**الأسبوع : الاول عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**ملحق رقم (4) الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث**

**الوحدة التدريبية :الاولى هدف الوحدة التدريبية الشدة:80%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **68 دقيقه** | **تمرين رقم 8**  | **2** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120 ثا** | **19د** | **80%** | **1520** |
| **تمرين رقم 24** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **80%** | **1440** |
| **تمرين رقم 1** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **19د** | **80%** | **1520** |
| **تمرين رقم 13**  | **2** | **240 ثا** | **120 ثا** | **1** | **120 ثا** | **12 د** | **80%** | **960** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **69 دقيقه** | **تمرين رقم 15** | **6** | **25ثا** | **100 ثا** | **2** | **60 ثا** | **23.66د** | **82%** | **1940.12** |
| **تمرين رقم 11** | **2** | **80 ثا** |  **50 ثا** | **2** |  **100 ثا** | **13.66د** | **82%** | **1120.12** |
| **تمرين رقم 3** | **2** | **80 ثا** | **120 ثا** | **2** |  **150 ثا** | **14.34د** | **82%** | **1175.88** |
| **تمرين رقم 14** | **4** | **60 ثا** | **60 ثا** | **2** | **90 ثا** | **17.34د** | **82%** | **1421.88** |

**الأسبوع : الاول عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الثانيه هدف الوحدة التدريبية الشدة :82%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

**الأسبوع : الاول عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الثالثه هدف الوحدة التدريبية الشدة :81%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **63 دقيقه** | **تمرين رقم 6** | **6** | **30 ثا** | **40 ثا** | **2** | **70 ثا** | **15د** | **81%** | **1215** |
| **تمرين رقم 10** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **180 ثا** | **20 د**  | **81%** | **1620** |
| **تمرين رقم 4** | **2** | **60 ثا** | **100ثا** | **2** | **200 ثا** | **14 د** | **81%** | **1134** |
| **تمرين رقم 16** | **3** | **80ثا** | **30 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14د** | **81%** | **1134** |

**الأسبوع : الثاني عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الرابعه هدف الوحدة التدريبية الشدة :83%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **61 دقيقه** | **تمرين رقم 5** | **3** | **60 ثا** | **60 ثا** | **2** | **150 ثا** | **15 د** | **83%** | **1245** |
| **تمرين رقم 9** | **3** | **40 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **12 د** | **83%** | **996** |
| **تمرين رقم 12** | **2** | **120 ثا** | **80 ثا** | **2** | **160 ثا** | **16 د** | **83%** | **1328** |
| **تمرين رقم 17** | **3** | **60 ثا** | **80ثا** | **2** | **200 ثا** | **18 د** | **83%** | **1494** |

**الأسبوع : الثاني عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الخامسه هدف الوحدة التدريبية الشدة :85%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **60 دقيقه** | **تمرين رقم 22** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **85%** | **1190** |
| **تمرين رقم 7** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **85%** | **1530** |
| **تمرين رقم 20** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **85%** | **1190** |
| **تمرين رقم 19** | **4** | **40 ثا** | **50 ثا** | **2** | **110 ثا** | **14 د** | **85%** | **1190** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **60 دقيقه** | **تمرين رقم 14** | **3** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** |  **20 د** | **84%** | **1680** |
| **تمرين رقم 3** | **2** | **120ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **12 د** | **84%** | **1008** |
| **تمرين رقم 8** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **60 ثا** | **18 د** | **84%** | **1512** |
| **تمرين رقم 2** | **4** | **40 ثا** | **50 ثا** | **2** | **50 ثا** | **12د** | **84%** | **1008** |

**الأسبوع : الثاني عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :السادسه هدف الوحدة التدريبية الشدة :84%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

**الأسبوع : الثالث عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :السابعه هدف الوحدة التدريبية الشدة :86%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **66 دقيقه** | **تمرين رقم 11** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **86%** | **1376** |
| **تمرين رقم 4** | **2** | **120 ثا** | **60ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **86%** | **1204** |
| **تمرين رقم 16** | **3** | **90 ثا** | **90 ثا** | **2** | **120 ثا** | **19 د** | **86%** | **1634** |
| **تمرين رقم 15** | **5** | **30 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** |  **17 د** | **86%** | **1462** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **63 دقيقه** | **تمرين رقم 13** | **2** | **180ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **18 د** | **88%** | **1584** |
| **تمرين رقم 24** | **2** | **150ثا** | **60ثا** | **2** | **150ثا** | **17د** | **88%** | **1496** |
| **تمرين رقم 18** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** | **120ثا** | **20د** | **88%** | **1760** |
| **تمرين رقم 10** | **2** | **60ثا** | **100ثا** | **2** | **200ثا** | **14د** | **88%** | **1232** |

**الأسبوع : الثالث عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الثامنه هدف الوحدة التدريبية الشدة :88%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

**الأسبوع : الثالث عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :التاسعه هدف الوحدة التدريبية الشدة :87%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **63 دقيقه** | **تمرين رقم 5** | **4** | **40 ثا** | **50 ثا** | **2** | **50 ثا** | **12 د** | **87%** | **1044** |
| **تمرين رقم 1** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120ثا** | **19 د** | **87%** | **1653** |
| **تمرين رقم 21** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **87%** | **1566** |
| **تمرين رقم 17** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **87%** | **1218** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **62 دقيقه** | **تمرين رقم 8** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** |  **120ثا** |  **20د** | **84%** | **1680** |
| **تمرين رقم 2** | **2** | **40 ثا** | **50 ثا** | **2** | **50 ثا** |  **12د** | **84%** | **1008** |
| **تمرين رقم 12** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** |  **14د** | **84%** | **1176** |
| **تمرين رقم 23** | **4** | **30 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **84%** | **1176** |

**الأسبوع : الرابع عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :العاشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :84%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

**الأسبوع : الرابع عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الحاديه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :86%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **64 دقيقه** | **تمرين رقم 9** | **4** | **40 ثا** | **50 ثا** | **2** | **50 ثا** | **12 د** | **86%** | **1032** |
| **تمرين رقم 20** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **86%** | **1204** |
| **تمرين رقم 6** | **4** | **30 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د**  | **86%** | **1204** |
| **تمرين رقم 18** | **4** | **120 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** |  **24 د** | **86%** | **2064** |

**الأسبوع : الرابع عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الثانيه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :85%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **62 دقيقه** | **تمرين رقم 3** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **85 %** | **1360** |
| **تمرين رقم 16** | **2** | **80 ثا** | **120 ثا** | **2** | **200 ثا** | **16 د** | **85 %** | **1360** |
| **تمرين رقم 14** | **2** | **80 ثا** | **120 ثا** | **2** | **160 ثا** | **12 د** | **85 %** | **1020** |
| **تمرين رقم 21** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **85 %** | **1530** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **68 دقيقه** | **تمرين رقم 15** | **4** | **30 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **90%** | **1080** |
| **تمرين رقم 17** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **90%** | **1620** |
| **تمرين رقم 23** | **6** | **40 ثا** | **50 ثا** | **2** | **50 ثا** | **18 د** | **90%** | **1620** |
| **تمرين رقم 19** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **90%** | **1620** |

**الأسبوع : الخامس عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الثالثه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :90%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

**الأسبوع : الخامس عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الرابعه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :92%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **71 دقيقه** | **تمرين رقم 7** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **92%** | **1288** |
| **تمرين رقم 4** | **3** | **90 ثا** | **90 ثا** | **2** | **120 ثا** | **19 د** | **92%** | **1748** |
| **تمرين رقم 12** | **2** | **240 ثا** | **90 ثا** | **2** | **90 ثا** | **22 د** | **92%** | **2024** |
| **تمرين رقم 22** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **60 ثا** | **16 د** | **92%** | **1472** |

**الأسبوع : الخامس عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الخامسه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :91%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **60 دقيقه** | **تمرين رقم 1** | **6** | **15 ثا** | **30 ثا** | **2** | **60 ثا** | **10 د** | **91%** | **910** |
| **تمرين رقم 20**  | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **91%** | **1638** |
| **تمرين رقم 9** | **4** | **30 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** |  **14 د** | **91%** | **1274** |
| **تمرين رقم 11** | **3** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **20 د** | **91%** | **1820** |

**الأسبوع : السادس عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :السادسه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :92%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **60 دقيقه** | **تمرين رقم 23** | **8** | **15 ثا** | **30 ثا** | **2** | **60 ثا** | **13 د** | **92%** | **1196** |
| **تمرين رقم 6** | **4** | **40 ثا** | **50 ثا** | **2** | **50 ثا** | **12** | **92%** | **1104** |
| **تمرين رقم 2** | **5** | **40 ثا** | **60 ثا** | **2** | **70 ثا** | **17 د** | **92%** | **1564** |
| **تمرين رقم 13** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **92%** | **1656** |

**الأسبوع : السادس عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :السابعه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :95%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **68 دقيقه** | **تمرين رقم 21** | **4** | **50 ثا** | **60 ثا** | **3** | **80 ثا** | **23 د** | **95%** | **2185** |
| **تمرين رقم 3** | **2** | **150 ثا** | **75 ثا** | **2** | **75 ثا** | **15 د** | **95%** | **1425** |
| **تمرين رقم 19** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **95%** | **1520** |
| **تمرين رقم 18** | **2** | **60 ثا** | **100 ثا** | **2** | **200 ثا** | **14 د** | **95%** | **1330** |

**الأسبوع : السادس عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الثامنه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :93%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدة التدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
|  |  **61دقيقه** | **تمرين رقم 24** | **8** | **15 ثا** | **30 ثا** | **2** | **60 ثا** | **13 د** | **93 %** | **1209** |
| **تمرين رقم 5** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **93 %** | **1488** |
| **تمرين رقم 7**  | **2** | **60 ثا** | **100 ثا** | **2** | **200 ثا** | **14 د** | **93 %** | **1302** |
| **تمرين رقم 10** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **93 %** | **1674** |

**الأسبوع : السابع عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :التاسعه عشرة هدف الوحدة التدريبية الشدة :96%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **66 دقيقه** | **تمرين رقم 9** | **4** | **50 ثا** | **60 ثا** | **3** | **80 ثا** | **23 د** | **96%** | **2208** |
| **تمرين رقم 11** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **96%** | **1536** |
| **تمرين رقم 15** | **8** | **15 ثا** | **30 ثا** | **2** | **60 ثا** | **13 د** | **96%** | **1248** |
| **تمرين رقم 20** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **96%** | **1344** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **63 دقيقه** | **تمرين رقم 18** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **98%** | **1568** |
| **تمرين رقم 1** | **8** | **15 ثا** | **30 ثا** | **2** | **60 ثا** | **13 د** | **98%** | **1274** |
| **تمرين رقم 14** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **98%** | **1568** |
| **تمرين رقم 12** | **2** |  **ثا180** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **98%** | **1764** |

**الأسبوع : السابع عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :العشرون هدف الوحدة التدريبية الشدة :98%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

**الأسبوع : السابع عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الواحد والعشرون هدف الوحدة التدريبية الشدة :97%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **70** | **تمرين رقم 19** | **4** | **120 ثا** | **40 ثا** | **2** | **60 ثا** | **22 د** | **97 %** | **2134** |
| **تمرين رقم 17** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **97 %** | **1552** |
| **تمرين رقم 13** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **14 د** | **97 %** | **1358** |
| **تمرين رقم 23** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **97 %** | **1746** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **71 دقيقه** | **تمرين رقم 10** | **3** | **180 ثا** | **60 ثا** | **3** | **80 ثا** | **26 د** | **94%** | **2444** |
| **تمرين رقم 8** | **4** | **60 ثا** | **50 ثا** | **2** | **90 ثا** | **16 د** | **94%** | **1504** |
| **تمرين رقم 21** | **4** | **80 ثا** | **40 ثا** | **2** | **70 ثا** | **17 د** | **94%** | **1598** |
| **تمرين رقم 5** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **60 ثا** | **12 د** | **94%** | **1128** |

**الأسبوع : السابع عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الثانية والعشرون هدف الوحدة التدريبية الشدة : 94%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

**الأسبوع : الثامن عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية : الثالثة والعشرون هدف الوحدة التدريبية الشدة : 96%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **66 دقيقه** | **تمرين رقم 16** | **3** | **120ثا** | **60ثا** | **2** |  **80 ثا** |  **20د** | **96%** | **1920** |
| **تمرين رقم 4** | **2** | **140 ثا** | **40 ثا** | **2** | **100 ثا** |  **14 د** | **96%** | **1344** |
| **تمرين رقم 7** | **2** | **120 ثا** | **60 ثا** | **2** | **90 ثا** |  **13د** | **96%** | **1248** |
| **تمرين رقم 24** | **6** | **30 ثا** | **60 ثا** | **2** | **90 ثا** | **19 د** | **96%** | **1824** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدهالتدريبيه** | **الزمن** | **التمارين المستخدمه** | **التكرار** | **زمن اداء التمرين** | **الراحة بين التكرارات** | **عدد المجاميع** | **الراحة بين المجاميع** | **الحجم المطلق** | **الشدة الجزيئية** | **الحجم المطلق****x****الشدة الجزيئية** |
| **القسـم الرئيسي** | **63 دقيقه** | **تمرين رقم 6** | **6** | **20 ثا** | **40 ثا** | **2** | **70 ثا** | **13 د** | **95%** | **1235** |
| **تمرين رقم 23** | **8** | **15 ثا** | **35 ثا** | **2** | **55 ثا** | **14 د** | **95%** | **1330** |
| **تمرين رقم 2** | **6** | **40 ثا** | **50 ثا** | **2** | **50 ثا** | **18 د** | **95%** | **1710** |
| **تمرين رقم 22** | **2** | **180 ثا** | **60 ثا** | **2** | **120 ثا** | **18 د** | **95%** | **1710** |

**الأسبوع : الثامن عدد اللاعبين : 12 لاعب**

**الوحدة التدريبية :الرابعه والعشرون هدف الوحدة التدريبية الشدة :95%**

**مرحلة الاعداد الخاص تطوير (التحمل الخاص+ الدحرجه+المناوله +التهديف) المكان: ملعب نادي الرمادي**

**الاجهزة والادوات :كرات قدم ,شواخص**