



## تمريعات خطه الاعداد البدنى لناشئات الجمباز

- 1- الجري لمدة 10 دقائق
  - 2- الجري بالجانب الأيمن لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 3- الجري بالجانب الأيسر لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 4- الجري بالظهر لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 5- الجري مع قذف الرجل أماماً لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 6- الجري مع رفع الركبتين أماماً لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 7- الجري مع رفع الساقين خلفاً للمس المقعدة بالعقب لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 8- الوثب أماماً عالياً لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 9- الوثب أماماً لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 10- الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً.
  - 11- الوثب في المكان مع دوران الذراعين خلفاً.
  - 12- الحجل أماماً بالرجل اليمني لفة واحدة حول بساط التدريب.
  - 13- الحجل أماماً بالرجل اليسري لفة واحدة حول بساط التدريب.
- Wave: تمرينات المرونة:

- 14- (جلوس طويلاً فتحاً.) ثني الجذع أماماً 30 ث 4 x تكرارات.
- 15- (جلوس طويلاً.) ثني الجذع أماماً مع فتح الرجلين 10 تكرارات 4 x مجموعات.
- 16- (جلوس حواجز.) تقوس 30 ث 4 x تكرارات.
- 17- (جلوس فتحة البرجل جانباً.) الثبات 30 ث 4 x تكرارات.
- 18- (نصف جثو.الرجل أماماً.) ثني الجذع أماماً 30 ث 4 x تكرارات.
- 19- (جلوس طويلاً فتحاً.الذراعين أماماً مسك الحبل المطاطي.) دوران الذراعين خلفاً لملخ الكتفين 30 ث 4 x تكرارات.
- Wave: تمرينات السرعة الإنتقالية:

- 20- العدو 10 متر 6 x تكرارات.
- 21- العدو 20 متر 6 x تكرارات.
- 22- العدو 10 متر ثم العدو بالظهر 10 متر 6 x تكرارات.
- Wave: تمرينات السرعة الحركية:

23- نموذج جمباز الموانع ويتم تصميمه من قبل المدرب وفقاً  
للإمكانات المتاحة بشرط أن يتوافق فيه المتطلبات الحركية  
للمرحلة السنوية الموضوع من أجلها خطة الإعداد.

Wave: تمارينات الرشاقة:

24- (وقوف) الجري الزججالي المواجه بين الأقماع المتجاورة  
مسافة متر واحد بعدد 12 قمع ثم العدو 10 متر في النهاية  $6 \times$   
تكرارات.

25- (وقوف) الجري الزججالي بالجانب بين الأقماع المتجاورة  
مسافة متر واحد بعدد 12 قمع ثم العدو 10 متر في النهاية  $6 \times$   
تكرارات.

26- (وقوف علي أربع) الجري الزججالي المواجه علي أربع بين  
الأقماع المتجاورة مسافة متر واحد بعدد 12 قمع ثم العدو 10  
متر في النهاية  $6 \times$  تكرارات.

Wave: تمارينات التوازن:

- 27- (إنبطاح مائل) ثبات 20 ث 6x تكرارات.
- 28- (إنبطاح أفقي) ثبات 20 ث 6x تكرارات.
- 29- (إنبطاح مائل عميق) ثبات 15 ث 6x تكرارات.
- 30- (وقوف علي اليدين مواجهه الجدار بالظهر) ثبات 10 ث 6x تكرارات.
- 31- (وقوف علي اليدين مواجهه الجدار) ثبات 10 ث 6x تكرارات.

Wave: تمرينات الكوبري لتنمية مهارات الكب:

- 32- (رقود قرفصاء الرجلين ملامسة للجدار) كوبري ثبات 10 ث 6x تكرارات.
- 33- (رقود قرفصاء الرأس مواجهه الجدار) كوبري ثبات 15 ث 6x تكرارات.
- 34- (رقود قرفصاء) كوبري ثبات 15 ث 6x تكرارات.
- 35- (كوبري) المشي خلفاً في إتجاه اليدين 10 متر 6x تكرارات.
- 36- (كوبري) المشي أماماً في إتجاه الرجلين 10 متر 6x

تكرارات:

37- (وقوف) التقوس للوصول لوضع الكوبري 8 تكرارات 4x مجموعات(بالسند).

38- (وقوف) التقوس للوصول لوضع الكوبري 8 تكرارات 4x مجموعات.

39- (وقوف)التقوس للوصول للكوبري دون لمس اليدين للأرض 8 تكرارات x 4مجموعات.

40- (وقوف)الكوبري ثم الدفع بالرجلين للوقوف علي اليدين 8 تكرارات 4x مجموعات(بالسند).

41-

42- (وقوف علي اليدين) كوبري ثم الوقوف علي اليدين 8 تكرارات 4x مجموعات(بالسند).

43- (وقوف علي اليدين) كوبري ثم الوقوف علي اليدين 8 تكرارات 4x مجموعات.

44- (وقوف علي اليدين) كوبري ثم الوقوف علي اليدين متبوع بنصف لفة 8 تكرارات 4x مجموعات(بالسند).

45- (كوبري) الوقوف علي اليدين متبوع بكوبري 8 تكرارات 4x مجموعات(بالسند).

46- (كوبري) الوقوف علي اليدين متبوع بكوبري 8 تكرارات 4x مجموعات.

47- (وقوف) كوبري ثم الوقوف علي اليدين متبوع بنصف لفة فكوبري ثم الوقوف علي اليدين 8 تكرارات 4x مجموعات(بالسند).

48- (وقوف)كوبري ثم الوقوف علي اليدين متبوع بنصف لفة فكوبري ثم الوقوف علي اليدين 8 تكرارات 4x مجموعات.

## Wave: تمرينات الطيران الحر والهبوط:

- 49- (وقوف علي الترامبولين) الوثب بإستمرار ثم الوثب للخارج والهبوط علي المراتب عند إشارة المدرب 30 ث 4x مجموعات.
- 50- (جلوس علي الترامبولين) دفع الترامبولين بالمقعدة للتنطيط بإستمرار 30 ث 4x مجموعات.
- 51- (جلوس علي الترامبولين) دفع الترامبولين بالمقعدة للتنطيط ومحاولة تغيير الإتجاه 30 ث 4x مجموعات.
- 52- (جلوس علي الترامبولين) دفع الترامبولين بالمقعدة للوقوف علي الرجلين 30 ث 4x مجموعات.
- 53- (وقوف علي الترامبولين) الوثب للهبوط علي المقعدة ثم الدفع بالمقعدة للوقوف 30 ث 4x مجموعات.
- 54- (وقوف) الجري للصعود علي الترامبولين والدفع بالرجلين للهبوط علي المراتب 20 تكرارات 4x مجموعات.
- 55- (وقوف علي الترامبولين) الوثب بإستمرار ثم الوثب للخارج لعمل نصف لفة والهبوط علي المراتب عند إشارة المدرب 30 ث 4x مجموعات.
- 56- (وقوف علي الترامبولين) الوثب بإستمرار ثم الوثب للخارج لعمل لفة كاملة والهبوط علي المراتب عند إشارة المدرب 30

ث 4x مجموعات.

57- (وقوف) الجري للصعود علي الترامبولين والدفع بالرجلين  
لعمل نصف لفة للهبوط علي المراتب 20 تكرارات 4x مجموعات.

58- (وقوف) الجري للصعود علي الترامبولين والدفع بالرجلين  
لعمل لفة كاملة للهبوط علي المراتب 20 تكرارات 4x مجموعات.