

النشاط: السرعة.

الهدف الرئيسي: - مداومة عامة بشدة متوسطة

الوسائل: صفارة، ميقاتي، شواخص، مضمار العاب القوى.

الحصة التدريبية رقم: 01

الزمن: ساعتين

الوحدة التدريبية اليومية

المكان : مضمار العاب القوى. التاريخ : 2025 / 11 / 12

المراحل	الأهداف الإجرائية	الوضيعات التدريبية	حمل التدريب					معايير النجاح
			شدة التمرين	مدة التمرين	مدة الراحة	عدد التكرارات	عدد الدورات	
المرحلة التحضيرية	- أن يتهيأ الرياضي نفسيا للإحماء. - تحقيق بعض الجوانب التربوية. - أن يتهيأ الرياضي فسيولوجيا و بدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية المبرمجة ضمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية.	- مساعدة الرياضي على الإقبال إلى الوحدة التدريبية بشغف، إثارة و مرح. - استخدام العتاد الضروري للوحدة. - اكتساب الرياضي صفة الالتزام، الطاعة. - شرح الهدف الإجرائي الرئيسي مع تحضير الرياضي لانجازه. - جري جماعي بشدة منخفضة في أروقة الجري في شكل متغير حسب الإشارة. - تمارين المرونة المفصلية و العضلية للجسم. - تمارين خاصة بأبجديات الجري: رفع الركبة ثني القدم، قفز غزال و تمارين التمطيط العضلي.		'5				- التركيز و إعادة الاعتبار إلى التحضير النفسي في الحصة التدريبية. - تقديم كل الشرح اللازمة بهدف الحصة. - احترام إشارة الجري و البقاء في الأروقة. - التركيز على تسلسل عمل تماريناتأبجديات الجري لأنها تتكرر في كل حصة تقريبا. - الاستفادة من عمل المرونة المفصلية لتفادي الإصابات.
			45 %	3 - '3	'2	1	1	
			55 %	من"10 -	من 15"	12 - 10	1	
			50 %	من"30 -	إلى 3'			
المرحلة الأساسية	- مداومة عامة بطريقة غير مستمرة. - التعريف بقوانين اللعبة. - تقديم بعض التفسيرات حول التحضير البدني و المهاري . - تقديم الخطة المتبعة في التدريب. - إظهار الأهداف الحقيقية من العملية التدريبية للرياضيين.	-الجري بشدة فوق متوسطة حول محيط الملعب 3*6' - تقديم بعض القوانين الرياضية التي تخدم شتى جوانب نشاط العدو 100 متر. - تقديم بعض الشرح الموجز حول كيفية ربط عنصر تخطيط التدريب الرياضي بنشاط العدو 100 متر و تقديم أهم المراحل التي ينقسم إليها المخطط السنوي. - إصدار المدرب الأهداف التي يسعى إليها النادي لتحقيقها في نشاط العدو و المنافسات التي سيتم المشاركة فيها مع تحديده للإطار الزمني و المكاني لها.	65 %	6'	'5	3	1	- التركيز على التنفس الجيد الشهيق و الزفير. - تفادي كثرة الكلام الذي يرهق الرياضي قبل الشروع في التدريب الحقيقي. - تعود الرياضي على التركيز و الانتباه من خلال السماع إلي الأشياء المهمة بالتدريب.
المرحلة الختامية	- أن يتمكن الرياضي من تهدئة مختلف أجهزته الداخلية و العودة بها إلى مستواها الوظيفي الاعتيادي	- جري بشدة منخفضة في الأروقة لينتهي بالمشي ثم تمارين المرونة المفصلية و العضلية الثابتة. - ارتباط الرياضي عاطفيا بالوحدة و إثارة رغبتهم في ممارسة الوحدة اللاحقة. - إصدار أحكام تقويمية سريعة عن مستوى انجاز الهدف، و ربطه بهدف الحصة اللاحقة. - التحية و الانصراف.	50 %	من 15"	من 1" إلى 15"	من 6 إلى 12	1	- التحفيز على بذل جهد أكثر في الوحدة المقبلة.
			30 %	إلى 30"	إلى 15"			