). الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. حجر، ياسر (2012). تأثير التدريب المركب على فعالية أداء حركات الرجلين لبعض مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش تحت 20 سنة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 76، نوفمبر، جامعة الإسكندرية.
5. حمدي، محمود وعبد الفتاح، عماد (2006). استخدام تدريبات الأثقال والبليومترى والمختلط لتطوير القوة المتفجرة وتأثيرها على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكاراتيه، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 58، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير، جامعة الإسكندرية.
6. خضر، أحمد (2013). التدريب الانفجاري المتنوع (أثقال - بليومترى - بالستي) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية لناشئي الملاكمة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 78 يوليو، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، جامعة الإسكندرية.



7. شداد، محمد (1996). المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة، جامعة حلوان.
8. قناوي، علاء (2005). فاعلية التدريبات الدائرية المركبة على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء بعض مهارات السقوط على الرجلين للاعبين المصارعة الحرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
9. المتولي، محمود (2008). فاعلية التدريب المركب على القدرة العضلية وكثافة معادن العظام ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين، العدد الحادي عشر سبتمبر، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

10. Baker, D (2003). Acute negative effect of a hypertrophy-oriented training bout on subsequent upper-body power output. Journal of strength and conditioning research 17 (3)pp:527-530.
11. McGregor, Brad (2006). The application of complex training for the development of explosive power, journal of strength and conditioning Research, 14(3) pp:360.
12. ChuDonald (1996). Explosive power and strength, complex training for maximum result, human kinetics, London.
13. Ebben, watts, JENSEN, BLACK (2000). Emg and kinetic analysis of complex training exercises variables.
14. Gleeson Geof (1984). All about judo, Great Britan.
15. Little, N. G (1991). Physical performance of junior and senior women, duvenile and senior men judok as, Torin.
16. Rahimi, Rahman. Behpur, Naser (2005). The effects of plyometric, weight and plyometric – weight training on anaerobic power and muscular strength, physical education and sport Vol. 3, No 1, pp.81-91.
17. Rahimi, Rahman. Et all (2006). Evaluation of plyometrics, weight training and their combination on angular velocity, physical education and sport Vol. 4, No 1, pp.1-8.
18. Schneiker, K.T., Billaut, F., Bishop, D (2007). Comparison of six weeks of complex training and periodised resistance training on the development of lower-body strength, 11 th annual Congress of the European College of Sport Science Lausanne/Switzerland, July 5 th – 8 th.
19. William Ebben (2002). complex training, a brief review, journal of sport science and medicine 1, 42-46.



20. Willson Get Al (1996). Weight training and plyometric training effects an eccentric and concentric force production condition – journal of optical physiology champagne.

### مرفق (1)

اختبارات القدرات الحركية الخاصة

#### 1 – اختبار القوة المميزة بالسرعة المهاري (5 رميات)

هدف الإختبار: قياس مستوى القوة المميزة بالسرعة للاداء المهاري قيد البحث.

الأدوات المستخدمة: صالة مغطاة – بساط جودو.

#### طريقة الأداء:

- يتواجد على البساط 3 لاعبين بين كل لاعب والآخر مسافة متر واحد وهم في وضع الشيزنتاي Shizan – Tai.
- اللاعبون في نفس الوزن وبنفس الصفات البدنية.
- يقف اللاعب رقم (1) مع قيامه بالمسك العادي (كومنكاتا) واتخاذهما وضع الشيزنتاي، وبعد صدور الأوامر بالبداية (هاجمي) Hajime يرمى المختبر اللاعب رقم (1) ثم اللاعب رقم (2)، (3) حتى ينتهي اللاعب من أداء (5) رميات للمهارة.

#### شروط الأداء:

- يجب الإحماء لمدة لا تقل عن 5 دقائق للعضلات العاملة في الأداء.
- لا يحتسب أداء المهارة صحيحاً إذا تم اختصارها أو التعديل فيها.



- عدم الوقوف أثناء الرمي وتعاد المحاولة كاملة للاعب الذي يتوقف أثناء الرمي.  
طريقة التسجيل:
- يتم حساب عدد (5) رميات للمهارة.

## 2 – اختبار تحمل السرعة المهاري (10 رميات)

هدف الإختبار: قياس مستوى تحمل السرعة للاداء المهاري قيد البحث.  
الأدوات المستخدمة: صالة مغطاة – بساط جودو.

### طريقة الأداء:

- يتواجد على البساط 3 لاعبين بين كل لاعب والآخر مسافة متر واحد وهم في وضع الشيزنتاي Shizan – Tai، اللاعبين في نفس الوزن وبنفس الصفات البدنية.
- يقف اللاعب رقم (1) مع قيامه بالمسك العادي (كومكاتا) واتخاذهما وضع الشيزنتاي، وبعد صدور الأوامر بالبداية (هاجمي) Hajime يرمى المختبر اللاعب رقم (1) ثم اللاعب رقم (2)، (3) حتى ينتهي من أداء عدد (10) رميات للمهارة.

### شروط الأداء:

- يجب الإحماء لمدة لا تقل عن 5 دقائق للعضلات العاملة في الأداء.
- لا يحتسب أداء المهارة صحيحاً إذا تم اختصارها أو التعديل فيها.
- عدم الوقوف أثناء الرمي وتعاد المحاولة كاملة للاعب الذي يتوقف أثناء الرمي.  
طريقة التسجيل:
- يتم حساب عدد (10) رميات للمهارة.

## 3 – اختبار تحمل القوة المهاري (15 رمية)

هدف الإختبار: قياس مستوى تحمل السرعة للاداء المهاري قيد البحث.  
الأدوات المستخدمة: صالة مغطاة – بساط جودو.



## طريقة الأداء:

- يتواجد على البساط 3 لاعبين بين كل لاعب والآخر مسافة متر واحد وهم في وضع الشيزنتاي Shizan – Tai.
- اللاعبين في نفس الوزن وبنفس الصفات البدنية.
- يقف اللاعب رقم (1) مع قيامه بالمسك العادي (كومكاتا) واتخاذهما وضع الشيزنتاي، وبعد صدور الأوامر بالبداء (هاجمي) Hajime يرمى المختبر اللاعب رقم (1) ثم اللاعب رقم (2)، (3) حتى ينتهي من أداء (15) رمية للمهارة.

## شروط الأداء:

- يجب الإحماء لمدة لا تقل عن 5 دقائق للعضلات العاملة في الأداء.
- لا يحتسب أداء المهارة صحيحاً إذا تم اختصارها أو التعديل فيها.
- عدم الوقوف أثناء الرمي وتعاد المحاولة كاملة للاعب الذي يتوقف أثناء الرمي.

## طريقة التسجيل:

- يتم حساب عدد (15) رمية للمهارة.

## مرفق (2)

## المهارات الهجومية برياضة الجودو قيد البحث

## رمية إيبونسيوي ناجي:

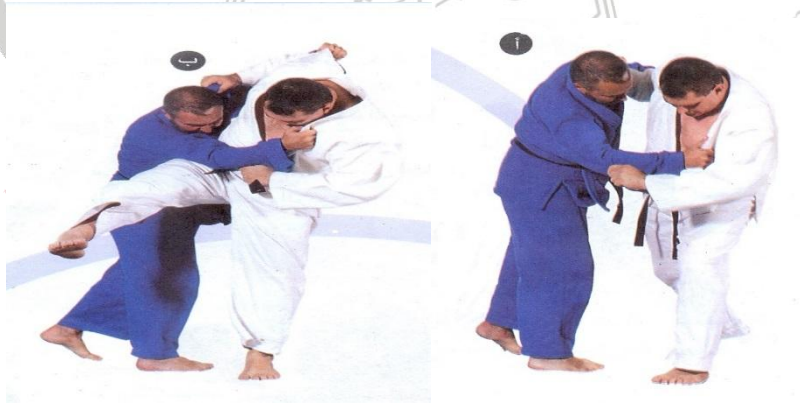
- في رمية إيبونسيوي ناجي (IpponSeoiNagi)، أو رمية الكتف، تواجه خصمك وتمسك به من الوضع الطبيعي الأيمن، لمزيد من التوضيح اجذب كمة الأيمن بيدك اليسرى وأدر يدك باتجاه سير عقارب الساعة بحيث يكون أصبع الخنصر لأعلى أثناء الدوران.
- عقب ذلك، أخط خطوة واحدة للأمام وبالقدم اليمنى مع وضع ذراعك الأيمن تحت ابط الخصم بحيث يكون الجزء العلوي من ذراعه محصوراً في ثنية مرفقك، ثم در بجسمك بحيث يستقر صدره على مؤخرة كتفك وتستمر يدك اليسرى في عملية الجذب طوال الحركة.

- استمر في الدوران حتى تصبح قدمك اليسرى في محاذاة اليمنى مع ثني الركبتين قليلا. ثبت الخصم على ظهرك وافرد ساقيك مع الانحناء للأمام لرفع الخصم.
- بمجرد أن يصبح الخصم في الهواء، أدر رأسك ناحية اليسار بحيث يدور معها كتفك فتتمكن من رميه.



### حركة أسوتو جاري:

- في حركة أسوتو جاري (OsotoGavi)، أو الرمي بإصابة الساق من الخارج، عليك أن تمسك الخصم في الوضع الطبيعي الأيمن.
- عقب ذلك أخط خطوة واحدة للأمام وبالقدم اليسرى وضعها أمام القدم اليمنى للخصم. أثناء ذلك ادفع يدك اليسرى للأمام وارفعه باليمنى بحيث يميل جسمه ناحية الخلف واليمين.
- ارم ثقل جسمك على الساق اليسرى مع رفع اليمنى خلفالساق اليسرى للخصم.
- قم بثني ساقك للخلف لتصبح بين ساقيه وارفع ساقه اليسرى بساقك اليمنى مع دفع رأسه للأمام وأسفل، اجعل من جسمك وساقك محور الارتكاز واسحب ساقه من تحت.





### حركة هاراي جوشي:

- في حركة هاراي جوشي (HaraiGoshi)، عليك أن تمسك الخصم عندما يكون في الوضع الطبيعي الأيمن، لمزيد من التوضيح امسك الياقة اليسرى للخصم من أعلى بيدك اليمنى ثم أخط للأمام بقدمك اليمنى وضعها بين قدميه بحيث تشير أصابعها ناحية اليسار، عقب ذلك أعد قدمك اليسرى الى جوار اليمنى بحيث تشير أصابعها بعيدا عن الخصم بينما تجذبه بيدك اليسرى وتدفعه باليمنى ليتم تحميل ثقل جسمه على قدمه اليمنى.
- قدم ساقك اليمنى واجذب الخصم للأمام ولأعلى لتثبيتته على مؤخرتك وظهرك.
- حافظ على التصاق جسم الخصم بك وارفع ساقك اليمنى للخلف كي ترفع ساقيه عن الأرض مع التمرکز على ساقك اليسرى.
- أكمل عملية التمرکز وارفع قدمك عالیا في الهواء لترمي الخصم على الأرض.



مرفق (3)  
البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المركب ( أثقال ، بليومتريك )

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية
الأول	الأول	الأولى	(رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر ) ثنى المرفقين .	أثقال	%65	10-8	3	60ث
			( انبطاح مائل ) ثنى ومد الذراعين	بليومتري	%65	10-8	3	90ث
			( رقود . اليدين خلف الرأس ممسكتين بالثقل ) ثنى الجذع أماما	أثقال	%65	10-8	3	60ث
			( وقوف فتحا . حمل الكرة بين الركبتين . ميل ) مد الجذع عاليا مع	بليومتري	%65	10-8	3	90ث





					دفع الكرة خلفا .			
60ث	3	10-8	%65	أثقال	الفرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .			
90ث	3	10-8	%65	بليومتري	( وقوف نصفاً ) الوثب لأعلى			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	10-8	%60	أثقال	( رقاد عالي الذراعان أماماً حمل البار أمام الصدر ) ثنى المرفقين .	الثانية	الأول	الأول
90ث	3	10-8	%60	بليومتري	( وقوف فتحاً . حمل الكرة أمام الصدر ) دفع الكرة لأعلى وللأمام .			
60ث	3	10-8	%60	أثقال	( جلوس على المقعد ثنى الركبتين . حمل ثقل بين القدمين ) ثنى الرجل لأعلى لملامسة الصدر .			
90ث	3	10-8	%60	بليومتري	( رقاد . حمل الكرة الطبية فوق مشط القدمين ) دفع الكرة لأعلى وللخلف .			
60ث	3	10-8	%60	أثقال	( وقوف . الوضع أماماً . حمل البار الحديدي على الكتفين ) الطعن أماماً والعودة .			
90ث	3	10-8	%60	بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق على قدم ثم الهبوط .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	10-8	%65	أثقال	( رقاد نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماماً . مسك البار ) رفع الزراعين عالياً .	الثالثة	الأول	الأول
90ث	3	10-8	%65	بليومتري	( وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة			
60ث	3	10-8	%65	أثقال	( انبطاح مائل عميق . الظهر مواجه الجهاز . تثبيت القدمين . مسك الثقل باليدين ) تقوس الجذع خلفاً .			
90ث	3	10-8	%65	بليومتري	( انبطاح مواجه الزراعين عالياً . مسك الكرة الطبية ) تبادل دفع الكرة الطبية للزميل .			



60ث	3	10-8	%65	أثقال	( جلوس على الجهاز . تثبيت الجهاز خلف القدمين ) مد الرجلين للوصول الى الجلوس الطويل			
90ث	3	10-8	%65	بليومتري	( وقوف نصفاً حمل الكرة بين اليدين خلف الرقبة ) الوثب لأعلى			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	10-8	%70	أثقال	(جلوس عالي . مسك دمبلز فوق الكتفين ) دفع الثقل عاليا .	الرابعة	الثاني	الأول
90ث	3	10-8	%70	بليومتري	1- ( وقوف . مواجه الجنب . اليدين أماما . مسك قديمي الزميل . 2- ( وقوف على اليدين ) ثنى ومد الذراعين			
60ث	3	10-8	%70	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل			
90ث	3	10-8	%70	بليومتري	( وقوف نصفاً . حمل الكرة بين الركبتين ) الوثب عاليا مع دفع الزراعين عاليا ودفع الكرة لأعلى .			
60ث	3	10-8	%70	أثقال	(جلوس قرفصاء عالي ) مد الركبتين أماما لدفع الثقل .			
90ث	3	10-8	%70	بليومتري	(وقوف عالي . على الصندوق ) الهبوط لأسفل ثم الوثب فوق الصناديق .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	10-8	%75	أثقال	(وقوف مواجه الجهاز . الزراعان مائلا أماما أسفل . مسك بار الجهاز أمام الجسم . قبض من أسفل ) ثنى المرفقين .	الخامسة	الثاني	الأول
90ث	3	10-8	%75	بليومتري	( تعلق ) ثنى ومد الذراعين			
60ث	3	10-8	%75	أثقال	( وقوف فتحا . مسك البار خلف الرقبة ) لف الجذع على الجانبين			
90ث	3	10-8	%75	بليومتري	جلوس طويل فتحا . مسك الكرة بين الركبتين ) تبادل لف الجذع على الجانبين			
60ث	3	10-8	%75	أثقال	(انبطاح مائل عالي . تثبيت الجهاز			



					خلف العقبين ) ثنى الركبتين .			
90ث	3	10-8	%75	بليومتري	الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا			

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	10-8	%70	أثقال	(وقوف فتحا . الذراعان اماما . مسك بار الجهاز . قبض من أعلى ( السحب لأسفل .	السادسة	الثاني	الأول
90ث	3	10-8	%70	بليومتري	(وقوف . الذراعان مائلا جانبا أسفل . ارتكاز على جهاز التوافق ) ثنى المرفقين .			
60ث	3	10-8	%70	أثقال	( التعلق . القبضة المقلوية ) رفع الرجلين مفرودة أماما عاليا .			
90ث	3	10-8	%70	بليومتري	( انبطاح على مقعد سويدي . الذراعين عاليا . ممسكتين بالمقعد . الرجلين حرة بها أثقال ) رفع الرجلين خلفا عاليا .			
60ث	3	10-8	%70	أثقال	( وقوف . الذراعان جانبا مسك دامبلز . القبضة من أسفل ) ثنى المرفقين .			
90ث	3	10-8	%70	بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة فوق الرأس . رمى الكرة للأمام وللأعلى .			

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	10-8	%65	أثقال	( جلوس عالي . مسك ثقل باليدين ) رفع الذراعين جانبا .	السابعة	الثالث	الأول
90ث	3	10-8	%65	بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .			
60ث	3	10-8	%65	أثقال	( وقوف . مسك الدامبلز باليدين ) الوثب لأعلى			
90ث	3	10-8	%65	بليومتري	( وقوف مواجه موازى الحاجز ) الوثب فوق الحواجز في شكل دائري .			
60ث	3	10-8	%65	أثقال	( جلوس على الجهاز . الجذع للخلف قليلا . الذراعان أماما . مسك البار ) ثنى ومد الذراعين			



90ث	3	10-8	%65	بليومتري	( انبطاح مائل . سند القدمين على صندوق ) ثنى الذراعين ودفع الجسم لأعلى لتترك الأرض			
-----	---	------	-----	----------	---	--	--	--

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	10-8	%75	أثقال	( جنو أفقي مواجه الجهاز . مسك عمود الجهاز بيد واحدة ) مد المرفق سحب عمود الجهاز خلفا .	الثامنة	الثالث	الأول
90ث	3	10-8	%75	بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة أمام الصدر ) دفع الكرة لأمام "تمريرة صدرية" .			
60ث	3	10-8	%75	أثقال	( وقوف فتحا . حمل الدامبلز باليدين ) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .			
90ث	3	10-8	%75	بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة الطبية ) رمى الكرة الطبية بالتبادل من الجانبين			
60ث	3	10-8	%75	أثقال	وقوف . الذراعان جانباً مسك الدامبلز . القبضة من أسفل ) ثنى ومد المرفقين .			
90ث	3	10-8	%75	بليومتري	انبطاح مائل . ارتداء جاكيت أثقال ) ثنى ومد الذراعين .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( انبطاح أفقي . مواجهة جهاز الشد بالذراعين ) تبادل الشد بالذراعين .	التاسعة	الثالث	الأول
90ث	3	12-10	%70	بليومتري	( انبطاح مائل عميق ) تبادل ثنى ومد الذراعين .			
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( وقوف . حمل الثقل على الكتفين ) رفع العقبين			
90ث	3	12-10	%70	بليومتري	( وقوف عالي على الصندوق . ارتداء جاكيت أثقال ) الهبوط لأسفل وتعدية المانع			
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( رقاد عالي . الذراعين أماما . حمل البار أمام الصدر ) ثنى المرفقين .			



90ث	3	12-10	%70	بليومتري	( رقاد على الظهر . مسك الكرة الطبية أمام الصدر ) دفع الكرة الطبية عاليا			
-----	---	-------	-----	----------	---	--	--	--

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( جلوس على مقعد الظهر مواجهة الجهاز . الذراعان جانبا . مسك قبضة الجهاز باليدين ) رفع الذراعين أماما .	العاشرة	الرابع	الأول
90ث	3	12-10	%70	بليومتري	( وقوف . الذراعان مائلا جانبا أسفل . ارتكاز على جهاز المتوازي ) ثنى ومد الذراعين .			
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( رقاد قرفصاء . حمل الثقل أمام الصدر . تشديك المشطين في الجهاز ) ثنى الجذع أماما .			
90ث	3	12-10	%70	بليومتري	( وقوف فتحا . حمل الكرة بين الركبتين . ميل ) مد الجذع عاليا مع دفع الكرة خلفا .			
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( وقوف فتحا . الذراعين أماما . مسك بار الجهاز . قبض من أعلى ) ثنى ومد الذراعين .			
90ث	3	12-10	%70	بليومتري	انبطاح مائل . الكتفين أسفل الكتفين ) ثنى ومد الذراعين . " ضغط " .			

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	12-10	%75	أثقال	( انبطاح أفقي . مواجه جهاز الشد بالذراعين ) تبادل الشد بالذراعين .	الحادية عشرة	الرابع	الأول
90ث	3	12-10	%75	بليومتري	( تعلق . المسك من الخارج . واسع ) ثنى ومد الذراعين .			
60ث	3	12-10	%75	أثقال	( جثو أفقي مواجه الجهاز . مسك عمود الجهاز بيد واحدة ) مد المرفق سحب عمود الجهاز خلفا			
90ث	3	12-10	%75	بليومتري	( انبطاح مائل عميق مع ارتداء جاكيت أثقال ) ثنى الذراعين ثم دفع الأرض لأعلى .			
60ث	3	12-10	%75	أثقال	( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفا			



					" قرفصاء نصفاً " .			
90ث	3	12-10	%75	بليومتري	الوثب بالرجلين معا ( الوقوف نصف قرفصاء ) الوثب لأعلى مسافة ممكنة .			

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( انبطاح أفقي . مواجهة جهاز الشد بالذراعين ) تبادل الشد بالذراعين .	الثانية عشرة	الرابع	الأول
90ث	3	12-10	%70	بليومتري	( انبطاح مائل ) ثنى الذراعين ومدهما مع دفع الأرض للصعود والهبوط .			
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( جلوس عالي . مسك الدمبلز باليدين ) تبادل رفع الذراعين أماما أسفل .			
90ث	3	12-10	%70	بليومتري	( وقوف مواجه الزميل ) دفع الكرة الطبية باليدين للزميل .			
60ث	3	12-10	%70	أثقال	( انبطاح على مقعد سويدي . ارتداء جكيت أثقال . تشبيك اليدين خلف الرأس ) تقوس الجذع خلفا			
90ث	3	12-10	%70	بليومتري	( جلوس قرفصاء مواجه الزميل ) تبادل رمى الكرة الطبية .			

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
3-5 د	4-5	14-12	%80	أثقال	( رقود عالي ، الذراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر ) ثنى المرفقين .	الثالثة عشرة	الخامس	الثاني
				بليومتري	( انبطاح مائل ) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق .			
3-5 د	4-5	14-12	%80	أثقال	( جثو مواجه الجهاز الذراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة ) الشد لأسفل	الثالثة عشرة	الخامس	الثاني
				بليومتري	( وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر ) دفع الكرة			



					لأعلى وللأمام .			
د 5-3	5-4	14-12	%80	أثقال	القرفصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثني الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	5-4	14-12	%80	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل	الرابعة عشرة	الخامس	الثاني
				بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .			
د 5-3	5-4	14-12	%80	أثقال	( رقاد نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماماً . مسك البار ) رفع الزراعين عالياً .			
				بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة .			
د 5-3	5-4	14-12	%80	أثقال	القرفصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثني الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	4	12	%85	أثقال	( رقاد عالي ، الزراعان أماماً ، حمل البار أمام الصدر ) ثني المرفقين .	الخامسة عشرة	الخامس	الثاني
				بليومتري	( انبطاح مائل ) ثني ومد الزراعين مع التصفيق .			
د 5-3	4	12	%85	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز امام الرقبة ) الشد لأسفل			
				بليومتري	( وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر ) دفع الكرة			



					لأعلى وللأمام .			
د 5-3	4	12	%85	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثني الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .			

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	
الثاني	السادس	السادسة عشرة	( جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل	أثقال	%85	12	4	د 5-3	
			( وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			( رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماماً . مسك البار ) رفع الزراعين عالياً .	أثقال	%85	12	4	د 5-3	
			( وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثني الركبتين نصفاً .	أثقال	%85	12	4	د 5-3	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية
الثاني	السادس	السابعة عشرة	( رقود عالي ، الزراعان أماماً ، حمل البار أمام الصدر ) ثني المرفقين .	أثقال	%80	14-12	5-4	د 5-3
			( انبطاح مائل ) ثني ومد الزراعين مع التصفيق .	بليومتري				
			( جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز أمام الرقبة ) الشد لأسفل .	أثقال	%80	14-12	5-4	د 5-3
			( وقوف فتحاً . حمل الكرة أمام الصدر ) دفع الكرة	بليومتري				





					لأعلى وللأمام .			
د 5-3	5-4	14-12	%80	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثني الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-4	5-4	14-12	%80	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل	الثامنة عشرة	السادس	الثاني
				بليومتري	( وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .			
د 5-4	5-4	14-12	%80	أثقال	( رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماماً . مسك البار ) رفع الزراعين عالياً .			
				بليومتري	( وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة .			
د 5-4	5-4	14-12	%80	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثني الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معاً .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	4	12	%85	أثقال	(رقود عالي ، الزراعان أماماً ، حمل البار أمام الصدر ) ثني المرفقين .	التاسعة عشرة	السابع	الثاني
				بليومتري	( انبطاح مائل ) ثني ومد الزراعين مع التصفيق .			
د 4	4	12	%85	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز امام الرقبة ) الشد لأسفل .	التاسعة عشرة	السابع	الثاني
				بليومتري	( وقوف فتحاً . حمل الكرة امام الصدر ) دفع الكرة لأعلى وللأمام .			



د 4	4	12	%85	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 4	4	12	%85	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز خلف الرقية ) الشد لأسفل	العشرون	السابع	الثاني
				بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .			
د 4	4	12	%85	أثقال	( رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماما . مسك البار ) رفع الزراعين عاليا .			
				بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة .			
د 4	4	12	%85	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا			

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	3	8	%90	أثقال	(رقود عالي ، الزراعان أماما ، حمل البار أمام الصدر ) ثنى المرفقين .	الحادي والعشرون	السابع	الثاني
				بليومتري	( انبطاح مائل ) ثنى ومد الزراعين مع التصفيق .			
د 5-3	3	8	%90	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقية ) الشد لأسفل .			
				بليومتري	( وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر ) دفع الكرة			



					لأعلى وللأمام .			
د 5-3	3	8	%90	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .			

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	3	8	%90	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل	الثاني والعشرون	الثامن	الثاني
				بليومتري	( وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .			
د 5-3	3	8	%90	أثقال	( رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماماً . مسك البار ) رفع الزراعين عالياً .			
				بليومتري	( وقوف فتحاً . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطويلة لأبعد مسافة ممكنة .			
د 5-3	3	8	%90	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معاً .			

الراحة البيئية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	4	12	%85	أثقال	( رقود عالي ، الزراعان أماماً ، حمل البار أمام الصدر ) ثنى المرفقين .	الثالث والعشرون	الثامن	الثاني
				بليومتري	( انبطاح مائل ) ثنى ومد الزراعين مع التصفيق .			
د 5-3	4	12	%85	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز أمام الرقبة ) الشد لأسفل .			



				بليومتري	( وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر ) دفع الكرة لأعلى وللأمام .			
د 5-3	4	12	%85	أثقال	الفرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .			

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	
الثاني	الثامن	الرابع والعشرون	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل	أثقال	%85	12	4	د 5-3	
			( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			( رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماماً . مسك البار ) رفع الزراعين عالياً .	أثقال	%85	12	4	د 5-3	
			( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			الفرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .	أثقال	%85	12	4	د 5-3	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية
الثالث	التاسع	الخامس والعشرون	(رقود عالي ، الزراعان أماماً ، حمل البار أمام الصدر ) ثنى المرفقين .	أثقال	%90	8	3	د 5-3
			( انبطاح مائل ) ثنى ومد الزراعين مع التصفيق .	بليومتري				
			(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانبا عاليا . مسك بار الجهاز امام الرقبة ) الشد لأسفل .	أثقال	%90	8	3	د 5-3



				بليومتري	( وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر ) دفع الكرة لأعلى وللأمام .			
د 5-3	3	8	%90	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .			

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	
الثالث	التاسع	السادس والعشرون	( جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل	أثقال	%90	8	3	د 5-3	
			( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .	بليومتري					
			( رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الذراعين أماماً . مسك البار ) رفع الذراعين عالياً .	أثقال	%90	8	3	د 5-3	
			( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة .	بليومتري					
			القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .	أثقال	%90	8	3	د 5-3	
			الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معا .	بليومتري					

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	محتوى البرنامج	نوع التدريب	الشدة	التكرار	عدد المجموعات	الراحة البينية	
الثالث	التاسع	السابع والعشرون	( رقود عالي ، الذراعان أماماً ، حمل البار أمام الصدر ) ثنى المرفقين .	أثقال	%95	6-4	3	د 5-3	
			( انبطاح مائل ) ثنى ومد الذراعين مع التصفيق .	بليومتري					
			( جثو مواجه الجهاز الذراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز امام الرقبة ) الشد لأسفل .	أثقال	%95	6-4	3	د 5-3	



				بليومتري	( وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر ) دفع الكرة لأعلى وللأمام .			
د 5-3	3	6-4	%95	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثني الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	3	6-4	%95	أثقال	( جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل	الثامن والعشرون	العاشر	الثالث
				بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين ) رمى الكرة لأعلى .			
د 5-3	3	6-4	%95	أثقال	( رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماماً . مسك البار ) رفع الزراعين عالياً .			
				بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمى الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة .			
د 5-3	3	6-4	%95	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثني الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معاً .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	4-3	8	%90	أثقال	( رقود عالي ، الزراعان أماماً ، حمل البار أمام الصدر ) ثني المرفقين .	الثامن والعشرون	العاشر	الثالث
				بليومتري	( انبطاح مائل ) ثني ومد الزراعين مع التصفيق .			
د 5-3	4-3	8	%90	أثقال	( جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز أمام الرقبة ) الشد لأسفل .			



				بليومتري	( وقوف فتحا . حمل الكرة امام الصدر ) دفع الكرة لأعلى وللأمام .			
د 5-3	4-3	8	%90	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	( وقوف مواجه للصندوق ) الوثب فوق الصندوق ثم الهبوط .			

الراحة البينية	عدد المجموعات	التكرار	الشدة	نوع التدريب	محتوى البرنامج	الوحدة التدريبية	الأسبوع	الشهر
د 5-3	4-3	8	%90	أثقال	(جثو مواجه الجهاز الزراعين جانباً عالياً . مسك بار الجهاز خلف الرقبة ) الشد لأسفل .	الثلاثون	العاشر	الثالث
				بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين ) رمي الكرة لأعلى .			
د 5-3	4-3	8	%90	أثقال	( رقود نصفاً . على مقعد سويدي . الزراعين أماماً . مسك البار ) رفع الزراعين عالياً .			
				بليومتري	( وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين خلف الرأس ) رمي الكرة الطيبة لأبعد مسافة ممكنة .			
د 5-3	4-3	8	%90	أثقال	القرصاء نصفاً ( وقوف حمل البار الحديدي على الكتفين ) تبادل ثنى الركبتين نصفاً .			
				بليومتري	الوثب فوق الحواجز على التوالي بالقدمين معاً .			