

# قائمة المرفقات

- ◆ مرفق (١) الإجراءات الإدارية الخاصة بتطبيق البحث.
- ◆ مرفق (٢) أسماء السادة الخبراء.
- ◆ مرفق (٣) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبين رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- ◆ مرفق (٤) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة للاعبين رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- ◆ مرفق (٥) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للاعبين رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- ◆ مرفق (٦) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم التدريبات المناسبة للاعبين رياضة الكاراتيه من ١٣-١٤ سنة الخاصة بالبحث.
- ◆ مرفق (٧) استمارة البروفيل بالإشارة واستمارة تفريغ البيانات الخاصة بالبروفيل بالإشارة.
- ◆ مرفق (٨) استمارة تحليل أهم المهارات الأكثر شيوعاً في مباريات الكاراتيه
- ◆ مرفق (٩) تحليل فعالية الهجوم في مباريات الكاراتيه في بطولة الجمهورية ٢٠٠٣ /٢٠٠٤م لناشئ الكاراتيه.
- ◆ مرفق (١٠) اختبارات القوة العضلية.
- ◆ مرفق (١١) اختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة.
- ◆ مرفق (١٢) اختبارات المرونة العامة.
- ◆ مرفق (١٣) اختبارات السرعة المركبة العامة.
- ◆ مرفق (١٤) اختبارات سرعة الاستجابة المركبة العامة.
- ◆ مرفق (١٥) اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة.
- ◆ مرفق (١٦) اختبارات المرونة الخاصة.
- ◆ مرفق (١٧) اختبارات تحمل السرعة الخاص.
- ◆ مرفق (١٨) اختبارات تحمل القوة الخاص.
- ◆ مرفق (١٩) اختبارات سرعة الاستجابة المركبة الخاصة.
- ◆ مرفق (٢٠) اختبار فعالية الهجوم.
- ◆ مرفق (٢١) البرنامج التدريبي.
- ◆ مرفق (٢٢) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

مرفق (١)

الإجراءات الإدارية الخاصة

بتطبيق البعث

**السيد الأستاذ ولي أمر اللاعب /****تحية طيبة وبعد**

نتشرف بالإحاطة بأنه قد وقع الاختيار على فريق الكاراتيه للناشئين (١٢-١٤) سنة بنين بنادي ههيا الرياضى للاشتراك فى تطبيق بحث علمى، ويهدف إلى تطبيق برنامج للارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية للناشئين باستخدام تدريبات متنوعة وتحسين فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه، لذا نرجو من سيادتكم التكرم بالموافقة على اشتراك نجلكم ضمن تطبيق هذا البحث العلمى.

**وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،**

الباحثة

نجلاء الطناحى

**موافقة ولي الأمر**

أنا ولي أمر اللاعب/..... أننى موافق على اشتراك نجلى

ضمن الفريق المشارك فى تطبيق البحث.

توقيع ولي الأمر.

جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية بنات  
الدراسات العليا

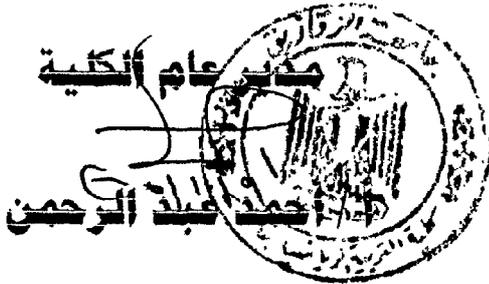
## السيد الأستاذ/ مدير عام نادي هيما الرياضي

### تحية طيبة ... وبعد..؛

نفيد سيادتكم علما بان السيدة / نجلاء أمين رزق الطناحي المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بالكلية مسجلة لدرجة الدكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية في موضوع ( تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوه ألمميزه بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم اثناء مباريات الكاراتية ).

الرجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة في تطبيق البحث الخاصة بها وذلك في الفترة من ٢٠٠٤/١٢/٢م حتى ٢٠٠٥/٢/٢١م بواقع ثلاث وحدات أسبوعية .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام..؛



١٨٥/٣

مدرية الشباب والرياضة

نادى ههيا الرياضي

**السيد الأستاذ/ مدير عام كلية التربية الرياضية بنات**

**تحية طيبة ... وبعد..!**

نفيد سيادتكم علما بان السيدة / نجلاء أمين رزق الطناحي المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بالكلية مسجلة لدرجة الدكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية في موضوع ( تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوه ألمميزه بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم اثناء مباريات الكاراتية).

قد قامت بتطبيق البحث الخاص بها وذلك في الفترة من ٢٠٠٤/١٢/٢م حتى ٢٠٠٥/٢/٢١م بواقع ثلاث وحدات أسبوعية .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام..!

**مدير عام نادى ههيا الرياضي**

مرفق (٢)

أسماء المسادة الخبراء

## مرفق (٣)

## أولاً: أسماء السادة الخبراء الأكاديميين وفقاً للترتيب الأبجدي

الاسم	الوظيفة
١- ابتسام توفيق عبد الرازق	أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات (سابقاً) جامعة الزقازيق.
٢- حمدي أحمد	أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٣- صفاء صالح	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وعضو مجلس إدارة الاتحاد المصري للكراتيه
٤- عماد السرسى	مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا حكم دولى (٥٥ دان)
٥- محمد سعيد	مدرس مساعد كاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق (٤ دان)
٦- ميرفت رشاد	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٧- وجيه شمندى	أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان والمدير الفنى لنادى سبورتنج-خبير أحمال نادى اتحاد الشرطة
٨- وليد الجبالى	دكتوراه فى الكاراتيه ورئيس منطقة الشرقية للكراتيه (٤ دان)
٩- يحيى الحاوى	أستاذ ورئيس قسم المنازلات والرياضات المائية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.

### نابغ مرئق (٣)

#### ثانيا: أسماء السادة الخبراء الفنيين وفقا للترتيب الأبجدي

الاسم	الوظيفة
١- إبراهيم إبراهيم	حكم درجة ثانية
٢- أحمد الحديدى	حكم درجة ثانية
٣- أشرف صالح	مدرّب بالنادى الأهلى - نادى الصيد
٤- أنس محمد حسن	حكم دولى (٥ دان)
٥- جمال حمدى عمر	حكم دولى (٥ دان)
٦- حسنى جبر	المدير الفني لنادى الزهور- المدير الفني لنادى السكة الحديد بطنطا
٧- سعيد محمد حلمى	حكم درجة أولى (٤ دان)
٨- عاطف السيد يوسف	حكم دولى ورئيس لجنة الحكام بمنطقة الشرقية (٥ دان)
٩- عبد العزيز حسن عبد العزيز	حكم درجة ثانية (٤ دان)
١٠- محمد أحمد الشافعى	عضو مجلس إدارة الاتحاد المصرى للكاراتيه حكم دولى (٦ دان)
١١- محمد أحمد الغمرى	حكم درجة ثانية (٣ دان)
١٢- محمد فاروق حموده	حكم محلى
١٣- محمد محمود هاشم	حكم محلى
١٤- محمود محمد حلمى	حكم أفريقى (٤ دان)

### مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة  
الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة  
الخاصة بالبحث.



جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الرياضات المائية والمنازلات

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبى  
رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث.**

تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.

المقدم من

الباحثة / نجلاء أمين الطناحى

تحت إشراف

**دكتور**

**وجيه أحمد شمندى**

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

**دكتور**

**ابتسام توفيق عبد الرازق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات

لشئون التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

**استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي  
للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة**

السيد/

تقوم الباحثة/ نجلاء أمين الطناحى - المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بإجراء دراسة عنوانها:

"تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه".

وتتطلب إجراءات الدراسة الاستفادة برأى سيادتكم فى بعض النقاط الخاصة بالبحث  
ولما لسيادتكم من خبرة فى هذا المجال فالرجاء التكرم بإبداء الرأى فى الآتى:

- تحديد الزمن الكلى للبرنامج وعدد وحدات التدريب فى الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية.  
- الشدة المطلوبة للبرنامج.

وذلك بوضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب وإضافة ما ترونه مناسباً وحذف ما  
هو دون ذلك.

والباحثة تتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى  
الاستمارة.

اسم الخبير/

الوظيفة/

المؤهل العلمى/

عدد سنوات الخبرة/

## تحديد الزمن الكلي للوحدات التدريبية

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات أخرى
	عدد الوحدات الأسبوعية	٨ أسابيع	١٠ أسابيع	١٢ أسبوع	

## تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع

المحتوى	عدد المرات			اقتراحات أخرى
	عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع	مرتين	٣ مرات	

## تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات أخرى
	زمن الوحدة التدريبية اليومية	٤٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	

## تحديد الشدة المطلوبة

الصفة	الشدة	الحجم	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	اقتراحات أخرى
القوة المميزة بالسرعة	٤٠-٦٠%	٢٠ تكرار	٤-٦	٣-٤	
زمن رد الفعل	٨٠-١٠٠%	١٥-١٠ تكرار	٣-٤	٢-٥ ق	

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم  
الاختبارات البدنية المناسبة للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة  
الخاصة بالبحث



جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الرياضات المائية والمنازلات

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة لاعبي رياضة  
الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الفاصلة بالبحث**

تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.

المقدم من

الباحثة / نجلاء أمين الطناحي

تحت إشراف

**دكتور**

**وجيه أحمد شمندی**

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

**دكتور**

**ابتسام توفيق عبد الرازق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات

لشئون التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة  
للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة**

السيد/

تقوم الباحثة/ نجلاء أمين الطناحى - المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بإجراء دراسة عنوانها:  
تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.  
وبما أن سيادتكم من الخبراء فى رياضة الكاراتيه فالرجاء إبداء الرأى حول أهم  
الاختبارات البدنية بقياس القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى الكوميتيه  
من (١٢-١٤) سنة.  
وذلك بوضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب أو غير المناسب وإضافة ما ترونه  
مناسبا.  
والباحثة تتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى  
الاستمارة.

اسم الخبير/

الوظيفة/

المؤهل العلمى/

عدد سنوات الخبرة/

الباحثة

ملاحظات	رأى الخبير										الاختبار	الصفة	
	غير مناسب	مناسب											
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢			١
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار قوة القبضة.</li> <li>- اختبار القوة القصوى للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.</li> <li>- اختبار القوة القصوى للعضلة ذات الرأسين العضدية.</li> <li>- اختبار قوة عضلات الظهر.</li> <li>- اختبار قوة عضلات الرجلين.</li> <li>- اختبار قوة العضلات المادة للرجلين.</li> </ul>	القوة القصوى
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار زمن عدو ٣٠ م.</li> <li>- اختبار الوثب العريض من الثبات.</li> <li>- اختبار الوثبات المتتالية في المكان.</li> <li>- اختبار رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة.</li> </ul>	القوة المميزة بالسرعة
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار إطالة الجذع.</li> <li>- اختبار ثنى الجذع.</li> <li>- اختبار ثنى الجذع للأمام مع الجلوس الطويل.</li> <li>- اختبار لمس المستطيلات الأربعة.</li> <li>- اختبار فتحة الرجل.</li> </ul>	مرونة
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- جرى في المكان ١٥ ث.</li> <li>- عدو ٣٠ م من بداية متحركة.</li> <li>- العدو لعشر ثواني.</li> <li>- سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ.</li> </ul>	سرعة حركية
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار دقة سرعة رد فعل بسيط على هدف متحرك.</li> <li>- اختبار زمن سرعة رد الفعل البسيط.</li> </ul>	سرعة استجابة حركية

\*\* مقترحات من وجهة نظر سيادتكم:

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم  
الاختبارات مهارية المناسبة للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة  
الخاصة بالبحث



جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم الرياضات المائية والمنازلات

**استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للاعبى رياضة  
الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الفاصه بالبحث**

"تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه"

المقدم من

**الباحثة / نجلاء أمين الطناحى**

تحت إشراف

**دكتور**

**وجيهه أحمد شمندى**

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

**دكتور**

**ابتسام توفيق عبد السرازق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات

لشئون التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

**استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للاعبى  
رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة**

السيد/

تقوم الباحثة/ نجلاء أمين الطناحى - المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بإجراء دراسة عنوانها:  
تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.  
وبما أن سيادتكم من الخبراء فى رياضة الكاراتيه فالرجاء إبداء الرأى حول أهم  
الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث للاعبى الكوميتيه من (١٢-١٤) سنة.  
وذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب أو غير المناسب وإضافة ما ترونه  
مناسبا.  
والباحثة تتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى  
الاستمارة.

اسم الخبير/

الوظيفة/

المؤهل العلمى/

عدد سنوات الخبرة/

الباحثة

ملاحظات	رأى الخبير											الاختبار	الصفة	
	غير مناسب	مناسب												
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
													اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يمنى فى زمن ١٠.ث. اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يسرى فى زمن ١٠.ث. اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يمنى فى زمن ١٠.ث. اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يسرى فى زمن ١٠.ث. اختبار أداء ركلة دائرية (مواشى جبرى) يمنى فى زمن ١٠.ث. اختبار أداء ركلة دائرية (مواشى جبرى) يسرى فى زمن ١٠.ث. اختبار أداء ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يمنى فى زمن ١٠.ث. اختبار أداء ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يسرى فى زمن ١٠.ث.	قوة مميزة بالسرعة خاصة
													اختبار (وقوف-الحائط خلف الظهر) رفع الرجل اليمنى جانبا أعلى. اختبار (وقوف-الحائط خلف الظهر) رفع الرجل اليسرى جانبا أعلى. اختبار (وقوف-الجانب للحائط) رفع الرجل اليمنى أماما أعلى. اختبار (وقوف-الجانب للحائط) رفع الرجل اليسرى أماما أعلى.	مرونة خاصة
													اختبار رد فعل بسيط. اختبار رد فعل مركب	سرعة الاستجابة العركية الخاصة

ملاحظات	رأى الخبير										الاختبار	الصفة
	غير مناسب	مناسب										
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢		
											اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يمنى فى زمن ٢٠ث.	تحمل سرعة
											اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يسرى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يمنى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يسرى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أدار ركلة دائرية (مواشى جبرى) يمنى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أدار ركلة دائرية (مواشى جبرى) يسرى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أدار ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يمنى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أدار ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يسرى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يمنى فى زمن ٤٥ث.	تحمل قوة
											اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يسرى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يمنى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يسرى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة دائرية (مواشى جبرى) يمنى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة دائرية (مواشى جبرى) يسرى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يمنى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يسرى فى زمن ٤٥ث.	

\*\* مقترحات من وجهة نظر سيادتكم:

## اختبار الهجوم من زوايا مختلفة

هدف الاختبار: قياس فعالية الهجوم.

أدوات الاختبار: ملعب كوميته-ساعة إيقاف - وسادة.

شرح الاختبار: يقوم اللاعب بالهجوم بأداء جملة خطية (كزامى زوكى + كياجو زوكى + مواشى جبرى + أورامواشى جبرى) على لاعب ثابت فى منتصف الملعب وذلك من خلال الهجوم بالدوران حول اللاعب فى اتجاه عقرب الساعة (الرجل اليسرى للأمام) ثم يقوم بأداء نفس الجملة حول اللاعب الموجود فى ركن الملعب ثم يقوم بأداء نفس الجملة حول اللاعب فى جانب الملعب وبعد الانتهاء يتم التبديل والعمل بالرجل اليمنى والهجوم فى الاتجاه العكسى لنفس الجملة السابقة.

التسجيل: يتم احتسابها بالزمن + عدد النقاط التى تم الحصول عليها وذلك بواسطة عدد ثلاث حكام.

ملاحظات	رأى الخبير										الاختبار	
	غير مناسب	مناسب										
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢		١
												اختبار هجوم من زوايا مختلفة بالجملة الخطية (كزامى زوكى+ كياجو زوكى +مواشى جبرى+ أورامواشى جبرى) بالرجل اليمنى.
												اختبار هجوم من زوايا مختلفة بالجملة الخطية (كزامى زوكى+كياجو زوكى +مواشى جبرى+أورامواشى جبرى) بالرجل اليسرى.

\*\* مقترحات من وجهة نظر سيادتكم:

## مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد  
أهم التدريبات المناسبة للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة  
الخاصة بالبحث



جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الرياضات المائية والمنازلات

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم التدريبات المناسبة للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الفاسدة بالبحث**

**تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة  
بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء  
مباريات الكاراتيه**

المقدم من

الباحثة / نجلاء أمين الطناحي

تحت إشراف

دكتور

**وجيه أحمد شمندي**

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

دكتور

**ابتسام توفيق عبد السرازق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات

لشئون التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

## استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التدريبات المناسبة للاعبين رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة

السيد/

تقوم الباحثة/ نجلاء أمين الطناحي - المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بإجراء دراسة عنوانها:  
تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.  
وبما أن سيادتكم من الخبراء فى رياضة الكاراتيه فالرجاء إبداء الرأى حول أهم  
التدريبات للارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين  
الكوميتيه من (١٢-١٤) سنة.  
والباحثة تتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى  
الاستمارة.

اسم الخبير/

الوظيفة/

المؤهل العلمى/

عدد سنوات الخبرة/

الباحثة

## أولاً: تمارينات الإحماء والإعداد البدني العام:

أ- (حرة - سرعة متوسطة)

- ١- (وقوف) الجري الزجاجي حول ملعب الكاراتيه.
- ٢- (وقوف) الجري حول ملعب الكاراتيه أماما وخلفا.
- ٣- جرى للأمام مع رفع ركبة عالياً لأخذ أكبر مسافة ممكنة للأمام.
- ٤- جرى للأمام من وضع القتالي المنخفض.
- ٥- حجل على قدم واحدة للأمام ورفع الأخرى لضمها على الصدر والتبديل.
- ٦- حجل على قدم واحدة للأمام ثم رفع القدمين للصدر.
- ٧- (وقوف) تبادل ثني الركبتين كاملاً وقذف الرجلين خلفاً فأماماً ٥ ث.
- ٨- (الرقود) تبادل الوقوف والرقود ٥ ث.
- ٩- (وقوف) تبادل الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر ٥ ث.
- ١٠- (وقوف) تبادل الوثب عالياً مع ثني الركبتين خلفاً ٥ ث.
- ١١- (وقوف) تبادل الوثب عالياً مع تبادل ضم الركبتين على الصدر وثني الركبتين خلفاً.
- ١٢- (وقوف أماماً) تبادل الوثب مع فتح الرجلين أماماً وخلفاً.
- ١٣- (وقوف مواجه) تبادل الوثب مع فتح الرجلين جانبا.

ب- تمارينات باستخدام الحبل:

- ١٤- (وقوف.مسك الحبل) الوثب مع دوران الحبل للأمام.
- ١٥- الوثب مع دوران الحبل للخلف.
- ١٦- الوثب جهة اليمين وجهة اليسار.
- ١٧- الوثب والرجلين مضمومتين أماماً وخلفاً.
- ١٨- الوثب مع تبادل وضع القدمين أماماً وخلفاً.
- ١٩- (الوقوف الوضع أماماً - مسك الحبل) تبادل الوثب في المكان.
- ٢٠- تبادل الجري في المكان.

ج- تمارينات باستخدام المقعد السويدي:

- ٢١- (وقوف مواجه. مقعد سويدي) تبادل الصعود والهبوط بالقدمين على المقعد.
- ٢٢- تبادل الوثب بالقدمين على المقعد.
- ٢٣- الصعود بأحد القدمين تتبعا الأخرى ثم الهبوط بالأولى وتتبعها الثانية.
- ٢٤- (وقوف الجنب - مواجه المقعد) تبادل الوثب من على المقعد.
- ٢٥- (وقوف الظهر مواجه المقعد) تبادل الصعود والهبوط على المقعد.

**د- تمرينات مع الزميل:**

- ٢٦- (وقوف مواجه الزميل بالظهر) تبادل رفع الزميل مع المشى.
- ٢٧- (وقوف مواجه الزميل) تبادل رفع الركبتين عاليا من الجرى فى المكان.
- ٢٨- تبادل ثنى الركبتين خلفا من الجرى فى المكان.
- ٢٩- (وقوف مواجه الزميل) تبادل الوثب فتحا من على الزميل (الزميل فى وضع الانحناء).
- ٣٠- تبادل الوثب من على الزميل ثم المرور من بين رجلي الزميل.
- ٣١- تبادل الوثب بالقدمين معا (الزميل فى وضع جثو أفقى).
- ٣٢- عبور الزميل من أسفل.
- ٣٣- جرى وراء الزميل داخل دائرة ومحاولة مسكه.
- ٣٤- (وقوف مواجه الزميل) تشبيك الزراعين ودفعهما بقوة.
- ٣٥- (رقود مواجه الزميلين على الظهر) زميل يمسك الكرة برجليه يأخذها الآخر بنفس الطريقة.
- ٣٦- جرى وراء الزميل ومحاولة فك حزامه.

**هـ- تمرينات على بساط الكاراتيه:**

- ٣٧- تبادل الوثب بالقدمين للجانبين.
- ٣٨- (وقوف) الجرى حول ملعب الكاراتيه مع عمل مرحلة طيران مستخدما مربعات البساط.
- ٣٩- الوثب بالقدمين معا أماما على مربعات البساط.
- ٤٠- الجرى مع تبادل فتح الرجل خارجا يمينا ويسارا مستخدما مربعات الملعب.
- ٤١- تبادل الوثب للأمام مع فتح وضم القدمين مستخدما مربعات البساط.
- ٤٢- الجرى مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب على التوالى ثم العودة للبداية.
- ٤٣- الجرى مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب ثم العودة بالجرى ظهرا.

**تمرينات مرونة:**

- ٤٤- (وقوف) تبادل ميل ثنى ومد عضلات الرقبة.
- ٤٥- (وقوف ثنى الجذع جانبا) تبادل ثنى ومد عضلات الرقبة.
- ٤٦- (وقوف نقوس الجذع خلفا) ثنى ومد الرقبة.

- ٤٧- (وقوف) تبادل لف الرقبة للجانبين.
- ٤٨- تبادل دوران الرقبة يمين ويسارا.
- ٤٩- (وقوف تشبيك الذراعين عاليا) ضغط الذراعين خلفا.
- ٥٠- (وقوف انثناء) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف.
- ٥١- (وقوف الذراعين جانبا) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف.
- ٥٢- ضغط المنكبين خلفا.
- ٥٣- (وقوف العضدان أماما) تبادل دوران الساعدان للداخل وللخارج.
- ٥٤- (وقوف) تشبيك الكفين دوران الرسغين للداخل وللخارج.
- ٥٥- (وقوف انحناء) الضغط لأسفل.
- ٥٦- (وقوف الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط.
- ٥٧- (وقوف) تبادل ثنى الجذع للجانبين.
- ٥٨- (وقوف الذراعين جانبا) ثنى الجذع أماما أسفل ولف الجذع للجانبين بالتبادل.
- ٥٩- (وقوف فتحا) تبادل دوران الجذع للجانبين.
- ٦٠- تبادل ثنى الجذع أماما أسفل ومد الجذع خلفا.
- ٦١- (انبطاح مائل) تبادل ثنى ومد الجذع.
- ٦٢- (الطعن أماما) الضغط أسفل.
- ٦٣- (الطعن خلفا) الضغط أسفل.
- ٦٤- (الطعن أماما سند القدم الخلفية على مشط القدم) الضغط لأسفل.
- ٦٥- (الطعن أماما سند القدم الخلفية على وجه القدم) الضغط لأسفل.
- ٦٦- (وقوف فتحا أماما) تباعد القدمين لأقصى مدى.
- ٦٧- (وقوف فتحا جانبا) تباعد القدمين لأقصى مدى.
- ٦٨- (جلوس طويل فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل.
- ٦٩- (جلوس طويل) ثنى الجذع أماما أسفل.
- ٧٠- (جلوس حواجز) ثنى الجذع أماما.
- ٧١- (جلوس تربيعة) ضغط الرجلين للداخل.
- ٧٢- (جلوس قرفضاء) تلامس مشطى القدمين ودخولهما للحوض.
- ٧٣- تبادل مرجحة إحدى الرجلين أماما عاليا ثم خلفا ثم الأخرى.
- ٧٤- تبادل مرجحة إحدى الرجلين داخلا جانبا عاليا ثم الأخرى.
- ٧٥- (وقوف قدم واحدة) انثناء ركبة القدم الأخرى ودورانها من الداخل للخارج.

## تمرينات قوة مميزة بالسرعة عامة:

- ٧٦- (وقوف) الوثب لأعلى على مشطى القدمين لمدة ١٥ ث.
- ٧٧- (وقوف) الجرى فى المكان لمدة ١٥ ث.
- ٧٨- (انبطاح) الضغط من أسفل لأعلى لمدة ١٥ ث بأقصى سرعة.
- ٧٩- (انبطاح مائل. ثنى الذراعين) الدفع لأعلى بسرعة وقوة حتى يترك الكفين الأرض ثم يصفق اللاعب قرب الصدر لمدة ١٥ ث ثم الرجوع مرة أخرى للوضع الابتدائى.
- ٨٠- (وقوف الرجل أماما) المشى أماما مع تبادل رفع الركبتين.
- ٨١- (الوقوف. اليدين متشابكتين خلف الرأس) الوثب عالياً، ثم ثنى الركبتين جانباً عند الهبوط.
- ٨٢- (وقوف. اليدين متشابكتين خلف الرأس) الوثب عالياً ثم الطعن جانباً.
- ٨٣- (وقوف ثبات الوسط) الوثب عالياً مع ثنى الركبتين جانباً عند الهبوط.
- ٨٤- (الوقوف خارج دائرة) تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثنى الركبتين ومحاولة لمس العقبين.
- ٨٥- (وقوف.مواجه الزميل) تشبيك الذراعين ودفعهما بقوة.
- ٨٦- رمى الكرة لأعلى مسافة ممكنة ومسكها مرة أخرى.
- ٨٧- رقود على الظهر ومحاولة رمى الكرة بالقدمين على الحائط الخلفى.
- ٨٨- (الوقوف ضما) الوثب بالقدمين ضما عدد ٦ كور طبية لمسافة بين كل كرة وأخرى ٢٠سم.
- ٨٩- (وقوف) الوثب بالقدمين ضما وفتحاً بين ٦ كور طبية المسافة بين كل كرة وأخرى ٢٠سم.
- ٩٠- (وقوف على قدم واحدة) الحجل بين كل كرة وأخرى بالقدم اليمنى والرجوع باليسرى.
- ٩١- (وقوف على قدم واحدة) الحجل مع التبديل بين الكور الطبية.
- ٩٢- (وقوف فتحاً مواجه ظهر الزميل) تبديل الكرة من أسفل ومن أعلى مع الزميل.
- ٩٣- (رقود على الظهر مع فتح الرجلين مواجه للزميل) مسك الكرة وتبديلها مع الزميل من وضع الجلوس الطويل وتبديلها مع الزميل.
- ٩٤- (رقود على الظهر مقابل الزميل) زميل يمسك الكرة برجليه ويأخذها الآخر بنفس الطريقة.

- ٩٥- مسك (القبض) على كرتين طبيبتين فى راحة اليد ثم ثنى المرفقين ودفعهما إلى الزميل ويكرر.
- ٩٦- (وقوف مواجه الزميل) مسك كرتين طبيبتين ودفعهما بإحدى الرسغين ثم بالأخرى إلى الزميل.
- ٩٧- (وقوف - مسك الكرة أمام الصدر) رمى الكرة عالياً والوثب لمسك الكرة مع ثنى الركبتين لامتناس صدمة الوثب ويكرر.
- ٩٨- (انبطاح مائل - مواجه صندوق) الدفع لأعلى للوصول إلى أعلى الصندوق والثبات.
- ٩٩- (وقوف) الوثب بالقدمين والهبوط بالقدمين معا من فوق الصندوق.
- ١٠٠- (وقوف) الحجل فوق الصندوق بقدم واحدة ثم النزول بالأخرى.
- ١٠١- (انبطاح مائل والرجل على مقعد سويدى) الضغط من أعلى لأسفل.
- ١٠٢- (انبطاح الجسم موازى لمقعد سويدى) إحدى اليدين فوق المقعد والأخرى على الأرض مع الضغط.

## ثانياً: الإعداد البدنى الخاص:

### أ- تدريبات القوة المميزة بالسرعة الخاصة

- ١- من وضع الإقواء (ثنى الركبتين كاملاً) مد الركبتين بسرعة وأداء ركلة دائرية فى كيس اللكم ويكرر.
- ٢- من وضع الإقواء (ثنى الركبتين كاملاً) مد الركبتين بسرعة وأداء ركلة نصف دائرية فى كيس اللكم.
- ٣- (من وضع الوقوف) الوثب لأعلى مع فتح الرجلين على شكل ركلتين جانبيتين أو برجل ثم الرجوع للوضع الأصلى مرة أخرى.
- ٤- من الانبطاح المائل ثنى المرفقين - حتى يكاد أن يلمس الذقن الأرض ثم الدفع بسرعة وبقوة يترك الكفين الأرض والتصفيق قرب الصدر ويكرر.
- ٥- (من وضع الإقواء- تشبيك الذراعين خلف الظهر) الوثب لأعلى درجة ممكنة والسقوط على مشطى القدمين.
- ٦- (من وضع الوقوف) الوثب لأعلى درجة ممكنة للمس مشطى القدمين بكفى اليد.
- ٧- (الوقوف - وضع الاستعداد) الوثب عالياً وأداء ركلة طائرة Topi geri ثم التبديل بالقدم الأخرى.

- ٨- (وقوف - وضع الاستعداد ) الجرى ٣-٥ خطوات ثم الوثب لأعلى مسافة ممكنة وأداء الركلة الطائرة.
- ٩- الوثب لأعلى من الإقعاء ثم أداء ركلة دائرية.
- ١٠- الوثب لأعلى من الإقعاء ثم أداء ركلة نصف دائرية.
- ١١- (وقوف - وضع الاستعداد) أداء ركلات مع صعود السلم.
- ١٢- (من وضع الوقوف نصفاً) القفز من فوق الصناديق بالقدمين معاً ثم أداء ركلة دائرية فوق الصندوق الأول وأداء ركلة نصف دائرية فوق الصندوق الثاني.
- ١٣- ( من وضع الجلوس على مقعد - مواجهه عقل الحائط) تثبيت استك مطاط بالقدمين ثنى وفرد الركبتين بسرعة وقوة.
- ١٤- (من الرقود على الظهر- مواجهه عقل الحائط ) تثبيت استك مطاط بالقدمين- تبادل ثنى الركبتين.
- ١٥- من وضع الانبطاح - تثبيت استك مطاط بالقدمين ( تبادل ثنى الركبتين.
- ١٦- من وضع القتال الفعلى مع ارتداد الجاكت المتقل - مواجهه الزميل محاولة أداء مجموعة من الركلات واللكمات حتى نهاية الخط ثم التبديل مع الزميل.
- ١٧- من وضع القتال الفعلى مواجهه الزميل مع ارتداد جاكت الأتقال أداء مجموعة من اللكمات والركلات والمنافس أو الزميل السلبي.
- ١٨- نفس التمرين السابق مع زميل إيجابى.

### ب) تهرينات سرعة رد الفعل المركب:

- ١٩- الجرى عكس الإشارة..
- ٢٠- وجهاً لوجه محاولة مسك بدلة الزميل والآخر يدافع.
- ٢١- محاولة لمس ركبتى الزميل.
- ٢٢- محاولة فك حزام الزميل.
- ٢٣- أداء مهارة كياجو زوكى عند سماع صوت المدرب يمين ثم يسار "حسب التحديد".
- ٢٤- أداء مهارة كزامى زوكى عند سماع صفارة المدرب.
- ٢٥- أداء مهارة مواشى جبرى عند سماع صوت المدرب.
- ٢٦- أداء مهارة أورامواشى جبرى عند سماع صوت المدرب.

- ٢٧- أداء مهارة كياجو زوكى عند رؤية إشارة المدرب (يمين ثم شمال).
- ٢٨- أداء مهارة كزامى زوكى عند رؤية إشارة المدرب (حسب تحديد).
- ٢٩- أداء مهارة الأورامواشى جبرى عند رؤية إشارة المدرب.
- ٣٠- استجابة اللاعب للمدرب عند إظهار المدرب الكارت الأصفر بأداء مهارة كزامى زوكى وعند ظهور الكارت الأزرق لمهارة مواشى جبرى.
- ٣١- أداء نفس التمرين بالنسبة لمهارتى كياجو زوكى والأورامواشى جبرى.
- ٣٢- " قرفصاء " يقوم اللاعب من ذلك الوضع بأداء مهارة أورامواشى جبرى إذا أعطى المدرب صفارة واحدة وإذا أعطى عدد ٢ صفارة يؤدي مواشى جبرى.
- ٣٣- أداء نفس التمرين بالنسبة لمهارتى كياجو زوكى وكزامى زوكى.
- ٣٤- إخفاء المدرب " لمضرب " من وراء ظهره وعند إظهاره يقوم اللاعب بتوجيه المهارة المطلوبة منه.
- أ- كزامى زوكى ب- كياجو زوكى ج- مواشى جبرى د- أورامواشى جبرى.
- ٣٥- (وقوف الظهر - مواجه المدرب) عند سماع صوت المدرب يقوم اللاعب باستخدام إحدى المهارات قيد البحث.
- ٣٦- الجرى فى المكان وعند سماع صوت المدرب أو إشارة معينة أداء المهارة التى تطلب منه.
- ٣٧- هبوكومتيه من ركن الحائط دفاع فقط ضد زميل ضد هجمات متعددة.
- ٣٨- هبوكومتيه من ركن الحائط دفاع فقط ضد زميلين ثم أكثر ضد هجمات متعددة.
- ٣٩- هبوكومتيه من ركن الحائط دفاع فقط ضد أكثر من زميل ضد هجمات متعددة.
- ٤٠- " وقوف خلفاً " الجلوس على القدم الخلفية وعند إشارة المدرب بالكارت الأحمر يؤدي اللاعب مواشى جبرى وعند رؤية الكارت الأزرق يؤدي كياجو زوكى وعند رؤية الكارت الأصفر يؤدي كزامى زوكى كياجو زوكى أورامواشى جبرى ثم العودة بعد كل مهارة للوضع الأسمى.

## ثالثاً: الإعداد المهارى:

### أ- مهارى حرة:

- ١- أداء مهارة كزامى زوكى من الثبات ثم على كيس اللكم.
- ٢- أخذ خطوة بالرجل الخلفية وأداء مهارة كزامى زوكى.
- ٣- أداء مهارة كزامى زوكى بالتقدم للأمام.
- ٤- أداء خطوة للداخل بالرجل الأمامية ثم أداء مهارة كزامى زوكى.
- ٥- تغيير وضع الرجلين وأداء المهارة كزامى زوكى من الثبات للتقدم.
- ٦- أداء مهارة كزامى زوكى فى جميع اتجاهات الملعب.
- ٧- تغيير وضع الرجلين وأداء مهارة كزامى زوكى بوثبة.
- ٨- التمويه بالرجل الأمامية وأداء مهارة كزامى زوكى.
- ٩- التمويه بالذراع الأخرى وأداء مهارة كزامى زوكى.
- ١٠- أداء لكمتين متتاليتين بنفس الذراع الأولى قصيرة والأخرى طويلة.
- ١١- أداء مهارة اشى براى بالتقدم الأمامية ثم أداء مهارة كزامى زوكى.
- ١٢- عمل دفاع باليد الخلفية ثم أداء كزامى زوكى باليد الأمامية.
- ١٣- أداء مهارة كياجو زوكى من الثبات ثم على كيس اللكم.
- ١٤- أخذ خطوة بالرجل الخلفية ثم أداء مهارة كياجو زوكى.
- ١٥- أداء مهارة كياجو زوكى بالتقدم للأمام.
- ١٦- أداء خطوة للداخل بالرجل الأمامية ثم أداء مهارة كياجو زوكى.
- ١٧- تغيير وضع الرجلين وأداء مهارة كياجو زوكى.
- ١٨- أداء مهارة كياجو زوكى فى جميع اتجاهات الملعب.
- ١٩- التمويه بالرجل الأمامية وأداء مهارة كياجو زوكى.
- ٢٠- التمويه بالذراع الأخرى وأداء مهارة كياجو زوكى.
- ٢١- أداء لكمتين متتاليتين كياجو زوكى بنفس الذراع الأولى قصيرة والأخرى طويلة.
- ٢٢- أداء مهارة اشى براى بالتقدم الأمامية ثم أداء مهارة كياجو زوكى.
- ٢٣- عمل دفاع باليد الأمامية ثم أداء كياجو زوكى باليد الخلفية.
- ٢٤- رفع ركبة القدم الأمامية مع دورانها للجانب بدوران الجسم.
- ٢٥- أداء مهارة مواشى جبرى فى مستوى البطن بالرجل الأمامية.

- ٢٦- أداء مهارة مواشى جبرى بالرجل الأمامية فى الوجه.  
 ٢٧- أداء مهارة مواشى جبرى بالرجل الخلفية فى البطن.  
 ٢٨- أداء مهارة مواشى جبرى بالرجل الخلفية فى الوجه.  
 ٢٩- أخذ خطوة ثم أداء مهارة مواشى جبرى.  
 ٣٠- التمويه بالرجل الأمامية ثم أداء مهارة مواشى جبرى.  
 ٣١- أداء مهارة مواشى جبرى فى مستويات الجسم (بطن ثم الوجه).  
 ٣٢- أداء مهارة مواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.  
 ٣٣- أداء مهارة أورامواشى جبرى بالرجل الأمامية.  
 ٣٤- أخذ خطوة للأمام ثم أداء أورامواشى جبرى.  
 ٣٥- التمويه بأداء كزامى زوكى ثم أداء مهارة أورامواشى جبرى.  
 ٣٦- التمويه بأداء ماى جبرى ثم أداء المهارة بنفس الرجل.  
 ٣٧- التمويه بأداء مهارة ماى جبرى ثم أداء المهارة بنفس الرجل.  
 ٣٨- أداء مهارة أورامواشى جبرى بالتقدم للأمام.

### ب- جمل مركبة:

- ٣٩- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى من الثبات.  
 ٤٠- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى من الحركة.  
 ٤١- أخذ خطوة للأمام ثم أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى.  
 ٤٢- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى فى الاتجاهات المختلفة.  
 ٤٣- التمويه بالرجل الأمامية ثم أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى.  
 ٤٤- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى فى الصدر.  
 ٤٥- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى فى الوجه.  
 ٤٦- أداء مهارتى كزامى زوكى فى الصدر + كياجو زوكى فى الصدر.  
 ٤٧- أداء مهارتى كياجو زوكى فى الصدر + كزامى زوكى فى الوجه.  
 ٤٨- أداء مهارتى كزامى زوكى + مواشى جبرى من الثبات.  
 ٤٩- أداء مهارتى كزامى زوكى + مواشى جبرى من الحركة.  
 ٥٠- التمويه بماى جبرى ثم أداء مهارتى كزامى زوكى + مواشى جبرى.  
 ٥١- أداء مهارتى كزامى زوكى + مواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.

- ٥٢- التمويه بكزامة زوكى وأداء مواشى جبرى.
- ٥٣- التمويه بالرجل الأمامية مواشى جبرى ثم أداء نفس المهارة بالرجل الأخرى.
- ٥٤- أداء مهارتى كزامة زوكى + أورامواشى جبرى من الثبات.
- ٥٥- أخذ خطوة وأداء مهارتى كزامة زوكى + أورامواشى جبرى.
- ٥٦- أداء مهارتى كزامة زوكى + أورامواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٥٧- التمويه بماى جبرى ثم أداء أورامواشى جبرى.
- ٥٨- أداء كزامة زوكى ثم أداء أورامواشى جبرى بالرجل الخلفية.
- ٥٩- أداء مهارات كزامة زوكى + كياجو زوكى + مواشى جبرى من الثبات.
- ٦٠- أداء مهارات كزامة زوكى + كياجو زوكى + مواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٦١- أداء جملة كزامة زوكى + كياجو زوكى + مواشى جبرى من الحركة.
- ٦٢- أداء جملة كزامة زوكى + كياجو زوكى + أورامواشى جبرى من الثبات.
- ٦٣- أداء جملة كزامة زوكى + كياجو زوكى + أورامواشى جبرى فى اليمين.
- ٦٤- أداء جملة كزامة زوكى + كياجو زوكى + أورامواشى جبرى فى اليسار.
- ٦٥- أداء جملة فى جميع الاتجاهات.
- ٦٦- أداء مهارتى كياجو زوكى + مواشى جبرى من الثبات.
- ٦٧- أداء مهارتى كياجو زوكى + مواشى جبرى من الحركة.
- ٦٨- التمويه بكياجو زوكى ثم أداء مواشى جبرى.
- ٦٩- أداء كياجو زوكى + مواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٧٠- التمويه بكياجو زوكى ثم أداء مواشى جبرى.
- ٧١- أداء مهارتى كياجو زوكى + أورامواشى جبرى من الثبات.
- ٧٢- أداء مهارتى كياجو زوكى + أورامواشى جبرى من الحركة.
- ٧٣- أداء مهارتى كياجو زوكى + أورامواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٧٤- التمويه بكياجو زوكى ثم أداء أورامواشى جبرى.
- ٧٥- أداء كياجو زوكى من الحركة مرتين ثم أداء أورامواشى جبرى.

**رابعاً: الإعداد الخططي:****أ - منافس سلبي:**

- ١- أداء مهارة كزامي زوكي من الثبات على منافس سلبي.
- ٢- أداء مهارة كزامي زوكي من الحركة على منافس سلبي.
- ٣- أداء مهارة كزامي زوكي من الحركة والمنافس يتحرك في أرجاء الملعب.
- ٤- أداء مهارة كياجو زوكي من الثبات على منافس سلبي.
- ٥- أداء مهارة كياجو زوكي من الحركة على منافس سلبي.
- ٦- أداء مهارة كياجو زوكي من الحركة والمنافس يتحرك في أرجاء الملعب.
- ٧- أداء مهارة مواشي جيري من الثبات على منافس سلبي.
- ٨- أداء مهارة مواشي جيري من الحركة على منافس سلبي.
- ٩- أداء مهارة مواشي جيري من الحركة والمنافس يتحرك في أرجاء الملعب.
- ١٠- أداء مهارة أورامواشي جيري من الثبات على منافس سلبي.
- ١١- أداء مهارة أورامواشي جيري من الحركة على منافس سلبي.
- ١٢- أداء مهارة أورامواشي جيري من الحركة والمنافس يتحرك في أرجاء الملعب.

**ب - منافس ايجابي:**

- ١٣- أداء مهارة كزامي زوكي من الثبات والمنافس يدافع سوتو أوكي.
- ١٤- أداء مهارة كزامي زوكي والمنافس يدافع سوتو أوكي من الحركة.
- ١٥- أداء مهارة كزامي زوكي والمنافس يقوم بالدفاع ثم بالهجوم المضاد.
- ١٦- أداء مهارة كزامي زوكي من الثبات والمنافس يدافع سوتو أوكي.
- ١٧- أداء مهارة كياجو زوكي والمنافس يدافع سوتو أوكي من الحركة.
- ١٨- أداء مهارة كياجو زوكي والمنافس يقوم بالدفاع ثم بالهجوم المضاد.
- ١٩- أداء مهارة مواشي جيري والمنافس يدافع انتش أوكي من الثبات.
- ٢٠- أداء مهارة مواشي جيري والمنافس يدافع انتش أوكي من الحركة.
- ٢١- أداء مهارة مواشي جيري والمنافس يقوم بالدفاع انتش أوكي ثم يقوم بالهجوم المضاد.

٢٢- أداء مهارة أورامواشي جيري والمنافس يقوم بالدفاع سوتو أوكي من الثبات.

٢٣- أداء مهارة مواشي جيري والمنافس يقوم بالدفاع سوتو أوكي من الحركة.

١٩٠/١٤

٢٤- أداء مهارة مواشى جبرى والمنافس يقوم بالدفاع ثم يقوم بالهجوم المضاد.

### ج- مباريات:

٢٥- يقوم كل لاعبان بالتدريب على مهارة كزامى زوكى فى شكل مباراة متفق عليها  
يحاول الأول التسديد والآخر يدافع ويمنع وصولها ثم يقوم بالهجوم المضاد.

٢٦- كما فى السابق فى مهارة كياجو زوكى.

٢٧- كما فى السابق فى مهارة مواشى جبرى.

٢٨- كما فى السابق فى مهارة أورامواشى جبرى.

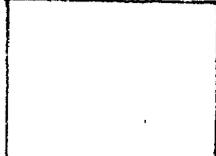
## مرفق (٧)

استثمارة البرونفيل بالإشارة واستثمارة  
تفريغ البيانات الخاصة  
بالبرونفيل بالإشارة

FULL NAME . IRAN. ②

RESIDENCE .....

TEACHER .....



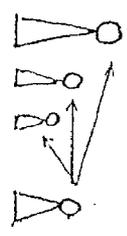
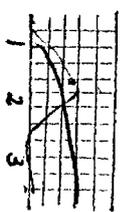
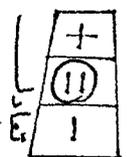
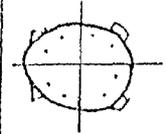
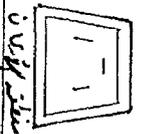
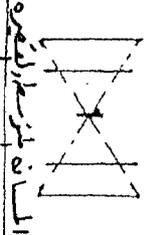
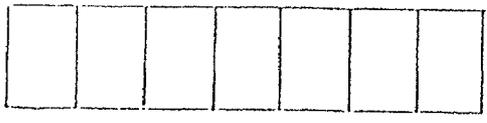
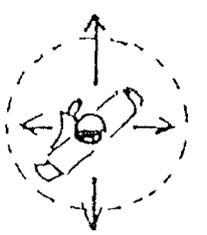
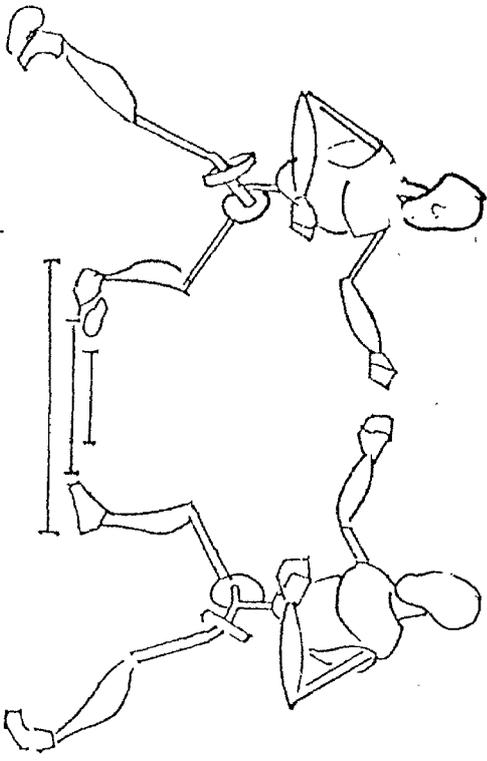
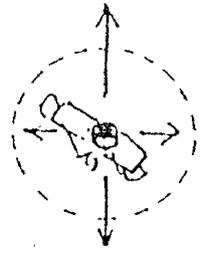
-AGE ..... KGS ..... HEIGHT .....

+ ..... = .....

-BODY ..... MIND ..... SPIRIT .....

FROM

TD



CONCLUSION:

Arthur Child

1/15/1



مرفق (٨)

استمارة تحليل لأهم المهارات الأكثر شيوعاً  
في مباريات الكاراتيه

مرفق (أ)

تحليل الأهم الممارات الأكثر شيوعا (أربعة ممارات التي تم معرفها من التحليل)

المهارة	منطقة التسجيل			مسافة التسجيل			مكان التسجيل بالملاعب			توقيت الهجوم			وضع الجسم في الهجوم			زمن المباراة		
	جوردان	شودان	جيدان	قصيرة	متوسطة	طويلة	منتصف	أجناب	ركن	ميداني	مقابل	بعدي	ثابت	متحرك	١	٢	٣	تعادل
كياجو زوكي																		
كزامي زوكي																		
مواشي جيري																		
أورا مواشي جيري																		

تحتفظ

١٩٢/١

مرفق (٩)

تخلييل فعالية الهجوم في مباريات الكاراتيه

في بطولة الجمهورية ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ م

لناتسي الكاراتيه

مرفق (٩)  
تمثيل فعالية المجموع في مباريات الكاراتيه في بطولة الجمهورية  
٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م لأشفي الكاراتيه

المهارة	مناظرة التسجيل			مسافة التسجيل			مكان التسجيل بالملعب			توقيت الهجوم			وضع الجسم في الهجوم			زمن المباراة		
	جودان	شودان	جيدان	قصيرة	متوسطة	طويلة	منتصف	أجناب	ركن	ميداني	مقابل	يطى	ثابت	متحرك	١	٢	٣	تعادل
كياجو زوكي	٦٣	١٣٧	-	٧١	١٠٧	٢٢	١١٩	٤٩	٢٢	٦٨	١١٠	٢٢	١٦	١٨٤	٤٩	٨٠	٧١	
	٣٧	٤٠	-	٣١	٢٧	٩	٤٥	١٧	١٥	٤٢	٢٣	١٢	١٠	٦٧	٢٩	٢٠	٢٨	
مواشي جيري	٧٢	٤٧	-	٣١	٧٢	١٦	٨٠	٣٢	٧	٦٨	٣٠	٢٠	٨	١١١	٥١	٣١	٢٧	
	٤٨	-	-	٢٠	١٨	١٠	٢٧	١٧	٤	٢٣	١٦	٩	٢	٤٦	١٨	٩	٢١	
أشفي																		٩

مرفق (١٠)

اختبارات القوة العضلية

## اختبارات القوة العضلية:

١- القوة العضلية الدينامية للعضلات المثنية للذراعين من الانقباض الأيزوتوني:

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى للعضلة ذات الرأسين العضدية (العضلات الأمامية للذراعين).

الأدوات اللازمة: بار حديدي يركب به عدد من الطارات الحديدية بحيث تشكل في مجموعها أقصى وزن يمكن أن يحركه المختبر عن طريق ثني الذراعين أمام الصدر.

شروط الأداء:

يراعى في أداء الاختبار الشروط التالية:

١- يبدأ اللاعب في مسك البار والذراعان على كامل امتدادهما والقبض على البار من أسفل.



٢- بدون تغيير وضع المرفقين حيث يكون العضدين محتفظ بهما في وضع ثابت يرفع اللاعب البار حتى يتم الثني الكامل للذراعين.

٣- يتم خفض البار ببطء مرة ثانية للوضع الابتدائي.

٤- يجب أن يحتفظ اللاعب بالجذع مستقيماً كلما أمكن ذلك خلال أداء الاختبار لكي يتخلص من مساعده حركات الجسم.

٥- من الضروري أن يحتفظ اللاعب بالعضدين ملاصقتين للجانبين حتى لا تشترك عضلات الكتفين في المساعدة.

٦- يسمح للمختبر بأربع محاولات بين كل محاولة والأخرى فترة راحة لا تقل عن ٥ق.

التسجيل:

يسجل للمختبر أكبر وزن يستطيع أن يحركه بالذراعين مره واحده إلى مستوى الصدر (٦٣ : ٢٥).

## ٢- القوة العضلية الدينامية للعضلات المثنية للذراعين من الانقباض الأيزوتوني:

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية (العضلات الخلفية للذراعين).

الأدوات: بار حديدي - أثقال متدرجة الوزن.

شروط الأداء:

يراعى أداء الاختبار بالشروط التالية:



١- يمسك اللاعب البار والذراعين على كامل امتدادهما ويقبض على البار من أعلى وتكون المسافة بين القبضتين ٨ : ١٠ بوصات.

٢- بدون تغيير في وضع المرفق حيث يكون العضدين في وضع ثابت ويرفع اللاعب البار حتى يتم الثني الكامل للذراعين حتى الرقبة.

٣- يتم خفض البار ببطء مرة ثانية للوضع الابتدائي.

ومن الضروري حتى لا تشترك عضلات الكتفين في المساعدة في الحركة أن يحتفظ اللاعب بالعضدين ملاصقتين للجانبين ويجب أن يحتفظ اللاعب بالجذع مستقيماً كلما أمكن ذلك خلال أداء الاختبار.

التسجيل:

يسجل للمختبر أكبر وزن يستطيع أن يحركه بالذراعين مرة واحدة إلى مستوى الصدر (٦٣ : ٢٦).

### ٣- قوة عضلات الظهر

غرض الاختبار: قياس قوة العضلات الماددة للجذع (عضلات الظهر)  
الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر DYNAMOMETER مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف،  
وبه مقياس مدرج، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي  
طوله يتراوح من ٥٠ سم إلى ٥٥ سم.

#### وصف الأداء:



- ◆ يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين.
- ◆ يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.
- ◆ عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

#### تعليمات الاختبار:

- ◆ يجب الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، والقدمين على قاعدة الديناموميتر.
- ◆ القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية، أي تكون ظهر اليدين للخارج.
- ◆ يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

#### إدارة الاختبار:

- ◆ محكم يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء.
- ◆ مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها.

#### حساب الدرجات:

- ◆ يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلوجرام.
- ◆ يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض (٦٣ : ٣٢) (٦٩ : ٢٧٥).

## ٤- قوة عضلات الرجلين:

غرض الاختبار: قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين.  
الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر DYNAMOMETER مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف،  
وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي  
طوله يتراوح من ٥٠ سم إلى ٥٥ سم.

### وصف الأداء:



- ◆ يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
  - ◆ يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتي البار.
  - ◆ يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.
  - ◆ يقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.
  - ◆ عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.
- تعليمات الاختبار: يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض، عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف، يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

### إدارة الاختبار:

- ◆ محكم يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء.
- ◆ مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها.

### حساب الدرجات:

- ◆ يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام.
- ◆ يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض (٦٣ : ٢٩) (٦٩ : ٢٧٦).

### ٥- قوة العضلات المأخذة للرجلين:

هدف الاختبار: قياس قوة العضلات المأخذة للرجلين.

الأدوات اللازمة: جهاز متعدد الأغراض.



وصف الأداء: يجلس الرافع على المقعد حيث توجد الوسادة على قمة الفخذين فوق الركبتين يمسك الرافع المقعد، عضلات الظهر مستقيمة. يفرد الرافع مفصلي القدمين على قدر المستطاع ثم يعود لوضع البداية.

تعليمات الاختبار: يجب على المختبر أن يحافظ على الظهر والرأس على استقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض بحيث لا تشترك عضلات الجسم في الحركة، ويتم الشد ببطء.

التسجيل: يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحتسب له أكبر وزن يستطيع أن يحركه بالرجلين (٧٢: ١٨٣).

مرفق (١)

اختبارات القوة المميزة

بالمسرعة العامة

## اختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة

١- محو ثلاثين متراً من بداية متحركة:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة.

مستوى السن والجنس: صالحة للجنسين.

الأدوات:

ساعة إيقاف – ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول

والثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) متراً.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى

الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث

(٣٠) متراً.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين (٣٠) م (من الخط الثاني

حتى الخط الثالث) (٦٩ : ٣٨١).

## ٢- رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف:

غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

مستوى السن والجنس: مراحل السن من ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.  
الأدوات اللازمة: كرة طبية زنة ٩٠٠ جم مع ملاحظة أن يكون حجم الثقل صغيراً في مستوى حجم كرة الهوكي أو الكرة الناعمة، شريط قياس، علامات معدنية صغيرة.

### الإجراءات:

- ♦ منطقة فضاء مستوية تتناسب مساحتها مع سن المختبرين.
- ♦ تحدد منطقة للاقتراب بخطين المسافة بينهما ١,٨ م .
- ♦ تحدد منطقة الرمي بخطوط عرضية متوازية المسافة بين كل خط والأخر  $\frac{1}{4}$  م



وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة

للرمي ممسكاً بالثقل في إحدى يديه، عندما يعطى المختبر

إشارة البدء يقوم بالتحرك في حدود المسافة المسموح بها

وهي ١,٨ م للقيام برمي الثقل في اتجاه منطقة الرمي.

تعليمات الاختبار: يتم رمي الثقل من منطقة الاقتراب، يتم رمي

الثقل من فوق اليد وبحيث تكون الكرة في مستوى أعلى من

مستوى الكتف وفي اتجاه منطقة الرمي، يعطى كل مختبر

ثلاث محاولات متتالية، على المختبرين أن ينتظروا بعيداً عن منطقة الرمي حتى ينتهي

كل مختبر من أداء محاولاته.

إدارة الاختبار: مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وملاحظة الأداء الخاص في منطقة

الاقتراب وتسجيل النتائج.

عدد ٣ مراقب: مهمتهم قياس المسافات وإرجاع الكرات إلى منطقة الاقتراب بعد كل

ثلاث محاولات.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي: المسافة التي يسجلها في أحسن محاولة محسوبة

لأقرب  $\frac{1}{4}$  م من نقطة هبوط الثقل حتى خط البدء، وعند استخدام شريط القياس يجب أن

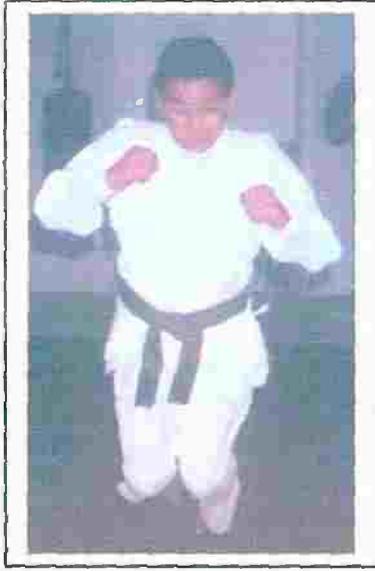
يكون الشريط متعامداً على خط البدء (٦٣ : ٤٠٠).

### ٣- الوثب العريض من الوثبات:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.  
مستوى السن والجنس: مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م وبطول ٣,٥ م ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس، شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير.  
الإجراءات: يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منهما على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، المسافة بين كل خط والأخر ٥ سم، وتدلل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء.

#### وصف الأداء:



- ◆ يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.
- ◆ يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

#### تعليمات الاختبار:

- ◆ يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- ◆ يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة.
- ◆ يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.
- ◆ يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.
- ◆ لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحسب له درجة أحسن هذه المحاولات.
- ◆ المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.
- ◆ يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكاوتش أو عارى القدمين (٦٩: ٤٠٠).

## ٤- الوثبات المتتالية في المكان:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات: ميزان للوزن، جهاز قياس الطول، ساعة إيقاف، ترسم دائرة على الأرض قطرها  
قدمان.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط،  
عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب في  
المكان إلى أقصى عدد ممكن خلال خمس عشرة  
ثانية (١٥) ثانية.

توجيهات:

- ١- يتم الوثب داخل الدائرة المرسومة على الأرض.
- ٢- الوثب بالقدمين معا.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد الوثبات التي قام بها خلال  
الفترة المحددة (١٥) ث ولحساب مؤشر القدرة  
تستخدم المعادلة التالية:

(٦٩ : ٤٠١).

$$\text{مؤشر القدرة} = \frac{\text{عدد الوثبات في } 15 \text{ ث} \times \text{الوزن}}{\text{الطول}}$$

مرفق (١٢)

اختيارات المرونة العامة

## اختبارات مرونة العامة

### ١- إطالة (مد) الجذع:

غرض الاختبار: قياس القدرة على إطالة (مد) الجذع (التقوس للخلف من وضع الانبطاح) مستوى السن والجنس: من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للتطبيق على البنين والبنات. الأدوات اللازمة: مسطرة مدرجة. وصف الأداء:



يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن. إدارة الاختبار:

- ◆ مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- ◆ مساعد: يقوم بقياس طول الجذع وقياس مسافة الأداء.

### حساب الدرجات:

تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القفص بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة (٦٣ : ٣٤٧).

## ٢- لمس المستطيلات الأربعة:

الغرض من الاختبار: يعتبر هذا الاختبار أحد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية حيث يقيس سرعة ثنى ومد الرجلين وتدوير العمود الفقري.  
الأدوات المستخدمة: قائمان من الخشب عموديان على الأرض، مثبت بكل منهما مستطيلان من الخشب مبطنان بالجلد، المسافة بين البروازين المثبتين على كل قائم (١٨) بوصة، حزام من الجلد والقماش، ساعة إيقاف.



مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث يوضع القائمان على جانبيه (يمين ويسار المختبر) مع تثبيت ذراعي المختبر بواسطة الحزام عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران جهة اليمين ولمس المستطيل العلوي بأطراف أصابع اليدين ثم ثنى الركبتين ليلمس بنفس الطريقة المستطيل السفلي المثبت على نفس القائم ثم يلي ذلك دوران الجذع جهة اليسار ليقوم المختبر بلمس (بنفس الطريقة السابقة) المستطيل السفلي المثبت على القائم الموضوع على يساره، ثم يفرد الركبتين ليقوم بلمس المستطيل العلوي المثبت على نفس القائم ويكرر هذا العمل لمدة ثلاثين (٣٠) ثانية.

### توجيهات:

- ١- يجب أن يكون لمس المستطيلات وفقاً للتسلسل الموضح في المواصفات.
  - ٢- عند النزول لمس المستطيل السفلي يجب أن يكون ذلك عن طريق ثنى الركبتين وليس ثنى الجذع.
  - ٣- يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على المستطيلات خلال ثلاثين (٣٠) ثانية (٦٩: ٣٥٢).

### ٣- اختبار فتحة الـبرجل:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة عضلات الفخذ.

أدوات الاختبار: متر.

مواصفات الاختبار:

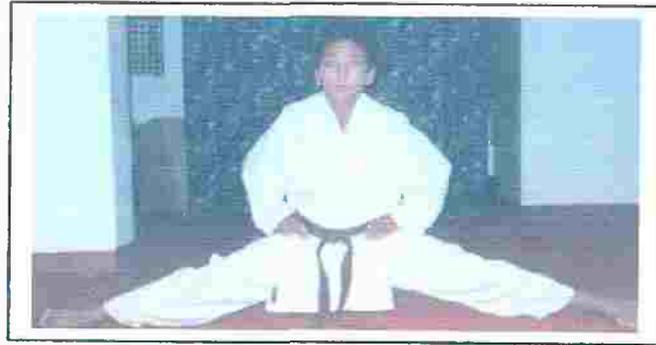
يقف المختبر وظهره للحائط ويقوم بفتح الرجلين وهما على خط واحد حتى يصل

لأقصى مسافة ممكنة يستطيع فيها أن يصل بمركز ثقله إلى اقرب نقطة للأرض

والقدمين مفردتين والظهر منتصباً.

التسجيل: تسجل من آخر نقطة بمركز ثقله إلى اقرب نقطة للأرض، كما يقوم أيضاً بتسجيل

المسافة بين القدمين (٦٦ : ٨٩).



مرفق (١٢)

اختبارات السرعة الحركية

العامّة

## اختبارات السرعة الحركية العامة

### ١- الجري في المكان خمس محضرة ثانية:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات: ساعة إيقاف، قائما وثب عالي، خيط مطاط.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط

في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخيط عن الأرض

يعاد ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف

نصفا (إحدى الفخذين موازيا للأرض). عند سماع

إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة

بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري

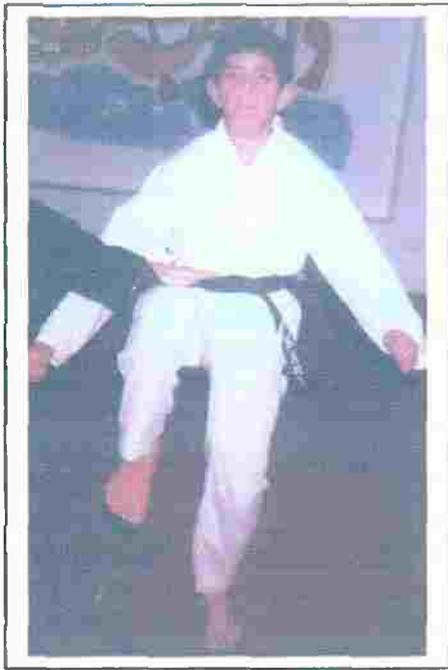
في المكان. يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي

قطعها المختبر في خمس عشرة (١٥) ثانية، على أن

يكون العد على القدم اليمنى فقط.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى

للأرض في الزمن المقرر (٦٩ : ٣٨٠).



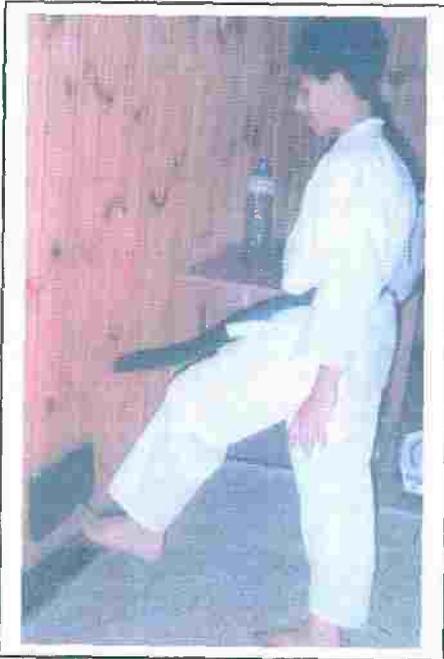
## آ- سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ:

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الفرد في قبض وبسط مفصل الفخذ.

الأدوات:

- ◆ لوحة خشبية مبطنة بالجلد مساحتها (١٢) بوصة تثبت على حائط ترفع حافتها السفلى عن الأرض بمقدار ثمانى عشرة (١٨) بوصة.
- ◆ ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء:



يقف المختبر أمام اللوحة، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بلمس اللوحة بالقدم اليمنى مرتين متتاليتين (دورة) ثم يكرر العمل بالرجل اليسرى لأكبر عدد ممكن من المرات فى خمس عشرة (١٥) ثانية.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الدورات لمدة خمس عشرة (١٥) ثانية

توجيهات: [ ضرب اللوحة بكل قدم مرتين متتاليتين يعتبر دورة] (٦٩ : ٣٨٦).

مرفق (١٤)

اختبارات سرعة الاستجابة

الحركية العامة

## اختبارات سرعة الاستجابة الحركية العامة:

### ١- اختبار زمن سرعة رد الفعل البسيط:

الغرض من الاختبار: قياس زمن سرعة رد الفعل البسيط.

الأدوات: جهاز دقة وسرعة رد الفعل البسيط على هدف متحرك ويتكون من جهاز به ساعة رقمية وأربعة أزرار، مسطرة رقمية مدرجة بالألوان، لوحة بها زر للبدء أو الإيقاف.

مواصفات الأداء:



◆ يتخذ المختبر وضع الاستعداد

ومعه في يده لوحة بها زر

للبدء أو الإيقاف.

◆ إعطاء الأمر للمختبر بالضغط

على الزر للإيقاف عند تشغيل

الجهاز ورؤية أى ضوء على

المسطرة الرقمية المدرجة.

التسجيل: عند ضغط اللاعب على زر الإيقاف يأخذ الزمن لأقرب ثانية من لحظة التشغيل

حتى لحظة الإيقاف من الساعة الرقمية على الجهاز.

التوجيهات: تعطى ثلاث محاولات وتأخذ أقل قيمة زمنية تسجل.

## ٢- اختبار دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك:

الغرض من الاختبار: قياس دقة سرعة رد الفعل البسيط على هدف متحرك.

الأدوات: جهاز دقة وسرعة رد الفعل البسيط على هدف متحرك ويتكون من جهاز به ساعة رقمية وأربعة أزرار، مسطرة رقمية مدرجة بالألوان، لوحة بها زر للبدء أو الإيقاف.

### مواصفات الأداء:



♦ يتخذ المختبر وضع الاستعداد ومعه في يده

لوحة بها زر للبدء أو الإيقاف.

♦ إعطاء الأمر للمختبر بالضغط على الزر

للإيقاف عند رؤية الضوء عند رقم ٢٠

مثلا على المسطرة الرقمية المدرجة.

التسجيل: نقوم بالطرح القيمة التي يسجلها

اللاعب من الرقم المطلوب.

التوجيهات: تعطى ثلاث محاولات للاعب وتسجل أفضل قيمة له.

مرفق (١٥)

اختبارات القوة المميزة

بالسرعة الخاصة

## اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة

### ١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Zuki - Oi):

هدف الاختبار: قياس القوه المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريب للاختبار ١٠ ثانيه.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

استمارة تقييم وتسجيل

ساعة إيقاف

وسادة لكم (شاخص)

علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

مرحلة التنفيذ:



- يبدأ اللاعب بالتقدم للأمام بقدم الارتكاز الخلفية وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللأمام متخذاً من وضع الاتزان الأمامي.

- أثناء التقدم للأمام بقوه برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الرافعة وبالتالي التي

تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يتم ذلك ٦٠% من ثقل الجسم على قدم الارتكاز الأمامية وعند انتهاء مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير الضاربة للخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام.

- يلاحظ أن الأداء منذ أن يبدأ اللاعب فيه إلى نهاية الأداء للكمه المستقيمة الأمامية يتم في مستوى واحد دون الارتفاع أو الانخفاض عنه، كما يجب أن تتجه ركلة قدم الارتكاز للأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جيداً.

- يقوم اللاعب بأداء خطوة للخلف مع أداء حركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد لليد الغير الضارب وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى.

- يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف".

التسجيل:

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٤٢)

## ٢- الاختبار الخاص بأداء اللكمة العكسية (Zuki - Gyaku):

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريبي للاختبار ١٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

استمارة تقييم وتسجيل

ساعة إيقاف

وسادة لكم (شاخص)

علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:



◆ يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي

(Front Stance) ويلاحظ أن اللاعب يأخذ

شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة

الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم

في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية

45°.

◆ يكون النظر إلى الأمام باتجاه المنافس

(وسادة اللكم) ويلاحظ أن قدم الارتكاز

الأمامية رؤوس أصابعها متجهة إلى

الداخل قليلا وثني الركبة الأمامية بحيث لا

يبعد مسقطها عن إبهام نفس قدم الارتكاز الأمامية أكثر من ٢ سم بينما القدم

الخلفية ممتدة تماما والعقب مستقر على الأرض بثبات مع دوران رؤوس القدم

الخلفية أيضا للداخل بحيث يشكل امتدادها زاوية 45°.

◆ يوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية و ٤٠% على القدم

الخلفية ويلاحظ أن يكون الجسم منتصباً وعمودي على الأرض والمسافة الطولية

بين القدمين تكون في المدى من ٩٥ - ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين

تكون ٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب.

◆ يلاحظ عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفاً ولا يميل الجسم إلى أحد

الجانبين.

## مرحلة التنفيذ:

♦ من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامى تمد اليد غير الضاربة للأمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها لأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة وبجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة.

♦ يبدأ اللاعب بسحب اليد غير الضاربة للخلف مع دوران القبضة بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يكون بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام مع ثبات العقبان على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للأمام واللحم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك لحظة الاصطدام ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فاليد وأخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى المنافس أو سادة اللحم جميعا تمثل وحدة واحدة حتى تصل الضربة إلى الخصم وهي في أقصى إيجابية لها.

♦ يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للأمام مرة أخرى وذلك استعداد للأداء مرة أخرى.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقا للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٣٩).

### ٣- الاختبار الخاص بإداء الركلة الحائرية (Mawashi- Geri):

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريبي للاختبار ١٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:



- ◆ من وضع الاتزان الأمامي يبدأ اللاعب برفع ركبته إلى أعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون عقب القدم موازيا للأرض بالنسبة للقدم الضاربة، بينما قدم الارتكاز الأخرى

يكون مشطها للأمام في اتجاه المنافس أو وسادة الركل وفي حالة انثناء بسيط لحفظ التوازن.

- ◆ يبدأ اللاعب في دوران مشط قدم الارتكاز  $180^\circ$  ويعقب ذلك في نفس الوقت دوران الحوض وبالتالي دوران القدم الضاربة من الخلف للأمام وللداخل مواجهة الهدف، يبدأ اللاعب في مد مفصل الركبة وتكون الساق والخذ على استقامة وذلك بسرعة مع توجيه إصبع الإبهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب في إرجاع الساق مرة أخرى للخلف سريعا.

- ◆ يبدأ اللاعب في دوران مشط القدم المرتكز عليها مرة أخرى للأمام ودوران الحوض للخلف وإرجاع القدم الضاربة للخلف لأخذ وضع الاتزان الأمامي وذلك استعداداً لتكرار الأداء.

- ◆ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقا للإشارة "ابدأ - قف"

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٤٦).

## ٤- الاختبار الخاص بأداء الركلة نصفه الدائرية (Ora-mawash Geri):

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريب للاختبار ١٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

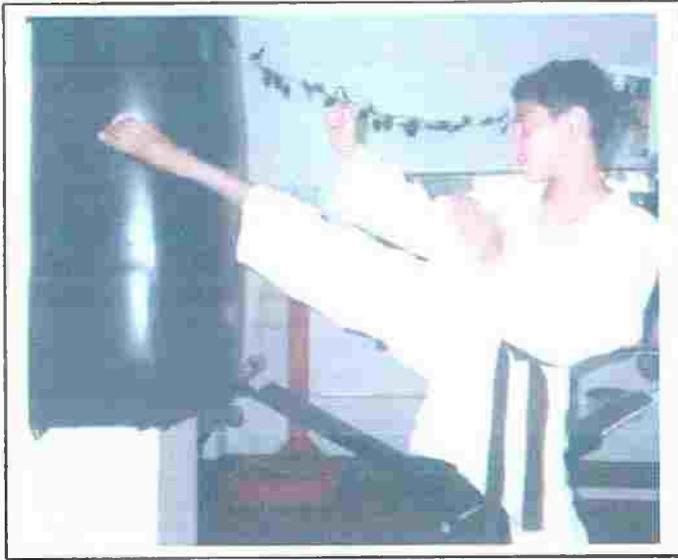
وسادة لكم (شاخص)

ساعة إيقاف

استمارة تقييم وتسجيل

علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:



♦ يرتكز اللاعب على قدم واحدة

أثناء الأداء ويقوم بعمل نصف

دائرية عكسية ثم إتباعها

بحركة رجوعية بعد اصطدامها

بالهدف، ولمقابلة هذا

الاصطدام يجب التركيز في

التدريب على قدم الارتكاز

للمحافظة على توازن الجسم

عموديا على الأرض ولإعطاء مزيد من القوة يدفع الحوض للأمام خلف القدم

الضاربة مع الاهتمام بالحركة الرجوعية بعد تسديد الركلة. ويعتبر مشط القدم هو

أسرع أجزاء القدم خلال المرحلة الأساسية لأداء المهارة يليها الكاحل ثم الركبة

وأقل سرعة هو الحوض.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقا للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل:

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف.

## اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة

### ١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Oi - Zuki):

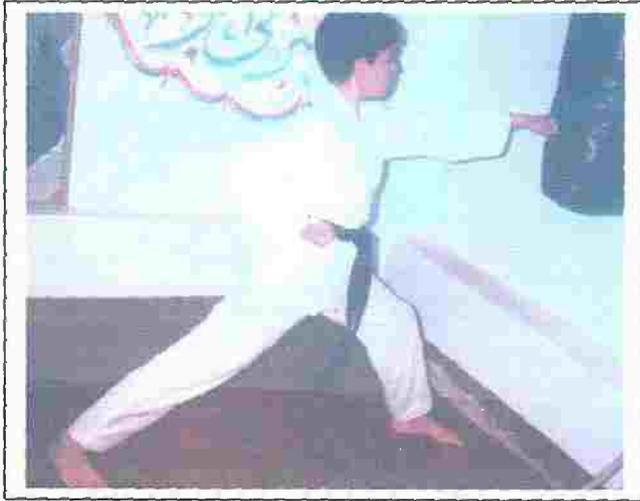
هدف الاختبار: قياس القوه المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريب للاختبار ١٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

مرحلة التنفيذ:



- يبدأ اللاعب بالتقدم للأمام بقدم الارتكاز الخلفية وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللأمام متخذاً من وضع الاتزان الأمامى.

- أثناء التقدم للأمام بقوه برفع الحوض وذلك للمساعدة فى زيادة القوة الرافعة وبالتالي التى

تساعد فى قوة اللكمة وخلال ذلك يتم ذلك ٦٠% من ثقل الجسم على قدم الارتكاز الأمامية وعند انتهاء مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير الضاربة للخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام.

- يلاحظ أن الأداء منذ أن يبدأ اللاعب فيه إلى نهاية الأداء للكمة المستقيمة الأمامية يتم فى مستوى واحد دون الارتفاع أو الانخفاض عنه، كما يجب أن تتجه ركبة قدم الارتكاز للأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جيداً.

- يقوم اللاعب بأداء خطوة للخلف مع أداء حركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد لليد الغير الضارب وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى.

- يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل:

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٤٢)

## مرفق (١٦)

# اختبارات المرونة الخاصة

## اختبارات المرونة الخاصة

### ١- اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء ممارسة الركلة الجانبية مع الضرب بظفر القبضة):

الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي الذي يتحرك فيه مفصل الفخذ خلال أداء مهارة الركلة الجانبية

الأدوات المستخدمة: جهاز عرض تليفزيون ملون، كاميرا تصوير تليفزيونى طراز NV Panasonic 3500، أشرطة تسجيل تليفزيونى، دائرة كاملة مرسومة على الحائط الخلفى للمختبر نصف قطرها يساوى طول رجل اللاعب ومدرجة من صفر حتى ٣٦٠.



مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الدائرة ويكون الرجل الأمامية على نقطة صفر وموازية لمماس الدائرة من الخارج ويكون اتجاه مشطى القدمين تجاه الكاميرا وتثبت الكاميرات فى الوضع المناسب لتصوير الأداء.

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء المهارة (الركلة الجانبية) لأقصى ارتفاع يستطيع مفصل الفخذ الوصول إليه.

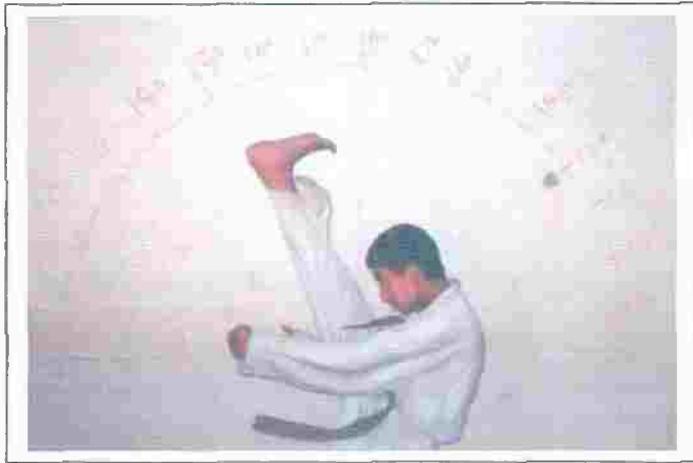
تعليمات الاختبار: يسمح بفترة إحماء (حدود ٥٠) لتهيئة مفصل الفخذ والعضلات العاملة فى الاختبار، لا يبدأ الاختبار إلا بعد ضبط وإعداد أجهزة التصوير، لابد من شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين، يبدأ المختبر تنفيذ الأداء بعد إعطائه إشارة البدء، يحاول المختبر أن يؤدي المهارة داخل الدائرة المرسومة على الحائط الخلفى، لكل مختبر ثلاثة محاولات تسجل أفضلهم.

طريقة التسجيل: يتم عرض الأداء ببطء على جهاز العرض التليفزيونى ثم يتم تثبيت الكادر الخاص بكل مختبر عند أقصى ارتفاع للرجل الضاربة بواسطة لوحه التحكم من بعد control system ويتم تسجيل الزاوية المحصورة ما بين قدم الارتكاز والرجل الضاربة ويتم طرح الدرجات المحصورة من الدرجة الكلية (١٨٠) درجة ويعبر ناتج الطرح عن درجة المرونة الخاصة بالأداء والتي تعتبر ذات مستوى جيد كلما قل هذا الناتج (٦٦: ٨٣، ٨٤).

## ٢- اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مفاضة الركلة الأمامية).

الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركى الذى يتحرك فيه مفصل الفخذ خلال أداء مهارة الركلة الأمامية.

الأدوات المستخدمة: جهاز عرض تليفزيون ملون، كاميرا تصوير تليفزيونى طراز NV Panasonic 3500، أشرطة تسجيل تليفزيونى، دائرة كاملة مرسومة على الحائط الخلفى للمختبر نصف قطرها يساوى طول رجل اللاعب ومدرجة من صفر حتى ٣٦٠.



مواصفات الأداء: ينخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الدائرة بحيث يكون جانب المختبر على نقطة الصفر وموازية لمماس الدائرة من الداخل، وتثبت الكاميرات فى الوضع المناسب لتصوير الأداء.

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء المهارة (الركلة الأمامية) لأقصى ارتفاع يستطيع مفصل الفخذ الوصول إليه.

تعليمات الاختبار: يسمح بفترة إحماء (حدود ٥٥) لتتهيئه مفصل الفخذ والعضلات العاملة فى الاختبار، لا يبدأ الاختبار إلا بعد ضبط وإعداد أجهزة التصوير، لا بد من شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين، يبدأ المختبر تنفيذ الأداء بعد إعطائه إشارة البدء، يحاول المختبر أن يؤدى المهارة داخل الدائرة المرسومة على الحائط الخلفى، لكل مختبر ثلاثة محاولات تسجل أفضلهم.

طريقة التسجيل: يتم عرض الأداء ببطء على جهاز العرض التليفزيونى ثم يتم تثبيت الكادر الخاص بكل مختبر عند أقصى ارتفاع للرجل الضاربة بواسطة لوحة التحكم من بعد control system ويتم تسجيل الزاوية المحصورة ما بين قدم الارتكاز والرجل الضاربة ويتم طرح الدرجات المحصورة من الدرجة الكلية (١٨٠) درجة ويعبر ناتج الطرح عن درجة المرونة الخاصة بالأداء والتي تعتبر ذات مستوى جيد كلما قل هذا الناتج (٦٦: ٨٥، ٨٦).

## مرفق (١٧)

اختياراتت تشمل السرقة

الخاص

## اختبارات تحمل السرعة الخاص

### ١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Oi – Zuki):

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٢٠ ثانية.  
الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.

#### طريقة الأداء:

- يبدأ اللاعب بالتقدم للأمام بقدم الارتكاز الخلفية وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللأمام متخذاً من وضع الاتزان الأمامي.
- أثناء التقدم للأمام بقوه برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الرافعة وبالتالي التي تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يتم ذلك ٦٠% من ثقل الجسم على قدم الارتكاز الأمامية وعند انتهاء مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير الضاربة للخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام.
- يلاحظ أن الأداء منذ أن يبدأ اللاعب فيه إلى نهاية الأداء للكمة المستقيمة الأمامية يتم في مستوى واحد دون الارتفاع أو الانخفاض عنه، كما يجب أن تتجه ركبته قدم الارتكاز للأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جيداً.
- يقوم اللاعب بأداء خطوة للخلف مع أداء حركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد لليد الغير الضارب وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى.
- يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٤٢).

## ٢- الاختبار الخاص بأداء اللكمة العكسية (Gyaku – Zuki):

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٢٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

- ◆ يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي (Front Stance) ويلاحظ أن اللاعب يأخذ شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية ٤٥°.
- ◆ يكون النظر إلى الأمام باتجاه المنافس (وسادة اللكم) ويلاحظ أن قدم الارتكاز الأمامية رؤوس أصابعها متجهة إلى الداخل قليلا وتثنى الركبة الأمامية بحيث لا يبعد مسقطها عن إبهام نفس قدم الارتكاز الأمامية أكثر من ٢ سم بينما القدم الخلفية ممتدة تماما والعقب مستقر على الأرض بثبات مع دوران رؤوس القدم الخلفية أيضا للداخل بحيث يشكل امتدادها زاوية ٤٥°.
- ◆ يوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية و ٤٠% على القدم الخلفية ويلاحظ أن يكون الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين تكون في المدى من ٩٥ - ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين تكون ٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب.
- ◆ يلاحظ عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفا ولا يميل الجسم إلى احد الجانبين.

مرحلة التنفيذ:

- ◆ من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي تمد اليد غير الضاربة للأمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها لأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة وبجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة.
- ◆ يبدأ اللاعب بسحب اليد غير الضاربة للخلف مع دوران القبضة بعكس اتجاه

٢٠١/٣

دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يكون بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام مع ثبات العقبان على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للأمام واللحم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك لحظة الاصطدام ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكثف فاليد وأخيراً القبضة الضاربة لتصل كصنمة قوية إلى المنافس أو وسادة اللحم جميعاً تمثل وحدة واحدة حتى تصل الضربة إلى الخصم وهي في أقصى إيجابية لها.

◆ يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للأمام مرة أخرى وذلك استعداد للأداء مرة أخرى.

◆ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "ابدأ - قف"

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٣٩).

### ٣- الاختبار الخاص بأداء الركلة الدائرية (Mawashi- Geri)

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٢٠ ثانية.  
الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.

#### طريقة الأداء:

♦ من وضع الاتزان الأمامي يبدأ اللاعب برفع ركبته إلى أعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون عقب القدم موازيا للأرض بالنسبة للقدم الضاربة، بينما قدم الارتكاز الأخرى يكون مشطها للأمام في اتجاه المناقس أو وسادة الركل وفي حالة انثناء بسيط لحظ التوازن.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط قدم الارتكاز ١٨٠° ويعقب ذلك في نفس الوقت دوران الحوض وبالتالي دوران القدم الضاربة من الخلف للأمام وللداخل مواجهة الهدف، يبدأ اللاعب في مد مفصل الركبة وتكون الساق والفخذ على استقامة وذلك بسرعة مع توجيه إصبع الإبهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب في إرجاع الساق مرة أخرى للخلف سريعاً.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط القدم المرتكز عليها مرة أخرى للأمام ودوران الحوض للخلف وإرجاع القدم الضاربة للخلف لأخذ وضع الاتزان الأمامي وتلك استعداداً لتكرار الأداء.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف"

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٤٦).

٢٠١/٥

## ٤- الاختبار الخاص بأداء الركلة نصف الدائرية (Ora-mawashi Geri)

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٢٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل

علامات إرشادية لاصقة.

طريقة الأداء:

◆ يرتكز اللاعب على قدم واحدة أثناء الأداء ويقوم بعمل نصف دائرية عكسية ثم يتبعها بحركة رجوعية بعد اصطدامها بالهدف، ولمقابلة هذا الاصطدام يجب التركيز في التدريب على قدم الارتكاز للمحافظة على توازن الجسم عمودياً على الأرض ولإعطاء مزيد من القوة يدفع الحوض للأمام خلف القدم الضاربة مع الاهتمام بالحركة الرجوعية بعد تسديد الركلة. ويعتبر مشط القدم هو أسرع أجزاء القدم خلال المرحلة الأساسية لأداء المهارة يليها الكاحل ثم الركبة وأقل سرعة هو الحوض.

◆ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل :

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف.

مرفق (١٨)

اختبارات تحمل القوة

الخاص

## اختبارات تحمل القوة الخاص

### ١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Oi – Zuki)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٤٥ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل

علامات إرشادية لاصقه

طريقة الأداء:

- يبدأ اللاعب بالتقدم للأمام بقدم الارتكاز الخلفية وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللأمام متخذاً من وضع الاتزان الأمامي.

- أثناء التقدم للأمام بقوه برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الرافعة وبالتالي التي تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يتم ذلك ٦٠% من ثقل الجسم على قدم الارتكاز الأمامية وعند انتهاء مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير الضاربة للخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام.

- يلاحظ أن الأداء منذ أن يبدأ اللاعب فيه إلى نهاية الأداء للكمه المستقيمة الأمامية يتم في مستوى واحد دون الارتفاع أو الانخفاض عنه، كما يجب أن تتجه ركبته قدم الارتكاز للأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جيداً.

- يقوم اللاعب بأداء خطوة للخلف مع أداء حركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد لليد الغير الضارب وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى.

- يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "ابدأ - قف"

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٤٢).

## ٢- الاختبار الخاص بأداء اللكمة العكسية (Gyaku – Zuki)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٤٥ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل

علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

- ♦ يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي (Front Stance) ويلاحظ أن اللاعب يأخذ شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية ٤٥°.
- ♦ يكون النظر إلى الأمام باتجاه المنافس (وسادة اللكم) ويلاحظ أن قدم الارتكاز الأمامية رؤوس أصابعها متجهة إلى الداخل قليلا وتثنى الركبة الأمامية بحيث لا يبعد مسقطها عن إبهام نفس قدم الارتكاز الأمامية أكثر من ٢ سم بينما القدم الخلفية ممتدة تماما والعقب مستقر على الأرض بثبات مع دوران رؤوس القدم الخلفية أيضا للداخل بحيث يشكل امتدادها زاوية ٤٥°.
- ♦ يوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠% على القدم الأمامية و ٤٠% على القدم الخلفية ويلاحظ أن يكون الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين تكون في المدى من ٩٥ - ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين تكون ٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب.
- ♦ يلاحظ عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفا ولا يميل الجسم إلى احد الجانبين.

مرحلة التنفيذ:

- ♦ من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي تمد اليد غير الضاربة للأمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها لأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة وبجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة.
- ♦ يبدأ اللاعب بسحب اليد غير الضاربة للخلف مع دوران القبضة بعكس اتجاه

٢٠٢/٣

دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يكون بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام مع ثبات العقبان على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للأمام واللكم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك لحظة الاصطدام ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكثف فاليد وأخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى المنافس أو وسادة اللكم جميعا تمثل وحدة واحدة حتى تصل الضربة إلى الخصم وهي في أقصى ايجابية لها.

◆ يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للأمام مرة أخرى وذلك استعداد للأداء مرة أخرى.

◆ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقا للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٣٩).

### ٣- الاختبار الخاص بأداء الركلة الدائرية (Mawashi- Geri)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٤٥ ثانية.  
الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.

#### طريقة الأداء:

♦ من وضع الاتزان الأمامي يبدأ اللاعب برفع ركبته إلى أعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون عقب القدم موازيا للأرض بالنسبة للقدم الضاربة، بينما قدم الارتكاز الأخرى يكون مشطها للأمام في اتجاه المناقس أو وسادة الركل وفي حالة انثناء بسيط لحفظ التوازن.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط قدم الارتكاز ١٨٠° ويعقب ذلك في نفس الوقت دوران الحوض وبالتالي دوران القدم الضاربة من الخلف للأمام وللداخل مواجهة الهدف، يبدأ اللاعب في مد مفصل الركبة وتكون الساق والقخذ على استقامة وذلك بسرعة مع توجيه إصبع الإبهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب في إرجاع الساق مرة أخرى للخلف سريعاً.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط القدم المرتكز عليها مرة أخرى للأمام ودوران الحوض للخلف وإرجاع القدم الضاربة للخلف لأخذ وضع الاتزان الأمامي وذلك استعداداً لتكرار الأداء.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٤٦).

٢٠٢/٥

## ٤- الاختبار الخاص بأداء الركلة نصفه الحائرية (Ora-mawashi Geri)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٤٥ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

◆ يرتكز اللاعب على قدم واحدة أثناء الأداء ويقوم بعمل نصف دائرية عكسية ثم يتابعها بحركة رجوعية بعد اصطدامها بالهدف، ولمقابلة هذا الاصطدام يجب التركيز في التدريب على قدم الارتكاز للمحافظة على توازن الجسم عموديا على الأرض ولإعطاء مزيد من القوة يدفع الحوض للأمام خلف القدم الضاربة مع الاهتمام بالحركة الرجوعية بعد تسديد الركلة. ويعتبر مشط القدم هو أسرع أجزاء القدم خلال المرحلة الأساسية لأداء المهارة يليها الكاحل ثم الركبة وأقل سرعة هو الحوض.

◆ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقا للإشارة "أبدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف.

## مرفق (١٩)

اختبارات سرعة الاستجابة

الحركية الخاصة

## اختبارات سرعة الاستجابة الحركية الخاصة

### ١- اختبار زمن سرعة رد الفعل البسيط:

الغرض من الاختبار: قياس زمن سرعة رد الفعل البسيط للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

الأدوات: جهاز سرعة الاستجابة الحركية الخاصة للاعب الكاراتيه من فكرة الباحثة.

#### مواصفات الأداء:



- يقف الباحث خلف وسادة اللكم ومعه وحدة التحكم الرئيسية والتي بها مفتاح بداية التشغيل والمتصل بوحدة التحكم اليدوية.
- يقف المختبر في وضع

الاستعداد متخذا المسافة المناسبة بينه وبين وسادة اللكم المعلق عليها الحساسات في ثلاثة أوجه.

- عندما يضغط الباحث على إحدى المفاتيح يضيئ اللون الأحمر (المثير الضوئي) ومعه إشارة صوتية ويكون معلوم لدى اللاعب أنه عند سماع ورؤية الإشارة الضوئية والصوتية يقوم بأداء المهارة المتفق عليها (كياجو زوكي) وفي نفس الوقت تبدأ فيه الساعة الالكترونية العد الزمني ابتداء من الصفر.

- تقوم الساعة الالكترونية الموجودة في وحدة التحكم الرئيسية بتسجيل زمن سرعة رد الفعل البسيط.

#### التسجيل واحتساب الزمن:

يتم إعطاء ثلاث محاولات للاعب ويتم تسجيل أفضل قيمة زمنية له.

## ٢- اختبار زمن سرعة رد الفعل المركب:

الغرض من الاختبار: قياس زمن سرعة رد الفعل المركب للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

الأدوات: جهاز سرعة الاستجابة الحركية الخاصة للاعب الكاراتيه من فكرة الباحثة.  
مواصفات الأداء:

- يقف الباحث خلف وسادة اللكم ومعه وحدة التحكم الرئيسية والتي بها مفتاح بداية التشغيل والمتصل بوحدة التحكم اليدوية.
- يقف المختبر في وضع الاستعداد متخذا المسافة المناسبة بينه وبين وسادة اللكم المعلق عليها الحساسات في ثلاثة أوجه.
- عندما يضغط الباحث على إحدى المفاتيح ويكون معلوم لدى اللاعب أن كل لون مرتبط بأداء مهارة معينة من مهارات الذراعين والرجلين قيد البحث وهي:
  - مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية **Kizami - Zuki**.
  - مهارة اللكمة المستقيمة المقابلة **Gyako - Zuki**.
  - مهارة الركلة الدائرية **Mawashi - Geri**.
  - مهارة الركلة نصف الدائرية **Ora-Mawashi - Geri**.
- يقوم الباحث بالضغظ على اللون الأصفر مثلا ليضيئ معه إشارة صوتية ويكون معلوم لدى اللاعب أنه عند سماع ورؤية الإشارة الصوتية والضوئية يقوم بأداء المهارة المرتبطة بذلك اللون وفي نفس الوقت تبدأ فيه الساعة الالكترونية العد الزمني ابتداء من الصفر.
- تقوم الساعة الالكترونية الموجودة في وحدة التحكم الرئيسية بتسجيل زمن سرعة رد الفعل المركب.

### التسجيل واحتساب الزمن:

- ◆ يتم إعطاء ثلاث محاولات للاعب ويتم تسجيل أفضل قيمة زمنية له.
- ◆ يفشل اللاعب إذا لم يؤدي المهارة المطلوبة منه المرتبطة باللون المضيئ.



مرفق (٢٠)

اختبار فعالية المجموع

## اختبار فعالية الهجوم

### اختبار الهجوم من زوايا مختلفة

هدف الاختبار: قياس فعالية الهجوم.

أدوات الاختبار: ملعب كوميته - ساعة إيقاف - وسادة.

شرح الاختبار: يقوم اللاعب بالهجوم بأداء جملة خطية (كزامى زوكى + كياجو زوكى + مواشى جيرى + أورامواشى جيرى) على لاعب ثابت فى منتصف الملعب وذلك من خلال الهجوم بالدوران حول اللاعب فى اتجاه عقرب الساعة (الرجل اليسرى للأمام) ثم يقوم بأداء نفس الجملة حول اللاعب الموجود فى ركن الملعب ثم يقوم بأداء نفس الجملة حول اللاعب فى جانب الملعب وبعد الانتهاء يتم التبديل والعمل بالرجل اليمنى والهجوم فى الاتجاه العكسى لنفس الجملة السابقة.

التسجيل: يتم احتسابها بالزمن + عدد النقاط التى تم الحصول عليها وذلك بواسطة عدد ثلاث حكام.



مرفق (٢١)

البرنامج التدريبي

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر	
		الأول						الأسبوع	
		١:٢						تورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٤/١٢/٦ م	٢٠٠٤/١٢/٦ م	٢٠٠٤/١٢/٣ ع	٢٠٠٤/١٢/٣ ع	٢٠٠٤/١٢/٢ م	٢٠٠٤/١٢/٢ م	اليوم		
ع	٣٦٠	ع	١٢٠	ع	١٢٠	م	١٢٠	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٢٥٢	ع	٨٤	ع	٨٤	م	٨٤	البني	الإعداد
ع	١٠٨	ع	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	المهاري	
—	—	—	—	—	—	—	—	الخططي	
ب	٨٨,٢	ب	٢٩,٤	ب	٢٩,٤	ب	٢٩,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	الإعداد البني
ب	٣٧,٨	ب	١٢,٦	ب	١٢,٦	ب	١٢,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٢٦	ع	٤٢	ع	٤٢	م	٤٢	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٥٤	ع	٢٥,٢	ع	١٤,٤	م	١٤,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٢١,٦	—	—	—	—	م	٢١,٦	انتقال (جاكت)	
م	٢١,٦	—	—	م	٢١,٦	—	—	استنك مطاط	
ع	١٠,٨	ع	١٠,٨	—	—	—	—	جمل مركبة	
—	—	—	—	—	—	—	—	منافس سلبي	الإعداد الخططي
—	—	—	—	—	—	—	—	منافس ايجابي	
—	—	—	—	—	—	—	—	مباراتي	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزاسي زوكي	مهاري حر
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزاسي زوكي	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كياجو زوكي	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كياجو زوكي	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشي جيري	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشي جيري	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورامواشي جيري	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورامواشي جيري	

وقد استخدمت الباحثة الرموز التالية والتي تدل على:

- الرمز ب يرمز إلى حمل بسيط.
- الرمز م يرمز إلى حمل متوسط.
- الرمز ع يرمز إلى حمل عالي.
- الرمز ق يرمز إلى حمل أقصى.

٢٠٥/٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر		
		الأول						الأسبوع		
		١ : ٢						دورة الحمل		
٣ أيام	٢٠٠٤/١٢/٦ م	٢٠٠٤/١٢/٣	٢٠٠٤/١٢/٢ م					اليوم		
								درجة الحمل		زمن التدريب
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	يمين	كزاسى زوكى	جاكيت انقال
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	شمال	كزاسى زوكى	
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	يمين	كياجو زوكى	
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	شمال	كياجو زوكى	
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	يمين	مواشى جبرى	
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	شمال	مواشى جبرى	
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	يمين	أورامواشى جبرى	
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	شمال	أورامواشى جبرى	
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	يمين	كزاسى زوكى	مهارى استاك مطاط
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	شمال	كزاسى زوكى	
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	يمين	كياجو زوكى	
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	شمال	كياجو زوكى	
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	يمين	مواشى جبرى	
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	شمال	مواشى جبرى	
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	يمين	أورامواشى جبرى	
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	شمال	أورامواشى جبرى	
—	—	—	—	—	—	—	—	كزاسى + كياجو		عمل مركبة
—	—	—	—	—	—	—	—	كزاسى + كياجو + مواشى		
ع	٣,٦	ع	٣,٦	—	—	—	—	كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى		
—	—	—	—	—	—	—	—	كياجو + مواشى		
—	—	—	—	—	—	—	—	كياجو + أورامواشى جبرى		
ع	٣,٦	ع	٣,٦	—	—	—	—	كزاسى + مواشى		
ع	٣,٦	ع	٣,٦	—	—	—	—	كزاسى + أورامواشى جبرى		
—	—	—	—	—	—	—	—	المهارات الأربعة		







٢٠٥/٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الشهر						اليوم	
		الأول			الثاني				
		١:٢							
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/١٣ م		٢٠٠٤/١٢/١٠		٢٠٠٤/١٢/٩ م		درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٣٦٠	ق	١٢٠	ع	١٢٠	م	١٢٠		
ع	٢١٦	ع	٧٢	ع	٧٢	م	٧٢	البنني	الإعداد
ع	١٠٨	ق	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	المهاري	
ع	٣٦	ق	١٢	م	١٢	ع	١٢	الخططي	
م	٧٥,٦	م	٢٥,٢	م	٢٥,٢	ب	٢٥,٢	قوة مميزة بالسرعة (علمة)	الإعداد البنني
م	٣٢,٤	م	١٠,٨	م	١٠,٨	ب	١٠,٨	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٠٨	ق	٣٦	ع	٣٦	ع	٣٦	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٥٤	ق	٢٥,٢	ع	١٤,٤	م	١٤,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
ع	٢١,٦	—	—	—	—	ع	٢١,٦	أثقال (جيتير)	
م	٢١,٦	—	—	م	٢١,٦	—	—	استك مطاط	
ع	١٠,٨	ع	١٠,٨	—	—	—	—	جمل مركبة	
ع	١٨	ق	٦	—	—	ع	١٢	منافس سلبي	الإعداد الخططي
م	١٤,٤	ع	٢,٤	م	١٢	—	—	منافس ايجابي	
ق	٣,٦	ق	٣,٦	—	—	—	—	مباراتي	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزامي زوكي	مهاري حر
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزامي زوكي	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كياجو زوكي	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كياجو زوكي	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشي جيري	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشي جيري	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورامواشي جيري	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورامواشي جيري	

٢٠٥/٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول				الشهر				
		الثاني				الأسبوع				
		١ : ٢				دورة الحمل				
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/١٣ م		٢٠٠٤/١٢/١٠		٢٠٠٤/١٢/٩ م		اليوم		
								درجة الحمل		زمن التريب
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	يمين	كزاسي زوكي	مهاري أنقال جيتز أنقال
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	شمال	كزاسي زوكي	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	يمين	كياجو زوكي	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	شمال	كياجو زوكي	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	يمين	مواشي جيري	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	شمال	مواشي جيري	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	يمين	أورامواشي جيري	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	شمال	أورامواشي جيري	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	يمين	كزاسي زوكي	مهاري استك مطاط
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	شمال	كزاسي زوكي	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	يمين	كياجو زوكي	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	شمال	كياجو زوكي	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	يمين	مواشي جيري	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	شمال	مواشي جيري	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	يمين	أورامواشي جيري	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	شمال	أورامواشي جيري	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزاسي + كياجو	جمل مركبة
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-		كزاسي + كياجو + مواشي	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزاسي + كياجو + أورامواشي جيري	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-		كياجو + مواشي	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-		كياجو + أورامواشي جيري	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزاسي + مواشي	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزاسي + أورامواشي جيري	
-	-	-	-	-	-	-	-		المهارات الأربعة	

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثاني  
الوحدة: الرابعة

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التكريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ٢: ١

الأوتات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإحصاء وإعداد البنى العام	تدريب متنوعة عامة	
حبل كرة	حر صفوف	٦٠ ث ٣٠ ث	٣ ٣	٣٣ ث ١٥ ث	%٤٠ %٤٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٠-١٤) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	٢٢,٧ اق	الإحصاء وإعداد البنى العام	تدريب متنوعة عامة	
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	٢٠ ث ٦٠ ث ٤٥ ث	٣ ٣ ٣	٣٤ ث ٣٠ ث ٢٥ ث	%٤٠ %٨٠ %٨٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركى (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركى (٨٦-٨٣)	١٠,٨ اق ٢٢,٧ اق ١٠,٨ اق	الإعداد البنى الخاص	تدريب متنوعة عامة	
أكياس لكم وركل	صفيين متواجهين	١٦ ث	٣	٢٠ ث	%٧٠	(٤-١) يمين	١,٨ اق	1	تدريب متنوعة خاصة	جزء الترتيب
						(٤-١) شمال	١,٨ اق			
						(١٦-١٣) يمين	١,٨ اق			
						(١٦-١٣) شمال	١,٨ اق			
						(٢٧-٢٤) يمين	١,٨ اق			
						(٢٧-٢٤) شمال	١,٨ اق			
						(٣٦-٣٣) يمين	١,٨ اق			
						(٣٦-٣٣) شمال	١,٨ اق			
جيتير أثقال حول الساق والساق	صفوف	٣٠ ث	٣	٢٤ ث	%٧٥	(٤-١) يمين	٢,٧ اق	2	تدريب متنوعة خاصة	جزء الترتيب
						(٤-١) شمال	٢,٧ اق			
						(١٦-١٣) يمين	٢,٧ اق			
						(١٦-١٣) شمال	٢,٧ اق			
						(٢٧-٢٤) يمين	٢,٧ اق			
						(٢٧-٢٤) شمال	٢,٧ اق			
						(٣٦-٣٣) يمين	٢,٧ اق			
						(٣٦-٣٣) شمال	٢,٧ اق			
صفيين متواجهين	٢٠ ث	٣	٣٠ ث	%٧٠	(٨-٧)	١٢ اق	3	تدريب متنوعة خاصة	جزء الترتيب	
					(١١,١٠)					
—	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ اق	الجزء الختامى	الختام	

٢٠٥/٩

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثاني  
الوحدة: الخامسة

الأصوات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة
حبل كرة	حر صفوف	٦٠ث ٣٠ث	٣ ٣	٣٣ ١٥ث	%٥٠ %٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٠-١٤) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	٢٢,٧ اق	الإحصاء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	٢٤ث ٦٠ث ٤٥ث	٣ ٣ ٣	٣٠ث ٣٠ث ٢٥ث	%٥٠ %٨٥ %٨٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركى (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركى (٣٥-٣٣)	١٠,٨ اق ٢٢,٧ اق ١٠,٨ اق	الإعداد البنئى الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أكياس لكم وركل	صفيين متواجهين					(٤-١) يمين	١,٨ اق	1	تدريبات متنوعة خاصة
						(٤-١) شمال	١,٨ اق		
						(١٦-١٣) يمين	١,٨ اق		
		١٠ث	٤	١٧ث	%٨٠	(١٦-١٣) شمال	١,٨ اق		
						(٢٧-٢٤) يمين	١,٨ اق		
						(٢٧-٢٤) شمال	١,٨ اق		
						(٣٦-٣٣) يمين	١,٨ اق		
						(٣٦-٣٣) شمال	١,٨ اق		
استك مطاط حول الساعد والساق	صفوف					(٤-١) يمين	٢,٧ اق	استك مطاط	تدريبات متنوعة خاصة
						(٤-١) شمال	٢,٧ اق		
						(١٦-١٣) يمين	٢,٧ اق		
		٢٩ث	٣	٢٥ث	%٧٠	(١٦-١٣) شمال	٢,٧ اق		
						(٢٧-٢٤) يمين	٢,٧ اق		
						(٢٧-٢٤) شمال	٢,٧ اق		
						(٣٦-٣٣) يمين	٢,٧ اق		
						(٣٦-٣٣) شمال	٢,٧ اق		
	صفيين متواجهين	٣٠ث	٣	٣٠ث	%٧٠	(١٧,١٦)	١٢ اق	منافس ايجابى	تدريبات متنوعة خاصة
						(٢٤,٢٣)			
	دائرى	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامى	الختام

٢٠٥/١٠

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثاني  
الوحدة: السادسة

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأنواع	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد البنني العام	التدريب متنوعة عامة
حبل كرة	حر صفوف	٦٠ ث	٣	٣ اق	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٠-١٤) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	٢٢,٧ اق		
		٣٠ ث	٣	١٥ ث	%٥٥				
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	٤٤ ث	٣	٣٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركي (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٥-٣٣)	١٠,٨ اق ٢٢,٧ اق ١٠,٨ اق		
		٦٠ ث	٣	٣٠ ث	%٩٠				
		٤٥ ث	٣	٢٠ ث	%٨٥				
أكياس لكم وركل	وقوف مواجهة الزميل					(٤-١) يمين	٣,١٥ اق	↑	تدريب متمنوع خاص ببنية خاصة
						(٤-١) شمال	٣,١٥ اق		
						(١٦-١٣) يمين	٣,١٥ اق		
		٣٠ ث	٤	١٧ ث	%٨٥	(١٦-١٣) شمال	٣,١٥ اق		
						(٢٧-٢٤) يمين	٣,١٥ اق		
						(٢٧-٢٤) شمال	٣,١٥ اق		
						(٣٦-٣٣) يمين	٣,١٥ اق		
						(٣٦-٣٣) شمال	٣,١٥ اق		
الأداء مواجهة الزميل						كياجو + مواشي (٨٦-٦٦)	٣,٦ اق	↑	تدريب متمنوع خاص ببنية خاصة
		٢٠ ث	٢	١٦ ث	%٨٠	كياجو + أورامواشي (٧٣-٧١)	٣,٦ اق		
						كزامي + كياجو + مواشي (٦١-٥٩)	٣,٦ اق		
صافين متواجهين حر		١٥ ث	٢	٣٠ ث	%٩٠	(١١, ١٠, ٨, ٧)	٦ اق	↑	تدريب متمنوع خاص ببنية خاصة
		٦ ث	٢	١٢ ث	%٧٥	(٢٤, ٢٣, ١٧, ١٦)	٢,٤ اق		
		٢٤ ث	٢	٣٠ ث	%٩٠	(٢٨, ٢٧)	٣,٦ اق		
انتشار		—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهنئة ومرجحات	٥ اق		الجزء الختامي

٢٠٥/١١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر	
		الثالث						الأسبوع	
		١:٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/٢٠ م		٢٠٠٤/١٢/١٧		٢٠٠٤/١٢/١٦ م		اليوم	
م	٣٦٠	م	١٢٠	ع	١٢٠	م	١٢٠	درجة الحمل	زمن التكريب
ع	١٨٠	م	٦٠	ع	٦٠	ع	٦٠	اليدنى	الإعداد
ع	١٠٨	ع	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	المهارى	
م	٧٢	م	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	الخططى	
م	٦٣	م	٢١	م	٢١	م	٢١	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	الإعداد البدنى
م	٢٧	م	٩	م	٩	م	٩	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	٩٠	ع	٣٠	ق	٣٠	ع	٣٠	زمن رد الفعل الحركى	
ع	٥٤	ع	٢٥,٢	ع	١٤,٤	م	١٤,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٢١,٦	-	-	-	-	م	٢١,٦	أثقال (جلكت+جيتز)	
ع	٢١,٦	-	-	ع	٢١,٦	-	-	استنك مطاط	
م	١٠,٨	م	١٠,٨	-	-	-	-	جمل مركبة	
م	٣٦	م	١٢	-	-	م	٢٤	منافس سلبى	الإعداد الخططى
ع	٢٨,٨	م	٤,٨	ع	٢٤	-	-	منافس ايجابى	
م	٧,٢	م	٧,٢	-	-	-	-	مباراتى	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزامى زوكى	مهاري حر
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزامى زوكى	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كيلجو زوكى	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كيلجو زوكى	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشى جبرى	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشى جبرى	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورلماوشى جبرى	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورلماوشى جبرى	

٢٠٥/١٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر	
		الثالث						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/٢٠ م		٢٠٠٤/١٢/١٧		٢٠٠٤/١٢/١٦ م		اليوم	
								درجة الحمل	زمن التدريب
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كزامي زوكي	جاكت انتقال
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كزامي زوكي	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كياجو زوكي	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كياجو زوكي	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	مواشي جيري	جيتز انتقال
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	مواشي جيري	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	أورامواشي جيري	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	أورامواشي جيري	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامي زوكي	مهاري استنك مطاط
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامي زوكي	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكي	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكي	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشي جيري	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشي جيري	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشي جيري	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشي جيري	
م	٣,٦	م	٣,٦	-	-	-	-	كزامي + كياجو	جمل مركبة
م	٣,٦	م	٣,٦	-	-	-	-	كزامي + كياجو + مواشي	
م	٣,٦	م	٣,٦	-	-	-	-	كزامي + كياجو + أورامواشي جيري	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو + مواشي	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو + أورامواشي	
-	-	-	-	-	-	-	-	كزامي + مواشي	
-	-	-	-	-	-	-	-	كزامي + أورامواشي جيري	
-	-	-	-	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/١٢

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثالث  
الوحدة: السابعة

الأصوات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الصل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد البيني العلم	تدريبات متنوعة عامة
كرة	حر صفوف	٣٠ ث ٢٥ ث	٤	٢ ق ١٥ ث	%٥٠ %٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٤٣-٣٧) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	١٨,٥ اق	الإحصاء والإعداد البيني العلم	تدريبات متنوعة عامة
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	١٥ ث ٤٤ ث ٣٥ ث	٣ ٣ ٣	٣٠ ث ٣٠ ث ٢٥ ث	%٥٠ %٨٠ %٧٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركي (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٥-٢٣)	٩ ق ١٨,٥ اق ٩ ق	الإعداد البيني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	متواجهين صفين					(٨-٥) يمين	١,٨ اق	١	تدريبات متنوعة بدينية خاصة
						(٨-٥) شمال	١,٨ اق		
						(٢٠-١٧) يمين	١,٨ اق		
		١٥ ث	٣	٢١ ث	%٧٠	(٢٠-١٧) شمال	١,٨ اق		
						(٢٢-٢٩) يمين	١,٨ اق		
						(٢٢-٢٩) شمال	١,٨ اق		
						(٣٦-٣٣) يمين	١,٨ اق		
						(٣٦-٣٣) شمال	١,٨ اق		
انتقال جاكت + جيتز	صفوف					(٨-٥) يمين	٢,٧ اق	انتقال جاكت	تدريبات متنوعة بدينية خاصة
						(٨-٥) شمال	٢,٧ اق		
		٣٠ ث	٣	٢٤ ث	%٧٠	(٢٠-١٧) يمين	٢,٧ اق		
						(٢٠-١٧) شمال	٢,٧ اق		
						(٢٢-٢٩) يمين	٢,٧ اق		
						(٢٢-٢٩) شمال	٢,٧ اق		
						(٣٦-٣٣) يمين	٢,٧ اق		
						(٣٦-٣٣) شمال	٢,٧ اق		
أهداف لكم وركل	متواجهين صفين	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	%٧٠	(٣-١)	٢٤ ق	خطي سليبي	تدريبات متنوعة بدينية خاصة
						(١٢-١٠)			
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/١٤

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثالث  
الوحدة: الثامنة

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ٢: ١

الأكوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العلمي	تدريبات متنوعة عامة
كرة	حر صفوف	٣٠ ث	٤	٢٢ اق	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٤٣-٣٧) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	١٨,٥ اق	الإحماء والإعداد العلمي	تدريبات متنوعة عامة
		٢٥ ث	٣	١٥ ث	%٥٥				
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	٢٠ ث	٣	٢٥ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركي (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٥-٣٣)	٩ اق ١٨,٥ اق ٩ اق	الإعداد البيئي الخاص	تدريبات متنوعة عامة
		٤٤ ث	٣	٣٠ ث	%٩٥				
		٤٥ ث	٣	٢٠ ث	%٨٥				
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين					(٨-٥) يمين	١,٨ اق	1	تدريبات متنوعة خاصة بدنية
						(٨-٥) شمال	١,٨ اق		
						(٢٠-١٧) يمين	١,٨ اق		
		٢١ ث	٣	١٥ ث	%٨٥	(٢٠-١٧) شمال	١,٨ اق		
						(٢٢-٢٩) يمين	١,٨ اق		
						(٢٢-٢٩) شمال	١,٨ اق		
						(٣٧-٣٣) يمين	١,٨ اق		
						(٣٧-٣٣) شمال	١,٨ اق		
استك مطاط	صفوف					(٨-٥) يمين	٢,٧ اق	استك مطاط	تدريبات متنوعة خاصة بدنية
						(٨-٥) شمال	٢,٧ اق		
						(٢٠-١٧) يمين	٢,٧ اق		
		٣٠ ث	٣	٢٤ ث	%٧٥	(٢٠-١٧) شمال	٢,٧ اق		
						(٢٢-٢٩) يمين	٢,٧ اق		
						(٢٢-٢٩) شمال	٢,٧ اق		
						(٣٧-٣٣) يمين	٢,٧ اق		
						(٣٧-٣٣) شمال	٢,٧ اق		
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٣٥ ث	٤	٢٥ ث	%٨٥	(١٥-١٣)	٢٤ اق	خطفي	تدريبات متنوعة خاصة بدنية
						(٢٤-٢٢)			
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٥ اق	الجزء الختامي	الختام

٢٠٥/١٥

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثالث  
الوحدة: التاسعة

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأبوات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة
حبل كرة	حر صفوف	٣٠ث	٤	٢ق	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٠-١٤) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	١٨.٥ق	الإحصاء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة
		٢٥ث	٢	١٥ث	%٥٠				
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	١٥ث	٢	٣٠ث	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركى (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركى (٣٥-٣٢)	٩ق ١٨.٥ق ٩ق	الإعداد البنى الخاص	تدريبات متنوعة عامة
		٤٠ث	٢	٣٤ث	%٨٠				
أهداف لكم وركل	متولجهين صفين					(٨-٥) يمين	٣.١٥ق	1	تدريبات متنوعة خاصة
						(٨-٥) شمال	٣.١٥ق		
						(٢٠-١٧) يمين	٣.١٥ق		
		٢٥ث	٤	٢٠ث	%٧٥	(٢٠-١٧) شمال	٣.١٥ق		
						(٣٢-٢٩) يمين	٣.١٥ق		
						(٣٢-٢٩) شمال	٣.١٥ق		
						(٣٧-٣٣) يمين	٣.١٥ق		
						(٣٧-٣٣) شمال	٣.١٥ق		
صفين						كزامى + أورامواشى (٥٦-٥٤)	٣.٦ق	2	تدريبات متنوعة خاصة
		١٥ث	٢	٢٠ث	%٧٠	كياجو + أورامواشى (٧٣-٧١)	٣.٦ق		
						كزامى + كياجو + أورامواشى (٦٤-٦٢)	٣.٦ق		
صفين متولجهين		١٥ث	٤	٣٠ث	%٧٠	(١٢، ١١، ٣، ٢)	١٢ق	خطى	
		١٠ث	٣	١٤ث		(٢٤، ٢٣، ١٥، ١٤)	٤.٨ق		
		٢٤ث	٤	٣٠ث		(٢٨، ٢٥)	٧.٢ق		
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الخطى	القيام

٢٠٥/١٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر	
		الرابع						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/٢٧ م		٢٠٠٤/١٢/٢٤		٢٠٠٤/١٢/٢٣ م		اليوم	
ع	٢٨٨	ع	٩٦	ع	٩٦	م	٩٦	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	م	٤٨	البنتى	الإعداد
ع	٧٢	ع	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	المهارى	
ع	٧٢	ع	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	الخططى	
م	٢١,٦	م	٧,٢	م	٧,٢	م	٧,٢	قوة مميزة بالسرعة (عاملة)	البينى الأعداد
م	٥٠,٤	م	١٦,٨	م	١٦,٨	م	١٦,٨	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	٧٢	ق	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	زمن رد الفعل الحركى	
ع	١٤,٤	ع	٩,٦	ع	٢,٤	م	٢,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٢١,٦	-	-	-	-	م	٢١,٦	أنتقال (جلكت)	
م	٢١,٦	-	-	م	٢١,٦	-	-	استنك مطاط	
ع	١٤,٤	ع	١٤,٤	-	-	-	-	جمل مركبة	
م	١٨	-	-	-	-	م	١٨	منافس سلبى	الخططى الأعداد
ع	٢٥,٢	-	-	ع	٢٤	م	١,٢	منافس ايجابي	
ع	٢٨,٨	ع	٢٤	-	-	م	٤,٨	مبارالى	
ع	١,٨	ع	١,٢	-	-	-	٠,٦	كزامى زوكى يمين	مهاري حر
ع	١,٨	ع	١,٢	-	-	-	٠,٦	كزامى زوكى شمال	
ع	١,٨	ع	١,٢	-	-	-	٠,٦	كياجو زوكى يمين	
ع	١,٨	ع	١,٢	-	-	-	٠,٦	كياجو زوكى شمال	
ع	١,٨	ع	١,٢	ع	٠,٦	-	-	مواشى جبرى يمين	
ع	١,٨	ع	١,٢	ع	٠,٦	-	-	مواشى جبرى شمال	
ع	١,٨	ع	١,٢	ع	٠,٦	-	-	أورامواشى جبرى يمين	
ع	١,٨	ع	١,٢	ع	٠,٦	-	-	أورامواشى جبرى شمال	

٢٠٥/١٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر		
		الرابع						الأسبوع		
		١ : ٢						دورة الحمل		
٣ أيام	٢٠٠٤/١٢/٢٧ م	٢٠٠٤/١٢/٢٤	٢٠٠٤/١٢/٢٣ م					اليوم		
								درجة الحمل		زمن التدريب
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمين	كزامى زوكى	جاكيت أنقال
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	كزامى زوكى	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمين	كياجو زوكى	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	كياجو زوكى	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمين	مواشى جبرى	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	مواشى جبرى	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمين	أورامواشى جبرى	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	كزامى زوكى	مهارى استنك مطاظ
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	كزامى زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	أورامواشى جبرى	
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + كياجو		جمل مركبة
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + كياجو + مواشى		
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + كياجو + أورامواشى جبرى		
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كياجو + مواشى		
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كياجو + أورامواشى		
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + مواشى		
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + أورامواشى جبرى		
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	المهارات الأربعة		

٢٠٥/١٨

الشهر: الأول  
الأسبوع: الرابع  
الوحدة: العاشرة

زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأصوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
كور طبية	صفوف	١٥ ث	٢	٢٠ ث	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٧-٩٠)	٤٠٧ ق	الإحماء والإعداد العالم البني	الجزء الإعدادي
صناديق	صفوف انتشار قوس	٤٤٤ ث ٢٠ ث ٥٤ ث	٣ ٢ ٢	٤٠ ث ١٥ ث ٣٠ ث	%٥٥ %٨٠ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦٨ ق ٤٠٧ ق ١٦٨ ق	الإعداد البني الخاص	
أهداف لكم وركل	صفوف					(١٠) يمين	٣٦ ث	1	تدريب متمنوعات بنيوية خاصة
						(١٠) شمال	٣٦ ث		
						(٢١) يمين	٣٦ ث		
						(٢١) شمال	٣٦ ث		
جاكت أثقال	صفوف					(١٢، ١١) يمين	٢٠٧ ق	2	تدريب متمنوعات بنيوية خاصة
						(١٢، ١١) شمال	٢٠٧ ق		
						(٢٣، ٢٢) يمين	٢٠٧ ق		
		٢٠ ث	٢	٢٠ ث	%٧٠	(٢٣، ٢٢) شمال	٢٠٧ ق		
						(٣٢، ٣٠) يمين	٢٠٧ ق		
						(٣٢، ٣٠) شمال	٢٠٧ ق		
						(٣٧، ٣٦) يمين	٢٠٧ ق		
						(٣٧، ٣٦) شمال	٢٠٧ ق		
		٣٠ ث	٤	٣٧، ٥ ث	%٧٠	(١١، ٨، ٥، ٢)	١٠٨ ق	خط مباراة	
		٨ ث	١	١٠ ث	%٧٠	(٢٤، ٢٠، ١٧، ١٤)	١٠٢ ق		
		١٦ ث	٢	٢٠ ث	%٦٥	(٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥)	٤٠٨ ق		
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرنات نهلة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الختام

٢٠٥/١٩

زمن الوحدة: ٩٦ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الأول  
الأسبوع: الرابع  
الوحدة: الحادية عشر

الأموات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد البدني العلم	تدريبات متنوعة عامة
كود طبية	صفوف	١٥ث	٢	٢٠ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٧-٩٠)	٤٠,٧ق		الجزء الإحصائي
صفائيق	صفوف	٤٤ث ٢٠ث ٥٤ث	٣ ٢ ٣	٤٠ث ١٥ث ٣٠ث	%٥٥ %٨٥ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦,٨ق ٤,٧ق ١٦,٨ق		الجزء الإحصائي
أهداف لكم وركل	صفوف	٨ث	٢	١٠ث	%٧٥	(٣٠) يمين	٣٦ث	↑	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٣٠) شمال	٣٦ث		
						(٣٦) يمين	٣٦ث		
						(٣٦) شمال	٣٦ث		
استك مطاط حول الساعد والساق	صفوف	٢٠ث	٢	٢٠ث	%٧٥	(١٢,١١) يمين	٢٠,٧ق	↓	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(١٢,١١) شمال	٢٠,٧ق		
						(٢٢,٢٢) يمين	٢٠,٧ق		
						(٢٢,٢٢) شمال	٢٠,٧ق		
						(٣٢,٣٠) يمين	٢٠,٧ق		
						(٣٢,٣٠) شمال	٢٠,٧ق		
						(٣٧,٣٦) يمين	٢٠,٧ق		
						(٣٧,٣٦) شمال	٢٠,٧ق		
متواجين	صفين	٦٠ث	٣	٦٠ث	%٧٥	(٢٤,٢٠,١٧,١٤)	٢٤	أجزاء خطي	
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الخطي	

٢٠٥/٢٠

الشهر: الأول  
الأسبوع: الرابع  
الوحدة: الثانية عشر

زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأنوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
كور طبية	صفوف	٢٠	٢	١٥	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٧-٩٠)	٤٠.٧ ق	الإحماء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
صناديق	صفوف	٤٤ ١٥ ٥٤	٣ ٢ ٣	٤٤ ٢٠ ٣٠	%٥٥ %٩٥ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦.٨ ق ٤٠.٧ ق ١٦.٨ ق	الإعداد البنني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفوف					(١٠) يمين	١٠.٢ ق	١	تدريبات متنوعة بيئية خاصة
						(١٠) شمال	١٠.٢ ق		
						(٢١) يمين	١٠.٢ ق		
		٢٠	٢	١٥	%٨٠	(٢١) شمال	١٠.٢ ق		
						(٣٠) يمين	١٠.٢ ق		
						(٣٠) شمال	١٠.٢ ق		
						(٣٦) يمين	١٠.٢ ق		
						(٣٦) شمال	١٠.٢ ق		
صفوف	صفوف					كزاسي + كياجو	١٠.٨ ق	٢	تدريبات متنوعة بيئية خاصة
						كزاسي + كياجو + مواشي	١٠.٨ ق		
						كزاسي + مواشي	١٠.٨ ق		
						كزاسي + أورامواشي	١٠.٨ ق		
		٢٠	٣	١٦	%٨٠	كياجو + مواشي	١٠.٨ ق		
						كياجو + أورامواشي	١٠.٨ ق		
						كزاسي + كياجو + أورامواشي	١٠.٨ ق		
						الأربع مهارات	١٠.٨ ق		
صفين متوازيين	صفين	٦٠	٣	٦٠	%٧٥	(٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥)	٢٤ ق	مباراتي	خططي
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الختام

٢٠٥/٢١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		الخامس						الأسبوع	
		١:٢						تورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/٣ م		٢٠٠٤/١٢/٣١		٢٠٠٤/١٢/٣٠ م		اليوم	
ع	٢٨٨	ق	٩٦	ع	٩٦	م	٩٦	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	١٤٤	ق	٤٨	م	٤٨	م	٤٨	البندي	الإعداد
ع	٧٢	ق	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	المهاري	
ع	٧٢	ق	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	الخططي	
م	٢١,٦	م	٧,٢	م	٧,٢	م	٧,٢	قوة مميزة بالسرعة (عاملة)	البندي الإعداد
م	٥٠,٤	م	١٦,٨	م	١٦,٨	م	١٦,٨	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	٧٢	ق	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	زمن رد الفعل الحركي	
ق	١٤,٤	ق	٩,٦	ع	٢,٤	ع	٢,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٢١,٦	-	-	-	-	م	٢١,٦	أثقال (جاكت)	
ع	٢١,٦	-	-	ع	٢١,٦	-	-	استنك مطاط	
ع	١٤,٤	ع	١٤,٤	-	-	-	-	جمل مركبة	
ع	١٨	-	-	-	-	ع	١٨	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ع	٢٥,٢	-	-	ع	٢٤	ع	١,٢	منافس ايجابي	
ق	٢٨,٨	ع	٢٤	-	-	ع	٤,٨	مباراتي	
ق	١,٨	ق	١,٢	-	-	ع	٠,٦	كزامي زوكي يمين	مهاري حر
ق	١,٨	ق	١,٢	-	-	ع	٠,٦	كزامي زوكي شمال	
ق	١,٨	ق	١,٢	-	-	ع	٠,٦	كياجو زوكي يمين	
ق	١,٨	ق	١,٢	-	-	ع	٠,٦	كياجو زوكي شمال	
ق	١,٨	ق	١,٢	ع	٠,٦	-	-	مواشي جيرى يمين	
ق	١,٨	ق	١,٢	ع	٠,٦	-	-	مواشي جيرى شمال	
ق	١,٨	ق	١,٢	ع	٠,٦	-	-	أورامواشي جيرى يمين	
ق	١,٨	ق	١,٢	ع	٠,٦	-	-	أورامواشي جيرى شمال	

٢٠٥/٢٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		الخامس						الاسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/١/٣ م	٢٠٠٤/١٢/٣١	٢٠٠٤/١٢/٣٠ م			اليوم			
								زمن التدریب	درجة الحمل
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمین	كزامی زوكی
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	كزامی زوكی
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمین	كیاجو زوكی
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	كیاجو زوكی
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمین	مواشی جیری
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	مواشی جیری
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمین	أورامواشی جیری
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	أورامواشی جیری
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمین	كزامی زوكی
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	كزامی زوكی
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمین	كیاجو زوكی
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	كیاجو زوكی
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمین	مواشی جیری
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	مواشی جیری
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمین	أورامواشی جیری
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	أورامواشی جیری
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامی + كیاجو
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامی + كیاجو + مواشی
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامی + كیاجو + أورامواشی جیری
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كیاجو + مواشی
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كیاجو + أورامواشی جیری
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامی + مواشی
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامی + أورامواشی جیری
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		المهارات الأربعة

مهاری جاكت أنقال

مهاری استنك مطاط

جمل مركبة

٢٠٥/٢٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الخامس  
الوحدة: الثالثة عشر

زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوتار	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العام	التدريبات متلوة عامة
كور طبية	صفوف	١٥ ث	٢	٢٠ ث	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩١-٩٤)	٤٠,٧ ق	الإحماء والإعداد العام	التدريبات متلوة عامة
صناديق	صفوف انتشار قوس	٤٤ ث	٣	٤٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦,٨ ق	الإعداد البيني الخاص	التدريبات متلوة عامة
		٢٠ ث	٢	١٥ ث	%٨٠		٤٠,٧ ق		
		٥٤ ث	٣	٣٠ ث	%٨٥		١٦,٨ ق		
أهداف لكم وركل	صفوف					(٧) يمين	٣٦ ث	↑	التدريبات متلوة خاصة
						(٧) شمال	٣٦ ث		
						(١٧) يمين	٣٦ ث		
						(١٧) شمال	٣٦ ث		
أنقال حول الساعد والمساك	صفوف					(٨,٧) يمين	٢٠,٧ ق	↑	التدريبات متلوة خاصة
						(٨,٧) شمال	٢٠,٧ ق		
						(١٧,١٩) يمين	٢٠,٧ ق		
		٢٠ ث	٢	٢٠ ث	%٧٠	(١٧,١٩) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٣٠,٣١) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٣٠,٣١) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٣٥,٣٦) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٣٥,٣٦) شمال	٢٠,٧ ق		
صفين متواجهين	صفين	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	%٧٥	(٤-٩)	١٠,٨ ق	↑	التدريبات متلوة خاصة
		١٤ ث	١	١٠ ث		(١٦-١٨)	١٠,٢ ق		
		٢٧ ث	٢	٤٥ ث		(٢٦,٢٧)	٤٠,٨ ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٢٤

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الخامس  
الوحدة: الرابعة عشر

زمن الوحدة: ٩٦ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوقات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدّة			الإحماء والإعداد البيئي العام	تدريبات متنوعة عامة
كور طبية	صفوف	١٥ث	٢	٢٠ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩١-٩٤)	٤٠,٧ق		الجزء الإعدادي
صناديق	صفوف انتشار فوس	٤٤ث	٣	٤٠ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦,٨ق	الإعداد البيئي الخاص	تدريبات متنوعة عامة
		٢٠ث	٢	١٥ث	%٨٥		٤٠,٧ق		
		٥٤ث	٣	٣٠ث	%٨٥		١٦,٨ق		
أهداف لكم وركل	صفوف	٨ث	٢	١٠ث	%٧٥	(٣١) يمين	٣٦ث	1	تدريبات متنوعة خاصة
						(٣١) شمال	٣٦ث		
						(٣٥) يمين	٣٦ث		
						(٣٥) شمال	٣٦ث		
استك مطاط حول الساعد والساق	صفوف	٢٥ث	٢	١٥ث	%٨٥	(٨,٧) يمين	٢٠,٧ق	2	تدريبات متنوعة خاصة
						(٨,٧) شمال	٢٠,٧ق		
						(١٧,١٩) يمين	٢٠,٧ق		
						(١٧,١٩) شمال	٢٠,٧ق		
						(٣٠,٣١) يمين	٢٠,٧ق		
						(٣٠,٣١) شمال	٢٠,٧ق		
						(٣٥,٣٦) يمين	٢٠,٧ق		
						(٣٥,٣٦) شمال	٢٠,٧ق		
صفين متواجهين	—	٣٠ث	٤	٣٠ث	%٨٥	(١٦-١٨)	٢٤ق	3	تدريبات متنوعة خاصة
						(١٩-٢١)	٢٤ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٢٥

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الخامس  
الوحدة: الخامسة عشر

زمن الوحدة: ٩٦ق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العام	التدريب	
كور طبية	صفوف	٢٠ث	٢	١٥ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩١-٩٤)	٤٠,٧ق	الإحماء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة	
صناديق	صفوف	٥٤ث ٢٠ث ٥٩ث	٢ ٢ ٣	٣٠ث ١٥ث ٢٥ث	%٦٠ %٩٠ %٩٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦,٨ق ٤٠,٧ق ١٦,٨ق	الإعداد البيني الخاص	تدريبات متنوعة عامة	
	صفوف					(٧) يمين	١,٢ق	١	تدريب ات متنوعة بداوية خاصة	
						(٧) شمال	١,٢ق			
						(١٧) يمين	١,٢ق			
			٢٠ث	٢	١٥ث	%٨٥	(١٧) شمال			١,٢ق
							(٣١) يمين			١,٢ق
							(٣١) شمال			١,٢ق
							(٣٥) يمين			١,٢ق
							(٣٥) شمال			١,٢ق
	صفوف					(٤٦)	١,٨ق	٢	تدريب ات متنوعة بداوية خاصة	
						(٥٠)	١,٨ق			
						(٥٨)	١,٨ق			
			٢٠ث	٣	١٦ث	%٨٥	(٦١)			١,٨ق
							(٦٥)			١,٨ق
							(٦٨)			١,٨ق
							(٧٢)			١,٨ق
							(٧٥)			١,٨ق
	صفوف	٩٠ث	٤	٩٠ث	%٩٠	(٢٧, ٢٦)	٢٤ق	مباراة	تدريب ات متنوعة بداوية خاصة	
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	تدريب ات متنوعة بداوية خاصة	

٢٠٥/٢٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		السلالم						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/١٠ م		٢٠٠٥/١/٧ م		٢٠٠٥/١/٦ م		اليوم	
م	٣٢٤	م	١٠٨	ع	١٠٨	م	١٠٨	درجة الحمل	زمن التكرير
م	١٠٨	م	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	البندي	الإعداد
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	ع	٤٨	المهاري	
ع	٧٢	م	٢٤	ق	٢٤	ع	٢٤	الخططي	
ب	١٦,٢	ب	٥,٤	م	٥,٤	ب	٥,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامّة)	البندي الإعداد
م	٣٧,٨	م	١٢,٦	م	١٢,٦	م	١٢,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
-	-	-	-	-	-	-	-	زمن رد الفعل الحركي	
م	٢٨,٨	م	١٩,٢	ع	٤,٨	م	٤,٨	مهاري حر	الإعداد المهاري
ع	٤٣,٢	-	-	-	-	ع	٤٣,٢	أثقال (جيتز)	
ع	٤٣,٢	-	-	ع	٤٣,٢	-	-	استنك مطاط	
ع	٢٨,٨	ع	٢٨,٨	-	-	-	-	جمل مركبة	
ع	١٨	-	-	-	-	ع	١٨	مناقس سلبي	الإعداد الخططي
ق	٢٥,٢	-	-	ق	٢٤	ع	١,٢	مناقس ايجابي	
م	٢٨,٨	م	٢٤	-	-	ع	٤,٨	مبارتي	
م	٣,٦	م	٢,٤	-	-	م	١,٢	كزاسي زوكي	مهاري حر
م	٣,٦	م	٢,٤	-	-	م	١,٢	كزاسي زوكي	
م	٣,٦	م	٢,٤	-	-	م	١,٢	كياجو زوكي	
م	٣,٦	م	٢,٤	-	-	م	١,٢	كياجو زوكي	
م	٣,٦	م	٢,٤	ع	١,٢	-	-	مواشي جيري	
م	٣,٦	م	٢,٤	ع	١,٢	-	-	مواشي جيري	
م	٣,٦	م	٢,٤	ع	١,٢	-	-	أورامواشي جيري	
م	٣,٦	م	٢,٤	ع	١,٢	-	-	أورامواشي جيري	

٢٠٥/٢٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		السلخس						الاسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/١/١٠ م	٢٠٠٥/١/٧ م	٢٠٠٥/١/٦ م			اليوم		زمن التدريب	
						درجة الحمل			
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	كزاسى زوكى	جاكت انتقال
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	كزاسى زوكى	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	كياجو زوكى	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	كياجو زوكى	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	مواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	مواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	اورامواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	اورامواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كزاسى زوكى	مهاري استلك مطاظ
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كزاسى زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كياجو زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كياجو زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	مواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	مواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	اورامواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	اورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو	جمل مركبة
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو + اورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كياجو + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كياجو + اورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + اورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٢٨

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السادس  
الوحدة: السادسة عشر  
زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوقات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة					
				الثقة	الحجم			الإحماء والإعداد البدني العام	الجزء الإعدادي				
كور طبية	فأطرات	١٥ث	٢	١٤ث	%٤٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٥-٩٧)	٢٠.٩ اق	تدريبات متنوعة عامة	الجزء الإعدادي				
مقط استك مطاط صفارة مضرب	انتشار حر	٣٠ث ١٩ث ٢٥ث	٤ ٢ ٤	٢٣ث ١٠ث ٢٢ث	%٥٠ %٨٠ %٨٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٣-١٥) زمن رد فعل حركي (١٩-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٣-٣٦)	١٢.٦ اق ٢٠.٩ اق ١٢.٦ اق						
أهداف لكم وركل	صف	١٦ث	٢	٢٠ث	%٧٠	(١١) يمين	١.٢ اق	↑	تدريبات مثل عرسنة بنية خاصة	زر الرئيسي			
						(١١) شمال	١.٢ اق						
						(٢٢) يمين	١.٢ اق						
						(٢٢) شمال	١.٢ اق						
جيتز أثقال	صف	٢٠ث	٤	٢٠ث	%٧٥	(١٢، ١١) يمين	٥.٤ اق	↓	تدريبات مثل عرسنة بنية خاصة	زر الرئيسي			
						(١٢، ١١) شمال	٥.٤ اق						
						(٢٣، ٢٢) يمين	٥.٤ اق						
						(٢٣، ٢٢) شمال	٥.٤ اق						
						(٢٨، ٢٧) يمين	٥.٤ اق						
						(٢٨، ٢٧) شمال	٥.٤ اق						
						(٣٦، ٣٥) يمين	٥.٤ اق						
						(٣٦، ٣٥) شمال	٥.٤ اق						
صفيين متواجهين	صفيين	٣٠ث	٣	٣٠ث	%٧٥	(٣-١)، (١٠-١٢)	١٨ اق	خط مباراة	الجزء الختامي	الختام			
						٨ث	١				١٠ث	(١٤، ١٥، ٢٣، ٢٤)	١.٢ اق
						٢٧ث	٢				٤٥ث	(٢٥، ٢٨)	٤.٨ اق
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجات	٥ اق	الجزء الختامي	الختام				

٢٠٥/٢٩

زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التتريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السادس  
الوحدة: السابعة عشر

الأوقات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			تدريبات الإحماء والإعداد البيئي العام	تدريبات متنوعة عامة
كور طبية	قاطرات	١٥ ث	٢	١٤ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٥-٩٧)	٢٠٩ اق		الجزء الإعدادي
مقعد استك مطاط صفارة مضرب	انتشار حر	٣٣ ث ١٩ ث ٢٥ ث	٤ ٢ ٤	٣٠ ث ١٠ ث ٢٢ ث	%٥٥ %٨٥ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٣-١٥) زمن رد فعل حركي (١٩-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٣-٣٦)	٢٠٦ اق ٢٠٩ اق ٢٠٦ اق		الجزء الإعدادي
	صف					(٢٨) يمين	١٠٢ اق	1	تدريبات متنوعة خاصة
						(٢٨) شمال	١٠٢ اق		
						(٣٦) يمين	١٠٢ اق		
						(٣٦) شمال	١٠٢ اق		
استك مطاط في المساعد	صف					(١٢، ١١) يمين	٥٠٤ اق	استك مطاط	تدريبات متنوعة خاصة
						(١٢، ١١) شمال	٥٠٤ اق		
						(٢٣، ٢٢) يمين	٥٠٤ اق		
		٢٥ ث	٤	١٥ ث	%٨٥	(٢٣، ٢٢) شمال	٥٠٤ اق		
						(٢٨، ٢٧) يمين	٥٠٤ اق		
						(٢٨، ٢٧) شمال	٥٠٤ اق		
						(٣٦، ٣٥) يمين	٥٠٤ اق		
						(٣٦، ٣٥) شمال	٥٠٤ اق		
	صفيين متواجهين	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	%٩٠	(١٥-١٣) (٢٢-٢٤)	٢٤ اق	ايجابي	خطفي
	دائري	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٥ اق		الجزء الخطفي

٢٠٥/٣٠

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السادس  
الوحدة: الثامنة عشر

زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البدني العام	تدريب متنوعة عامة
كور طبية	قاطرات	١٥ ث	٢	١٤ ث	%٤٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٥-٩٧)	٢٠.٩ اق	الإحماء والإعداد البدني العام	تدريب متنوعة عامة
مقط استنك مطاط صفارة مضرب	انتشار حر	٣٠ ث ١٩ ث ٢٥ ث	٤ ٢ ٤	٣٣ ث ١٠ ث ٢٢ ث	%٥٠ %٨٠ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٣-١٥) زمن رد فعل حركي (١٩-٢١) زمن رد فعل حركي (٢٣-٢٦)	٢٠.٦ اق ٢٠.٩ اق ٢٠.٦ اق		
أهداف لكم وركل	صفوف	١٦ ث	٢	٢٠ ث	%٧٠	(١٢، ١١) يمين	٢٠.٤ اق	}	تدريب متنوعة بدنية خاصة
						(١٢، ١١) شمال	٢٠.٤ اق		
						(٢٢، ٢٢) يمين	٢٠.٤ اق		
						(٢٢، ٢٢) شمال	٢٠.٤ اق		
						(٢٨، ٢٧) يمين	٢٠.٤ اق		
						(٢٨، ٢٧) شمال	٢٠.٤ اق		
						(٣٦، ٣٥) يمين	٢٠.٤ اق		
						(٣٦، ٣٥) شمال	٢٠.٤ اق		
صفوف	١٨ ث	٣	١٨ ث	%٧٥	(٤٥، ٤٤) يمين	٣٠.٦ اق	}	تدريب متنوعة بدنية خاصة	
					(٤٥، ٤٤) شمال	٣٠.٦ اق			
					(٥٢، ٥٠) يمين	٣٠.٦ اق			
					(٥٢، ٥٠) شمال	٣٠.٦ اق			
					(٦١، ٥٨) يمين	٣٠.٦ اق			
					(٦١، ٥٨) شمال	٣٠.٦ اق			
					(٧٤، ٧٠) يمين	٣٠.٦ اق			
					(٧٤، ٧٠) شمال	٣٠.٦ اق			
		٩٠ ث	٤	٩٠ ث	%٧٥	(٢٨، ٢٥)	٢٤ اق	منافس مبراني	خطي
داكري	—	١	١	أقل من ٣٠ ث		تمرينات تهدئة ومرجحات	٥٠ اق	الجزء الختامي	الغنام

٢٠٥/٣١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		السابع						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/١/١٧ م	٢٠٠٥/١/١٤ م	٢٠٠٥/١/١٣ م				اليوم		
ع	٣٢٤	ع	١٠٨	ع	١٠٨	م	١٠٨	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	١٠٨	ع	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	البيئي	الإعداد
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	م	٤٨	المهاري	
ق	٧٢	ق	٢٤	ق	٢٤	ع	٢٤	الخططي	
م	١٦,٢	م	٥,٤	م	٥,٤	م	٥,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	البيئي الإعداد
م	٣٧,٨	م	١٢,٦	م	١٢,٦	م	١٢,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ق	٥٤	ق	١٨	ق	١٨	ع	١٨	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٢٨,٨	ع	١٩,٢	ع	٤,٨	م	٤,٨	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٤٣,٢	-	-	-	-	م	٤٣,٢	أثقال (جيتز)	
ع	٤٣,٢	-	-	ع	٤٣,٢	-	-	استنك مطاط	
ع	٢٨,٨	ع	٢٨,٨	-	-	-	-	جمل مركبة	
ع	١٨	-	-	-	-	ع	١٨	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ق	٢٥,٢	-	٢	ق	٢٤	ع	١,٢	منافس ايجابي	
ق	٢٨,٨	ق	٢٤			ع	٤,٨	مباراتي	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	-	-	م	١,٢	كزاسي زوكي	مهاري حر
ع	٣,٦	ع	٢,٤	-	-	م	١,٢	كزاسي زوكي	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	-	-	م	١,٢	كيلجو زوكي	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	-	-	م	١,٢	كيلجو زوكي	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	ع	١,٢	-	-	مواشي جيري	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	ع	١,٢	-	-	مواشي جيري	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	ع	١,٢	-	-	أورامواشي جيري	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	ع	١,٢	-	-	أورامواشي جيري	

٢٠٥/٣٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		السابع						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/١٧ م		٢٠٠٥/١/١٤ م		٢٠٠٥/١/١٣ م		اليوم	
								درجة الحمل	زمن التدريب
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	كزاسى زوكى	مهاري انتقال
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	كزاسى زوكى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	كياجو زوكى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	كياجو زوكى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	مواشى جبرى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	مواشى جبرى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	أورامواشى جبرى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	أورامواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كزاسى زوكى	مهاري استنك مطاط
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كزاسى زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كياجو زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كياجو زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	مواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	مواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو	عمل مرتبة
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كياجو + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٣٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السابع  
الوحدة: التاسعة عشر

زمن الوحدة: ١٠.٨ اق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة
صناديق	صفوف	١٥ ث	٢	١٤ ث	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٨-١٠)	٢.٩ اق	الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة
جاكت أثقال صفارة كروت	انتشار حر	٣٠ ث ١٩ ث ٣٨ ث	٤ ٢ ٤	٣٣ ث ١٠ ث ٢٥ ث	%٥٥ %٨٠ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	١٢.٩ اق ٢.٩ اق ١٢.٦ اق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفوف	١٥ ث	٢	٢٦ ث	%٧٠	(٧) يمين	١.٢ اق	1	تدريبات متنوعة عامة
						(٧) شمال	١.٢ اق		
						(١٩) يمين	١.٢ اق		
						(١٩) شمال	١.٢ اق		
جيتز أثقال حول الساعد والساق	صفوف	٢٠ ث	٤	٢٠ ث	%٧٠	(٨, ٧) يمين	٥.٤ اق	2	تدريبات متنوعة خاصة
						(٨, ٧) شمال	٥.٤ اق		
						(٢٠, ١٩) يمين	٥.٤ اق		
						(٢٠, ١٩) شمال	٥.٤ اق		
						(٣١, ٣٠) يمين	٥.٤ اق		
						(٣١, ٣٠) شمال	٥.٤ اق		
						(٣٧, ٣٥) يمين	٥.٤ اق		
						(٣٧, ٣٥) شمال	٥.٤ اق		
صفين متوازئين	متوازئين	٢٠ ث ١٤ ث ٢٧ ث	٣ ١ ٢	٣٠ ث ١٠ ث ٤٥ ث	%٨٠	(٩-٤)	١٨ اق	3	تدريبات متنوعة خاصة
						(١٨-١٦)	١.٢ اق		
						(٢٦-٢٧)	٤.٨ اق		
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث		تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ اق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٣٤

زمن الوحدة: ٠٨ اق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السابع  
الوحدة: العشرون

الأوقات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة					
صناليق	صفوف	١٩ ث	٢	١٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٨-١٠٠)	٢٠٩ اق	الإحماء والإعداد البدني العام	الجزء الإحصائي	
جاكت أنفال صفارة كروت	فاطرات صفوف حر	٣٣ ث ١٩ ث ٤٣ ث	٤ ٢ ٢	٣٠ ث ١٠ ث ٢٠ ث	%٦٠ %٨٥ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	٢٠٦ اق ٢٠٩ اق ٢٠٦ اق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة	
أهداف لكم وركل	صف	٢١ ث	٢	١٥ ث	%٨٠	(٣٠) يمين	١٠٢ اق	↑	تدريب متمركزة بدنية خاصة	جزء الرئيسي
						(٣٠) شمال	١٠٢ اق			
						(٣٥) يمين	١٠٢ اق			
						(٣٥) شمال	١٠٢ اق			
استك مطاط حول الساعد والساق	صف	٢٥ ث	٤	١٥ ث	%٨٥	(٨، ٧) يمين	٥٠٤ اق	↓	تدريب متمركزة بدنية خاصة	جزء الرئيسي
						(٨، ٧) شمال	٥٠٤ اق			
						(٢٠، ١٩) يمين	٥٠٤ اق			
						(٢٠، ١٩) شمال	٥٠٤ اق			
						(٣١، ٣٠) يمين	٥٠٤ اق			
						(٣١، ٣٠) شمال	٥٠٤ اق			
						(٣٧، ٣٥) يمين	٥٠٤ اق			
						(٣٧، ٣٥) شمال	٥٠٤ اق			
صفيين متقابلين		٣٠ ث	٤	٣٠ ث	%٩٠	(١٦-١٨) (١٩-٢١)	٢٢٤ اق	ايجابي	خطي	
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث		تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٥ اق	الجزء الختامي	الختام	

٢٠٥/٣٥

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السابع  
الوحدة: الحادية والعشرون  
زمن الوحدة: ٠٨ اق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ٢: ١

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
صناديق	صفوف	١٩ ث	٢	١٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٨-١٠٠)	٢٠٩ اق	الإحماء والإعداد اليدني العام	تدريبات متنوعة عامة
جاكت أنفال صفارة	قاطرات صفوف حر	٣٣ ث ١٩ ث ٤٣ ث	٤ ٢ ٢	٣٠ ث ١٠ ث ٢٠ ث	%٦٠ %٨٥ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	١٢٠٦ اق ٢٠٩ اق ١٢٠٦ اق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفوف					(٧) يمين	٢٠٤ اق	1	تدريبات متنوعة خاصة
						(٧) شمال	٢٠٤ اق		
						(١٩) يمين	٢٠٤ اق		
						(١٩) شمال	٢٠٤ اق		
						(٣٠) يمين	٢٠٤ اق		
						(٣٠) شمال	٢٠٤ اق		
						(٣٥) يمين	٢٠٤ اق		
						(٣٥) شمال	٢٠٤ اق		
صفوف	صفوف					(٤٦، ٤٧) يمين	٣٠٦ اق	2	تدريبات متنوعة خاصة
						(٥٢، ٥٣) شمال	٣٠٦ اق		
						(٥٧، ٥٨) يمين	٣٠٦ اق		
						(٦٠، ٦١) شمال	٣٠٦ اق		
						(٦٢، ٦٤) يمين	٣٠٦ اق		
						(٦٧، ٦٨) شمال	٣٠٦ اق		
						(٤، ٧٥) يمين	٣٠٦ اق		
						الأربع مهارات	٣٠٦ اق		
						(٢٦، ٢٧)	٢٢٤ اق	منافس مباراتي	تدريبات متنوعة خاصة
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهللة ومرجحات	٥٥ اق	الجزء الختامي	الجزء الرئيسي

٢٠٥/٣٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		الثامن						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/٢٤ م		٢٠٠٥/١/٢١ م		٢٠٠٥/١/٢٠ م		اليوم	
ع	٢٢٤	ق	١٠٨	ع	١٠٨	م	١٠٨	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	١٠٨	ع	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	البيئي	الإعداد
ع	١٠٨	ق	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	المهاري	
ع	١٠٨	ق	٣٦	ع	٣٦	ع	٣٦	الخططي	
م	١٦,٢	م	٥,٤	م	٥,٤	م	٥,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	البيئي الإعداد
م	٣٧,٨	م	١٢,٦	م	١٢,٦	م	١٢,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ق	٥٤	ق	١٨	ق	١٨	ع	١٨	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٢١,٦	ق	١٤,٤	ع	٣,٦	م	٣,٦	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٣٢,٤	-	-	-	-	م	٣٢,٤	أثقال (جاكت+جيتز)	
ع	٣٢,٤	-	-	ع	٣٢,٤	-	-	استنك مطاط	
ق	٢١,٦	ق	٢١,٦	-	-	-	-	جمل مركبة	
ع	٢٧	-	-	-	-	ع	٢٧	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ع	٣٧,٨	-	-	ع	٣٦	ع	١,٨	منافس ايجابي	
ق	٤٣,٢	ق	٣٦	-	-	ع	٧,٢	مباراتي	
ع	٢,٧	ق	١,٨	-	-	م	٠,٩	كزاسي زوكي يمين	مهاري حر
ع	٢,٧	ق	١,٨	-	-	م	٠,٩	كزاسي زوكي شمال	
ع	٢,٧	ق	١,٨	-	-	م	٠,٩	كياجو زوكي يمين	
ع	٢,٧	ق	١,٨	-	-	م	٠,٩	كياجو زوكي شمال	
ع	٢,٧	ق	١,٨	ع	٠,٩	-	-	مواشي جيري يمين	
ع	٢,٧	ق	١,٨	ع	٠,٩	-	-	مواشي جيري شمال	
ع	٢,٧	ق	١,٨	ع	٠,٩	-	-	أورامواشي جيري يمين	
ع	٢,٧	ق	١,٨	ع	٠,٩	-	-	أورامواشي جيري شمال	

٢٠٥/٣٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		الثامن						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/٢٤ م		٢٠٠٥/١/٢١ م		٢٠٠٥/١/٢٠ م		اليوم	
								درجة الحمل	زمن التدريب
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كزاسي زوكي يمين	↑
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كزاسي زوكي شمال	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كياجو زوكي يمين	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كياجو زوكي شمال	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	مواشي جيري يمين	↑
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	مواشي جيري شمال	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	أورامواشي جيري يمين	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	أورامواشي جيري شمال	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	كزاسي زوكي يمين	مهارى استنك مطاط
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	كزاسي زوكي شمال	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	كياجو زوكي يمين	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	كياجو زوكي شمال	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	مواشي جيري يمين	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	مواشي جيري شمال	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	أورامواشي جيري يمين	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	أورامواشي جيري شمال	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزاسي + كياجو	جمل مركبة
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزاسي + كياجو + مواشي	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزاسي + كياجو + أورامواشي جيري	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كياجو + مواشي	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كياجو + أورامواشي جيري	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزاسي + مواشي	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزاسي + أورامواشي جيري	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٣٨

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الثامن  
الوحدة: الثانية والعشرون  
زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التكريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأنوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإجماء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة	
صناديق	صفوف	١٩ ث	٢	١٠ ث	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٨-١٠٠)	٢٠,٩ اق		الجزء الإحصائي	
جاكيت أنقال صفارة	قاطرات صفوف حر	٣٠ ث ١٩ ث ٣٨ ث	٤ ٢ ٢	٣٣ ث ١٠ ث ٢٥ ث	%٥٥ %٨٠ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	١٢,٦ اق ٢٠,٩ اق ١٢,٦ اق		الإعداد البننى الخاص	
أهداف لكم وركل	صفوف	١٠ ث	٢	١٧ ث	%٧٠	(٨-٩) يمين	٥٤ ث	1	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	الجزء الرئيسي
						(٨-٩) شمال	٥٤ ث			
						(١٦-١٧) يمين	٥٤ ث			
						(١٦-١٧) شمال	٥٤ ث			
جاكيت حديدي	صفوف	٢٠ ث	٢	٢٠ ث	%٧٠	(٧, ٨) يمين	٢٠,٧ اق	2	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	الجزء الرئيسي
						(٧, ٨) شمال	٢٠,٧ اق			
						(١٧, ١٩) يمين	٢٠,٧ اق			
						(١٧, ١٩) شمال	٢٠,٧ اق			
جيتز حديدي		٢٠ ث	٤	٢٠ ث	%٧٠	(٣٥, ٣٦) يمين	٥٠,٤ اق	3	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	الجزء الرئيسي
						(٣٥, ٣٦) شمال	٥٠,٤ اق			
						(٣٠, ٣١) يمين	٥٠,٤ اق			
						(٣٠, ٣١) شمال	٥٠,٤ اق			
		٥٠ ث	٣	٤٠ ث		(٧-١٢)	٢٧	4	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	الجزء الرئيسي
		١٥ ث	٢	١٢ ث	%٨٠	(٢١, ٢٤)	١,٨			
		٣٧ ث	٣	٣٥ ث		(٢٧, ٢٨)	٧,٢			
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٠ اق	الجزء الختامي	الجزء الختامي	



٢٠٥/٤٠

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الثامن  
الوحدة: الرابعة والعشرون

زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإجماء والإعداد البيئي العام	تدريبات متنوعة عامة
صناديق	صفوف	١٩ث	٢	١٠ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٨-١٠)	٢٠٩ق		الجزء الإعدادي
جاكت أثقال صفارة	قاطرات صفوف حر	٣٣ث ١٩ث ٤٣ث	٤ ٢ ٢	٣٠ث ١٠ث ٣٠ث	%٦٠ %٩٠ %٩٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	١٢٠٦ق ٢٠٩ق ١٢٠٦ق		الإعداد البيئي الخاص
أهداف لكم وركل	صفوف					(٨-٩) يمين	١٠٨ق	↑	تدريبات متنوعة بدنية خاصة
						(٨-٩) شمال	١٠٨ق		
						(١٦-١٧) يمين	١٠٨ق		
		١٧ث	٢	١٠ث	%٨٥	(١٦-١٧) شمال	١٠٨ق		
						(٢٤، ٢٥) يمين	١٠٨ق		
						(٢٤، ٢٥) شمال	١٠٨ق		
						(٣٧، ٣٨) يمين	١٠٨ق		
						(٣٧، ٣٨) شمال	١٠٨ق		
أهداف لكم وركل						(٤٦، ٤٧) يمين	٢٠٧ق	↑	تدريبات متنوعة بدنية خاصة
						(٥٢، ٥٣) شمال	٢٠٧ق		
						(٥٧، ٥٨) يمين	٢٠٧ق		
		٢٥ث	٢	١٥ث	%٨٥	(٦٠، ٦١) شمال	٢٠٧ق		
						(٦٣، ٦٤) يمين	٢٠٧ق		
						(٦٧، ٦٨) شمال	٢٠٧ق		
						(٧٤، ٧٥) يمين	٢٠٧ق		
						الأربع مهارات	٢٠٧ق		
		٢ق	١٠	٩٠ث	%٩٠	مهاريات حرة	٣٦ق	مناقص مباراتي	مباراتي
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	القيام

٢٠٥/٤١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		التاسع						الأسبوع	
		١:٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/٣١ م		٢٠٠٥/١/٢٨ م		٢٠٠٥/١/٢٧ م		اليوم	
م	٢٨٨	م	٩٦	ع	٩٦	م	٩٦	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٧٢	ع	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	البنني	الإعداد
ع	٧٢	م	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	المهاري	
م	١٤٤	م	٤٨	ع	٤٨	م	٤٨	الخططي	
م	٧,٢	م	٢,٤	م	٢,٤	م	٢,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامه)	البنني
م	٢٨,٨	م	٩,٦	م	٩,٦	م	٩,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ق	٣٦	ق	١٢	ق	١٢	ق	١٢	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٧,٢	-	-	-	-	ع	٧,٢	مهاري حر	الإعداد المهاري
ع	١٤,٤	-	-	-	-	ع	١٤,٤	أثقال (جاكت)	
ع	٢١,٦	-	-	ع	-	-	-	استنك مطاط	
م	٢٨,٨	م	٢٤	ع	-	م	٢,٤	جمل مركبة	
م	١٤,٤	-	-	-	-	م	١٤,٤	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ع	٢٨,٨	-	-	ع	-	-	-	منافس ايجابي	
ع	١٠٠,٨	ع	٤٨	ق	-	م	٣٣,٦	مباراتي	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كزاسي زوكي يمين	مهاري
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كزاسي زوكي شمال	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كياجو زوكي يمين	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كياجو زوكي شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشي جيري يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشي جيري شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشي جيري يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشي جيري شمال	

٢٠٥/٤٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		التاسع						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/٣١ م		٢٠٠٥/١/٢٨ م		٢٠٠٥/١/٢٧ م		اليوم	
								درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٣,٦	-	-	-	-	ع	٣,٦	كزاسى زوكى	جاكيت أنفال
ع	٣,٦	-	-	-	-	ع	٣,٦	كزاسى زوكى	
ع	٣,٦	-	-	-	-	ع	٣,٦	كياجو زوكى	
ع	٣,٦	-	-	-	-	ع	٣,٦	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزاسى زوكى	مهاري استنك مطايف
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزاسى زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى	
م	٣	م	٣	-	-	-	-	كزاسى + كياجو	مربحة
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كزاسى + كياجو + مواشى	
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى	
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كياجو + مواشى	
م	٣,٨	م	٣	م	٠,٨	-	-	كياجو + أورامواشى جبرى	
م	٣,٨	م	٣	م	٠,٨	-	-	كزاسى + مواشى	
م	٣,٨	م	٣	م	٠,٨	-	-	كزاسى + أورامواشى جبرى	
م	٣	م	٣	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٤٢

الشهر: الثالث  
الأسبوع: التاسع  
الوحدة: الخامسة والعشرون

زمن الوحدة: ٩٦ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة	
مقعد سويدي	صفوف	٢٠ث	٢	١٥ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٠٢-١٠١)	٢٠,٤ق	الإحماء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة	الجزء الإعدادي
كيس لكم وركل صفارة	صفوف حر	٤٥ث ٢٠ث ٤٥ث	٢ ٢ ٣	٢٥ث ١٥ث ٢٥ث	%٦٠ %٩٠ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٢,١) زمن رد فعل حركي (٢٩,٢٨) زمن رد فعل حركي (٣٩,٣٨)	٧,١ق ٢,٤ق ٧,١ق	الإعداد البنني الخاص		
أهداف لكم وركل	صفوف	١٢ث	٢	١٥ث	%٨٠	(١٠,٩) يمين	١,٨ق	↑	تدريبات متنوعة بدنية خاصة	الجزء الرئيسي
						(١٠,٩) شمال	١,٨ق			
						(٢١,٢٠) يمين	١,٨ق			
						(٢١,٢٠) شمال	١,٨ق			
جاكيت أثقال	صفوف	١٨ث	٣	١٨ث	%٧٥	(٢١,٢٠) يمين	٣,٦ق	↑	تدريبات متنوعة بدنية خاصة	الجزء الرئيسي
						(٢١,٢٠) شمال	٣,٦ق			
						(١٠,٩) يمين	٣,٦ق			
						(١٠,٩) شمال	٣,٦ق			
		١٢ث	٢	١٢ث	%٧٠	(٥٩-٦٠)	٤,٨ق	↑	تدريبات متنوعة بدنية خاصة	الجزء الرئيسي
						(٦٣-٦٤)	٤,٨ق			
						(٦٧-٦٨)	٤,٨ق			
		١٦ث	٢	٢٠ث	%٧٠	(١٢,١١,٩,٨,٦,٥,٣,٢)	١٤,٤ق	خطفي	تدريبات متنوعة بدنية خاصة	الجزء الرئيسي
		٢ق	٨	٢ق	%٨٠	مباريات حرة	٣٣,٦ق			
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهنئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي		الختام

٢٠٥/٤٤

الشهر: الثالث  
الأسبوع: التاسع  
الوحدة: السادسة والعشرون  
زمن الوحدة: ٩٦ق  
حمل التتريب: عالي  
تشكيل الحمل: ٢:١

الأبواب	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
مقعد سويدي	صفوف	٢٠ث	٢	١٥ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٠٢-١٠١)	٢٠,٤ق	الإحماء وإعداد البننى العلم	تدريبات مشتركة عامة
كيس لكم وركل صفارة	صفوف حر	٤٥ث ٢٥ث ٥٠ث	٣ ٢ ٣	٢٥ث ١٠ث ٢٠ث	%٦٠ %٩٥ %٩٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٢٠,١) زمن رد فعل حركى (٢٩, ٢٨) زمن رد فعل حركى (٣٩, ٣٨)	٧,١ق ٢,٤ق ٧,١ق	الإعداد البننى الخاص	تدريبات مشتركة عامة
استك مطاط	صفوف	٢٥ث	٢	١٥ث	%٨٥	(١٠, ٩) يمين	٢,٧ق	استك مطاط	تدريبات مشتركة خاصة
						(١٠, ٩) شمال	٢,٧ق		
						(٢١, ٢٠) يمين	٢,٧ق		
						(٢١, ٢٠) شمال	٢,٧ق		
						(٣٦, ٣٥) يمين	٢,٧ق		
						(٣٦, ٣٥) شمال	٢,٧ق		
						(٣٨, ٣٧) يمين	٢,٧ق		
						(٣٨, ٣٧) شمال	٢,٧ق		
مواجهة الزميل		١٤ث	٢	١٠ث	%٨٠	(٥١-٥٠)	٤,٨ق	مقابل مركب	زمن التتريب
						(٥٥-٥٤)	٤,٨ق		
						(٧٥-٧٤)	٤,٨ق		
		٤٠ث	٣	٣٢ث	%٧٠	(٢٤, ٢٣, ٢١, ٢٠, ١٨, ١٧, ١٥, ١٤)	٢٨,٨ق	ايجابي	خطى
		٥١ث	٣	٤٥ث	%٩٠	(٢٨, ٢٧, ٢٦, ٢٥)	١٩,٢ق	مباراني	
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث		تمرينات تهنئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامى	الجزء الختامى

٢٠٥/٤٥

الشهر: الثالث  
الأسبوع: التاسع  
الوحدة: السابعة والعشرون  
زمن الوحدة: ٩٦ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوقات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
مقعد سويدي	صفوف	٢٠ث	٢	١٥ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٠١-١٠٢)	٢٠٤ق	الإحماء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة الجزء الإعدادي
كيس لكم وركل صفارة	صفوف حر	٤٥ث ٢٠ث ٤٥ث	٣ ٢ ٢	٢٥ث ١٥ث ٢٥ث	%٦٠ %٩٠ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٢، ١) زمن رد فعل حركي (٢٩، ٢٨) زمن رد فعل حركي (٣٩، ٣٨)	٧٠١ق ٢٠٤ق ٧٠١ق	الإعداد البنني الخاص	
						(٤٤-٤٦)	٣ق	تدريب متنوع بذات مختلفة خاصة	الجزء الرئيسي
						(٥١-٥٣)	٣ق		
						(٥٦-٥٨)	٣ق		
		١٥ث	٢	١٥ث	%٧٠	(٥٩-٦١)	٣ق		
						(٦٣-٦٥)	٣ق		
						(٦٨-٧٠)	٣ق		
						(٧٣-٧٥)	٣ق		
						الأربع مهارات	٣ق		
		٢٠ث	٣	٣٠ث	%٧٥	مباراتي (٢٥-٢٨)	١٢ق	مباراتي	الجزء التفصيلي
		١ق	٩	٢ق	%٧٠	مباريات حرة	٣٦ق		
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرنات تهدئة ومرجحات	٥ق		الجزء التفصيلي

٢٠٥/٤٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		العاشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/٢/٧ م		٢٠٠٥/٢/٤ م		٢٠٠٥/٢/٣ م		اليوم		
ع	٢٥٢	ع	٨٤	ع	٨٤	م	٨٤	درجة الحمل	زمن التدریب
ع	٣٦	ع	١٢	ع	١٢	م	١٢	البيني	الإعداد
ع	٧٢	ع	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	المهاري	
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	ع	٤٨	الخططي	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	الإعداد البيني
م	١٤,٤	م	٦	-	-	م	٨,٤	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٨	ع	٦	ع	١٢	-	-	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٧,٢	-	-	-	-	ع	٧,٢	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	١٤,٤	-	-	-	-	م	١٤,٤	أثقال (جيتز)	
ع	٢١,٦	-	-	ع	٢١,٦	-	-	استنك مطاط	
م	٢٨,٨	ع	٢٤	ع	٢,٤	م	٢,٤	جمل مركبة	
ع	١٤,٤	-	-	-	-	ع	١٤,٤	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ع	٢٨,٨	-	-	ع	٢٨,٨	-	-	منافس ايجابي	
ع	١٠٠,٨	ع	٤٨	ع	١٩,٢	ع	٣٣,٦	مباراتي	
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسي زوكي	مهاري حر
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسي زوكي	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكي	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكي	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	مواشي جيري	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	مواشي جيري	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	أوراموشي جيري	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	أوراموشي جيري	

٢٠٥/٤٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر		
		العاشر						الأسبوع		
		١ : ٢						دورة الحمل		
٣ أيام		٢٠٠٥/٢/٧ م		٢٠٠٥/٢/٤ م		٢٠٠٥/٢/٣ م		اليوم		
								درجة الحمل		زمن التدريب
-	-	-	-	-	-	-	-	يمين	كزاسى زوكى	زمن انتقال
-	-	-	-	-	-	-	-	شمال	كزاسى زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	يمين	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	شمال	كياجو زوكى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	يمين	مواشى جبرى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	شمال	مواشى جبرى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	يمين	أورامواشى جبرى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	شمال	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	كزاسى زوكى	مهارة استنك مطاط
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	كزاسى زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	أورامواشى جبرى	
م	٤,٢	م	٣	ع	١,٢	-	-	كزاسى + كياجو		عمل مربعة
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كزاسى + كياجو + مواشى		
م	٣	م	٣	-	-	-	-	كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى		
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كياجو + مواشى		
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كياجو + أورامواشى جبرى		
م	٣	م	٣	-	-	-	-	كزاسى + مواشى		
م	٣	م	٣	-	-	-	-	كزاسى + أورامواشى		
م	٤,٢	م	٣	ع	١,٢	-	-	المهارات الأربعة		

٢٠٥/٤٨

الشهر: الثالث  
الأسبوع: العاشر  
الوحدة: الثامنة والعشرون

زمن الوحدة: ٨٤ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوقات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم			الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة
كرة	صفوف	١٠ث	٢	١١ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٦، ٢٥، ٢٧، ٢٦)	٢٠،٨ق	الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة
كيس لكم وركل	صفوف	١٦ث	٢	١٥ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١-٤)	٤٠،٢ق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
كيس لكم وركل	صفوف	١٢ث	٢	١٥ث	%٧٥	يمين (٢٨-٢٧)	١٠،٨ق	١	تدريب مباريات متنوعة خاصة
						شمال (٢٨-٢٧)	١٠،٨ق		
						يمين (٣٦-٣٥)	١٠،٨ق		
						شمال (٣٦-٣٥)	١٠،٨ق		
		١٨ث	٣	١٨ث	%٧٠	يمين (٢٨-٢٧)	٣٠،٦ق	٢	تدريب مباريات متنوعة خاصة
						شمال (٢٨-٢٧)	٣٠،٦ق		
						يمين (٣٦-٣٥)	٣٠،٦ق		
						شمال (٣٦-٣٥)	٣٠،٦ق		
		١٢ث	٢	١٢ث	%٧٠	(٦٠-٥٩)	٤٨ق	٣	تدريب مباريات متنوعة خاصة
						(٦٧-٦٦)	٤٨ق		
						(٧٢-٧١)	٤٨ق		
		١٦ث	٣	٢٠ث	%٧٥	(١٢، ١١، ٩، ٨، ٦، ٥، ٣، ٢)	٤٤،٤ق	٤	تدريب مباريات متنوعة خاصة
						مباريات حرة	٣٢،٦ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٤٩

الشهر: الثالث  
الأسبوع: العاشر  
الوحدة: التاسعة والعشرون  
زمن الوحدة: ٨٤ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأصوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة					
	صفوف	١١ث	٢	١٠ث	%٨٠	زمن رد فعل حركي (٢٣-٢٦)	٢٠,٨ق	الإحصاء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة الجزء الإعدادي	
صفارة كروت	صفوف	٢١ث	٢	١٠ث	%٨٠	زمن رد فعل حركي (٢٧-٤٠)	٤,٢ق	الإعداد الخاص		
استك مطاط	صفوف					(١٠,٩) يمين	٢,٧ق	تدريب متمنوعات بيئية خاصة	الجزء الرئيسي	
						(١٠,٩) شمال	٢,٧ق			
						(٢٠,٢٠) يمين	٢,٧ق			
						(٢٠,٢٠) شمال	٢,٧ق			
						(٣٥,٣٦) يمين	٢,٧ق			
						(٣٥,٣٦) شمال	٢,٧ق			
						(٣٧,٣٨) يمين	٢,٧ق			
						(٣٧,٣٨) شمال	٢,٧ق			
		٢١ث	٢	١٥ث	%٨٠	(٤٥-٤٦)	١,٢ق	تدريب متمنوعات بيئية خاصة	الجزء الرئيسي	
						أربع مهارات	١,٢ق			
		٦٣ث	٢	٤٥ث	%٨٥	(١٤,١٧,١٨,٢٠,٢١,٢٣,٢٤)	٢٨,٨ق	ليجالي	تدريب متمنوعات بيئية خاصة	الجزء الرئيسي
		٢,٥ ق	٤	٢ق	%٨٥	مباريات حرة	١٩,٢ ق	مباراتي		
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجات	٥ق	الجزء الختامي	الختام	



٢٠٥/٥١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	اليوم
		الحادي عشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/٢/١٤ م	٢٠٠٥/٢/١١ م	٢٠٠٥/٢/١٠ م						
ع	٢١٦	ق	٧٢	ع	٧٢	م	٧٢	لرجة الحمل	زمن التكريب
ع	٣٦	ع	١٢	ع	١٢	م	١٢	البينى	الإعداد
ع	٣٦	ق	١٢	ع	١٢	ع	١٢	المهارى	
ع	١٤٤	ق	٤٨	ع	٤٨	ع	٤٨	الخططى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	قوة مميزة بالسرعة (عامه)	البينى الإعداد
م	١٤,٤	م	٦	-	-	م	٨,٤	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٨	ع	٦	ع	١٢	-	-	زمن رد الفعل الحركى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	مهاري حر	الإعداد المهاري
ع	٧,٢	-	-	-	-	ع	٧,٢	أثقال (جاكت)	
ع	١٠,٨	-	-	ع	١٠,٨	-	-	استنك مطاط	
ق	١٤,٤	ق	١٢	ع	١,٢	ع	١,٢	جمل مركبة	
ع	١٤,٤	-	-	-	-	ع	١٤,٤	منافس سلبي	الإعداد الخططى
ع	٢٨,٨	-	-	ع	٢٨,٨	-	-	منافس ايجابي	
ع	١٠٠,٨	ق	٤٨	ع	١٩,٢	ع	٣٣,٦	مباراتى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	كزاسى زوكى يمين	مهاري حر
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	كزاسى زوكى شمال	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	كياجو زوكى يمين	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	كياجو زوكى شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورلماوشى جبرى يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورلماوشى جبرى شمال	

٢٠٥/٥٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		الحادي عشر						الاسبوع	
		١ : ٢						لورة الحمل	
٣ ايام		٢٠٠٥/٢/١٤ م		٢٠٠٥/٢/١١ م		٢٠٠٥/٢/١٠ م		اليوم	
								درجة الحمل	زمن التدریب
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كزامى زوكى	جائت أنفال
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كزامى زوكى	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كياجو زوكى	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامى زوكى	مهاري استنك مطاظ
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامى زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
ق	١,٥	ق	١,٥	-	-	-	-	كزامى + كياجو	جمل مركبة
ق	١,٩	ق	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كزامى + كياجو + مواشى	
ق	١,٩	ق	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كزامى + كياجو + أورامواشى جبرى	
ق	١,٩	ق	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كياجو + مواشى	
ق	١,٩	ق	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كياجو + أورامواشى جبرى	
ق	١,٩	ق	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كزامى + مواشى	
ق	١,٩	ق	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كزامى + أورامواشى جبرى	
ق	١,٥	ق	١,٥	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٥٢

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الحادي عشر  
الوحدة: الحادية والثلاثون  
زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التكريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
	صفوف	١٠ث	٢	١١ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٣٤، ٣٣، ٣١، ٣٠)	٢٠.٨ق	الإحماء والإعداد البنى العام	الجزء الإعدادي تدريبات متنوعة عامة
	كيس لكم	١٦ث	٢	١٥ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١-٤)	٤.٢ق	الإعداد البننى الخاص	
أهداف لكم وركل	صفوف	١٥ث	٢	١٢ث	%٧٠	(١١) يمين	٥٤ث	١	تدريبات متنوعة خاصة بالتيسر
						(١١) شمال	٥٤ث		
						(٢٢) يمين	٥٤ث		
						(٢٢) شمال	٥٤ث		
أهداف لكم وركل جلكت أنقال	صفوف	١٢ث	٢	١٥ث	%٧٥	(١٢، ١١) يمين	١٠.٨ق	٢	تدريبات متنوعة خاصة بالتيسر
						(١٢، ١١) شمال	١٠.٨ق		
						(٢٢، ٢٢) يمين	١٠.٨ق		
						(٢٢، ٢٢) شمال	١٠.٨ق		
		١٤ث	١	١٠ث	%٧٥	(٥٠)	٢٤ث	٣	تدريبات متنوعة خاصة بالتيسر
						(٦٥)	٢٤ث		
						(٦٩)	٢٤ث		
صفين متواجهين	١٦ث	٣	٢٠ث	%٧٥	(١٢، ١١، ٩، ٨، ٦، ٥، ٣، ٢)	١٤.٤ق	٤	تدريبات متنوعة خاصة بالتيسر	
									٢ق
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث		تمرينات تهنئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامى	الختام

٢٠٥/٥٤

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الحادي عشر  
الوحدة: الثانية والثلاثون

زمن الوحدة: ٧٢ ق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات العمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الشدة	الحجم			الإحصاء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة	
صفارة	صفوف	١١ ث	٢	١٠ ث	%٨٠	زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٣)	٢٢,٨ ق	الإحصاء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة	
صفارة كروت	صفوف	٢١ ث	٢	١٠ ث	%٨٠	زمن رد فعل حركي (٤٠, ٣٧)	٤٤,٢ ق	الإعداد الخاص		
	صفوف		٣	١٥ ث	%٨٥	(١٢, ١١) يمين	٢٠,٧ ق	استك مطاط	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة لجزء الرباعي	
						(١٢, ١١) شمال	٢٠,٧ ق			
						(٢٣, ٢٢) يمين	٢٠,٧ ق			
						(٢٣, ٢٢) شمال	٢٠,٧ ق			
						(٥٨)	٢٤ ث	جول مركبة		
		١٤ ث	١	١٠ ث	%٨٠	(٦٥)	٢٤ ث			
						(٧٥)	٢٤ ث			
		٦٣ ث	٢	٤٥ ث	%٨٥	(٢٤, ٢٣, ٢١, ٢٠, ١٨, ١٧, ١٥, ١٤)	٢٨,٨ ق	إيجابي		خطفي
		٢٠,٥ ق	٤	٢ ق	%٨٥	مباريات حرة	١٩,٢ ق	مباريات		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث		٥ ق	الجزء الختامي	الختام	

٢٠٥/٥٥

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الحادي عشر  
الوحدة: الثالثة والثلاثون

زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوقات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
كيس لكم	صفوف	١٥ث	٢	١٠ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٤-١)	٣٠ق	الإحماء والإعداد البنى العام	الجزء الإعدادي تدريبات متنوعة عامة
صفارة كروت	صفوف	١٦ث	٢	١٠ث	%٨٠	زمن رد فعل حركي (٢٧ - ٤٠)	٣٠ق	الإعداد البننى للخاص	
						(٤٥ ، ٤٤)	١ق		الجزء الرئيسي تمارين متنوعة بدنية خاصة مباراة
						(٥٢ ، ٥١)	١ق		
						(٥٧ ، ٥٦)	١ق		
		١٢ث	٢	١٠ث	%٨٥	(٦٠ ، ٥٩)	١ق		
						(٦٤ ، ٦٣)	١ق		
						(٦٩ ، ٦٨)	١ق		
						(٧٤ ، ٧٣)	١ق		
						الأربع مهارات	١ق		
		٣٠ث	٣	٣٠ث	%٨٥	مباراة (٢٨-٢٥)	٢ق	مباراة	الجزء الختامى
		٢٠ق	٨	٢ق	%٩٠	مباريات حرة	٦ق	خطفي	
	حر	—	١	١	أقل من %٣٠	تمرنات تهيئة ومرجحات	٥ق		

٢٠٥/٥٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		الثاني عشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/٢/٢٦ م	٢٠٠٥/٢/١٨ م	٢٠٠٥/٢/١٧ م				اليوم		
م	٢١٦	م	٧٢	ع	٧٢	م	٧٢	درجة الحمل	زمن التدريب
م	٣٦	م	١٢	ع	١٢	م	١٢	البينى	الإعداد
ع	٣٦	ع	١٢	ع	١٢	م	١٢	المهارى	
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	ع	٤٨	الخططى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	البينى الإعداد
م	١٤,٤	م	٦	-	-	م	٨,٤	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٨	ع	٦	ع	١٢	-	-	زمن رد الفعل الحركى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	مهارة حر	الإعداد المهارى
م	٧,٢	-	-	-	-	م	٧,٢	أنتقال (جيتير)	
ع	١٠,٨	-	-	ع	١٠,٨	-	-	استنك مطاط	
ع	١٤,٤	ع	١٢	ع	١,٢	ع	١,٢	جمل مركبة	
ع	١٤,٤	ع	-	-	-	ع	١٤,٤	منافس سلبي	الإعداد الخططى
ع	٢٨,٨	-	-	ع	٢٨,٨	-	-	منافس ايجابي	
ع	١٠٠,٨	ع	٤٨	ع	١٩,٢	ع	٣٣,٦	مباراتى	
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى	مهارى حر
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	مواشى جبرى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	مواشى جبرى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	أورامواشى جبرى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	أورامواشى جبرى	

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر		
		الاثنى عشر						الاسبوع		
		١ : ٢						دورة الحمل		
٢ أيام	٢٠٠٥/٢/٢١ م	٢٠٠٥/٢/١٨ م	٢٠٠٥/٢/١٧ م					اليوم		
								درجة الحمل		زمن التدريب
-	-	-	-	-	-	-	-	يمين	كزاسى زوكى	١٠
-	-	-	-	-	-	-	-	شمال	كزاسى زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	يمين	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	شمال	كياجو زوكى	
م	١,٨	-	-	-	-	م	١,٨	يمين	مواشى جبرى	
م	١,٨	-	-	-	-	م	١,٨	شمال	مواشى جبرى	
م	١,٨	-	-	-	-	م	١,٨	يمين	أورامواشى جبرى	
م	١,٨	-	-	-	-	م	١,٨	شمال	أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	يمين	كزاسى زوكى	١٠
-	-	-	-	-	-	-	-	شمال	كزاسى زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	يمين	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	شمال	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	أورامواشى جبرى	
ع	١,٥	ع	١,٥	-	-	-	-		كزاسى + كياجو	١٠
ع	١,٩	ع	١,٥	-	-	ع	٠,٤		كزاسى + كياجو + مواشى	
ع	١,٩	ع	١,٥	ع	٠,٤	-	-		كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	١,٩	ع	١,٥	-	-	ع	٠,٤		كياجو + مواشى	
ع	١,٩	ع	١,٥	ع	٠,٤	-	-		كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	١,٩	ع	١,٥	-	-	ع	٠,٤		كزاسى + مواشى	
ع	١,٩	ع	١,٥	ع	٠,٤	-	-		كزاسى + أورامواشى جبرى	
ع	١,٥	ع	١,٥	-	-	-	-		المهارات الأربعة	

٢٠٥/٥٨

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الثاني عشر  
الوحدة: الرابعة والثلاثون

زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ٢: ١

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				للشدة	للحجم				
حبل	صفوف	١٠ث	٢	١١ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٧-٢٠)	٢٠.٨ق	الإحماء والإعداد البني العام	تدريب متنوعة عامة
صناديق	صفوف	١٦ث	٢	١٥ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢)	٤.٢ق	الإعداد البني الخاص	
أهداف لكم وركل	صفوف	١٢ث	٢	١٥ث	%٧٠	(٣١) يمين	٥٤ث	↑	تدريب متنوعة خاصة
						(٣١) شمال	٥٤ث		
						(٣٦) يمين	٥٤ث		
						(٣٦) شمال	٥٤ث		
أهداف لكم وركل	صفوف	١٢ث	٤	١٥ث	%٧٠	(٣١) يمين	١.٨ق	↓	تدريب متنوعة خاصة
						(٣١) شمال	١.٨ق		
						(٣٦) يمين	١.٨ق		
						(٣٦) شمال	١.٨ق		
		١٤ث	١	١٠ث	%٧٥	(٥٠)	٢٤ث	↓	تدريب متنوعة خاصة
						(٦٥)	٢٤ث		
						(٦٩)	٢٤ث		
صفيين متواجهين	صفيين	١٦ث	٣	٢٠ث	%٧٥	(١٢، ١١، ٩، ٨، ٦، ٥، ٣، ٢)	١٤.٤ق	سليبي	تدريب متنوعة خاصة
						٢ق	٨		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٥٩

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الثاني عشر  
الوحدة: الخامسة والثلاثون

زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ٢: ١

الأوقات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد البنئي العام	تدريبات متنوعة عامة
صفارة	صفوف	١١ث	٢	١٠ث	%٨٥	زمن رد فعل حركى (٢٦-٢٣)	٢٠,٨ق	الإحصاء والإعداد البنئي العام	تدريبات متنوعة عامة
صفارة مضرب	صفوف	٢١ث	٢	١٠ث	%٨٥	زمن رد فعل حركى (٣٦-٣٣)	٤,٢ق	الإعداد البنئي الخاص	تدريبات متنوعة عامة
						(٣١) يمين	٢٠,٧ق	استك مطاط	تدريب ات متنوعة بدينية خاصة
			٤	١٥ث	%٨٥	(٣١) شمال	٢٠,٧ق		
						(٣٦) يمين	٢٠,٧ق		
						(٣٦) شمال	٢٠,٧ق		
						(٥٨)	٢٤ث	حمل مركبة	تدريب ات متنوعة بدينية خاصة
			١	١٠ث	%٨٠	(٦٥)	٢٤ث		
						(٧٥)	٢٤ث		
			٢	٤٥ث	%٨٥	(٢٤, ٢٣, ٢١, ٢٠, ١٨, ١٧, ١٥, ١٤)	٢٨,٨ق	ايجابي	تدريب ات متنوعة بدينية خاصة
			٤	٢ق	%٨٥	مباريات حرة	١٩,٢ق	مباري	
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠%	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الإعدادي

٢٠٥/٦٠

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الثاني عشر  
الوحدة: السادسة والثلاثون

زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوت	التشكيل	الراحة اليومية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
صناديق	صفوف	١٦ث	٢	١٠ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢)	٣.٥	الإجماع والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة الجزء الإعدادي
كروت		١٦ث	٢	١٠ث	%٨٥	زمن رد فعل حركي (٣٧-٤٠)	٣.٥	الإعداد البننى الخاص	
						(٤٥، ٤٤)	١.٥	جمل مركبة	تدريب مباريات متنوعه بدائية خاصة
						(٥٢، ٥١)	١.٥		
		١٢ث	٢	١٠ث	%٧٥	(٥٧، ٥٦)	١.٥		
						(٦٠، ٥٩)	١.٥		
						(٦٤، ٦٣)	١.٥		
						(٦٩، ٦٨)	١.٥		
						(٧٤، ٧٣)	١.٥		
						الأربع مهارات	١.٥		
		٢٠ث	٣	٢٠ث	%٨٥	مباريات (٢٥-٢٨)	١٢	مباريات	خطي
		٣ق	٥	٢ق	%٩٠	مباريات حرة	٣٦		
حر	—	—	١	١	أقل من ٢٣.٠ث	تمريبات تهدئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	

مرفق (٢٢)

الأدوات والأجهزة المستخدمة

في البحث

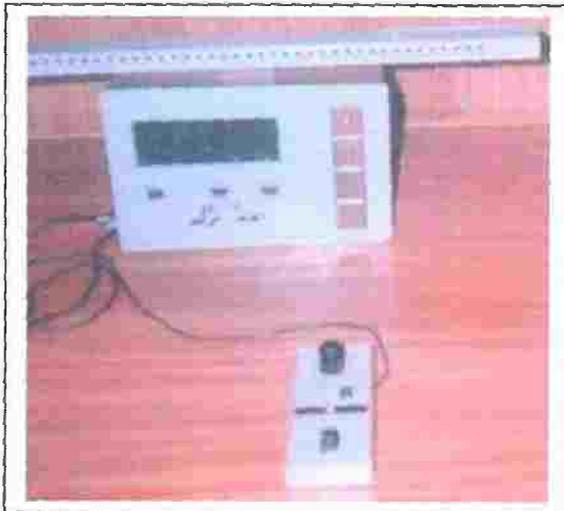
## الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث



جاكت أثقال



جيترا أثقال



جهاز دقة وسرعة رد الفعل  
البسيط على هدف متحرك



جهاز سرعة الاستجابة المركبة  
للأعب الكاراتيه

البي

مظفر



جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الرياضات المائية والمنازلات

# تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه

رسالة مقدمة من

**نجلاء أمين رزق الطناحي**

المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات

ضمن متطلبات الحصول على دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

**دكتور**

**وجيه أحمد شمندى**

أستاذ الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

**دكتور**

**ابتسام توفيق عبد الرازق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات لشئون

التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

## شكر وتقدير

أحمد الله واستغفره وأصلى وأسلم على أشرف الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.  
أتقدم بعظيم شكري إلى الله عز وجل على ما منحني إياه من نعمة الصبر والمثابرة في سبيل تنفيذ وإخراج هذا البحث في صورته الحالية.

كما أتقدم بخالص الشكر والحب والتقدير وأسمى آيات العرفان بالجميل إلى الأم الغالية الحنون والأستاذة الفاضلة الأستاذة دكتور/ **ابتسام توفيق عبد الرازق** أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات لشئون التعليم والطلاب سابقا جامعة الزقازيق على ما أمدتني به من علم غزير لا حدود له ومنحتني من مزيد خبرتها وجهدها وكانت نبراسا ومنهاجا للعلم والمعرفة ودافعة لي للأمام في طريق التقدم ومساعدة لي مساعدة خالصة لوجه الله تعالى فيا أستاذتي العزيزة لك منى كل الشكر والاحترام فأنت نهر متدفق من العلم والمعرفة والأخلاق والتميز والفضيلة منحك الله عز وجل الصحة وأنزلك منزلة العلماء.

كما أتقدم بشكري واعتزازي لأخي الفاضل ومعلمي الأول في الكاراتيه الأستاذ الدكتور /**وجيه شمدي** أستاذ الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان على متابعتي له واهتمامه الدائم وتوجيهاته الصائبة التي تفتح لي طرقا للخير والنجاح، فلم يبخل لحظة بمعلومة أو وقت أو جهد وكان بمثابة المعلم الذي تجسدت فيه معاني الإنسانية، فلك منى جزيل الشكر والاحترام.

كما أشكر الأب الفاضل الأستاذ الدكتور/ **سليمان إبراهيم** أستاذ المصارعة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين سابقا جامعة حلوان لتفضله بقبول مناقشة هذا البحث وأتقدم له بكل معاني الحب والتقدير أدعو الله أن يعطيه الصحة والعافية ودوام العطاء ومزيد من العلم والتقدم لصالح الباحثين ورفع شأن البحث العلمي.

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذ الدكتور / **يحيى الحلو** أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق على تفضله بمناقشة هذا البحث وإثرائه بعلمه الغزير.

كما أتقدم بالشكر لمدرّب نادى ههيا الرياضى وأفراد عينة البحث على ما بذلوه من جهد صادق، كما أتقدم إلى كل من ساعدنى من زميلاتي وأخواتى وأخص بالذكر صديقتى/ أمال حسين وأشكر لهن تعاونهن الصادق.

وأخيرا أتقدم إلى عائلتي بالشكر وأخص بالشكر والدتي بارك الله في عمرها وأخوتى وزوجى وأبنائى طاهر ونورمان وأعتذر لهم على إهمالي وتقصيري في حقهم وأتوجه إلى أبى وأخى رحمهما الله بالدعاء وقد كان لأخى أستاذ دكتور /طاهر الطناحى عظيم الأثر فى غرس روح المثابرة من أجل تكملة مشوارى العلمى فلقد كنت أتمنى وجوده معى الآن رحمه الله وأدخله فسيح جناته.

والله ولى التوفيق

الباحثة

## مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر التدريب الرياضى عملية تربوية هادفة تعتمد فى المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التى تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البنى، المهارى، الخططى، النفسى) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية.

ورياضة الكاراتيه كأحد رياضات المنازلات الفردية تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتى الهجوم والدفاع فى المواقف التنافسية، وتتطلب من اللاعب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية (الهجومية - الدفاعية - الهجوم المضاد) من خلال التوافق الحركى الجيد، ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة بالقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والاتزان.

ويشير العديد من الخبراء المتخصصين فى مجال الكاراتيه إلى أن الصفات البدنية والمبادئ التى تسبق تكنيك الكوميتيه (Kumite) تتمثل فى سرعة الهجوم والتوافق الحركى والاستخدام الأمثل للقوة العضلية ورد الفعل الحركى المضاد للهجمات بالإضافة إلى بعض العوامل النفسية الضرورية.

وأن التخطيط السليم لتطوير المهارات الخاصة برياضة الكاراتيه من (ركلات ولكمات) تتطلب تنمية الصفات البدنية وهى التوازن والقوة وسرعة رد الفعل والرشاقة وذلك لربط الجزء السفلى بالجزء العلوى من الجسم للوصول بقوة وسرعة إلى الهدف. وقد يتمتع لاعب الكاراتيه بسرعة حركية كبيرة وفى نفس الوقت يكون زمن رد الفعل لديه بطئ والعكس صحيح مما يفقد عامل المبادأة فى الهجوم وكذلك الدفاع ثم الهجوم المضاد.

ولاحظت الباحثة من خلال تحليل بطولة الجمهورية لعام ٢٠٠٤م انخفاض مستوى فعالية الهجوم فى المباريات لدى اللاعبين الناشئين تحت ١٨ سنة والتى لم تتعدى ١٦,٠٩% ولما كان قطاع الناشئين فى رياضة الكاراتيه يعتبر النواة الأساسية التى تمد المنتخبات القومية بالعناصر المتميزة التى لها القدرة على تمثيل مصر فى المحافل الدولية وقد أثبتت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين تطوير كلا من القوة المميزة بالسرعة وسرعة زمن رد الفعل المركب وفعالية الهجوم فى المباريات، ومن هذا المنطلق تكمن أهمية البحث فى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات متنوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية لما لها من آثار إيجابية على فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.

## أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى استخدام تدريبات متنوعة للاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه للمرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة وتحديد تأثيرها والتعرف على:
- ١- مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
  - ٢- مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لدى المجموعة الضابطة.
  - ٣- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم ونسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث.
  - ٤- التعرف على علاقة مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه (الكوميتيه) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

## فروض البحث:

- فى ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلى:
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لصالح القياس البعدى.
  - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لصالح القياس البعدى.
  - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
  - ٤- توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وتحسين فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه (الكوميتيه) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

## إجراءات البحث

### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع اللاعبين المشتركين فى رياضة الكاراتيه بنادى ههيا الرياضى بمحافظة الشرقية فى المرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة والبالغ عددهم (٤٤) لاعب، وقد تم سحب عينة استطلاعية عشوائية من بين أفراد المجتمع بلغ عددها (١٠) لاعبين

وذلك لاستخدامها فى التجارب الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للأدوات والاختبارات المستخدمة فى البحث (مجموعة مميزة)، أما باقى أفراد المجتمع والبالغ عددهم (٣٤) لاعبا فقد تم استخدامهم كعينة أساسية للبحث وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منهما (١٧) لاعبا.

### ثالثا: أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلى:

#### أ- الأجهزة:

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن ( كجم).
  - ٢- رستاميتتر Restameter لقياس الطول الكلى (سم).
  - ٣- ساعة إيقاف الزمن stop watch لأقرب ٠,١ من الثانية (ثانية).
  - ٤- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية الثابتة للظهر والرجلين (كجم).
  - ٥- جهاز لقياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبى الكاراتيه لأقرب ٠,١ من الثانية من فكرة الباحثة (ثانية).
  - ٦- جهاز لقياس دقة وسرعة زمن رد الفعل البسيط (ثانية).
  - ٧- كاميرا تصوير.
  - ٨- كاميرا تصوير تليفزيون ملون طراز (Panasonic) NV 3500.
  - ٩- مسجل مرئى (فيديو) متعدد السرعات (ثانية).
- وقد تم معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها كأداة قياس.

#### ب- الأدوات:

- ١- جاكيت أثقال وجيتير حديدى من تصميم الباحثة مرفق (٢٢)
- ٢- أثقال حرة (دمبلز).
- ٣- استك مطاط.
- ٤- شريط مترى (سم).
- ٥- أقماع.
- ٦- منقلة (درجة).
- ٧- لوحة خشبية مبطنة بالجلد.
- ٨- بار حديدى.
- ٩- تقالات رملية.
- ١٠- وسادة للكف وركل معلقة حرة.
- ١١- أحبال.
- ١٢- كرات طبية.
- ١٣- أقلام طباشير.
- ١٤- أثقال حرة مختلفة الوزن (حديد) تبدأ من ٥٠-٥٠٠ جم.

### ج- الاستمارات:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢- ١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية و المهارية وأهم التدريبات المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- استمارة البروفيل بالإشارة لمعرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب واستمارة تفريغ البيانات الخاصة بالبروفيل بالإشارة واستمارة تحليل لأهم المهارات الأكثر شيوعا فى مباريات الكاراتيه.

### د- الاختبارات:

#### ١- الاختبارات البدنية:

- ★ اختبارات القوة العضلية.
- ★ اختبارات المرونة.
- ★ اختبارات رد الفعل.
- ★ اختبارات القوة المميزة بالسرعة.
- ★ اختبارات السرعة الحركية.

#### ٢- الاختبارات المهارية:

- ★ اختبارات القوة المميزة بالسرعة
- ★ اختبارات المرونة للخاصة.
- ★ اختبارات تحمل السرعة الخاص.
- ★ اختبارات سرعة الاستجابة الحركية
- ★ اختبارات تحمل قوة خاص.
- ★ اختبارات فعالية الهجوم.
- الخاصة.

### هـ- التدريبات المقترحة من قبل الباحثة.

#### و- تقييم فعالية الأداء المهارى عن طريق تحليل المباريات.

#### رابعاً: الخطوات التمهيدية والإجراءات التنفيذية للبحث:

##### أ- الإجراءات الإدارية:

وتتمثل فى أخذ موافقة مدير نادى ههيا الرياضى وموافقة مدرب النادى وأولياء أمور عينة البحث لإتمام إجراء تجربة البحث.

##### ب- الإجراءات التنفيذية:

- ١- تحليل بطولة الجمهورية (٢٠٠٣-٢٠٠٤م) مسابقات الكوميتيه:
- ٢- جهاز سرعة الاستجابة الحركية للاعبى الكاراتيه المقترح من قبل الباحثة.

٣- تحديد القدرات الحركية الخاصة بالمرحلة السنوية (١٢-١٤) سنة والاختبارات المناسبة لقياسها.

٤- التدريبات المتنوعة المقترحة من قبل الباحثة.

٥- تقييم فعالية الأداء المهارى عن طريق تحليل المباريات.

#### **خامسا: تنفيذ تجربة البحث الأساسية:**

بعد التأكد من تجانس وتكافؤ مجموعتى البحث تم تطبيق تجربة البحث الأساسية فى الفترة من الخميس ٢٠٠٤/١٢/٢م حتى الاثنين ٢٠٠٥/٢/٢١م بواقع ٣٦ وحدة تدريبية ثلاث وحدات أسبوعيا والزمن الكلى للتطبيق ٣٦٠٠ق.

#### **الاستنتاجات والتوصيات**

##### **أولا: الاستنتاجات:**

فى ضوء أهداف البحث، وعرض نتائجه، وفى ضوء عينة البحث يمكن للباحثة استنتاج ما يلى:

١- استخدام كلا من (جاكت الأتقال - جيتز الأتقال) أدى إلى تحسين القوة العضلية وتحمل القوة مما أدى إلى تحسن أداء المهارات خلال زمن المباراة (٣) ق.

٢- استخدام التدريبات الحرة أدى إلى تحسين المرونة العامة للجسم كذلك استخدام التدريبات المشابهة للأداء الحركى باستخدام الاستك المطاط أدى إلى تحسين المرونة الخاصة مما ساهم فى تحسين أداء الركلات أثناء المباريات مما ساهم فى زيادة فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

٣- تحسنت السرعة الحركية العامة نتيجة لاستخدام التدريبات المتنوعة بأزمنة مختلفة.

٤- تحسن القوة والسرعة والمرونة أدى إلى تحسن أداء الركلات بصورة مؤثرة وفعالة أثناء المباريات.

٥- تحسنت سرعة الاستجابة الحركية نتيجة لاستخدام التدريبات المتنوعة المشابهة للأداء الخططى والمهارى بأدوات مختلفة وكذلك التدريب على جهاز سرعة الاستجابة الحركية المصمم من قبل الباحثة مما أدى إلى زيادة عدد الهجمات الناجحة من خلال الأسلوب الخططى المتبع وكذلك تحسين فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

٦- تحسنت القوة المميزة بالسرعة حيث استخدمت تدريبات مقاومة تتشابه فى أدائها مع المسار الحركى للكلمات والركلات مما أدى إلى تحسن مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه وكان التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

٧- استغلال مساحات الملعب المختلفة (ركن-منتصف-جانب) أثناء أداء التدريبات أدى إلى زيادة فعالية الهجوم من زوايا مختلفة للاعبى الكوميتيه.

- ٨- ساهمت التدريبات المتنوعة فى فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه والمتمثلة فى اختيار منطقة التسجيل واختيار المسافة المناسبة (قصيرة - مقابل) والهجوم الناجح من وضع الثبات أو الحركة واختيار التوقيت المناسب للهجوم.
- ٩- استخدام استمارة بروفييل الإشارة فى تحليل المباريات مما أفاد فى معرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب مما أدى إلى تحسن المهارات قيد البحث خاصة (كياجو زوكى - كزامى زوكى - كزامى أورامواشى جيرى) مما أدى إلى زيادة فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

### ثانياً: التوصيات:

- فى ضوء أهداف البحث، ونتائجه، وفى حدود عينة البحث، توصى الباحثة بما يلى:
- ١- استخدام برنامج التدريبات المتنوعة بغرض تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة العامة والخاصة للاعب الكاراتيه.
  - ٢- الاعتماد على التدريبات المتنوعة فى تحسين زمن رد الفعل البسيط والمركب (سرعة الاستجابة الحركية) وذلك من خلال التدريب على مواقف تدريبية مشابهة لمواقف المباريات التنافسية، مع تحليل دراسة رد الفعل المتوقع من المنافس والتدريب على مواجهته سواء بالدفاع أو الهجوم المضاد.
  - ٣- التدريب على أداء المهارات الهجومية فى توقيتات زمنية مختلفة نتيجة القوة المميزة الخاصة، وتحسين تحمل سرعة الأداء المهارى، تحسين تحمل قوة الأداء المهارى.
  - ٤- مراعاة أن تحتوى البرامج التدريبية، على تدريبات خاصة للأداء الهجومى من زوايا مختلفة، مع مراعاة التدريب الشامل والمراعى فيه الهجوم بمناطق التسجيل (شودان - جودان - جيدان) ومسافات التسجيل المختلفة، والهجوم أيضا بجميع أماكن الملعب (منتصف - ركن - جانب) والهجوم من الثبات والحركة، ومراعاة التوقيتات المختلفة للهجوم.
  - ٥- إجراء تقويم دورى للاعبين، بتسجيل مبارياتهم وتحليلها للتعرف على مواطن القوة والضعف فى فعالية الهجوم، وتسجيل أزمنة رد الفعل لحركات المنافس سواء فى الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد والعمل على استغلال المسافات المناسبة للتسجيل وتحقيق الفوز.
  - ٦- الاهتمام ببرامج الإعداد للقدرات البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه لما لها من أهمية فى تطوير مستوى الأداء الحركى المنفذ خلال المنافسة.
  - ٧- إجراء دراسات مشابهة على المراحل السنوية المختلفة للاعبى الكاراتيه تخصص (كاتا - كوميتيه).



**Zagazig University**  
**Faculty of Physical Education for Girls**  
**Water Sports & Fighting Department**

**The Effect Of Using Different Types Of Training On  
Developing The Level Of Explosive Strength And  
Speed Of Moving Response And It Relationship  
With The Effectiveness Of Attacking  
During Kumite Karate**

**Presented By**

**Nagla Amin Rezk Eltanahi**

**Asst. Lecturer in Water Sports & Fighting Department  
In the requirements of Ph degree in Physical Education**

**Supervised by**

**Dr.**

**Ibtesam Tawfeek Abdel-Razek**

*Professor & Head of Water Sports &  
Fighting Dep., And Former Deputy  
Of the Faculty For Students &  
Education Affairs  
Zagazig Univ.*

**Dr.**

**Wageh Ahmed Shamandi**

*Prof. in Sport Administration Sec.  
Faculty of Physical Education  
For Men, Cairo  
Helwan Univ.*

## **The English Summary**

### **Problem Of The Research And Its Necessity:**

Sport training is a purposeful educational process which depends on several scientific principles that serve different aspects of training (physical, skilful, psychological, and planning). Integration of these aspects, to help the athlete reach the highest level, is also achieved through training.

As combat sport, Karate is characterized by fast changes in both defense and attack in the competitive situations. This requires from the athlete a high ability of careful choice of the different motor skills (offensive, defensive, counter attack) through good motor coordination, quick reaction and precise control employing the special motor abilities such as: muscular strength, explosive strength, endurance and balance.

Several experts suggest in the field of Karate that physical traits and qualities that precede Kumite include: fast attack, motor coordination, full use of muscular strength, motor response to attack and some other various psychological factors.

Good planning to develop special skills of the Karate-related skills (such as punches) requires developing the physical traits (balance, strength, reaction, agility) in order to connect the upper and lower parts of the body together to get to the target strongly and quickly. The Karate player may have a great motor speed but lack a short reaction time or vice versa. This does not make him/her initiative in defense, attack or counter attack.

Analyzing the 2004 National Championship, the researcher noticed a low level (not more than 16.09%) of effective attack in matches. The players are the basis that provides the national teams with players who are capable of representing Egypt internationally. Several studies have shown that there is a positive relationship between developing explosive strength and compound reaction time and effective attack. That renders the basis for the present study which aims at developing a training program using different exercises to develop the motor response and explosive strength, as they have a positive effect on effective attack in matches.

### **Aims Of The Research:**

The present study aims at using different exercises for Kumite by young players (aged 12-14 years) and identifying their effect and determining the best one.

The level of explosive strength, the speed of motor response and the effectiveness of the attacks of the experimental group.

The level of explosive strength, the speed of motor response and the effectiveness of the attack of the control group.

- 3- The differences between the experimental and control groups in explosive strength, the speed of motor response and the effectiveness of the attacks and ratios of improvement in the target variables.
- 4- Knowing The relationship between (the explosive strength and the speed of motor response) and the effectiveness of the attacks during the kumite karate for both experimental and control groups.

### **Hypotheses:**

- 1- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the speed of motor response and the effectiveness of attacks in the experimental group in favor of the post measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the speed of motor response and the effectiveness of attacks in the control group in favor of the post measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the pre and post measurements in both the experimental and control group in favor of the experimental group.
- 4- There is positive relationship between the levels of the explosive strength and speed of motor response and the improved effective attack during the Kumite Karate matches in the two groups.

### **Procedures:**

#### **1- Approach:**

The experimental approach was used because it suited to the study. It included pre and post measurements of two groups, control and experimental.

#### **2- The sample:**

It included all the Karate players (n=44, aged 12-14 years) in Hihya Club, Sharqia. A random sample (n=10) was taken from the main sample for the pilot study to calculate the scientific ratios of the instruments and tests used in the study. The rest of the sample (n=34) were used as a main sample and divided randomly equally into two groups, experimental and control.

#### **3- Tools:**

##### **A- Instruments:**

- Scales for measuring weight in (kg).
- A restametre for measuring height (cm).
- A stopwatch for measuring time (tenth of a second).
- A dynamometer for measuring the stationary muscular strength of the back and legs (kg).
- A camera.
- A Vedio camera (NY 3500 Panasonic).

- A VCR.
- A device for measuring the speed of motor response of Karate players (in tenths of a second) developed by the researcher.

These instrument were calibrated using similar ones to check validity.

#### **B- Tools:**

Free weights (dumbbells), weight jackets (developed by the researcher), a rubber band, medical balls, a protractor, a measuring tape, cones, an iron bar, sand weights, free bunching pad, ropes, chalk, aboard, free iron weight (50-500 grams).

#### **C- Forms and Interviews:**

- Experts Ballot Form to determine the suitable time and parts of the training program of Karate players (aged 12-14 years) of the research.
- Experts Ballot Form to identify the most important physical and skilful tests and exercises suitable for the sample (aged 12-14 years).
- Signal Profile Form to determine the strength and weaknesses of each player, data registration from of skills in Karate matches.

#### **D- Physical Tests:**

- Muscular strength tests.
- Flexibility tests.
- Explosive strength tests.
- Speed of motor response tests.
  - Reaction tests.

#### **E- Skills Tests:**

- Specific flexibility tests.
- Specific explosive strength tests.
- Specific effective attack tests.
- Specific speed endurance tests.
- Specific strength endurance tests.
- Specific speed of motor response tests.

#### **F- The suggested exercises.**

#### **G- Evaluating the effectiveness of skilful performance through analyzing the matches.**

### **The preliminary steps and the procedures:**

#### **1- Administrative procedures:**

Getting written approvals of the manager of Hihya Club, the Coach and parents of the players (research sample) to make the experience of the research.

- A VCR.
- A device for measuring the speed of motor response of Karate players (in tenths of a second) developed by the researcher.

These instrument were calibrated using similar ones to check validity.

#### **B- Tools:**

Free weights (dumbbells), weight jackets (developed by the researcher), a rubber band, medical balls, a protractor, a measuring tape, cones, an iron bar, sand weights, free bunching pad, ropes, chalk, aboard, free iron weight (50-500 grams).

#### **C- Forms and Interviews:**

- Experts Ballot Form to determine the suitable time and parts of the training program of Karate players (aged 12-14 years) of the research.
- Experts Ballot From to identify the most important physical and skilful tests and exercises suitable for the sample (aged 12-14 years).
- Signal Profile Form to determine the strength and weaknesses of each player, data registration from of skills in Karate matches.

#### **D- Physical Tests:**

- Muscular strength tests.
- Flexibility tests.
- Explosive strength tests.
- Speed of motor response tests.
  - Reaction tests.

#### **E- Skills Tests:**

- Specific flexibility tests.
- Specific explosive strength tests.
- Specific effective attack tests.
- Specific speed endurance tests.
- Specific strength endurance tests.
- Specific speed of motor response tests.

#### **F- The suggested exercises.**

#### **G- Evaluating the effectiveness of skilful performance through analyzing the matches.**

#### **The preliminary steps and the procedures:**

##### **1- Administrative procedures:**

Getting written approvals of the manager of Hihya Club, the Coach and parents of the players (research sample) to make the experience of the research.

## **2- Practical procedures:**

- Analyzing the Kumite matches of the National Championship (2003-2004).
- Developing the suggested device for speed of motor response.
- Identifying the specific motor abilities related to the age group (12-14 years) and the suitable tests.
- Selecting the suggested varied exercises.
- Evaluating the effectiveness of skilful performance through analyzing the matches.

### **The main experiment:**

Having made sure the two groups are homogeneous, the 36 unit main experiment was applied from Thursday (2/12/2004) to Monday (12/2/2005), three units a week. The total time was 3600 minutes.

### **Conclusions & Recommendations:**

#### **A- Conclusions:**

- 1- Using the weight jacket improved the muscular strength and strength endurance and turn, the improved of skilful performance during the match time (3 min).
- 2- Using the free exercises improved the general flexibility of the body. Performing the exercises which are similar to the motor performance using the rubber improved the specific flexibility and that lead to improving the kicks in the matches. That improvement increased the effectiveness of attack during the Kumite matches.
- 3- The general motor speed improved as result of using the varied exercises with different times.
- 4- Strength, speed and flexibility improvement lead to improvement of performing the effective kicks during the matches.
- 5- The speed of motor response improved as a result of using the varied exercises which are similar to the planned and skilful performance device. That increased the successful effective attack through the planned technique also the improvement of effective attack during kumite karate.
- 6- The explosive strength improved using resistance exercises similar to the motor track of punches and kicks which lead to the improvement of the basic punches and kicks performance in favor of the experimental group.
- 7- Using the different areas of the court (middle – corner – sides) during the exercises increased the effectiveness of attacks from different angles.
- 8- The varied exercises contributed in the increase of the effectiveness of the attack during the Kumite matches. That was reflected in the scoring region and choosing the right distance

## **2- Practical procedures:**

- Analyzing the Kumite matches of the National Championship (2003-2004).
- Developing the suggested device for speed of motor response.
- Identifying the specific motor abilities related to the age group (12-14 years) and the suitable tests.
- Selecting the suggested varied exercises.
- Evaluating the effectiveness of skilful performance through analyzing the matches.

### **The main experiment:**

Having made sure the two groups are homogeneous, the 36 unit main experiment was applied from Thursday (2/12/2004) to Monday (12/2/2005), three units a week. The total time was 3600 minutes.

### **Conclusions & Recommendations:**

#### **A- Conclusions:**

- 1- Using the weight jacket improved the muscular strength and strength endurance and turn, the improved of skilful performance during the match time (3 min).
- 2- Using the free exercises improved the general flexibility of the body. Performing the exercises which are similar to the motor performance using the rubber improved the specific flexibility and that lead to improving the kicks in the matches. That improvement increased the effectiveness of attack during the Kumite matches.
- 3- The general motor speed improved as result of using the varied exercises with different times.
- 4- Strength, speed and flexibility improvement lead to improvement of performing the effective kicks during the matches.
- 5- The speed of motor response improved as a result of using the varied exercises which are similar to the planned and skilful performance device. That increased the successful effective attack through the planned technique also the improvement of effective attack during kumite karate.
- 6- The explosive strength improved using resistance exercises similar to the motor track of punches and kicks which lead to the improvement of the basic punches and kicks performance in favor of the experimental group.
- 7- Using the different areas of the court (middle – corner – sides) during the exercises increased the effectiveness of attacks from different angles.
- 8- The varied exercises contributed in the increase of the effectiveness of the attack during the Kumite matches. That was reflected in the scoring region and choosing the right distance