

بسم الله الرحمن الرحيم

كلية التربية الرياضية ببها

نموذج اجابة مادة
اسس ومبادئ التدريب
الفرقة الثالثة
نظام حديث

دكتور

احمد محمد حامد حيدر

اجابة السؤال

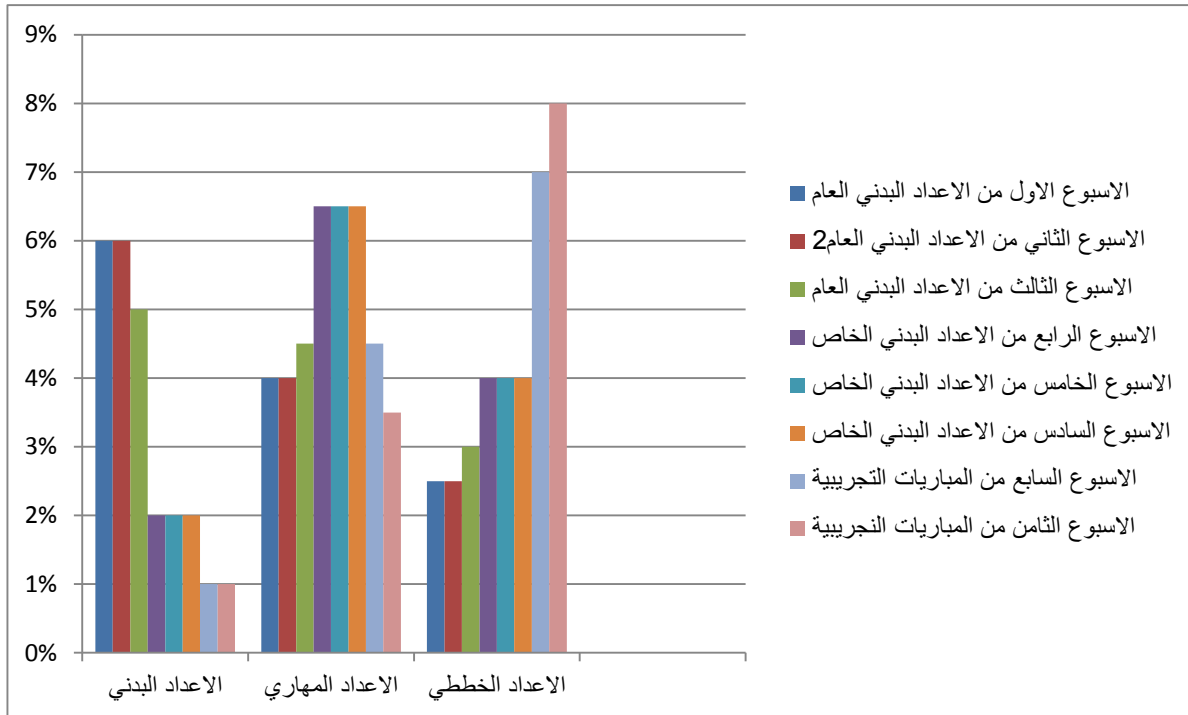
- ١- طريقة التدريب المستمر
- ٢- طريقة التدريب التكرارى
- ٣- طريقة التدريب المستمر
- ٤- طريقة التدريب الفترى

اجابة السؤال الثالث

توزيع نسب محتوى البرنامج على كل أسبوع من أسابيع البرنامج.

نسب الإعداد	مدة البرنامج							الفترة ومدخلها نوع الإعداد	
	الإعداد للمباريات	الإعداد البدني الخاص			الإعداد البدني العام				
	(٨)	(٧)	(٦)	(٥)	(٤)	(٣)	(٢)	(١)	الأسبوع
%٢٥	%١	%١	%٢	%٢	%٢	%٥	%٦	%٦	الإعداد البدني
%٤٠	%٣.٥	%٤.٥	%٦.٥	%٦.٥	%٦.٥	%٤.٥	%٤	%٤	الإعداد المهاري
%٣٥	%٨	%٧	%٤	%٤	%٤	%٣	%٢.٥	%٢.٥	الإعداد الخططي
%١٠٠	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	%١٢.٥	المجموع

ويوضح شكل (٢) توزيع نسب محتوى البرنامج لكل أسبوع من أسابيع البرنامج



شكل (٢)

توزيع نسب محتوى البرنامج لكل أسبوع من أسابيع البرنامج

-توزيع أزمئة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقا لنسبتها في الزمن الكلى للبرنامج-

$$172.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 6}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الأول} :$$

$$115.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الأول} :$$

$$72 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2.5}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الأول} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلى في الأسبوع الأول} :$$

$$172.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 6}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثاني} :$$

$$115.2 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثاني} :$$

$$72 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 2.5}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثاني} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلى في الأسبوع الثاني} :$$

$$144 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 5}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثالث} :$$

$$129.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثالث} :$$

$$86.4 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 3}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثالث} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلى في الأسبوع الثالث} :$$

$$٥٧.٦ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٢}{١٠٠} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الرابع} :$$

$$١٨٧.٢ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٦.٥}{١٠٠} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الرابع} :$$

$$١١٥.٢ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٤}{١٠٠} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الرابع} :$$

$$٣٦٠ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ١٢.٥}{١٠٠} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الرابع} :$$

$$٥٧.٦ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٢}{١٠٠} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الخامس} :$$

$$١٨٧.٢ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٦.٥}{١٠٠} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الخامس} :$$

$$١١٥.٢ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٤}{١٠٠} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الخامس} :$$

$$٣٦٠ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ١٢.٥}{١٠٠} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الخامس} :$$

$$٥٧.٦ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٢}{١٠٠} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع السادس} :$$

$$١٨٧.٢ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٦.٥}{١٠٠} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع السادس} :$$

$$١١٥.٢ \text{ دقيقة} = \frac{٢٨٨٠ \times ٤}{١٠٠} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع السادس} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع السادس} :$$

$$28.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 1}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع السابع} :$$

$$129.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 4.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع السابع} :$$

$$201.6 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 7}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع السابع} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع السابع} :$$

$$28.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 1}{100} \quad \text{الإعداد البدني في الأسبوع الثامن} :$$

$$100.8 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 3.5}{100} \quad \text{الإعداد المهاري في الأسبوع الثامن} :$$

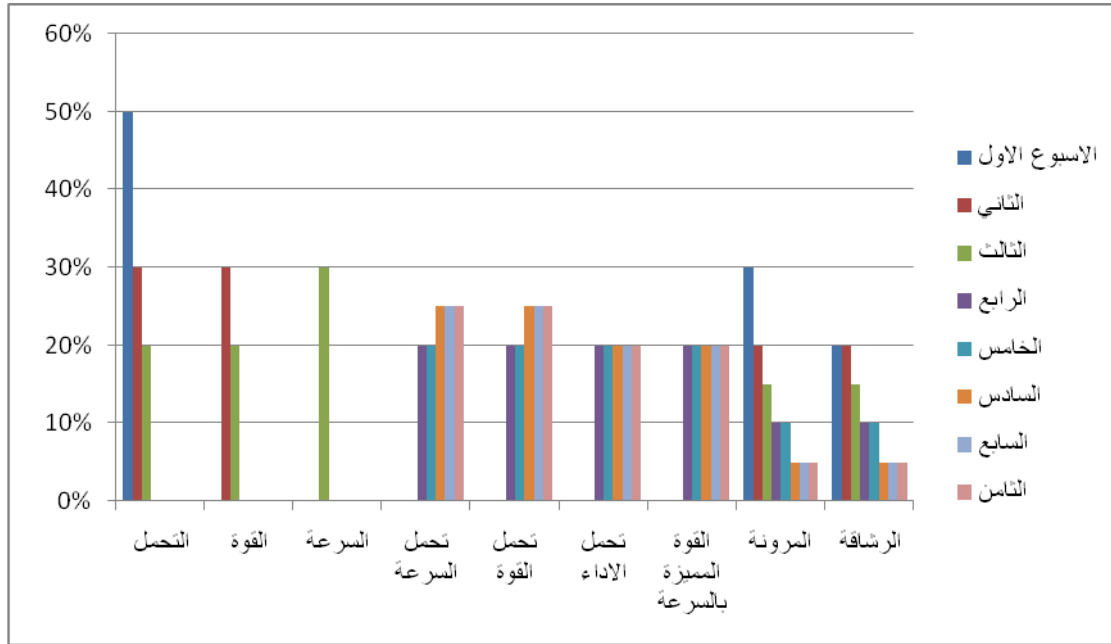
$$230.4 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 8}{100} \quad \text{الإعداد الخططي في الأسبوع الثامن} :$$

$$360 \text{ دقيقة} = \frac{2880 \times 12.5}{100} \quad \text{الإعداد الكلي في الأسبوع الثامن} :$$

التوزيع النسبي والزمني لمكونات الأعداد البدني على البرنامج التدريبي

المكون الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
التحمل	%٥٠	%٣٠	%٢٠	-	-	-	-	-
	ق٨٦.٤	ق٥١.٨٤	ق٢٨.٨	-	-	-	-	-
القوه	-	%٣٠	%٢٠	-	-	-	-	-
	-	ق٥١.٨٤	ق٢٨.٨	-	-	-	-	-
السرعة	-	-	%٣٠	-	-	-	-	-
	-	-	ق٤٣.٢	-	-	-	-	-
تحمل السرعة	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥
	-	-	-	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق١٤.٤	ق٧.٢	ق٧.٢
تحمل القوه	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٢٥	%٢٥
	-	-	-	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق١٤.٤	ق٧.٢	ق٧.٢
تحمل الأداء	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
	-	-	-	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق٥.٧٦	ق٥.٧٦
القوه المميزة بالسرعة	-	-	-	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠
	-	-	-	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق٥.٧٦	ق٥.٧٦
الهرونة	%٣٠	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%٥	%٥	%٥
	ق٥١.٨٤	ق٣٤.٥٦	ق٢١.٦	ق٥.٧٦	ق٥.٧٦	ق٢.٨٨	ق١.٤٤	ق١.٤٤
الرشاقة	%٢٠	%٢٠	%١٥	%١٠	%١٠	%٥	%٥	%٥
	ق٣٤.٥٦	ق٣٤.٥٦	ق٢١.٦	ق٥.٧٦	ق٥.٧٦	ق٢.٨٨	ق١.٤٤	ق١.٤٤
النسبة المئوية	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
المجموع	ق١٧٢.٨	ق١٧٢.٨	ق١٤٤	ق٥٧.٦	ق٥٧.٦	ق٥٧.٦	ق٢٨.٨	ق٢٨.٨

ويوضح شكل (٣) التوزيع النسبي لمكونات الأعداد البدني على البرنامج التدريبي



التوزيع النسبي لمكونات الأعداد البدني على البرنامج التدريبي

التوزيع النسبي والزمني لمكونات الإعداد البدني على الجرعات التدريبية
في البرنامج المقترح

الملاحظات	القوة المميزة بالسرعة	تحمل الأداء	تحمل القوة	تحمل السرعة	الرشاقة	المرونة	السرعة	القوة	التحمل	اليوم	المكون / الأسبوع
	-	-	-	-	٥% ٨.٦٤ق	٨% ١٣.٨٢ق	-	-	١٠% ١٧.٢٨ق	١	الأول
	-	-	-	-	٥% ٨.٦٤ق	٨% ١٣.٨٢ق	-	-	١٠% ١٧.٢٨ق	٢	
	-	-	-	-	٥% ٨.٦٤ق	٧% ١٢.٠٩ق	-	-	١٥% ٢٥.٩٢ق	٣	
	-	-	-	-	٥% ٨.٦٤ق	٧% ١٢.٠٩ق	-	-	١٥% ٢٥.٩٢ق	٤	
	-	-	-	-	٥% ٨.٦٤ق	٥% ٨.٦٤ق	-	٧% ١٢.٠٩ق	٨% ١٣.٨٢ق	١	الثاني
	-	-	-	-	٥% ٨.٦٤ق	٥% ٨.٦٤ق	-	٧% ١٢.٠٩ق	٨% ١٣.٨٢ق	٢	
	-	-	-	-	٥% ٨.٦٤ق	٥% ٨.٦٤ق	-	٨% ١٣.٨٢ق	٧% ١٢.٠٩ق	٣	
	-	-	-	-	٥% ٨.٦٤ق	٥% ٨.٦٤ق	-	٨% ١٣.٨٢ق	٧% ١٢.٠٩ق	٤	
	-	-	-	-	٤% ٥.٧٦ق	٤% ٥.٧٦ق	٨% ١١.٥٢ق	٥% ٧.٢ق	٥% ٧.٢ق	١	الثالث
	-	-	-	-	٤% ٥.٧٦ق	٣% ٤.٣٢ق	٨% ١١.٥٢ق	٥% ٧.٢ق	٥% ٧.٢ق	٢	
	-	-	-	-	٣% ٤.٣٢ق	٤% ٥.٧٦ق	٧% ١٠.٠٨ق	٥% ٧.٢ق	٥% ٧.٢ق	٣	
	-	-	-	-	٤% ٥.٧٦ق	٤% ٥.٧٦ق	٧% ١٠.٠٨ق	٥% ٧.٢ق	٥% ٧.٢ق	٤	
	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٢% ١.١٥ق	٣% ١.٧٢ق	-	-	-		الرابع
	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٣% ١.٧٢ق	٢% ١.١٥ق	-	-	-		
	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٢% ١.١٥ق	٣% ١.٧٢ق	-	-	-		
	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٥% ٢.٨٨ق	٣% ١.٧٢ق	٢% ١.١٥ق	-	-	-		

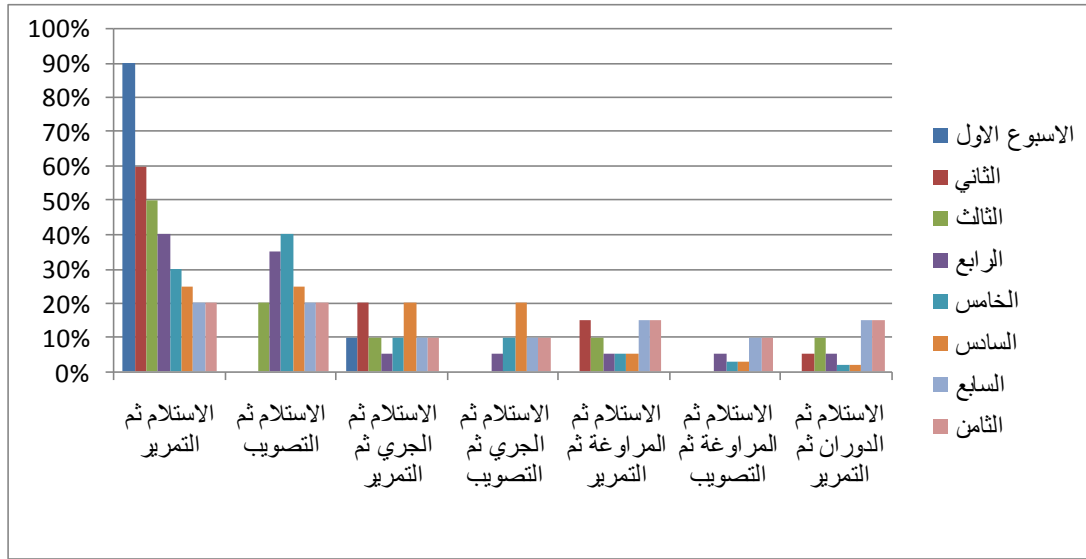
التوزيع النسبي والزمني لمكونات الإعداد البدني على الجرعات التدريبية
في البرنامج المقترح

المكون الأسبوع	اليوم	التحمل	القوه	السرعة	المرونة	الرشاقة	تحمل السرعة	تحمل القوه	تحمل الأداء	القوه المميزة بالسرعة	ملاحظات
الخامس		-	-	-	٣%	٢%	٥%	٥%	٥%	٥%	
		-	-	-	٢%	٣%	٥%	٥%	٥%	٥%	
		-	-	-	٣%	٢%	٥%	٥%	٥%	٥%	
		-	-	-	٢%	٣%	٥%	٥%	٥%	٥%	
السادس		-	-	-	١%	١%	٧%	٥%	٥%	٥%	
		-	-	-	٢%	٢%	٨%	٥%	٥%	٥%	
		-	-	-	١%	٢%	٥%	٥%	٥%	٥%	
		-	-	-	١%	٢%	٥%	٥%	٥%	٥%	
السابع	١	-	-	-	١%	٢%	٧%	٥%	٥%	٥%	
	٢	-	-	-	٢%	١%	٨%	٥%	٥%	٥%	
	٣	-	-	-	١%	١%	٥%	٨%	٥%	٥%	
	٤	-	-	-	١%	١%	٧%	٥%	٥%	٥%	
الثامن	١	-	-	-	١%	١%	٧%	٨%	٥%	٥%	
	٢	-	-	-	٢%	٢%	٨%	٥%	٥%	٥%	
	٣	-	-	-	١%	١%	٥%	٧%	٥%	٥%	
	٤	-	-	-	١%	١%	٥%	٥%	٥%	٥%	

التوزيع النسبي والزمني لمحتوى الأداءات المهارية المركبة على البرنامج التدريبي

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسبوع الأداءات المهارية
%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٣٠	%٤٠	%٥٠	%٦٠	%٩٠	١- الاستلام ثم التمرير
٢٠.١٦ق	٢٥.٩٢ق	٤٦.٨ق	٥٦.١٦ق	٧٤.٨٨ق	٦٤.٨ق	٦٩.١٢ق	١٠٣.٦٨ق	
%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٤٠	%٣٥	%٢٠	-	-	٢- الاستلام ثم التصويب
٢٠.١٦ق	٢٥.٩٢ق	٤٦.٨ق	٧٤.٨٨ق	٦٥.٥٢ق	٢٥.٩٢ق	-	-	
%١٠	%١٠	%٢٠	%١٠	%٥	%١٠	%٢٠	%١٠	٣- الاستلام ثم الجري ثم التمرير
١٠.٠٨ق	١٢.٩٦ق	٣٧.٤٤ق	١٨.٧٢ق	٩.٣٦ق	١٢.٩٦ق	٢٣.٠٤ق	١١.٥٢ق	
%١٠	%١٠	%٢٠	%١٠	%٥	-	-	-	٤- الاستلام ثم الجري ثم التصويب
١٠.٠٨ق	١٢.٩٦ق	٣٧.٤٤ق	١٨.٧٢ق	٩.٣٦ق	-	-	-	
%١٥	%١٥	%٥	%٥	%٥	%١٠	%١٥	-	٥- الاستلام ثم المرافعة ثم التمرير
١٥.١٢ق	١٩.٤٤ق	٩.٣٦ق	٩.٣٦ق	٩.٣٦ق	١٢.٩٦ق	١٧.٢٨ق	-	
%١٠	%١٠	%٣	%٣	%٥	-	-	-	٦- الاستلام ثم المرافعة ثم التصويب
١٠.٠٨ق	١٢.٩٦ق	٥.٦١ق	٥.٦١ق	٩.٣٦ق	-	-	-	
%١٥	%١٥	%٢	%٢	%٥	١٠	%٥	-	٧- الاستلام ثم الدوران ثم التمرير
١٥.١٢ق	١٩.٤٤ق	٣.٧٤ق	٣.٧٤ق	٩.٣٦ق	١٢.٩٦ق	٥.٧٦ق	-	
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية
١٠٠.٨ق	١٢٩.٦ق	١٨٧.٢ق	١٨٧.٢ق	١٨٧.٢ق	١٢٩.٦ق	١١٥.٢ق	١١٥.٢ق	المجموع

ويوضح شكل (٤) التوزيع النسبي لمحتوى الأداءات المهارية المركبة على البرنامج التدريبي



التوزيع النسبي لمحتوى الأداءات المهارية المركبة على البرنامج التدريبي

التوزيع النسبي والزمني لمكونات الاداءات المهاريّة المركبة على الجرعات التدريبية
في البرنامج المقترح

ملاحظات	الاستلام ثم الدوران ثم التمرير	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الاستلام ثم الجرري ثم التصويب	الاستلام ثم الجرري ثم التمرير	الاستلام ثم التصويب	الاستلام ثم التمرير	اليوم	الاداءات المهاريّة
									الأسبوع
	-	-	-	-	٣%	-	١٥%	١	الأول
	-	-	-	-	٣.٤٥ق	-	١٧.٢٨ق		
	-	-	-	-	٢%	-	٢٠%	٢	
	-	-	-	-	٢.٣٠ق	-	٢٣.٠٤ق		
	-	-	-	-	٣%	-	٢٥%	٣	
	-	-	-	-	٣.٤٥ق	-	٢٨.٨ق		
	-	-	-	-	٢%	-	٣٠%	٤	
	-	-	-	-	٢.٣٠ق	-	٣٤.٥٦ق		
	٢%	-	٤%	-	٥%	-	١٥%	١	الثاني
	٢.٣٠ق	-	٤.٦٠ق	-	٥.٧٦ق	-	١٧.٢٨ق		
	١%	-	٤%	-	٥%	-	١٥%	٢	
	١.١٥ق	-	٤.٦٠ق	-	٥.٧٦ق	-	١٧.٢٨ق		
	١%	-	٤%	-	٥%	-	١٥%	٣	
	١.١٥ق	-	٤.٦٠ق	-	٥.٧٦ق	-	١٧.٢٨ق		
	١%	-	٣%	-	٥%	-	١٥%	٤	
	١.١٥ق	-	٣.٤٥ق	-	٥.٧٦ق	-	١٧.٢٨ق		
	٢%	-	٢%	-	٣%	٥%	١٥%	١	الثالث
	٢.٥٩ق	-	٢.٥٩ق	-	٣.٨٨ق	٦.٤٨ق	١٩.٤٤ق		
	٣%	-	٣%	-	٢%	٥%	١٥%	٢	
	٣.٨٨ق	-	٣.٨٨ق	-	٢.٥٩ق	٦.٤٨ق	١٩.٤٤ق		
	٢%	-	٢%	-	٣%	٥%	١٠%	٣	
	٢.٥٩ق	-	٢.٥٩ق	-	٣.٨٨ق	٦.٤٨ق	١٢.٩٦ق		
	٣%	-	٣%	-	٢%	٥%	١٠%	٤	
	٣.٨٨ق	-	٣.٨٨ق	-	٢.٥٩ق	٦.٤٨ق	١٢.٩٦ق		
	١%	٢%	١%	٢%	١%	٥%	١٠%	١	الرابع
	١.٨٧ق	٣.٧٤ق	١.٨٧ق	٣.٧٤ق	١.٨٧ق	٩.٣٦ق	١٨.٧٢ق		
	١%	١%	١%	١%	١%	١٠%	١٠%	٢	
	١.٨٧ق	١.٨٧ق	١.٨٧ق	١.٨٧ق	١.٨٧ق	١٨.٧٢ق	١٨.٧٢ق		
	١%	١%	١%	١%	١%	١٠%	١٠%	٣	
	١.٨٧ق	١.٨٧ق	١.٨٧ق	١.٨٧ق	١.٨٧ق	١٨.٧٢ق	١٨.٧٢ق		
	٢%	١%	٢%	١%	٢%	١٠%	١٠%	٤	
	٣.٧٤ق	١.٨٧ق	٣.٧٤ق	١.٨٧ق	٣.٧٤ق	١٨.٧٢ق	١٨.٧٢ق		

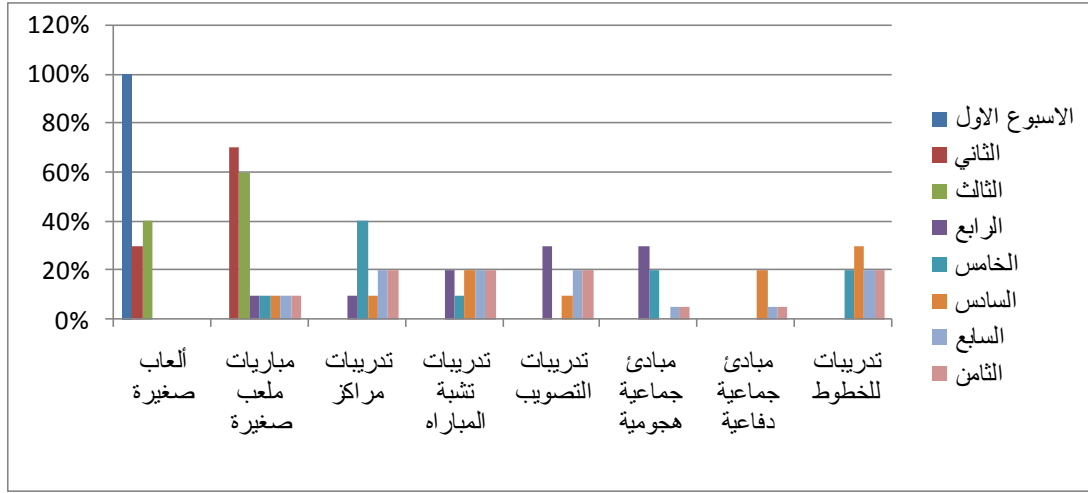
التوزيع النسبي والزمني لمكونات الاداءات المهارية المركبة على الجرعات التدريبية
في البرنامج المقترح

ملاحظات	الاستلام ثم الدوران ثم التمرير	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	الاستلام ثم التصويب	الاستلام ثم التمرير	اليوم	الأداءات المهارية
									الأسبوع
	%٠.٥	%٠.٥	%٢	%٢	%٣	%١٠	%٨	١	الخامس
	ق٠.٩٣	ق٠.٩٣	ق٣.٧٤	ق٣.٧٤	ق٥.٦١	ق١٨.٧٢	ق١٤.٩٧	٢	
	%٠.٥	%٠.٥	%١	%٣	%٢	%١٠	%٧	٣	
	ق٠.٩٣	ق٠.٩٣	ق١.٨٧	ق٥.٦١	ق٣.٧٤	ق١٨.٧٢	ق١٣.١٠	٤	
	%٠.٥	%١	%١	%٢	%٣	%١٠	%٨	١	السادس
	ق٠.٩٣	ق١.٨٧	ق١.٨٧	ق٣.٧٤	ق٥.٦١	ق١٨.٧٢	ق١٤.٩٧	٢	
	%٠.٥	%١	%١	%٣	%٢	%١٠	%٧	٣	
	ق٠.٩٣	ق١.٨٧	ق١.٨٧	ق٥.٦١	ق٣.٧٤	ق١٨.٧٢	ق١٣.١٠	٤	
	%٠.٥	%٠.٥	%٢	%٥	%٥	%٥	%٨	١	السابع
	ق٠.٩٣	ق٠.٩٣	ق٣.٧٤	ق٩.٣٦	ق٩.٣٦	ق٩.٣٦	ق١٤.٩٧	٢	
	%٠.٥	%٠.٥	%١	%٥	%٥	%٥	%٧	٣	
	ق٠.٩٣	ق٠.٩٣	ق١.٨٧	ق٩.٣٦	ق٩.٣٦	ق٩.٣٦	ق١٣.١٠	٤	
	%٠.٥	%١	%١	%٥	%٥	%٥	%٨	١	الثامن
	ق٠.٩٣	ق١.٨٧	ق١.٨٧	ق٩.٣٦	ق٩.٣٦	ق١٣.١٠	ق٩.٣٦	٢	
	%٢	%٣	%٥	%٣	%٢	%٥	%٥	٣	
	ق٢.٨٨	ق٣.٨٨	ق٦.٤٨	ق٣.٨٨	ق٢.٥٩	ق٦.٤٨	ق٦.٤٨	٤	
	%٢	%٣	%٥	%٢	%٣	%٥	%٥	١	التاسع
	ق٢.٥٩	ق٢.٥٩	ق٦.٤٨	ق٢.٥٩	ق٣.٨٨	ق٦.٤٨	ق٦.٤٨	٢	
	%٥	%٣	%٣	%٣	%٢	%٥	%٥	٣	
	ق٦.٤٨	ق٣.٨٨	ق٣.٨٨	ق٣.٨٨	ق٢.٥٩	ق٦.٤٨	ق٦.٤٨	٤	
	%٥	%٢	%٢	%٢	%٣	%٥	%٥	١	العاشر
	ق٦.٤٨	ق٢.٥٩	ق٢.٥٩	ق٢.٥٩	ق٣.٨٨	ق٦.٤٨	ق٦.٤٨	٢	
	%٢	%٣	%٥	%٢	%٣	%٥	%٥	٣	
	ق٢.٠١	ق٣.٠٢	ق٥.٠٤	ق٢.٠١	ق٣.٠٢	ق٥.٠٤	ق٥.٠٤	٤	
	%٣	%٢	%٥	%٣	%٢	%٥	%٥	١	الحادي عشر
	ق٣.٠٢	ق٢.٠١	ق٥.٠٤	ق٣.٠٢	ق٢.٠١	ق٥.٠٤	ق٥.٠٤	٢	
	%٥	%٣	%٣	%٢	%٣	%٥	%٥	٣	
	ق٥.٠٤	ق٣.٠٢	ق٣.٠٢	ق٢.٠١	ق٣.٠٢	ق٥.٠٤	ق٥.٠٤	٤	
	%٥	%٢	%٢	%٣	%٢	%٥	%٥	١	الثاني عشر
	ق٥.٠٤	ق٢.٠١	ق٢.٠١	ق٣.٠٢	ق٢.٠١	ق٥.٠٤	ق٥.٠٤	٢	
	%٥	%٢	%٢	%٣	%٢	%٥	%٥	٣	
	ق٥.٠٤	ق٢.٠١	ق٢.٠١	ق٣.٠٢	ق٢.٠١	ق٥.٠٤	ق٥.٠٤	٤	

التوزيع النسبي والزمني لمكونات الإعداد الخططي على محتوى البرنامج التدريبي

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الأسبوع الإعداد الخططي
-	-	-	-	-	%٤٠	%٣٠	%١٠٠	العاب صغيرة
-	-	-	-	-	ق٣٤.٥٦	ق٢١.٦	ق٧٢	
%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٦٠	%٧٠	-	مباريات ملعب صغيرة
ق٢٣.٠٤	ق٢٠.١٦	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق٥١.٨٤	ق٥٠.٤	-	
%٢٠	%٢٠	%١٠	%٤٠	%١٠	-	-	-	تدريبات مراكز
ق٤٦.٠٨	ق٤٠.٣٢	ق١١.٥٢	ق٤٦.٠٨	ق١١.٥٢	-	-	-	
%٢٠	%٢٠	%٢٠	%١٠	%٢٠	-	-	-	تدريبات تشبه المباراة
ق٤٦.٠٨	ق٤٠.٣٢	ق٢٣.٠٤	ق١١.٥٢	ق٢٣.٠٤	-	-	-	
%٢٠	%٢٠	%١٠	-	%٣٠	-	-	-	تدريبات التصويب
ق٤٦.٠٨	ق٤٠.٣٢	ق١١.٥٢	-	ق٣٤.٥٦	-	-	-	
%٥	%٥	-	%٢٠	%٣٠	-	-	-	مبادئ جماعية هجومية
ق١١.٥٢	ق١٠.٠٨	-	ق٢٣.٠٤	ق٣٤.٥٦	-	-	-	
%٥	%٥	%٢٠	-	-	-	-	-	مبادئ جماعية دفاعية
ق١١.٥٢	ق١٠.٠٨	ق٢٣.٠٤	-	-	-	-	-	
%٢٠	%٢٠	%٣٠	%٢٠	-	-	-	-	تدريبات الخطوط
ق٤٦.٠٨	ق٤٠.٣٢	ق٣٤.٥٦	ق٢٣.٠٤	-	-	-	-	
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية
ق٢٣.٠٤	ق٢٠.١٦	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق١١.٥٢	ق٨٦.٤	ق٧٢	ق٧٢	المجموع

ويوضح شكل (٥) التوزيع النسبي لمكونات الإعداد الخططي على محتوى البرنامج التدريبي



التوزيع النسبي لمكونات الإعداد الخططي على محتوى البرنامج التدريبي

التوزيع النسبي والزمني لمكونات الإعداد الخططي على محتوى البرنامج التدريبي

ملاحظات	تدريبات للخطوط	مبادئ جماعية دفاعية	مبادئ جماعية هجومية	تدريبات للتصويب	تدريبات تشبه المباريات	تدريبات مركز	مباريات ملعب صغيره	العاب صغيره	اليوم	الإعداد الخططي
										الأسبوع
	-	-	-	-	-	-	-	٢٥%	١	الأول
	-	-	-	-	-	-	-	١٨ق		
	-	-	-	-	-	-	-	٢٥%	٢	
	-	-	-	-	-	-	-	١٨ق		
	-	-	-	-	-	-	-	٢٥%	٣	
	-	-	-	-	-	-	-	١٨ق		
	-	-	-	-	-	-	-	٢٥%	٤	
	-	-	-	-	-	-	-	١٨ق		
	-	-	-	-	-	-	٢٠%	٨%	١	الثاني
	-	-	-	-	-	-	٤.٤ق	٧.٦ق		
	-	-	-	-	-	-	١٥%	٨%	٢	
	-	-	-	-	-	-	٠.٨ق	٧.٦ق		
	-	-	-	-	-	-	٢٠%	٨%	٣	
	-	-	-	-	-	-	٤.٤ق	٧.٦ق		
	-	-	-	-	-	-	١٥%	٨%	٤	
	-	-	-	-	-	-	٠.٨ق	٧.٦ق		
	-	-	-	-	-	-	١٥%	١٠%	١	الثالث
	-	-	-	-	-	-	٢.٩٦ق	٨.٦٤ق		
	-	-	-	-	-	-	١٥%	١٠%	٢	
	-	-	-	-	-	-	٢.٩٦ق	٨.٦٤ق		
	-	-	-	-	-	-	١٥%	١٠%	٣	
	-	-	-	-	-	-	٢.٩٦ق	٨.٦٤ق		
	-	-	-	-	-	-	١٥%	١٠%	٤	
	-	-	-	-	-	-	٢.٩٦ق	٨.٦٤ق		
	-	-	٧%	٨%	٥%	٢%	٣%	—	١	الرابع
	-	-	٨.٠٦ق	٩.٢١ق	٥.٧٦ق	٢.٣٠ق	٣.٤٥ق	—		
	-	-	٨%	٧%	٥%	٢%	٣%	—	٢	
	-	-	٩.٢١ق	٨.٠٦ق	٥.٧٦ق	٢.٣٠ق	٣.٤٥ق	—		
	-	-	٧%	٨%	٥%	٣%	٣%	—	٣	
	-	-	٨.٠٦ق	٩.٢١ق	٥.٧٦ق	٣.٤٥ق	٣.٤٥ق	—		
	-	-	٨%	٨%	٥%	٣%	٣%	—	٤	
	-	-	٩.٢١ق	٩.٢١ق	٥.٧٦ق	٣.٤٥ق	٣.٤٥ق	—		

التوزيع النسبي والزمني لمكونات الإعداد الخططي على محتوى البرنامج التدريبي

ملاحظات	تدريبات للخطوط	مبادئ جماعية دفاعية	مبادئ جماعية هجومية	تدريبات للتصويب	تدريبات تشبه المباريات	تدريبات مركز	مباريات ملعب صغيره	العاب صغيره	اليوم	الإعداد الخططي
										الأسبوع
	-	٨%	٥%	—	٢%	١٠%	٣%	-	١	الخامس
	-	٩.٢١ق	٧٦ق	-	٢.٣٠ق	١١.٥٢ق	٣.٤٥ق	-		
	-	٧%	٥%	—	٣%	١٠%	٢%	-		
	-	٨.٠٦ق	٧٦ق	-	٣.٤٥ق	١١.٥٢ق	٢.٣٠ق	-		
	-	٨%	٥%	—	٢%	١٠%	٣%	-	٢	
	-	٩.٢١ق	٧٦ق	-	٢.٣٠ق	١١.٥٢ق	٣.٤٥ق	-		
	-	٧%	٥%	—	٣%	١٠%	٢%	-		
	-	٨.٠٦ق	٧٦ق	-	٣.٤٥ق	١١.٥٢ق	٢.٣٠ق	-		
	-	٨%	٥%	—	٢%	١٠%	٣%	-	٣	
	-	٩.٢١ق	٧٦ق	-	٢.٣٠ق	١١.٥٢ق	٣.٤٥ق	-		
	-	٧%	٥%	—	٣%	١٠%	٢%	-		
	-	٨.٠٦ق	٧٦ق	-	٣.٤٥ق	١١.٥٢ق	٢.٣٠ق	-		
	-	٨%	٥%	٢%	٥%	٣%	٣%	-	٤	
	-	٩.٢١ق	٧٦ق	٢.٣٠ق	٥.٧٦ق	٣.٤٥ق	٣.٤٥ق	-		
	-	٧%	٥%	٣%	٥%	٢%	٢%	-		
	-	٨.٠٦ق	٧٦ق	٣.٤٥ق	٥.٧٦ق	٢.٣٠ق	٢.٣٠ق	-		
	٥%	١%	٢%	٥%	٥%	٥%	٣%	-	١	السادس
	١٠.٠٨ق	٢.٠١ق	٤.٠٣ق	١٠.٠٨ق	١٠.٠٨ق	١٠.٠٨ق	٦.٠٤ق	-		
	٥%	١%	١%	٥%	٥%	٥%	٢%	-		
	١٠.٠٨ق	٢.٠١ق	٢.٠١ق	١٠.٠٨ق	١٠.٠٨ق	١٠.٠٨ق	٤.٠٣ق	-		
	٥%	١%	١%	٥%	٥%	٥%	٣%	-	٢	
	١٠.٠٨ق	٢.٠١ق	٢.٠١ق	١٠.٠٨ق	١٠.٠٨ق	١٠.٠٨ق	٦.٠٤ق	-		
	٥%	٢%	١%	٥%	٥%	٥%	٢%	-		
	١٠.٠٨ق	٤.٠٣ق	٢.٠١ق	١٠.٠٨ق	١٠.٠٨ق	١٠.٠٨ق	٤.٠٣ق	-		
	٥%	١%	٢%	٥%	٥%	٥%	٣%	-	٣	
	١١.٥٢ق	٢.٣٠ق	٤.٦٠ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	٦.٩١ق	-		
	٥%	١%	١%	٥%	٥%	٥%	٢%	-		
	١١.٥٢ق	٢.٣٠ق	٢.٣٠ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	٤.٦٠ق	-		
	٥%	١%	١%	٥%	٥%	٥%	٣%	-	٤	
	١١.٥٢ق	٢.٣٠ق	٢.٣٠ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	٦.٩١ق	-		
	٥%	٢%	١%	٥%	٥%	٥%	٢%	-		
	١١.٥٢ق	٤.٦٠ق	٢.٣٠ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	١١.٥٢ق	٤.٦٠ق	-		

