

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

ثالثاً : الانترنت .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١- احمد السيد بيومي : تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية " الكومى كاتا " على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ .
- ٢- احمد المهدي حسن : تأثير التدريبات النوعية على معدلات التقدم لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه (٨- ١٠) سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ .
- ٣- احمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرة على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ .
- ٤- _____ : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ .
- ٥- احمد محمود إبراهيم ، أمر الله احمد البساطى : تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقا لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه ، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية ، العدد ٣٢ ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ .
- ٦- أمر الله احمد البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ٧- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٨- ايمن محروس سعيد : تأثير استخدام جمل خطية على مستوى الأداء المهارى للناشئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦ .
- ٩- بسطويسى احمد : أسس ونظريات الحركة ، ط ١١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ١٠- _____ : أسس نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

- ١١- حازم حسن محمود : اثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهبلى كير على المتوازين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ .
- ١٢- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، ١٩٨٨ .
- ١٣- سامي محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم من ١٢- ١٤ سنة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ .
- ١٤- سعيد عبد المعز محمد : برنامج تدريبي في ضوء التحليل الكهربى لتطوير القدرة الخاصة بالعضلات العاملة للركلة الخلفية في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ .
- ١٥- شريف محمد العوضى ، عمر محمد لبيب : قواعد الهجوم كومتية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٤ .
- ١٦- صلاح محمد عسران : اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ١٨- طلحة حسين حسام الدين : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحليل الحركى للجماز ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي ، المجلد الثاني ، ١٩٩٣ .
- ١٩- _____ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ٢٠- عبد المنعم إبراهيم هريدى : استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل وأثره على الأداء ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٤ .
- ٢١- عبد المنعم فرج ، نادر إسماعيل شريف : قانون مباريات الكاراتيه ، الاتحاد المصري للكاراتيه ، ١٩٨٦ .
- ٢٢- عبد الحميد احمد : الملاكمة للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ .

- ٢٣- عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .
- ٢٤- عبد الفتاح حسين عبد الفتاح : تطوير بعض المهارات الهجومية لركلات الرجلين في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ .
- ٢٥- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٢٦- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط٦ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ .
- ٢٧- عصام محمد حلمي : تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق - بيولوجيا تدريب السباحة ، الجزء الثاني ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٢٨- عماد الدين السيد : وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقا للخصائص التكتيكية لبعض المجموعات المهارية في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ .
- ٢٩- عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تمرينات مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ .
- ٣٠- _____ : تأثير برنامج في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ .
- ٣١- علاء محمد حلويش : برنامج تدريبي مقترح و تأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ .
- ٣٢- علاء محمد حلويش ، عماد عبد الفتاح السرسى ، عمرو محمد حلويش : الخصائص الكينماتيكية لمهارة الكنس من الخارج كبعض محددات تطوير القدرة العضلية للاعبي الكاراتيه ، مجلة علمية محكمة للعلوم البدنية والرياضة ، العدد الثامن ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية السادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٦ .

- ٣٣- كمال الدين درويش : تطوير كرة القدم في المملكة العربية السعودية ، دار الجيل للطباعة القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ٣٤- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣٥- محمد إبراهيم شحاتة : دليل الجمباز الارضى وحصان القفز ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ .
- ٣٦- _____ : التحليل المهارى للجمباز ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ٣٧- محمد السعيد عبد اللطيف : شوتوكان كاراتيه من الحزام الأبيض إلى الحزام الأسود ، بدون دار نشر ، ١٩٩٨ .
- ٣٨- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ٣٩- _____ : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٤٠- محمد جابر بريقع : الأساس البيوميكانيكى لاختيار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ .
- ٤١- محمد جابر بريقع ، احمد محمود إبراهيم : تأثير تدريبات موجهة باستخدام الأداء المهارى وفقا لأنظمة الطاقة في تطوير بعض المتغيرات البدنية البيوميكانيكية الخاصة بالركلة الأمامية للاعب الكاراتيه ، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٤٢- محمد سعد على محمد : اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (١٢ - ١٣ سنة) ناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ٤٣- محمد سعيد محمد سالم : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٢ .

- ٤٤- محمد مرسل حمد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٩ .
- ٤٥- محمد مرسل حمد ، هشام حجازي عبد الحميد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، دار الأصدقاء للطباعة ، المنصورة ، ٢٠٠٥ .
- ٤٦- _____ ، _____ : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، المنصورة ، ٢٠٠٦ .
- ٤٧- محمد عبد الرحيم إسماعيل : تأثير تنمية جلد القوة المميزة بالسرعة على الدفاع الفردي في كرة السلة، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٥ .
- ٤٨- محمد عبد الله الكميّتي : تحسين بعض المجموعات اللكمية لناشئ الملاكمة لتطوير فاعلية مستوى الأداء المهارى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ .
- ٤٩- محمود ربيع أمين : تأثير التدريب بالاحبال المطاطة على القدرة العضلية ومستوى الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
- ٥٠- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠ .
- ٥١- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٥٢- _____ : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٥٣- ميادة محمد عبد الحميد : برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة في مهارة الركلة الجانبية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ .
- ٥٤- مهاب عبد الرازق احمد : تأثير التدريبات النوعية للإدراك " الحس - حركي " لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ .

- ٥٥- نبيل حسن الشوربجي : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمجة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .
- ٥٦- هشام حجازي عبد الحميد : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ .
- ٥٧- وجيه احمد شمندی : اثر استخدام التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٥٨- _____ : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٥٩- _____ : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهارى والخططي لدى المصارعين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٣ ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم جامعة حلوان ، ١٩٩٥ .
- ٦٠- _____ : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- ٦١- وليد محمد شيبوب : تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الفاتح ، الجماهيرية العربية الليبية ، ١٩٩٧ .
- ٦٢- يحيى السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٢ .
- ٦٣- يحيى محمد صالح : التمرينات الغرضية الخاصة وأثرها على مستوى الأداء في الجمباز ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، العدد ٣ ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

- ٦٤- ياسر احمد دحروج : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهه للأداء الحركي بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكاراتيه من (١١ - ١٢) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ .
- ٦٥- ياسر عنتر احمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على إتقان مهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة والركلة الأمامية السريعة الخاطفة لدى ناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .
- ٦٦- يوسف محمد عرابي : المعايير التكتيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 67- Greg Macltchie : Skill Full Karate A,C Black , London, 1990.
- 68- Linda , Stephen , Judith , : teaching sport concepts and skills , human kinetics , 1997 .
- 69- Nakayama : Best Karate Komite 2 , Kodansha International LTD , Tokyo , 1979 .
- 70- Patrick M.Hikey : Martial Arts Series Karate Techniques And Tactics , Human Kinetics , 1997.

ثالثا : الانترنت

- 71- www.Karate4Arab.com . (20- 01- 2005)
- 72- www.wkf.net.(06 -03- 2006)

المرفقات

- مرفق رقم (١) أسماء السادة الخبراء .
- مرفق رقم (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه .
- مرفق رقم (٣) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكومتيه من (١٤-١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه .
- مرفق رقم (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد انسب التدريبات النوعية لتنمية بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه .
- مرفق رقم (٥) التدريبات النوعية التي حققت ٨٠% فأكثر من أراء الخبراء من خلال استطلاع رأى الخبراء في رياضة الكاراتيه .
- مرفق رقم (٦) الاختبارات المستخدمة في البحث .
- مرفق رقم (٧) أسماء المساعدين في إجراءات البحث .
- مرفق رقم (٨) أسماء السادة الحكام .
- مرفق رقم (٩) استمارة تسجيل بيانات ونتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية .
- مرفق رقم (١٠) استمارة تسجيل بيانات ونتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية المهارية .
- مرفق رقم (١١) استمارة ملاحظة فاعلية أداء أساليب الكنس في مباريات الكومتيه .
- مرفق رقم (١٢) المواصفات الفنية لبعض المهارات الهجومية قيد البحث .
- مرفق رقم (١٣) نموذج لوحدة تدريبية .
- مرفق رقم (١٤) الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي المقترح .

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

عدد سنوات الخبرة	درجة الحزام	الوظيفة	الاسم	م
٢٣ سنة	٥ دان	أستاذ مساعد	احمد محمد عبد القادر	١
٣٢ سنة	٦ دان	محاسب - حكم قاري	احمد نور الهادي	٢
٢٦ سنة	٥ دان	محامي - حكم درجة أولى	إيهاب محمد قذري	٣
٢٠ سنة	٥ دان	طبيب بشرى - عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري للكاراتيه	السيد عبد الفتاح عيد	٤
٢٠ سنة	٥ دان	أستاذ مساعد - حكم دولي	عماد عبد الفتاح السرسى	٥
٣٦ سنة	٧ دان	خبير كاراتيه	يوسف محمد إبراهيم	٦

مرفق (٢)



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم أساليب الكنس المتبوع
باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه

عنوان البحث

**تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض
أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل
للناشئين في رياضة الكاراتيه**

إعداد

عادل إبراهيم احمد تقي الدين
أخصائي نشاط رياضي بالشباب والرياضة بمحافظة الدقهلية
مدرّب كاراتيه بنادي دكرنس الرياضي

إشراف

دكتور

هشام حجازي عبد الحميد
المدرس بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

سامي محب حافظ
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد /

تحية طيبة..... وبعد

يقوم الباحث/ عادل إبراهيم احمد تقي الدين بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان: "

تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه

ولذا نأمل الاستفادة بأرائكم البناءة في هذه الاستمارة في تحديد أهم أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في المرحلة السنية من (١٤ - ١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه وذلك من خلال خبراتكم السابقة ومتابعتم لأحدث البطولات المحلية والدولية والعالمية .

وموضح لسيادتكم جدول لتحديد أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين من (١٤ - ١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه من خلال إعطاء درجة مناسبة أمام أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل حسب أهميتها ومدى تناسبها للناشئين من (١٤ - ١٦ سنة) كما هو موضح أعلى الجدول (أقل أهمية - مهمة - مهمة جداً) بحيث يتم توزيع الدرجات كما يلي:

١- أقل أهمية (درجة واحدة)

٢- مهمة (درجتان)

٣- مهمة جداً (ثلاثة درجات)

مع إضافة أية أساليب كنس متبوعة باللكم والركل ذات أهمية من وجهة نظر سيادتكم في الجدول المرفق بجدول المهارات .

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير

الاسم:

الوظيفة:

جهة العمل:

الدرجة العلمية:

درجة الحزام:

عدد سنوات الخبرة:

م	أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل	أقل أهمية	مهمة	مهمة جداً
		١	٢	٣
١	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي			
٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي			
٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن			
٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي مواشي جيري			
٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي اورا مواشي جيري			
٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي يوكو جيري			
٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ماي جيري			
٨	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - مواشي جيري			
٩	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورا مواشي جيري			
١٠	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - يوكو جيري			
١١	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - ماي جيري			
١٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي - كزامي مواشي جيري			
١٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي - كزامي اورا مواشي			
١٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي - كزامي يوكو جيري			
١٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي - كزامي ماي جيري			
١٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي - مواشي جيري			
١٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي - اورا مواشي جيري			
١٨	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي - يوكو جيري			
١٩	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي ذوكي - ماي جيري			
٢٠	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - كزامي مواشي جيري			
٢١	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - كزامي اورا مواشي جيري			
٢٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - كزامي يوكو جيري			
٢٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - كزامي ماي جيري			
٢٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - مواشي جيري			
٢٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - اورا مواشي جيري			
٢٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - يوكو جيري			
٢٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - ماي جيري			
٢٨	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن - كزامي مواشي جيري			
٢٩	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن - كزامي اورا مواشي جيري			
٣٠	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن - كزامي يوكو جيري			
٣١	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن - كزامي ماي جيري			
٣٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن - مواشي جيري			
٣٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن - اورا مواشي جيري			
٣٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن - يوكو جيري			
٣٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اوركن - ماي جيري			

م	أساليب الكنس المتبوع باللحم والركل	أقل أهمية	مهمة	مهمة جداً
		١	٢	٣
٣٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى			
٣٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى			
٣٨	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن			
٣٩	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي مواشى جبرى			
٤٠	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي اورا مواشى جبرى			
٤١	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي يوكو جبرى			
٤٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ماى جبرى			
٤٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - مواشى جبرى			
٤٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اورا مواشى جبرى			
٤٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - يوكو جبرى			
٤٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - ماى جبرى			
٤٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى - كزامي مواشى جبرى			
٤٨	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى - كزامي اورا مواشى			
٤٩	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى - كزامي يوكو جبرى			
٥٠	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى - كزامي ماى جبرى			
٥١	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى - مواشى جبرى			
٥٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى - اورا مواشى جبرى			
٥٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى - يوكو جبرى			
٥٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكى - ماى جبرى			
٥٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - كزامي مواشى جبرى			
٥٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - كزامي اورا مواشى			
٥٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - كزامي يوكو جبرى			
٥٨	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - كزامي ماى جبرى			
٥٩	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - مواشى جبرى			
٦٠	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - اورا مواشى جبرى			
٦١	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - يوكو جبرى			
٦٢	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - ماى جبرى			
٦٣	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن - كزامي مواشى جبرى			
٦٤	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن - كزامي اورا مواشى جبرى			
٦٥	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن - كزامي يوكو جبرى			
٦٦	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن - كزامي ماى جبرى			
٦٧	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن - مواشى جبرى			
٦٨	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن - اورا مواشى جبرى			
٦٩	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن - يوكو جبرى			
٧٠	كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - اوركن - ماى جبرى			

م	أساليب الكنس المتبوع باللحم والركل	أقل أهمية	مهمة	مهمة جداً
		١	٢	٣
٧١	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - كزamy نوكى			
٧٢	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - جياكو نوكى			
٧٣	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - اوركن			
٧٤	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - مواشى جبرى			
٧٥	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - اورا مواشى جبرى			
٧٦	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - يوكو جبرى			
٧٧	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - ماى جبرى			
٧٨	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - كزamy نوكى - مواشى جبرى			
٧٩	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - كزamy نوكى - اورا مواشى جبرى			
٨٠	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - كزamy نوكى - يوكو جبرى			
٨١	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - كزamy نوكى - ماى جبرى			
٨٢	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - جياكو نوكى - مواشى جبرى			
٨٣	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - جياكو نوكى - اورا مواشى			
٨٤	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - جياكو نوكى - يوكو جبرى			
٨٥	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - جياكو نوكى - ماى جبرى			
٨٦	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - اوركن - مواشى جبرى			
٨٧	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - اوركن - اورا مواشى جبرى			
٨٨	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - اوركن - يوكو جبرى			
٨٩	كنس القدم الخلفية بالقدم الأمامية - اوركن - ماى جبرى			
٩٠	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - كزamy نوكى			
٩١	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - جياكو نوكى			
٩٢	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - اوركن			
٩٣	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - مواشى جبرى			
٩٤	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - اورا مواشى جبرى			
٩٥	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - يوكو جبرى			
٩٦	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - ماى جبرى			
٩٧	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - كزamy نوكى - مواشى جبرى			
٩٨	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - كزamy نوكى - اورا مواشى جبرى			
٩٩	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - كزamy نوكى - يوكو جبرى			
١٠٠	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - كزamy نوكى - ماى جبرى			
١٠١	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - جياكو نوكى - مواشى جبرى			
١٠٢	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - جياكو نوكى - اورا مواشى جبرى			
١٠٣	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - جياكو نوكى - يوكو جبرى			
١٠٤	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - جياكو نوكى - ماى جبرى			
١٠٥	كنس القدم الخلفية بالقدم الخلفية - اوركن - ماى جبرى			
١٠٦	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - كزamy نوكى			
١٠٧	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - جياكو نوكى			
١٠٨	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - اوركن			

م	أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل	أقل أهمية	مهمة	مهمة جداً
		١	٢	٣
١٠٩	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - مواشي جيري			
١١٠	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - اورا مواشي جيري			
١١١	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - يوكو جيري			
١١٢	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - ماي جيري			
١١٣	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - كزامي نوكي - مواشي جيري			
١١٤	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - كزامي نوكي - اورا مواشي جيري			
١١٥	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - كزامي نوكي - يوكو جيري			
١١٦	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - كزامي نوكي - ماي جيري			
١١٧	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - جياكو نوكي - مواشي جيري			
١١٨	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - جياكو نوكي - اورا مواشي جيري			
١١٩	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - جياكو نوكي - يوكو جيري			
١٢٠	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - جياكو نوكي - ماي جيري			
١٢١	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - اوركن - مواشي جيري			
١٢٢	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - اوركن - اورا مواشي جيري			
١٢٣	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - اوركن - يوكو جيري			
١٢٤	كنس القدمين معا من الخلف بالقدم الخلفية - اوركن - ماي جيري			
١٢٥	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - كزامي نوكي			
١٢٦	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - جياكو نوكي			
١٢٧	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - اوركن			
١٢٨	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - مواشي جيري			
١٢٩	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - اورا مواشي جيري			
١٣٠	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - يوكو جيري			
١٣١	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - ماي جيري			
١٣٢	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - كزامي نوكي - مواشي جيري			
١٣٣	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - كزامي نوكي - اورا مواشي جيري			
١٣٤	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - كزامي نوكي - يوكو جيري			
١٣٥	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - كزامي نوكي - ماي جيري			
١٣٦	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - جياكو نوكي - مواشي جيري			
١٣٧	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - جياكو نوكي - اورا مواشي جيري			
١٣٨	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - جياكو نوكي - يوكو جيري			
١٣٩	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - جياكو نوكي - ماي جيري			
١٤٠	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - اوركن - مواشي جيري			
١٤١	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - اوركن - اورا مواشي جيري			
١٤٢	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - اوركن - يوكو جيري			
١٤٣	كنس القدمين معا من الامام بالقدم الامامية - اوركن - ماي جيري			

الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

م	أساليب الكنس المتبوع بالكم والركل المقترحة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	
٩	
١٠	

مرفق (٣)



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة
بلاعبي الكومتية من (١٤ - ١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه

عنوان البحث

**تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض
أساليب الكنى المتبوع باللكم والركل
للناشئين في رياضة الكاراتيه**

إعداد

عادل إبراهيم احمد تقي الدين
أخصائي نشاط رياضي بالشباب والرياضة بمحافظة الدقهلية
مدرب كاراتيه بنادي دكرنس الرياضي

إشراف

دكتور

هشام حجازي عبد الحميد
المدرس بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

سامي محب حافظ
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد /

تحية طيبة.....وبعد

يقوم الباحث/ عادل إبراهيم احمد تقي الدين بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان :

تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه

ولذا نأمل الاستفادة بأرائكم البناءة وخبراتكم العلمية في إبداء رأيكم حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين من (١٤-١٦ سنة) تخصص قتال فعلى (كومتيه) في رياضة الكاراتيه .

وموضح لسيادتكم جدول لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين من (١٤-١٦ سنة) تخصص قتال فعلى (كومتيه) في رياضة الكاراتيه من خلال وضع علامة (✓) أمام كل عنصر ترونه سيادتكم مناسب للناشئين من (١٤ - ١٦ سنة) تخصص قتال فعلى كومتيه وعلامة (×) أمام العنصر الغير مناسب.

مع إضافة أية عناصر لياقة بدنية ذات أهمية من وجهة نظر سيادتكم في الجدول المرفق بجدول عناصر اللياقة البدنية .

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير

الاسم:

الوظيفة:

جهة العمل:

الدرجة العلمية:

درجة الحزام:

عدد سنوات الخبرة في المجال:

م	عناصر اللياقة البدنية	مناسب	غير مناسب
		✓	x
١	القوة المميزة بالسرعة		
٢	تحمل السرعة		
٣	توازن		
٤	تحمل قوة		
٥	رشاقة		
٦	مرونة		
٧	سرعة أداء		
٨	توافق		
٩	سرعة رد فعل		
١٠	تحمل أداء		
١١	دقة		
١٢	قوة قصوى		

الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

م	عناصر اللياقة البدنية المقترحة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	

مرفق (٤)



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد انسب التدريبات النوعية لتنمية بعض
أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه

عنوان البحث

تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض

أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل

للناشئين في رياضة الكاراتيه

إعداد

عادل إبراهيم احمد تقي الدين

أخصائي نشاط رياضي بالشباب والرياضة بمحافظة الدقهلية
مدرب كاراتيه بنادي دكرنس الرياضي

إشراف

دكتور

هشام حجازي عبد الحميد
المدرس بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

سامي محب حافظ
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

...../ السيد

تحية طيبة.....وبعد

يقوم الباحث/ عادل إبراهيم احمد تقي الدين بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان :

تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذوى الخبرة في مجال اختصاصهم حتى يمكن الاستفادة بما لديهم من علم وخبرة .

لذا نأمل الاستعانة بأرائكم البناءة في هذه الاستمارة لتحديد انسب التدريبات النوعية لتنمية بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين من (١٤-١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه من خلال إعطاء درجة مناسبة أمام التمرين المناسب حسب أهميته كما هو موضح أعلى الجدول (اقل أهمية - مهمة - مهمة جداً) بحيث يتم توزيع الدرجات كما يلي:

١- اقل أهمية (درجة واحدة)

٢- مهمة (درجتان)

٣- مهمة جداً (ثلاث درجات)

مع إضافة أية تدريبات ذات أهمية من وجهة نظر سيادتكم في الجدول الخاص بأراء السادة الخبراء .

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير

الاسم:

الوظيفة:

الدرجة العلمية:

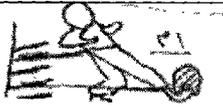
درجة الحزام:

أولاً: أساليب الكنس

١- كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية.

٢- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية .

ملاحظات	مهمة	مهمة	أقل	الإخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	٢	أهمية			
	٣		١			
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل :) ربط أستك مطاط عند رسغ القدم العاملة بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء المهارة .	١
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طبيعية) أداء المهارة بدفع الكرة الطيبة ببطن القدم إلى الجانب .	٢
					نفس التمرين السابق باستخدام الجيتر الحديدي أو أكياس الرمل .	٣
					(وقوف في وضع الاستعداد فايث مواجه الزميل) أداء المهارة باستخدام أكياس الرمل أو الجيتر الحديدي .	٤
					(وقوف فايث) أداء المهارة مع ربط أستك مطاط من القدم العاملة من الخلف بعقل الحائط واستك آخر من نفس القدم من الجانب وتثبيتته بالأرض .	٥
					(وقوف فايث مواجه عمود ثابت) أداء المهارة ودفع العمود ببطن القدم .	٦
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل) أداء المهارة .	٧
					(وقوف في وضع الاستعداد فايث مواجه الزميل (: أ- وقوف في وضع الاستعداد ب- (وقوف في وضع الاستعداد) تبادل وضع القدمين للامام أ- كنس القدم الأمامية عند التبديلة الثانية للزميل ب .	٨
					نفس التمرين السابق باستخدام أكياس الرمل أو الجيتر الحديدي .	٩
					نفس التمرين السابق باستخدام الاستك المطاط وربطه من الخلف بعقل الحائط	١٠
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل واقف ذنكتسو دانشى :) - كنس القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذنكتسو دانشى . ملحوظة: يؤدي هذا التمرين على مراتب للامان .	١١

ملاحظات	مهمة			الإخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	٢	أقل أهمية			
	٣		١			
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه قدم خشبية مثبتة بالحائط وبسوستة متحركة من عند مفصل الركبة) كنس القدم الخشبية .	١٢
					(وقوف فاييت مواجه الزميل) تبادل وضع القدمين للامام ثم أداء المهارة .	١٣
					(وقوف مواجه الزميل الممسك ببعض الكرات الطبية) يقوم الزميل بدفع الكرات الطبية على الأرض في اتجاه الزميل واحدة تلو الأخرى أداء المهارة بدفع الكرات الطبية بباطن القدم .	١٤
					(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجه عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من الوسط بعقل الحائط أداء المهارة على الزميل .	١٥
					نفس التمرين السابق مع إضافة أستاذك مطاط من رسع القدم بأسفل عقل الحائط من الخلف وأداء المهارة على الزميل .	١٦
					نفس التمرين السابق ودفع كرة طبية على بعد واحد متر بباطن القدم الخلفية .	١٧
					(وقوف) عمل دحرجة أمامية ثم الوقوف فاييت وأداء المهارة على الزميل .	١٨
					نفس التمرين السابق باستخدام اكياس الرمل او الجيتر الحديدى .	١٩
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء المهارة على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة .	٢٠
					(وقوف اللاعبين قطار - مواجه الزميل الواقف في وضع الاستعداد أمام القطار) أداء المهارة على الزميل واحد يلو الآخر .	٢١
					(وقوف في وضع الاستعداد) مواجه اللاعبين فاييت في صف واحد) أداء المهارة على الصف واحد يلو الآخر .	٢٢
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب .	٢٣

الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

الإخـراج	التدريبات النوعية المقترحة	م
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

ثانياً: اللكمات

١- الكزامي ذوكي

٢- الجياكونوكي

ملاحظات	الإخراج			التدريبات النوعية	م
	مهمة جداً ٣	مهمة ٢	أقل أهمية ١		
				(وقوف مواجهه الزميل تشبيك اليدين) تبادل دفع ذراع الزميل	١
				(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل) أداء المهارة على الزميل	٢
				(وقوف في وضع الاستعداد مواجهه حبل افقى فى مستوى اعلى الصدر امام كيس اللكم) أداء المهارة على اكياس اللكم مع مراعاة عدم لمس الحبل الافقى الموجود امام اى الصدر	٣
				(وقوف في وضع الاستعداد مسك دميلز) أداء المهارة .	٤
				نفس التمرين السابق باستخدام اكياس الرمل او الجيتر الحديدى .	٥
				(وقوف في وضع الاستعداد بين زميلين احدهما من الامام والآخر من الخلف) تبادل اداء المهارة على الزميلين .	٦
				نفس التمرين السابق باستخدام اكياس الرمل او الجيتر الحديدى .	٧
				(وقوف في وضع الاستعداد بين الزملاء على شكل دائرة) أداء المهارة على الزملاء واحد يلو الآخر	٨
				(وقوف في وضع الاستعداد مواجهه كيس اللكم) ورسم ٦ دوائر منهم ٣ فى مستوى الصدر و٣ فى مستوى السطن وترقيمهم عندما ينادى المدرب على الرقم يقوم اللاعب بأداء المهارة وإذا كان الرقم من ٣ أرقام الموجودة فى مستوى الصدر يقوم اللاعب بأداء مهارة الكزامي ذوكي إما لو كان من الأرقام الموجودة فى مستوى السطن يقوم اللاعب بأداء مهارة الجياكونوكي .	٩
				(وقوف في وضع الاستعداد مواجهه الزميل على بعد ١,٥ متر:) يقوم الزميل بقذف كرة لأعلى وعند هبوط الكرة لأسفل يقوم اللاعب بأداء المهارة على الكرة .	١٠

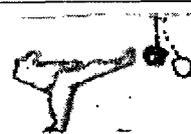
ملاذ	مهمة جداً	مهمة	اقل أهمية	الاخراج	التدريبات النوعية	م
					(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجه عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من رسغ اليد بعقل الحائط أداء المهارة	١١
					نفس التمرين السابق مع ربط أستاذك مطاط من وسط اللاعب بعقل الحائط من الخلف .	١٢
					(وقوف في وضع الاستعداد الظهر عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الأمامية وأستاذك آخر من رسغ اليد العاملة أداء المهارة .	١٣
					نفس التمرين السابق مع إضافة أستاذك مطاط من وسط اللاعب إلى عقل الحائط من الخلف .	١٤
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من رسغ اليد العاملة بعقل الحائط من الامام أداء المهارة	١٥
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل:) تبادل أداء المهارة بين الزميلين	١٦
					(وقوف فابت مواجه الزميل أمام كرة معلقة:) دفع الكرة للزميل ليردها باستخدام المهارة	١٧
					(وقوف) عمل دحرجة امامية ثم الوقوف فابت وأداء المهارة .	١٨
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كرة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط) أداء المهارة مع عدم لمس الكرة للحائط .	١٩
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل:) أداء المهارة ولمها بسرعة قبل ان يضرب الزميل اليد	٢٠
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل:) أخذ المنديل بالمهارة من الزميل	٢١
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل مع وقوف زميل آخر في المنتصف ممسكا بمنديل:) أخذ المنديل بالمهارة بسرعة قبل أن يأخذه الزميل .	٢٢
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل الممسك بالحزام على شكل دائرة:) أداء المهارة بسرعة ولمها من داخل الدائرة قبل أن يغلق الدائرة	٢٣

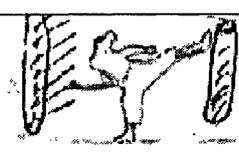
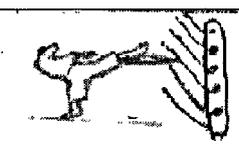
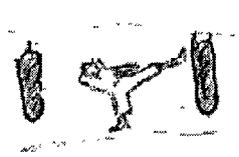
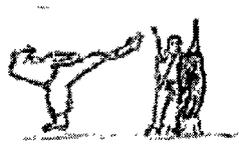
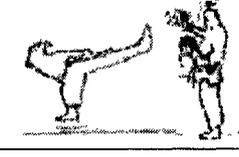
ملاحظات	مهمة جداً	مهمة	أقل أهمية	الاخراج	التدريبات النوعية	م
	٣	٢	١			
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كيس اللكم من الامام الزميل مواجه كيس اللكم من الجانب :) يقوم الزميل بعمل ضربات ايقاعية ثابتة لاعلى واسفل بعضا بلاستيكية امام كيس اللكم اداء اللكمة دون ان تلمس العصا اليد .	٢٤
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء المهارة على كف المدرب الذي يحركه فى اتجاهات مختلفة .	٢٥
					(وقوف اللاعبين قطار - مواجه الزميل الواقف في وضع الاستعداد امام القطار) أداء المهارة واحد يلو الاخر تجاه الزميل الواقف امام القطار .	٢٦
					(وقوف مسك جلة) دفع الجلة لابعد مسافة باستخدام المهارة	٢٧
					(وقوف مواجه الزميل مسك كرة طبية :) تبادل دفع الكرة الطبية للزميل من امام الصدر .	٢٨
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه شمعة مثبتة على الحائط) يحاول اللاعب نكم القطرات الساقطة من الشمعة بحيث لا تسقط على الأرض مع مراعاة ارتداء واقي اليد .	٢٩

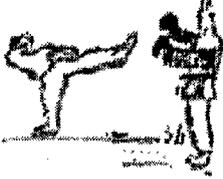
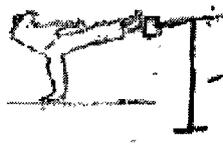
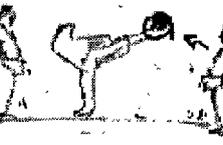
الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

الإخـراج	التدريبات النوعية المقترحة	م
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧
		٨
		٩
		١٠

ثالثاً: ركلة الكزامي مواشي جيري

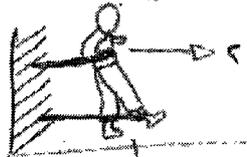
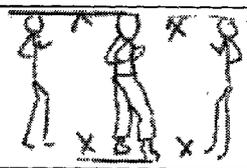
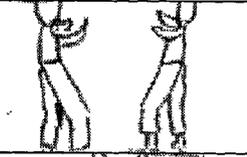
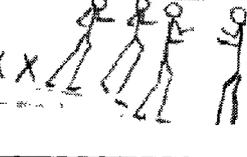
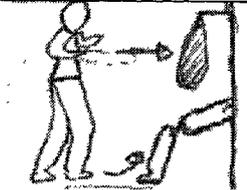
ملاحظات	مهمة	مهمة	أقل	الاخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	٢	أهمية			
	٣		١			
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه صندوق مقسم) أداء المهارة بحيث تعلق الصندوق .	١
					نفس التمرين السابق باستخدام الجيتز الحديدي واكياس الرمل .	٢
					(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجه عقل الحائط) أداء المهارة باستخدام استك مطاط.	٣
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه شاخص) أداء المهارة اكبر عدد من التكرارات برجل واحدة دون نزولها الى الارض .	٤
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كرة راقصة) أداء نفس التمرين .	٥
					نفس التمرين السابق باستخدام الجيتز الحديدي والاكياس الرملية	٦
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كرة طيبة معلقة) أداء المهارة لتحريك الكرة ومتابعتها بالمهارة مرة أخرى اثناء رجوعها	٧
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل:) أداء المهارة للامام مع رجوع الزميل إلى الخلف مع استخدام الجيتز الحديدي واكياس الرمل .	٨
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كرة راقصة) على بعد ١٠ اسم من الحائط أداء المهارة مع عدم لمس الكرة للحائط	٩

ملاحظات	مهمة	مهمة	أقل	الأخراج	التدريبات النوعية	م
	جدا	٢	أهمية			
	٣		١			
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل الظهر مواجه عقل الحائط :) اداء المهارة مع ربط استك مطاظ من رسغ القدم العاملة الى الخلف بعقل الحائط .	١٠
					نفس التمرين السابق مع استخدام استك ذو مقاومة ضعيفة أداء المهارة دون انقطاع الاستك .	١١
					(وقوف في وضع الاستعداد) مواجهة بلونة ممسوكة من اعلى ومن اسفل وخلفها ميت او كيس لكم أداء المهارة مع عدم فرقة البالونة ..	١٢
					(وقوف مواجه عقل الحائط) اداء المهارة مع ربط استك من رسغ القدم العاملة بعقل الحائط إلى الامام	١٣
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل :) أداء المهارة ولمها بسرعة قبل ان يضرب الزميل القدم	١٤
					(وقوف فتحا بين كيسين لكم الجانب مواجه كيس اللكم) اداء المهارة بالقدم اليمنى للمس العلامة الموجودة على الكيس الايمن ثم اداء المهارة بالقدم الاخري على الكيس الاخر .	١٥
					(وقوف مواجه كيس اللكم) يقوم الزميل بعمل ضربات ايقاعية ثابتة لأعلى ولأسفل بعضا بلاستيكية امام كيس اللكم ، اداء المهارة دون ان تلمس العصا القدم .	١٦
					(وقوف مواجه الزميل الممسك بكفين اللكم :) أداء المهارة ولمها قبل ضم الزميل للكفين .	١٧

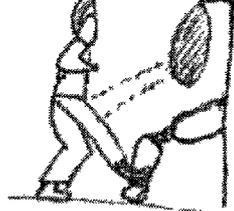
ملاحظات	مهمة	مهمة	أقل	الأخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	٢	أهمية			
	٣		١			
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهه الزميل المسك بكف اللكم وذراعيه ممدودة للامام) عندما يقوم الزميل بإرجاع يده للخلف يقوم اللاعب بأداء المهارة	١٨
					(وقوف في وضع الاستعداد) وضع أرقام على كيس اللكم مع سماع الرقم يقوم اللاعب بالركل عليه .	١٩
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهه كيس اللكم) دفع الزميل كيس اللكم في اتجاه صدر اللاعب أداء المهارة قبل رجوع كيس اللكم .	٢٠
					(وقوف مواجه قائم يقسم عمود من المنتصف يكون متحرك) اطراف العمود يثبت بها ميت أداء المهارة على الطرف الاول للعمود ثم تلحق الرجل الاخرى الطرف الاخر	٢١
					(وقوف في وضع الاستعداد) مسك الزميل لحزام اللاعب من الخلف عند أداء المهارة او جذبته باطراف الاصابع وتركه .	٢٢
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء المهارة لضرب الكرة الممرة من الزميل الى الزميل الاخر .	٢٣
					نفس التمرين السابق مع ربط اللاعب من الحزام باستك مطاط عند أداء المهارة .	٢٤
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهه الزميل) بينهما مقعد او صندوق مقسم أداء المهارة بالتبادل .	٢٥
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهه الزميل) الحامل لكيس اللكم او مت: التحرك في الملعب أداء الركلة على العلامة الموضحة على الكيس أو المت عند سماع الصفارة .	٢٦

رابعاً: أساليب كنس متبوع باللكم والركل:

- ١- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية جياكونووكى .
- ٢- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامىذوكى .
- ٣- كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكونووكى .

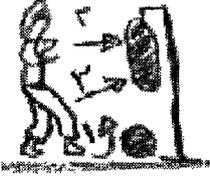
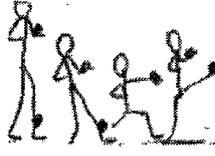
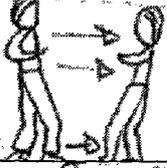
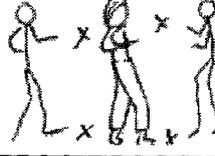
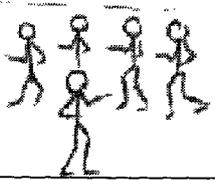
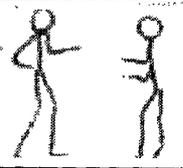
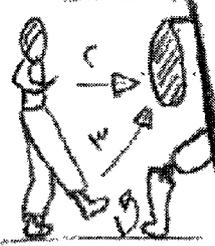
ملاحظات	مهمة			الاخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	٢	أقل أهمية			
	٣	٢	١		(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجه عقل الحائط) ربط استك مطاط من رسغ القدم العاملة بأسفل عقل الحائط من الخلف واستك اخر من رسغ اليد الضاربة بعقل الحائط من الخلف أداء المهارة .	١
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء التكنيك بواسطة الجيتز الحديدى او اكياس الرمل .	٢
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كيس اللكم وكرة طبية على الارض) دفع الكرة الطبية بباطن القدم العاملة ثم اللكمة على كيس اللكم .	٣
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل) أداء التكنيك على الزميل .	٤
					(وقوف في وضع الاستعداد الجانب مواجه عقل الحائط) ربط استك مطاط من رسغ القدم العاملة بعقل الحائط من الجانب ومسك دمبلز او لبس كيس الرمل او الجيتز الحديدى باليدي الضاربة أداء التكنيك .	٥
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء التكنيك على اكثر من زميل فى اتجاهات مختلفة .	٦
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل) أداء التكنيك الذى يشير اليه المدرّب .	٧
					(وقوف اللاعبين قطار مواجه الزميل الواقف في وضع الاستعداد امام القطار) أداء التكنيك على الزميل واحد يلو الاخر .	٨
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه قدم خشبية بسوستة متحركة من عند مفصل الركبة مثبتة بالحائط اسفل كيس اللكم) كنس القدم الخشبية ثم اداء اللكمة على كيس اللكم .	٩

- ٤- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامى مواشي جيري .
٥- كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامى مواشي جيري .

ملاحظات	مهمة	مهمة	أقل	الأخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	٢	أهمية			
	٣		١			
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه اكياس الركل واللكم وكرة طبية على الارض) كنس الكرة الطبية ثم أداء الركلة على اكياس الركل .	١
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء التكنيك بواسطة الجيتز الحديدى او اكياس الرمل .	٢
					نفس التمرين السابق ولكن بدفع كرة طبية على الارض وتسديد الركلة على اكياس الركل .	٣
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كرة طبية) كنس الكرة الطبية ثم أداء الركلة على كف المدرب الذي يحركه لأعلى وأسفل	٤
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء التكنيك على الزميل .	٥
					(وقوف فايت) أداء التكنيك . على اكثر من زميل فى اتجاهات مختلفة .	٦
					(وقوف اللاعبين قطار مواجه الزميل الواقف في وضع الاستعداد امام القطار) أداء التكنيك على الزميل واحد يلو الآخر . .	٧
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل) أداء التكنيك الذى يشير اليه المدرب .	٨
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه قدم خشبية بسوستة معدنية متحركة من عند مفصل الركبة ومثبتة بالحائط اسفل كيس الركل) كنس القدم الخشبية ثم أداء الركل على كيس الركل .	٩

٦- كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكونوكى - كزامى مواشى جيري .

٧- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكونوكى - كزامى مواشى جيري .

ملاحظات	مهمة			الإخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	مهمة	أقل أهمية			
	٣	٢	١			
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كرة طبية وكيس اللكم والركل) كنس الكرة الطبية ثم باقى التكنيك	١
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء التكنيك بواسطة اكياس الرمل او الجيتير الحديدى .	٢
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل) أداء التكنيك مع الزميل .	٣
					(وقوف في وضع الاستعداد) أداء التكنيك على أكثر من زميل فى اتجاهات مختلفة	٤
					(وقوف اللاعبين على شكل قطار مواجه الزميل الواقف امام القطار) أداء التكنيك على الزميل واحد يلو الأخر .	٥
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه اللاعبين فايث فى صف واحد) أداء التكنيك على الصف .	٦
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل) أداء التكنيك الذي يشير إليه المدرب	٧
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه قدم خشبية بسوستة معدنية متحركة من عند مفصل الركبة ومثبتة بالحائط اسفل كيس اللكم والركل) كنس القدم الخشبية ثم أداء اللكمة ثم الركلة على كيس اللكم والركل	٨

الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

م	التدريبات النوعية المقترحة	الاختصاص
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		

مرفق (٥)

التدريبات النوعية التي حققت ٨٠% فأكثر من أراء الخبراء
من خلال استطلاع رأى الخبراء في رياضة الكاراتيه

م	التدريبات النوعية	النسبة %
١	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طبية) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية بدفع الكرة الطبية بباطن القدم من الجانب .	٨٠%
٢	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) ربط استك مطاط عند رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية .	٩٠%
٣	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الواقف ذنكتسو داتشى :) أ- كنس القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذنكتسو داتشى .	٩٠%
٤	(وقوف في وضع الاستعداد مسك دميلز) أداء مهارة الجياكو ذوكى .	٩٣,٣%
٥	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة حبل افقى في مستوى أعلى الصدر أمام كيس اللكم) أداء مهارة الجياكو ذوكى مع مراعاة عدم لمس الحبل الافقى الموجود امام أعلى الصدر .	٨٣,٣%
٦	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية – جياكو ذوكى بواسطة الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية .	٨٠%
٧	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية – جياكو ذوكى .	٩٣,٣%
٨	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الممسك ببعض الكرات الطبية) يقوم الزميل بدفع الكرات الطبية على الأرض في اتجاه الزميل واحدة تلو الأخرى كنس الكرات الطبية بباطن القدم	٨٠%
٩	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية مع ربط استك مطاط من رسغ القدم الخلفية بعقل الحائط من الخلف واستك اخر من نفس القدم وتثبيتته من الجانب .	٨٠%
١٠	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية .	٩٠%
١١	(وقوف في وضع الاستعداد مسك دميلز) أداء مهارة الكزامى ذوكى .	٩٣,٣%
١٢	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكزامى ذوكى على كف المدرب الذي يحركه في اتجاهات مختلفة .	٨٦,٦%
١٣	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية – كزامى ذوكى بواسطة الجيتير الحديدي أو الاكياس الرملية .	٨٠%
١٤	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كنس القدم الامامية بالقدم الخلفية – كزامى ذوكى .	٩٣,٣%
١٥	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طبية) أداء مهارة الكنس بالقدم الامامية بدفع الكرة الطبية من الجانب .	٨٠%
١٦	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) ربط استك مطاط من رسغ القدم الامامية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكنس بالقدم الامامية .	٩٠%
١٧	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الواقف ذنكتسو داتشى :) أ- كنس القدم الامامية للزميل ب الواقف ذنكتسو داتشى بالقدم الامامية .	٩٠%
١٨	(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) ربط استك مطاط برسغ اليد العاملة بعقل الحائط من الخلف أداء مهارة الجياكو ذوكى .	٩٠%
١٩	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الجياكو ذوكى على كف المدرب الذي يحركه في اتجاهات مختلفة .	٨٦,٦%
٢٠	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الامامية – جياكو ذوكى بواسطة الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية .	٨٠%
٢١	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كنس القدم الامامية بالقدم الامامية – جياكو ذوكى على الزميل .	٩٣,٣%
٢٢	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية باستخدام الجيتير الحديدي أو الاكياس الرملية .	٨٠%
٢٣	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) تبادل وضع القدمين للامام ثم أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية على الزميل .	٩٠%

م	التدريبات النوعية	النسبة %
٢٤	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أ- واقف في وضع الاستعداد و ب واقف في وضع الاستعداد مع تبادل القدمين للامام أ كنس القدم الأمامية للزميل ب عند التبديلة الثانية .	%٨٠
٢٥	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة صندوق مقسم) اء مهارة الكزامى مواشي جيىرى بحيث تعلق الصندوق المقسم باستخدام الجيتىر الحديدى أو الأكياس الرملية .	%٩٠
٢٦	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة صندوق مقسم) أداء مهارة الكزامى مواشي جيىرى بحيث تعلق الصندوق .	%٩٦,٦
٢٧	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - كزامى مواشي جيىرى بواسطة الجيتىر الحديدى أو الأكياس الرملية .	%٨٠
٢٨	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامى مواشي جيىرى على الزميل .	%٩٣,٣
٢٩	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الممسك ببعض الكرات الطبية :) يقوم الزميل بدفع الكرات الطبية على الأرض واحدة تلو الأخرى كنس الكرات الطبية بباطن القدم الأمامية .	%٨٠
٣٠	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية مع ربط إستك مطاط من رسغ القدم الأمامية بعقل الحائط من الخلف واستك آخر من نفس القدم وتثبيت من الجانب بالأرض .	%٨٠
٣١	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية .	%٩٠
٣٢	(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) أداء مهارة الكزامى مواشي جيىرى بواسطة الاستك المطاط .	%٨٠
٣٣	(وقوف فتحا بين كيسين لكم الجانب مواجهة كيس اللكم) أداء مهارة الكزامى مواشي جيىرى للمس العلامة الموجودة على الكيس الأيمن ثم أداء المهارة بالقدم الأخرى للمس العلامة الموجودة على الكيس الأخر .	%٩٦,٦
٣٤	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - كزامى مواشي جيىرى بواسطة الجيتىر الحديدى أو الأكياس الرملية .	%٨٠
٣٥	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامى مواشي جيىرى على الزميل .	%٩٣,٣
٣٦	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية باستخدام الأكياس الرملية أو الجيتىر الحديدى .	%٨٠
٣٧	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) تبادل وضع القدمين للامام ثم أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية على الزميل .	%٩٠
٣٨	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل أمام كرة معلقة :) دفع الكرة للزميل ليردها باستخدام مهارة الجياكو ذوكى .	%٨٠
٣٩	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط) أداء مهارة الجياكو ذوكى مع عدم لمس الكرة للحائط .	%٨٣,٣
٤٠	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس اللكم) دفع الزميل لكيس اللكم في اتجاه صدر اللاعب أداء مهارة الكزامى مواشي جيىرى على كيس اللكم قبل رجوعه .	%٨٠
٤١	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة) أداء مهارة الكزامى مواشي بقدم واحدة اكبر عدد من التكرارات .	%٨٦,٦
٤٢	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكوذوكى - كزامى مواشي جيىرى .	%٩٣,٣
٤٣	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أ- واقف في وضع الاستعداد مع ربط أستك مطاط من رسغ القدم الخلفية بعقل الحائط من الخلف ب - واقف في وضع الاستعداد مع تبادل وضع القدمين للامام أ- كنس القدم الأمامية للزميل ب بالقدم الخلفية عند التبديلة الثانية .	%٨٠
٤٤	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة اللاعبين في وضع الاستعداد في صف واحد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية على الصف واحد يلو الأخر .	%٨٣,٣
٤٥	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الجياكو ذوكى على الزميل .	%٨٦,٦
٤٦	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الجياكو ذوكى ولمها بسرعة قبل أن يضرب الزميل اليد .	%٨٠

النسبة %	التدريبات النوعية	م
٨٠%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس اللكم) وضع أرقام على كيس اللكم مع سماع الرقم يقوم اللاعب بأداء ركلة الكزامي مواشي جيرى على هذا الرقم .	٤٧
٨٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط) أداء مهارة الكزامي مواشي جيرى على الكرة مع عدم لمس الكرة للحائط .	٤٨
٩٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - كزامى مواشي جيرى على الزميل .	٤٩
٨٠%	(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) ربط أستك مطاط من رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف واستك آخر من رسغ اليد الضاربة أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى .	٥٠
٨٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة .	٥١
٨٠%	(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) ربط أستك مطاط من رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف واستك آخر من رسغ اليد الضاربة أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - كزامى ذوكى .	٥٢
٨٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامى ذوكى على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة .	٥٣
٨٠%	(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) ربط أستك مطاط من رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط واستك آخر من رسغ اليد الضاربة أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - جياكو ذوكى .	٥٤
٨٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكى على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة .	٥٥
٨٦,٦%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من أساليب الكنس المتبوع باللكم فقط .	٥٦
٨٠%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك الكنس بالقدم الخلفية - كزامى مواشي جيرى بواسطة الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية ولكن بدفع كرة طيبة على الأرض .	٥٧
٨٦,٦%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الركل وكرة طيبة على الأرض) كنس الكرة الطيبة بالقدم الخلفية ثم أداء ركلة الكزامي مواشي جيرى على كيس الركل .	٥٨
٨٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامى مواشي جيرى على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة .	٥٩
٨٦,٦%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - كزامى مواشي جيرى بواسطة الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية ولكن بدفع كرة طيبة على الأرض .	٦٠
٨٦,٦%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الركل وكرة طيبة على الأرض) كنس الكرة الطيبة ثم أداء ركلة الكزامي مواشي جيرى على كيس الركل .	٦١
٨٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامى مواشي جيرى على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة .	٦٢
٩٠%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من أساليب الكنس المتبوع بالركل فقط .	٦٣
٨٦,٦%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - جياكو ذوكى - كزامى مواشي جيرى بواسطة الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية .	٦٤
٨٠%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طيبة وكيس اللكم والركل) كنس الكرة الطيبة بالقدم الأمامية - ثم أداء جياكو ذوكى - كزامى مواشي جيرى على كيس اللكم والركل .	٦٥
٨٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكى - كزامى مواشي جيرى على زميلين في اتجاهات مختلفة .	٦٦
٨٦,٦%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكى - كزامى مواشي جيرى بواسطة الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية .	٦٧
٨٠%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طيبة وكيس اللكم والركل) كنس الكرة الطيبة بالقدم الخلفية - ثم أداء جياكو ذوكى - كزامى مواشي جيرى على كيس اللكم والركل .	٦٨

النسبة %	التدريبات النوعية	م
٨٣,٣%	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية – جياكو نوكى – كزامى مواشي جيري على زميلين في اتجاهات مختلفة .	٦٩
٨٦,٦%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل معا .	٧٠
٩٠%	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكنس قيد البحث .	٧١

مرفق (٦)

الاختبارات المستخدمة في البحث

(١) اختبار زاوية مفصل الحوض

الهدف من الاختبار :

قياس زاوية مفصل الحوض (مرونة مفصلي الفخذين) ، مدى البسط عند فرد الرجلين ويكون الهدف الاقتراب بزاوية فتح الرجلين اقرب ما يمكن من الأرض .

الأدوات :

مسطرة مدرجة .

مواصفات الأداء :

- من وضع الوقوف يقوم الفرد بمد الرجلين جانبا مع خفض زاوية التقاء الأرض إلى اقرب مسافة ممكنة على أن يتم ذلك ببطء دون وثب مفاجئ .
- يقوم المساعد بعد الهبوط لأقرب نقطة تجاة الأرض بوضع مسطرة القياس (الصفر تجاة الأرض) وتسجيل المسافة التي تبعد بها زاوية الرجلين عن الأرض لأقرب سم .

توجيهات :

- عدم ثنى الركبتين نهائيا أثناء الأداء
- يجب أن يثبت المختبر ثانيتين عند أقصى نقطة يصل إليها .

التسجيل :

- يسجل رقم (الأقل) من خلال ثلاث محاولات . (٤٥ : ١٠٩)

(٢) اختبار ثنى الجذع من الوقوف

الهدف من الاختبار :

- قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقى .
- قياس مرونة الجذع والخذ في حركات الثنى للامام .

الأدوات :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٢٠ سم ، مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوى ١ سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث اى اهتزازات .

الإجراءات :

- يثبت المقياس على حافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد والنصف الأخر أسفل الحافة .
- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) في مستوى حافة المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلى بالموجب .

وصف الأداء :

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثني الجذع اماما أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك لأسفل موازية المقياس .

توجيهات :

- عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتين تسجل لة افضلهما .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر من ٢ إلى ٣ ثوان .

التسجيل :

- درجة المختبر هي أقصى نقطة يصل إليها المختبر على المقياس من وضع ثنى الجذع اماما أسفل . (٤٥ : ١٠٧)

(٣) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ٣٠ ث

الهدف من الاختبار :

- قياس الرشاقة

الأدوات :

- ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

من وضع الوقوف يتم أداء الاختبار وفقا للشروط التالية :

- ١- الهبوط إلى وضع القرفصاء مع وضع الكفين على الأرض باتساع الصدر ، على أن تكون الذراعان خارج الرجلين .
- ٢- قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح المائل ، مع ملاحظة أن يكون الجسم على استقامة واحدة .
- ٣- العودة إلى وضع القرفصاء .
- ٤- الوقوف .

توجيهات :

- يجب المرور على جميع المراحل السابق ذكرها في مواصفات الأداء مع ملاحظة أن يتم الوصول إلى هذه الأوضاع في ضوء المواصفات المحددة .
- يجب عدم التوقف للراحة أثناء الأداء .

التسجيل :

يسجل للاعب عدد مرات الأداء الكاملة في الثلاثين ثانية . (٤٥ : ١٥١)

(٤) اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة رد الفعل الحركي البسيط .

جهاز سرعة الاستجابة الحركية

تركيب الجهاز :

يتركب الجهاز من ثلاث أجزاء رئيسية

- الجزء الأول : يحتوى على الساعة الالكترونية ومفتاح التشغيل .
- الجزء الثاني : يحتوى على هدف التسديد والمثير الضوئي .
- الجزء الثالث : عبارة عن محول كهربائي بما يتناسب مع الطاقة التي يحتاجها الجهاز .

طريقة عمل الجهاز :

يثبت الهدف المعدني الذي يحتوى على مفتاح الإيقاف والمثير الضوئي على الحائط ويقف القائم بالاختبار على احد جانبي الهدف وفي يده الجزء الأول والذي بدوره يختص ببدء عملية القياس وتشغيل المثير (المصباح) مع الساعة الالكترونية ، يقوم المختبر بأداء الاختبار المطلوب منة بمجرد ظهور المثير الضوئي بأقصى سرعة ممكنة حتى يتمكن في النهاية من لمس الهدف والضغط على مفتاح الإيقاف وبذلك يتم توقف الساعة عن العد الزمني ويظهر على شاشة الساعة الالكترونية زمن سرعة الاستجابة الحركية البسيطة .

طريقة القياس :

يقف المختبر متخذاً وضع الاستعداد المواجه للجهاز حيث يتوقف هذا الاتجاه والمسافة بين المختبر والجهاز على طبيعة ونوع الاختبار المطلوب اداؤة مع مراعاة أن الفرد المختبر يؤدي المهارة المستخدمة بكامل هيئة لاعب الكاراتيه (ملابس – أدوات – واقى يد) .

التسجيل :

استخدمت الساعة الالكترونية لحساب زمن الاستجابة الحركية لأقرب ١/١٠ من الثانية ، وللمهارة ثلاث محاولات ومحاولة في البداية خارج الثلاث محاولات للتجربة ، ثم يتم حساب متوسط الثلاث محاولات . (٢٩ : ٦٦ - ٧٢)

(٥) الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكوذوكى)
Gyako Zuki

الهدف من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة زمن الأداء التجريبي للاختبار (١٠ ثواني)

الأدوات :

- وسائل لكم " شاخص " .
- علامات إرشادية لاصقة .
- ساعة إيقاف .
- جهاز مسجل مرئي .
- استمارات تقييم وتسجيل .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائل اللكم .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة للأداء وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد من اللكمات مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء ويتوقف بعد سماع إشارة التوقف .

التسجيل :

- يتم حساب عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار. (٤٥ : ١٠٥)

(٦) الاختبار الخاص لأداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة (كزامي مواشي جيرى)

Kizami mowashi geri

الهدف من الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة ، زمن الأداء للاختبار ١٠ ث .

الأدوات :

- وسائل لكم (شاخص) .
- استمارة تقييم وتسجيل .
- أقلام رصاص .
- علامات إرشادية لاصقة .
- ملعب مناسب .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائل لركل .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة للأداء وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد من الركلات مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء .

التسجيل :

- يتم حساب عدد الركلات الصحيحة عن طريق ثلاثة محكمين من خلال استمارات التسجيل . (٤٣ : ١٥٥)

(٧) اختبار التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين (التوازن الخاص)

الهدف من الاختبار :

- قياس القدرة على التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين .

الأدوات :

- ارض مسطحة مستوية .
- ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب على قدمة اليسرى وتكون الرجل اليمنى مثنية زاوية قائمة .
- يقوم اللاعب بأداء ركلة (ماى جبرى) ثم الثبات (٣ ث) ، ثم (يوكو جبرى) والثبات (٣ ث) ثم (اشيرو جبرى) والثبات (٣ ث) ويكرر نفس الأداء بالقدم الأخرى (رجل الارتكاز) .

تعليمات الاختبار :

- تؤدى الركلات في وضعها السليم .
- ضرورة الثبات (٣ ثوان) بعد كل ركلة .
- عدم لمس الأرض إلا بعد انتهاء أداء المجموعة كلها .
- عدم التغيير في شكل المهارة أثناء الثبات .

التسجيل :

- تحسب درجتان لكل مهارة تؤدى بشكل سليم ، ودرجة وحدة على ثمانية ثبات في كل مهارة .
- يحتسب مجموع درجات الأداء على الرجلين . (٤٥ : ١١٣)

(٨) اختبار تحمل القوة الخاص بالركلة الدائرية (يمين - شمال)

Mawashi Geri

الهدف من الاختبار :

- قياس تحمل القوة الخاص زمن الأداء ٤٥ ث

الأدوات :

- وسادة لكم .
- ساعة إيقاف .
- جهاز مسجل مرئي .
- استمارات تسجيل .
- علامات إرشادية لاصقة .

طريقة الأداء :

- من وضع الاتزان الامامى يبدأ اللاعب برفع ركبة إلى أعلى وللخارج بحيث يكون عقب القدم الضاربة موازى للأرض وقدم الارتكاز يكون كشطها للامام اتجاة وسائد الركل وفى أثناء بسيط لحفظ التوازن .
- يبدأ اللاعب فى دوران مشط قدم الارتكاز ١٨٠ درجة ودوران الحوض وبالتالي دوران القدم الضاربة من الخلف للامام وللداخل مواجهة الهدف يبدأ اللاعب فى مد مفصل الركبة لتكون الساق والخذ على استقامة واحدة و بسرعة تجاة الهدف وعند الاصطدام يبدأ اللاعب فى إرجاع الساق مرة أخرى للخلف .
- الرجوع مرة أخرى إلى وضع الاتزان الامامى استعدادا لتكرار الأداء .
- يبدأ اللاعب الأداء بعد سماع إشارة البدء ويتوقف عن الأداء بعد سماع إشارة التوقف .

التسجيل :

- يتم حساب عدد المرات الصحيحة فى زمن ٤٥ ثانية . (٤٥ : ١٢٧)

(٩) الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة

Oi Zuki

الهدف من الاختبار :

- قياس تحمل القوة زمن الأداء للاختبار (٤٥ ثانية) .

الأدوات :

- وسائد لكم " شاخص " .
- ساعة إيقاف .
- جهاز مسجل مرئي .
- استمارات تسجيل وتقييم .
- علامات إرشادية لاصقة .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامي والنظر للامام يوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية و ٤٠% على القدم الخلفية .
- يبدأ اللاعب التقدم بقدم الارتكاز الخلفية للامام متخذاً وضع الاتزان الامامي .
- عند الانتهاء من مرحلة التقدم للامام يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير ضاربة للخلف بسرعة حتى تستقر بجانب الجذع ملاصقة لة فوق الحزام .
- الأداء منذ أن يبدأ اللاعب إلى نهاية أداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة يتم في مستوى واحد .
- يقوم اللاعب بالرجوع مرة أخرى للخلف للعودة إلى وضع الاستعداد مرة أخرى استعداداً للأداء مرة أخرى .
- يبدأ اللاعب الأداء بعد سماع إشارة البدء ويتوقف عن الأداء بعد سماع إشارة التوقف .

التسجيل :

- يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة في زمن ٤٥ ثانية . (٤٥ : ١٣٥)

(١٠) اختبار سرعة أداء أوى ذوكى

Oi Zuki

الهدف من الاختبار :

- قياس السرعة الحركية من خلال أداء المهارة في زمن ١٠ ثواني .

الأدوات :

- ساعة إيقاف .
- منطقة خالية ومستوية .
- ٣ حكام .

طريقة الأداء :

- يقف المختبر في وضع الاستعداد (يوى) وعند إعطاء إشارة البدء يأخذ المختبر خطوة للامام لأداء مهارة (أوى نوكى) ثم يقوم بالرجوع مرة أخرى إلى وضع الاستعداد ، ويكرر ذلك الأداء (يمين أو شمال) أقصى عدد من المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد .

التسجيل :

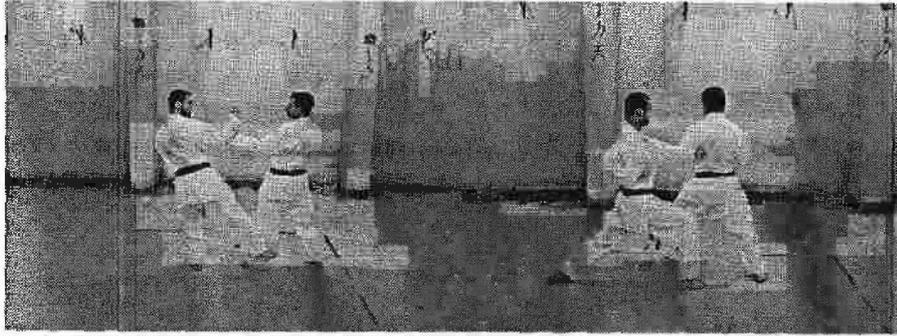
- سجل للمختبر أقصى عدد من التكرارات الصحيحة خلال زمن (١٠ ث) .
(١١٨ : ٤٥)

(١١) اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة

على وسائل اللكم والركل في زمن قدرة (١٠ ث)

(١) الهدف من الاختبار :

- قياس سرعة الأداء عند أداء كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو نوكي



الأدوات :

- وسائل لكم .
- ساعة إيقاف .
- أوقية .
- ملعب مناسب .
- استمارات تسجيل .
- أقلام رصاص .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائل اللكم والركل .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة لأداء المجموعة الهجومية المركبة وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد ممكن من المجموعات الهجومية المركبة مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء .

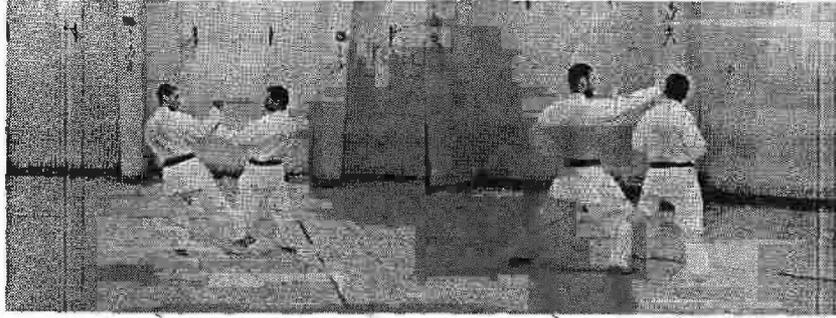
التسجيل :

- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس (الثانية) . (٤٣ : ١٥٧)

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على
وسائد اللكم والركل في زمن قدرة (١٠ ث)

(٢) الهدف من الاختبار :

- قياس سرعة الأداء عند أداء كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامى نوكى



الأدوات :

- وسائد لكم .
- ساعة إيقاف .
- أوقية .
- ملعب مناسب .
- استمارات تسجيل .
- أقلام رصاص .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائد اللكم والركل .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة لأداء المجموعة الهجومية المركبة وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد ممكن من المجموعات الهجومية المركبة مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء .

التسجيل :

- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس (الثانية) . (٤٣ : ١٥٧)

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على
وسائد اللكم والركل في زمن قدرة (١٠ ث)

(٣) الهدف من الاختبار :

- قياس سرعة الأداء عند أداء كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي .



الأدوات :

- وسائد لكم .
- ساعة إيقاف .
- أوقية .
- ملعب مناسب .
- استمارات تسجيل .
- أقلام رصاص .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائد اللكم والركل .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة لأداء المجموعة الهجومية المركبة وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد ممكن من المجموعات الهجومية المركبة مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء .

التسجيل :

- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس (الثانية) . (٤٣ : ١٥٧)

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على
وسائد اللكم والركل في زمن قدرة (١٠ ث)

(٤) الهدف من الاختبار :

- قياس سرعة الأداء عند أداء كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامى مواشي جيري .



الأدوات :

- وسائد لكم .
- ساعة إيقاف .
- أوقية .
- ملعب مناسب .
- استمارات تسجيل .
- أقلام رصاص .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائد اللكم والركل .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة لأداء المجموعة الهجومية المركبة وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد ممكن من المجموعات الهجومية المركبة مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء .

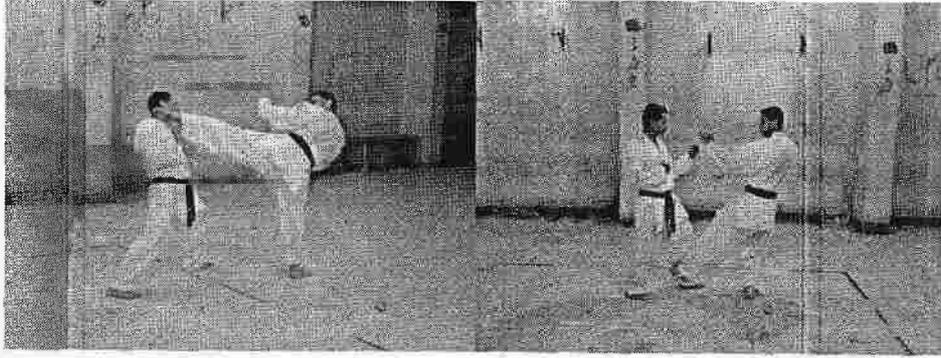
التسجيل :

- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس (الثانية) . (٤٣ : ١٥٧)

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على
وسائد اللكم والركل في زمن قدرة (١٠ ث)

(٥) الهدف من الاختبار :

- قياس سرعة الأداء عند أداء كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامي مواشي جيري .



الأدوات :

- وسائد لكم .
- ساعة إيقاف .
- أوقية .
- ملعب مناسب .
- استمارات تسجيل .
- أقلام رصاص .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائد اللكم والركل .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة لأداء المجموعة الهجومية المركبة وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد ممكن من المجموعات الهجومية المركبة مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء .

التسجيل :

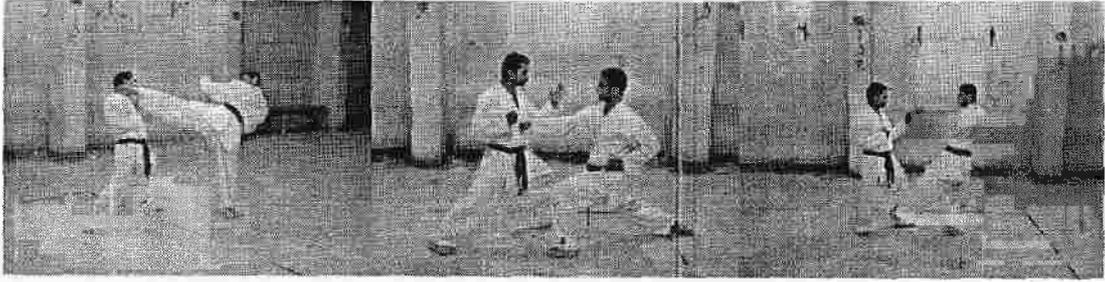
- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس (الثانية) . (٤٣ : ١٥٧)

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على

وسائد اللكم والركل في زمن قدرة (١٠ ث)

(٦) الهدف من الاختبار :

- قياس سرعة الأداء عند أداء كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو نو كى
- كزامى مواشي جيرى .



الأدوات :

- وسائد لكم .
- ساعة إيقاف .
- أوقية .
- ملعب مناسب .
- استمارات تسجيل .
- أقلام رصاص .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائد اللكم والركل .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة لأداء المجموعة الهجومية المركبة وذلك بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد ممكن من المجموعات الهجومية المركبة مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء .

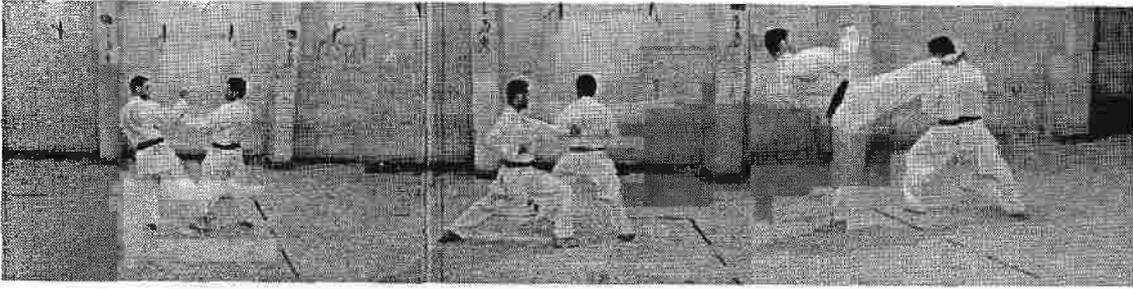
التسجيل :

- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس (الثانية) . (٤٣ : ١٥٧)

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على
وسائد اللكم والركل في زمن قدرة (١٠ ث)

(٧) الهدف من الاختبار :

- قياس سرعة الأداء عند أداء كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي -
كزامي مواشي جيرى .



الأدوات :

- وسائد لكم .
- ساعة إيقاف .
- أوقية .
- ملعب مناسب .
- استمارات تسجيل .
- أقلام رصاص .

طريقة الأداء :

- يتخذ اللاعب وقفة الاستعداد الصحيحة أمام وسائد اللكم والركل .
- يقوم اللاعب بقياس المسافة المناسبة لأداء المجموعة الهجومية المركبة وذلك
بأداء نموذج قبل بدء الأداء الفعلي .
- عند إعطاء المدرب إشارة البدء يقوم اللاعب بتسديد أكبر عدد ممكن من
المجموعات الهجومية المركبة مع الاحتفاظ بالشكل الصحيح للأداء .

التسجيل :

- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس (الثانية) . (٤٣ : ١٥٧)

(١٢) ثلاث مباريات كومتية لكل لاعب

- ١- لقياس فاعلية أداء أساليب الكنس خلال المباريات عن طريق حساب عدد أساليب الكنس الفعالة وأساليب الكنس غير الفعالة التي يؤديها اللاعبين خلال المباريات .
- ٢- يطبق في المباريات القانون الدولي للكراتيه .

مرفق (٧)

أسماء المساعدين في إجراءات البحث

الوظيفة	الاسم	م
مدرب كاراتيه بنادي ميت رومي - دكرنس - دقهلية	إبراهيم السيد العمري	١
اخصائى نشاط رياضي بالشباب والرياضة بدكرنس	محمد سعيد عثمان	٢
مدرب كاراتيه بنادي دكرنس الرياضي - دقهلية	محمود عبدا لعظيم ابوالمعاطى	٣

مرفق (٨)

أسماء السادة الحكام

الاسم	الوظيفة	م
خالد محمد عوضين	محاسب - حكم درجة ثانية بالاتحاد المصري للكراتيه	١
عمرو الشربيني احمد	طبيب بشرى - حكم درجة ثانية بالاتحاد المصري للكراتيه	٢
محمد على لبيب	محامى - حكم درجة ثانية بالاتحاد المصري للكراتيه	٣

مرفق (٩)

استمارة تسجيل بيانات ونتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية

الاسم :

الطول :

الوزن :

السن :

درجة الحزام :

العمر التدريبي :

رقم التليفون :

المحاولات			الاختبارات
المحاولة الثالثة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
			اختبار زاوية مفصل الحوض (سم)
			اختبار ثنى الجذع من الوقوف (سم)
			اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ٣٠ ث (تكرار)

مرفق (١٠)

استمارات تسجيل نتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية المهارية

اسم الاختبار :

زمن الاختبار :

هدف الاختبار :

جميع المرات	متوسط المرات الصحيحة	عدد المرات الصحيحة			اسم اللاعب	م
		حكم ثالث	حكم ثاني	حكم أول		
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥

مرفق (١١)

استمارات ملاحظة فاعلية أداء أساليب الكنس في مباريات الكومتية

- اسم اللاعب :

- المباراة :

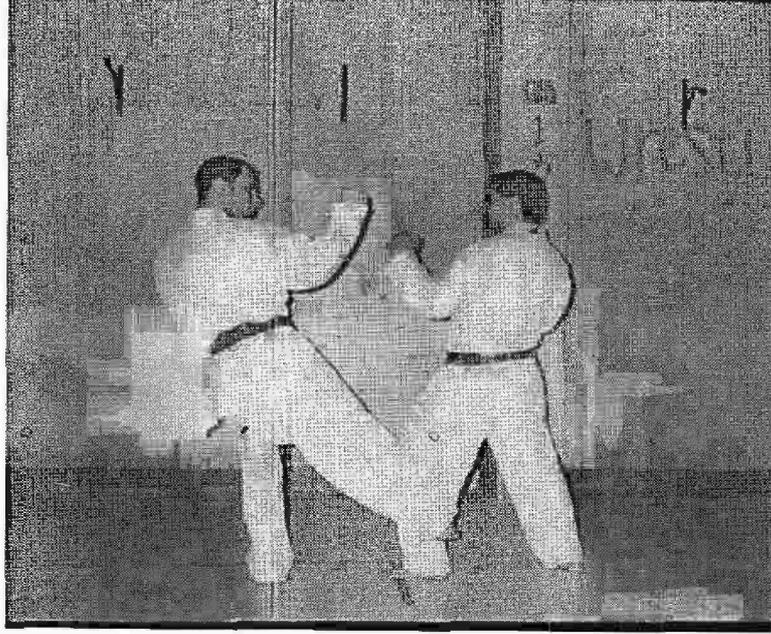
ملاحظات	المجموع	أساليب الكنس في المباريات		أساليب الكنس	م
		الفعال	الغير فعال		
				كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو نوكي	١
				كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية- كزامى نوكي	٢
				كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية- جياكو نوكي	٣
				كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية- كزامى مواشي جيري	٤
				كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية- كزامى مواشي جيري	٥
				كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية- جياكو نوكي- كزامى مواشي جيري	٦
				كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية- جياكو نوكي- كزامى مواشي جيري	٧
				المجموع	

مرفق (١٢)

المواصفات الفنية لبعض المهارات الهجومية قيد البحث

المواصفات الفنية لأداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية للقدم الأمامية ASHIBARAI .

مهارة الكنس بالقدم الخلفية للقدم الأمامية



أولا : مرحلة الاستعداد

يذكر احمد إبراهيم ١٩٩٥ الشروط الواجب توافرها في مرحلة الاستعداد كالتالي :

- يتخذ اللاعب وضع الاتزان الامامي FRONT STANC يلاحظ أن اللاعب يأخذ شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم مع وضعة الاصلى قبل التنفيذ للأداء زاوية ٤٥ درجة .

- يكون النظر للامام باتجاه المنافس أو وسائد اللكم ويلاحظ أن قدم الارتكاز الأمامية رؤوس أصابعها متجة إلى الداخل قليلا وثنى الركبة الأمامية بحيث لا يبعد مسقطها عن أبهام نفس قدم الارتكاز الأمامية أكثر من ٢ سم بينما القدم الخلفية ممتدة تماما والعقب مستقرة على الأرض بثبات مع دوران رؤوس القدم الخلفية أيضا للداخل بحيث يشكل امتدادها زاوية ٤٠ درجة .

- يوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠ % على القدم الأمامية و ٤٠ % على القدم الخلفية ويلاحظ أن يكون الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين تكون في المدى ٩٠ الى ١٠٠ سم والمسافة العريضة بين القدمين تكون ٣٠ سم أو باتساع الحوض .

- يلاحظ عدم انحناء الكتفين للامام أو سقوطهما خلفا ولا يميل الجذع إلى احد الجانبين .

ثانيا : مرحلة التنفيذ

يستنتج الباحث من دراسة علاء حلويش و عماد السرسى و عمرو حلويش ٢٠٠٦ ومن خلال خبرة الباحث في مجال الكاراتيه أن الخطوات الفنية لأداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية للقدم الأمامية للخصم كالتالي :

- من مرحلة الاستعداد السابقة يقوم اللاعب بدوران جسمة حول محورة الرئسى للامام والى الداخلى و يقوم بمد الرجل الخلفية الكانسة إلى الأمام تجاة رجل الخصم الأمامية (الرجل المكنوسة) .

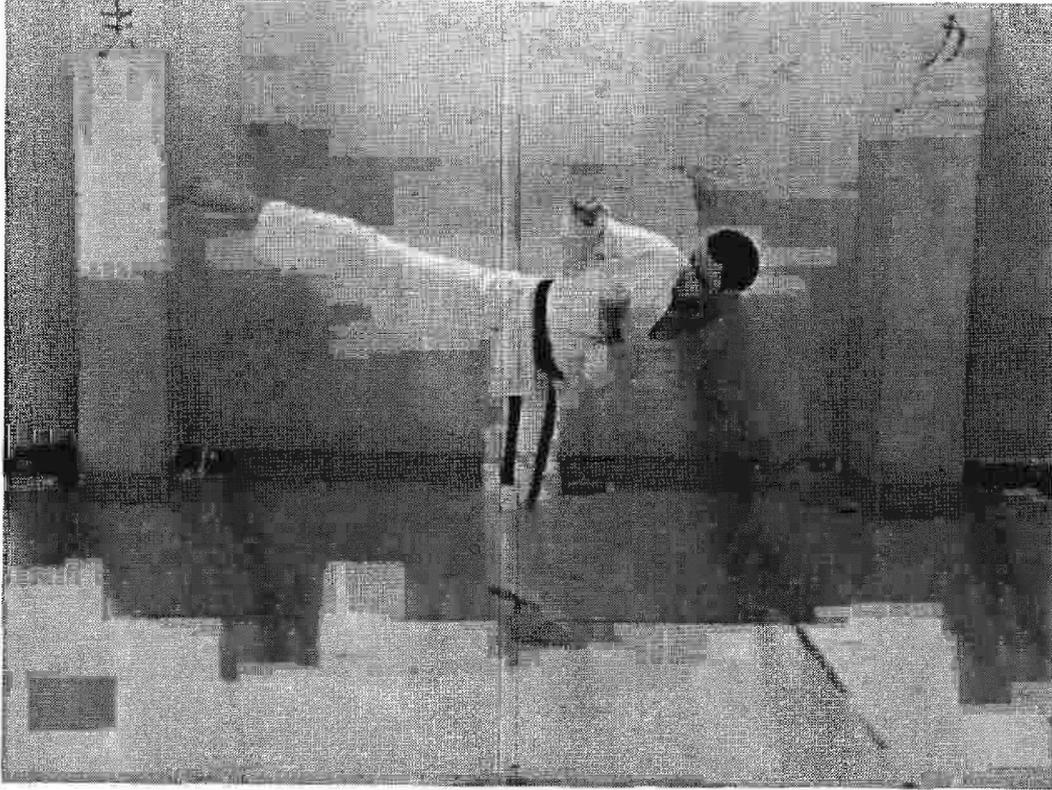
- يقوم اللاعب بدوران مشط قدم الرجل الكانسة حول محورة الاقوى والى الداخلى حتى يكون باطن قدم الرجل الكانسة ملاصقا لرسغ قدم الرجل الأمامية للخصم (الرجل المكنوسة) من الخلف والى الخارج قليلا وتكون أمشاط أصابع قدم الارتكاز متجهة إلى الخارج قليلا وتكون قدم الارتكاز بها انثناء خفيف من عند مفصل الركبة لحفظ توازن اللاعب .

- يبدأ اللاعب بسحب رجل الخصم الأمامية (الرجل المكنوسة) من أسفل ومن عند رسغ القدم للامام وللداخلى قليلا .

- يقوم اللاعب بحركة رجوعية للرجل الكانسة للخلف للعودة إلى وضع الاستعداد . (٣٢)

المواصفات الفنية لأداء الركلة الدائرية MAWASHI GERI

مهارة الركلة الدائرية



أولاً : مرحلة الاستعداد

نفس مرحلة الاستعداد التي تم شرحها سابقاً لأداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية للقدم الأمامية للمنافس .

ثانياً : مرحلة التنفيذ

يذكر محمد مرسل ١٩٩٩ المواصفات الفنية لأداء الركلة الدائرية كالتالي :

- يقوم اللاعب برفع ركبة الرجل الضاربة خارجاً مائلاً عالياً وثني راسه القدم عالياً ومد الأصابع عالياً ليصبح مسطح قاعدة أصابع القدم في اتجاه الهدف .
- يقوم اللاعب بالدوران بقدم رجل الارتكاز ٩٠ درجة للخارج مع لف الجذع في اتجاه رجل الارتكاز للدفع بمنطقة الحوض للامام ومد ركبة الرجل الضاربة كاملاً لتوجيه الركل بمسطح مشط القدم بشكل نصف دائري من الخارج للداخل لمنطقة الهدف .
- يقوم اللاعب بعد الانتهاء من أداء الركلة بعمل حركة رجوعية سريعة لكل من رجل الارتكاز والرجل الضاربة والجذع للرجوع لوضع الاستعداد مرة أخرى .

المواصفات الفنية لأداء للكمة المستقيمة الأمامية القصيرة KIZAMI ZUKI

مهارة الكمة المستقيمة الأمامية القصيرة



أولاً: مرحلة الاستعداد

نفس مرحلة الاستعداد التي تم شرحها سابقاً لمهارة الكنس بالقدم الخلفية للقدم الأمامية للمنافس .

ثانياً : مرحلة التنفيذ

يذكر احمد إبراهيم ١٩٩٥ المواصفات الفنية للكمة المستقيمة الأمامية القصيرة كالتالي :

- من مرحلة الاستعداد السابقة تمد اليد غير الضاربة للامام على امتداد مستوى الكتفين ويكون باطن اليد متجهاً لأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام .
- يبدأ اللاعب بسحب اليد غير الضاربة للخلف مع دوران القبضة بعكس اتجاه الساعة وفي نفس الوقت يقوم بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز الثقل الجسم للامام مع ثبات العقبين على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للامام واللكم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقارب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك عند لحظة الاصطدام ، ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتفين فاليد وأخيراً القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى الخصم (وسائد اللكم) جميعاً تمثل وحدة واحدة .
- يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد غير الضاربة للامام . (٤ : ٧٣)

مرفق (١٣)
نموذج لوحة تدريبيه

الشهر : الأول

مكونات الحمل	الأسبوع : الثالث		الوحدة : الثانية		محتوى التدريبي					
	الاجزاء البرنامج	الزمن	الحمل	الشدة		التكرار بالعدد أو الزمن	النقص	نسبة العمل الى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات
التهيئة البدنية العامة	٥٥ ق	هوائي	٣٠% إلى ٥٠%	٢٠	٢٠	ن / ق	١٠٠٩ ن / ق الى ١٣٦	١	١	- (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب .
										- (وقوف) الجري الزحاجي بين الأقسام .
										- (وقوف) الحجل على قدم واحدة للأمام .
										- (لعبة صغيرة) لمس ركبة الزميل .
										- (لعبة صغيرة) التحرك عكس الإشارة .
										- (وقوف في وضع الاستعداد) التحرك في وضع القتال كوميته في مسافة ٢ متر مربع في اتجاهات مختلفة .
										- (وقوف) مرجحة كل من الرجل اليمى واليسرى اماما وجانبيا وخلفا حتى تصل لأقصى ارتفاع .
										- (وقوف قفحا) تمرينات لمفصل الحوض في الاتجاه الامامى والجانبى .
										- (رقود) الجلوس من الرقود مع أداء لكمة عند الجلوس .
										- (الانطاج) تبادل ثنى الذراعين .
التهيئة البدنية الخاصة	١٠ ق	هوائي	٥٠% إلى ٧٠%	٣٠	٣٠	ن / ق الى ١٢٣ ن / ق	١	١	- (وقوف) أداء عدد من الركلات بالقدم اليمى واليسرى ويسرعة في الاتجاه الامامى والجانبى دون نزول الرجل على الأرض إلا بعد أداء ركلتين .	
									- (وقوف) تشديد عدد من اللكمات بسرعة في الاتجاه الامامى والجانبى والخلفى .	
									- (وقوف في وضع الاستعداد) كس ولكم وركل تخليبي .	
									- (وقوف في وضع الاستعداد) كس ولكم وركل تخليبي .	

الجزء التمهيدي ١٥ ق

تابع : نموذج لوحة تدريبيه

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأسبوع : الثالث		الوحدة : الثانية		الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي
	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة	المجموعات		
مكونات العمل	التكرار بالعدد التكرار أو الزمن	١٦ × ٣٤ ث	١٦ × ٣٤ ث	١٩ × ٣٤ ث	١٩ × ٣٤ ث	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) ربط أستاذك الكنس بالقدم الأمامية بدفع الكرة الطيبة بباطن القدم من الجانب .
	الشدة	%٧٥ من أقصى تكرار	%٧٥ من أقصى نبض للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٠ × ٣٤ ث	٣٠ × ٣٤ ث	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل بالوقوف في وضع الاستعداد بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية .
	اتجاه العمل	لا هوائي	لا هوائي	٣٥ × ٣٤ ث	٣٥ × ٣٤ ث	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الجياكو ذوكي على كف المدرب الذي يحركه في اتجاهات مختلفة .
	الزمن	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٤ × ٣٤ ث	٢٤ × ٣٤ ث	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكديك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - جياكو ذوكي على الزميل .
أجزاء البرنامج	تدريبات مهارية الجزء الرئيسي					

تابع : نموذج لوحدية تدرسية

الشهر: الأول

الوحدة : الثانية

الأسبوع : الثالث

مكونات
الحملأجزاء
البرنامج

المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التعب	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	اتجاه العمل	الزمن	الجزء الختامي (التهدئة)
- الجري الخفيف للامام والخلف بخطوات قصيرة مع تنظيم التنفس .	—	—	—	حتى يصل التعب إلى ٣٠% من الحد الأقصى لتعب اللاعب	١ ق				
- (وقوف) ثنى الجذع اماما أسفل مع المرجحة الجانبية للذراعين .	—	—	—	حتى يصل التعب إلى ٣٠% من الحد الأقصى لتعب اللاعب	١ ق	من ٣٠% إلى ٥٠%	هوائي	٥ ق	
- (جلوس فرصاء) عمل اهتزاز بالرجلين .	—	—	—	حتى يصل التعب إلى ٣٠% من الحد الأقصى لتعب اللاعب	١ ق				
- (جلوس طولاً ثنى الركبتين) عمل اهتزاز بالرجلين .	—	—	—	حتى يصل التعب إلى ٣٠% من الحد الأقصى لتعب اللاعب	١ ق				
- (رقود - إغلاق العينين) استرجاع أفضل أداء فني خلال الوحدة التدريبية	—	—	—	حتى يصل التعب إلى ٣٠% من الحد الأقصى لتعب اللاعب	١ ق				

مرفق (١٤)

الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي المقترح

الشهر : الأول

الأسبوع : الأول الوحدة : الأولى

مكونات العمل	الأسبوع : الأول							مكونات العمل
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبضع	نسبة العمل المصل إلى الراحة	المجموعات	
أجزاء البرنامج	٧٤ ق	لا هوأني	%٧٠ من أقصى تكرار	٣٢ × ١٤	٣٢ × ١٤	٣٢ × ١٤	٣٢ × ١٤	٢ ق
				٣٢ × ١٨	٣٢ × ١٨	٣٢ × ١٨	٣٢ × ١٨	
	٧٤ ق	لا هوأني	%٧٠ من أقصى تكرار	٣٢ × ١٩	٣٢ × ١٩	٣٢ × ١٩	٣٢ × ١٩	١ ق
				٣٢ × ٢٧	٣٢ × ٢٧	٣٢ × ٢٧	٣٢ × ٢٧	
	٧٤ ق	لا هوأني	%٧٠ من أقصى تكرار	٣٢ × ٣٥	٣٢ × ٣٥	٣٢ × ٣٥	٣٢ × ٣٥	١ ق
				٣٢ × ١٧	٣٢ × ١٧	٣٢ × ١٧	٣٢ × ١٧	
	٧٤ ق	لا هوأني	%٧٠ من أقصى تكرار	٣٢ × ١٦	٣٢ × ١٦	٣٢ × ١٦	٣٢ × ١٦	١ ق
				٣٢ × ١٦	٣٢ × ١٦	٣٢ × ١٦	٣٢ × ١٦	

تدريبات مهارية
الجزء الرئيسي

المحتوى التدريبي

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طائرة) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية بدفع الكرة الطرية بباطن القدم من الجانب .
- (وقوف وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) ربط أستاذك مطاط عند رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الواقف) (وقوف دائري :) أكس القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذنكتسو دائري بالقدم الخلفية
- (وقوف في وضع الاستعداد مسك دمبلز) أداء مهارة الجياكو ذوكي .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة جبل اقفى في مستوى أعلى الصدر أمام كس اللكم) أداء مهارة الجياكو ذوكي مع مراعاة عدم لمس الجبل الاقفى الموجود أمام أعلى الصدر .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتز أو الاكياس الرملية .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي على الزميل

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأسبوع : الأول		الوحدة : الثانية		الوقت	ملاحظات
	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المجموعات		
أجزاء البرنامج	التكرار بالعدد التكرار أو الزمن	٣٤ × ١٥ ث	٣٤ × ١٩ ث	٣٤ × ٢٠ ث	٢٠	تدريب مهارة الجزء الرئيسي
	الشدة	٧٥ % من أقصى تكرار	٧٥ % من أقصى تكرار	٧٥ % من أقصى تكرار	٢٩	
	اتجاه العمل	لا هوإني	لا هوإني	لا هوإني	٢٨	
	الزمن	٦٦ ق	٦٦ ق	٦٦ ق	١٩	
	التكرار بالعدد التكرار أو الزمن	٣٤ × ١٥ ث	٣٤ × ١٩ ث	٣٤ × ١٧ ث	١٧	

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الوحدة : الثالثة

الأسبوع : الأول

مكونات العمل	الأسبوع : الأول								مكونات العمل	
	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التبضع	التكرار بالعدد أو الزمن	الثقاة	اتجاه العمل	الزمن		
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طبية) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية بدفع الكرة الطبية بباطن القدم من الجانب .								تدريبية الجزء الرئيسي
		(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل) ربط أسنك مطاط عند رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية .								
		(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الواقف ذنكتسو دايتشي) : أكس القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذنكتسو دايتشي بالقدم الخلفية .	٢ ق	٤ مجموعات	٢ : ١	٨٠ % من أقصى تبضع للاصبع ١٧٧ ن / ق	٣٢٦ × ٢١ ٣٢٦ × ٣١ ٣٢٦ × ٤١	٨٠ % من أقصى تكرار	لا هوائي	٥٦ ق
		(وقوف في وضع الاستعداد مسك ديمبلز) أداء مهارة الجياكو ذوكي .								
		(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة حبل اقفى في مستوى أعلى الصدر أمام كيس الكم) أداء مهارة الجياكو ذوكي مع مراعاة عدم لمس الحبل الاقفى الموجود أمام أعلى الصدر .								
		(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتز الحديدى أو الأكياس الرملية .								
		(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل) : أداء تكنيك كس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي على الزميل								

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأولى		الثاني		الأسبوع	نسبة العمل إلى الراحة	التبضع	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	اتجاه العمل	الزمن	ملاحظات العمل
	الوحدة : الأولى	الراحة بين المجموعات	المجموعات	٢ : ١								
المحتوى التدريبي			٢ ق	٥ مجموعات	٢ : ١		التبضع ٧٥% من أقصى نبض للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ١٧	٧٥% من أقصى تكرار	لا هوائي	٢٦ ق	تدريبات مهارية
								٣٤ × ٢١				
								٣٤ × ٢٠				
								٣٤ × ٢٤				
								٣٤ × ٢٩				
								٣٤ × ١٩				
								٣٤ × ١٨				

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الوحدة : الأولى

الأسبوع : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثالث									
	الوقت	اتجاه العمل	التفدية	التكرار بالعدد التكرار بالعدد أو الزمن	التبضع	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	ملاحظات العمل
أجزاء البرنامج	٧٤ ق	لا هوائي	من أقصى تكرار	٣٢ × ٢٨	من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢	المحتوى التدريبي	مكونات العمل
	٣٢ × ٢١		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ٢٢	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الكرة الطبية ببطن القدم من الجانب . وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) ربط أسنك مطاط من رسيخ القدم الأمامية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكس بالقدم الأمامية . (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل للوقوف ذككتسو داتشي :) أ- كس القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذككتسو داتشي بالقدم الأمامية . (وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) ربط أسنك مطاط برسيخ اليد العاملة بعقل الحائط من الخلف أداء مهارة الجياكو ذوكي . (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الجياكو ذوكي على كف المدرب الذي يحركه في اتجاهات مختلفة . (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكس بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتير الحديدي أو الأيكاس الرملية . (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي على الزميل .	أجزاء البرنامج
	٣٢ × ٢٠		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ٢٠	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢		
	٣٢ × ١٥		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ١٥	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢		
	٣٢ × ١٨		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ١٨	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢		
	٣٢ × ٢٨		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ٢٨	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢		
	٣٢ × ٣٣		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ٣٣	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢		
	٣٢ × ٢٢		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ٢٢	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢		
	٣٢ × ٢١		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ٢١	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢		
	٣٢ × ٢١		٧٠% من أقصى تكرار	٣٢ × ٢١	٧٠% من أقصى تبضع للاعب ن / ن	٢ : ١	٢	٢		

تدريبات مهارية
الجزء الرئيسي

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الوحدة : الثالثة

الأسبوع : الثالث

مكونات العمل	العمل									
	أجزاء البرنامج	الزمن	اتجاه العمل	الثقة	التكرار بالعدد أو الزمن	التنفس	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	
تدريباً مهارية الجزء الرئيسي		٥٦ق	لا هوائي	من أقصى تكرار	٣٦ × ٢٠	من أقصى تنفس للاعب ١٧٧ ن / ق	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق	<p>(ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طائرة) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية بدفع الكرة الطائرة بباطن القدم من الجانب</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) ربط أستاذك مطاط من رسع القدم الأمامية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل) ربط أستاذك ووقوف في وضع الاستعداد للزميل ب الواقف ذنكتسو داتشي :) - أ- كنس القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذنكتسو داتشي بالقدم الأمامية .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد الظاهر مواجهة عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط برسخ اليد العاملة بعقل الحائط من الخلف أداء مهارة الجياكو ذوكي .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الجياكو ذوكي على كف المدرب الذي يحركه في اتجاهات مختلفة .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتير الحديدى أو الأكراس الرملية .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي على الزميل .</p>

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأسبوع : الرابع							مكونات العمل		
	الوحدة : الأولى	المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التعب	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة			
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	١ : ٢	٧٥ % من أقصى تبض للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ١٦ ث	٧٥ % من أقصى تكرار	لا هوأني	٢٦ ق	تدريبات مهارية
						٣٤ × ١٧ ث				
			٢ ق	٥ مجموعات	٢ : ١	٧٥ % من أقصى تبض للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ٣٢ ث	٣٤ × ٣٦ ث	٣٤ × ١٩ ث	٣٤ × ١٧ ث

الجزء الرئيسي

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

مكونات العمل	الوحدة : الثاني		الأسبوع : الرابع		النقص	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	اتجاه العمل	الزمن	تدريب مهارة
	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	مجموعات						
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	(ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية باستخدام الجيتير الحديدي أو أكياس الرمل .	٢ ق	٤ مجموعات	٢ : ١	٨٠ % من أقصى نبض للاعب ن / ق	٣٦ × ١٧ ث			
		- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) تبادل وضع القدمين للأمام ثم أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية .					٣٦ × ١٥ ث			
		- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) - واقف في وضع الاستعداد مع تبادل وضع الاستعداد ، ب- واقف في وضع الاستعداد مع تبادل وضع القدمين للأمام ، أ- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية للزميل ب عدد التبدلية الثانية .					٣٦ × ١٦ ث			
		- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة صندوق مقسم) أداء مهارة الكراسي موشني جيري بحيث تملو الصندوق باستخدام الجيتير الحديدي .								
		- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة صندوق مقسم) أداء مهارة الكراسي موشني جيري بحيث تملو الصندوق .								
		- (ووقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - كراسي موشني جيري بواسطة الجيتير الحديدي أو أكياس الرمل .								
		- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كراسي موشني جيري على الزميل .								

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الوحدة : الثالثة

الأسبوع : الرابع

مكونات العمل	الأسبوع : الرابع							مكونات العمل	
	الوقت	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النضج	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات		
أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا هوأني	% ٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٨	% ٨٥ من أقصى نضج للاعب ن / ق	٣ : ١	٣ مجموعات	٢ ق	المحتوى التدريبي
				٣٨ × ١٦					
تدريبية مهارية									
الجزء الرئيسي									

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية باستخدام الجيتير الحديدي أو اكياس الرمل .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) تبادل وضع القدمين للأمام ثم أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أ- واقف في وضع الاستعداد ، ب- واقف في وضع الاستعداد مع تبادل وضع القدمين للأمام ، أ- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية للزميل ب عند التبدلية الثانية .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة صندوق مقسم) أداء مهارة الكزأسي موشني جيرري بحيث تملو الصندوق باستخدام الجيتير الحديدي .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة صندوق مقسم) أداء مهارة الكزأسي موشني جيرري بحيث تملو الصندوق .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - كزأسي جيرري بواسطة الجيتير الحديدي أو اكياس الرمل .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكديك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزأسي موشني جيرري على الزميل .

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

مكونات العمل	الأسبوع : الخامس						أجزاء البرنامج					
	الوحدة : الأولى	المجموعات	نسبة الصل إلى الراحة	النبض	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة						
مهارات	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	٢ ق	٢ : ١	٤	٣٢ × ٢٤	٧٠% من أقصى نبض للأصابع ١٦٣ ن / ق	لا هوأني	٧٤ ق	تدريبات مهارية	الجزء الرئيسي	
												(ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الممسك ببعض الكرات الطبية :) يقوم الزميل بدفع الكرات الطبية على الأرض في اتجاه الزميل واحدة تلو الأخرى كفس الكرات الطبية بباطن القدم الأمامية .
												- (ووقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكفس بالقدم الأمامية مع ربط أسنك مطاط من رسغ القدم الأمامية يعقل الحائط من الخلف و أسنك أخر من نفس القدم ويثبت بالأرض
												- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكفس بالقدم الأمامية .
مهارات	المحتوى التدريبي	المجموعات	٢	٢ : ١	٤	٣٢ × ٢٥	٧٠% من أقصى نبض للأصابع ١٦٣ ن / ق	لا هوأني	٧٤ ق	تدريبات مهارية	الجزء الرئيسي	
												- (ووقوف في وضع الاستعداد الظهر مواحه عقل الحائط) أداء مهارة الكز أسي جيري بواسطة أسنك مطاط .
												- (ووقوف قتحا بين كيسين لثم الجانب مواحه كفس اللكم) أداء مهارة الكز أسي جيري للمس العلامة الموجودة على الكيس الأيمن ثم أداء المهارة بالقدم الأخرى على الكيس الأخر للمس العلامة .
												- (ووقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكفس بالقدم الأمامية - كز أسي جيري بواسطة الجيتز أو الأكياس الرملية .
مهارات	المحتوى التدريبي	المجموعات	٢	٢ : ١	٤	٣٢ × ١٥	٧٠% من أقصى نبض للأصابع ١٦٣ ن / ق	لا هوأني	٧٤ ق	تدريبات مهارية	الجزء الرئيسي	
												- (ووقوف في وضع الاستعداد مواحه الزميل :) أداء تكنيك كفس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كز أسي جيري على الزميل

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : الخامس الوحدة : الثانية

مكونات العمل	الجزء الرئيسي						
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبضع	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات
مكونات العمل	٢٦ ق	لا هوأني	%٧٥ من أقصى تكرار	٣٤ × ٢٦	٤	١ : ٢	٥ مجموعات
				٣٤ × ٢٧	٤	%٧٥ من أقصى تبضع للاعب ١٧٠ ن / ق	٢ : ١
مكونات العمل	٢٦ ق	لا هوأني	%٧٥ من أقصى تكرار	٣٤ × ١٦	٤	١ : ٢	٥ مجموعات
				٣٤ × ١٦	٤	١ : ٢	٢ : ١

المحتوى التدريبي

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الممسك ببعض الكرات الطيبة :) يقوم الزميل بدفع الكرات الطيبة على الأرض في اتجاه الزميل واحدة تلو الأخرى كفس الكرات الطيبة يباطن القدم الأمامية .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكفيس بالقدم الأمامية مع ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الأمامية يعقل الحائط من الخلف وأستاذك آخر من نفس القدم ويثبت بالأرض الحائط من الخلف واستعداد مواجة الزميل :) أداء مهارة الكفيس بالقدم الأمامية .

- (وقوف في وضع الاستعداد الفظهر مواحه عقيل الحائط) أداء مهارة الكفيس مواحه عقيل الحائط .

- (وقوف فتحا بين كفسين لكم الجانب مواحه كفس الكفيس) أداء مهارة الكفيس مواحه عقيل الحائط .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكفيس بالقدم الأمامية - كزأني مواشى جبرى بواسطة الجيتز او الأكياس الرملية .

- (وقوف فابت مواحه الزميل :) أداء تكفيس كفس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزأني مواشى جبرى على الزميل

نتائج : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

مكونات العمل	الأسبوع : الخامس		الوحدة : الثالثة		الوقت	أجزاء البرنامج
	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي		
تدريبات مهارية	%	٢٥ × ٣٦ ث	٢٨ × ٣٦ ث	٢	٢	الجزء الرئيسي
		٢٩ × ٣٦ ث	٢٩ × ٣٦ ث			
		٢٩ × ٣٦ ث	٢٩ × ٣٦ ث			
تدريبات مهارية	%	٢٥ × ٣٦ ث	٢٨ × ٣٦ ث	٤	٢	الجزء الرئيسي
		٢٩ × ٣٦ ث	٢٩ × ٣٦ ث			
		٢٩ × ٣٦ ث	٢٩ × ٣٦ ث			
تدريبات مهارية	%	٢٥ × ٣٦ ث	٢٨ × ٣٦ ث	١ : ٢	٢	الجزء الرئيسي
		٢٩ × ٣٦ ث	٢٩ × ٣٦ ث			
		٢٩ × ٣٦ ث	٢٩ × ٣٦ ث			

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : السادس الوحدة : الأولى

مكونات العمل	أجزاء البرنامج		الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النضج	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي
	الجزء الرئيسي	تدريب مهاري									
			٢٦ ق	لا هوأني	%٧٥ من أقصى تكرار	٣٤ × ١٩	٣٤ × ٢٥ ٣٤ × ٤٣	٢ : ١	٥ مجموعات	٢ ق	<p>(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية باستخدام الأكياس الرملية أو الجيتير الحديدي .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) تبادل وضع القدمين للأمام ثم أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية على الزميل .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل أمام كرة معلقة :) دفع الكرة للزميل ليردها باستخدام مهارة الجياكو ذوكي .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على يده ، اسم من الحائط) أداء مهارة الجياكو ذوكي مع عدم لمس الكرة للحائط .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الكم) دفع الزميل لكيس الكم في اتجاه صدر اللاعب أداء مهارة الكراسي موأشي على كيس الكم قبل رجوعه .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة) أداء مهارة الكراسي موأشي جيري يقدم واحدة أكبر عدد من التكرارات .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي - كراسي موأشي جيري .</p>

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الوحدة : الثانية

الأسبوع : السادس

مكونات العمل	أجزاء البرنامج		الزمن	الاجتهاد	الشفقة	التكرار بالعدد أو الزمن	النضج	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي
	الجزء الرئيسي	تدريبية مهارية									
			٥٥٦	لا هوأني	من أقصى تكرار	٣٦ × ٢٠	٨٠% من أقصى نبض للاصبع ١٧٧ ن / ق	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق	<p>(ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) تبادل وضع الكفس بالقدم الأمامية باستخدام الأكياس الرملية أو الجيتير الحديدى .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) تبادل وضع القدمين للأمام ثم أداء مهارة الكفس بالقدم الأمامية على الزميل .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل أمام كرة معقفة :) دفع الكرة للزميل ليردها باستخدام مهارة الجياكو ذوكى .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على بعد ١٠سم من الحائط) أداء مهارة الجياكو ذوكى مع عدم لمس الكرة للحائط .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس اللكم) دفع الزميل لكيس اللكم في اتجاه صدر اللاعب أداء مهارة الكراسى موأشى على كيس اللكم قبل رجوعه .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة) أداء مهارة الكراسى موأشى جبرى يقدم واحدة أكبر عدد من التكرارات .</p> <p>- (ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكتيك كفس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكى - كراسى موأشى جبرى .</p>

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : السادس الوحدة : الثالثة

مكونات العمل	العمل							ملاحظات	
	الزمن	اتجاه العمل	الثقافة	التكرار بالعدد أو الزمن	النقص	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات		
أجزاء البرنامج	٥٤٥ ق	لا هو اني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ٢٢ ث	النقص	٢ : ١	٣ مجموعات	٢ ق	
				٣٨ × ١٧ ث					
				٣٨ × ٢٨ ث		٨٥% من أقصى نبض للاعب ١٨٤ ن / ق			
				٣٨ × ٤٩ ث					
				٣٨ × ٢٥ ث					
				٣٨ × ٣١ ث					
				٣٨ × ١٢ ث					

تأثير نتائج مهارية
الجزء الرئيسي

المحتوى التدريبي

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الكس بالقدم الأمامية باستخدام الأكياس الرملية أو الجيتز الحديدى .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) تبادل وضع القدمين للأمام ثم أداء مهارة الكس بالقدم الأمامية على الزميل .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل أمام كرة معلقة :) دفع الكرة للزميل ليردها باستخدام مهارة الحيالو ذوكى .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط) أداء مهارة الحيالو ذوكى مع عدم لمس الكرة للحائط .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس اللكم) دفع الزميل لكيس اللكم في اتجاه صدر اللاعب أداء مهارة الكراسى مواشى على كيس اللكم قبل رجوعه .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة) أداء مهارة الكراسى مواشى جبرى يقدم واحدة اكبر عدد من التكرارات .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكتيك كس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكى - كراسى مواشى جبرى .

تابع : الجزء الرئيسي

الثاني

الأسيوع : السابح الوحدة : الأولى

مكونات العمل	العمل								
	أجزاء البرنامج	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النمط	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الجزء الرئيسي	٥٦	لا هوأني	أقصى تكرار	٣٦ × ١٨	٨٠% من أقصى تكرار	٣٦ × ٤١	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق
				٣٦ × ١٥					
				٣٦ × ٤٢					
				٣٦ × ٣١					
				٣٦ × ٣٦		٣٦ × ٤١			
				٣٦ × ١٢		٣٦ × ١٢			

المحتوى التدريبي

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أواقف فايت مع ربط استك مطاط من رسغ القدم الخلفية بعقل الحائط من الخلف ،بواقف فايت مع تبادل وضع القدمين للامام أكنس القدم الأمامية للزميل ب بالقدم الخلفية عند التبدلية الثانية

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة اللاعبين فايت في صف واحد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية على الصف واحد بلو الأخر.

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الجياكو ذوكي على الزميل .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الجياكو ذوكي ولها بسرعة قبل أن يضرب الزميل اليد .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الكم) وضع أرقام على كيس الكم مع سماع الرقم يقوم اللاعب بأداء ركلة الكراسي موأشي جيري على هذا الرقم .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على بعد ١٠سم من الحائط) أداء مهارة الكراسي موأشي جيري على الكرة مع عدم لمس الكرة للحائط .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كراسي موأشي جيري على الزميل .

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : السابع الوحدة : الثانية

مكونات العمل	الجزء الرئيسي								
	أجزاء البرنامج	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التنفس	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات
مكونات العمل	أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا	من أقصى تكرار	٣٨ × ١٩ ث	٣٨ × ١٦ ث	٣٨ × ٤٣ ث	٣٨ × ٤٤ ث	٣٨ × ٣٣ ث
					٣٨ × ١٢ ث	٣٨ × ١٦ ث	٣٨ × ٤٣ ث	٣٨ × ٤٤ ث	٣٨ × ٣٣ ث
					٣٨ × ١٢ ث	٣٨ × ١٦ ث	٣٨ × ٤٣ ث	٣٨ × ٤٤ ث	٣٨ × ٣٣ ث
					٣٨ × ١٢ ث	٣٨ × ١٦ ث	٣٨ × ٤٣ ث	٣٨ × ٤٤ ث	٣٨ × ٣٣ ث

المحتوى التدريبي

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أوقف قايت مع ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الخلفية يعقل الحائط من الخلف ، بواقف قايت مع تبادل وضع القدمين للأمام أكنس القدم الأمامية للزميل بهالقدم الخلفية عند التبديلة الثانية .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة اللاعبين قايت في صف واحد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية على الصف واحد يلو الأخر .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الجياكو ذوكي على الزميل .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء مهارة الجياكو ذوكي ولها بسرعة قيل أن يضرب الزميل اليد .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الكم) وضع أرقام على كيس الكم مع سماح الرقم يقوم اللاعب بأداء ركلة الكراسي مواشي جيري على هذا الرقم .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط) أداء مهارة الكراسي مواشي جيري على الكرة مع عدم لمس الكرة للحائط .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية – جياكو ذوكي – كراسي مواشي جيري على الزميل .

تابع : الجزء الرئيسي

الثاني

مكونات العمل		الأسبوع : السابع							الوحدة : الثالثة	
أجزاء البرنامج	الزمن	اتجاه العمل	النقدية	التكرار بالعدد أو الزمن	التنفيذ	نسبة العمل إلى الراحة	مجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	
									تدريبات مهارية	٣٣ ق

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثامن							ملاحظات					
	الوحدة : الأولى	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التعب	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	اتجاه الحمل						
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	٢ ق	٥ مجموعات	١ : ٢	٧٥% من أقصى نبض للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤٤ × ١٩	٣٤٤ × ١٣	٧٥% من أقصى تكرار	لا هو اني	٢٦ ق	تدريبان مهارية	الجزء الرئيسي

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثامن							مكونات العمل		
	الوحدة : الثانية	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	النبيض	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة			
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي			٢ : ١	٨٠% من أقصى نبض للأصبع ١٧٧ ن / ق	٣٦ × ٢٠		لا هو الي	٥٦ ق	تدريبات مهارية
					٨٠% من أقصى نبض للأصبع ١٧٧ ن / ق	٣٦ × ٢٣				
			٤ مجموعات	٢ : ١	٨٠% من أقصى نبض للأصبع ١٧٧ ن / ق	٣٦ × ١٥				
			٢ ق			٣٦ × ١٤				
						٣٦ × ١٤				

الجزء الرئيسي

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثامن		الوحدة : الثالثه		الزمن	الزمن	البرنامج
	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات			
أجزاء البرنامج	نسبة العمل إلى الراحة	٢ : ١	٢	٢	٣٨ × ٢١	٣٨ × ٢٥	تدريب رياضي
	التعب	٨٥% من أقصى نبض للاصبع ١٨٤ ن / ق	١٢	١٢	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	
	التكرار بالعدد التكرار أو الزمن	١٨	١٨	١٢	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	
	الشدة	٨٥% من أقصى تكرار	١٨	١٨	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	
انجاة الحمل	لا هو الي	١٨	١٨	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٥	
الزمن	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	
الزمن	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	
الزمن	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	
الزمن	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	٣٨ × ١٤	٣٨ × ٢٥	

(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف واستاك آخر من رسغ اليد الضاربة أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي

(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس الأمامية بالقدم الخلفية - كرامى ذوكي على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة .

(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الأمامية بأسفل عقل الحائط من الخلف واستاك آخر من رسغ اليد الضاربة أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي .

(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة .

(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل) : أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من أساليب الكنس المتنوع بالكلم فقط .

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسبوع : التاسع الوحدة : الثانية

مكونات العمل	الجزء الرئيسي						
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبضع	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات
أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا هو الي	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٧	٠	٢ : ١	٣ مجموعات
				٣٨ × ٢٠	٠	٢ : ١	٣ مجموعات
				٣٨ × ٢١	٠	٢ : ١	٣ مجموعات
				٣٨ × ٢٠	٠	٢ : ١	٣ مجموعات
مكونات العمل	٤٥ ق	لا هو الي	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٥	٠	٢ : ١	٣ مجموعات
				٣٨ × ١٨	٠	٢ : ١	٣ مجموعات

المحتوى التدريبي

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك الكنس بالقدم الخلفية - كزاسى موأشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى أو الاكياس الرملية ولكن برفع كرة طيبة على الارض وتسيب الكرة على كيس الركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الركل وكرة طيبة على الارض) كنس الكرة الطيبة بالقدم الخلفية ثم أداء ركلة الكزاسى موأشى جبرى على كيس الركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس القدم الامامية بالقدم الخلفية - كزاسى موأشى جبرى على أكثر من زميل فى اتجاهات مختلفة
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك الكنس بالقدم الامامية - كزاسى موأشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى أو الاكياس الرملية ولكن برفع كرة طيبة على الارض وتسيب الكرة على كيس الركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الركل وكرة طيبة على الارض) كنس الكرة الطيبة بالقدم الامامية ثم أداء ركلة الكزاسى موأشى جبرى على كيس الركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس القدم الامامية بالقدم الامامية - كزاسى موأشى جبرى على أكثر من زميل فى اتجاهات مختلفة
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل): أداء أسلوب الكنس الذي تشير إليه المدرب من أساليب الكنس المتبوع بالركل ققط .

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : التاسع							مكونات العمل							
	الوحدة : الثالثة	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التبضع	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة		اتجاه العمل	الزمن					
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	(وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك الكنس بالقدم الخلفية - كزاسى موأشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى أو الاكياس الرملية ولكن برفع كرة طيبة على الارض وتسيب الكرة على كيس الركل . - (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الركل وكرة طيبة على الارض) كنس الكرة الطيبة بالقدم الخلفية ثم أداء ركلة الكزاسى موأشى جبرى على كيس الركل . - (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس القدم الامامية بالقدم الخلفية - كزاسى موأشى جبرى على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة - (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك الكنس بالقدم الامامية - كزاسى موأشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى أو الاكياس الرملية ولكن برفع كرة طيبة على الارض وتسيب الكرة على كيس الركل . - (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الركل وكرة طيبة على الارض) كنس الكرة الطيبة بالقدم الامامية ثم أداء ركلة الكزاسى موأشى جبرى على كيس الركل . - (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس القدم الامامية بالقدم الامامية - كزاسى موأشى جبرى على أكثر من زميل في اتجاهات مختلفة . - (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميلين) : أداء أسلوب الكنس الذي يتميز آلية المدرب من أساليب الكنس المتبوع بالركل ققط .	٢	٢	٢ : ١	٩٠ % من أقصى تبضع للاعب ١٩٠ ن / ق	٤١ × ١٨ ٤١ × ٢٣	٩٠ % من أقصى تكرار	لا هوأشى	٣٣ ق	تدريبات مهارية				
												٤١ × ١٨	٤١ × ٢١	٤١ × ١٩	٤١ × ١٦
												٤١ × ١٨	٤١ × ٢١	٤١ × ١٩	٤١ × ١٦

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسيبوع : العاشر الوحدة : الأولى

مكونات العمل	مكونات العمل		نسبة العمل إلى الراحة	التنفس	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	اتجاه العمل	الزمن	ملاحظات
	المجموعات	الراحة بين المجموعات							
أجزاء البرنامج					٣٤ × ١٦ ث				تدرجات مهارة الجزء الرئيسي
					٣٤ × ١٧ ث				
				٥	٣٤ × ١١ ث				
				٧٥ % من أقصى نبض للاصبع ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ١٥ ث				
				٧٠ : ٢	٣٤ × ١٤ ث		٧٥ % من أقصى تكرار	لا هوأني	
				٢	٣٤ × ١٠ ث				
					٣٤ × ١٣ ث				

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الامامية - جياكو ذوكي - كز امى موأشى جيرى بواسطة الجيتز الحديدى أو الأكياس الرملية .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طبية وكيس اللكم والركل) كس الكرة الطبية بالقدم الامامية ثم أداء جاكو ذوكي - كز امى موأشى على كيس اللكم والركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كس القدم الامامية بالقدم الامامية - جياكو ذوكي - كز امى موأشى جيرى بواسطة الجيتز الحديدى زميلين في اتجاهات مختلفة .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امى موأشى جيرى بواسطة الجيتز الحديدى أو الأكياس الرملية .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طبية وكيس اللكم والركل) كس الكرة الطبية بالقدم الخلفية ثم أداء جاكو ذوكي - كز امى موأشى على كيس اللكم والركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كس القدم الامامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امى موأشى جيرى على زميلين في اتجاهات مختلفة .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل) : أداء أسلوب الكنس الذي يشير اليه المدرب من أساليب الكنس المتنوع باللكم والركل معا .

تتابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسبوع : العاشر الوحدة : الثانية

مكونات العمل	الأسبوع : العاشر الوحدة : الثانية							مكونات العمل
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبعض	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	
أجزاء البرنامج	الزمن							
	اتجاه العمل	لا						
	الشدة	%٨٠ من أقصى تكرار						
	التكرار بالعدد أو الزمن	٣٦ × ١٧						
	التبعض	٠						
	نسبة العمل إلى الراحة	٢ : ١						
	المجموعات	٤ مجموعات						
	الراحة بين المجموعات	٢ ق						
	المحتوى التدريبي	<p>(وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكس بالقدم الامامية</p> <p>- جياكو ذوكي - كز امي مواشي جيري بواسطة الجيتز الحديدي او الاكياس الرملية .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طائرة وكيس للكم والركل) كس الكرة الطيبة بالقدم الامامية ثم أداء جاكو ذوكي - كز امي مواشي على كيس اللكم والركل .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كس القدم الامامية بالقدم الامامية - جياكو ذوكي - كز امي مواشي جيري بواسطة الجيتز الحديدي او زميلين في اتجاهات مختلفة .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امي مواشي جيري بواسطة الجيتز الحديدي او زميلين في اتجاهات مختلفة .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كس القدم الامامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امي مواشي جيري على زميلين في اتجاهات مختلفة .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طائرة وكيس للكم والركل) كس الكرة الطيبة بالقدم الخلفية ثم أداء جاكو ذوكي - كز امي مواشي على كيس اللكم والركل .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد كس القدم الامامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امي مواشي جيري على زميلين في اتجاهات مختلفة .</p> <p>- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الازميل :) أداء أسلوب الكس الذي يشير اليه المدرب من اساليب الكس المتبوع باللكم والركل معا .</p>						
	الجزء الرئيسي	تدريبات مهارة						

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسبوع : العاشر الوحدة : الثالثة

مكونات العمل	الأسبوع : العاشر الوحدة : الثالثة							مكونات العمل
	الزمن	اتجاه العمل	الثقة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبعض	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	
أجزاء البرنامج التدريبات مهارية	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٨ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٧ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	
	الزمن	لا	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	٥	٢ : ١	٣ مجموعات	

المحتوى التدريبي

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الامامية - جياكو ذوكي - كز امى مواشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى او الاكياس الرملية .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طيبة وكيس اللكم والركل) كنس الكرة الطيبة بالقدم الامامية ثم أداء جياكو ذوكي - كز امى مواشى على كيس اللكم والركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس القدم الامامية بالقدم الامامية - جياكو ذوكي - كز امى مواشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى زميلين في اتجاهات مختلفة .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امى مواشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى او الاكياس الرملية .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طيبة وكيس اللكم والركل) كنس الكرة الطيبة بالقدم الخلفية ثم أداء جياكو ذوكي - كز امى مواشى على كيس اللكم والركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك كنس القدم الامامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امى مواشى جبرى على زميلين في اتجاهات مختلفة .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الازميل :) أداء أسلوب الكنس الذى يشير اليه المدرب من اساليب الكنس المتنوع باللكم والركل معا .

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الحادي العاشر الوحدة : الأولى									
	الزمن	اتجاه الحمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النبض	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	الزمن
أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٢ ث	%٨٠ من أقصى نبض ١٧٧ ن/ق	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق	- (وقوف في وضع الاستعداد لمواجهة الزميل :) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكنس قيد البحث .	٢ ق
	٤٥ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تكرار	٢ ق	%٨٥ من أقصى نبض للاعب ١٨٤ ن/ق	—	٢ مجموعة	٣ ق	- مباريات تجريبية مشروطة : زمن المباراة ٢ ق لا لعب مهاجم ولاعب مدافع فقط اللاعب المهاجم يستخدم أساليب الكنس التي قام بالتدريب عليها أثناء البرنامج وبعد مرور الدقيقة الأولى يقوم اللاعب المدافع بالهجوم ولاعب المهاجم بال دفاع . - مباريات حقيقية : على مساحة ملعب الكوئمية القاتوني وزمن المباراة ٢ ق وفيها يقوم اللاعب بتنفيذ جميع أساليب الكنس قيد البحث والتي قام بالتدريب عليها في البرنامج التدريبي ، لا يقل عدد المباريات عن ثلاث مباريات لكل لاعب .	٣ ق

الجزء الرئيسي

تالبع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسبوع : الحادي العاشر الوحدة : الثانية

مكونات العمل	أجزاء البرنامج									
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التنفس	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	ملاحظات
	٥٢ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ ث	%٨٥ من أقصى نبض للاعب ١٨٤ ن/ق	٢ : ١	٣ مجموعات	٢ ق	(ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء أسلوب الكفس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكفس قيد البحث .	
	٢ ق					—	٢ مجموعة	٣ ق	- مباريات تجريبية مشروطة : - زمن المباراة ٢ ق لاصب مهاجم ولاعب مدافع فقط اللاعب المهاجم يستخدم أساليب الكفس التي قام بالتدريب عليها أثناء البرنامج وبعد مرور الدقيقة الأولى يقوم اللاعب المدافع بالهجوم ولاعب المهاجم بالدفاع .	
	٣ ق					—	٣ مجموعات	٣ ق	- مباريات حقيقية : على مساحة ملعب الكونتية القاتوني وزمن المباراة ٢ ق وفيها يقوم اللاعب بتنفيذ جميع أساليب الكفس قيد البحث والتي قام بالتدريب عليها في البرنامج التدريبي ، لا يقل عدد المباريات عن ثلاث مباريات لكل لاصب .	

الجزء الرئيسي

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الوحدة : الثالثة

الأسبوع : الحادي العاشر

مكونات العمل	الجزء الرئيسي									
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النقص	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	ملاحظات العمل
أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا هوإلي	%٩٠ من أقصى تكرار	٤٤١	%٩٠ من أقصى نبض للاعب ١٩٠ ن/ق	٢ : ١	٢ مجموعات	٢ ق	(ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء أسلوب الكفس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكفس قيد البحث .	
	٢ ق					٣ مجموعة	٣ ق	- مباريات تجريبية مشروطة : - زمن المباراة ٢ ق لاعب مهاجم ولاعب مدافع فقط اللاعب المهاجم يستخدم أساليب الكفس التي قام بالتدريب عليها أثناء البرنامج وبعد مرور الدقيقة الأولى يقوم اللاعب المدافع بالهجوم ولاعب المهاجم بالدفاع .		
	٣ ق					٣ مجموعات	٣ ق	- مباريات حقيقية : على مساحة ملعب الكونتية القانوني وزمن المباراة ٢ ق وفيها يقوم اللاعب بتنفيذ جميع أساليب الكفس قيد البحث والتي قام بالتدريب عليها في البرنامج التدريبي ، لا يقل عدد المباريات عن ثلاث مباريات لكل لاعب .		

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثاني عشر							أجزاء البرنامج
	الوحدة : الأولى	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التعب	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	
الاحتسوى التدريبي	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل :) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكنس قيد البحث .	٢ ق	٥ مجموعات	٢ : ١	٧٥% من أقصى نبض ١٧٠ ن/ق	٣٤ ث	٧٥% من أقصى تكرار	لا هوأني
		٣ ق	٢ مجموعة	—	٨٥% من أقصى نبض ١٨٤ ن / ق	٢ ق	٨٥% من أقصى تكرار	٥٥ق
مباريات تجريبية مشروطة : - زمن المباراة ٢ ق لاعب مهاجم ولاعب مدافع فقط اللاعب المهاجم يستخدم أساليب الكنس التي قام بالتدريب عليها أثناء البرنامج وبعد مرور الدقيقة الأولى يقوم اللاعب المدافع بالهجوم واللاعب المهاجم بالدفاع .								
- مباريات حقيقية : على مساحة ملعب الكونتية القانوني وزمن المباراة ٢ ق وفيها اللاعب بتنفيذ جميع أساليب الكنس قيد البحث والتي قام بالتدريب عليها في البرنامج التدريبي . لا يقل عدد المباريات عن ثلاث مباريات لكل لاعب .								

الجزء الرئيسي

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الوحدة : الثانية

الأسبوع : الثاني عشر

مكونات العمل	أجزاء البرنامج		الزمن	اتجاه العمل	الشدّة	التكرار بالعدد أو الزمن	التنفس	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	
	الزمن	البرنامج										
مكونات العمل	٥٤ ق	لا هوأني	٥٤ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تنفس للاعب ١٨٤ ن / ن	٣ مجموعات	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق	٣ ق	٢ ق	<p>(ووقف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكنس قيد البحث .</p>
مكونات العمل	٥٤ ق	لا هوأني	٥٤ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تنفس للاعب ١٨٤ ن / ن	٣ مجموعات	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق	٣ ق	٢ ق	<p>- مباريات تجريبية مشروطة : زمن المباراة ٢ ق لاعب مهاجم و لاعب مدافع فقط اللاعب المهاجم يستخدم أساليب الكنس التي قام بالتدريب عليها أثناء البرنامج وبعد مرور الدقيقة الأولى يقوم اللاعب المدافع بالهجوم و اللاعب المهاجم بالدفاع .</p>

الجزء الرئيسي

تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسبوع : الثاني عشر الوحدة : الثالثة

مكونات العمل	مكونات العمل		الزمن	الزمن	إتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبض	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	
	الأسبوع	الشهر											
أجزاء البرنامج	٥٢ ق	لا هوإني	٨٥% من أقصى تكرار	٣٨ ث	٨٥% من أقصى تبض للاعب ١٨٤ ث / ق	٣	٢ : ١	٣	٣	٣	٣	٢	<p>(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الريميل:) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكنس قيد البحث .</p>
أجزاء البرنامج	٥٢ ق	لا هوإني	٨٥% من أقصى تكرار	٣٨ ث	٨٥% من أقصى تبض للاعب ١٨٤ ث / ق	٣	٢ : ١	٣	٣	٣	٣	٢	<p>- مباريات تجريبية مشروطة : زمن المباراة ٢ ق لاعب مهاجم ولاعب مدافع فقط اللاعب المهاجم يستخدم أساليب الكنس التي قام بالتدريب عليها أثناء البرنامج وبعد مرور الدقيقة الأولى يقوم اللاعب المدافع بالهجوم واللاعب المهاجم بالدفاع .</p>

الجزء الرئيسي

ملخص البحث

عنوان البحث :

تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين فى رياضة الكاراتيه

اسم الباحث : عادل إبراهيم احمد تقي الدين .

مقدمة :

التدريب الرياضي أصبح لة مفهوما اجتماعيا جديدا حيث يتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه ، ولقد تطور علم التدريب الرياضي تطورا كبيرا بفضل الأبحاث والدراسات العلمية التي شملت الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي كالجانب البدنى والمهارى والنفسي والعقلي والخططي والطب الرياضي مما أدى لتطوير الأداء الرياضي .

والتدريبات النوعية تعد احد مستحدثات علم التدريب الرياضي وان تطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى الأداء وفاعلية الكثير من الأنشطة الرياضية فى الأونة الأخيرة حيث يوجد الكثير من الأدوات التي تؤدي لتطبيق هذا المبدأ الذي يهدف إلى تدريب العضلات العاملة فى المهارة وتنمية القدرات البدنية الخاصة بها كذلك المسار الحركي الصحيح وذلك فى أن واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها .

والتدريبات النوعية هي أكثر تخصصية لان التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة الرياضية أما التمرينات الخاصة فهي تمرينات لكل نشاط على حدي والتدريبات النوعية هي لكل مهارة على حداها واستخدام التدريبات النوعية يؤدي إلى الإقتصاد فى الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية .

ونظرا لتعقيد المهارات الحركية فان معظم التدريبات يجب أن تتم فى ظروف مشابهه للأداء المهارى واستخدام التدريبات النوعية أو التمرينات المشابهة للأداء المهارى يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى لدى لاعبي الكاراتيه .

والإعداد المهارى هو جوهر الأداء للنشاط الرياضي الممارس وهو احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير ايجابي فى السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الاداءات المهارية .

ومهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية و ايرادية فأنه لن يحقق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضي الممارس .

فالمهارات الحركية الرياضية هي العمود الفقري لاي نشاط رياضي وهى العناصر الأساسية التي تتركب منها صورة وشكل المباراة وتعتبر من العوامل الأولى للتقدم في ذلك النشاط إلى أفضل النتائج .

والرجلين أقوى من الذراعين لما تمتاز به الرجلين من طول ومن كبر حجم العضلات لذلك تكون الرجلين أكثر فاعلية من الذراعين ، وأساليب الكنس من المهارات الحركية للرجلين فى رياضة الكاراتيه .

وأساليب الكنس في رياضة الكاراتيه صممت بغرض إخلال توازن الخصم وفى نفس الوقت تحضير فرصة لتسجيل النقاط وفى هذه الحالة لا يكون هناك فرصة للخصم ليرد بهجوم معاكس

والقانون الدولي للكاراتيه منح أعلى النقاط لأداء أساليب الكنس حيث منح نيهون (نقطتان) لأداء احد أساليب الكنس وإخلال توازن الخصم وإتباع ذلك بتسجيل فني ، ومنح سانبون (ثلاث نقاط) لأداء احد أساليب الكنس وإسقاط الخصم أرضا وأتباع ذلك بتسجيل فني .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لزيادة فاعلية بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل (قيد البحث) للناشئين فى رياضة الكاراتيه .

- هدف البحث :

١- التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل (قيد البحث) للناشئين فى رياضة الكاراتيه .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ لاعب كاراتيه من (١٤ - ١٦ سنة) من الدرجة الأولى والثانية وقسمت إلى مجموعتين بالتساوي احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

وقد تم تطبيق القياسات القبالية خلال الفترة من ٢٨ / ١ / ٢٠٠٧ حتى ٣١ / ١ / ٢٠٠٧ وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (١٢ أسبوع) خلال الفترة من ٢ / ٢ / ٢٠٠٧ حتى ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٧ كما تم إجراء القياسات البعدية خلال الفترة من ٢٧ / ٤ / ٢٠٠٧ حتى ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٧ .

أهم النتائج :

- ١- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية إلى تنمية أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية إلى زيادة فاعلية أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث خلال المباريات للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

مستخلص البحث

عنوان البحث :

تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين فى رياضة الكاراتيه

اسم الباحث : عادل إبراهيم احمد تقي الدين .

المنهج المستخدم والعينة :

المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ لاعب كاراتيه من (١٤ - ١٦ سنة) من الدرجة الأولى والثانية وقسمت إلى مجموعتين بالتساوي احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

أهم النتائج :

- ١- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية إلى تنمية أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية إلى زيادة فاعلية أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث خلال المباريات للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .



Faculty of physical education
Department of training

**The impact of Selected Training Programme activity of
Performing some leg sweeping Followed by Punching
and kicking on juniours in karate**

Prepared by

Adel Ibrahim Ahmed Taki Eldein

Specialist sports activity "youth and sports in Dakahlia Governorate"
Karate coach in Dekerness sport club

Research presented within the requirements for obtaining a master's degree

Supervised by

Dr.

Samy Moheb Hafez

Assistant professor, Department of sport training
Faculty of physical Education
Mansoura University

Dr.

Hesham Hegazy Abdel Hameed

Teacher section curriculum and methodology
Faculty of physical Education
Mansoura University

Mansoura
2008 A.D. - 1429 A.H.

Summary

The impact of selected training programme activity of performing some leg sweeping followed by punching and kicking on juniours in karate

Name: *Adel Ibrahim Ahmed Taki Eldin*

Introduction:

Coaching has become anew social trend as determined by the contents of training and the goal to be achieved has evolved science of coaching a big thanks to research and scientific studies, which included various aspects of the preparation as sports and physical skills, mental, psychological, planning, and medicine of sports that led to the development of sports performance.

The selected exercises are considered one of the new techniques of coaching and its application leads to make a great shift in standard of performance and effect in many sport activates lately as there are a lot of instruments that lead to apply this trend that aims to practice general muscles in skill, developing physical abilities that related to these and also correct kinetic way in the same time through practicing on that skill.

And selected exercises are more specialized because general exercises are exercise for every sport activates but special exercises are exercises for every exercise alone.

And selected exercises are for each skill a lone. Selected exercises are for each skill separately and use them lead to savings in time and effort to get to mastery of skills kinetic.

According to the complicating of the skill kinetic, most exercises should be done in the same conditions for performing skills and use selected exercises or the same exercises for performing skills lead to improvement of performing skills to karate players.

Preparing skills is the base of performing sports activities practiced and one of the main sides in developing the sports case: as its aims to make positive change in kinetic through learning, mastery and fix performing skills.

The athlete won't realize good results weather he has a high standard of physical fitness and enjoys with good will and manners unless these things don't connected with the prefect mastery for the skills kinetic in practiced sport activity.

The skills kinetic are the backbone of any sport activity and they are the main elements that form the shape and the picture of the match and they are the first things to promote in that activity to the best results.

Legs are stronger than arms because their muscles are long and large in size so legs are more effective than arms and sweeping techniques are skills kinetic for legs in karate.

Sweeping techniques in karate are designed to imbalance rival at the same time preparing chance to have points and in this case there is no chance for rival to make a counter attack.

The international law of karate awarded top points for performing sweeping techniques as Nihon was awarded two points for performing one of the sweeping techniques and make imbalance of rival and followed that with registration technician, Sanbon was awarded three points for performing one of sweeping techniques and fall the rival and followed that with registration technician.

So the importance of research is shown in designing training program by using selected exercise to increase effectiveness of some sweeping techniques followed by punching and kicking for juniors in karate.

Research objective:

1. Knowing the effect of selected exercises on the effectiveness of performing some sweeping techniques followed by punching and kicking research restriction.

Tamed research:

1. There are differences between before and after measurements statistically for the pilot group in effectiveness of some sweeping techniques followed by bunching and kicking research restrictions .
2. There are differences between before and after measurements statistically for the officer group in effectiveness of some sweeping techniques followed by bunching and kicking research restrictions .
3. There are differences between the after measurements statistically for pilot and officer groups in effectiveness of some sweeping techniques followed by bunching and kicking research restriction .

Research procedures:

Research used curriculum pilot sample of 30 karate players from the first and the second grade and divided equally into two, one pilot and the other officer.

Before measurements have applied from 28/1/2007 to 31/1/2007 and the suggested training program has applied for 12 months from 2/2/2007 to 24/4/2007 also the after measurements from 27/4/2007 to 30/4/2007.

The important results:

1. The suggested training program which used the selected exercises led to development of sweeping techniques followed by punching and kicking research restriction for the pilot group rather than officer group .
2. The suggested training program which used the selected exercises led to increase effectiveness of performing sweeping techniques followed by punching and kicking research restriction through matches for the pilot group rather than officer group .

Abstract

Title :

The impact of selected training programme activity of performing some leg sweeping followed by punching and kicking on juniours in karate

Name: *Adel Ibrahim Ahmed Taki Eldin*

The curriculum used and the sample :

Researcher used curriculum pilot sample of 30 karate players from the first and the second grade and divided equally into two, one pilot and the other officer.

The most important results :

1. The suggested training program which used the selected exercises led to development of sweeping techniques followed by punching and kicking research restriction for the pilot group rather than officer group .
2. The suggested training program which used the selected exercises led to increase effectiveness of performing sweeping techniques followed by punching and kicking research restriction through matches for the pilot group rather than officer group .