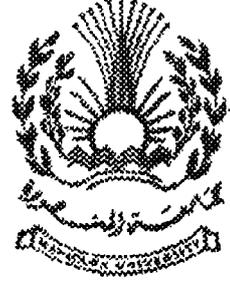


قائمة المرفقات

مرفق رقم (١)

تحديد المجال المهاري قيد البحث



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي

عنوان البحث

تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات
الجودو للمبتدئين

**The Effect of a Specific Exercises Program on
learning some Judo skills for beginners**

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

هدف الإستمارة :

تحديد المجال المهارى قيد البحث والمناسب لطبيعة المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة.

إشراف

دكتور

هشام حجازى عبدالحميد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

على السعيد ربحان

أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية
التربية الرياضية لشئون التعليم
والطلاب - جامعة المنصورة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية احترام وتقدير

يتقدم الباحث / سامح شكرى يوسف علم الدين إلى شخص سيادتكم بأسمى معاني الشكر والتقدير لتفضلكم بتناول هذه الإستماره والإجابة على المحاور الخاصة بها حيث يقوم الباحث بإجراء دراسة تجريبية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية (تخصص رياضة الجودو) بعنوان :

" تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين "

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة في مجال تخصصهم ولتقئة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ميدانية ودراية علمية في مجال رياضة الجودو .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتي :-

- التعرف على أهم المهارات الحركية قيد البحث والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٠ - ١٢) سنة.

بيانات خاصة بالسيد الخبير :

بيانات السيد الخبير

الاسم :

الدرجة العلمية :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة :

الكلية :

الجامعة :

خطوات التعامل مع الاستمارة

١- يوجد بالاستمارة جدول رقم (١) يحتوي على المهارات الحركية فى رياضة الجودو قيد البحث .

٢- الرجاء وضع علامة (✓) أسفل خانة مستويات الأهمية المقابلة لكل مهارة حركية.

٣- يمكن إضافة أي مقترحات قد يجدها السيد الخبير ذات أهمية بموضوع البحث ، بحيث يتم تسجيلها فى المكان المخصص لها والموجود أسفل الجدول.

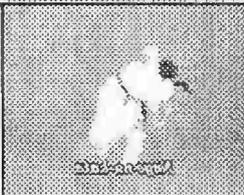
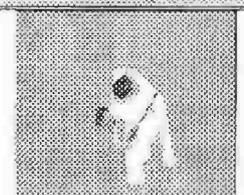
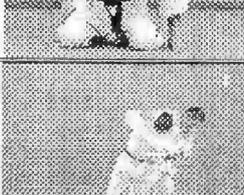
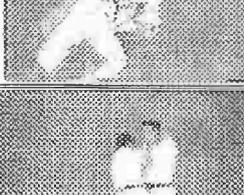
ملحوظة :

يرجى قراءة الجدول جيدا حتى تكون عملية الاختيار موضوعية

وأخيرا نشكركم لمساهمتمكم البناءه والتي سوف تسهم فى إخراج هذا البحث إخراجا علميا بإذن الله.

الباحث

جدول (١)

| م | اسم المهارة | شكل المهارة | مستويات الأهمية | |
|---|--|---|-----------------|-----------|
| | | | موافق | غير موافق |
| ١ | إيبون سيوناجي Ippon Seoi Nagi |  | | |
| ٢ | هراى جوشى Harai Goshi |  | | |
| ٣ | مورتيه سيوناجي seoi nagi morotai |  | | |
| ٤ | كوشى جورما Koshi-Guruma |  | | |
| ٥ | سيو أوتوشى Seoi-O-Toshi |  | | |
| ٦ | أوسوتو جارى O-Soto-Gari |  | | |
| ٧ | أوجوشى o-goshi |  | | |
| ٨ | أوتشى جارى O- Otche Gari |  | | |

تابع جدول (١)

| مستويات الأهمية | | شكل المهارة | اسم المهارة | م |
|-----------------|-----------|---|---|----|
| موافق | غير موافق | | | |
| | |  | دي آشي براى De- Ashiharai | ٩ |
| | |  | أوشيرو أوكيمي Ushiro- Okeme | ١٠ |
| | |  | يوكو أوكيمي Yoko- Okeme | ١١ |
| | |  | ماي مواري أوكيمي Mae- Maware- Okeme | ١٢ |

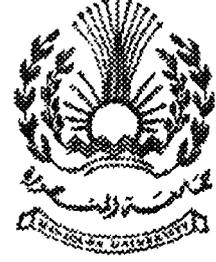
إضافة أي مقترحات أخرى:

- - ١
- - ٢
- - ٣
- - ٤
- - ٥

مرفق (٢)

التعرف على أهم الأختبارات الخاصة

بالمتغيرات البدنية قيد البحث



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي

عنوان البحث

تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات
الجودو للمبتدئين

**The Effect of a Specific Exercises Program on
learning some Judo skills for beginners**

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

هدف الاستمارة :

التعرف على أهم الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث والمناسبة لطبيعة المرحلة
العمرية (١٠-١٢) سنة.

إشراف

دكتور

هشام حجازي عبدالحميد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

علي السعيد ربحان

أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية
الرياضية لشؤون التعليم والطلاب
جامعة المنصورة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية احترام وتقدير

يتقدم الباحث / سامح شكرى يوسف علم الدين إلى شخص سيادتكم بأسمى معاني الشكر والتقدير لتفضلكم بتناول هذه الإستماره والإجابة على المحاور الخاصة بها حيث يقوم الباحث بإجراء دراسة تجريبية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية (تخصص رياضة الجودو) بعنوان :

" تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين "

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة في مجال تخصصهم ولتقنة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ميدانية ودراية علمية في مجال رياضة الجودو .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتي :-

- التعرف على أهم الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة.

بيانات خاصة بالسيد الخبير :

بيانات السيد الخبير

الاسم :

الدرجة العلمية :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة :

الكلية :

الجامعة :

خطوات التعامل مع الاستمارة

١- يوجد بالاستمارة جدول رقم (١) يحتوي على الاختبارات البدنية الخاصة برياضة الجودو قيد البحث .

٢- الرجاء وضع علامة (✓) أسفل خانة مستويات الأهمية المقابلة لكل اختبار.

٣- يمكن إضافة أي مقترحات قد يجدها السيد الخبير ذات أهمية بموضوع البحث ، بحيث يتم تسجيلها في المكان المخصص لها والموجود أسفل الجدول.

ملحوظة :

يرجى قراءة الجدول جيدا حتى تكون عملية الاختيار موضوعية

وأخيرا نشكركم لمساهمتمكم البناءه والتي سوف تسهم في إخراج هذا البحث إخراجا علميا
بإذن الله.

الباحث

| مستويات الأهمية | | المتغيرات البدنية | م |
|-----------------|-------|--|----------------------------------|
| غير موافق | موافق | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ اث) أو بيوربي • اختبار الخطوة الجانبية (١٠ اث) • اختبار الجري الزجراجي | الرشاقة ١ |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • اختبار دفع الكرة الطبية (٣كجم) باليدين. • اختبار رمي الثقل زنته (٩٠٠جم) من مستوى الكتف. • اختبار الشد العمودي بالذراعين | القوة المميزة بالسرعة ٢ |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • اختبار نيلسون للسرعة الحركية • اختبار سرعة أداء المهارة باستخدام جهاز قياس السرعة في الجودو • اختبار قياس زمن الرجوع لليد. | السرعة الحركية ٣ |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • اختبار ثني الجذع من الوقوف • اختبار الكوبري • اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل. | المرونة ٤ |

إضافة أي مقترحات أخرى:

- ١ -
- ٢ -
- ٣ -
- ٤ -
- ٥ -

مرفق رقم (٣)

التعرف على أهم العضلات العاملة على السقطات
في رياضة الجودو



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي

عنوان البحث

تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات
الجودو للمبتدئين

**The Effect of a Specific Exercises Program on
learning some Judo skills for beginners**

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

هدف الاستمارة :

التعرف على أهم العضلات العاملة على السقطات في رياضة الجودو .

إشراف

دكتور

هشام حجازي عبدا حميد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

على السعيد ريجان

أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية
التربية الرياضية لشئون التعليم
والطلاب - جامعة المنصورة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية احترام وتقدير

يتقدم الباحث / سامح شكري يوسف علم الدين إلى شخص سيادتكم بأسمى معاني الشكر والتقدير لتفضلكم بتناول هذه الاستمارة والإجابة على المحاور الخاصة بها حيث يقوم الباحث بإجراء دراسة تجريبية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية (تخصص رياضة الجودو) بعنوان :

" تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين "

ونظرا لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة في مجال تخصصهم ولثقة الباحث بما لسيادتكم من خبرة ميدانية ودراسة علمية في مجال رياضة الجودو .

لذا يتقدم الباحث لسيادتكم بالاستمارة المرفقة لتحديد الآتي :-

التعرف على أهم العضلات العاملة على السقطات في رياضة الجودو

بيانات خاصة بالسيد الخبير :

بيانات السيد الخبير

الاسم :

الدرجة العلمية :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة :

الكلية :

الجامعة :

خطوات التعامل مع الاستمارة

١- يوجد بالاستمارة جدول رقم (١) يحتوي على السقطات في رياضة الجودو قيد البحث والتحليل الوصفي للعضلات المقترحة لها .

٢- صورة توضح العضلات الأمامية والعضلات الخلفية لجسم الإنسان.

٣- الرجاء وضع علامة (✓) أسفل خانة مستويات الأهمية المقابلة لكل عضلة أمام السقطة.

٤- يمكن إضافة أي مقترحات قد يجدها السيد الخبير ذات أهمية بموضوع البحث ، بحيث يتم تسجيلها في المكان المخصص لها والموجود أسفل الجدول.

ملحوظة :

يرجى قراءة الجدول جيدا حتى تكون عملية الاختيار موضوعية

وأخيرا نشكركم لمساهمتمكم البناءة والتي سوف تسهم في إخراج هذا البحث إخراجا علميا بإذن الله.

تابع جدول (١)

| م | اسم المهارة | شكل المهارة | مستويات الأهمية | |
|-----------------------|---|--|----------------------------------|-----------|
| | | | موافق | غير موافق |
| | ماى موارى أوكيمى Mae- Maware- Okeme |  | العضلة القابضة لأصابع القدم | |
| | | | العضلة الأخصوية | |
| | | | العضلة التوأمية | |
| | | | العضلة القصية الأمامية | |
| | | | العضلة الشظيية الطويلة | |
| | | | العضلة الشظيية القصيرة | |
| | | | العضلة الظنبوية الأمامية | |
| | | | العضلة باسطة أصابع القدم | |
| | | | العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية | |
| | | | العضلات المروحية | |
| | | | العضلة ذات الرأسين الفخذية | |
| | | | العضلات المقربة للفخذ | |
| | | | العضلات الموترة للفاقة العريضة | |
| | | | العضلات البطنية المائلة الخارجية | |
| | | | العضلة البطنية المستقيمة | |
| | | | العضلة المسننة الأمامية | |
| | | | العضلة الصدرية الكبرى | |
| | | | العضلة المدملجة الصغرى | |
| | | | العضلة المدملجة الكبرى | |
| | | | العضلة المربعة المنحرفة | |
| | | | العضلة تحت النتؤ الشوكى | |
| | | | العضلة العريضة الظهرية | |
| | | | العضلة شبه المنحرفة | |
| | | | العضلة الوسيعة الصدرية | |
| | | | العضلة الدالية | |
| | | | العضلة ذات الرأسين العضدية | |
| | | | العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية | |
| | | | العضلة العضدية الكعبرية | |
| | | | العضلة الباسطة للرسغ والأصابع | |
| | | | العضلة الكابة المستديرة | |
| العضلة الباطحة للساعد | | | | |

١٣٤/٣

إضافة أي مقترحات أخرى:

- - ١
- - ٢
- - ٣
- - ٤
- - ٥

العضلات الأمامية لجسم الإنسان

يسار الصورة

يمين الصورة

عضلات الوجه

العضلة القصبية النرفوية

العضلة الدالية

العضلة شبه المنحرفة

العضلة ذات الرأسين العضدية

العضلة الصدرية الكبرى

العضلة العضدية الكعبرية

العضلة المسنة الأمامية

العضلات المقربة للفخذ

العضلة البطنية المستقيمة

العضلة الخياطية

العضلات القابضة لرسغ اليد والاصابع

الرباط الرضفي

العضلة البطنية المائلة الخارجية

العضلة الشوامية (السمانة)

العضلة المتررة اللقافة العريضة

العضلة الأخمصية

العضلة المتسعة الجانبية

العضلة المستقيمة الفخذية

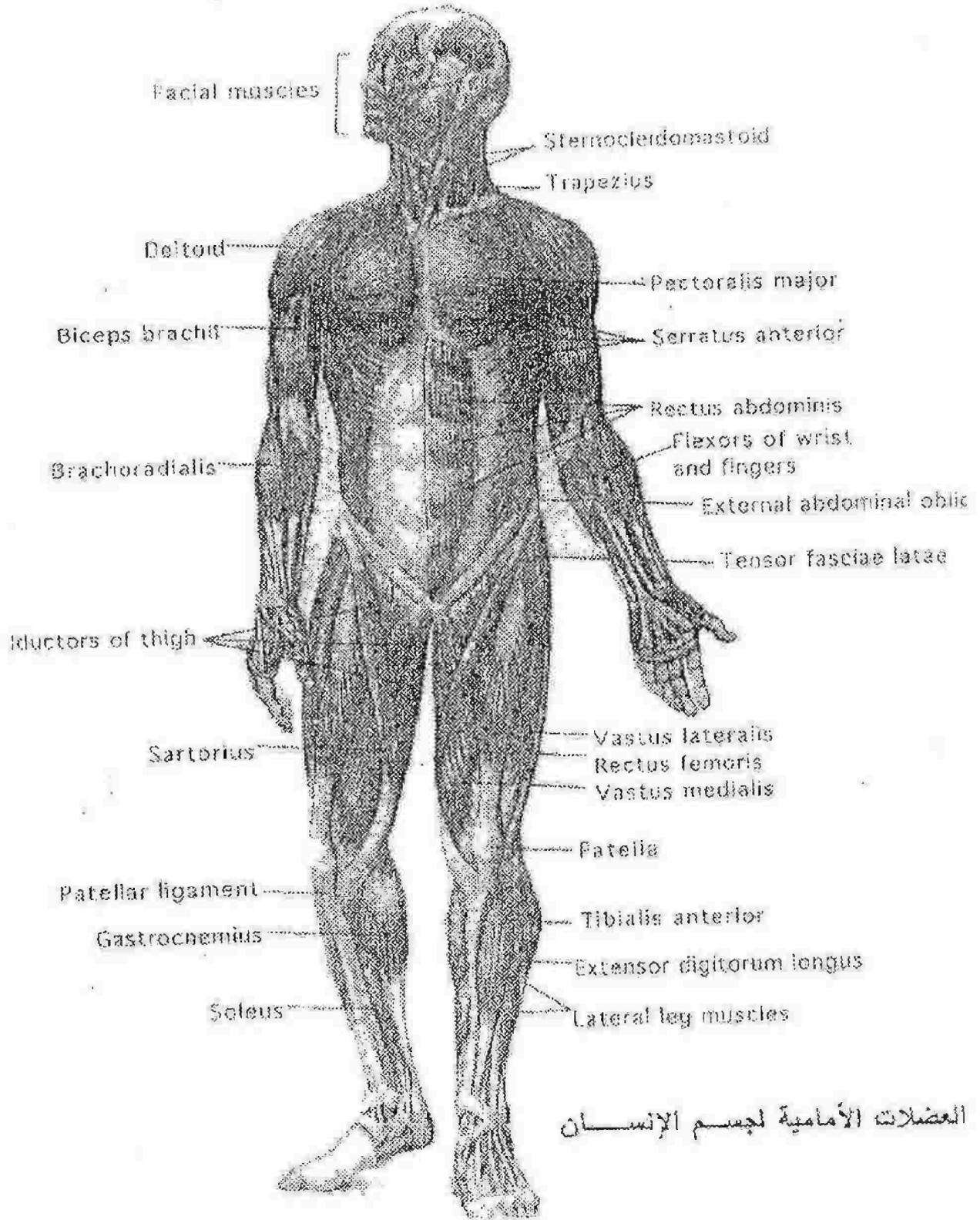
العضلة المتسعة الوسطي

الرضفة

العضلة الظنبرية الأمامية

العضلة الطويلة بأسطة الأصابع

عضلات الساق الجانبية



العضلات الخلفية لجسم الإنسان

يسار الصورة

يمين الصورة

العضلة القصية الترقوية

العضلة شبه المنحرفة

العضلة الدالية

العضلة تحت الترقوي الشوكي

العضلة المدملجة الصغرى

عضلات البطن المائلة الخارجية

العضلة المدملجة الكبرى

العضلة الأليية الكبرى

العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية

العضلة الرقيقة

العضلة العريضة الظهرية

العضلة الأخمصية

العضلات المادة لرسغ اليد والاصابع

وتر اكيلس

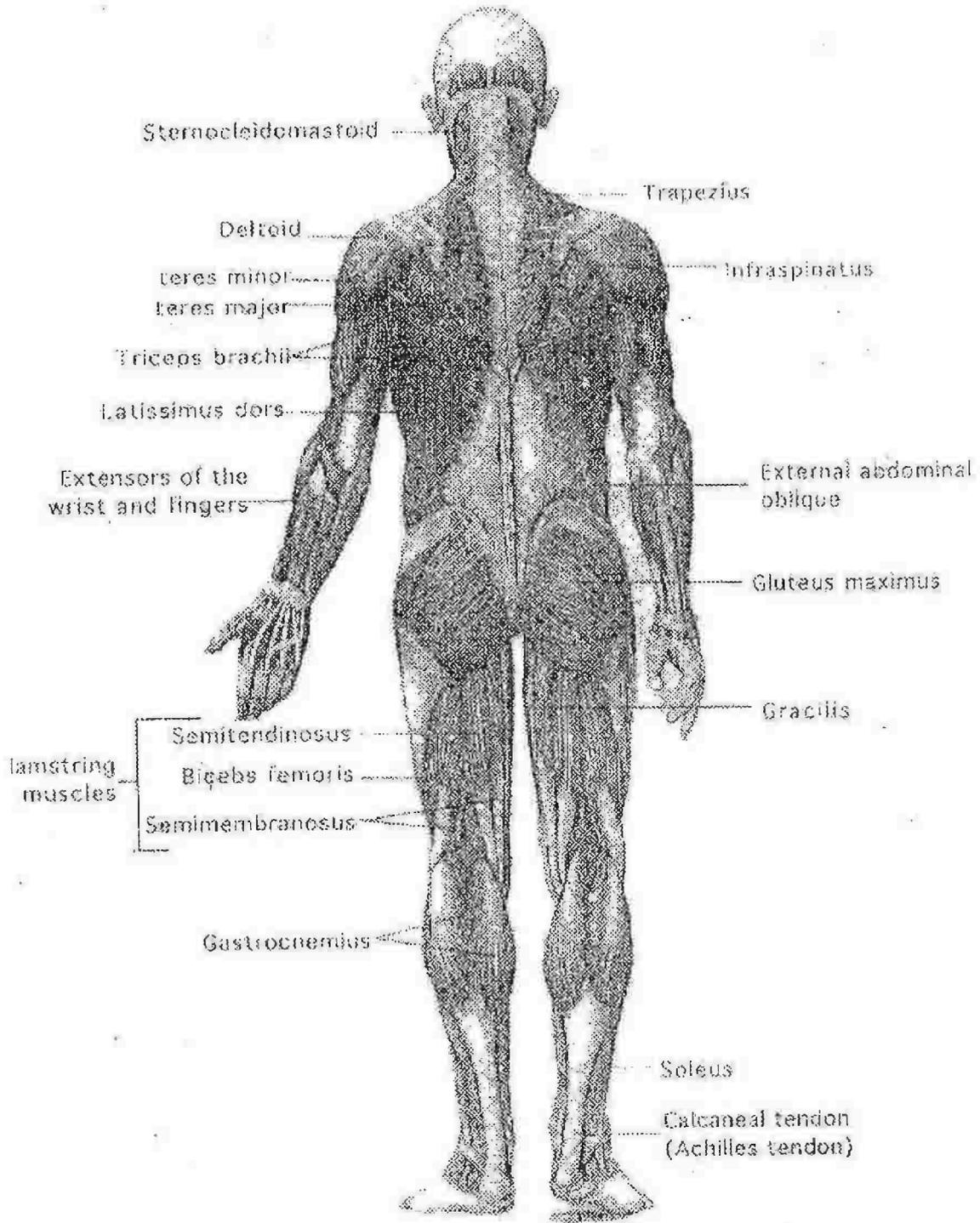
العضلة نصف الوترية

عضلات
خلف
الفخذ

العضلة ذات الرأسين الفخذية

العضلة نصف الغشائية

العضلة التوأمية



العضلات الخلفية لجسم الإنسان

مرفق (٤)

العضلات العاملة على المهارات الحركية

أولا : مهارة أوجوشي Ogoshi

وتتميز بأهم الحركات والعضلات العاملة عليها :

١- قبض رسغ اليد .

تهدف إلى تقريب راحة اليد من الساعد ، تبدأ من مسكة البدلة وتحرك مفصل رسغ اليد تبعا لإخلال التوازن .

العضلات العاملة :

- العضلة السطحية قابضة الرسغ .
- العضلة الغائرة قابضة الأصابع.
- العضلة الزندية قابضة الرسغ .
- العضلة الطويلة قابضة الإبهام .
- العضلة العضدية قابضة الرسغ .

٢- حركة القبض الأمامي :

تهدف إلى تقريب الصدر من الفخذين مثل جميع مهارات الرمي بالوسط وبعض مهارات الرمي باليدين (سيوناجي) التي اتجاه إخلال التوازن بها للأمام .

العضلات العاملة :

- العضلة البطنية المستقيمة.
- العضلة البطنية المائلة الخارجية
- العضلة البطنية المائلة الداخلية .
- العضلة الحرقفية الكشحية.
- العضلة الصدرية الكبرى .

عضلات الطرف السفلي :

- العضلة التوأمية الساقية.
- العضلة النعلية.
- العضلة الظنبوبية الخلفية.
- العضلة الشظيية الطويلة.
- العضلة الشظيية القصيرة.
- العضلة نصف وترية.
- العضلة ذات الرأسين الفخذية.

- العضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية. (٨٩)(٥٩)

ثانيا : مهارة إييون سيوناجى Ippon seoinage

وتتميز بأهم الحركات والعضلات العاملة عليها :

١- تدوير الذراع للداخل من الوضع الطبيعي .

تهدف إلى تدوير الذراع حول المحور الطولى له فى الاتجاه الداخلى .
العضلات العاملة :

- العضلة تحت الكتف .
- العضلة الصدرية الكبرى.
- الرأس الطويلة للعضلة ذات الرأسين العضدية .
- العضلة المدملجة الكبرى .
- الجزء الأمامى من العضلة الدالية.
- العضلة الظهرية العريضة .

٢- تدوير الذراع للخارج من الوضع الطبيعي :

تهدف إلى تدوير الذراع حول المحور الطولى فى الاتجاه الخارجى (الوحشى)
العضلات العاملة :

- العضلة فوق النتوء الشوكى.
- العضلة الدالية (الجزء الخلفى) .
- العضلة المدملجة الصغرى .

٣- تدوير الجذع حول المحور الطولى له :

تهدف إلى تدوير الجذع حول المحور الطولى له.
العضلات العاملة (فى حركة تدوير الجذع للشمال) :

من الجهة الأمامية للجذع :

- العضلة البطنية المائلة الخارجية اليمنى.
- العضلة البطنية المائلة الداخلية اليسرى.
- العضلة الصدرية الكبرى.
- العضلة المسننة الأمامية اليمنى .
- العضلة القصية الترقوية .

من الجهة الخلفية للجذع :

- العضلة الختائية الخلفية اليسرى.
- العضلة المستعرضة الشوكية.
- العضلات رافعة الضلوع .

- العضلة البطنية المائلة الخارجية اليمنى.

عضلات الطرف السفلي :

- العضلة التوأمية الساقية.
- العضلة النعلية.
- العضلة الظنبوبية الخلفية.
- العضلة الشظيية الطويلة.
- العضلة الشظيية القصيرة.
- العضلة نصف وترية.
- العضلة ذات الرأسين الفخذية .
- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية. (٨٩)(٥٩)

ثالثا : مهارة أوسو توجارى :

وتتميز بأهم الحركات والعضلات العاملة عليها :

١- المد الزائد لمفصل الفخذ:

العضلات العاملة :

تهدف الى التباعد الزائد للجزء الأمامي من الفخذ عن الجذع

- العضلة الأليبية الكبرى .
- العضلة الأليبية الوسطى.
- العضلة التوأمية .
- العضلة ذات الرؤوس الأربعة .

٢- مد مفصل رسغ اليد :

تهدف إلى تقريب ظهر اليد من الساعد .

العضلات العاملة :

- العضلة المادة للأصابع .
- العضلة الكعبرية الطويلة المادة للرسغ .
- العضلة المادة للسياطة.

عضلات الطرف السفلي :

- العضلة التوأمية الساقية.
- العضلة النعلية.
- العضلة الظنبوبية الخلفية.

- العضلة الشظيية الطويلة.
- العضلة الشظيية القصيرة.
- العضلة نصف وترية.
- العضلة ذات الرأسين الفخذية .
- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية. (٨٩) (٥٩)

رابعا : مهارة كوشى جورما :

وتتميز بأهم الحركات والعضلات العاملة عليها :

١- قبض رسغ اليد :

تهدف إلى تقريب راحة اليد من الساعد ، تبدأ من مسكة البدلة وتحرك مفصل رسغ اليد تبعا لإخلال التوازن
العضلات العاملة :

- العضلة السطحية قابضة الرسغ .
- العضلة الغائرة قابضة الأصابع.
- العضلة الزندية قابضة الرسغ .
- العضلة الطويلة قابضة الإبهام .
- العضلة العضدية قابضة الرسغ .
- العضلة الدالية .
- العضلة ذات الرأسين العضدية .

٢- حركة القبض الأمامى :

تهدف إلى تقريب الصدر من الفخذين مثل جميع مهارات الرمي بالوسط وبعض مهارات الرمي باليدين (سيوناجى) التى اتجه إخلال التوازن بها للأمام .
العضلات العاملة :

- العضلة البطنية المستقيمة.
- العضلة البطنية المائلة الخارجية
- العضلة البطنية المائلة الداخلية .
- العضلة الحرقفية الكشحية.
- العضلة الصدرية الكبرى .

عضلات الطرف السفلي :

- العضلة التوأمية الساقية.
- العضلة النعلية.
- العضلة الظنبوبية الخلفية.
- العضلة الشظيية الطويلة.
- العضلة الشظيية القصيرة.
- العضلة نصف وترية.
- العضلة ذات الرأسين الفخذية.
- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية. (٨٩) (٥٩)

مرفق (٥)

استمارة تفريغ البيانات

١٤٦/٥

استمارة تسجيل البيانات (السن - الطول - الوزن)

| م | اسم المبتدئ | المتغيرات | | | ملاحظات |
|----|-------------|-----------|-------|-------|---------|
| | | السن | الطول | الوزن | |
| ١ | | | | | |
| ٢ | | | | | |
| ٣ | | | | | |
| ٤ | | | | | |
| ٥ | | | | | |
| ٦ | | | | | |
| ٧ | | | | | |
| ٨ | | | | | |
| ٩ | | | | | |
| ١٠ | | | | | |
| ١١ | | | | | |
| ١٢ | | | | | |
| ١٣ | | | | | |
| ١٤ | | | | | |
| ١٥ | | | | | |
| ١٦ | | | | | |
| ١٧ | | | | | |
| ١٨ | | | | | |
| ١٩ | | | | | |
| ٢٠ | | | | | |
| ٢١ | | | | | |
| ٢٢ | | | | | |
| ٢٣ | | | | | |
| ٢٤ | | | | | |
| ٢٥ | | | | | |
| ٢٦ | | | | | |
| ٢٧ | | | | | |
| ٢٨ | | | | | |

**مرفق رقم (٦)
الاختبارات البدنية**

اولا : اختبار الرشاقة**اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ اث)****غرض الاختبار:**

قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه ، ويمتاز هذا الاختبار كميقياس للرشاقة بأنه يخلو من السرعة الانتقالية .

الأدوات اللازمة :

- بساط رقيق من اللباد ، أو أرض ناعمة ومستوية .
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب بالثواني .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي أرض صلبة وملساء (وضع البدء) .
- وعند إعطائه إشارات البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين علي الأرض بحيث تكون المقعدة علي الكعبين والركبتان بين الذراعين .
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلي وضع الانبطاح المائل .
- قذف الرجلين أماماً للوصول إلي وضع ثني الركبتين .
- مد الركبتين كاملاً للوصول إلي وضع الوقوف .
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار .

إدارة الاختبار :

- محكم : ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد .
- ميقاتي : ويقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف .
- مسجل : ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية .

حساب الدرجات :

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعه أجزاء وهي (ثني الركبتين كاملاً ، قذف الرجلين خلفاً ، قذف الرجلين أماماً ، الوقوف) .
- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ اث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربعة السابقة ، فمثلاً عندما ينتهي الزمن والمختبر في وضع الانبطاح المائل يحتسب له درجتان عن هذا الوضع . (٦٦ : ٢٧٩)

ثانيا : اختبار القوة المميزة بالسرعة

اختبار دفع كرة طبية زنة (٣ كيلو جرام)

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للذراعين والكتف .

الأدوات اللازمة :

كرسي بمسند - حبل - كرة طبية وزنها ٣ كيلو جرام - شريط قياس - علامات حديدية

أو أعلام .

وصف الأداء :

- يجلس المختبر علي كرسي مثبتاً ظهره بحبل عن طريق زميل وممسك بالكرة الطبية باليدين .

- يتم دفع الكرة باليدين للأمام وللأعلي لأبعد مسافة ويعطي المختبر ثلاث محاولات يؤخذ أفضلهم .

إدارة الاختبار :

محكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس .

مسجل : يقوم بالنداء علي المختبرين وتسجيل النتائج .

مراقب : يقوم بتعين مكان سقوط الكرة والقياس .

حساب الدرجات :

يتم حساب أفضل المحاولات الثلاثة لقياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي ومن

أقرب نقطة تتركها الكرة علي الأرض . (٦٦:١١٠)

ثالثا : اختبار السرعة الحركية

اختبار قياس سرعة أداء المهارات الحركية باستخدام جهاز قياس السرعة في الجودو .

هدف الاختبار :

قياس قدرة الناشئ على أداء المهارة الحركية.

الأدوات المستخدمة :

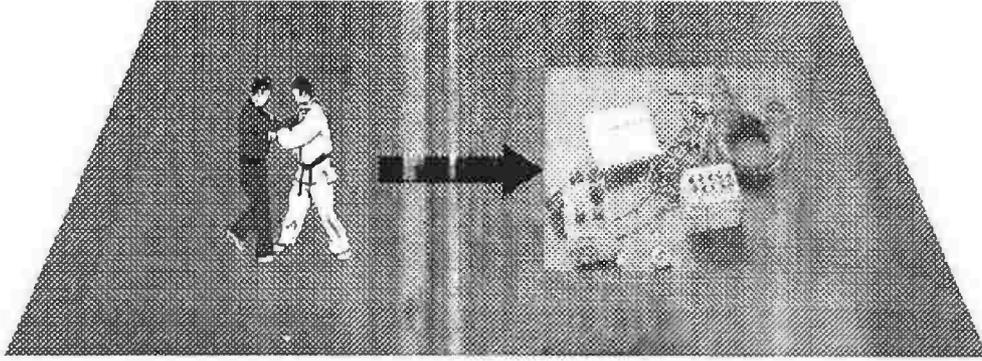
صالة مغطاة - بساط جودو - جهاز استجابة حركية- شريط لاصق ألوان .

إجراءات الاختبار :

يتم وضع جهاز الاستجابة الحركية الموضح بالشكل على بساط الجودو، بحيث تكون

الوسادة الإسفنجية المرتبطة بالجهاز في وضع يسمح برمي اللاعب الأوكي عليها ، ويتم رسم

علامة للبدء يقف عليها اللاعب المختبر وتكون على مسافة (١م) من الوسادة الإسفنجية .



مواصفات الاختبار :

يقف اللاعب المختبر (تورى) على العلامة المحددة له وفي وضع (شيزن تاي) ويقوم

بمسك اللاعب المدافع (أوكي) كومي كاتا ، وعند سماع (الجرس) الموجود بالجهاز (المثير)

يقوم اللاعب المختبر (تورى) برمي اللاعب المدافع (أوكي) بالمهارة الحركية المتفق عليها

بحيث يتم سقوط اللاعب الأوكي على الوسادة الإسفنجية .

احتساب الدرجات :

يعبر زمن الأداء المستغرق من بداية سماع المثير وحتى ملامسة الوسادة الإسفنجية عن الدرجة الخام للاعب المختبر .

تعليمات الاختبار :

أن يكون كلا اللاعبين (تورى - أوكى) من نفس الفئة الوزنية .
فى حالة سقوط اللاعب الأوكى خارج الوسادة الإسفنجية يتم أخذ راحة مدتها (٣٠ث) ثم يبدأ محاولة الاختبار من جديد .

إعطاء ثلاث محاولات تجريبية لكل لاعب قبل البدء فى إجراء الاختبار الرئيسى .

مواصفات جهاز الاستجابة الحركية :

يتكون جهاز الاستجابة الحركية من قاعدة مثبت عليها أربعة مصابيح بألوان مختلفة الشكل بالإضافة إلى جرس مثبت داخل قاعدة الجهاز ويرتبط كل مصباح والجرس بمفتاح خاص على حده .

الجهاز مرتبط بوسادة إسفنجية مزودة بساعة إيقاف إلكترونية حيث يتم تشغيلها إلكترونياً مع الضغط على مفتاح التشغيل سواء كان ذلك للمصابيح الملونة أو للجرس ويتم إيقاف الساعة إلكترونياً بمجرد ملامسة الوسادة الإسفنجية ليعبر الزمن الموجود بالساعة الإلكترونية عن سرعة الاستجابة الحركية .(٢٤٥:٨٠)

رابعاً : اختبار المرونة :

اختبار القدرة على مرونة الجسم:

هدف الاختبار :

قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة عضلات الظهر .

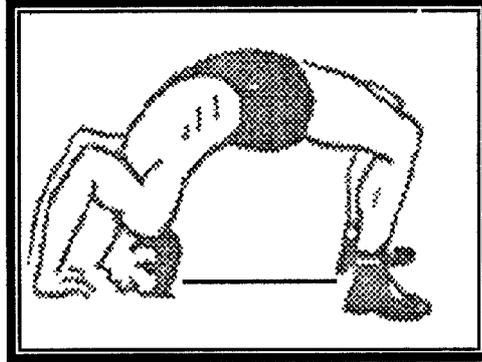
١٥٤/٦

الأدوات المستخدمة : شريط قياس مسافة - مسطرة مدرجة.

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الكوبرى ثم يقوم بالتحرك باليدين والرجلين حتى يقترب لأقل مسافة

ممكنة .



احتساب الدرجات :

تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين والمسافة بين منتصف الظهر

والأرض ليعبر ذلك عن الدرجة الخام للمختبر. (٣٥١:٦٦)

مرفق (٧)

استمارة تقييم الأداء المهارى

الأهمية النسبية للمراحل الفنية للمهارات الحركية قيد البحث

| المجموع الكلي للنسبة المئوية | النسبة المئوية المقترحة للمراحل الفنية | | | شكل المهارة | إسم المهارة | م |
|---------------------------------|--|---------|---------|-------------|--|---|
| | كاكى | تسكورى | كوزوشى | | | |
| %(١٠٠) | %(٣٠) | %(٤٠) | %(٣٠) | | أوجوشى o-goshi | ١ |
| %(١٠٠) | %(٣٠) | %(٤٠) | %(٣٠) | | إيبون سيوناجى Ippon Seoi Nagi | ٢ |
| %(١٠٠) | %(٣٠) | %(٤٠) | %(٣٠) | | أوسوتو جارى O-Soto- Gari | ٣ |
| %(١٠٠) | %(٣٠) | %(٤٠) | %(٣٠) | | كوشى جورما Koshi- Guruma | ٤ |

تابع

الأهمية النسبية للمراحل الفنية للمهارات الحركية قيد البحث

| المجموع الكلي للنسبة المئوية | النسبة المئوية المقترحة للمراحل الفنية | | | شكل المهارة | إسم المهارة | م |
|---------------------------------|--|---------------------|--------------------|--|---|---|
| | الوضع النهائي | المرحلة الرئيسية | الوضع الابتدائي | | | |
| %(١٠٠) | %(٢٠) | %(٦٠) | %(٢٠) |  | أوشيرو أوكيمي Ushiro- Okeme | ٥ |
| %(١٠٠) | %(٢٠) | %(٦٠) | %(٢٠) |  | يوكو أوكيمي Yoko- Okeme | ٦ |
| %(١٠٠) | %(٢٠) | %(٦٠) | %(٢٠) |  | ماى موارى أوكيمي Mae- Maware- Okeme | ٧ |

مرفق رقم (٨)

أسماء السادة المساعدين

١٥٩ / ٨

أسماء السادة المساعدين

| م | الاسم | الوظيفة |
|---|----------------------|--|
| ١ | أحمد محمد عبد المنعم | مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . |
| ٢ | خالد فريد عزت | مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . |
| ٣ | شريف ماهر الدسوقي | مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . |
| ٤ | محمد سعد محمد | المدير الفني لفريق الجودو باستاذ المنصورة الرياضي . |

* ترتيب الأسماء أبجدياً .

مرفق رقم (٩)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء الأكاديميين لإستطلاع الرأى حول تحديد المجال المهارى
والاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث

| م | الاسم | الوظيفة |
|---|----------------------------|--|
| ١ | أحمد عبد المنعم السيوفى | مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان . |
| ٢ | خالد فريد عزت | مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة. |
| ٣ | شريف محمد هنوهم | مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان. |
| ٤ | عبد الحلیم محمد عبد الحلیم | مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية . |
| ٥ | محمد حامد شداد | أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان. |
| ٦ | نيفین حسین محمود | مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق. |
| ٧ | هالة نبیل يحي | أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس. |
| ٨ | ياسر يوسف عبد الرؤوف | أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان. |

• ترتيب الأسماء أبجدياً .

أسماء السادة الخبراء لاستطلاع الرأي حول تحديد أهم العضلات العاملة على السقطات
في رياضة الجودو

| م | الاسم | الوظيفة |
|---|-------------------|--|
| ١ | أشرف محمد الغريب | مدرب بنادى الرباط والمؤسسة العسكرية بالإسماعيلية |
| ٢ | خالد فريد عزت | مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة. |
| ٣ | خلف محمود الدسوقي | أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس . |
| ٤ | ناصر الشعبانى | مدرب بنادى بورسعيد الرياضي . |
| ٥ | هالة نبيل يحي | أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس. |
| ٦ | وليد سالم | مدرب بمركز شباب الساحة ببورسعيد - ماجستير تربية رياضية (جودو) |

• ترتيب الأسماء أبجدياً .

مرفق رقم (١٠)

أسماء السادة الحكام

١٦٤/١٠

أسماء السادة الحكام

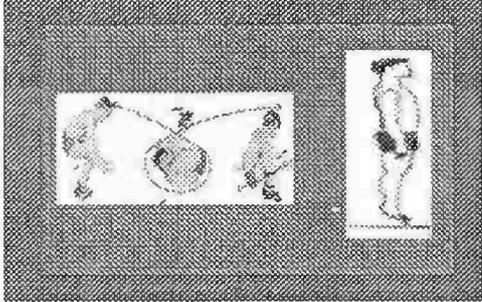
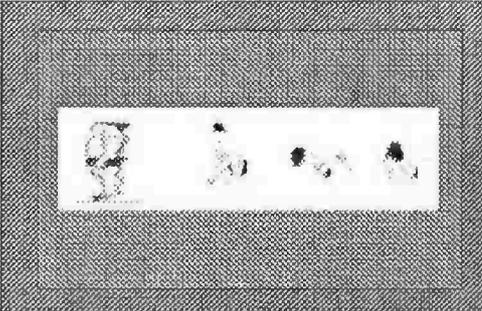
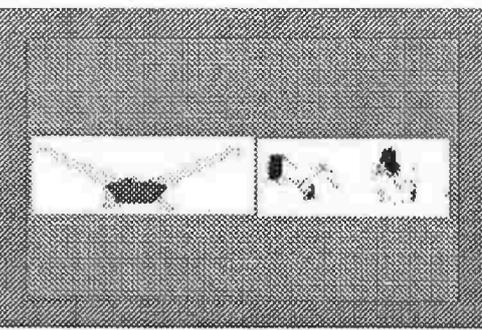
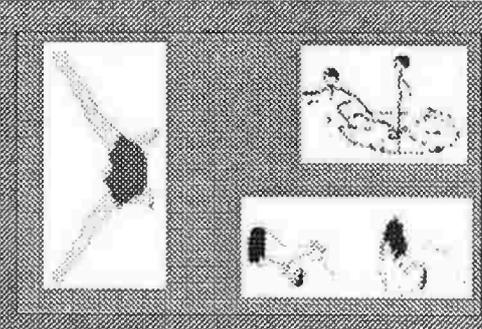
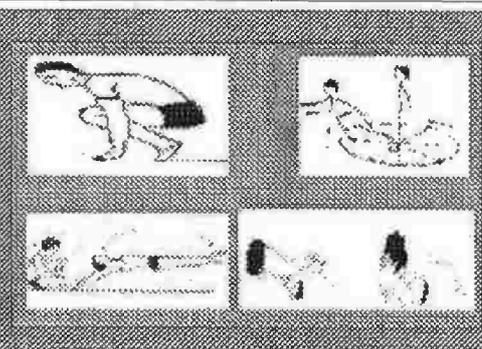
| م | الاسم | الوظيفة |
|---|-----------------|--|
| ١ | أحمد رمضان | حكم دولى مسجل بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو . |
| ٢ | محمد حسن عطية | حكم درجة أولى مسجل بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو . |
| ٣ | ماجد عبد الوهاب | حكم درجة أولى مسجل بالاتحاد المصرى للجودو والأيكيدو والسومو . |

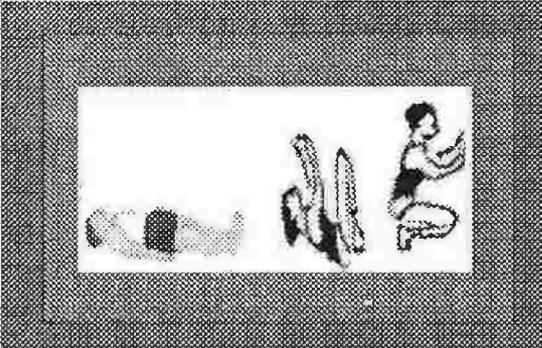
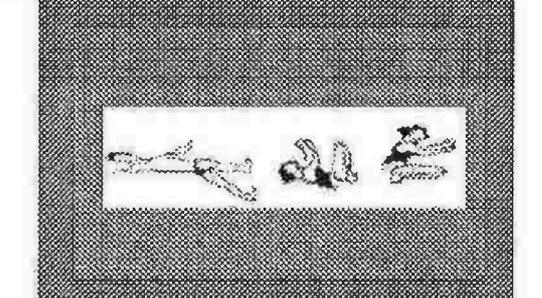
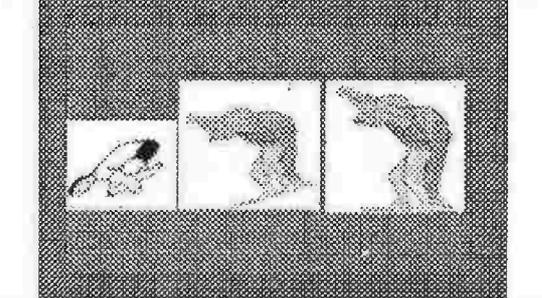
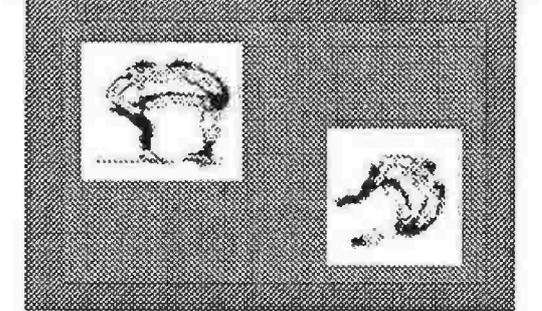
* ترتيب الأسماء أبجدياً .

مرفق رقم (١١)

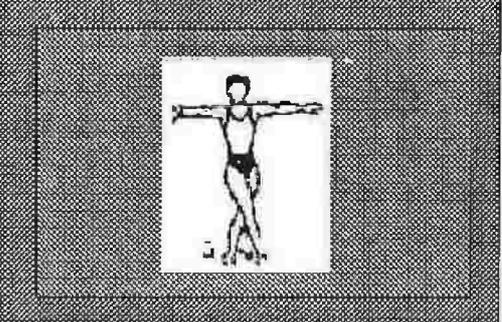
التمرينات النوعية

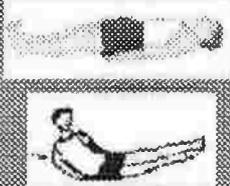
أولا : التمرينات الخاصة بمهارة " أوشيروأوكيمي " .

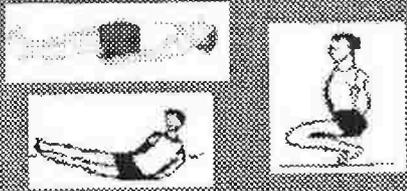
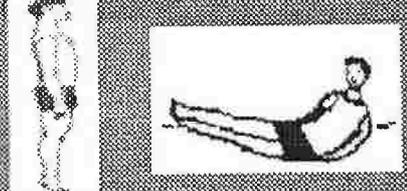
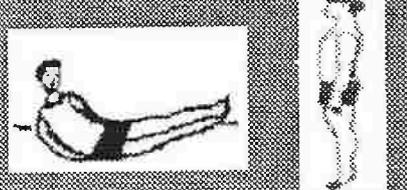
| الإخراج | التمرينات | م |
|---|---|---|
|  | <p>١ (وقوف) الدرجة الخلفية .</p> | |
|  | <p>٢ (وقوف) الوثب عاليا في المكان وعند سماع الإشارة عمل درجة الخلفية .</p> | |
|  | <p>٣ (وقوف) الدرجة الخلفية فتحا .</p> | |
|  | <p>٤ (وقوف) الجري حول الدائرة وعند سماع الإشارة القيام بالدرجة الخلفية</p> | |
|  | <p>٥ (وقوف) الجري حول الدائرة وعند سماع الإشارة الوصول لوضع الجلوس على أربع ثم الرقود</p> | |

| | | |
|---|---|---|
|  | <p>٦ (إقعاء . الذراعان أماما) نصف درجة خلفية للرقود الذراعان مائلاً جانباً أسفل .</p> | ٦ |
|  | <p>٧ (إقعاء . الذراعان أماما) نصف درجة خلفية للرقود الذراعان مائلاً جانباً أسفل. ورفع الرجلين زاوية حادة .</p> | ٧ |
|  | <p>٨ أ،ب (وقوف . ظهراً لظهر) (أ) ثنى الركبتين كاملاً مع وضع الكفين على الأرض (ب) درجة خلفية من على ظهر الزميل</p> | ٨ |
|  | <p>٩ أ،ب (وقوف . مواجه) (أ) مسك قدم الزميل ورفعها أماماً عالياً مع دفع الزميل خلفاً . (ب) سقوط على الظهر</p> | ٩ |

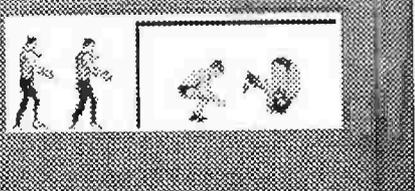
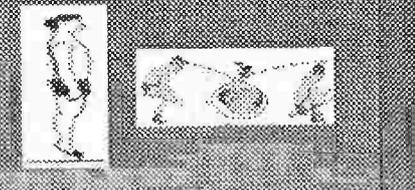
ثانياً : التمرينات الخاصة بمهارة " يوكو أوكيمي " .

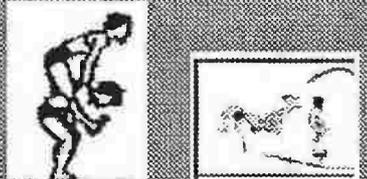
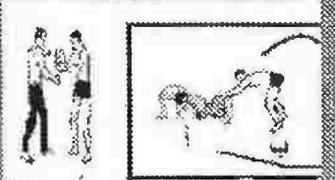
| الإخراج | التمرينات | م |
|---|---|----|
|  | <p>١٠ (وقوف) المشى أماماً مع تقاطع الساقين.</p> | ١٠ |

| | |
|---|--|
|  | <p>١١ (وقوف) مرجحه القدم اليمنى واليد اليمنى للأمام ثم الخلف</p> |
|  | <p>١٢ (وقوف) مرجحه القدم اليسرى واليد اليسرى للأمام ثم الخلف</p> |
|  | <p>١٣ (رقود) الدوران على الجانب الأيمن.</p> |
|  | <p>١٤ (رقود) الدوران على الجانب الأيسر.</p> |
|  | <p>١٥ (إقعاء) السقوط على الجانب الأيمن.</p> |

| | | |
|---|---|-----------|
|  | <p>١٦ (إقعاء) السقوط على الجانب الأيسر.</p> | <p>١٦</p> |
|  | <p>١٧ (وقوف) الوثب عاليا في المكان ثم السقوط على الجانب الأيمن.</p> | <p>١٧</p> |
|  | <p>١٨ (وقوف) الوثب عاليا في المكان ثم السقوط على الجانب الأيسر.</p> | <p>١٨</p> |

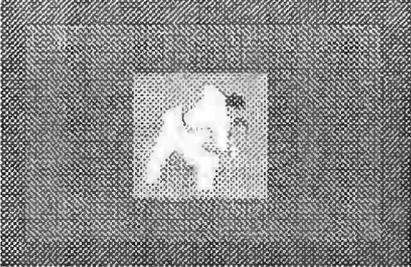
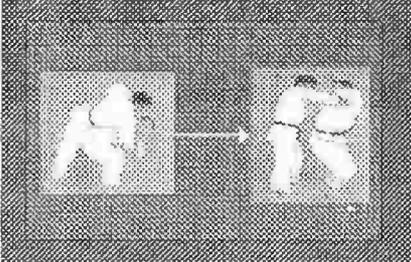
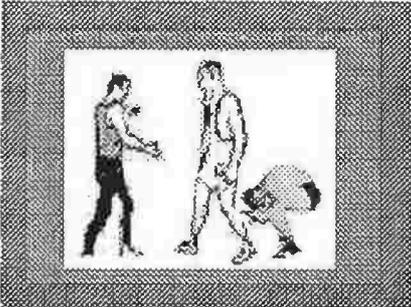
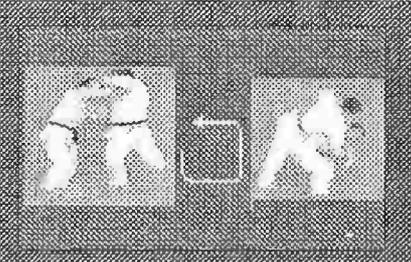
ثالثا: التمرينات الخاصة بمهارة " ماى موارى أوكيمى " .

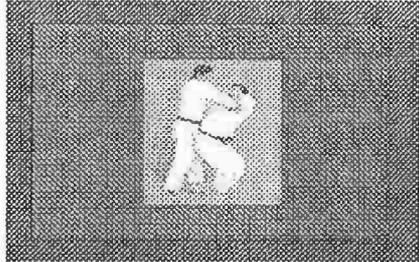
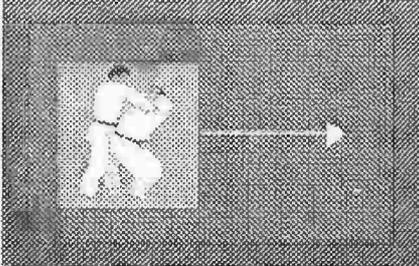
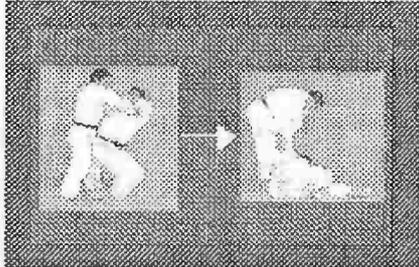
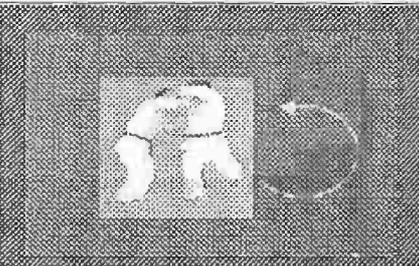
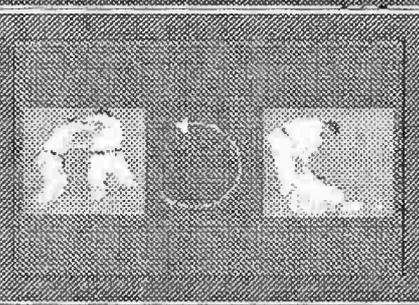
| الإخراج | التمرينات | م |
|---|--|-----------|
|  | <p>١٩ (وقوف) الدرجة الأمامية المتكورة بطول البساط.</p> | <p>١٩</p> |
|  | <p>٢٠ (وقوف) الوثب لأعلى . ثم الدرجة الأمامية</p> | <p>٢٠</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>٢١ (وقوف) الجرى حول الدائرة وعند سماع الإشارة القيام بالدرجة الأمامية.</p> |
|  | <p>٢٢ (وقوف) الدرجة الأمامية المتكورة فالسقوط على الجانب الأيمن.</p> |
|  | <p>٢٣ (وقوف) الدرجة الأمامية المتكورة فالسقوط على الجانب الأيسر .</p> |
|  | <p>٢٤ أ ب (وقوف . مواجه) (أ) ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض . (ب) الدرجة الأمامية من فوق الزميل.</p> |
|  | <p>٢٥ أ ب (وقوف . مواجه) (أ) ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض . (ب) الدرجة الأمامية من فوق الزميل فالسقوط على الجانب الأيمن.</p> |
|  | <p>٢٦ أ ب (وقوف . مواجه) (أ) ثنى الركبتين كاملا مع وضع الكفين على الأرض . (ب) الدرجة الأمامية من فوق الزميل فالسقوط على الجانب الأيسر .</p> |

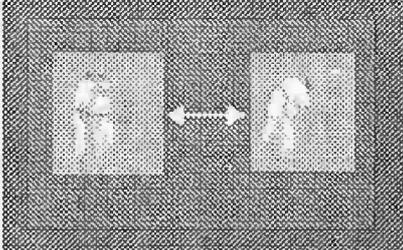
| | |
|---|---|
|  | <p>٢٧ (أ) (انبطاح مائل عميق . الظهر مواجه) الدرجة الأمامية. (ب) (وقوف . مواجه الظهر . الذرعان أماما . مسك قدمي الزميل) دفع قدمي الزميل</p> |
|---|---|

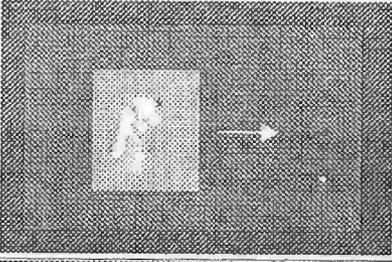
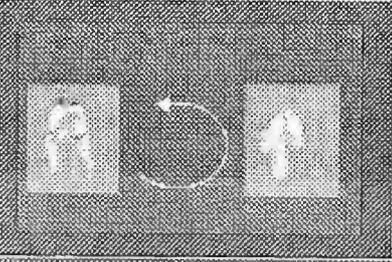
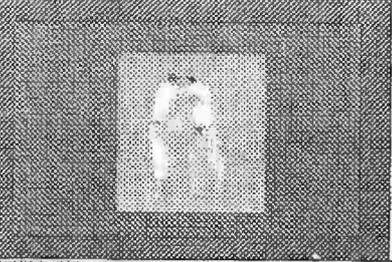
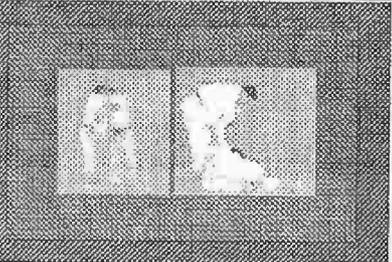
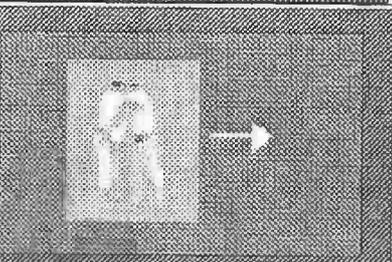
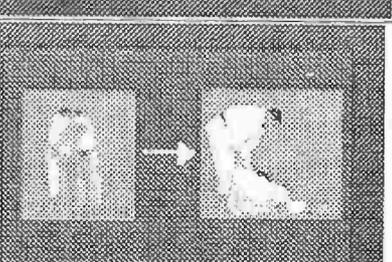
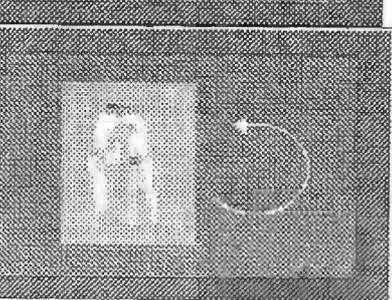
رابعاً: التمرينات الخاصة بمهارة "أوجوشي" .

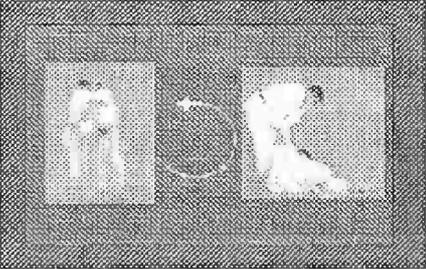
| الإخراج | التمرينات | م |
|---|--|---|
|  | <p>٢٨ أ، ب (وقوف. مواجه). مسك كومي كاتا . يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) من الوسط ثم الرجوع للوضع الابتدائي مع التبديل</p> | |
|  | <p>٢٩ (أ ، ب) وقوف مواجه . مسك كومي كاتا . يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) من الوسط ثم المشي بطول البساط مع التبديل</p> | |
|  | <p>٣٠ (أ) (وقوف فتحا . الظهر مواجه . إنحاء) مد الذرع عالياً . (ب) (وقوف. مواجه الظهر) المروق بين قدمي الزميل فالوقوف مع الدوران نصف لفه ثم حمل الزميل من الوسط .</p> | |
|  | <p>٣١ أ، ب (وقوف. مواجه). مسك كومي كاتا . التحرك الدائري عند سماع الإشارة يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) من الوسط ثم التكرار مع التبديل .</p> | |

| | | |
|---|---|-----------|
|  | <p>٣٢ (أ ، ب) أوتشي كومي بدون رمى من الثبات.</p> | <p>٣٢</p> |
|  | <p>٣٣ (أ ، ب) أوتشي كومي مع التحرك بطول البساط بدون رمى .</p> | <p>٣٣</p> |
|  | <p>٣٤ أ ، ب أوتشي كومي مع التحرك بطول البساط مع الرمي .</p> | <p>٣٤</p> |
|  | <p>٣٥ (أ ، ب) أوتشي كومي مع التحرك الدائري بدون رمى.</p> | <p>٣٥</p> |
|  | <p>٣٦ (أ ، ب) أوتشي كومي مع التحرك الدائري مع الرمي .</p> | <p>٣٦</p> |

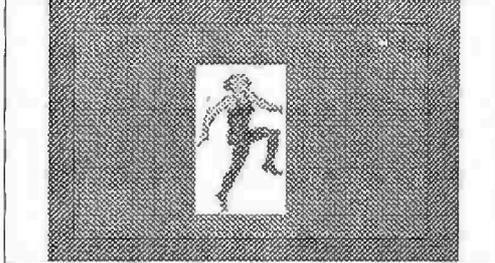
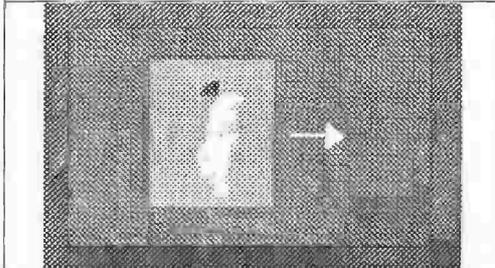
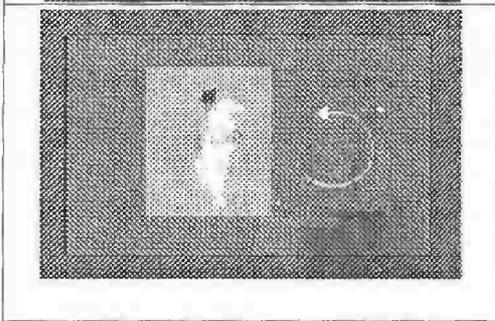
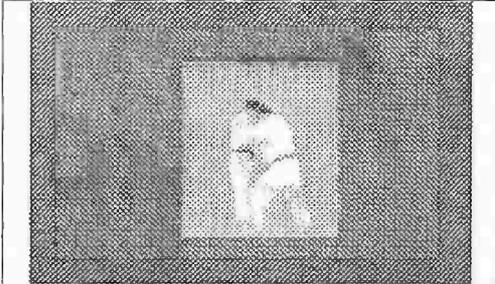
خامساً: التمرينات الخاصة بمهارة " إيون سيوناجي " .

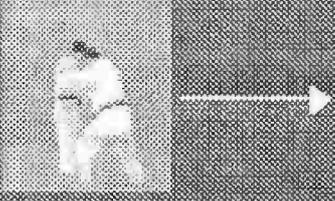
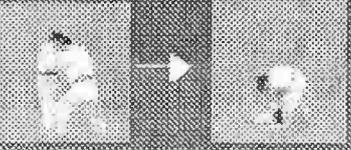
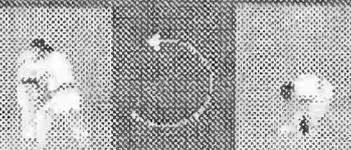
| الإخراج | التمرينات | م |
|---|--|-----------|
|  | <p>٣٧ أ ، ب (وقوف. مواجهه). مسك كومي كاتا . يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) من الذراع الأيمن مع الرفع بالوسط ثم التكرار مع التبديل .</p> | <p>٣٧</p> |

| | | |
|---|--|----|
|  | <p>أ، ب (وقوف مواجهه) . مسك كومي كاتا . يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) من الذراع الأيمن مع الرفع بالوسط ثم السير بطول البساط مع التبديل .</p> | ٣٨ |
|  | <p>أ، ب (وقوف، مواجهه) . مسك كومي كاتا . التحرك الدائري . عند سماع الاشارة يقوم اللاعب (أ) بحمل اللاعب (ب) من الذراع الأيمن مع الرفع بالوسط مع التكرار .</p> | ٣٩ |
|  | <p>(أ ، ب) أوتشي كومي بدون رمى من الثبات .</p> | ٤٠ |
|  | <p>(أ، ب) أوتشي كومي مع الرمي من الثبات .</p> | ٤١ |
|  | <p>(أ ، ب) أوتشي كومي مع التحرك بطول البساط بدون رمى .</p> | ٤٢ |
|  | <p>(أ، ب) أوتشي كومي مع التحرك بطول البساط مع الرمي .</p> | ٤٣ |
|  | <p>(أ، ب) أوتشي كومي مع التحرك الدائري بدون رمى .</p> | ٤٤ |

| | |
|---|---|
|  | <p>٤٥ (أ ، ب) أوتشي كومي مع التحرك الدائري مع الرمي .</p> |
|---|---|

سادسا: التمرينات الخاصة بمهارة " أوسوتوجارى " .

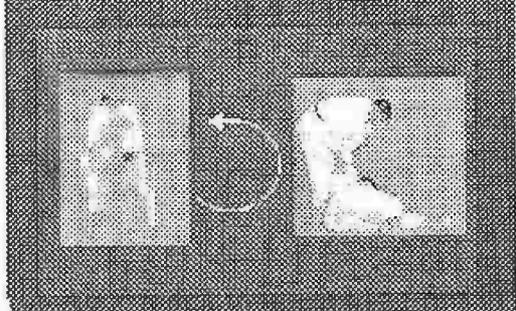
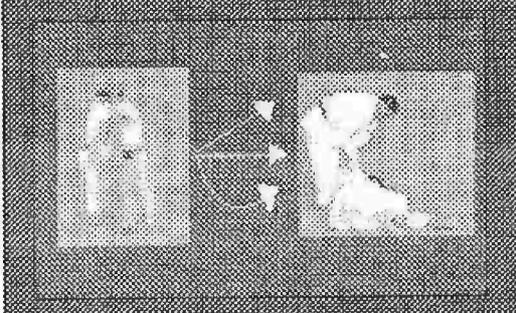
| الإخراج | التمرينات | م |
|---|---|---|
|  | <p>٤٦ (وقوف) مرجحة الرجل اليمنى أماما وخلفا بالتبادل.</p> | |
|  | <p>٤٧ أ ، ب (وقوف. مواجه) مسك كومي كاتا . تعليق القدم اليمنى للاعب (أ) مع القدم اليمنى للاعب (ب) ثم الحجل بطول البساط .</p> | |
|  | <p>٤٨ أ ، ب (وقوف. مواجه) مسك كومي كاتا . تعليق القدم اليمنى للاعب (أ) مع القدم اليمنى للاعب (ب) ثم الحجل على شكل دائرة .</p> | |
|  | <p>٤٩ (أ ، ب) أوتشي كومي . بدون رمى من الثبات .</p> | |
|  | <p>٥٠ (أ ، ب) أوتشي كومي مع الرمي من الثبات.</p> | |

| | |
|---|---|
|  | <p>٥١ (أ ، ب) أوتشى كومي مع التحرك بطول البساط بدون رمى .</p> |
|  | <p>٥٢ (أ ، ب) أوتشى كومي مع التحرك بطول البساط مع الرمي .</p> |
|  | <p>٥٣ (أ ، ب) أوتشى كومي مع التحرك الدائري بدون رمى .</p> |
|  | <p>٥٤ (أ ، ب) أوتشى كومي مع التحرك الدائري مع الرمي .</p> |

سابعا : التمرينات الخاصة بمهارة " كوشى جورما " .

| الإخراج | التمرينات | م |
|---|---|---|
|  | <p>٥٥ أ ، ب (وقوف . مواجهه) . مسك كومي كاتا . يقوم اللاعب (أ) بلف الذراع الأيمن حول رقبته اللاعب (ب) مع الدوران</p> | |

| | |
|--|--|
| | <p>٥٦ أ ، ب (وقوف. مواجه). مسك كومي كاتا . يقوم اللاعب (أ) بلف الذراع الايمن حول رقبة اللاعب (ب) مع الدوران ثم الرفع بالوسط والسير بطول البساط .</p> |
| | <p>٥٧ (أ ، ب) أوتشي كومي من الثبات بدون رمي</p> |
| | <p>٥٨ (أ ، ب) أوتشي كومي من الثبات مع الرمي</p> |
| | <p>٥٩ (أ ، ب) أوتشي كومي بالتحرك بطول البساط بدون رمي</p> |
| | <p>٦٠ (أ ، ب) أوتشي كومي بالتحرك بطول البساط مع الرمي</p> |
| | <p>٦١ (أ ، ب) أوتشي كومي بالتحرك الدائري بدون رمي .</p> |

| | | |
|---|--|----|
|  | <p>(أ ، ب) أوتشى كومي بالتحرك الدائرى مع الرمى .</p> | ٦٢ |
|  | <p>(أ ، ب) أوتشى كومي مع التحرك الحر فى إتجاهات مختلفة على البساط مع الرمي</p> | ٦٣ |

مرفق (١٢)

الوحدات التعليمية

البرنامج التعليمي المقترح

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهارى التعليمي | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|------------|-------------------|------------------------------|-------------------|---------|
| متوسط | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | (٤) تمرين رقم | أوشيرو أو كيمى | الأولى | الأول |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (٥) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (٧) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٥ | ث ٤٠-٣٥ | تمرين رقم (١) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٥ | ث ٤٠-٣٥ | تمرين رقم (٢) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٥ | ث ٤٠-٣٥ | تمرين رقم (٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (٦) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (٨) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٥ | ث ٤٠-٣٥ | تمرين رقم (٩) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (١٠) | | | |
| متوسط | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (١١) | يوكو أو كيمى (ميجى - هيدارى) | الثانية | الأول |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (١٢) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٥ | ث ٤٠-٣٥ | تمرين رقم (١٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٥ | ث ٤٠-٣٥ | تمرين رقم (١٤) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٥ | ث ٤٠-٣٥ | تمرين رقم (١٥) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (١٧) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ث ٣٠-٢٥ | تمرين رقم (١٨) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٥ | ث ٤٠-٣٥ | تمرين رقم (١٦) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات الفرعية | الهدف المهاري التعليمي | الوحدات التعليمية | الأسبوع |
|---------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------|-------------------|---|----------------------|---------|
| متوسط | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٠) | يوكو أو كيمي (ميجي - هيداري) | الثالثة | الأول |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (١٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (١٤) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (١٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٦) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٧) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٨) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (١٩) | | | |
| متوسط : عالي | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤) | تطبيق على أوشيرو أو كيمي - يوكو أو كيمي (ميجي - هيداري) | الرابعة | الثاني |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٠) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٨) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٣) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٤) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهارى التطبيقي | الوحدات التطبيقيه | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|------------|-------------------|---|-------------------|---------|
| متوسط : عالى | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢) | تطبيق على أوشيرو أو كيمى - يوكو أو كيمى (ميجى - هيدارى) | الخامسة | الثانى |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٣) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٥) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٤) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٦) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٠) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١) | | | |
| متوسط : عالى | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢) | تطبيق على أوشيرو أو كيمى - يوكو أو كيمى (ميجى - هيدارى) | السادسة | الثانى |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٢) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٣) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٤) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٥) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة المصل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهارى التطبيقي | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|------------|-------------------|--|-------------------|---------|
| متوسط | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٠) | ماى موراي أو كيمى (ميجى - هيدارى) | السابعة | الثالث |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٤) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٦) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٧) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٠) | | | |
| متوسط | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٩) | ماى موراي أو كيمى (ميجى - هيدارى) | الثامنة | الثالث |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٤) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٦) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٧) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٠) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٩) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهارى التعليمى | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------|---------|
| متوسط | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٠) | ماى موراي أوكمي (مبجى- هيدارى) | التاسعة | الثالث |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٤) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٦) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٢٧) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٢) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٩) | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢١) | | | | |
| ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٢) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٤) | | | | |

متوسط : عالى

الرابع العاشرة

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات التوجيهية | الهدف المهارى التعليمى | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|---------------------|---|-------------------|---------|
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤) | تطبيق على أوشيرو أو كيمى - يوكو أو كيمى (ميجى - هيدارى) - مامى موراي أو كيمى (ميجى - هيدارى) | الحادية عشر | الرابع |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٢) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٥) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٣) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٦) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥) | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٠) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٢) | | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢١) | | | | |
| ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٠) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٥) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١٦) | | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهاري التطبيقي | الوحدات التطبيقيه | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|------------------------|-------------------|---------|
| متوسط | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٨) | أوجشي | الثالثة عشر | الخامس |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٠) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٣١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٣٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٣٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٤) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٣٦) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٨) | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٩) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٠) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣١) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٢) | | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٣) | | | | |
| ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٤) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٥) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٦) | | | | |
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٨) | تطبيق على أوجشي | الرابعة عشر | الخامس |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٠) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٤) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٦) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٧) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهاري التعليمي | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|---------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------|-------------------|---------------------------|----------------------|---------|
| متوسط : عالي | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٨) | تطبيق على أوجوشى | الخامسة عشر | الخامس |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٤) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٥) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٦) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٧) | | | |
| متوسط | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٨) | إيرون سبون ناجي | السادسة عشر | السادس |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٤٠) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٤١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٤٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٤) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٠-٣٥ ث | تمرين رقم (٤٥) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات التوجيهية | الهدف المهاري التطبيقي | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|---------------------|------------------------|-------------------|---------|
| متوسط : عالي | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٧) | تطبيق على إيون سيوناجي | الأسبوع العاشر | السادس |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٨) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٤) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٥) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٧) | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٨) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٠) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤١) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٢) | | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٣) | | | | |
| ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٩) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٤) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٥) | | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهارى التالى | المرحلات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------------------|--------------------|---------|
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٧٨) | تطبيق على أوجشى و إيبون سينوناجى | المشرون | السلع |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٧٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٤) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٥) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٦) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٧) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٨) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٢) | | | |
| متوسط : على | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٣) | تطبيق على أوجشى و إيبون سينوناجى | المشرون | السلع |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٤) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣١) | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٤) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٥) | | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهارى التعليمى | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|---------|
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٧) | تطبيق على أوجشى و إينون سبوناجى | الحدادية والعشرون | السادس |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٨) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٤) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٥) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٦) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٧) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٨) | | | |
| متوسط | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٥-٣٥ ث | تمرين رقم (٤٩) | أوسوتوجارى | الثانية والعشرون | الثامن |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٥-٣٥ ث | تمرين رقم (٥٠) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٥-٣٥ ث | تمرين رقم (٥١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٣) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٥-٣٥ ث | تمرين رقم (٥٤) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهاري التطبيقي | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|---------------------|--------------------------|------------------|----------------------|------------|-------------------|---------------------------|----------------------|---------|
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٦) تمرين رقم | تطبيق على أوسوتوجارى | الثالثة والعشرون | الثامن |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٧) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٩) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥٠) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥١) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥٢) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٨) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥٣) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥٤) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٦) تمرين رقم | | | |
| متوسط : على | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٧) تمرين رقم | تطبيق على أوسوتوجارى | الرابعة والعشرون | الثامن |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٩) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥٠) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥١) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥٢) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٨) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥٣) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٥٤) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٦) تمرين رقم | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | (٤٧) تمرين رقم | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات التوجيهية | الهدف المهاري التطبيقي | الوحدات التطبيقية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|------------|---------------------|------------------------|-------------------|---------|
| متوسط | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٥) | كوشى جورما | الخامسة والعشرون | التاسع |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٦) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٧) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٥-٣٥ ث | تمرين رقم (٥٨) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٥-٣٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٤٥-٣٥ ث | تمرين رقم (٦٠) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٥ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٦) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٧) | | | |
| متوسط : عالي | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٨) | تطبيق على كوشى جورما | السادسة والعشرون | التاسع |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٠) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٣) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات التوجيهية | الهدف المهاري التطبيقي | الوحدات التعليمية | الاسبوع | | | |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|---------------------|------------------------|-------------------|---------|-------------------------------------|------------------|--------|
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٥) | تطبيق على كوشى جورما | السابعة والعشرون | التاسع | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٦) | | | | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٧) | | | | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٨) | | | | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٠) | | | | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٣) | | | | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٦) | | | | تطبيق على (اوسوتو جارى وكوشى جورما) | الثامنة والعشرون | العاشر |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٧) | | | | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٧) | | | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٨) | | | | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | | | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٠) | | | | | | | |
| ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٣) | | | | | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات التوجيهية | الهدف المهاري التطبيقي | الوحدات التطبيقية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|------------|---------------------|--------------------------------------|-------------------|---------|
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٥) | تطبيق على (أو سوتو جارى- كوشى جورما) | التاسعة والعشرون | العاشر |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٦) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٢) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٧) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٨) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٣) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٥) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٦) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٧) | | | |
| متوسط : على | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٨) | تطبيق على (أو سوتو جارى- كوشى جورما) | الثلاثون | العاشر |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٠) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٣) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهاري التعليمي | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------------|-------------------|------------|
| متوسط : عالي | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤) | تطبيق على جميع المهارات | الحادية والثلاثون | الحادي عشر |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٢) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٥) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٨) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٠) | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣١) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٢) | | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٣) | | | | |
| ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات التوجيهية | الهدف المهاري التعليمي | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|---------------------|-------------------------|--------------------|-------------|
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٨) | تطبيق على جميع المهارات | الثالثة والثلاثون | الحدادي عشر |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٦) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٠) | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤١) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥١) | | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٢) | | | | |
| ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٥) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | | |
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤) | تطبيق على جميع المهارات | الرابعة و الثلاثون | الثاني عشر |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٢٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥١) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٢) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٥) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٣٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | |

| مستوى شدة الأداء | نسبة العمل الى الراحة | عدد المجموعات | عدد تكرار التمرين | زمن الأداء | التمرينات النوعية | الهدف المهاري التعليمي | الوحدات التعليمية | الاسبوع |
|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|-------------------------|-------------------|------------|
| متوسط : على | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤) | تطبيق على جميع المهارات | الخامسة والثلاثون | الثاني عشر |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٠) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٨) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٠) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٩) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | |
| | ١:١ | ٢ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٨) | | | |
| | ١:١ | ٣ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (١١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣٠) | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٣١) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٢) | | | | |
| ١:١ | ٣ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٤٣) | | | | |
| ١:١ | ٢ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | | |
| ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | | |
| متوسط : على | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | تطبيق على جميع المهارات | الثلاثون | الثاني عشر |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦٢) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٦١) | | | |
| | ١:١ | ٤ | ١٠ | ٢٠-٢٥ ث | تمرين رقم (٥٩) | | | |

مرفق رقم (١٣)

موافقة إدارة نادي السنبلوين على
تطبيق إجراءات التجربة بالنادي

السيد الأستاذ المحاسب / فتحي عوض الله

رئيس مجلس إدارة نادي السنبلوين الرياضي

تحية طيبة وبعد،،،،

الرجاء من سيادتكم التكرم بالموافقة على تطبيق بحث الماجستير في

التربية الرياضية الخاص بي وعنوانه

" تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين "

تحت هيئة إشراف مكونه من السادة : -

١- الأستاذ الدكتور / على السعيد ربحان الأستاذ بقسم التدريب الرياضي

ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعه المنصورة

٢- الدكتور / هشام حجازي عبد الحميد المدرس بقسم المناهج وطرق تدريس

التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعه المنصورة.

حيث سيتم تطبيق تجربة البحث على فريق الجودو للناشئين تحت ٢١ سنة

داخل صالة ألعاب المنازل بالنادي ، ذلك خلال الفترة ٢٢/٦/٢٠٠٨ إلى

٢٠٠٨/٩/١٥

وأتعهد لسيادتكم بالالتزام بجميع التعليمات المنصوص عليها باللوائح

الداخلية للنادي وأشكر سيادتكم ومجلس إدارة النادي الموقر على جهودكم

المبدولة لرفع شأن الرياضة المصرية والنهوض بالبحث العلمي .

وتفضلوا خالص شكري وتقديري

مع وافر التحية والاحترام

مقدمه لسيادتكم

الباحث / سامح شكري يوسف علم الدين

المخلص العربي

المستخلص العربي

المخلص الانجليزي

المستخلص الانجليزي



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين

بحث مقدم من الباحث

سامح شكري يوسف يوسف علم الدين

مسئول رعاية الطلاب والأخصائي الرياضي بمعهد مصر العالى
للهندسة والتكنولوجيا بالمنصورة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

هشام حجازى عبد الحميد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس
التربية الرياضية كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

دكتور

على السعيد ربحان

أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية
التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب
جامعة المنصورة

تقديم :

لقد خطت التربية البدنية والرياضة خطوات واسعة نحو التقدم والرقى مستندة في ذلك على نتائج البحوث العلمية في ذلك المجال والتي ساهمت في الارتفاع بالمستوى البدني والمهارى لمختلف الأنشطة الرياضية , لذا كان لزاماً علينا إتباع الأسلوب العلمى كأساس لمزيد من التقدم والتطور في التربية الرياضية بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة. وتواجه العملية التعليمية بما فيها من تحديات العصر كثير من المشكلات التي أصبحت محور الدراسة في مجال التعليم، فالبحث العلمى هو أداة المجتمع لحل مشاكله، وقد تختلف استراتيجيات الأنظمة التعليمية في مواجهة تلك المشكلات طبقاً لاختلاف الواقع التعليمى في دول العالم، ولا يمكن لأى من هذه الأنظمة التعليمية أن تتغلب على مشكلاتها دون العمل على تجديد ذاتها وإيجاد نظام عصرى للتعليم يكون جديد فى أهدافه ومحتواه وأساليبه ووسائله بما يمكن إخضاع كافة العوامل المؤثرة فى العملية التعليمية، ومختلف القدرات الذاتية للمتعلم، وكافة الوسائل المعينة على التعليم لصالح العملية التعليمية حتى يؤتى التعليم ثماره المنشود. وتعد رياضة الجودو من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مهارات ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فني دقيق يحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة , حيث يحتاج اللاعب إلى الجمع بين دقة توقيت الأداء مع عامل السرعة عند تنفيذ المهارة. ولكي يتحقق هذا الأداء الفنى الراقى فى رياضة الجودو ، فالأمر يتطلب أن يتعلم اللاعب خاصة على مستوى قطاع المبتدئين أداء المهارات بأفضل الوسائل والطرق الممكنة .

مشكلة البحث وأهميته :

أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمى هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها فى الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمى وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة للمبتدئين ، حيث يمثلون النواة والأساس فى تنشئة الأجيال الرياضية ، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية .

وتعد رياضة الجودو **Judo Sport** من الرياضات التي تتطلب أداءً فنياً دقيقاً يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة تستند على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر فى شكل سلوك حركى راقى يتميز

بالتناسق والإنسيابية مع الاقتصاد في الجهد والزمن اللازم للأداء . وهذا بدوره يلقي عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الإهتمام بمستوى القاعدة العريضة من المبتدئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية الموضوعة على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفني لرياضة الجودو .

ومن ثم فإن رياضة الجودو تحتاج إلى أساليب خاصة عند تعلم واكتساب المهارات الحركية نظراً لتعدد وصعوبة مهاراتها , حيث تمثل التمرينات النوعية أحد مستحدثات هذه الأساليب .

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة الجودو , وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التعليمية المنفذة لقطاع المبتدئين في الأندية المختلفة على مستوى محافظة الدقهلية , اتضح افتقار هذه البرامج للأساس العلمي وطرق التعليم الحديثة , حيث تأخذ عملية تعلم مهارات رياضة الجودو للمبتدئين الكثير من الجهد والوقت , كما يتسم أداء المبتدئين بزيادة الجهد المبذول نتيجة اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في تنفيذ المهارة وكذا عدم الاقتصاد في زمن التعلم وكثرة الأخطاء الحركية مما يشير إلى ضعف وقصور في مستوى توافق أداء المهارات المتعلمة .

كما لاحظ الباحث أيضاً أن المديرين الفنيين بمعظم الأندية لا يعطون أهمية للاعب المبتدئ , حيث يقوم بتعليمهم وتدريبهم أقدم لاعب بالفريق , مما يؤثر ذلك في مستوى الأداء حيث يتم تثبيت الأخطاء داخل المسارات العصبية للمبتدئ ويصعب بعد ذلك علاج هذه الأخطاء .

ومن خلال قيام الباحث بالمرجعى , للأبحاث العلمية التي تنطرق إلى هذا المجال البحثي , تبين أن كثير من الباحثين المصريين قاموا بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة الجودو إسهاماً منهم في رفع وتطوير اللعبة , إلا أن هذه الدراسات والأبحاث لم تنطرق إلى الموضوعات المرتبطة بالتمرينات النوعية ومدى علاقتها بمستوى تعلم الأداءات مهارية لرياضة الجودو موضوع البحث الحالي , وكان ذلك في حد ذاته أحد الدوافع الحقيقية لإجراء هذا البحث .

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم مهارات الجودو قيد البحث للمبتدئين .

وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية فى النقاط التالية :

- يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين برياضة الجودو لمدى أهمية استخدام التمرينات النوعية وخاصة للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة .
- توفير كثير من الوقت والجهد بالنسبة للمعلمين والمدربين عند تعليم اللاعبين المبتدئين لقنون ومهارات رياضة الجودو.
- تصميم برنامج تعليمي مقنن بشكل علمي يوضح ما يجب على المعلم إتباعه عند تعليم مهارات رياضة الجودو للمبتدئين .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين": وذلك من خلال الآتى :

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى) .
- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى).
- التعرف على فروق القياس (البعدى) بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى).

فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائياً فى فرق متوسط القياس البعدى بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى المتغيرات (البدنية - مستوى الأداء المهارى) لصالح المجموعة التجريبية.

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وطبيعة البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواسطة القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة.

عينة البحث

يمثل مجتمع البحث مبتدئى رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مبتدئى نادي السنبلون الرياضي وبلغ عددهم (٣٣ مبتدئى)، حيث تم استبعاد (٥) مبتدئى من إجمالي حجم العينة الأساسية ليصل بذلك إجمالي حجم عينة البحث الأساسية إلى (٢٨) مبتدئى تم تقسيمهم عشوائيا لمجموعتين إحداهما تجريبية ويبلغ قوامها (١٤) مبتدئى ويطبق عليها البرنامج المقترح قيد البحث، والأخرى ضابطة ويبلغ قوامها (١٤) مبتدئى ويطبق عليها البرنامج المتبع بالنادي .

القياسات والإختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث

(١) قياسات معدلات النمو:

قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وقد تم تفرغ نتائج القياسات في الإستمارات المخصصة لذلك مرفق (٥)

(٢) الإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية:

ويوضح مرفق (٦) شرح الإختبارات المعنية بقياس المتغيرات البدنية قيد البحث.

(٣) إختبارات قياس مستوى الأداء المهاري :

قام الباحث بالإستعانة بالإستمارة المصممة لقياس مستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو الخاصة بـ خالد فريد عزت ٢٠٠٧م مرفق (٧) ، حيث أن هذه

الإستمارة تم تصميمها للمرحلة السنوية (١٠-١٢) سنة وهي نفس المرحلة السنوية قيد البحث، وقد بلغ معامل ثبات الإستمارة (٠,٨٩) كما بلغ معامل الصدق (٠,٩٤٣).

إجراءات تنفيذ التجربة:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمبتدئى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ١٨ / ٦ / ٢٠٠٨ م إلى ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٨ م

تطبيق التجربة:

تم تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح لتعلم مهارات رياضة الجودو قيد البحث على مبتدئى المجموعة التجريبيّة كما تم تطبيق البرنامج المتبع على مبتدئى المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ٢٢ / ٦ / ٢٠٠٨ إلى ١١ / ٩ / ٢٠٠٨

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لمبتدئى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ١٣ / ٩ / ٢٠٠٨ إلى ١٥ / ٩ / ٢٠٠٨ م

المعالجات الإحصائيّة:

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائيّة التاليّة:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- اختبار (ت)
- النسبة المئوية لمقدار التحسن
- معامل الارتباط

الاستنتاجات والتوصيات

أولا الاستنتاجات

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1. أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (البدينية - مستوى الأداء المهارى) لدى مبتدئى المجموعة التجريبية .
2. أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً جزئياً في المتغيرات (البدينية - مستوى الأداء المهارى) لدى مبتدئى المجموعة الضابطة .
3. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدينية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - السرعة الحركية - المرونة) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .
4. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المهارية (أوجوشى - إيبون سيوناجى - أوسوتو جارى - كوشى جورما - أوشيرو أوكيمى - يوكو أوكيمى - ماى موارى أوكيمى) عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .

ثانيا التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها , يوصى الباحث بما يلى :

1. ضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية الموجهة والاستفادة منها لتعليم مهارات رياضة الجودو داخل البرامج التعليمية أو التدريبية الخاصة بالمبتدئين وقطاع الموهبين فى رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على تحسين تعلم المهارات .
2. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مراحل سنية مختلفة .
3. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا) وكذا مهارات التضحية للخلف (أوشيرو سوتيمى وازا) ومهارت التضحية للجانب (يوكو سوتيمى وازا) فى رياضة الجودو .

مستخلص البحث

عنوان البحث

تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين

يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة الجودو حيث يهدف هذا البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج للتمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين" ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواسطة القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة ، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مبتدئى نادي السنبلوين الرياضي وبلغ عددهم (٢٨) مبتدئى تم تقسيمهم عشوائيا لمجموعتين إحداهما تجريبية وبلغ قوامها (١٤) مبتدئى ويطبق عليها البرنامج المقترح قيد البحث، والأخرى ضابطة وبلغ قوامها (١٤) مبتدئى ويطبق عليها البرنامج المتبع بالنادي وكانت من أهم النتائج وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية -الضابطة) في المتغيرات (البدنية والمهارية) أسفرت عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) ولذلك يوصي الباحث بضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية الموجهة لتعليم مهارات الجودو داخل البرامج التعليمية أو التدريبية الخاصة بالمبتدئين فى رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على تحسين تعلم المهارات.



Mansoura University
Faculty of Sports Education
Cirricula and teaching methods
Sports education department

The Effect of a Specific Exercises Program on learning some Judo skills for beginners

Research introduced by

Sameh shokry yousif yousif Alm-Aldin

The pupils caretaker & Sports supervisor in Higher
Misr in statute for engineering & Technology in Mansoura

Under Supervision

Dr. Ally Al-saied Rehan

Professor in Sports training & the agent
of the Faculty of Sports Education
Mansoura University

Dr. Hesham Hegazey Abd-Alhamed

Lecturer in department of Cirricula and
teaching methods - Faculty of Sports
Education Mansoura University

2009 / 1430

Presentation:

We made physical education and sport strides towards progress and prosperity based on the results of scientific research in that area and that have contributed to the high level of physical and skills of various sports activities, so we had to follow the scientific method basis for further progress and development in physical education in general and judo in particular.

Faced with the educational process, including the challenges of the times many of the problems that have become the focus of study in the field of education, Scientific Research is a tool to solve community problems, and educational systems are different strategies in the face of these problems according to different educational realities in the countries of the world, can not be any of these educational systems to overcome their problems without working to renew itself and create a modern system of education is once again on the objectives, content, methods and tools can all be factors in the educational process, and the various capacities of the self-educated, and all aids to education for the benefit of the educational process so that education brought the desired results.

The sport of judo, which requires the skills of practitioners perform certain specifications Taatmisbetknyk exquisite possibilities need to be dynamic and special requirements, where the player needs to combine performance with the accuracy of the timing factor in the implementation of speed skill.

In order to achieve this performance art district in judo, it requires the player to learn, especially at the level of the junior performance skills and the best means possible way.

Research problem and its importance

Became the basis of the results of scientific research is the basis of the levels of access to sports, and perhaps mutations in the sports that we see the Olympics and international forums, the best proof of that, and it is therefore necessary to use the scientific method and its application to sports and the environment, especially for the young stages, as represented in the core and foundation the upbringing of generations of sports, so that we can access to the levels of global sports.

The sport of judo Judo Sport sports performance requires a thorough technical needs and requirements of the possibilities of mobility in particular and the building on the principles and foundations of science, requires responses to the dynamics of compromise, is gradually appearing in the form of a dynamic behavior of high-class cruise and is in harmony with the economy in effort and time required for the performance. This, in turn, is a burden on those engaged in such sport through attention to the level of the broad base of young people and young people by providing better educational programs designed to improve the scientific basis of the performance level of technical judo.

Thus, the judo techniques are needed especially in learning and the acquisition of motor skills because of the multiplicity of skills and difficulty, where the quality of exercise one of the developments of these methods. Through the experiences of the field researcher in the field of sport judo, and through observation of many educational programs for implementing the junior clubs in the different level of comfort, it was the lack of such programs to the basis of scientific and modern methods of education, in the process of learning the skills of judo for beginners a lot of time and effort , as is the performance of junior result of the effort to increase the involvement of muscle groups is not required in the implementation of skill, as well as the lack of economy in a time of learning and the large number of errors, which refers to the motor weakness and lack of consensus in the level of performance of skills learned.

The researcher also noted that the managers of most clubs do not give importance to the novice player, where the education and training of senior players, which affect the level of performance, where the errors are installed within the neural pathways of the Junior and then difficult to treat such errors.

Through a survey by the reference to the scientific research that address this research area, it is clear that many of the Egyptian researchers carried out a number of studies and research in the field of judo to contribute to the upgrade and develop the game, but these studies and the research did not address issues related to Baltmarenat quality and extent of their relationship to the level of skill performances of learning judo this question, and that was in itself one of the real motives for such research. In this sense the researcher to take up this research in an attempt to reveal the extent of the impact of the use of specific exercises to learn the skills of judo under consideration for beginners.

Thus lies the importance of scientific and applied research in the following points:

- This research aims to draw attention on the sport of judo exercises over the importance of using quality, especially for the beginners.
- The provision of much time and effort for teachers and trainers in the education of junior players to the arts and skills of judo.

The goal of research:

This research aims to identify "the effect of a program of exercises to learn some specific skills judo for beginners": and so through the following sub-purposes:

- Identify the differences between the average indices (tribal - dimensional) of the experimental variables (physical variables - the level of performance skills).
- Identify the differences between the average indices (tribal - dimensional) of the control variables (physical variables - the level of performance skills).
- Identify the differences in measurement (dimensional) between the two groups (experimental - control) in the variables (physical variables - the level of performance skills).

Assumptions Search:

In the light of the objective research puts the researcher the following assumptions:

- There is a function of statistical differences between the average difference indices (tribal - dimensional) for the two groups (experimental - control) in the physical variables for the dimensional measurement.
- There is a function of statistical differences between the average difference indices (tribal - dimensional) for the two groups (experimental - control) in the level of performance skills for the dimensional measurement.
- There are differences in the function of a statistical average difference between the two dimensional measurement (experimental - control) in

the variables (physical - the level of performance skills) for the experimental group.

Research methods and procedures

Search method

Approach used by the pilot of the relevance of the goal and the nature of research, using experimental design for two experimental and one other officer and by Alkiessen dimensional and each tribal group.

Sample search

Is an emerging research community judo Dakahlia province for the age group 10-12 years, has been selected a sample of basic research stems from the way intentional Sports Club Alsnallowin The number (33 stems), were excluded (5) Youth of the total volume of the core sample, bringing the total sample size of the basic research (28) stems were divided randomly into two groups, one experimental and strong (14) and the resulting program is applied to the proposal in question, and the other officer, and a (14) and the resulting program is applied to approach the club.

Measurements and tests for the variables under consideration

1. measurements of growth rates:

By measuring the rates of growth (age time, length, weight, age training) for the two sets of research (experimental - control) have been unloading the results of measurements on the forms designated for that facility (3)

2) tests for the measurement of physical variables:

The Annex (4) explain tests on the measurement of physical variables under consideration.

3) tests measure the level of performance skills:

By using the form designed to measure the level of performance skills in judo for kalled Faried Ezat Facility (5), since this form has been designed for the Sunni Arab (10-12) years, the same Sunni stage under consideration, has reached the stability of the form factor (0.89), and honesty factor (0,943).

Procedures for the implementation of the experiment:

Tribal measurements:

Measurement was conducted for the tribal groups resulting in the pilot control all the variables used in research during the period of time 6-18-2008 to PM 20/6/2008

The application of the experience:

Exercise program has been proposed to learn the specific skills of judo in the emerging research on the pilot program has been the application of an emerging approach to the control group during the time period 22/6/2008 to 11/9/2008.

Dimensional measurements:

Measurements were carried out for the emerging post-test control groups in all variables used in the search, and with the same conditions and the order of the tribal measurements during the time period 13/9/2008 to 15/9/2008 m

Statistical treatment:

In the light of the goal of research assignments and has been used for the statistical program SPSS for statistical treatment the following:

- The arithmetic average
- Intermediate
- Standard deviation
- Skewness coefficient
- Test (χ^2)
- The percentage of the amount of improvement
- Correlation coefficient

Conclusions and recommendations

First conclusions

Based on the results shown in the light of the objective research and offer a research scientist to the following conclusions:

- 1- A program approach (traditional) part, a positive impact in the variables (physical - the level of performance skills) to the resulting control group.
- 2- Showed differences in improvement rates between the two groups (experimental - control) in the physical variables (the characteristic speed - fitness - velocity - the flexibility of the body) as to the superiority of the experimental group used the proposed program (the pilot) to the control group used the program approach (traditional).
- 3- Showed differences in improvement rates between the two groups (experimental - control) in the skill variables (Aocoy - ippon Cinajy - or Gary Soto - Kuchi Jorma - OSHIRO Okimy - Yoko Okimy - Mae Murray Okimy) on the superiority of the experimental group used the proposed program (experimental) group control approach used in the program (traditional).

II Recommendations:

In the light of the outcome of the research findings and conclusions have been reached, the researcher recommended the following:

- 1- Need to pay attention to the use of quality-oriented exercises to teach the skills of judo in the educational programs or special training in the young stages of judo, and because of its positive impact on improving learning skills.
- 2- Further studies similar to the nature of the current research on the different stages of a Sunni.
- 3- Further studies similar to the nature of the current research on the skills to play the ground (Ktamy Waza) in judo.

^

Abstract

Title

The Effect of a Specific Exercises Program on learning some Judo skills for beginners

This is one of the attempts of scientific research, which serves area sports, especially judo, where this research aims to identify "the effect of a program of exercises to learn specific skills for beginners judo, has been used by the experimental approach, using experimental design for two experimental and one other officer and by tribal Alkiessen dimensional and for each group, has been selected a sample of basic research stems from the way intentional Club Alsnellowin The number of sports (28) stems were divided randomly into two groups, one experimental and strong (14) and the resulting program is applied to the proposal in question, and the other officer, and a (14) arising The approach is applied to the club and was one of the most important outcomes of the existence of differences in the rates of improvement between the two groups (experimental - control) in the variables (physical and skills) on the superiority of the experimental group used the proposed program (the pilot) to the control group used the program approach (traditional), and therefore recommends by the need for attention to the use of quality-oriented exercises to teach the skills of judo in the educational programs or special training in the young stages of judo, and because of its positive impact on improving learning skills.