

المبحث الثاني وحدة تدريبية في مرحلة السباقات

وقت التمرين الساعة (٢) مدة التمرين ٨٥ دقيقة
الهدف من التمرين تطوير الرشاقة والمرونة - تمارين فنية - خطوية .

القسم التحضيري :

- ١ - ٢ / ٠٠ - ٢ / ٠٥ الاصطفاف والقاء محاضرة عن الامور المهمة في الوحدة التدريبية .
- ٢ - ٢ / ٠٥ - ٢ / ٢٠ الاحماء العام والخاص
السير والهولة - ثم التغيير في سرعة الهولة مع تمارين للجذع - والذراعين والرجلين والرقبة .
- ٣ - ثم تمارين بالكرة الدحرجة والتوقف والدوران والمناولات الطويلة والقصيرة والسيطرة بتمارين ثنائية وفردية .

القسم الرئيسي :

- اولا - تمارين الرشاقة والمرونة (١٠) دقائق .
وتستخدم التمارين الجمناستيكية والحواجز لتنمية الرشاقة والمرونة
- ١ - تمارين يدينية توافقية بالعد للذراعين مع الرجلين (رفع الذراعين والرجلين)
 - ٢ - تمارين مع حركة الذراعين وفتل الجذع يسارا ويمينا .
 - ٣ - تمارين من الهولة - ضغط الذراعين الى الخلف وفي العدة الرابعة التصفيق فوق الرأس .
 - ٤ - تمارين الوقوف على اليدين من الهولة - ثم الدحرجة - والنهوض مع القفز .
 - ٥ - تمارين القفز فوق الموانع ثم الدحرجة ثم النهوض للقفز مرة اخرى فوق المانع .
 - ٦ - تمارين الركض المتعرج بين الحواجز .
- تأكيد فترات الراحة بين هذه التمارين جميعا .