

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم السيد حجاب : تأثير التدريب بالجاكيت المثقلة على مسافة الوثب الطويل ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان (نظريات وتطبيقات) ، العدد الثالث ، ١٩٨٨ .
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر وأحمد نصر الدين العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٣- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٤- أحمد أمين فوزى : علم النفس الرياضى ومبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٩٢ .
- ٥- أحمد خاطر وعلى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٦- _____ : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٧- أحمد محمود إبراهيم : التحليل الكيفى والكمى لبعض الأساليب الهجومية للاعبى ومحمد جابر بريقع الكاراتيه خلال البطولات الدولية ، نظريات وتطبيقات ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بأبى قير ، جامعة الأسكندرية ، العدد الثالث عشر ، ١٩٩١ .
- ٨- أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية فى رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٩- _____ : تطور بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات لناشئى الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩١ .
- ١٠- أسامة كامل راتب : النمو الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ .

- ١١- السيد عبدالمقصود : تطور حركة الإنسان وأسسها ، بدون ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ١٢- _____ : نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسبولوجيا التحمل) ، بدون ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ١٣- السيد محمد عيسى : أثر برنامج تدريبى مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفاً للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٥ .
- ١٤- أيمن محروس السيد : تأثير استخدام جمل خطية على مستوى الأداء المهارى للناشئين فى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ .
- ١٥- إيهاب محمد حسين أبو ورد : تأثير تنمية الرشاقة والمرونة على المستوى الرقمى فى الوثب العالى (قوسبرى) للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ .
- ١٦- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ١٧- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ١٨- جمال عبدالعزيز أبو شادى : تأثير برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩١ .
- ١٩- جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى ، دراسة نظرية ، مذكرة دراسية لطلبة الدراسات العليا ، ١٩٨١ .
- ٢٠- _____ : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، الطبعة الثانية ، الأسكندرية ، ١٩٨٦ .

- ٢١- حسن إبراهيم جاد : الكاراتيه وتمرينات الأسترتش ، الجزء الأول ، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٨ .
- ٢٢- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٢٣- رجب عبجى : فن الكاراتيه ، دار الشام للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ٢٤- شريف عبدالقادر العوضى : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي المستويات العالية فى الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩ .
- ٢٥- _____ : تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفنى للاعبى منتخب الناشئين فى الكاراتيه ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس ١٩٩٤ .
- ٢٦- _____ : تأثير برنامج مقترح على تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه فى المباريات الرسمية ، المجلد الثالث ، ١٩٩٣ .
- ٢٧- صبحى حسونه حسونه : أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبى التايكوندو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٨ .
- ٢٨- صلاح محمد عسران : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمى من فوق المقعدة للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ٢٩- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ .
- ٣- _____ : الميكانيكا الحيوية - الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

- ٣١- عبدالحميد أحمد : الملائمة للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣٢- عبدالحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية ، بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٣٣- عبدالمنعم فرج وآخرون : دليل الاتحاد المصرى للكراتيه ، مطابع أخبار اليوم ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٣٤- عصام الدين عبدالحالاق : التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ٣٥- عصمت إبراهيم عفيفى : تأثير برنامج تدريبى مقترح على تحسين زمن رد الفعل ودقة تسديد اللكمات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ .
- ٣٦- عفاف عبدالكريم : التدريب للتعلم فى التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٠ .
- ٣٧- على فهمى البيك : حمل التدريب ، الطبعة الأولى ، مطابع الشرق ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ .
- ٣٨- _____ : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعارف ، ١٩٩٧ .
- ٣٩- علاء محمد طه حلويش : برنامج تدريبى مقترح وتأثيره على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ .
- ٤٠- عماد عبدالفتاح السرسى : تأثير برنامج تمرينات مقترح فى تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ .
- ٤١- عمر محمد لبيب : تأثير برنامج مقترح للتوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧ .

- ٤٢- عمرو محمد طه حلويش : الخصائص الديناميكية لمفصل الحوض والعضلات العاملة عليه كأساس لأداء مهارتي اللكمة المستقيمة العكسية والرفسة النصف دائرية العكسية للاعب الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ .
- ٤٣- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٤٤- كمال درويش ، محمد صبحي حسانين : التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٤ .
- ٤٥- مازن نوري محمد : أفضل أسلوب للكاراتيه ، المكتبة الوطنية الحديثة ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- ٤٦- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، ١٩٩٠ .
- ٤٧- محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر وأبو العلا عبدالفتاح العربي ، ١٩٨٤ .
- ٤٨- محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، ومحمد نصر الدين رضوان القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٤٩- محمد سعد على محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (١٢-١٣) سنة ناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ .
- ٥٠- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٥١- محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، وكمال عبدالحamid القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٥٢- محمد طلعت إبراهيم : تأثير برنامج مقترح على زمن رد فعل اللكمات المستقيمة للملاكمين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، المجلد الأول ، العدد الأول ، ١٩٨٤ .

٥٣- محمد طلعت إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين الرشاقة الخاصة
وعبدالرحمن سيف للملاكمين ، مجلة التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية نظريات
وتطبيقات ، جامعة حلوان ، العدد الثاني ، ١٩٨٨ .

٥٤- محمد لطفى طه : خصائص تطور دقة رد الفعل على هدف متحرك لدى ممارسي بعض
الألعاب الجماعية وغير الممارسين للنشاط الرياضى من تلاميذ
المرحلة الاعدادية (١٣-١٦) سنة ، المؤتمر العلمى الثالث، كلية
التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

٥٥- محمد لطفى طه : دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم فى
وجيه أحمد شمندى رياضة الكاراتيه لعام ١٩٩٤ ، المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ،
العدد الثانى والعشرون ، ١٩٩٥ .

٥٦- محمد لطفى طه : دراسة بعض التغيرات السيكوفسيولوجية المرتبطة بالمجهود البدنى
ويوسف ذهب لممارسي رياضة الكاراتيه مستوى الدرجة الثانية بمنطقة
الاسكندرية، مجلد المؤتمر العلمى ، الرياضة للجميع فى الدول
النامية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

٥٧- مفتى إبراهيم حماد : تدريب الناشئين للجنسين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة
الأولى ، ١٩٩٦ .

٥٨- _____ : التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة
الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٥٩- ناهد أنور الصباغ وآخرون : دراسة خصائص الديناميكية العمرية لنمو بعض العمليات
السيكو حركية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية (١٢-١٦) سنة،
مجلة دراسات وبحوث جامعية ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ،
العدد الأول ، ١٩٨٣ .

٦٠- وائل فوزى إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية
على نتائج المباريات لناشئى الكاراتيه مرحلة من ٩-١١ سنة،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى
قير، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٨ .

٦١- وجيه أحمد شمندى : أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

٦٢- _____ : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٣ .

٦٣- _____ : دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبى المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة للبنات ، القاهرة ، العدد الثالث ، ١٩٩٤ .

٦٤- _____ : تأثير برنامج تدريب لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى والخططى لدى المصارعين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد ٢٣ ، ١٩٩٥ .

٦٥- وجيه أحمد شمندى : دراسة بعض المتغيرات البيولوجية للاعبى المستوى العالى فى وهشام أحمد مهيب رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد ٢١ ، أكتوبر ، ١٩٩٤ .

٦٦- وليد محمد شيبوب : تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجماهيرية العربية الليبية الإشتراكية العظمى ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٧ .

ثانياً: المراجع الانجليزية :

- 67- Adrian, M. Cooper, J., : Biomechanics of Human Movement, 2nd., ed.,
Brown & Bench mark Publishers, Madison, 1995.
- 68- Arnheim, D. D., : Modern Principles of Athletic Training, 6th., ed.,
Mosby College Publishing, Toronto, 1985.
- 69- Bradly, D., : Step by Step, Karate Skills, The Hamlyn Co., Hong Kong,
1988.
- 70- Bucher, A. C., and Prentice E. W.: Fitness for College and Life, 1st.,
ed., Mosby College Publishing , Toronto, 1985.
- 71- Camaione, N. D., and Tellman, G. K., : Teaching Coaching Wrestling
A Scientific Approach, 2nd., ed., John Wiley and Sons,
New York, 1980.
- 72- Golfer, G. R., and Others, : Contemporary Physical Education, 1 st.,
ed., Brown Publishers, Iowa, 1987.
- 73- Connolly , K., : Mechanisms of Motor Skill Development, 1 st., ed.,
Academic Press Inc., L. T. D., London, 1970 .
- 74- Davis, B. and Others, : Physical Education and Study of Sport , 2nd.,
ed., Wolfe Publishing , England, 1995.
- 75- Gett Hell, B., : Physical Fitness of Life , John Wiley & Sons Inc., New
York, 1976.
- 76- Hall, T. J., and Others, : Physical Education in the Elementary School,
1st., ed., Good year Publishing Co., California, 1980.
- 77- Hockey , R. V., : Physical Fitness, the Path Way to Health Ful Living,
4th., ed., Mosby Co., Saint Louis, 1981.
- 78- Hickey , P. M. : Karate Techniques, Tactics Skills For Sport in and Self
Defense, Human Kinetics Inc., U.S.A., 1997.

- 79- Hodg King S. O., : Fit and Forty and After Faber Populer, Books, London, 1967.
- 80- Jensen, G. R. and Others, : Applied Kinesiology and Biomechanics, 3rd., ed., Mc Graw Hill Co., New York, 1984.
- 81- Johnson, H. L., and Nelson, J.K., : Practical Measurements for Efaluation in Physical Education, 4th., ed., Macmillan Publishing Co., New York , 1979.
- 82- Ken, S., and Chris, : Weight and Strength Training for Kids and Teenagers, 1st., ed., Jeremy P. Tarcher, Inc. Los Angeles. 1991.
- 83- Klafs, G.E., and Arnheim, D. D.: Modern principle of Athletics Training C. V. Mosby Co. Saint Louis, 1981.
- 84- Lawrence, S. B., and Smith, K. U. : Human Development, 1st., ed., MacMillan Publishing Co., Inc., New York, 1982.
- 85- Magill, R., Motor Learningy Concepts and Application, 4th., ed., Brown Benchmark Publishers, Philadelphia, , 1993.
- 86- Mcockrill, I., and Macgllivary , W. W., : Vision and Sport , 1st., ed., Stanley Thornes Publishers Ltd, 1981.
- 87- Milord V. Stricevic & Miyazaki : Modern Karate Scientific Approach to Conditioning and Training , Published by Miroto Karate Publishing Co., Inc. 272 Hempstead AVE. Rockville Centre, New York , U.S.A. , 1989.
- 88- Mitchell, D., : Winning Karate Competition, 1st., ed., A and G., Black Publishers Ltd., London, 1991.
- 89- More House, and Miller : Physiology of Exercise C. R. Mosby , 1971.
- 90- Morris, T., : Darate, the Complete Course, 1st., ed., Bower dean Press Ltd., London, 1987.

- 91- Nagamine, S., : The Essence of Okina Wan Karate-r-, 12th., ed., Carles and Tuttle Co., 1990.
- 92- Nakayama, M., : Best Karate Series Four, Kodansha International Co., Tokyo, 1979.
- 93- _____ : Dynamic Karate , Translated by Herman Kovs, Kodansha International Co., Tokyo, 1983.
- 94- _____ : Best Karate - Fundamentals, 1st., ed., Kodansha International l td., Tokyo, 1078.
- 95- Nichols, B., : Moving and Learning , 3rd., ed., Mosby Co., London, 1994.
- 96- Nishayama , H., : Karate, 8 th., ed., C. E. Tuttle Co., Tokyo, Japan, 1982.
- 97- Nishayama, H., and Richard B., : Karate the Art Empty Hand Fighting, 2nd ., ed., E.t. Charles Co., Tokyo, 1990.
- 98- Ohgami, S., : Introduction to Karate, 2nd., ed., Minab & Gotab, Kungaly, Sweden, 1984.
- 99- Okazaki, T., and Strecivic, M., : The Textbook of Modern Karate, Kodansha International Ltd., New York, 1984.
- 100- Oyama, M., Karate, Japan Publication Trading Co., Tokyo, 1986.
- 101- Queen, A., : Karate to Win , Publishing Co., Inc., New York, 1988.
- 102- Shephard R. J., : Physical Activity and Growth, 1st., ed., Year Book Medical Publishers Inc., Chicago, 1989.
- 103- Ticky Donovan : Winning Karate , First Published in Great Britain by Pelham Books Ltd 27 Wright Land London W85 I2 , 1987.

- 104- Wall, J., & Murray, N., : Children & Movement, Physical Education in the Elementary School, 2nd., ed., Brown & Benchmark, U.S.A., 1995.
- 105- Wil More J.H., : Training for Sport and Activity, The Physiological Basis of the Conditioning Process, 2nd., ed., Allyn and Bacon, London, 1982.
- 106- Zatsiorisky , V.M. Science and Pracitice of Strength Training, Human Kinetics, Champain Il. 1995.

البرقيات

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اهتمام المدربين
بتنمية الصفات البدنية الخاصة (الرشاقة الخاصة - زمن
سرعة رد الفعل الحركى فى فترة الإعداد الخاصة للمرحلة
السنية من (١٢ - ١٥) سنة

الهدف من الاستطلاع معرفة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية الخاصة
(الرشاقة الخاصة - زمن سرعة رد الفعل الحركى) فى فترة الإعداد الخاص للمرحلة السنية من
(١٢ - ١٥) سنة.

فبرجاء إبداء الرأى على السؤال التالى بوضع علامة (√) أمام (نعم) أو (لا) .

- هل تقوم بالاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة (الرشاقة الخاصة وزمن سرعة رد الفعل
الحركى فى فترة الإعداد الخاص بالمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة.

نعم لا

والباحث يتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى
الاستمارة.

والله الموفق.

اسم الخبير :

- الوظيفة :

- المؤهل العلمى :

- عدد سنوات الخبرة :

الباحث

عماد عبدالفتاح السرسى

مرفق (٢)

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراء البحث

الوظيفة (التدريبية)	الاسم	م
المدير الفني لمنتخب فرنسا للكراتيه التقليدى.	الأستاذ/ إبراهيم المرحومى	١
مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس.	الدكتور/ أحمد عبدالقادر	٢
المدير الفني لنادى اتحاد الشرطة.	المقدم/ أحمد عبدالله	٣
مدرب بنادى النصر - وناى الجيش.	الأستاذ / أشرف سيد أحمد	٤
مدرب بالنادى الأهلى - نادى الصيد.	المقدم/ أشرف صالح	٥
مدرب الفريق القومى كاتا.	الدكتور/ أيمن عبدالحميد	٦
مدرب بمنطقة المنوفية.	الأستاذ/ بدر خير الله	٧
المدير الفني لنادى الشمس.	الأستاذ/ جمال خليل	٨
المدير الفني لنادى الزهور - المدير الفني لنادى سكة حديد طنطا.	الأستاذ/ حسنى جبر	٩
مدرب بمنطقة المنوفية.	الأستاذ/ حمدى الشعار	١٠
مدرب بالنادى الأهلى.	الأستاذ/ خالد فضل	١١
مدرب بمنطقة المنوفية.	الأستاذ/ رأفت شرياش	١٢
المدير الفني لنادى الجيش.	العميد/ رضا الجندى	١٣
مدرب منطقة القليوبية - مدرب بنادى الزهور.	الأستاذ/ رضوان السعيد	١٤
مدرب منطقة المنوفية.	الأستاذ/ رفاعى البربرى	١٥
المدير الفني للفرق القومية.	المستشار/ زكريا عبدالعزيز	١٦
المدير الفني لنادى الصيد سابقاً - مدرب منتخب مصر سابقاً.	أ.د.م/ شريف العوضى	١٧
مدرب الكاتا لمنتخب الآسات.	الأستاذ/ شوقى جاد المولى	١٨
مدرب بنادى الزهور.	الأستاذ/ صلاح الغزال	١٩
مدرب بنادى هليديدو.	الأستاذ/ طارق منسى	٢٠
المدير الفني لمنتخب الكويت.	الأستاذ/ عاطف أباطة	٢١
مدرب منتخب مصر سابقاً - المدير الفني لنادى الصيد سابقاً.	الأستاذ/ علاء السعيد	٢٢
مدرب منتخب المملكة الأردنية.	الأستاذ/ علاء الدين الشافعى	٢٣
مدرب نادى شبان المسلمين بطنطا سابقاً.	الدكتور/ علاء حلويش	٢٤
المدير الفني لنادى الزمالك - المدير الفني لنادى هليوبوليس.	الأستاذ/ محمد المصيلحى	٢٥
مدرب منطقة الغربية - مدرب نادى الشبان المسلمين طنطا.	الأستاذ/ محمد حميدة	٢٦
مدرب بنادى الزهور.	الأستاذ/ محمد على عمرو	٢٧
المدير الفني للنادى الأهلى - مدرب منتخب مصر - سابقاً.	الدكتور/ مراد عاصم	٢٨
مدرب بنادى هليديدو.	الأستاذ/ هشام العزب	٢٩
المدير الفني نادى سبورتنج - خبير أحمال نادى اتحاد الشرطة.	أ.د./ وجيه شمندى	٣٠

إختبارات الرشاقة

أولاً: الإختبارات العامة

- أ- إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) (Burpee Test)
ب- إختبار الخطوة الجانبية (١٠ ث) (Side step Test)
ج- إختبار الخطوة الجانبية (١٠ ث) (Pudrant jump Test)
د- إختبار الجرى المكوكى ٩ × ٤ م (Shuttle Run Test)

١- إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف (١٠) ث :

غرض الإختبار:

قياس السرعة التى يستطيع الفرد بها تغيير أوضاع جسمه.

الأدوات اللازمة :

- بساط رقيق من اللباد .
- أرض ناعمة ومستوية .
- ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف.
- وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بثنى الركبتين كاملاً لوضع الكعبين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتين بين الذراعين.
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الإنبطاح المائل.
- قذف الرجلين أماماً للوصول إلى وضع ثنى الركبتين.
- مد الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع الوقوف.
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان وهو الزمن المقرر لأداء الإختبار .

حساب الدرجات :

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء :
- ثنى الركبتين كاملاً ، قذف الرجلين خلفاً ، قذف الرجلين أماماً، الوقوف.
- عند ما ينتهى الوقت المحدد للإختبار (١٠ث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة التى وصل إليها فى أى مرحلة من المراحل الأربع السابقة .

٢- إختبار الخطوة الجانبية (١٠ث)

غرض الإختبار:

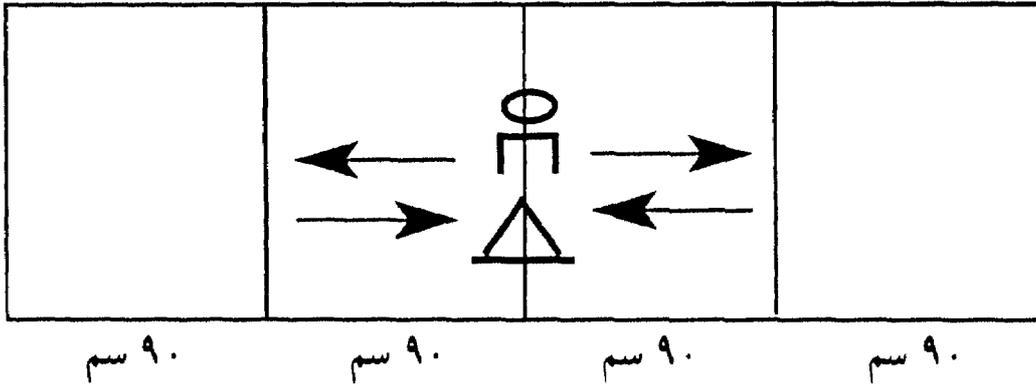
قياس سرعة الفرد فى التحرك حركة جانبية وتغيير اتجاه المتحرك فى الناحية العكسية.

الأدوات اللازمة :

- شريط قياس وساعة إيقاف.
- مساحة لا تقل عن ٤ × ٢ م .
- يخطط مكان باللوان ثابتة على الأرض بأربعة خطوط متوازية المسافة بين كل خط والآخر ٩٠ سم .

وصف الأداء :

- يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين .
- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بأخذ خطوات جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمنى خط الجانب. - ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط الجانب الآخر .
- يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال زمن (١٠ث).
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .



حساب الدرجات:

تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس إحدى الخطوط الجانبية وذلك على النحو التالي :

إذا تحرك المختبر إلى الناحية اليمنى فإنه يقطع الخط الأول فيأخذ درجة ، ثم يلمس خط الجانب بالقدم اليمنى فتصبح درجته ٢ ، وعند عودته إلى الناحية اليسرى يقطع خط الجانب الأيمن فتصبح درجته ٣ ، ثم يقطع خط المنتصف فتصبح درجته ٤ ، فيقطع الخط الأول في الناحية اليسرى فتصبح درجته ٥ ، ثم يلمس خط الجانب فتصبح درجته ٦ ، وهكذا ، حتى يسمع المختبر إشارة التوقف بعد إنتهاء (١٠ث).

٣- إختبار الوثبة الرباعية (١٠ث):

غرض الإختبار:

قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب.

الأدوات اللازمة:

شريط قياس ، ساعة إيقاف.

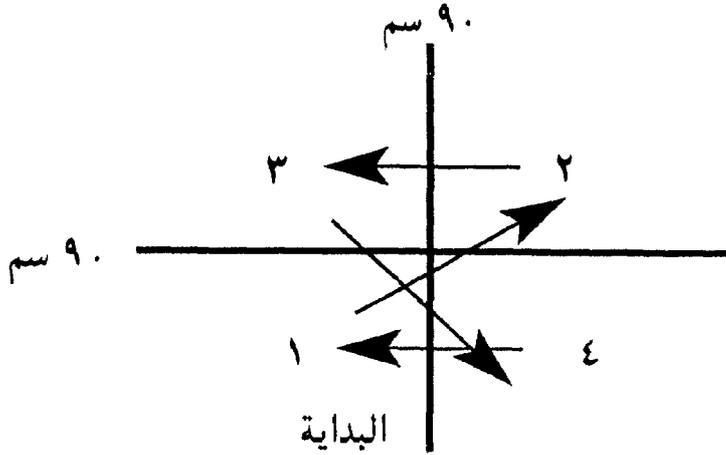
الإجراءات:

- منطقة فضاء مربعة الشكل ٢×٢ م.
- يرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بينهما ٩٠° .

- تقسم منطقة الوثب على أربع مناطق متساوية ، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام ١ ، ٣ ، ٢ ، ٤ في اتجاه عقرب الساعة وبألوان واضحة وثابتة لا تسهل إزالتها .
- يحدد خط للبدء .

وصف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية حتى يصدر إليه الأمر بالتوقف بعد إنتهاء الزمن المقرر للإختبار وهو (١٠ث).



حساب الدرجات :

- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى المنطقة رقم : ١ ثم المناطق ٢ ، ٣ ، ٤ بالترتيب ، ثم يعود إلى المنطقة رقم ١ وهكذا .
- يجب ألا تزيد أو تقصر أطوال الخطوط عن ٩٠ سم .
- المختبر الذى يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الإختبار من جديد .
- يعطى المختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية مناسبة للراحة .
- درجة كل مختبر هي عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معا المناطق الصحيحة المحددة في خلال زمن (١٠ث) .
- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة .

٤- إختبار الجرى المكوكى ٤ × ٩ م :

غرض الإختبار :

قياس السرعة الإنتقالية وسرعة تغيير الاتجاه.

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مساحتها ١٠ × ١٠ م .
- عدد ٢ ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- عدد ٤ مكعبات من الخشب أطوال كل منها ٥ × ١٠ م.

الإجراءات :

- يرسم خطان متوازيان على الأرض طول كل منها ٩ م ، والمساحة بينهما ٩ م أيضا.
- توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الإستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) ، وعند إعطائه إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية ، ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثانى ويعد به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة .

تعليمات الإختبار :

- يؤدى كل إثنين من المختبرين الإختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة .
- يعطى كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية كافية للراحة .
- يحسب الزمن لأقرب ١ / ١٠ من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع المختبر خط البداية ومعه المكعب الثانى .
- غير مصرح برمى أو إسقاط المكعب الأول خلف خط البداية وإنما يوضع باليد.

حساب الدرجات :

- تسجل نتائج كل محاولة لأقرب ١ / ١٠ من الثانية .
- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة .

ب- إستمارة تسجيل نتائج اللاعبين

المتغير التجريبي :

زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب .

الجهاز المركب :

جهاز قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب .

القياس القبلى					القياس البعدى					المهارة	
لمحاولة الأولى	المحاولة الثانية	لمحاولة الثالثة	معامل الخطأ	المتوسط	لمحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	معامل الخطأ	المتوسط		
										Right Kizami Zuki	١
										Lift Kiazmi Zuki	٢
										R- Guaka-zuki	٣
										L- Gyaka-zuki	٤
										R- Mawashi Geri	٥
										L- Mawashi Geri	٦
										R- Ora-mawashi-gri	٧
										L- Ora-mawashi-geri	٨

- ٤ -

د- إستمارة تسجيل نتائج اللاعبين

المتغير التجريبي :

إختبار المستخدم الرشاقة الخاصة .

الإختبار المستخدم :

الخطوة الجانبية مع أداء المهارات يمينا ويساراً .

القياس البعدى		القياس القبلى		الإختبار
الزمن			الزمن	
				الخطوة الجانبية مع أداء المهارات يمينا ويساراً

المهارات المستخدمة :

GUAKU - ZUKI

أ- كياجو زوكى

MAWASHI - GARY

ب- مواشى جبرى

KIZAMI - ZUKI

ج- كيزامى زوكى

ORA - MAWASHI - GARI

د- أورا مواشى جبرى

مرفق (5)

استمارة تحليل الأداء المهارى من خلال المباريات

نتيجة المباراة	أوشيرو أوراواشى جبرى			أوراواشى جبرى			مواشى جبرى			ماى جبرى			بيرركن أوتشى			كياجو زوكى			كيزامى زوكى			المهارة	
	%	ن	ع	%	ن	ع	%	ن	ع	%	ن	ع	%	ن	ع	%	ن	ع	%	ن	ع		
																							البارة
																							AKA
																							SHIRO
																							TOTAL
																							AKA
																							SHIRO
																							TOTAL

حيث ع = العدد الكلى للمهارات ، ن = المهارات الناجحة ، ف = المهارات الفاشلة ، % = النسبة المئوية للمهارات الناجحة من العدد الكلى

مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية
الخاصة للمرحلة السنوية من (١٢ - ١٥) سنة

السيد/

الوظيفة /

مكان التدريب/

بجد التحية

يقوم الباحث/ عماد عبدالفتاح السرسى المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، بدراسة عنوانها

« تأثير برنامج تدريب فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه »

وبما أن سيادتكم من الخبراء فى مجال رياضة الكاراتيه لذا فقد استعان الباحث بكم فى التعرف على أهم الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنوية من (١٢ - ١٥) سنة . ومرفق طيه عناصر اللياقة البدنية والرجاء من سيادتكم وضع علامة (√) أمام عبارة مهم جداً أو مهم أو غير مهم. وإذا كان لدى سيادتكم أى إضافة فنرجو الاستعانة بخبرة سيادتكم.

ونشكر سيادتكم

الباحث

عماد عبدالفتاح السرسى

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم
الصفات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه

م	الصفة	مهم جداً	مهم	غير مهم	ملاحظات أو عناصر أخرى
١	القوة المميزة بالسرعة				
٢	زمن سرعة رد الفعل الحركى				
٣	الرشاقة				
٤	السرعة الانتقالية				
٥	المرونة				
٦	السرعة الحركية				
٧	تحمل السرعة				
٨	تحمل القوة				
٩	التوازن				
١٠	الدقة				
١١	التوازن				

توقيع الخبير

الباحث

مرفق (٧)

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة

المحتوى	نظام الطاقة	الزمن (ق)	أجزاء الوحدة التدريبية	
- تمرينات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية كالجرى ، الحجل ، الوثب ، الإطالة العضلية.	هوائى	٢٠ق	إحماء	الجزء الإعدادى
- تمرينات لتهيئة وإطالة المفاصل والعضلات العاملة فى الحركات قيد البحث (اللكمات الأساسية ، الركلات الأساسية ، تمرينات البطن ، الظهر ، الذراعين ، الرجلين ، الرأس).	هوائى	٢٥ق	إعداد خاص	
- تدريبات فردية بهدف تحسين الأداء للحركات قيد البحث.	مختلط هوائى+ لا هوائى	٢٠ق	التدريب المهارى	الجزء الأساسى
- أداء اللكمات والركلات الأساسية بدون وسائل معينة.				
- أداء الحركات الأساسية قيد البحث مع الزميل، ثم التدرج فى السرعة والقوة الخاصة بالأداء الفنى.				
- أداء الحركات قيد البحث مع الزميل فى صورة مباراة تنافسية محددة بواجب مع التدرج فى زيادة عدد مرات تكرار المنافسة.	لا هوائى	١٥ق	تدريب تنافسى (الكوميتيه)	
- أداء تمرينات تساهم فى عمليات استعادة الشفاء والتهدة والعودة للحالة الطبيعية مثل الدورانات ، المرجحات ، تمرينات مختلفة للتنفس.	هوائى	١٠ق	العودة للحالة الطبيعية	الجزء الختامى

مرفق (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

يجب مراعاة تمارين مرونة
وإطالة في فترات الراحة
البيئية (٣٦-٧١)

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الأول
الوحدة الأولى

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائري	٦٠ث ٣٠ث	٣ ٤	٥ ق ١٥ث	٥٠٪	تمارين رشاقة عامة (٧٢-٧٥) (٧٦-٧٨)	٦.٧	الإحماء	الجزء الإعدادي
-	صفوف	٣٠ث	٤	١٥ث	٧٠٪	تمارين رشاقة خاصة (٥، ٦، ٧، ٨)	١٢.٦	الإعداد البدني	
-	انتشار حر	٦٠ث	٤	٣٠ث	٧٠٪	تمارين سرعة رد فعل حركي بسيط (١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١)	٢٦.٧		
-	-	٤٥ث	٤	٢٠ث	٧٠٪	تمارين سرعة رد فعل حركي مركب (٢٥، ٢٦، ٢٧)	١٢.٦		
-	صفيين متواجهان	١٢ث	٣	٢٤ث	٧٠٪	أداء متتالي لمهارة الكياجوزوكي يمين أداء متتالي لمهارة الكياجوزوكي شمال أداء متتالي لمهارة الكيزامي زوكي يمين أداء متتالي لمهارة الكيزامي زوكي شمال أداء متتالي لمهارة المواشي جيري يمين أداء متتالي لمهارة المواشي جيري شمال أداء متتالي لمهارة الأورامواشي جيري يمين أداء متتالي لمهارة الأورامواشي جيري شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهاري حر	الجزء الرئيسي
أثقال حول الساعد وحول الساق ١ كجم ١/٣ كجم	صفوف	٢٤ث	٣	٢٠ث	٦٥٪	أداء متتالي لمهارة الكياجوزوكي يمين أداء متتالي لمهارة الكياجوزوكي شمال أداء متتالي لمهارة الكيزامي زوكي يمين أداء متتالي لمهارة الكيزامي زوكي شمال أداء متتالي لمهارة المواشي جيري يمين أداء متتالي لمهارة المواشي جيري شمال أداء متتالي لمهارة الأورامواشي جيري يمين أداء متتالي لمهارة الأورامواشي جيري شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهاري أثقال	
-	دائري	-	١	١	أقل من ٣٠٪	تمارين تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الأول
الوحدة الثانية

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		مستوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرى	٦٠ ٥٣	٣ ٤	٥٥ ١٥	٪٥٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٥-٧٢) (٧٨-٧٦)	٢٦.٧	الإحماء	الجزء الإعدادى
-	صفوف	٣٥	٤	١٢	٪٦٥	تمرنات رشاقة خاصة (٨ - ٥)	١٢.٦	الإعداد البدنى	
-	انتشارحر	٦٠	٤	٣٠	٪٧٥	تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢١ - ١٦)	٢٧.٧		
-	-	٤٥	٤	٢٠	٪٦٥	تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٧ - ٢٥)	١٢.٦		
-	صفوف	١٢	٣	٢٤	٪٧٥	أداء متتالى لمهارة الكياجوزوكى يمين أداء متتالى لمهارة الكياجوزوكى شمال أداء متتالى لمهارة الكيزامى زوكى يمين أداء متتالى لمهارة الكيزامى زوكى شمال أداء متتالى لمهارة المواشى جبرى يمين أداء متتالى لمهارة المواشى جبرى شمال أداء متتالى لمهارة الأورامواشى جبرى يمين أداء متتالى لمهارة الأورامواشى جبرى شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهاري حركى	الجزء الرئيسى
استك مطاط حول الساعد والساق طول ١.٥ م	صفوف	٣٤	٣	٢٠	٪٦٥	أداء متتالى لمهارة الكياجوزوكى يمين أداء متتالى لمهارة الكياجوزوكى شمال أداء متتالى لمهارة الكيزامى زوكى يمين أداء متتالى لمهارة الكيزامى زوكى شمال أداء متتالى لمهارة المواشى جبرى يمين أداء متتالى لمهارة المواشى جبرى شمال أداء متتالى لمهارة الأورامواشى جبرى يمين أداء متتالى لمهارة الأورامواشى جبرى شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهاري استك مطاط	
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهادنة ومرجحات	٥ ق	المباراتى	الجزء الختامى

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الأول
الوحدة الثالثة

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائري	٩٠ ث ٤٥ ث	٣ ٤	٤ ق ١٥ ث	٪٩٠	تمرينات رشاقة عامة (٧٢-٧٥) (٧٦-٧٨)	٢٦.٧	الإحماء	
-	صفوف	٤٥ ث	٤	١٠ ث	٪٧٠	تمرينات رشاقة خاصة (٥ - ٨)	١٢.٦	الإعداد البدني	
-	انتشارحر	٧٥ ث	٤	٢٥ ث	٪٩٠	تمرينات سرعة رد فعل حركى بسيط (١٦ - ٢١)	٢٦.٧		
-	-	٦٠ ث	٤	١٥ ث	٪٧٠	تمرينات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٥ - ٢٧)	١٢.٦		
-	وقوف مواجه الزميل	٣٠ ث	٤	١٥ ث	٪٩٠	أداء متتالي لمهارة الكياجوزوكى يمين أداء متتالي لمهارة الكياجوزوكى شمال أداء متتالي لمهارة الكيزامى زوكى يمين أداء متتالي لمهارة الكيزامى زوكى شمال أداء متتالي لمهارة المواشى جبرى يمين أداء متتالي لمهارة المواشى جبرى شمال أداء متتالي لمهارة الأورامواشى جبرى يمين أداء متتالي لمهارة الأورامواشى جبرى شمال	٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥	مهارى التدريب المهارى	
-	الأداء مع الزميل	٣٠ ث	٤	١٠-٨ تكرارات		كيزامى زوكى - كياجوزوكى (٤١) ، (٤٢) ، (٤٣)	٣.٦	حمل مركبة	
-	مواجه	٣٠ ث	٤	١٠-٨ تكرارات	٪٧٥	كيزامى - كياجو - مواشى (٧٤) ، (٧٥) ، (٧٦)	٣.٦		
-	ظهراً لظهر	٣٠ ث	٤	١٠-٨ تكرارات		كيزامى - كياجو - أورامواشى (٧٩) ، (٨٠) ، (٨١)	٣.٦		
-	انتشارحر	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

المباراتى

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الثاني
الوحدة الرابعة

الأدوات	التشكيل	الراحة اليينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرى	٣٠ث	٣	١٥ث	%٦٥	تمرنات رشاقة عامة (٧٦ - ٧٩)	٢٢.٧	الإحماء	
-	دائرى	٩٠ث	٣	٣ق		(٧٢ - ٧٥) ، (٨٠ - ٨٢)			
-	صفوف	٤٥ث	٣	٢٠ث	%٦٠	تمرنات الرشاقة الخاصة (٤-١)	١٠.٨	الإعداد البدينى	
-	صفوف	٦٠ث	٣	٣٠ث	%٦٠	تمرنات زمن سرعة رد الفعل الحركى البسيط (١٦ - ٢٤)	٢٢.٧		
-	صفوف	٤٥ث	٣	٢٠ث	%٦٠	تمرنات زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب (٢٧ - ٢٩)	١٠.٨		
	صفيين متواجهين	١٥ث	٤	٢٠ث	%٦٥	من (١ - ٤) يمين من (١ - ٤) شمال من (١٤ - ١٧) يمين من (١٤ - ١٧) شمال من (٢٥ - ٢٨) يمين من (٢٥ - ٢٨) شمال من (٣٣ - ٣٦) يمين من (٣٣ - ٣٦) شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهاري حصري	التدريب المهاري
أثقال حول الساعد والساق ١ كجم ١/٢ كجم	صفوف	٤٥ث	٤	١٥ث	%٧٥	من (١ - ٤) يمين من (١ - ٤) شمال من (١٤ - ١٧) يمين من (١٤ - ١٧) شمال من (٢٥ - ٢٨) يمين من (٢٥ - ٢٨) شمال من (٣٣ - ٣٦) يمين من (٣٣ - ٣٦) شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهاري أثقال	
-	صفيين متواجهين	٣٠ث	٣	٣٠ث	%٦٥	(٢٠، ١) (١١، ١٠) (٢١، ٢٠) (٣١، ٣٠)	١٢ ق	منافسى سلبى	المباراتى
-	-	١	-	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الثانى
الوحدة الخامسة

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرى	ث٣٠	٤	١٠	%٧٥	تمرينات رشاقة عامة (٧٦ - ٧٩)	٢٢.٧	الإحماء	
-	دائرى	ث٩٠	٤	٢ ٢		(٧٢ - ٧٥) ، (٨٠ - ٨٢)			
-	صفوف	ث٤٥	٣	٢٠	%٦٠	تمرينات الرشاقة الخاصة (٤-١)	١٠.٨	الإعداد البدنى	
-	صفوف	ث٦٠	٣	٣٠	%٧٥	تمرينات زمن سرعة رد الفعل الحركى البسيط (١٦ - ٢٤)	٢٢.٧		
-	صفوف	ث٤٥	٣	٢٠	%٦٠	تمرينات زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب (٢٧ - ٢٩)	١٠.٨		
-	صفين متواجهين	ث١٥	٤	٢٠	%٨٠	من (١ - ٤) يمين من (١ - ٤) شمال من (١٤ - ١٧) يمين من (١٤ - ١٧) شمال من (٢٥ - ٢٨) يمين من (٢٥ - ٢٨) شمال من (٣٣ - ٣٦) يمين من (٣٣ - ٣٦) شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهارى مهم	
استك مطاط بطول م١.٥	صفوف	ث٤٥	٤	١٥	%٦٠	من (١ - ٤) يمين من (١ - ٤) شمال من (١٤ - ١٧) يمين من (١٤ - ١٧) شمال من (٢٥ - ٢٨) يمين من (٢٥ - ٢٨) شمال من (٣٣ - ٣٦) يمين من (٣٣ - ٣٦) شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهارى استك مطاط	
-	صفين متواجهين	ث٦٠	٤	٣٠	%٦٥	(٦٠, ٥) (٢٦, ٢٥)	١٢	منافس إيجابى	
-	حر	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

التدريب المهارى

البارائى

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الثاني
الوحدة السادسة

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائري	٤٥ ث	٣	١٠ ث	٪٩٠	تمرينات رشاقة عامة (٧٦ - ٧٩)	٢٢.٧	الإحماء	
-	دائري	١٢٠ ث	٣	٢ ق		(٧٢ - ٧٥) ، (٨٠ - ٨٢)			
-	صفوف	٤٥ ث	٣	١٥ ث	٪٧٥	تمرينات الرشاقة الخاصة (٤-١)	١٠.٨	الإعداد البدني	
-	صفوف	٩٠ ث	٣	٣٠ ث	٪٩٠	تمرينات زمن سرعة رد الفعل الحركي البسيط (١٦ - ٢٤)	٢٢.٧		
-	صفوف	٤٥ ث	٣	١٥ ث	٪٧٥	تمرينات زمن سرعة رد الفعل الحركي المركب (٢٧ - ٢٩)			
-	وقوف مواجه الزميل	٣٠ ث	٤	١٥ ث	٪٩٠	من (١ - ٤) بين من (١ - ٤) شمال من (١٤ - ١٧) بين من (١٤ - ١٧) شمال من (٢٥ - ٢٨) بين من (٢٥ - ٢٨) شمال من (٣٣ - ٣٦) بين من (٣٣ - ٣٦) شمال	٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥ ٣.١٥	مباري حرة	
-	صفوف	٦٠ ث	٣	٢٠ ث	٪٨٠	كياجو مواشي (٦٠ - ٦٢)	٢.٥	مباري مهارة	
-	صفوف	٦٠ ث	٣	٢٠ ث		كياجو أورامواشي (٧٤ - ٧٦)	٢.٥	مباري مهارة	
-	صفوف	٦٠ ث	٣	٢٠ ث		كيزامي مواشي (٥٠ - ٥٢)	٢.٥	مباري مهارة	
-	صفوف	٦٠ ث	٣	٢٠ ث		كيزامي أورامواشي (٥٥ - ٥٧)	٢.٥	مباري مهارة	
-	صفيين متواجهين	٦٠ ث	٤	٣٠ ث	٪٩٠	(٨ ، ٩) (٣٧ ، ٣٨)	١٢ ق	مباراتي	
-	١	١	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	

الجزء الإعدادي

الجزء الرئيسي

زمن الوحدة ١٠٨ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الثالث
الوحدة السابعة

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرة	ث٣٠	٣	١٥	٪٧٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٦ - ٧٩) (٧٥ - ٧٢) ، (٨٠ - ٨٢)	١٨.٥	الإحماء	
-		ث٩٠	٣	١٥	٪٧٠	تمرنات الرشاقة الخاصة (٤-١)	٩	الإعداد البدني	
-	صفوف	ث٤٥	٤	٣٠	٪٧٠	تمرنات رد الفعل الحركي البسيط (١٦ - ٢٤)	١٨.٥		
-		ث٣٥	٣	١٥	٪٧٠	تمرنات رد الفعل الحركي المركب (٢٧ - ٢٩)	٩		
-	صفين متواجهين	ث١٥٠	٤	٢٠	٪٧٠	من (١ - ٤) بين من (١ - ٤) شمال من (١٤ - ١٧) بين من (١٤ - ١٧) شمال من (٢٥ - ٢٨) بين من (٢٥ - ٢٨) شمال من (٣٣ - ٣٦) بين من (٣٣ - ٣٦) شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهارى حركى	
چاكيث أثقال ٪٦ من وزن الجسم	صفوف	ث٤٥	٤	١٥	٪٨٠	من (١ - ٤) بين من (١ - ٤) شمال من (١٤ - ١٧) بين من (١٤ - ١٧) شمال من (٢٥ - ٢٨) بين من (٢٥ - ٢٨) شمال من (٣٣ - ٣٦) بين من (٣٣ - ٣٦) شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهارى چاكيث أثقال	
-	صفين متواجهين	ث٦٠	٤	٤٥	٪٧٠	(٢٠، ١) (٢١، ٢٠)	١٢ق	مناقس سلبي	المباراتى
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ١٠٨ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الثالث
الوحدة الثامنة

الأدوات	التشكيل	الراحة اليينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرة	ث٣٠ ٣٦٠	٤ ٤	١٥ ق ٢	%٦٥	تمرينات رشاقة عامة (٧٦ - ٧٩) (٧٢ - ٧٥) ، (٨٠ - ٨٢)	١٨.٥	الإحماء	الجزء الإعدادي
-	صفوف	ث٣٠ ٤٤٥ ٣٠	٣ ٤ ٣	٢٠ ٣٠ ٢٠	%٦٥ %٦٥ %٦٥	تمرينات الرشاقة الخاصة (٤-١) تمرينات رد الفعل الحركي البسيط (١٦ - ٢٤) تمرينات رد الفعل الحركي المركب (٢٧ - ٢٩)	٩ ١٨.٥ ٩	الإعداد البدني	
-	صفيين متواجهين	ث٢٠	٤	١٥	%٨٠	من (٥ - ٨) يمين من (٥ - ٨) شمال من (١٨ - ٢١) يمين من (١٨ - ٢١) شمال من (٢٨ - ٣١) يمين من (٢٨ - ٣١) شمال من (٣٦ - ٣٩) يمين من (٣٦ - ٣٩) شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهاري حر	
چاكييت أثقال ٧٪ من وزن الجسم	صفوف	ث٤٥	٤	١٥	%٧٠	من (١ - ٤) يمين من (١ - ٤) شمال من (١٤ - ١٧) يمين من (١٤ - ١٧) شمال من (٢٥ - ٢٨) يمين من (٢٥ - ٢٨) شمال من (٣٣ - ٣٦) يمين من (٣٣ - ٣٦) شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهاري أثقال	
-	صفيين متواجهين	ث٦٠	٤	٤٥	%٧٠	(٦٠٥) (٢٥ ، ٢٦)	١٢ ق	مناقس سليبي	المباراتي
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة ١٠٨ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الثالث
الوحدة التاسعة

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرة	٣٠ث	٤	١٥ث	%٧٥	تمرنات رشاقة عامة (٧٦ - ٧٩) (٧٢ - ٧٥) ، (٨٠ - ٨٢)	١٨.٥	الإحماء	
-		٦٠ث	٤	٢ق				الجزء الإعدادى	
-	صفوف	٣٠ث	٣	٢٠ث	%٧٥	تمرنات الرشاقة الخاصة (١ - ٤)	٩	الإعداد البدنى	
-		٤٥ث	٤	٣٠ث	%٧٥	تمرنات رد الفعل الحركى البسيط (١٦ - ٢٤)	١٨.٥		
-		٣٠ث	٣	٢٠ث	%٧٥	تمرنات رد الفعل الحركى المركب (٢٧ - ٢٩)	٩		
-	صفين متواجهين	٢٠ث	٤	١٥ث	%٨٥	من (٥ - ٨) يمين من (٥ - ٨) شمال من (١٨ - ٢١) يمين من (١٨ - ٢١) شمال من (٢٨ - ٣١) يمين من (٢٨ - ٣١) شمال من (٣٦ - ٣٩) يمين من (٣٦ - ٣٩) شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهارى حر	
-	صفين	٦٠ث	٣	٢٠ث	%٧٥	كياجو مواشى (٦٠ - ٦٢)	٢.٥	مهارى	
-		٦٠ث	٣	٢٠ث		كياجو أورامواشى (٧٤ - ٧٦)	٢.٥	مهارى	
-		٦٠ث	٣	٢٠ث		كيزامى مواشى (٥٠ - ٥٢)	٢.٥	مهارى	
-		٦٠ث	٣	٢٠ث		كيزامى أورامواشى (٥٥ - ٥٧)	٢.٥	مهارى	
-	صفين متواجهين	٦٠ث	٤	٣٠ث	%٨٥	(٨ ، ٩) (٣٧ ، ٣٨)	١٢	مباراتى	
-	حر	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	

الجزء الرئيسى

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر
		الرايم						الأسبوع
		١ : ٢						دورة الحمل
	٣ أيام	٢٠٠٠/٧/٥		٢٠٠٠/٧/٣		٢٠٠٠/٧/١		اليوم
ع	٣٦٠	م	١٢٠	ق	١٢٠	ع	١٢٠	درجة الحمل
ع	١٤٤	م	٤٨	ق	٤٨	ع	٤٨	البدني
ع	١٤٤	م	٤٨	ق	٤٨	ع	٤٨	المهاري
ع	٧٢	م	٢٤	ق	٢٤	ع	٢٤	المخاطبي
ع	٢١.٦	م	٧.٢	ق	٧.٢	ع	٧.٢	الرشاقة العامة
م	٥٠.٤	م	١٦.٨	م	١٦.٨	ع	١٦.٨	الرشاقة الخاصة
م	٢١.٦	م	٧.٢	ع	٧.٢	ع	٧.٢	زمن رد الفعل الحركي البسيط
م	٥٠.٤	م	١٦.٨	ع	١٦.٨	م	١٦.٨	زمن رد الفعل الحركي المركب
م	٣٦	ع	٢٦.٤	م	٤.٨	م	٤.٨	مهاري حصر
ع	٤٣.٢					ع	٤٣.٢	أنتقال
ق	٤٣.٢			ق	٤٣.٢			استك مطاط
م	٢١.٦	م	٢١.٦					جمل مركبة
ع	٢٤					ع	٢٤	منافس سلمي
ق	٢٤			ق	٢٤			منافس إيجابي
م	٢٤	م	٢٤					مباراتي
م	٤.٥	م	٣.٣	م	.٦	م	.٦	كياجو زوكي بين
م	٤.٥	م	٣.٣	م	.٦	م	.٦	كياجو زوكي شمال
م	٤.٥	م	٣.٣	م	.٦	م	.٦	كيزامي زوكي بين
م	٤.٥	م	٣.٣	م	.٦	م	.٦	كيزامي زوكي شمال
م	٤.٥	م	٣.٣	م	.٦	م	.٦	مواشي جيري بين
م	٤.٥	م	٣.٣	م	.٦	م	.٦	مواشي جيري شمال
م	٤.٥	م	٣.٣	م	.٦	م	.٦	أورامواشي جيري بين
م	٤.٥	م	٣.٣	م	.٦	م	.٦	أورامواشي جيري شمال
ع	٥.٤					ع	٥.٤	كياجو زوكي بين
ع	٥.٤					ع	٥.٤	كياجو زوكي شمال
ع	٥.٤					ع	٥.٤	كيزامي زوكي بين
ع	٥.٤					ع	٥.٤	كيزامي زوكي شمال
ع	٥.٤					ع	٥.٤	مواشي جيري بين
ع	٥.٤					ع	٥.٤	مواشي جيري شمال
ع	٥.٤					ع	٥.٤	أورامواشي جيري بين
ع	٥.٤					ع	٥.٤	أورامواشي جيري شمال
ق	٥.٤			ق	٥.٤			كياجو زوكي بين
ق	٥.٤			ق	٥.٤			كياجو زوكي شمال
ق	٥.٤			ق	٥.٤			كيزامي زوكي بين
ق	٥.٤			ق	٥.٤			كيزامي زوكي شمال
ق	٥.٤			ق	٥.٤			مواشي جيري بين
ق	٥.٤			ق	٥.٤			مواشي جيري شمال
ق	٥.٤			ق	٥.٤			أورامواشي جيري بين
ق	٥.٤			ق	٥.٤			أورامواشي جيري شمال
م	٢.٧	م	٢.٧					كيزامي + كياجو
م	٢.٧	م	٢.٧					كيزامي + كياجو + مواشي
م	٢.٧	م	٢.٧					كيزامي + كياجو + أورامواشي
م	٢.٧	م	٢.٧					كياجو + مواشي
م	٢.٧	م	٢.٧					كياجو + أورامواشي
م	٢.٧	م	٢.٧					كيزامي + مواشي
م	٢.٧	م	٢.٧					كيزامي + أورامواشي
م	٢.٧	م	٢.٧					الأربع مهارات

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب عالي
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الرابع
الوحدة العاشرة

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
بساط الكاراتيه	دائري	٣٠ث	٤	٣٠ث	%٨٥	تمرينات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٤.٧	الإحماء	
-	صفوف	٤٥ث	٤	١٥ث	%٨٥	تمرينات رشاقة خاصة (١٤ ، ١٣ ، ١٢ ، ١١ ، ١٠ ، ٩)	١٦.٨	الإعداد البدني	
		٤٥ث	٤	٢٠ث	%٨٥	تمرينات سرعة رد الفعل الحركي البسيط (٢١ - ١٨)	٤.٧		
		٦٠ث	٣	٣٠ث	%٧٥	تمرينات سرعة رد الفعل الحركي المركب (٢٩ - ٢٥)	١٦.٨		
أهداف لكم وركل	صفوف	٨ث	٢	١٠ث	%٧٠	(٨) يمين (٨) شمال (٢٠) يمين (٢٠) شمال (٣٠) يمين (٣٠) شمال (٣٩) يمين (٣٩) شمال	٣٦ث ٣٦ث ٣٦ث ٣٦ث ٣٦ث ٣٦ث ٣٦ث	مهاري حر	
چاكيث أثقال %٧٠ من وزن الجسم	صفوف	٤٥ث	٤	١٥ث	%٨٥	(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) يمين (٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) شمال (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) يمين (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) شمال (١١ ، ١٠ ، ٩) يمين (١١ ، ١٠ ، ٩) شمال (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) يمين (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) شمال	٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤	مهاري چاكيث أثقال	
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٦٠ث	٣	٦٠ث	%٨٠	(٤ - ١)	١٢ ق	مناقس سلبى	
		٦٠ث	٣	٦٠ث	%٨٠	(٣٣ - ٣٠)	١٢ ق		
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	

الجزء الإعدادي

الجزء الرئيسي

التدريب المهاري

المباريات

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الرابع
الوحدة الحادية عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرة	٤٥ث	٤	١٥ث	%٩٥	تمرينات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٤.٧	الإحماء	
-	صفوف	٤٥ث	٤	١٥ث	%٧٠	تمرينات رشاقة خاصة (١٤ - ٩)	١٦.٨	الإعداد البدني	
		٤٥ث	٤	٢٠ث	%٨٠	تمرينات سرعة رد الفعل الحركي البسيط (٢١ - ١٨)	٤.٧		
		٦٠ث	٣	٣٠ث	%٨٠	تمرينات سرعة رد الفعل الحركي المركب (٢٩ - ٢٥)	١٦.٨		
أهداف لكم وركل	صفوف	٨ث	٢	١٠ث	%٧٠	(٨) بين	٣٦	مهارى حر	
						(٨) شمال	٣٦		
						(٢٠) بين	٣٦		
						(٢٠) شمال	٣٦		
						(٣٠) بين	٣٦		
						(٣٠) شمال	٣٦		
						(٣٩) بين	٣٦		
(٣٩) شمال	٣٦								
استك مطاط طول ١.٥ م	صفوف	٤٥ث	٤	١٥ث	%٩٠	(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) بين	٥٠.٤	مهارى استك مطاط	
						(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) شمال	٥٠.٤		
						(٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) بين	٥٠.٤		
						(٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) شمال	٥٠.٤		
						(١١ ، ١٠ ، ٩) بين	٥٠.٤		
						(١١ ، ١٠ ، ٩) شمال	٥٠.٤		
						(٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) بين	٥٠.٤		
(٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) شمال	٥٠.٤								
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٦٠ث	٣	٦٠ث	%٩٠	(٧ - ٥)	١٢ ق	مناقس إيجابي	
						(٣٧ - ٣٤)	١٢ ق		
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	

الجزء الإعدادي

الجزء الرئيسي

التدريب المهارى

المباريات

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الأول
الأسبوع الرابع
الوحدة الثانية عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرة	٤٥ث	٤	٣٠ث	٪٧٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٢ - ٧٥)	٤.٧	الإحماء	الجزء الإعدادي
-	صفوف	٤٥ث	٤	٣٠ث	٪٦٥	تمرنات رشاقة خاصة (٩ - ١٤)	١٦.٨	الإعداد البدني	
-	صفوف	٤٥ث	٤	٣٠ث	٪٧٠	تمرنات سرعة رد الفعل الحركي البسيط (١٨ - ٢١)	٤.٧		
-	صفوف	٤٥ث	٤	٣٠ث	٪٦٥	تمرنات سرعة رد الفعل الحركي المركب (٢٥ - ٢٩)	١٦.٨		
أهداف لكم وركل	صفوف	٤٥ث	٤	٣٠ث	٪٦٥	(٨ - ١١) بين (٨ - ١١) شمال (٢٠ - ٢٤) بين (٢٠ - ٢٤) شمال (٣٠ - ٣٢) بين (٣٠ - ٣٢) شمال (٣٨ - ٤٠) بين (٣٨ - ٤٠) شمال	٣.٣ ٣.٣ ٣.٣ ٣.٣ ٣.٣ ٣.٣ ٣.٣	مهاري حر	الجزء الرئيسي
أهداف لكم وركل	صفوف	٣٠ث	٣	٢٠ث	٪٦٥	كيزامي + كياجو كيزامي + كياجو + مواشي كيزامي + كياجو + أورامواشي كياجو + مواشي كياجو + أورامواشي كيزامي + مواشي كيزامي + أورامواشي الأربع مهارات	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	حمل مركبة	
-	صفين متواجهين	٦٠ث	٤	٦٠ث	٪٦٥	(٨ ، ٩) (٣٧ ، ٣٨)	٢٤ق	مباراتي	
-	١	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	

الشهر	الثاني						متوسط الحمل	مجموع الزمن	
	الخامس								
الأسبوع	١ : ٢						دورة الحمل	اليوم	
اليوم	٢٠٠٠/٧/١٢		٢٠٠٠/٧/١٠		٢٠٠٠/٧/٨				٣ أيام
التمرين	ع	٣٦٠	م	١٢٠	ق	١٢٠	ع	١٢٠	درجة الحمل
الإعداد	ع	١٤٤	م	٤٨	ق	٤٨	ع	٤٨	الهندسي
	ع	١٤٤	م	٤٨	ق	٤٨	ع	٤٨	المهاري
	ع	٧٢	م	٢٤	ق	٢٤	ع	٢٤	المخططي
الإعداد البدني	ع	٢١,٦	م	٧,٢	ق	٧,٢	ع	٧,٢	الرشاقة العامة
	م	٥٠,٤	م	١٦,٨	م	١٦,٨	ع	١٦,٨	الرشاقة الخاصة
	م	٢١,٦	م	٧,٢	ع	٧,٢	ع	٧,٢	زمن رد الفعل الحركي البسيط
الإعداد المهاري	م	٥٠,٤	م	١٦,٨	ع	١٦,٨	م	١٦,٨	زمن رد الفعل الحركي المركب
	م	٣٦	ع	٢٦,٤	م	٤,٨	م	٤,٨	مهاري حر
	ع	٤٣,٢					ع	٤٣,٢	أثقال
الإعداد المخططي	ق	٤٣,٢			ق	٤٣,٢			استك مطاط
	م	٢١,٦	م	٢١,٦					جسمل مركبة
	ع	٢٤					ع	٢٤	مناقس سلبي
مهاري حر	ق	٢٤			ق	٢٤			مناقس إيجابي
	م	٢٤	م	٢٤					مهاراتي
	م	٤,٥	م	٣,٣	م	,٦	م	,٦	كياجو زوكي يمين
	م	٤,٥	م	٣,٣	م	,٦	م	,٦	كياجو زوكي شمال
	م	٤,٥	م	٣,٣	م	,٦	م	,٦	كيزامي زوكي يمين
	م	٤,٥	م	٣,٣	م	,٦	م	,٦	كيزامي زوكي شمال
	م	٤,٥	م	٣,٣	م	,٦	م	,٦	مواشي جيري يمين
	م	٤,٥	م	٣,٣	م	,٦	م	,٦	مواشي جيري شمال
چاكيٲ جيتٲ أثقال حديديٲ	م	٤,٥	م	٣,٣	م	,٦	م	,٦	أورامواشي جيري يمين
	م	٤,٥	م	٣,٣	م	,٦	م	,٦	أورامواشي جيري شمال
	ع	٥,٤					ع	٥,٤	كياجو زوكي يمين
	ع	٥,٤					ع	٥,٤	كياجو زوكي شمال
	ع	٥,٤					ع	٥,٤	كيزامي زوكي يمين
	ع	٥,٤					ع	٥,٤	كيزامي زوكي شمال
	ع	٥,٤					ع	٥,٤	مواشي جيري يمين
	ع	٥,٤					ع	٥,٤	مواشي جيري شمال
أستك مطاط	ع	٥,٤					ع	٥,٤	أورامواشي جيري يمين
	ع	٥,٤					ع	٥,٤	أورامواشي جيري شمال
	ق	٥,٤			ق	٥,٤			كياجو زوكي يمين
	ق	٥,٤			ق	٥,٤			كياجو زوكي شمال
	ق	٥,٤			ق	٥,٤			كيزامي زوكي يمين
	ق	٥,٤			ق	٥,٤			كيزامي زوكي شمال
	ق	٥,٤			ق	٥,٤			مواشي جيري يمين
	ق	٥,٤			ق	٥,٤			مواشي جيري شمال
جمل مركبة	ق	٥,٤			ق	٥,٤			أورامواشي جيري يمين
	ق	٥,٤			ق	٥,٤			أورامواشي جيري شمال
	م	٢,٧	م	٢,٧					كيزامي + كياجو
	م	٢,٧	م	٢,٧					كيزامي + كياجو + مواشي
	م	٢,٧	م	٢,٧					كيزامي + كياجو + أورامواشي
	م	٢,٧	م	٢,٧					كياجو + مواشي
	م	٢,٧	م	٢,٧					كياجو + أورامواشي
	م	٢,٧	م	٢,٧					كيزامي + مواشي
م	٢,٧	م	٢,٧					كيزامي + أورامواشي	
م	٢,٧	م	٢,٢					الألعاب مهاراتي	

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثانى
الأسبوع الخامس
الوحدة الثالثة عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرة	٤٥ث	٤	١٥ث	٪٨٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٤.٧	الإحماء	الجزء الإعدادى
-	صفوف	٤٥ث	٤	١٥ث	٪٨٠	تمرنات رشاقة خاصة (١٤ - ٩)	١٦.٨	الإعداد البدنى	
-	صفوف	٤٥ث	٤	٢٠ث	٪٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢١ - ١٨)	٤.٧		
		٦٠ث	٣	٣٠ث	٪٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٦.٨		
أهداف لكم أو ركل	صفوف	١٠ث	٢	٨ث	٪٨٥	(٩) يمين (٩) شمال (٢١) يمين (٢١) شمال (٣١) يمين (٣١) شمال (٤٠) يمين (٤٠) شمال	٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦	مهارة حرر	الجزء الرئيسى
أكياس رملية فى الساعد وزن ١ كجم، ١/٣ كجم	صفوف	٤٥ث	٤	٢٠ث	٪٨٠	(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) يمين (٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) شمال (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) يمين (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) شمال (١١ ، ١٠ ، ٩) يمين (١١ ، ١٠ ، ٩) شمال (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) يمين (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) شمال	٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤	مهارة أثقال	
أهداف لكم وركل	صفتين متواجهتين	٦٠ث	٣	٦٠ث	٪٨٠	(١٢ ، ١١ ، ١٠) (٢٢ ، ٢١ ، ٢٠)	١٢ق ١٢ق	منافس سلبى	
						تمرنات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثانى
الأسبوع الخامس
الوحدة الرابعة عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	صف	٤٥ث	٤	١٠ث	%٩٥	تمرنات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٤.٧	الإحماء	
-	صف	٤٥ث	٤	١٥ث	%٧٠	تمرنات رشاقة خاصة (١٤ - ٩)	١٦.٨	الإعداد البدنى	
-	صف	٤٥ث	٤	٢٠ث	%٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢١ - ١٨)	٤.٧		
		٦٠ث	٣	٣٠ث	%٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٦.٨		
أهداف لكم وركل	صف	٨ث	٢	١٠ث	%٦٥	(١٠) يمين (١٠) شمال (٢٢) يمين (٢٢) شمال (٣٢) يمين (٣٢) شمال (٤٠) يمين (٤٠) شمال	٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦	مهارى حر	
استك مطاط طول م ١	صفوف	٤٥ث	٤	١٥ث	%٩٥	(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) يمين (٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) شمال (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) يمين (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) شمال (١١ ، ١٠ ، ٩) يمين (١١ ، ١٠ ، ٩) شمال (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) يمين (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) شمال	٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤ ٥٠.٤	مهارى استك مطاط	
أهداف لكم وركل	صفيين متوجهين	٩٠ث	٤	٤٥ث	%٩٠	(١٦ ، ١٥ ، ١٤) (٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥)	١٢ق ١٢ق	منافس إيجابى	
-	١	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ١٢٠ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثاني
الأسبوع الخامس
الوحدة الخامسة عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	حر	ث٣٠	٤	١٥	%٧٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٩ - ٧٦)	٤.٧	الإحماء	
أكياس ومعلقة	حر	ث٤٥	٤	١٥	%٧٠	تمرنات رشاقة خاصة (٦ - ١)	١٦.٨	الإعداد البدنى	
-	حر	ث٣٠	٤	١٥	%٧٠	تمرنات سرعة رد الفعل الحركى البسيط (٢٤ - ٢١)	٤.٧		
-	حر	ث٣٠	٤	١٥	%٧٠	تمرنات سرعة رد الفعل الحركى المركب (٢٩ - ٢٥)	١٦.٨		
أهداف لكم وركل	صف	ث٦٠	٤	٣٠	%٨٠	(١١ - ٨) يمين (١١ - ٨) شمال (٢٤ - ٢٠) يمين (٢٤ - ٢٠) شمال (٣٢ - ٣٠) يمين (٣٢ - ٣٠) شمال (٤٠ - ٣٨) يمين (٤٠ - ٣٨) شمال	٣.٣ ٣.٣ ٣.٣ ٣.٣ ٣.٣ ٣.٣ ٣.٣	مهارى حصر	
أهداف لكم وركل	صف	ث٣٠	٣	٢٠	%٦٥	(٤٧ - ٤٥) (٧٦ - ٧٤) (٨١ - ٧٩) (٦٣ ، ٦٢) (٥٣ - ٥١) (٥٨ - ٥٦) الأربع مهارات يمين الأربع مهارات شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	حمل مركبة	
-	صف	ث٦٠	٤	٦٠	%٧٠	(١٩ ، ١٨) (٢٩ ، ٢٨)	١٢ ١٢	مهارتى	المباراتى
-	-	-	١	١	%٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثانى
الأسبوع السادس
الوحدة السادسة عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				شدة	حجم				
-	حر	٣٠	٤	١٠	٪٩٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٩ - ٧٦)	٢.٩	الإحماء	
أكياس	حر	٣٠	٤	١٠	٪٩٥	تمرنات رشاقة خاصة (٦ - ١)	١٢.٦	الإعداد البدنى	
رملية	حر	٣٠	٤	١٠	٪٩٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢٤ - ٢١)	٢.٩		
معلقة	حر	٣٠	٤	١٠	٪٩٥	تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٢.٦		
-	صف	١٠	٢	٨	٪٩٠	(٩) بين (٩) شمال (٤٠) بين (٤٠) شمال	٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦	مهاري مهارى حر	
چاكيث أثقال ٪٨ من وزن الجسم	صف	٤٥	٤	١٠	٪٩٥	(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) بين (٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) شمال (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) بين (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) شمال (١١ ، ١٠ ، ٩) بين (١١ ، ١٠ ، ٩) شمال (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) بين (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهاري چاكيث أثقال	
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٩٠ ٩٠ ٦٠	٤ ٣ ٣	٤٥ ٤٥ ٦٠	٪٩٥ ٪٩٠ ٪٩٠	(٣٣ - ٣٠) ، (٤ - ١) (٣٧ - ٣٤) ، (٧ - ٥) مباريات حرة	٢٢ ٩ ٥	منافس سلبى منافس إيجابى مباراتى	
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثانى
الأسبوع السادس
الوحدة السابعة عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				شدة	حجم				
-	حر	٣٠	٤	١٠	٪٨٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٩ - ٧٦)	٢.٩	الإحماء	
أكياس رملية معلقة	حر	٣٠	٤	١٠	٪٨٠	تمرنات رشاقة خاصة (٦ - ١)	١٢.٦	الإعداد البدنى	
		٣٠	٤	١٠	٪٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢٤ - ٢١)	٢.٩		
		٣٠	٤	١٠	٪٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٢.٦		
-	صف	١٠	٢	٨	٪٨٠	بين (٢٢)	٣٦	مهارى حر	التدريب المهارى
						شمال (٢٢)	٣٦		
						بين (٣٢)	٣٦		
						شمال (٣٢)	٣٦		
استك مطاط ١.٥	صف	٤٥	٤	١٠	٪٨٥	بين (٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢)	٢.٧	مهارى استك مطاط	الجزء الرئيسى
						شمال (٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢)	٢.٧		
						بين (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠)	٢.٧		
						شمال (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠)	٢.٧		
						بين (١١ ، ١٠ ، ٩)	٢.٧		
						شمال (١١ ، ١٠ ، ٩)	٢.٧		
						بين (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨)	٢.٧		
						شمال (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨)	٢.٧		
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٦٠	٤	٣٠	٪٨٠	(٣٣ - ٣٠) ، (٤ - ١)	٩	مباراتى	مباراتى
		٩٠	٤	٦٠	٪٨٠	(٣٧ - ٣٤) ، (٧ - ٥)	١٨		
		٦٠	٤	٦٠	٪٩٠	مباريات حرة	٩		
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثانى
الأسبوع السادس
الوحدة الثامن عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	حر	٣٠	٣	١٠	%٩٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٩ - ٧٦)	٢.٩	الإحماء	
أكياس		٣٠	٤	١٥	%٩٠	تمرنات رشاقة خاصة (٦ - ١)	١٢.٦	الإعداد البدنى	
رملية	حر	٣٠	٣	١٠	%٩٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢٤ - ٢١)	٢.٩		
معلقة		٣٠	٤	١٠	%٩٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٢.٦		
أهداف لكم وركل	-	٣٠	٢	١٠	%٩٠	(٨ - ٥) يمين (٨ - ٥) شمال (٢١ - ١٨) يمين (٢١ - ١٨) شمال (٣٢ - ٢٨) يمين (٣٢ - ٢٨) شمال (٣٩ - ٣٦) يمين (٣٩ - ٣٦) شمال	١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧	مهاري حر	
أهداف لكم وركل	صف	٤٥	٢	١٥	%٩٥	(٥٧ - ٤٥) (٧٧ - ٧٥) (٨٣ - ٨٠)	٣.٦ ٣.٦ ٣.٦	حمل مركبة	
-	صفيين متواجهين	٦٠ ٧٥ ٧٥ ٧٥	٣ ٣ ٣ ٢	٣٠ ٣٠ ٣٠ ٦٠	%٩٠ %٩٥ %٩٥ %٩٠	(١٢٠ ، ١١٠ ، ١٠٠) (١٦٠ ، ١٥٠ ، ١٤٠) (١٩٠ ، ١٨٠) مباريات حرة	٨ ١٠ ١٨	مناقس سلبى مناقس إيجابى مباراتى	
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثاني
الأسبوع السابع
الوحدة التاسعة عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	حر	٤٥ث	١	٢ق	٪٧٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٢.٩	الإحماء	
-	حر	٤٥ث ٣٠ث ٤٥ث	٤ ٣ ٤	١٥ث ١٠ث ١٥ث	٪٦٥ ٪٧٠ ٪٦٥	تمرنات رشاقة خاصة (١٤ - ٩) تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢١ - ١٨) تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٢.٦ ٢.٩ ١٢.٦	الإعداد البدنى	
-	صف	٨ث	٢	١٠ث	٪٦٥	٣٠٢ (٣٠٢) شمال (٣٠٢) ٣٠٢ (٣٠٢) شمال (٣٠٢)	٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦	مهارى التدريب المهارى	
جيترو حديدي حول الساق والساعد ١ كجم ١/٤ كجم	صف	٤٥ث	٣	١٠ث	٪٧٠	٢٤٠ (٢٣٠٠) شمال (٢٤٠٠) ٣٢٠ (٣١٠٠) شمال (٣٢٠٠) ١١٠ (١٠٠٩) شمال (١١٠٠) ٤٠٠ (٣٩٠٠) شمال (٤٠٠٠)	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهارى أثقال	
-	صفيين متواجهين	٦٠ث ٦٠ث ٤٥ث ٦٠ث	٤ ٤ ٢ ٢	٤٥ث ٤٥ث ٣٠ث ٤٥ث	٪٦٥ ٪٧٠ ٪٦٥ ٪٦٠	(١٢٠٠٠) (١٦٠١٤) (١٩٠١٨) مباريات حرة	١٤ ١١ ١١	منافس سلى منافس إيطالى مباراتى	
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى
الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثانى
الأسبوع السابع
الوحدة العشرون

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	حر	٤٥ ث	٢	١٠٥ ق	٪٨٥	تمرنات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٢.٩	الإحماء	الجزء الإعدادى
-	حر	٤٥ ث	٤	١٥ ث	٪٨٠	تمرنات رشاقة خاصة (١٤ - ٩)	١٢.٦	الإعداد البدنى	
-	حر	٣٠ ث	٣	١٠ ث	٪٨٥	تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢١ - ١٨)	٢.٩		
-	حر	٤٥ ث	٤	١٥ ث	٪٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٢.٦		
-	صف	١٠ ث	٢	٨ ث	٪٨٠	(١٦ ، ١٥) بين (١٦ ، ١٥) شمال (٣٧ ، ٣٦) بين (٣٧ ، ٣٦) شمال	٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦	مهاري حر	الجزء الرئيسى
استك مطاط ١.٥ م	صف	٤٥ ث	٤	١٠ ث	٪٨٥	(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) بين (٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) شمال (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) بين (٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) شمال (١١ ، ١٠ ، ٩) بين (١١ ، ١٠ ، ٩) شمال (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) بين (٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) شمال	٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧ ٢.٧	مهاري استك مطاط	
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٦٠ ث ٩٠ ث ٩٠ ث	٤ ٤ ٤	٣٠ ث ٦٠ ث ٦٠ ث	٪٨٠ ٪٨٠ ٪٩٠	(٣٣ - ٣٠) ، (٤ - ١) (٣٧ - ٣٤) ، (٧ - ٥) مباريات حرة	١٠ ١٦ ١٠	منافس سلبى منافس إيجابى منافس سلبى	
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثانى
الأسبوع السابع
الوحدة الحادى والعشرون

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	حر	٤٥ث	١	٢ق	٪٧٠	تمرينات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٢.٩	الإحماء	
-	حر	٤٥ث	٤	١٥ث	٪٦٥	تمرينات رشاقة خاصة (١٤ - ٩)	١٢.٦	الإعداد البدنى	
-	حر	٣٠ث	٣	١٠ث	٪٧٠	تمرينات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢١ - ١٨)	٢.٩		
-	حر	٤٥ث	٤	١٥ث	٪٦٥	تمرينات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٢.٦		
-	صف	٢٠ث	٣	١٠ث	٪٧٠	(٨ - ٥) بين (٨ - ٥) شمال (٢١ - ١٨) بين (٢١ - ١٨) شمال (٣١ - ٢٨) بين (٣١ - ٢٨) شمال (٣٩ - ٣٦) بين (٣٩ - ٣٦) شمال	١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧ ١.٧	مهارى حصر	
-	صف	٣٠ث	٤	٢٠ث	٪٦٥	(٤٧ - ٤٥) (٧٧ - ٧٥) (٨٣ - ٨٠)	٣.٦ ٣.٦ ٣.٦	حمل مركبة	
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث	٤ ٤ ٤	٣٠ث ٣٠ث ٣٠ث	٪٦٥ ٪٧٠ ٪٦٥	(٢٤ - ٢٢) ، (١٢ - ١٠) (٢٧ - ٢٥) ، (١٦ - ١٤) (٢٩ ، ٢٨) ، (١٩ ، ١٨)	١٢ ١٢ ١٢	مناقس سلبى مناقس إيجابى مباراتى	
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب عالي
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثاني
الأسبوع الثامن
الوحدة الثانية والعشرون

الأدوات	التشكيل	الراحة اليينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	حر	٤٥	٢	٤٥	٪٨٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٢.٢	الإحماء	
-	حر	٣٠	٣	١٥	٪٨٠	تمرنات رشاقة خاصة (١٤ - ٩)	٧.٣	الإعداد البدنى	
-	حر	٣٠	٣	١٠	٪٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى بسيط (٢١ - ١٨)	٢.٢		
-	حر	٣٠	٣	١٥	٪٨٠	تمرنات سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	٧.٣		
-	صفوف	١٠	٢	٨	٪٨٥	(١٠ ، ٩) يمين (١٠ ، ٩) شمال (٢١ ، ٢٠) يمين (٢١ ، ٢٠) شمال	٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦	مهارى حر	
چاكييت أثقال وزن ٪٨ من وزن الجسم	صفوف	٤٥	٤	١٠	٪٨٥	(٤ - ١) يمين (٤ - ١) شمال (١٥ ، ١٤) يمين (١٥ ، ١٤) شمال (٢٩ ، ٢٨) يمين (٢٩ ، ٢٨) شمال (٣٦ ، ٣٥) يمين (٣٦ ، ٣٥) شمال	٤.٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	مهارى أثقال	
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٦٠ ٦٠ ٦٠	٤ ٤ ٤	٢٠ ٢٠ ٢٠	٪٨٠ ٪٨٠ ٪٨٥	(٣٣ - ٣٠) ، (٤ - ١) (٣٦ - ٣٤) ، (٧ - ٥) (٣٨ ، ٣٧) (٩ ، ٨)	١٢ ١٢ ١٢	منانس سلى منانس إيجابى مباراتى	
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

التدريب المهارى

المباراتى

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثاني
الأسبوع الثامن
الوحدة الثالثة والعشرون

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	حر	٤٥ث	٢	٤٥ث	%٧٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٢ - ٧٥)	٢.٢	الإحماء	
-	حر	٣٠ث	٣	١٥ث	%٧٠	تمرنات رشاقة خاصة (٩ - ١٤)	٧.٣	الإعداد البدني	
-	حر	٣٠ث	٣	١٠ث	%٧٠	تمرنات سرعة رد فعل حركي بسيط (١٨ - ٢١)	٢.٢		
-	حر	٣٠ث	٣	١٥ث	%٧٠	تمرنات سرعة رد فعل حركي مركب (٢٥ - ٢٩)	٧.٣		
-	صفوف	١٠ث	٢	٨ث	%٧٠	يمين (٢٨ ، ٢٩) شمال (٢٨ ، ٢٩) يمين (٣٩ ، ٤٠) شمال (٣٩ ، ٤٠)	٣٦ ٣٦ ٣٦ ٣٦	مهارى حر	التدريب المهارى
استك مطاط م	صفوف	٤٥ث	٣	١٥ث	%٧٠	يمين (١ - ٤) شمال (١ - ٤) يمين (١٤ ، ١٥) شمال (١٤ ، ١٥) يمين (٢٨ ، ٢٩) شمال (٢٨ ، ٢٩) يمين (٣٥ ، ٣٦) شمال (٣٥ ، ٣٦)	٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤ ٤	مهارى استك مطاط	التدريب المهارى
-	صفين متواجهين	٦٠ث ٦٠ث ٩٠ث	٤ ٤ ٢	٣٠ث ٣٠ث ٩٠ث	%٦٥ %٦٥ %٧٠	(٣٠ - ٣٣) ، (١٠ - ١٢) (٣٤ - ٣٦) ، (١٤ - ١٦) مباريات حرة	١٥ ١٥ ٦	منافس سلبى منافس إيجابى مباراتى	المباراتى
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثانى
الأسبوع الثامن
الوحدة الرابعة والعشرون

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	حر	٤٥ ث	٢	٤٥ ث	٪٨٠	تمرينات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٢.٢	الإحماء	
-	حر	٣٠ ث	٣	١٥ ث	٪٨٠	تمرينات رشاقة خاصة (١٤ - ٩)	٧.٣	الإعداد البدنى	
-	حر	٣٠ ث	٣	١٠ ث	٪٨٠	تمرينات سرعة رد الفعل الحركى البسيط (٢١ - ١٨)	٢.٢		
-	حر	٣٠ ث	٣	١٥ ث	٪٨٠	تمرينات سرعة رد الفعل الحركى المركب (٢٩ - ٢٥)	٧.٣		
-	صف	٤٥ ث	٣	١٥ ث	٪٨٥	(٨ - ٥) بين (٨ - ٥) شمال (٢١ - ١٨) بين (٢١ - ١٨) شمال (٢١ - ٢٨) بين (٢١ - ٢٨) شمال (٢٩ - ٣٦) بين (٢٩ - ٣٦) شمال	٢.٥ ٢.٥ ٢.٥ ٢.٥ ٢.٥ ٢.٥ ٢.٥	مهارى التدريب المهارى	
أهداف لكم وركل	صفوف	٤٥ ث	٤	١٠ ث	٪٨٥	(٦٨ ، ٦٧) (٥٤ ، ٥٣) (٥٩ ، ٥٨) الأربع مهارات	٤ ٤ ٤ ٤.٢	جمل مركبة	
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٦٠ ث ٦٠ ث ١٢٠ ث	٤ ٤ ٣	٢٠ ث ٢٠ ث ٢ ق	٪٨٠ ٪٨٠ ٪٨٥	(١٢ - ١٠) ، (٤ - ١) (١٦ - ١٤) ، (٧ - ٥) مباريات حرة	١٢ ١٢ ١٢	منافس سلى منافس إيجلبى مباراتى	
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

الشهر	الفالك						متوسط الحمل
	التاسع						
الأسبوع	١ : ١						دورة الحمل
اليوم	٢٠٠٠/٨/٩		٢٠٠٠/٨/٧		٢٠٠٠/٨/٥		٣ أيام
الدرجة المحصل	ع	ق	ع	ق	ع	ق	ع
التدريب	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦	٢٨٨
الإعداد	الهندني	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٧٢
	المهاري	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤	٧٢
	المحططي	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨	١٤٤
الإعداد البدني	الرشاقة العامة	٧,٢					٧,٢
	الرشاقة الخاصة	١٦,٨					٢٨,٨
	زمن رد الفعل الحركي البسيط			٧,٢			٧,٢
الإعداد المهاري	زمن رد الفعل الحركي المركب			١٦,٨			٢٨,٨
	مهاري حر	٢,٤	٢,٤	٢,٤	٢,٤	٢,٤	٧,٢
	أثقال	١٤,٤					١٤,٤
الإعداد المحططي	استنك مطاط			٢١,٦			٢١,٦
	جمال مركبة	٧,٢					٢٨,٨
	مناقس سلبى	١٤,٤	-	-	-	-	١٤,٤
مهاري حر	مناقس إيجابى	-		١٤,٤			٢٨,٨
	مباراتى	٣٣,٦	٣٣,٦	٣٣,٦	٣٣,٦	٣٣,٦	١٠٠,٨
	كياجو زوكى يمين	٠,٦					٠,٦
جاكيت جيتز انتقال حديثة	كياجو زوكى شمال	٠,٦					٠,٦
	كيزامى زوكى يمين	٠,٦		٠,٦			٠,٦
	كيزامى زوكى شمال	٠,٦		٠,٦			٠,٦
	مواشى جبرى يمين	٠,٦	٠,٦				١,٢
	مواشى جبرى شمال	٠,٦	٠,٦				١,٢
	أورامواشى جبرى يمين	٠,٦	٠,٦	٠,٦			١,٢
	أورامواشى جبرى شمال	٠,٦	٠,٦	٠,٦	٠,٦		١,٢
	كياجو زوكى يمين	١,٨					١,٨
استنك مطاط	كياجو زوكى شمال	١,٨					١,٨
	كيزامى زوكى يمين	١,٨					١,٨
	كيزامى زوكى شمال	١,٨					١,٨
	مواشى جبرى يمين	١,٨					١,٨
	مواشى جبرى شمال	١,٨					١,٨
	أورامواشى جبرى يمين	١,٨					١,٨
	أورامواشى جبرى شمال	١,٨					١,٨
	كياجو زوكى يمين	٢,٧		٢,٧			٢,٧
جمال مركبة	كياجو زوكى شمال	٢,٧		٢,٧			٢,٧
	كيزامى زوكى يمين	٢,٧		٢,٧			٢,٧
	كيزامى زوكى شمال	٢,٧		٢,٧			٢,٧
	مواشى جبرى يمين	٢,٧		٢,٧			٢,٧
	مواشى جبرى شمال	٢,٧		٢,٧			٢,٧
	أورامواشى جبرى يمين	٢,٧		٢,٧			٢,٧
	أورامواشى جبرى شمال	٢,٧		٢,٧			٢,٧
	كيزامى + كياجو	١,٨	٢,٧				٤,٥
جمال مركبة	كيزامى + كياجو + مواشى	١,٨	٢,٧				٤,٥
	كيزامى + كياجو + أورامواشى	١,٨	٢,٧				٤,٥
	كياجو + مواشى		٢,٧				٢,٧
	كياجو + أورامواشى		٢,٧				٢,٧
	كيزامى + مواشى		٢,٧				٢,٧
	كيزامى + أورامواشى		٢,٧				٢,٧
	الأرصح مهارات	١,٨	٢,٧				٤,٥

الشهر الثالث
الأسبوع التاسع
الوحدة الخامسة والعشرين

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب عالي
تشكيل الحمل (١ : ١)

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				شدة	حجم				
بساط كاراتهيه	دائرة	اق	٢	اق٢	%٨٠	رشاقة عامة (٧٥-٧٢)	٦.٢	الإحماء	
-	دائرة	٤٥ ث	٤	١٥ ث	%٨٥	رشاقة خاصة (١٤-٩)	١٢.٨	الإعداد البدني	
أهداف لكم وركل	صف	١٠ ث	٢	٨ ث	%٨٠	(١٩ ، ١٨) بين (١٩ ، ١٨) شمال (٣٠ ، ٢٩) بين (٣٠ ، ٢٩) شمال	٣٦ ث ٣٦ ث ٣٦ ث ٣٦ ث	مهاري حرر	التدريب المهاري
جيتز أثقال وزن ١ كجم ١.٥ كجم في الساق والساعد	دائرة	٣٠ ث	٣	١٠ ث	%٨٥	(٣-١) بين (٣-١) شمال (١٥-١٤) بين (١٥-١٤) شمال (٢٩-٢٨) بين (٢٩-٢٨) شمال (٣٦-٣٥) بين (٣٦-٣٥) شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهاري أثقال	التدريب المهاري
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٦٠ ث ٦٠ ث ٣٣ ق	٣ ٣ ٤	٣٠ ث ٣٠ ث ١٠٥ ق	%٨٠ %٨٥ %٨٠	(١٢-١٠) ، (٤-١) (٣٨ ، ٣٧) ، (٩ ، ٨) مباريات حرة	١٤.٤ ١٣.٦ ٢٠	مناس سلي مباراتي	المباراتي
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامي	

الجزء الإعدادي

الجزء الرئيسي

الشهر الثالث
الأسبوع التاسع
الوحدة السادسة والعشرون

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
اشارات وكروت	حر	٤٥ث	٣	١٥ث	%٦٥	زمن رد الفعل الحركى البسيط (٢١-١٨)	٦.٢	الإحماء	
مختلفة الألوان	-	٦٠ث	٤	٢٠ث	%٧٠	زمن رد الفعل الحركى المركب (٢٩-٢٥)	١٢.٨	الإعداد البدنى	
أهداف لكم وركل	حر	٨ث	٢	١٠ث	%٦٥	(١٩ ، ١٨) يمين	٣٦ث	مهارى حر	التدريب المهارى
						(١٩ ، ١٨) شمال	٣٦ث		
						(٢٩ ، ٢٨) يمين	٣٦ث		
						(٢٩ ، ٢٨) شمال	٣٦ث		
أستك مطاط م ١	صف	٣٠ث	٤	١٥ث	%٧٠	(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) يمين	٢.٧	مهارى أستك مطاط	المباراتى
						(٢٤ ، ٢٣ ، ٢٢) شمال	٢.٧		
						(٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) يمين	٢.٧		
						(٣٢ ، ٣١ ، ٣٠) شمال	٢.٧		
						(١١ ، ١٠ ، ٩) يمين	٢.٧		
						(١١ ، ١٠ ، ٩) شمال	٢.٧		
						(٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) يمين	٢.٧		
						(٤٠ ، ٣٩ ، ٣٨) شمال	٢.٧		
أهداف لكم وركل	صقين متواجهين	٦٠ث	٣	٤٥ث	%٦٥	(٢٧-٢٥)(١٦-١٤)	١٤.٤	مباراتى	مباراتى
						(٢٩ ، ٢٨) ، (١٩ ، ١٨)	١٣.٦		
						مباريات حرة	٢٠		
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرينات تهدئة مرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

الشهر الثالث
الأسبوع التاسع
الوحدة السابعة والعشرون

زمن الوحدة ٩٦ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
-	دائرة	٦٠ ث	٤	١٥ ث	%٨٥	تمرينات رشاقة خاصة (١٤-١٠)	٩.٥	الإحماء	
أهداف لكم وركل كروت مختلفة الألوان	صف	٦٠ ث	٤	١٥ ث	%٨٥	سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩-٢٥)	٩.٥	الإعداد البدنى	
أهداف لكم وركل	صف	١٠ ث	٢	٨ ث	%٩٥	(٣٢) يمين	٣٦ ث	مهارى	التدريب المهارى
						(٣٢) شمال	٣٦ ث		
						(٤٠) يمين	٣٦ ث		
						(٤٠) شمال	٣٦ ث		
أهداف لكم وركل	صف	٤٥ ث	٣	١٥ ث	%٩٠	(٤٥ - ٤٧)	٢.٧	مهارى مركبة	التدريب المهارى
						(٧٤ - ٧٦)	٢.٧		
						(٧٩ - ٨١)	٢.٧		
						(٦٢ - ٦٣)	٢.٧		
						(٥١ - ٥٣)	٢.٧		
						(٥٦ - ٥٨)	٢.٧		
						الأربع مهارات يمين	٢.٧		
						الأربع مهارات شمال	٢.٧		
أهداف لكم وركل	صفين متواجهين	٦٠ ث	٣	٣٠ ث		(١٤ - ١٦) (٢٥ - ٢٧)	١٤.٤	مناقش إيجابى	المباراتى
		٦٠ ث ٣ ق	٣ ٣	٣٠ ث ٢ ق	%٩٠	(١٨ ، ١٩) ، (٢٨ ، ٢٩)	١٣.٦ ٢٠	مباراتى	
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث العاشر						الشهر	
		العاشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٠/٨/١٦		٢٠٠٠/٨/١٤		٢٠٠٠/٨/١٢		اليوم	
ق	٢١٦	ق	٧٢	ق	٧٢	م	٧٢	درجة الحمل	زمن التدريب
ق	٧٢	ق	٢٤	ق	٢٤	م	٢٤	الهدنى	الإعداد
ق	٣٦	ق	١٢	ق	١٢	م	١٢	المهاري	
ق	١٠.٨	ق	٣.٦	ق	٣.٦	م	٣.٦	المخططى	
ع	٧.٢					ع	٧.٢	الرشاقة العامة	الإعداد
ع	٢٨.٨	ق	١٢			م	١٦.٨	الرشاقة الخاصة	
ق	٧.٢			ق	٧.٢			زمن رد الفعل الحركى البسيط	
ق	٢٨.٨	ق	١٢	ق	١٦.٨			زمن رد الفعل الحركى المركب	الهدنى
م	٣.٦					م	٣.٦	مهاري حر	الإعداد
ق	٧.٢	ق	٧.٢					أثقال	
ق	١٠.٨			ق	١٠.٨			استك مطاط	
ق	١٤.٤	ق	٤.٨	ف	١.٢	م	٨.٤	جمل مركبة	الإعداد
م	١٠.٨		-		-	م	١٠.٨	منافس سلهسى	
ق	٢١.٦	ق	١٠.٨	ق	١٠.٨		-	منافس إيجابى	
ق	٧٥.٦	ق	٢٥.٢	ق	٢٥.٢	م	٢٥.٢	مباراتى	المخططى
م	.٩					م	.٩	كياجو زوكى بين	مهاري حر
م	.٩					م	.٩	كياجو زوكى شمال	
								كيزامى زوكى بين	
								كيزامى زوكى شمال	
م	.٩					م	.٩	مواشى جبرى بين	
م	.٩					م	.٩	مواشى جبرى شمال	
								أورامواشى جبرى بين	
								أورامواشى جبرى شمال	
								كياجو زوكى بين	جاكيت
								كياجو زوكى شمال	
ق	١.٨	ق	١.٨					كيزامى زوكى بين	
ق	١.٨	ق	١.٨					كيزامى زوكى شمال	
								مواشى جبرى بين	
								مواشى جبرى شمال	
ق	١.٨	ق	١.٨					أورامواشى جبرى بين	
ق	١.٨	ق	١.٨					أورامواشى جبرى شمال	
								كياجو زوكى بين	استك مطاط
								كياجو زوكى شمال	
ق	٢.٧			ق	٢.٧			كيزامى زوكى بين	
ق	٢.٧			ق	٢.٧			كيزامى زوكى شمال	
			١					مواشى جبرى بين	
ق	٢.٧			ق	٢.٧			مواشى جبرى شمال	
ق	٢.٧			ق	٢.٧			أورامواشى جبرى بين	
								أورامواشى جبرى شمال	
ق	١.٢	ق	١.٢					كيزامى + كياجو	جمل مركبة
ق	٢.٨					م	٢.٨	كيزامى + كياجو + مواشى	
ق	١.٢	ق	١.٢					كيزامى + كياجو + أورامواشى	
ق	٢.٨					م	٢.٨	كياجو + مواشى	
ق	١.٢	ق	١.٢					كياجو + أورامواشى	
ق	٢.٨					م	٢.٨	كيزامى + مواشى	
ق	١.٢	ق	١.٢					كيزامى + أورامواشى	
ق	١.٢	ق	١.٢	ق	١.٢			الأربع مسارات	

زمن الوحدة ٧٢ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثالث
الأسبوع العاشر
الوحدة الثامنة والعشرون

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
بساط كاراتيه	حر	١ق	٢	٢ق	٪٨٠	تمرنات الرشاقة العامة (٧٥ - ٧٢)	٦.٢	الإحماء	
-	حر	٤٤٥ث	٤	١٥ث	٪٦٥	تمرنات الرشاقة الخاصة (١٤ - ٩)	١٢.٨	الإعداد البدني	
أهداف لكم وركل	صف	٨ث	٢	١٠ث	٪٦٥	(١٦ ، ١٥) يمين	٥٤٤	مهارى حر	التدريب المهارى
						(١٦ ، ١٥) شمال	٥٤٤		
						(٣٠ ، ٢٩) يمين	٥٤٤		
						(٣٠ ، ٢٩) شمال	٥٤٤		
أهداف لكم وركل	صف	٤٤٥ث	٣	٢٠ث	٪٦٥	(٨٨ ، ٧٧)	٢.٨	حمل مركبة	
						(٦٧ ، ٦٦)	٢.٨		
						(٥٤ ، ٥٣)	٢.٨		
ملعب كاراتيه	صفيين متواجهين	٦٠ث	٣	٤٥ث		(٣٣ - ٣٠) (١٢ - ١٠)	١٠.٨	منافس سلي	المباريات
		٦٠ث ٢ق	٣ ٣	٤٥ث ٢ق	٪٦٥	(٣٨ ، ٣٧) ، (٩ ، ٨) مباريات	١٠.٢ ١٥	مباريات	
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

الشهر الثالث
الأسبوع العاشر
الوحدة التاسعة والعشرون

زمن الوحدة ٧٢ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
أهداف لكم وركل	صف	٦٠ ث	٤	١٠ ث	٪٩٠	زمن رد فعل حركى بسيط (٢١ - ١٨)	٦.٢	الإحماء	
اشارات مختلفة الألوان + صفارة	صف	٦٠ ث	٤	١٠ ث	٪٩٥	زمن رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	١٢.٨	الإعداد البدنى	
استك مطاط ١.٢٥ م	صف	٤٥ ث	٤	١٠ ث	٪٩٠	(١٩ ، ١٨) يمين	٢.٧	استك مطاط	التدريب المهارى
						(١٩ ، ١٨) شمال	٢.٧		
						(٢٩ ، ٢٨) يمين	٢.٧		
						(٢٩ ، ٢٨) شمال	٢.٧		
أهداف لكم وركل	صف	٣٠ ث	٣	١٠ ث	٪٩٥	التمرين على الأربع مهارات فى صورة اختبار الرشاقة الخاصة	١.٢	جمال مركبة	
ملعب كارا تيه	صفيين متواجهين	٦٠ ث ٦٠ ث ٣٠ ق	٣ ٣ ٣	٣٠ ث ٣٠ ث ١٠.٥ ق	٪٩٥ ٪٩٠ ٪٩٠	(٢٧ - ٢٥) (١٦ - ١٤) (٢٩ ، ٢٨) ، (١٩ ، ١٨) مباريات حرة	١٠.٨ ١٠.٢ ١٥	مئات إيجابى مباراتى	المباراتى
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

زمن الوحدة ٧٢ ق
حمل التدريب أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثالث
الأسبوع العاشر
الوحدة الثلاثون

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
أهداف لكم وركل	صف	٤٥ث	٤	١٠ث	%٩٥	تمرنات رشاقة خاصة (١٤ - ١٠)	٩.٥	الإحماء	
اشارات ملونة صفارة	صف	٤٥ث	٤	١٠ث	%٩٥	سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	٩.٥	الإعداد البدنى	
چاكيث أثقال ٪٨ من وزن الجسم	صف	٤٥ث	٢	١٠ث	%٩٠	(٥٠٤) يمين (٥٠٤) شمال (٣٦٠٣٥) يمين (٣٦٠٣٥) شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهارى أثقال	التدريب المهارى
أهداف لكم وركل	صف	٣٠ث	٢	١٠ث	%٩٠	(٤٧٠٤٦) (٨١٠٨٠) (٦٨٠٦٧) (٥٠٠٥٨)	١.٢ ١.٢ ١.٢ ١.٢	حمل مركبة	الجزء الرئيسى
ملعب كاراتيه	صفيين متواجهين	٦٠ث ٦٠ث ٣ق	٣ ٣ ٣	٣٠ث ٣٠ث ١٠٥ق	%٩٥	(٢٧ - ٢٥) ، (١٢ - ١٠) (٢٩٠٢٨) ، (٩٠٨) مباريات	١٠.٨ ١٠.٢ ١٥	ناتس ايباين مباراتى	المباراتى
-	-	-	١	١	أقل من ٪٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

زمن الوحدة ٨٤ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الشهر الثالث
الأسبوع الحادى عشر
الوحدة الحادى والثلاثون

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				شدة	حجم				
-	دائرة	-	١	٢.٦	%٧٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٢ - ٧٥)	٢.٦	الإحماء	
-	دائرة	٤٥ث	٤	١٥ث	%٧٠	تمرنات رشاقة خاصة (٩ - ١٤)	٤.٤	الإعداد البدنى	
أهداف لكم وركل	صفوف	٨ث	٢	١٠ث	%٦٥	(٢٢ ، ٢١) بين (٢٢ ، ٢١) شمال (١٠ ، ٩) بين (١٠ ، ٩) شمال (٣١ ، ٣٠) بين (٣١ ، ٣٠) شمال (٣٨ ، ٣٧) بين (٣٨ ، ٣٧) شمال	٥٤ث ٥٤ث ٥٤ث ٥٤ث ٥٤ث ٥٤ث ٥٤ث	مهارى حر	التدريب المهارى
أهداف لكم وركل	صفوف	٤٥ث	٣	٢٠ث	%٨٠	(٤٥ ، ٤٤ ، ٤١) (٧٨ ، ٧٧ ، ٧٤) (٨٥ ، ٨٤ ، ٨٤) أداء المهارات الأربعة فى شكل اختبار الرشاقة الخاصة	٤.١ ٤.١ ٤.١ ٤.١	جمل مركبة	المهارى
أهداف لكم وركل بساط كارانبه	صفيين متواجهين	٦٠ث ٦٠ث ٢ق	٣ ٣ ٤	٤٥ث ٤٥ث ٢ق	%٦٥	(١٢ ، ١٠) ، (٤ ، ١) (١٩ ، ١٨) ، (٩ ، ٨) مباريات حرة	١٤.٤ ١٣.٦ ٢٠	ناترسلى مباراتى	المباراتى
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى
الجزء الرئيسى

3	2
1	4

الشهر الثالث
الأسبوع الحادى عشر
الوحدة الثانية والثلاثون

زمن الوحدة ٨٤ ق
حمل التدريب على
تشكيل الحمل (١ : ١)

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
صفارة	صفيين متواجهين	٢٠ث	٢	٢٠ث	%٨٥	سرعة رد فعل حركى بسيط (٢٠ - ١٦)	٢.٦	الإحماء	
صفارة اشارات	صفوف	٤٥ث	٢	١٥ث	%٨٥	سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	٤.٤	الإعداد البدنى	
جيتير أثقال فى الساق والساعد ٣,٢٪ من وزن الجسم	صفوف	١٥ث	٢	١٠ث	%٨٠	(٦٠, ٥٠, ٤٠) بين (٦٠, ٥٠, ٤٠) شمال (١٩, ١٨, ١٧) يمين (١٩, ١٨, ١٧) شمال (٣١, ٣٠, ٢٩) يمين (٣١, ٣٠, ٢٩) شمال (٣٩, ٣٨, ٣٧) يمين (٣٩, ٣٨, ٣٧) شمال	١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨ ١.٨	مهارى أثقال	
استك مطاط ١م ١.٢٥م	صفوف	-	١	٢٠ث	%٨٥	(٣٠, ٢٠, ١٠) بين (٣٠, ٢٠, ١٠) شمال (١٦, ١٥, ١٤) يمين (١٦, ١٥, ١٤) شمال (٢٧, ٢٦, ٢٥) يمين (٢٧, ٢٦, ٢٥) شمال (٣٥, ٣٤, ٣٣) يمين (٣٥, ٣٤, ٣٣) شمال	١.٢ ١.٢ ١.٢ ١.٢ ١.٢ ١.٢ ١.٢ ١.٢	مهارى استك مطاط	
أهداف لكم وركل ملعب كاراتيه	صفيين متواجهين	٦٠ث ٦٠ث ٣ق	٣ ٣ ٣	٣٠ث ٣٠ث ٢ق	%٨٠	(٢٧ - ٢٥) , (١٢ , ١٠) (٢٩ , ٢٨) , (١٩ , ١٨) مباريات حرة	١٤.٤ ١٣.٦ ٢٠	ناتسلى مباراتى	المباراتى
-	-	-	١	١	أقل من ٣٠٪	تقريبات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

الشهر الثالث
الأسبوع الحادى عشر
الوحدة الثالثة والثلاثون

زمن الوحدة ٨٤ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
	حر	٣٠	٣	١٠	%٨٠	تمرنات رشاقة خاصة (٤ - ١)	٣.٥	الإحماء	الجزء الإعدادى
اشارات ملونة + صفارة	حر	٣٠	٣	١٠	%٨٠	سرعة رد فعل حركى مركب (٢٨ - ٢٥)	٣.٥	الإعداد البدنى	
استك مطاط طول ٠.٢٥ م	صفوف	-	١	٢٠	%٨٥	بين (٣٠ ، ٢٠ ، ١) شمال (٣٠ ، ٢٠ ، ١) بين (١٦ ، ١٥ ، ١٤) شمال (١٦ ، ١٥ ، ١٤) بين (٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥) شمال (٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥) بين (٣٥ ، ٣٤ ، ٣٣) شمال (٣٥ ، ٣٤ ، ٣٣)	١.٥ ١.٥ ١.٥ ١.٥ ١.٥ ١.٥ ١.٥	مهارى استك مطاط	الجزء الرئيسى
أهداف لكم وركل	صفوف	-	١	٢٠	%٨٥	بين (٣٠ ، ٢٠ ، ١) شمال (٣٠ ، ٢٠ ، ١) بين (١٦ ، ١٥ ، ١٤) شمال (١٦ ، ١٥ ، ١٤) بين (٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥) شمال (٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥) بين (٣٥ ، ٣٤ ، ٣٣) شمال (٣٥ ، ٣٤ ، ٣٣)	١.٥ ١.٥ ١.٥ ١.٥ ١.٥ ١.٥ ١.٥	جمل مركبة	
أهداف لكم وركل ملعب كارانبه	صفيين متواجهين	٦٠ ٦٠ ٣	٣ ٣ ٣	٣٠ ٣٠ ٢	%٨٠	(١٦ - ١٤) ، (١٢ ، ١٠) (١٩ ، ١٨) ، (٩ ، ٨) مباريات حرة	١٤.٤ ١٣.٦ ٢٠	مناظرى مباراتى	المباراتى
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		الثاني عشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
	٣ أيام	٢٠٠٠/٨/٣٠		٢٠٠٠/٨/٢٨		٢٠٠٠/٨/٢٦		اليوم	
م	٢١٦	م	٧٢	ع	٧٢	م	٧٢	درجة الحمل	زمن التدريب
م	٣٦	م	١٢	ع	١٢	م	١٢	الهندسي	الإعداد
م	٣٦	م	١٢	ع	١٢	م	١٢	المهاري	
م	١٤٤	م	٤٨	ع	٤٨	م	٤٨	المحططي	
م	٣.٦					م	٣.٦	الرشاقة العامة	الإعداد البدني
م	١٤.٤	م	٦			م	٨.٤	الرشاقة الخاصة	
ع	٣.٦			ع	٣.٦			زمن رد الفعل الحركي البسيط	
ع	١٤.٤	م	٦	ع	٨.٤			زمن رد الفعل الحركي المركب	
م	٣.٦					م	٣.٦	مهاري حصر	الإعداد المهاري
م	٧.٢	م	٧.٢					أثقال	
ع	١٠.٨			ع	١٠.٨			استك مطاط	
م	١٤.٤	م	٤.٨	ع	١.٢	م	٨.٤	جمل مركبة	الإعداد المحططي
م	١٤.٤					م	١٤.٤	مناقس سلبى	
م	٢٨.٨	م	١٤.٤	ع	١٤.٤		-	مناقس إيجابى	
م	١٠٠.٨	م	٣٣.٦	ع	٣٣.٦	م	٣٣.٦	مباراتى	
م	.٤٥					م	.٤٥	كياجو زوكى يمين	مهاري حصر
م	.٤٥					م	.٤٥	كياجو زوكى شمال	
م	.٤٥					م	.٤٥	كيزامى زوكى يمين	
م	.٤٥					م	.٤٥	كيزامى زوكى شمال	
م	.٤٥					م	.٤٥	مواشى جبرى يمين	
م	.٤٥					م	.٤٥	مواشى جبرى شمال	
م	.٤٥					م	.٤٥	أورامواشى جبرى يمين	
م	.٤٥					م	.٤٥	أورامواشى جبرى شمال	
م	.٩	م	.٩					كياجو زوكى يمين	چاكيث جيتز انتقال حديدية
م	.٩	م	.٩					كياجو زوكى شمال	
م	.٩	م	.٩					كيزامى زوكى يمين	
م	.٩	م	.٩					كيزامى زوكى شمال	
م	.٩	م	.٩					مواشى جبرى يمين	
م	.٩	م	.٩					مواشى جبرى شمال	
م	.٩	م	.٩					أورامواشى جبرى يمين	
م	.٩	م	.٩					أورامواشى جبرى شمال	
ع	١.٤			ع	١.٤			كياجو زوكى يمين	استك مطاط
ع	١.٤			ع	١.٤			كياجو زوكى شمال	
ع	١.٤			ع	١.٤			كيزامى زوكى يمين	
ع	١.٤			ع	١.٤			كيزامى زوكى شمال	
ع	١.٤			ع	١.٤			مواشى جبرى يمين	
ع	١.٤			ع	١.٤			مواشى جبرى شمال	
ع	١.٤			ع	١.٤			أورامواشى جبرى يمين	
ع	١.٤			ع	١.٤			أورامواشى جبرى شمال	
م	١.٦	م	.٦			م	١.-	كيزامى + كياجو	جمل مركبة
م	١.٦	م	.٦			م	١.-	كيزامى + كياجو + مواشى	
م	١.٦	م	.٦			م	١.-	كيزامى + كياجو + أورامواشى	
م	١.٦	م	.٦			م	١.-	كياجو + مواشى	
م	١.٦	م	.٦			م	١.-	كياجو + أورامواشى	
م	١.٦	م	.٦			م	١.-	كيزامى + مواشى	
م	١.٦	م	.٦			م	١.-	كيزامى + أورامواشى	
م	٣.٢	م	.٦	ع	١.٢	م	١.٤	الأنسج مهارات	

الشهر الثالث
الأسبوع الثاني عشر
الوحدة الرابعة والثلاثون

زمن الوحدة ٧٢ ق
حمل التدريب متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				شدة	حجم				
-	دائرة	-	١	٢.٦	%٧٠	تمرنات رشاقة عامة (٧٥ - ٧٢)	٢.٦	الإحماء	الجزء الإعدادي
-	دائرة	٤٥ث	٤	١٥ث	%٧٠	تمرنات رشاقة خاصة (١٤ - ٩)	٤.٤	الإعداد البدني	
أهداف لكم وركل	صفوف	٧ث	١	٢٠ث	%٧٠	(١) (١) (١٤) (١٤) (٢٨) (٢٨) (٣٥) (٣٥)	٢٧ث ٢٧ث ٢٧ث ٢٧ث ٢٧ث ٢٧ث ٢٧ث	مهاري حر	الجزء الرئيسي
أهداف لكم وركل	صفوف	٢٠ث	١	٢٠ث	%٦٥	(٤٣ ، ٤٢) (٧٨ ، ٧٧) (٨٤ ، ٨٣) (٦٤ ، ٦٢) (٦٩ ، ٦٨) (٥٤ ، ٥٢) (٥٩ ، ٥٨) أداء المهارات في صورة اختبار الرشاقة الخاصة	٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث ٦٠ث	حمل مركبة	
أهداف لكم وركل ملعب كاراتيه	صفيين متواجهين	٦٠ث ٦٠ث ٢ق	٤ ٤ ٤	٤٠ث ٣٠ث ٢ق	%٧٠	(٣٣ ، ٣٠) ، (١٢ - ١٠) (٢٩ ، ٢٨) ، (١٩ ، ١٨) مباريات حرة	١٤.٤ ١٣.٦ ٢٠	مناسلي مباراتي	البياراتي
-	-	-	-	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامي	

الشهر الثالث
الأسبوع الثاني عشر
الوحدة الخامسة والثلاثون

زمن الوحدة ٧٢ ق
حمل التدريب عالى
تشكيل الحمل (١ : ١)

الأدوات	التشكيل	الراحة البيئية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن ق	أجزاء الوحدة	
				حجم	شدة				
صفارة	صفيين متواجهين	٢٠ث	٢	٢٠ث	%٨٠	سرعة رد فعل حركى بسيط (٢٠ - ١٦)	٢.٦	الإحماء	
اشارات ملونة	صفوف	٤٥ث	٢	٢٠ث	%٨٠	سرعة رد فعل حركى مركب (٢٩ - ٢٥)	٤.٤	الإعداد البدنى	
استك مطاط طول ١.٢٥ م فى الذراعين والرجلين	صفوف	-	١	٢٠ث	%٨٥	(٣٠ ، ٢٠ ، ١٠) يمين (٣٠ ، ٢٠ ، ١٠) شمال (١٦ ، ١٥ ، ١٤) يمين (١٦ ، ١٥ ، ١٤) شمال (٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥) يمين (٢٧ ، ٢٦ ، ٢٥) شمال (٣٥ ، ٣٤ ، ٣٣) يمين (٣٥ ، ٣٤ ، ٣٣) شمال	١.٤ ١.٤ ١.٤ ١.٤ ١.٤ ١.٤ ١.٤	مهارى استك مطاط	
3 2 1 4	-	١٠ث	٣	١٥ث	%٨٥	أربع مهارات فى صورة اختبار الرشاقة الخاصة	١.٢	جمل مركبة	
أهداف لكم وركل ملاعب كاراتيه	صفيين متواجهين	٦٠ث ٦٠ث ٣ق	٣ ٣ ٣	٣٠ث ٣٠ث ٢ق	%٨٥	(٢٧ - ٢٥) ، (١٢ ، ١٠) (١٩ ، ١٨) ، (٩ ، ٨) مباريات حرة	١٤.٤ ١٣.٦ ٢٠	منافس مباراتى	المباراتى
-	-	-	١	١	أقل من %٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥	الجزء الختامى	

الجزء الإعدادى

الجزء الرئيسى

مرفق (٩)

التمرينات المستخدمة فى البرنامج

أولاً : الإعداد البدنى العام

ثانياً : الإعداد البدنى الخاص

ثالثاً : التدريب المهارى

رابعاً : التدريب الخططى

أولاً: تمارينات الإعداد البدنى العام والإحماء .

أولاً : تمارينات الإحماء

(أ) (حرى حر - سرعة متوسطة) :

- ١ الجرى مسافة ١ كم .
- ٢ الجرى مسافة ١,٥ كم .
- ٣ الجرى مسافة ٢ كم .
- ٤ الجرى حول ملعب الكاراتيه ٥ دقائق .
- ٥ الجرى حول ملعب الكاراتيه ٢,٥ دقائق يمينا ، ٢,٥ دقائق يساراً .

(ب) تمارينات باستخدام الحبل .

- ٦ (وقوف مسك حبل) الوثب مع دوران الحبل للأمام .
 - ٧ الوثب مع دوران الحبل للخلف .
 - ٨ الوثب جهة اليمين وجهة اليسار .
 - ٩ الوثب والرجلين مضمومتين اماماً وخلفاً .
 - ١٠ الوثب مع تبادل وضع القدمين اماماً وخلفاً .
 - ١١ تبادل الجرى فى المكان .
 - ١٢ (وقوف الوضع اماماً . مسك حبل) تبادل الوثب فى المكان .
- (ج) التمارينات باستخدام المقعد السويدى .
- ١٣ (وقوف مواجه . مقعد سويدى) تبادل الصعود والهبوط بالقدمين على المقعد
 - ١٤ تبادل الوثب بالقدمين على المقعد .

- ١٥ الصعود بإحدى القدمين تتبعها الأخرى ثم الهبوط بالأولى تتبعها الثانية .
- ١٦ (وقوف الجنب مواجه المقعد) تبادل الوثب من علي المقعد .
- ١٧ (وقوف الظهر مواجه المقعد) تبادل الصعود والهبوط علي المقعد .
- (د) تمرينات باستخدام سلم حائط :
- ١٨ (وقوف مواجه سلم حائط) تبادل رفع الركبتين عاليا من الجرى فى المكان .
- ١٩ تبادل ثنى الركبتين خلفا من الجرى فى المكان .
- ٢٠ (وقوف الظهر مواجه لسلم حائط) تبادل مرجحة الرجلين أماماً .
- (هـ) تمرينات علي بساط الكاراتيه :
- ٢٢ (وقوف الطعن أماماً) تبادل الطعن أماماً بالرجلين .
- ٢٣ (وقوف ثبات الوسط) تبادل الوثب بالقدمين أماماً وخلفاً علي مربع ١×١ م .
- ٢٤ (وقوف الوضع أماماً) تبادل الوثب بالقدمين أماماً وخلفاً .
- ٢٥ تبادل الوثب بالقدمين للجانبين .
- ٢٦ (وقوف) الجرى حول ملعب الكاراتيه مع عمل مرحلة طيران مستخدماً مربعات البساط .
- ٢٧ الوثب بالقدمين معاً أماماً علي مربعات البساط .
- ٢٨ الجرى مع تبادل فتح الرجل خارجاً يميناً ويساراً مستخدماً مربعات الملعب .
- ٢٩ تبادل الوثب للامام مع فتح وضم القدمين مستخدماً مربعات البساط .
- ٣٠ الجرى مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب علي التوالى ثم العودة للبداية .

- ٣١ الجرى مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب ثم العودة بالجرى ظهراً .
- ٣٢ (وقوف الجنب مواجه البساط) الجرى الجانبي ولمس كل خط ثم العودة مسافة الملعب .
- (و) تمرينات باستخدام الزميل :
- ٣٣ (وقوف مواجه الزميل) تبادل الوثب فتحاً من علي الزميل (الزميل في وضع انحناء)
- ٣٤ تبادل الوثب من على الزميل ثم المرور من بين رجلي الزميل .
- ٣٥ تبادل الوثب بالقدمين معاً « الزميل في وضع جثو أفقى » .
- ثانياً : تمرينات المرونة :
- ٣٦ « وقوف ميل » تبادل ثنى ومد عضلات الرقبة .
- ٣٧ (وقوف ثنى الجذع جانبا) تبادل ثنى ومد عضلات الرقبة .
- ٣٨ (وقوف تقوس الجذع خلفاً) ثنى ومد الرقبة .
- ٣٩ (وقوف) تبادل لف الرقبة للجانبين .
- ٤٠ تبادل دوران الرقبة يمينا ويساراً .
- ٤١ (وقوف تشبيك الذراعين عالياً) ضغط الذراعين خلفاً .
- ٤٢ (وقوف انثناء) تبادل دوران الذراعين للامام وللخلف .
- ٤٣ (وقوف الذراعين جانبا) تبادل دوران الذراعين للامام وللخلف .
- ٤٤ ضغط المنكبين خلفاً .
- ٤٥ (وقوف العضدان اماماً) تبادل دوران الساعدان للداخل وللخارج .
- ٤٦ (وقوف) تشبيك الكفين دوران الرسغين للداخل وللخارج .
- ٤٧ (وقوف انحناء) الضغط اسفل .

- ٤٨ (وقوف الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .
- ٤٩ (وقوف) تبادل ثنى الجذع للجانبين .
- ٥٠ (وقوف الذراعين جانبا) ثنى الجذع أماماً أسفل ولف الجذع للجانبين بالتبادل .
- ٥١ تبادل لفة الجذع للجانبين .
- ٥٢ (وقوف فتحاً) تبادل دوران الجذع للجانبين .
- ٥٣ تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل ومد الجذع خلفاً .
- ٥٤ (انبطاح مائل) تبادل ثنى ومد الجذع .
- ٥٥ (الطعن أماماً) الضغط أسفل .
- ٥٦ (الطعن خلفاً) الضغط أسفل .
- ٥٧ (الطعن أماماً سند القدم الخلفية على مشط القدم) الضغط أسفل .
- ٥٨ (الطعن أماماً سند القدم الخلفية على وجه القدم) الضغط أسفل .
- ٥٩ (وقوف فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى .
- ٦٠ (وقوف أماماً) تباعد القدمين لأقصى مدى .
- ٦١ (جلوس طويل فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٦٢ (جلوس طويل) ثنى الجذع أماماً أسفل .
- ٦٣ (جلوس حواجز) ثنى الجذع أماماً .
- ٦٤ (جلوس تربيعة) ضغط الرجلين للداخل .
- ٦٥ (وقوف الجنب مواجه سلم حائط) تبادل مرجحة إحدى الرجلين أماماً عالياً خلفاً .
- ٦٦ (وقوف مواجه سلم حائط) تبادل مرجحة إحدى الرجلين داخلاً جانبا عالياً .

- ٦٧ (وقوف مواجه سلم حائط) تبادل مرجحة الرجلين خلفاً عاليا .
- ٦٨ (وقوف الجنب مواجه سلم حائط) تبادل دوران إحدى الرجلين من الخارج للداخل .
- ٦٩ تبادل دوران إحدى الرجلين من الداخل للخارج .
- ٧٠ (وقوف مواجه الزميل تشبيك الذراعين) تبادل مرجحة الرجلين للخلف .
- ٧١ (وقوف جنبا لجنب تشبيك الذراعين) تبادل مرجحة الرجلين عاليا .
- ثالثا : تمارينات الرشاقة العامة :
- ٧٢ (وقوف) الجرى الزجاجى حول ملعب الكاراتيه .
- ٧٣ (وقوف) الجرى حول ملعب الكاراتيه الجرى أماماً والجرى خلفاً .
- ٧٤ (وقوف) الجرى حول الملعب مع عمل دوائر حول الجسم يمينا ويساراً .
- ٧٥ (وقوف) الوثب فى المكان مع عمل دورة حول الجسم .
- ٧٦ (وقوف) تبادل ثنى الركبتين كاملاً وقذف الرجلين خلفاً فأماماً - ١٥ ثانية .
- ٧٧ (الرقود) تبادل الوقوف والرقود - ١٥ ثانية .
- ٧٨ (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر - ١٥ ثانية .
- ٧٩ (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع ثنى الركبتين خلفاً - ١٥ ثانية .
- ٨٠ (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع تبادل ضم الركبتين علي الصدر وثنى الركبتين خلفاً .
- ٨١ (وقوف اماما) تبادل الوثب مع فتح الرجلين اماماً وخلفاً .
- ٨٢ (وقوف مواجه) تبادل الوثب مع فتح الرجلين جانباً .

ثانياً : الإعداد البدني الخاص .

(أ) تمارينات الرشاقة الخاصة :

- ١ (من وضع الاستعداد - مواجه هدف لكم) أداء مهارة « مواشى جبرى » بالرجل الخلفية ثم تبديل القدمين وأداء « اورامواشى جبرى » بالرجل الأمامية .
- ٢ (من وضع الاستعداد - مواجه هدف لكم) أداء مهارة « مواشى جبرى » يمين ومواشى جبرى شمال « ثم الدوران وأداء مهارة « كياجوزوكى » يمين « كياجوزوكى شمال» .
- ٣ يكرر بالنسبة لمهارتى الاورامواشى والكيزامى زوكى ثم كل مهارتين مع بعضهما .
- ٤ (من وضع الأستعداد مواجه الزميل) التحرك خطوة للجانب ثم أداء مهارة ثم التحرك للجانب الآخر وأداء مهارة أخرى مع مراعاة تكرار الأربع مهارات (الكيزامى + كياجو + مواشى + اورامواشى) .
- ٥ (من وضع الاستعداد عند سماع الإشارة من المدرب) تبديل القدمين ثم أداء مهارة (ذراع - رجل) تحديد المدرب .
- ٦ نفس التمرين السابق « تبديل القدمين مرتين » ثم أداء مهارة معينة .
- ٧ نفس التمرين السابق « تبديل القدمين مرة ، مرتين ثم أداء المهارة » .
- ٨ نفس التمرين السابق - حيث يقوم اللاعب بأداء مهارة (ذراع) أو (رجل) ثم التحرك للأمام والدوران للخلف وأداء نفس المهارة .
- ٩ من وضع « الجشو نصفاً » يقوم اللاعب بقدم الرجل الخلفية وأداء مهارة « زوكى + جبرى » عند سماع الإشارة من المدرب .
- ١٠ من وضع « الجلوس الطويل » يكرر التمرين السابق عند سماع الإشارة .
- ١١ من وضع « الجلوس على أربع » يكرر التمرين السابق عند سماع الإشارة .

- ١٢ من وضع « الانبطاح » يقذف الرجلين أماماً ثم الوقوف وأداء المهارة المطلوبة منه عند سماع إشارة المدرب .
- ١٣ من وضع « الظهر مواجه » يقوم اللاعب بالدوران وأداء المهارة المطلوبة منه عند سماع الإشارة .
- ١٤ من وضع « الرقود علي الظهر » الوقوف وأداء المهارة المطلوبة من اللاعب بأقصى سرعة ثم الرقود مرة أخرى .
- ١٥ « أداء مهارة الدحرجة الأمامية ثم الوقوف وأداء مهارة معينة حسب تحديد المدرب .
- (ب) تمارينات : سرعة رد الفعل الحركي :
- ١٦ الجرى عكس الإشارة .
- ١٧ محاولة لمس ركبتى الزميل .
- ١٨ أداء مهارة الكياجوزوكى عند سماع صوت المدرب يمين ثم يسار « حسب تحديد المدرب ».
- ١٩ أداء مهارة الكيزامى زوكى عند سماع صوت المدرب .
- ٢٠ أداء مهارة المواشى جري عند سماع صوت المدرب .
- ٢١ أداء مهارة الاورامواشى جبرى عند سماع صوت المدرب .
- ٢٢ أداء مهارة الكياجو زوكى عند رؤية إشارة المدرب (يمين ثم شمال) .
- ٢٣ أداء مهارة الكيزامى زوكى عند رؤية اشارة المدرب (حسب تحديد المدرب) .
- ٢٤ أداء مهارة الاورامواشى جبرى عند رؤية اشارة المدرب .
- ٢٥ استجابة اللاعب للمدرب عند اظهار المدرب للكرات الأحمر بأداء مهارة الكيزامى زوكى وعند ظهور الكرات الأخضر أداء مهارة الماى جبرى .
- ٢٦ أداء نفس التمرين بالنسبة لمهارتي الكياجو زوكى والاورامواشى .

٢٧ اخفاء المدرب « لمضرب » من وراء ظهره وعند اظهاره يقوم اللاعب بتوجيه المهارة المطلوبة منه .

أ- كيزامي زوكى ب- كياجوزوكى ج- مواشى جبرى د- أورامواشى جبرى

٢٨ (وقوف الظهر مواجه المدرب) عند سماع صوت المدرب يقوم اللاعب باستجابة باحدى المهارات قيد البحث:

أ- كيزامي زوكى ب- كياجوزوكى ج- مواشى جبرى د- أورامواشى جبرى

٢٩ الجرى فى المكان وعند سماع صوت المدرب أو اشارة معينة أداء المهارة التى تطلب منه:

أ- كيزامى زوكى ب- كياجوزوكى ج- مواشى جبرى د- اورامواشى جبرى

ثالثا: الإعداد المهارى .

(أ) مهارى حر: كيزامى زوكى :

١ أداء مباشر لمهارة الكيزامى زوكى .

٢ أخذ خطوة بالرجل الخلفية وأداء المهارة .

٣ أداء خطوة للداخل بالرجل الأمامية وأداء المهارة .

٤ أخذ خطوة للداخل ثم للخارج وأداء المهارة .

٥ تغيير وضع الرجلين وأداء المهارة .

٦ التمويه بالرجل الامامية وأداء المهارة .

٧ التمويه بالذراع المقابلة وأداء المهارة .

٨ أداء لكمتين متتاليتين بنفس الذراع بحيث تكون الأولى قصيرة والثانية طويلة .

٩ أداء مهارة اتش باراى بالقدم الأمامية ثم أداء المهارة .

١٠. لمس المنافس باليد الخلفية وأداء المهارة .
١١. أداء المهارة ثم أخذ خطوة بالرجل الخلفية ربع دورة عكس اتجاه عقرب الساعة .
١٢. مهاري : أثقال واكياس رملية ٢٪ ، ٣٪ ، ٤٪ ، من وزن الجسم نفس التمرينات السابقة مستخدما جيتير حديدي .
١٣. مهاري : استك مطاط نفس التمرينات السابقة مستخدما استك مطاط مقاومة (٨٠-١٠٪) من قدرة الفرد .
(ب) مهاري حر : كياجوزوكي :
١٤. أداء مباشر للمهارة .
١٥. أداء خطوة بالرجل الخلفية وأداء المهارة .
١٦. التحرك خطوة للخارج وأخرى للداخل وأداء المهارة .
١٧. تغيير وضع القدمين وأداء المهارة .
١٨. التمويه بالرجل الأمامية وأداء المهارة .
١٩. التمويه بالذراع الأمامية وأداء المهارة .
٢٠. أداء لكمتين متتاليتين بالذراع الضاربة (الأولى قصيرة والثانية طويلة) .
٢١. أداء مهارة اتش باراي بالرجل الأمامية ثم أداء المهارة .
٢٢. أداء مهارة اتش باراي بالرجل الخلفية ثم أداء المهارة .
٢٣. لمس المنافس الأمامية باليد الأمامية للاعب وأداء المهارة .
٢٤. أداء المهارة واخذ خطوة للجانب « ربع دورة » بالرجل الخلفية .
مهاري اثقال واكياس رملية ٢٪ ، ٣٪ ، ٤٪ من وزن الجسم

أداء نفس التمرينات السابقة : بثقل (دمبلز)

أداء نفس التمرينات السابقة : بكيس رملى (١ كجم ، ٢ كجم)

مهارى استك مطاط

أداء نفس التمرينات السابقة باستخدام استك مطاط من ٨٠-١٠٪ من قدرة الفرد

(ج) مهارى حر مواشى جبرى :

٢٥ أداء مهارة الهيزاجبرى مع دوران قدم الارتكاز .

٢٦ من وضع (الهيزاجبرى) أداء المهارة .

٢٧ أداء مهارة الكيزامى جبرى بالرجل الأمامية وأداء مهارة الكيزامى مواشى .

٢٨ أداء المهارة بالرجل الخلفية .

٢٩ أداء نصف خطوة ثم أداء المهارة .

٣٠ التمويه بالرجل الأمامية ثم أداء المهارة .

٣١ التمويه فى المكان بأداء كيزامى أوكياجو ثم أداء المهارة .

٣٢ الجرى فى المكان ثم أداء المهارة .

- مهارى اكياس رملية ٢٪ ، ٣٪ ، ٤٪

- نفس التمرينات السابقة مستخدما اكياس رملية حول القدم الضاربة .

- مهارى استك مطاط .

- نفس التمرينات السابقة مستخدما استك مطاط من ٨٠-١٠٪ من قدرة الفرد

- مهارى + جاكيت ائقال : اللاعب يرتدى جاكيت ائقال مؤديا التمرينات السابقة

(د) مهارة الاورامواشى جبرى :

- ٣٣ أداء المهارة الجنب موج لسلم حائط .
- ٣٤ أداء المهارة بالرجل الأمامية .
- ٣٥ أداء المهارة بعد أخذ خطوة بالرجل الأمامية .
- ٣٦ أخذ خطوة للخارج ثم أداء المهارة .
- ٣٧ التمويه بماى جبرى بالرجل الأمامية ثم أداء المهارة بالرجل الخلفية .
- ٣٨ التمويه بأداء ماى جبرى ثم أداء المهارة بنفس الرجل .
- ٣٩ أخذ خطوة للخارج وأخرى للداخل وأداء المهارة .
- ٤٠ الجرى فى المكان ثم أداء المهارة .
- مهارى جيتىر حديدى ٢٪ ، ٣٪ ، ٤٪ من وزن الجسم
- أداء نفس التمرينات السابقة مستخدما كيس رملى .
- مهارى استك مطاط .
- أداء نفس التمرينات السابقة مستخدما استك مقاومة ٨٠-١٠٪ من قدرة الفرد
- مهارى جاكيت اثقال
- أداء التمرينات السابقة واللاعب يرتدى جاكيت الأثقال .
- مهارى جمل المركبة :
- كيزامى زوكى - كياجو زوكى :
- ٤١ أداء المهارة من الثبات .
- ٤٢ أداء المهارة بعد أخذ خطوة بالرجل الأمامية .

التمويه بالقدم الأمامية وأداء المهارة .	٤٣
أداء المهارتين في مكان واحد (وجه أو صدر) .	٤٤
أداء مهارة كيزامى زوكى في الوجه وكياجو في الصدر .	٤٥
أداء المهارة من وضع الوقوف الجنب مواجه .	٤٦
أداء المهارة من وضع الوقوف الظهر مواجه .	٤٧
أداء المهارة من الجثو الأفقى .	٤٨
أداء المهارة فى اتجاهات مختلفة .	٤٩
- مهارتى كيزامى زوكى - مواشى جبرى :	
أداء المهارتين من الثبات .	٥٠
الجرى في المكان ثم أداء المهارة .	٥١
التمويه بالكيزامى وأداء المواشى جبرى .	٥٢
التمويه بالمأى جبرى وأداء الكيزامى زوكى .	٥٣
أداء المهارتين فى اتجاهين مختلفة .	٥٤
- مهارتى كيزامى زوكى - اورامواشى جبرى .	
الأداء من الثبات .	٥٥
أخذ خطوة بالرجل الأمامية وأداء المهارتين .	٥٦
أداء مهارة الكيزامى زوكى ثم أخذ خطوة للخارج وأداء اورامواشى جبرى	٥٧
أداء المهارتين فى إتجاهات مختلفة .	٥٨
أداء الكيزامى ثم أداء الاورامواشى بالرجل الخلفية .	٥٩

- الكياجو زوكى - مواشى جبرى .	
الأداء من الثبات .	٦٠
الأداء من الحركة .	٦١
التمويه بالكياجو من المكان وأداء مواشى جبرى .	٦٢
الجري فى المكان وأداء المهارتين .	٦٣
أداء المهارتين فى إتجاهات مختلفة .	٦٤
- الكياجو زوكى - أورامواشى جبرى .	
أداء المهارتين من الثبات .	٦٥
أداء الكياجو بنصف خطوة ثم أداء الأورامواشى .	٦٦
أداء الكياجو مع تغيير وضع الجسم للخارج وأداء الأورامواشى .	٦٧
أداء الكياجو زوكى مع تبديل وضع الرجل وأداء الأورامواشى .	٦٨
أداء المهارة فى إتجاهات مختلفة .	٦٩
- المواشى جبرى . أورامواشى جبرى .	
التمويه بالمواشى جبرى وأداء الاورامواشى جبرى .	٧٠
أداء المواشى جبرى ثم اخذ خطوة للخارج وأداء الاورامواشى جبرى	٧١
أداء المواشى جبرى ثم تبديل الرجل وأداء الأورامواشى .	٧٢
أداء المواشى جبرى ثم أداء الاورامواشى بنفس الرجل الضاربة .	٧٣
- الكيزامى - كياجو - مواشى جبرى .	
الأداء من الثبات .	٧٤

- ٧٥ الأداء والجنب مواجه .
- ٧٦ الأداء والظهر مواجه .
- ٧٧ أداء الجملة مرة يمينا ومرة يساراً فى نفس المكان .
- ٧٨ أداء الجملة فى اتجاهات مختلفة .
- كيزامى - كياجور - اورامواشى جبرى .
- ٧٩ الأداء من الثبات .
- ٨٠ الأداء والجنب مواجه .
- ٨١ الأداء والظهر مواجه .
- ٨٢ الأداء من وضع الجثو نصفاً .
- ٨٣ أداء المهارات مرة يمينا ومرة يساراً فى المكان .
- ٨٤ أداء الجملة فى اتجاهات مختلفة .
- ٨٥ أداء مهارتى الكيزامى - زوكى ثم تغيير اتجاه الجسم للخارج وأداء مهارة الأورامواشى

رابعاً: الإعداد الخططى:

(أ) منافس سلبى (كيزامى زوكى باليد اليمنى واليسرى) :

- ١ أداء مهارة كيزامى زوكى على منافس سلبى .
- ٢ أداء مهارة كيزامى زوكى من الحركة على منافس سلبى .
- ٣ أداء مهارة كيزامى زوكى من الحركة والمنافس يتحرك حركات متفق عليها .
- ٤ أداء المهارة مرة يمينا ومرة يساراً والمنافس يتحرك .

- منافس إيجابي :

- ۵ أداء مهارة كيزامي زوكى والمنافس يقوم بالدفاع سوتو اوكى من الثبات .
- ۶ أداء مهارة كيزامي زوكى والمنافس يقدم بالدفاع سوتو اوكى من الحركة .
- ۷ أداء مهارة كيزامى زوكى والمنافس يقوم بالدفاع ثم بالهجوم بإحدى المهارات كيزامى زوكى - كياجو زوكى - اورامواشى .

- مباراتى :

- ۸ يقوم كل لاعبان بالتدريب على المهارة فى شكل مباراة متفق عليها حيث يقوم الأول بأداء كيزامى زوكى محاولاً التسديد والآخر يقوم بالدفاع مانعاً وصولها .
 - ۹ اللاعب يقوم بأداء كيزامى زوكى محاولاً تسديدها ويقوم اللاعب الآخر منع وصولها والهجوم بمهارة من المهارات كيزامى - كياجو - اورامواشى .
- (ب) منافس سلبى كياجو زوكى باليد اليمنى واليسرى :
- ۱۰ أداء مهارة كياجو زوكى من الثبات على منافس سلبى .
 - ۱۱ أداء مهارة كياجو زوكى من الحركة على منافس سلبى .
 - ۱۲ أداء المهارة مرة يمينا ومرة يساراً والمنافس متحرك .

- منافس إيجابى .

- ۱۴ أداء مهارة كياجو والمنافس يدافع سوتو اوكى من الثبات .
- ۱۵ أداء مهارة كياجو زوكى والمنافس يدافع سوتو اوكى من الحركة .
- ۱۶ نفس التمرين السابق ويقوم بالهجوم بكيزامى زوكى - كياجو زوكى - اورامواشى .

- مباراتى :

- ۱۸ يقوم كل لاعبان بالتدريب على المهارة فى شكل مباراة متفق عليها ، حيث يقوم اللاعب الأول أداء الكياجو زوكى محاولاً التسديد ، ويقوم الآخر بحاوله منع التسديد .
- ۱۹ اللعب يقوم بأداء الكياجو زوكى - محاولاً تسديدها ويقوم اللاعب الآخر محاولاً منع

وصولها والرد عليها ، بمهارة معينة من كيزامى زوكى - كياجو زوكى - اورامواشى جبرى .

(ج) منافس سلبى مواشى جبرى بالرجل اليمنى واليسرى :

٢٠ أداء مهارة المواشى جبرى على المنافس (سلبى) .

٢١ أداء مهارة المواشى جبرى من الحركة والمنافس (سلبى) .

٢٢ أداء مهارة المواشى جبرى من الحركة والمنافس متحرك .

٢٣ تبادل أداء المهارة بين لاعبين .

٢٤ أداء المهارة مرة يمينا ومرة يساراً على منافس متحرك .

- منافس إيجابى :

٢٥ أداء مهارة مواشى جبرى والمنافس يقوم بالدفاع أوش أوكى من الثبات .

٢٦ أداء مهارة مواشى جبرى والمنافس يقوم بالدفاع اوش أوكى من الحركة .

٢٧ أداء مهارة مواشى جبرى والمنافس يقوم بالدفاع اوش أوكى ثم يقوم بالهجوم المضاد

كياجو زوكى - اورامواشى جبرى .

- مباراتى :

٢٨ يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة المواشى جبرى محاولاً تسديدها ويقوم اللاعب الآخر

بمحاولة منع وصولها بالجيدان براى .

٢٩ نفس التمرين مع القيام بالهجوم المضاد مستخدماً أى من المهارتين الكياجو زوكى -

الاورامواشى جبرى .

(د) منافس سلبى اورامواشى جبرى : بالرجل اليمنى واليسرى :

٣٠ أداء مهارة اورامواشى من الثبات والمنافس (سلبى) .

٣١ أداء مهارة اورامواشى من الحركة والمنافس (سلبى) .

٣٢ أداء مهارة اورامواشى من الحركة والمنافس متحرك حركات متفق عليها .

- ٣٣ أداء المهارة بالرجل اليمنى واليسرى والمنافس متحرك .
- منافس إيجابي .
- ٣٤ أداء مهارة اوامواشى والمنافس يقوم بالدفاع سوتو أوكي من الثبات .
- ٣٥ أداء مهارة اورامواشى والمنافس يقوم بالدفاع سوتو أوكي من الحركة .
- ٣٦ نفس التمرين السابق ثم يقوم اللاعب بالهجوم المضاد بمهارة الكياجوزوكي .
- مبارياتي :
- ٣٧ يقوم كل لاعبان بالتدريب علي المهارة في شكل مباراة متفق عليها حيث يقوم اللاعب بأداء مهارة الاورامواشى محاولاً التسديد ويقوم اللاعب الآخر بمحاولة منع التسديد .
- ٣٨ اللاعب يقوم بأداء الاورامواشى محاولاً تسديدها ويقوم الآخر محاولاً منع وصولها والرد عليها بمهارة معينة كياجوزوكي - اورامواشى جيري
ويجب مراعاة استخدام اساليب الدفاع المختلفة (الثلاث) :
(أ) السانوسن : هجوم لحظة هجوم الخصم .
(ب) التيانوسن : دفاع أثناء الهجوم .
(ج) الجانوسن : دفاع ثم هجوم .

Egyptian Karate Federation



الاتحاد المصري للكاراتيه

السيد الأستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

تحية طيبة وبعد ،،،

يسعدني أن أهدي سيادتكم أطيب تحيات أسرة مجلس إدارة الاتحاد المصري للكاراتيه

وتحياتي الشخصية .

وننتهز هذه الفرصة لنشكر سيادتكم لحسن تعاونكم في تطوير رياضة الكاراتيه والمتمثلة

في الجهد المبذول في رسالة الدكتوراه الخاصة بالباحث / عماد عبد الفتاح المرسي والتي

يرجى فيها الارتقاء بمستوي رياضة الكاراتيه للمستوي العالمي أملين للباحث دوام التوفيق

والاستمرار في تقديم كل جديد (في مجال التدريب عامة وتدريب رياضة الكاراتيه خاصة) .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام ،

سكرتير عام الاتحاد
عبد المنعم البشبيشي



٢٠٠١/١/١٠

الاتحاد المصري للكاراتيه
قيم الصادرة ٢٠
التاريخ : ٢٠٠١/١/١٠



جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية بالبحرين
قسم اللياقة البدنية والعلوم الصحية والرياضية
مؤسسة جامعة الإسكندرية

مذكرة

قام السيد / عماد عبد الفتاح (مدرس) بإجراء اختبار لطلاب قسم اللياقة البدنية والعلوم الصحية والرياضية

بإجراء الاختبارات الإحصائية لبيانات

وذلك على عينات استيعابية 20 اختبارية يتكون منها 10 اختبار لطلاب اللياقة البدنية و 10 اختبار لطلاب العلوم الصحية والرياضية

حيث تم إجراء الاختبارات الإحصائية التالية:

1- اختبار كاي مربع لاختبار الاستقلالية بين المتغيرات الكمية والنوعية
2- اختبار ت لاختبار الفرضيات
3- اختبار ف لاختبار الفرضيات



ملخص البحث

عنوان البحث :

تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه .

التقديم والمشكلة :

أن رياضة الكاراتيه تتطلب مقدرة عالية من الرياضى للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال السرعة والرشاقة وزمن رد الفعل وأنه يفضل تنمية هذه الصفات من خلال استخدام الأداء الحركى لتمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهارى مما يساهم ذلك فى إنجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة بأقل مجهود مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية .

والتدريب على « الكوميتيه » كإحدى مسابقات رياضة الكاراتيه تتطلب الإعداد المهارى الجيد عن طريق استخدام الحركات الخداعية فى التدريب من خلال التحرك السريع حول المنافس وفى جميع زوايا الملعب ومحاولة كشف ثغرة والهجوم السريع باستخدام مهارة مناسبة وتغيير وضع الجسم لوضع مناسب والهجوم المباشر على المنافس . أى أن على لاعب الكاراتيه التدريب على الرشاقة وسرعة رد الفعل ودقة الأداء لتسجيل النقاط والفوز بالمباراه .

مما سبق ذكره تظهر أهمية الرشاقة باعتبارها مركب من القوة والسرعة والمرونة وكذلك زمن رد الفعل الحركى والتى تظهر أهميته من خلال تغلب اللاعب على كافة المتغيرات السريعة والمفاجئة خلال المباريات وانعكاس هذه الأهمية على الأداء المهارى الخاص باللكمات والركلات.

أهداف البحث :

- ١- تنمية بعض الصفات البدنية (الرشاقة - زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب) الخاصة بلاعبى الكاراتيه المرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة .
- ٢- دراسة العلاقة بين تطوير الصفات البدنية والمهارية الخاصة وفعالية الأداء المهارى فى المباريات .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية (الرشاقة - زمن سرعة رد الفعل) والصفات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى الصفات البدنية (الرشاقة - زمن سرعة رد الفعل) والصفات مهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

قام الباحث بتحليل مباريات الكوميتيه لبطولة الجمهورية لعام ١٩٩٨/١٩٩٩ للمرحلة السنية ١٤ ، ١٦ سنة وذلك للتعرف على أهم المهارات الحركية المستخدمة فى هذه المرحلة السنية والتعرف على أهم الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة من خلال المراجع المتخصصة وكذلك من خلال استطلاع رأى الخبراء ثم اختار الباحث عينة البحث وقوامها (٣٠) لاعب من لاعبي منطقة المنوفية وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد قام الباحث بتطبيق مجموعة من الاختبارات تم تقنينها والتأكد من معاملاتها العلمية (الصدق - الثبات) من خلال الدراسات الإستطلاعية ثم إجراء القياسات القبليّة وتم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية والذى يشتمل على تمرينات بأدوات (الجاكيت المثقلة - الجيتر الحديدى - الأستك المطاط) فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية . ثم إجراء القياسات البعدية وقد تم معالجة البيانات التى حصل عليها الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

نتائج البحث :

أولا : الإستنتاجات :

- أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تحسين الصفات البدنية والمهارية عن طريق استخدام الأدوات المعينة (جاكيت أثقال - جيتر حديدى - أستك مطاط) .
- أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تطوير مستوى الأداء المهارى خلال المباريات .

ثانيا : التوصيات :

- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح .
- إجراء برامج تدريبية مشابهة على مراحل سنية مختلفة .
- استخدام الأدوات المساعدة قيد البحث فى التدريب .

المستخلص

عنوان البحث :

تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه .

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

العينة :

(٣٠) لاعب من منطقة المنوفية للكاراتيه ثم تقسيمها (١٥) لاعب مجموعة تجريبية و(١٥)

لاعب مجموعة ضابطة .

أهم النتائج :

- ١- أسفرت النتائج عن ارتفاع معدلات النتائج للمجموعة التجريبية عن الضابطة مما يوضح دور البرنامج التدريبي المقترح فى هذه النتائج .
- ٢- إيجابية استخدام الأدوات المعينة فى البحث (جاكيت أثقال - جيتر حديدى - أستك مطاط) .
- ٣- صلاحية استخدام الإختبارات قيد البحث (اختبار الرشاقة الخاصة - جهاز قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى) فى رياضة الكاراتيه .
- ٤- تحسين مستوى أداء المهارات قيد البحث خلال المباريات .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sporting Training Department

**The Effect of Training Program in Development
the Physical and Skillfull Qualities
of the Karate Players**

Introduced by :

Emad Abd EIFatah EISersy

An Assistant Teacher in Sportive
Training Department

**That is required for obtaining doctorate of
Philosophy in Physical Education**

Under the Supervision of

Dr. Ahmed El-Metwally Mansour

Professor and Suvervisor of the Sportive
training Department

And an Agent of the Faculty of Physical
Education for Serving Community and
Environment Developing Affairs
Tanta University

Dr. Wageh Ahmed Shamandy

An Assistant Professor in Management
Department. Faculty of Physical
Education for Males
Helwan University

1422 A.H. - 2001 A.D.

Abstract

Title :

The effect of training program in developing the physical and skillfull qualities of the karate players.

- Introduction and the Problem :

Karate requires high ability from the player to make the accurate choice of the variety of the mechanic actions through the speed , Agility and , Reaction time and it is prefered to develop these qualities through using the mechanic action of excercises which are similar to the nature of the skillfull action and that contributes in realizing the requirment of the practical operation and the competition with less effort as possible with the ability to return to the normal case .

Training “Kumite” which is one of karate competition requires the good skillfull preparation by using false actions in the practicing through the fast moving around the competitor and in all the angles of the playground and trying to discover a way and the fast attack by using a suitable skill and changing the body position to a suitable one and the direct attack on the competitor. That means, karate player has to train to do Agility and speed of raction time and accurate action to win and get high points in the match.

What mentioned above clarify the importance of Agility which is considered as a compound of strength , speed , flexibility and also motor of reaction time which appears its importance in the player passing to all the sudden and fast changes during the matches and the reflection of this importace on the skillfull actions like boxes and kicks.

Research aims :

- 1- Developing some of the physical characteristics (Agility - Motor speed of Reation time) for the Karate players in ages (12 - 15) years old.
- 2- Studying the relation ship between developing the physical and skillfull qualities and the effect of the skillfull action in the matches :

- 1- There are statical defferences between the before and after measurement of the exprimental group for the physical qualities (Agility - Speed of Reation time) and the skillfull qualities are still under searching.
- 2- There are statical defferences between the after measurement of the controller and exprimental groups in the physical qualities (Agility - Speed of Reaction time) and the skillfull qualities are still under searching for the after measurement of the exprimental group.

- Research Procedures :

The research analyzed the "Kumite" match in the rebuplic championship (1998 - 1999) for (14, 16) years old to know the most important skills which were used in (12-15) years old groups through the specialist references and questioning the experts , then the researcher has chosen a research sample consists of (30) players in Monoufia and it was devided into two equal groups one of themis exprimental and the other is controller, then the researcher applicated some of tests that were legal and were tested scientifically (Validity - Reliablity) through the studies and then he makes the before measurements and the suggested practical program was applied on the exprimental group and it includes (the Weightened Jacket - the Metal Jeeter - the rubber) in the main part of the practical unit. Then he did the after mesearement and data were handled by using suitable statical ways.

*** Research result :**

- First , Recognizations :

- The suggested program let to improving the skillfull and physical qualities by using certain tool (Weightened Jacket - metal Jeeter - rubber).

- Second, Recommandations :

- Applying the suggested training program.
- Doing similar training programs with defferent ages.
- Using helpfull tools in training

Dissertation Abstract

Title :

The effect of a training program on the development of the physical and skillfull qualities of the Karate players .

- The used method :

The researcher used the training program by designing two groups one is exprimental and the another is controller.

- The Sample :

(30) players from Mounofia region for karate and they were divided into (15) players in the exprimental group and (15) players in the controller group.

- Main results :

- 1- The results showed higher rates in the results of the exprimental group the controller and that clarifies the importance of the training program.
- 2- The positivity of using certain tools (Weightened Jacket - metal Jeeter - Rubber).
- 3- The usefullness of using tests (the Agility test - measuring the motor reaction time) in Karate.
- 4- Improving the level of practicing skills during matches.