

دفتري التدرير الميدياني

ألعاب القوى

الاسم

احمد رمضان محمد محمود

الشعبة

شعبة التدريب الرياضي

التخصص

العاب قوي

القسم

التدريب الرياضي وعلوم الحركة

تحت إشراف

أ.د / تامر الشتيحي

الانجازات التي تمت والاستفادة منها

1 / حضور التدريب في نادي طلائع الجيش في المواعيد المحددة.

1 / تعلم كيفية عمل الوحدة التدريبية وتطبيقها عملي في الملعب.

2 / التجارب والمعلومات تم التفاعل في هذا الجروب.

2 / معرفة بعض المعلومات عن تدريبات اللاعبين وتحطيمهم لأرقامهم

الشخصية ومعرفة ما هو حامض اللاكتيك وكيف يسبب الألم ومعرفة اللاعبين الذين يقوم بأخذ المنشطات .

✓ توقيف #الفرنسية "كليمنس كالفين" لمدة أربع سنوات ■ من #طرف لجنة العقوبات التابعة للوكالة الفرنسية لمكافحة المنشطات (AFLD) ■ بسبب الهروب وتجنب الإختبار الخارج عن المنافسة في شهر مارس الماضي



✓ روبين كيبيجو #شارك #كارنب لسباق لتحصل المفجأة ■ و يفوز #بمراثون #أدنوك #أبوظبي #بزن قدره 02:04:40 ساعة ■ و في فئة السيدات #فيفيان #كيبلاجات #تفوز بالرتبة الاولى و تقطع المسافة في زمن 2:21:11 ساعة



3 / جروب ذوي الاحتياجات الخاصة حضرت البطولة الخاصة بهم في الإستاد الاولمبي .

3 / معرفة القوانين الخاصة بهم وكيفية أدائهم للمهارة الرياضية

4 / جروب المسابقات والبطولات حضرت بطولتين

واحدة في إستاد بنها والآخرى في الإستاد الاولمبي

4 / معرفة القوانين الخاصة بالملاعب القوي ومعرفة المحاولات الفاشلة .

5 / جروب الملاعب والأدوات تم التفاعل به

5 / معرفة الملاعب المناسبة وكيفية صناعة أدوات بديله عند عدم توفر الأدوات



6/ جروب التحليل الحركي تم عمل تحليل علي مهارة البداية في سباق ال100 م باستخدام برنامج كينوفو .

/6

1. تحليل الحركات الرياضية وتوضيحها .

2. بحث القوانين وشروط الحركات الرياضية وتطويرها .

3. تحسين الحركات الرياضية أو التكنيك الرياضي .

4. الانجاز الرياضي العالي للمستويات العالية .

5. إن التحليل الحركي يستخدم لكل المشاكل التي تتعلق بالتعلم الحركي والانجاز الرياضي العالي.

6. يقوم بتشخيص الحركات وأجزائها ومقارنة هذه الأجزاء المحللة بانجاز حركي آخر.

7. التحليل الحركي يجيب عن الكثير من الأسئلة التي تتعلق بالانجاز الرياضي أو كيف يمكن تحقيق الهدف المرسوم أو كيف تتم الحركة.

8. إن التحليل الحركي يساعد المدرب في تصور الحركة أولاً ثم إيصالها إلى المتعلم ثانياً

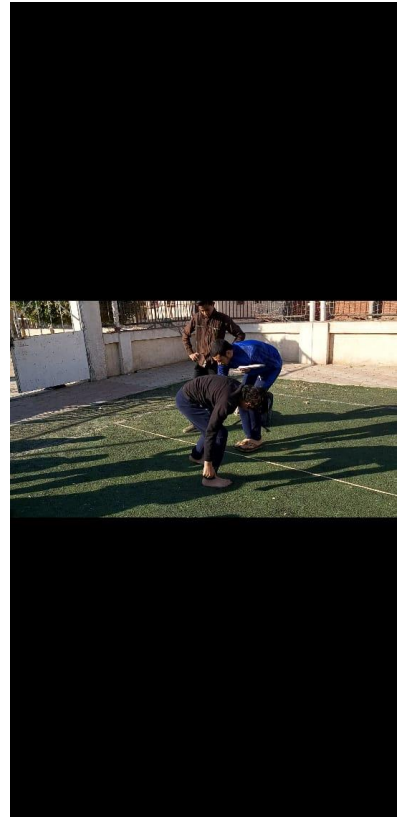
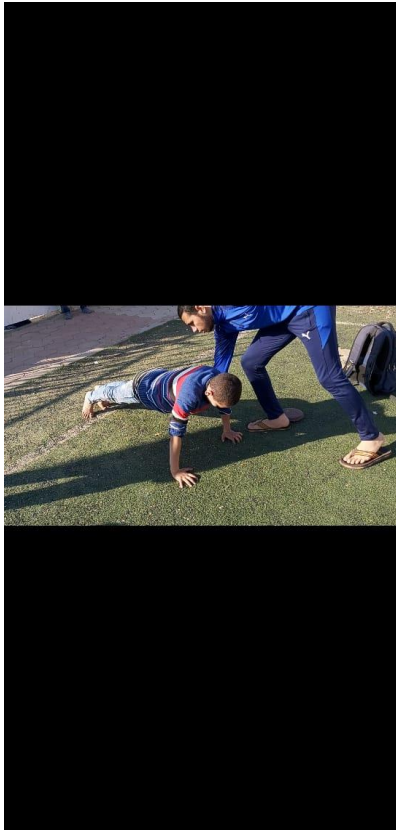
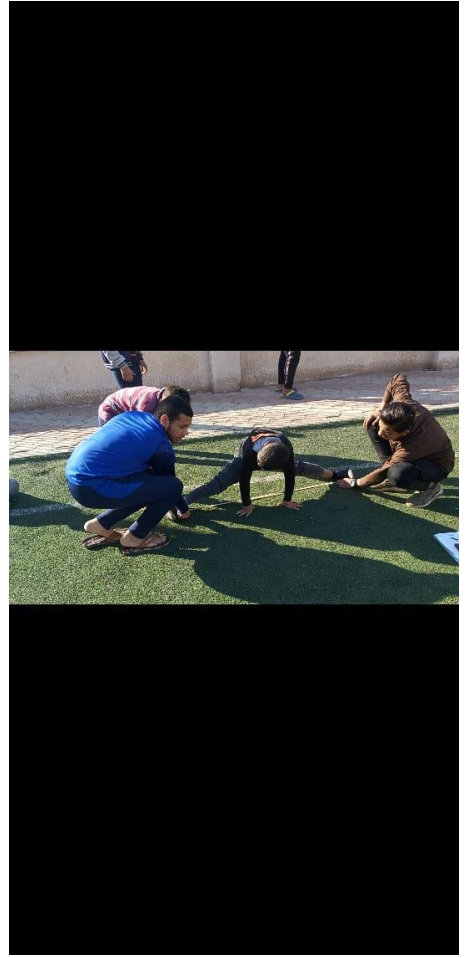
9. يساعد على توجيه النصائح العلمية الدقيقة مما يساعد على سرعة التعلم والوصول إلى التكنيكات الصحيحة.





7 / جروب القياسات والاختبارات تم القياس علي مجموعة من الأطفال في النادي .

7 / كيفية انتقاء الأطفال للألعاب المناسبة لقدراتهم البدنية والنفسية .



8/ عمل بعض الجرات التدريبية

اليوم: الاحد
 زمن الوحدة: ٩٥ ق
 الهدف البني: تحمل القوي وتطوير السرعة

الهدف المهاري: تحسين اداء الخطوه وسرعة رد الفعل
 الشده: ٦٥%:٧٥%
 الفترة: اعداد علم

اجزاء الوحدة	الزمن	المحتوي	الاهداف	الشده	الحجم		الراحه	
					المجموعات	التكرارات	المجموعات	التكرارات
الاحماء	٢٢,٥ ق	١- الجري حول الملعب ٢- تمرينات ABC ١- Drebl مسافة ١٠م والجري بعدها ١٠م ب- Highnie مسافة ١٠م والجري بعدها ١٠م ج- back kick مسافة ١٠م والجري بعدها ١٠م د- Shooting مسافة ١٠م والجري بعدها ١٠م هـ- Hoping مسافة ١٠م والجري بعدها ١٠م	رفع درجة حرارة الجسم	-	-	-	-	-
					-	٣	-	-
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	١- الجري مستندا علي الحائط لمدة ٣٠ ث ٢- عمل قفز مع التثبيت عند كل قمع ٢٠ ث ٣- الجري ٦٠م ٤- الجري ٨٠م ٥- الجري ١٠٠م راحه ٨٠ ث بعد كل تمرين	تحسين سرعة التحسين سرعة بالرشاقه	-	٣	٣	٣	١٥ ث
					٣	٣	٣	٢٥ ث
					٣	٣	٣	٤٥ ث
					٣	٣	٣	٩٠ ث
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	١- push up ٢- curl up ٣- plank ٤- squat ٥- (رقود الزراعين عاليا) قفح القدمين والزراعين ورفع الراس لزمان معين	تقوية الزراعين تقوية البطن تقوية الظهر تقوية الرجل	-	١٠	١٠	٦	٣٠ ث
					١٠	١٠	٥	٣٠ ث
					٢٠	٢٠	٥	٣٠ ث
					٣٠	٣٠	٤	٣٠ ث
					١٥	١٥	٤	١٠ ث
التهدئه	١٢,٥ ق	اطالات المشي العادي حول الملعب (وقوف) اثني الجذع اماما اسفل مع المرححه الجانبيه للزراعين	تهديئة اجهزة الجسم الحيويه والعوده بها الي حالتها الطبيعيه	اقل من ١٥ %٣٥	-	-	-	

الوحدة: الاثنتين (الاسبوع الثامن) زمن الوحدة: (٩٠ ق) شدة الحمل: (٦٥%) فترة: الإعداد الخاص

الزمن	متغيرات حمل التدريب لدى المجموعة عينة البحث				المحتوي	الهدف	الجزء الرئيسي
	الراحه		الحجم				
	الراحه بين المجموعات	الراحه بين التكرارات	عدد المجموعات	عدد التكرارات			
٣٠ ق	-	-	-	-	الجري حول الملعب من ١٠:٥ ق ويلبها تمرينات اطاله عامه وخاصه للجسم ثم عمل تدريبات مرجحات . - تدريبات ABC وتوافقات..	الاحماء	
٢٥ ق	٤٥ ث	٣٥ ث	٢	٣	ابقاع عدو الاقتراب (عدو متغير السرعة ٩٠ متر).	مهاري	
	١ ق	٣٠ ث	٣	٣	النوب فوق الحواجز برجل واحده مع عمل وثبة وسطية بين الحواجز		
٣٠ ق	١ ق	٢٥ ث	٢	٤	وثب طويل من الثبات لمسافة ٢٠م	بني	
	١ ق	٣٥ ث	٢	٤	الجري لمسافة ٨٠ م تدرج سرعة		
٥ ق	-	-	-	-	- (وقوف) اثني الجذع اماما اسفل مع المرححه الجانبية بالزراعين. - جلوس قرفصاء عمل اهتزاز بالرجلين.	الختام	