

## **المراجع**

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

ثالثاً : الانترنت .

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربية

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

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

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

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

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

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

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

### ثانيا : المراجع الأجنبية

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

### ثالثا : الانترنت

- 71- [www.Karate4Arab.com](http://www.Karate4Arab.com) . ( 20- 01- 2005 )
- 72- [www.wkf.net](http://www.wkf.net).(06 -03- 2006 )

# المرفقات

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

## مرفق ( ١ )

## أسماء السادة الخبراء

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

مرفق ( ٢ )



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

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

عنوان البحث

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

إعداد

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

إشراف

دكتور

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

دكتور

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

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد / .....

تحية طيبة..... وبعد

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

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

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

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

١- أقل أهمية ( درجة واحدة )

٢- مهمة ( درجتان )

٣- مهمة جداً ( ثلاثة درجات )

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

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير

الاسم: .....

الوظيفة: .....

جهة العمل: .....

الدرجة العلمية: .....

درجة الحزام: .....

عدد سنوات الخبرة: .....

م	أساليب الكنس المتبوع باللکم والرکل		
	أقل أهمية	مهمة	مهمة جداً
	۱	۲	۳
۱			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی
۲			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی
۳			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن
۴			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی مواشی جیری
۵			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی اورا مواشی جیری
۶			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی یوکو جیری
۷			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی مای جیری
۸			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - مواشی جیری
۹			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورا مواشی جیری
۱۰			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - یوکو جیری
۱۱			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - مای جیری
۱۲			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی - کزامی مواشی جیری
۱۳			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی - کزامی اورا مواشی
۱۴			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی - کزامی یوکو جیری
۱۵			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی - کزامی مای جیری
۱۶			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی - مواشی جیری
۱۷			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی - اورا مواشی جیری
۱۸			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی - یوکو جیری
۱۹			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - کزامی ذوکی - مای جیری
۲۰			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی - کزامی مواشی جیری
۲۱			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی - کزامی اورا مواشی جیری
۲۲			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی - کزامی یوکو جیری
۲۳			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی - کزامی مای جیری
۲۴			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی - مواشی جیری
۲۵			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی - اورا مواشی جیری
۲۶			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی - یوکو جیری
۲۷			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جیاکو ذوکی - مای جیری
۲۸			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن - کزامی مواشی جیری
۲۹			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن - کزامی اورا مواشی جیری
۳۰			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن - کزامی یوکو جیری
۳۱			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن - کزامی مای جیری
۳۲			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن - مواشی جیری
۳۳			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن - اورا مواشی جیری
۳۴			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن - یوکو جیری
۳۵			کنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - اورکن - مای جیری

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

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

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

## الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

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

مرفق ( ٣ )



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

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

عنوان البحث

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

إعداد

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

إشراف

دكتور

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

دكتور

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

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السيد / .....

تحية طيبة.....وبعد

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

## تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب

### الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه

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

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

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

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق  
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

### بيانات شخصية خاصة بالخبير

الاسم: .....

الوظيفة: .....

جهة العمل: .....

الدرجة العلمية: .....

درجة الحزام: .....

عدد سنوات الخبرة في المجال: .....

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

الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

م	عناصر اللياقة البدنية المقترحة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	

مرفق ( ٤ )



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

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

عنوان البحث

**تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض**

**أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل**

**للناشئين في رياضة الكاراتيه**

إعداد

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

إشراف

دكتور

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

دكتور

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

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

...../ السيد

تحية طيبة.....وبعد

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

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

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

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

١- اقل أهمية ( درجة واحدة )

٢- مهمة ( درجتان )

٣- مهمة جداً ( ثلاث درجات )

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

والباحث يشكر لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق  
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير

الاسم: .....

الوظيفة: .....

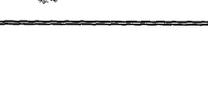
الدرجة العلمية: .....

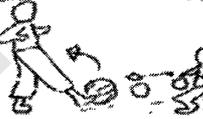
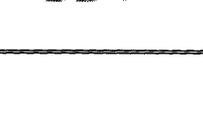
درجة الحزام: .....

أولاً: أساليب الكنس

١- كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية.

٢- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية .

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

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

الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

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

## ثانياً: اللكمات

## ١- الكزamy ذوكى

## ٢- الجياكونذوكى

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

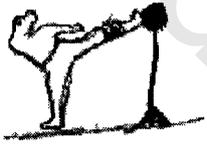
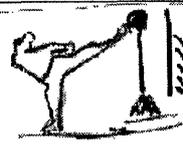
ملاذ	مهمة	مهمة	اقل	الاخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	٢	أهمية			
	٣		١			
					(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجه عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من رسغ اليد بعقل الحائط أداء المهارة	١١
					نفس التمرين السابق مع ربط أستاذك مطاط من وسط اللاعب بعقل الحائط من الخلف .	١٢
					(وقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجه عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الأمامية وأستاذك آخر من رسغ اليد العاملة أداء المهارة .	١٣
					نفس التمرين السابق مع إضافة أستاذك مطاط من وسط اللاعب إلى عقل الحائط من الخلف .	١٤
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط من رسغ اليد العاملة بعقل الحائط من الامام أداء المهارة	١٥
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل: ) تبادل أداء المهارة بين الزميلين	١٦
					(وقوف فايت مواجه الزميل أمام كرة معلقة: ) دفع الكرة للزميل ليردها باستخدام المهارة	١٧
					(وقوف) عمل درجة امامية ثم الوقوف فايت وأداء المهارة .	١٨
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه كرة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط) أداء المهارة مع عدم لمس الكرة للحائط .	١٩
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل: ) أداء المهارة ولمها بسرعة قبل ان يضرب الزميل اليد	٢٠
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل: ) أخذ المنديل بالمهارة من الزميل	٢١
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل مع وقوف زميل آخر في المنتصف ممسكا بمنديل: ) أخذ المنديل بالمهارة بسرعة قبل أن يأخذه الزميل .	٢٢
					(وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل الممسك بالحزام على شكل دائرة: ) أداء المهارة بسرعة ولمها من داخل الدائرة قبل أن يغلق الدائرة	٢٣

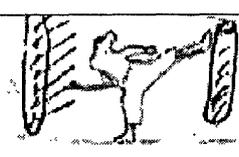
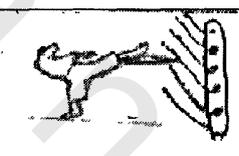
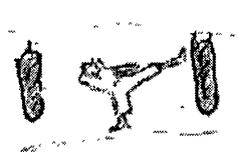
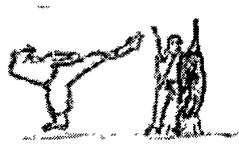
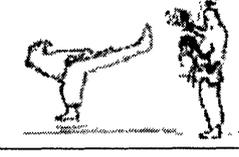
ملاحظات	مهمة جداً	مهمة	أقل أهمية	الاخراج	التدريبات النوعية	م
	٣	٢	١			
					( وقوف في وضع الاستعداد مواجه كيس اللكم من الامام الزميل مواجه كيس اللكم من الجانب : ) يقوم الزميل بعمل ضربات ايقاعية ثابتة لاعلى واسفل بعضا بلاستيكية امام كيس اللكم اداء اللكمة دون ان تلمس العصا اليد .	٢٤
					( وقوف في وضع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

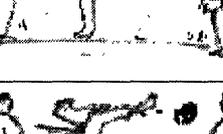
## الجدول الخاص باقتراحات وملاحظات السادة الخبراء

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

## ثالثاً: ركلة الكزامي مواشي جيري

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

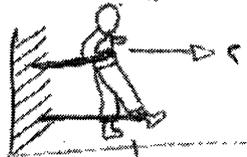
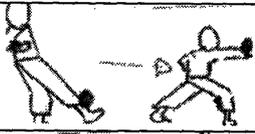
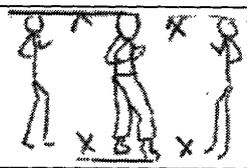
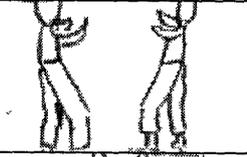
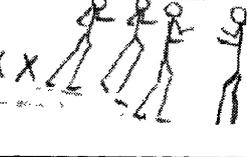
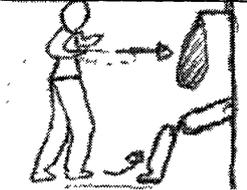
ملاحظات	مهمة	مهمة	أقل	الأخراج	التدريبات النوعية	م
	جداً	٢	أهمية			
	٣		١			
					( وقوف في وضع الاستعداد مواجه الزميل الظهر مواجه عقل الحائط : ) اداء المهارة مع ربط استك مطاط من رسغ القدم العاملة الى الخلف بعقل الحائط .	١٠
					نفس التمرين السابق مع استخدام استك ذو مقاومة ضعيفة أداء المهارة دون انقطاع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

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

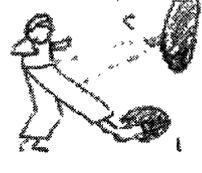
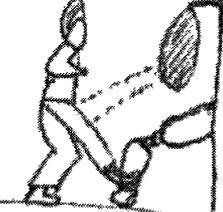


رابعاً: أساليب كنس متبوع باللكم والركل:

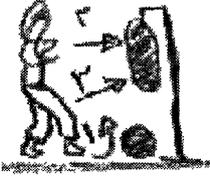
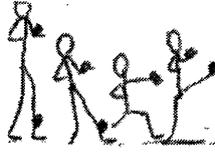
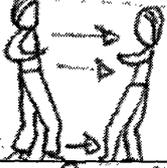
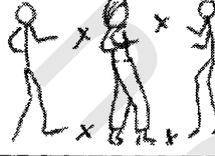
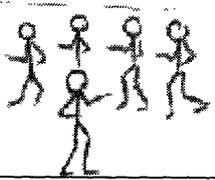
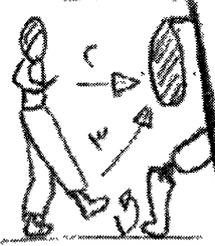
- ١- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية جياكونووكى .
- ٢- كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامىذوكى .
- ٣- كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكونووكى .

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

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

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

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

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



## مرفق ( ٥ )

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

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

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

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

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

## مرفق ( ٦ )

### الاختبارات المستخدمة في البحث

#### ( ١ ) اختبار زاوية مفصل الحوض

الهدف من الاختبار :

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

الأدوات :

مسطرة مدرجة .

مواصفات الأداء :

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

توجيهات :

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

التسجيل :

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

## ( ٢ ) اختبار ثنى الجذع من الوقوف

### الهدف من الاختبار :

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

### الأدوات :

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

### الإجراءات :

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

### وصف الأداء :

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

**توجيهات :**

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

**التسجيل :**

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

### ( ٣ ) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ٣٠ ث

الهدف من الاختبار :

- قياس الرشاقة

الأدوات :

- ساعة إيقاف

مواصفات الأداء :

من وضع الوقوف يتم أداء الاختبار وفقا للشروط التالية :

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

توجيهات :

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

التسجيل :

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

## ( ٤ ) اختبار سرعة رد الفعل الحركي البسيط

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة رد الفعل الحركي البسيط .

جهاز سرعة الاستجابة الحركية

تركيب الجهاز :

يتركب الجهاز من ثلاث أجزاء رئيسية

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

طريقة عمل الجهاز :

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

طريقة القياس :

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

التسجيل :

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

## ( ٥ ) الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة ( جياكوذوكى )

## Gyako Zuki

الهدف من الاختبار :

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

الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

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

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

### Kizami mowashi geri

الهدف من الاختبار :

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

الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

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

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

الهدف من الاختبار :

- قياس القدرة على التوازن أثناء أداء ركلات الرجلين .

الأدوات :

- ارض مسطحة مستوية .
- ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

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

تعليمات الاختبار :

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

التسجيل :

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

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

**Mawashi Geri**

الهدف من الاختبار :

- قياس تحمل القوة الخاص زمن الأداء ٤٥ ث

الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

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

## ( ٩ ) الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة

## Oi Zuki

### الهدف من الاختبار :

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

### الأدوات :

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

### طريقة الأداء :

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

### التسجيل :

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

( ١٠ ) اختبار سرعة أداء أوى ذوكى

## Oi Zuki

### الهدف من الاختبار :

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

### الأدوات :

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

### طريقة الأداء :

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

### التسجيل :

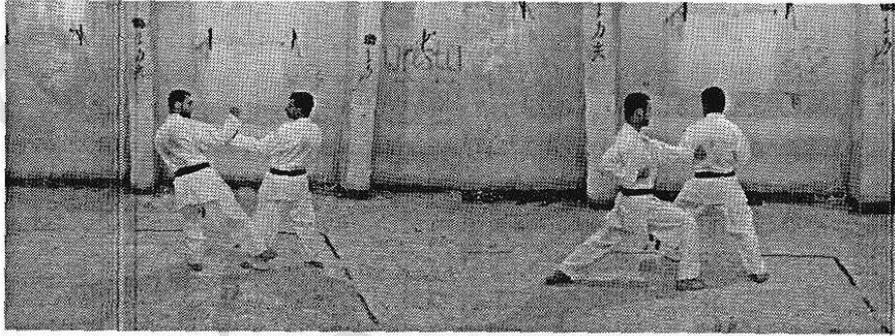
- سجل للمختبر أقصى عدد من التكرارات الصحيحة خلال زمن ( ١٠ ث ) .  
( ١١٨ : ٤٥ )

( ١١ ) اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة

على وسائل اللكم والركل في زمن قدرة ( ١٠ ث )

( ١ ) الهدف من الاختبار :

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



الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

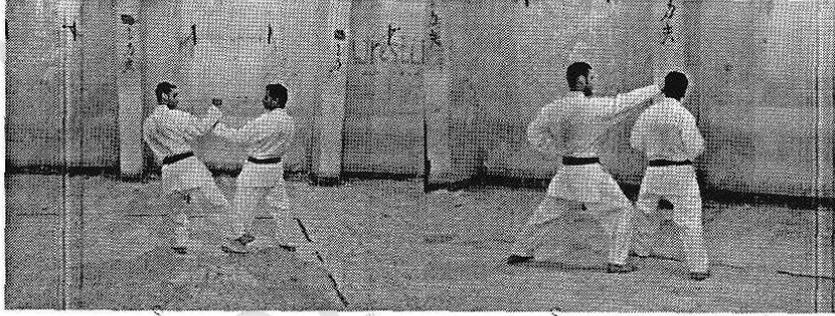
التسجيل :

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

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

( ٢ ) الهدف من الاختبار :

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



الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

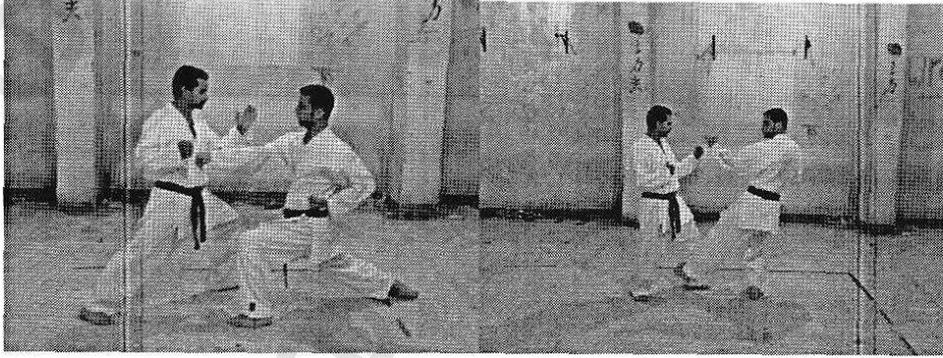
- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس ( الثانية ) . ( ٤٣ : ١٥٧ )

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على

وسائد اللكم والركل في زمن قدرة ( ١٠ ث )

( ٣ ) الهدف من الاختبار :

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



الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

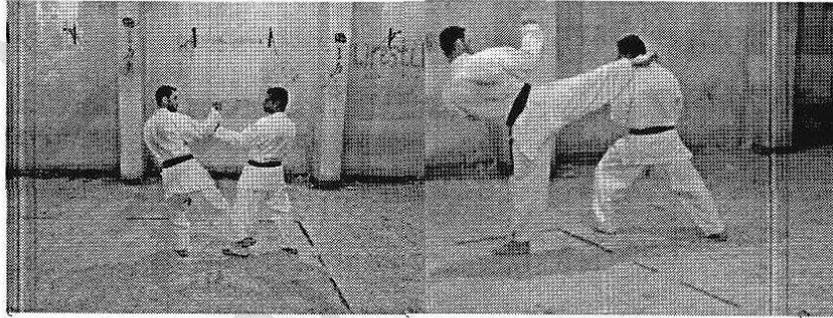
التسجيل :

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

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

( ٤ ) الهدف من الاختبار :

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



الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

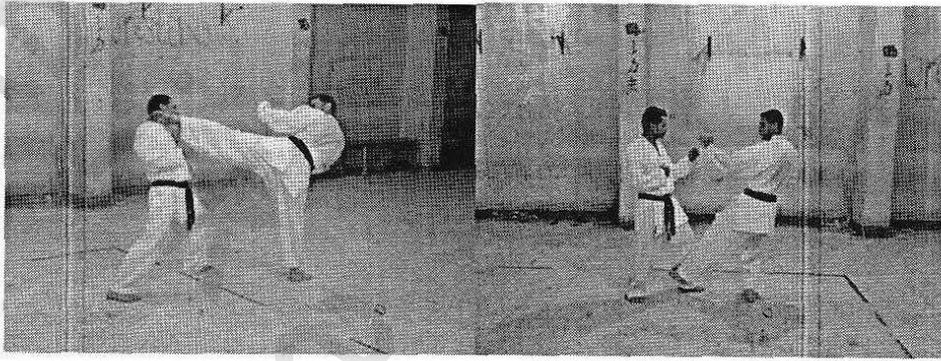
التسجيل :

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

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

( ٥ ) الهدف من الاختبار :

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



الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

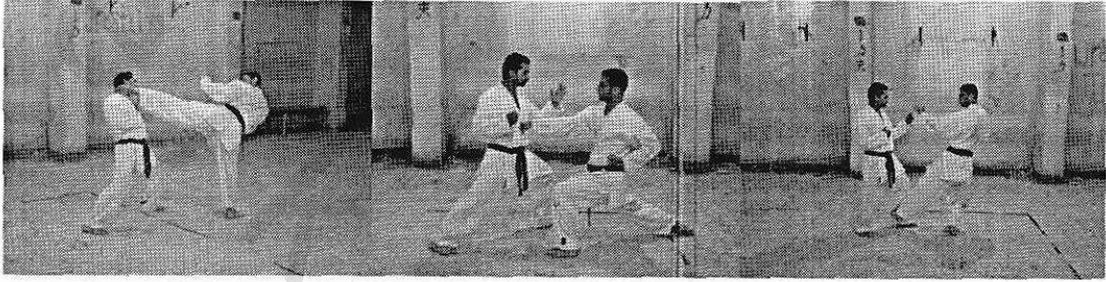
- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس ( الثانية ) . ( ٤٣ : ١٥٧ )

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على

وسائد اللكم والركل في زمن قدرة ( ١٠ ث )

( ٦ ) الهدف من الاختبار :

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



الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

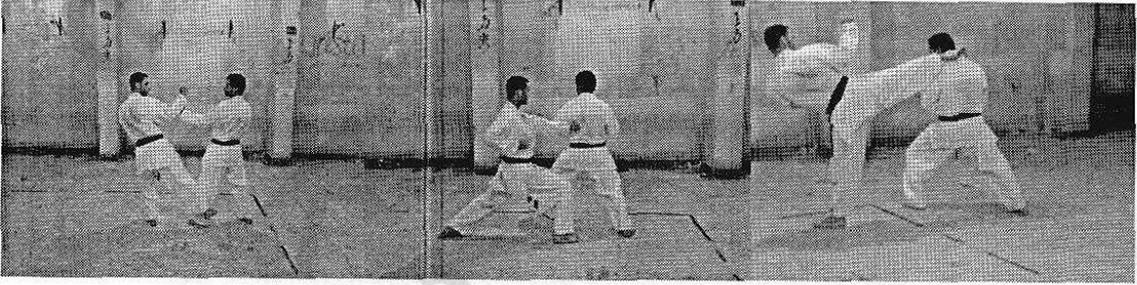
- يتم حساب عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة .
- وحدة القياس ( الثانية ) . ( ٤٣ : ١٥٧ )

تابع اختبار قياس عدد المجموعات الهجومية المركبة الصحيحة المسددة على

وسائد اللكم والركل في زمن قدرة ( ١٠ ث )

( ٧ ) الهدف من الاختبار :

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



الأدوات :

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

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

**( ١٢ ) ثلاث مباريات كومتية لكل لاعب**

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

مرفق ( ٧ )

## أسماء المساعدين في إجراءات البحث

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

مرفق ( ٨ )

## أسماء السادة الحكام

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

## مرفق ( ٩ )

## استمارة تسجيل بيانات ونتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية

الاسم : .....

الطول : .....

الوزن : .....

السن : .....

درجة الحزام : .....

العمر التدريبي : .....

رقم التليفون : .....

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

## مرفق (١٠)

## استمارات تسجيل نتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية المهارية

اسم الاختبار : .....

زمن الاختبار : .....

هدف الاختبار : .....

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

## مرفق ( ١١ )

استمارات ملاحظة فاعلية أداء أساليب الكنس في مباريات الكومتية

- اسم اللاعب : .....

- المباراة : .....

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

## مرفق ( ١٢ )

المواصفات الفنية لبعض المهارات الهجومية قيد البحث

المواصفات الفنية لأداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية للقدم الأمامية ASHIBARAI .

## مهارة الكنس بالقدم الخلفية للقدم الأمامية



## أولا : مرحلة الاستعداد

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

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

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

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

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

### ثانيا : مرحلة التنفيذ

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

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

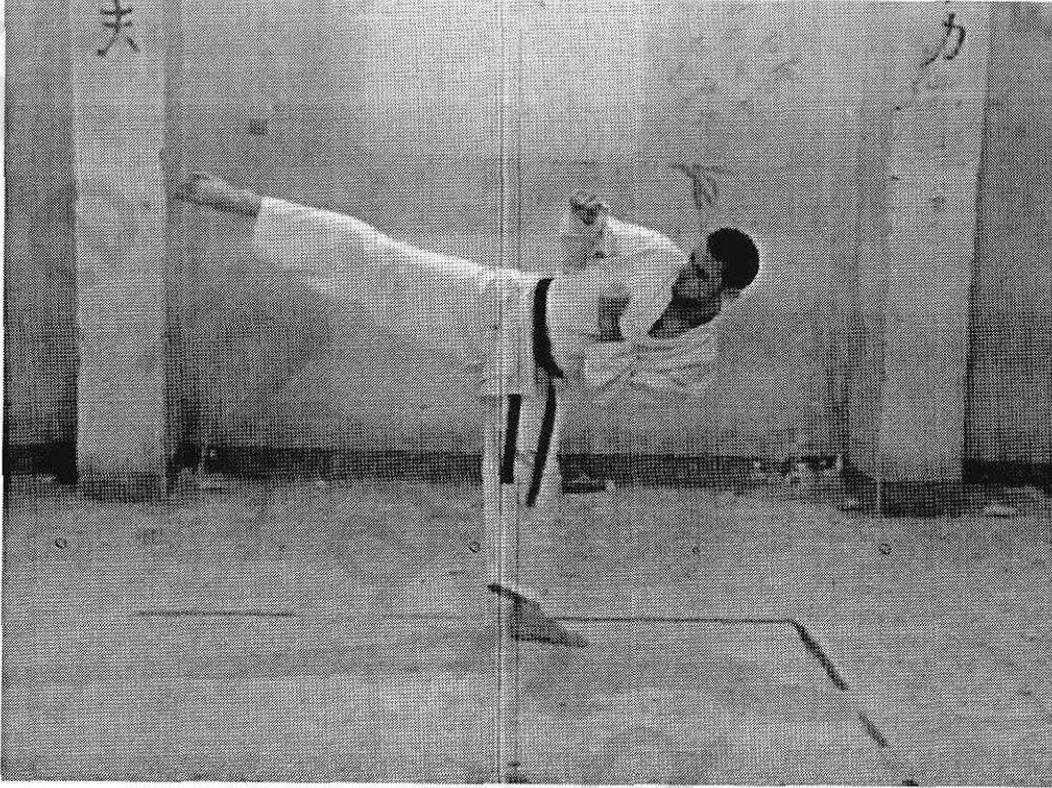
- يقوم اللاعب بدوران مشط قدم الرجل الكانسة حول محورة الافقى والى الداخلى حتى يكون باطن قدم الرجل الكانسة ملاصقا لرسغ قدم الرجل الأمامية للخصم (الرجل المكنوسة) من الخلف والى الخارج قليلا وتكون أمشاط أصابع قدم الارتكاز متجهة إلى الخارج قليلا وتكون قدم الارتكاز بها انثناء خفيف من عند مفصل الركبة لحفظ توازن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

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

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

## المواصفات الفنية لأداء الركلة الدائرية MAWASHI GERI

### مهارة الركلة الدائرية



#### أولاً : مرحلة الاستعداد

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

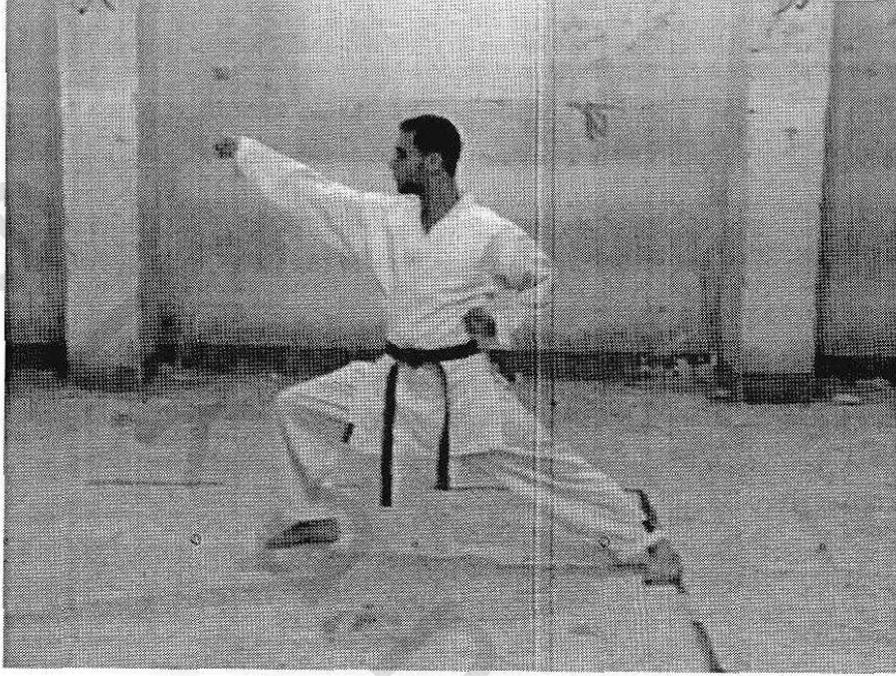
#### ثانياً : مرحلة التنفيذ

يذكر محمد مرسل ١٩٩٩ المواصفات الفنية لأداء الركلة الدائرية كالتالي :

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

## المواصفات الفنية لأداء للكمة المستقيمة الأمامية القصيرة KIZAMI ZUKI

### مهارة الكمة المستقيمة الأمامية القصيرة



#### أولاً: مرحلة الاستعداد

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

#### ثانياً : مرحلة التنفيذ

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

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

مرفق ( ١٣ )  
نموذج لوحدية تدريبيهة

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأسبوع : الثالث		الوحدة : الثانية		الاحتياج الزمن	الاحتياج الحمل	الشدة	التكرار بالمعد أو الزمن	النضج	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	
	الأسبوع : الثالث	الوحدة : الثانية												
أجزاء البرنامج	التهيئة البدنية العامة	٥٥ ق	هوائي	٣٠% إلى ٥٠%	٢٠	٢٠	١٠/ق	١٠٠٩	١٠٠٩	١٠٠٩	١	١	١	- (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب .
														- (وقوف) الجري الزحاجي بين الأقسام .
														- (وقوف) الحجل على قدم واحدة للأمام .
														- (لعبة صغيرة) لمس ركبة الزميل .
														- (لعبة صغيرة) التحرك عكس الإشارة .
														- (وقوف في وضع الاستعداد) التحرك في وضع القتال كومترية في مسافة ٢ متر مربع في اتجاهات مختلفة .
														- (وقوف) مرجحة كل من الرجل اليمنى واليسرى أماما وجانبيا وخلفا حتى تصل لأقصى ارتفاع .
														- (وقوف فقط) تمرينات لمفصل الحوض في الاتجاه الامامى والجانبى .
														- (رقد) الجلوس من الرقود مع أداء لكمة عند الجلوس .
														- (التمطج) تبادل ثنى الذراعين .
التهيئة البدنية الخاصة	١٥ ق	هوائي	٥٠% إلى ٧٠%	٢٠	٢٠	١٠/ق	١٣٢	١٣٢	١٣٢	١	١	١	١	- (وقوف) أداء عدد من الركلات بالقدم اليمنى واليسرى ويسرعة في الاتجاه الامامى والجانبى دون نزول الرجل على الأرض إلا بعد أداء ركلتين .
														- (وقوف) تسديد عدد من اللكمات بسرعة في الاتجاه الامامى والجانبى والخلفى .
														- (وقوف في وضع الاستعداد) كس ولكم وركل تخليفي .
														- (وقوف في وضع الاستعداد) كس ولكم وركل تخليفي .

## تابع : نموذج لوحة تدريبيه

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأسبوع : الثالث		الوحدة : الثانية		المحتوى التدريبي
	النسبة المثل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين المجموعات	
مكونات العمل	التكرار بالعدد أو الزمن	١٦ × ٣٤ ث	١٩ × ٣٤ ث	٢١ × ٣٤ ث	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الكرة طيبة) أداء مهارة الكس بالقدم الأمامية بدفع الكرة الطيبة بباطن القدم من الجانب .
	الشدة	٣٠ × ٣٤ ث	٣٥ × ٣٤ ث	٣٤ × ٢١	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) ربط أستاذك مطاط من رسع القدم الأمامية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكس بالقدم الأمامية .
	اتجاه العمل	٣٠ × ٣٤ ث	٣٥ × ٣٤ ث	٣٤ × ٢١	(وقوف في وضع الاستعداد للزميل ب الراقف ذككتسو داتشي : ) - كس القدم الأمامية للزميل ب الراقف ذككتسو داتشي بالقدم الأمامية .
	الزمن	٣٠ × ٣٤ ث	٣٥ × ٣٤ ث	٣٤ × ٢١	(وقوف في وضع الاستعداد للزميل ب الراقف ذككتسو داتشي بالقدم الأمامية .
أجزاء البرنامج	التكرار بالعدد أو الزمن	٣٠ × ٣٤ ث	٣٥ × ٣٤ ث	٣٤ × ٢١	(وقوف في وضع الاستعداد للزميل ب الراقف ذككتسو داتشي بالقدم الأمامية .
	الشدة	٣٠ × ٣٤ ث	٣٥ × ٣٤ ث	٣٤ × ٢١	(وقوف في وضع الاستعداد للزميل ب الراقف ذككتسو داتشي بالقدم الأمامية .
	اتجاه العمل	٣٠ × ٣٤ ث	٣٥ × ٣٤ ث	٣٤ × ٢١	(وقوف في وضع الاستعداد للزميل ب الراقف ذككتسو داتشي بالقدم الأمامية .
	الزمن	٣٠ × ٣٤ ث	٣٥ × ٣٤ ث	٣٤ × ٢١	(وقوف في وضع الاستعداد للزميل ب الراقف ذككتسو داتشي بالقدم الأمامية .
تدريبات مهارية					
الجزء الرئيسي					

## تابع : نموذج لوحدة تدرسية

الشهر: الأول

الوحدة : الثانية

الأسبوع : الثالث

مكونات  
الحملأجراء  
البرنامج

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

مرفق ( ١٤ )

## الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي المقترح

الشهر : الأول

الأسبوع : الأول الوحدة : الأولى

مكونات العمل	الأسبوع : الأول							ملاحظات
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبضع	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	
أجزاء البرنامج	٧٤ ق	لا هوأني	٧٠% من أقصى تكرار	١٩ × ٣٢ ث	٧٠% من أقصى نبض للاعب ١٢٣ ن / ق	١ : ٢	١٦ مجموعات	تدريبات مهارية الجزء الرئيسي
	١٦ × ٣٢ ث	١٧ × ٣٢ ث	٣٥ × ٣٢ ث	٢٧ × ٣٢ ث	٢٤ × ٣٢ ث	١٨ × ٣٢ ث	٢ ق	
المحتوى التدريبي	<p>( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طيبة ) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية بدفع الكرة الطيبة بباطن القدم من الجانب .</p> <p>- ( ووقوف وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) ربط أستاذك مطاط عند رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية .</p> <p>- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الواقف ) ذنكسو دائشي : ) أكس القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذنكسو دائشي بالقدم الخلفية</p> <p>- ( ووقوف في وضع الاستعداد مسك دمبلز ) أداء مهارة الجياكو ذوكي .</p> <p>- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة جبل اققى في مستوى أعلى الصدر أمام كس اللكم ) أداء مهارة الجياكو ذوكي مع مراعاة عدم لمس الجبل الاقوى الموجود أمام أعلى الصدر .</p> <p>- ( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتز أو الاكياس الرملية .</p> <p>- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء تكنيك كس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي على الزميل</p>							

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الوحدة : الثانية

الأسبوع : الأول

مكونات العمل

أجزاء البرنامج

المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	النضج	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	اتجاه العمل	الزمن	مكونات العمل
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طائرة) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية بدفع الكرة الطرية بإطن القدم من الجانب . - (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) ربط أستاذك مطاط عند رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية . - (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الوراقف ذككتسو داتشي : ) أكس القدم الأمامية للزميل ب الراقف ذككتسو داتشي بالقدم الخلفية - (وقوف في وضع الاستعداد مسك دمبلز ) أداء مهارة الجياكو ذوكي . - (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة حبل أفقي في مستوى أعلى الصدر أمام كيس اللكم ) أداء مهارة الجياكو ذوكي مع مراعاة عدم لمس الحبل الأفقي الموجود أمام أعلى الصدر . - (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتزر الحديدى أو الأكياس الرملية . - (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء تكنيك كس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي على الزميل		٢ ق	٥ مجموعات	٢ : ١	٧٥ % من أقصى نبض للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ١٥ ث ٣٤ × ١٩ ث ٣٤ × ٢٠ ث	٧٥ % من أقصى تكرار	لا هو اني ٢٦ ق	مكونات العمل
					٣٤ × ١٧ ث				أجزاء البرنامج

تدريبية مهارية  
الجزء الرئيسي

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الأسبوع : الأول الوحدة : الثالثة

مكونات العمل	الأسبوع : الأول							مكونات العمل			
	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التبضع	التكرار بالعدد أو الزمن	الثقة	اتجاه العمل				
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	٢ ق	٤ مجموعات	٢ : ١	٨٠ % من أقصى نبض للاعب ١٧٧ ن / ق	٣٢٦ × ١٦ ث	٨٠ % من أقصى تكرار	لا هوائي	٥٦ ق	تدريباً مهارية
							٣٢٦ × ٢١ ث				
							٣٢٦ × ٢١ ث				
							٣٢٦ × ٤١ ث				
							٣٢٦ × ٢٠ ث				
٣٢٦ × ١٨ ث											

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طائرة) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية بدفع الكرة الطرية بباطن القدم من الجانب .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) ربط أسنك مطاط عند رسغ القدم الخلفية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الواقف ذنكتسو داتشي : ) أكسس القدم الأمامية للزميل ب الواقف ذنكتسو داتشي بالقدم الخلفية

- (وقوف في وضع الاستعداد مسك دميلز ) أداء مهارة الجياكو ذوكي .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة حبل اققى في مستوى أعلى الصدر أمام كيس الكم ) أداء مهارة الجياكو ذوكي مع مراعاة عدم لمس الحبل الاققى الموجود أمام أعلى الصدر .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتز الحديدى أو الأكياس الرملية .

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

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأولى		الثاني		الأسيوع		التكرار بالعدد أو الزمن	الثقة	اتجاه العمل	الزمن	ملاحظات
	الوحدة : الأولى	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التبضع	النضج					
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي						١٧ × ٣٤ ث	٧٥ % من أقصى تكرار	لا هوائي	٢٦ ق	تدريبات مهارية الجزء الرئيسي
							٢١ × ٣٤ ث				
			٢ ق	٥ مجموعات	٢ : ١	٧٥ % من أقصى تبضع للاعب ١٧٠ ن / ق					

( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الممسك ببعض الكرات الطيبة : ) يقوم الزميل بدفع الكرات الطيبة على الأرض في اتجاه الزميل واحدة تلو الأخرى كنس الكرات الطيبة بباطن القدم .

( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية مع ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الخلفية بقل الحائط من الخلف وأستاذك أخر من نفس القدم من الجانب وتثبيتة بالأرض .

( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية .

( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكزامي ذوكي .

( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - كزامي ذوكي بواسطة الجيتز الحديدى .

( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكي .





## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الوحدة : الأولى

الأسبوع : الثالث

مكونات العمل	العمل		الزمن	التكرار بالعدد أو الزمن	التعب	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي
	التعب	التجأة العمل							
مكونات العمل	الزمن	لا هوإني	٧٤ق						( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طائرة ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية بدفع الكرة الطرية بباطن القدم من الجانب .
	التعب			٣٢ × ٢٠					- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) ربط أسنك مطاط من رسخ القدم الأمامية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية .
	التجأة العمل			٣٢ × ١٨					- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الوراقف ذنكتسو داتشي : ) - أ- كنس القدم الأمامية للزميل ب الوراقف ذنكتسو داتشي بالقدم الأمامية .
	الزمن			٣٢ × ٢٨					- ( ووقوف في وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط ) ربط أسنك مطاط برسخ اليد العاملة بعقل الحائط من الخلف أداء مهارة الجياكو ذوكي .
	التعب			٣٢ × ٣٣					- ( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الجياكو ذوكي على كف المدرب الذي يحركة في اتجاهات مختلفة .
التعب			٣٢ × ٢٢						- ( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتير الحديدي أو الأكياس الرملية .
التعب			٣٢ × ٢١						- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي على الازميل .

تدريبات مهارية  
الجزء الرئيسي

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأسبوع : الثالث		الوحدة : الثانية		الوقت	البرنامج
	النسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي		
مكونات العمل	التكرار بالعدد أو الزمن	٣٤ × ١٦	٣٤ × ٢١	٣٤ × ١٩	٣٤ × ٢١	تدريباً مهارية الجزء الرئيسي
	الشدة	٧٥% من أقصى تكرار	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	
	اتجاه العمل	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	
	الزمن	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٦ ق	
مكونات العمل	التكرار بالعدد أو الزمن	٣٤ × ١٦	٣٤ × ٢١	٣٤ × ١٩	٣٤ × ٢١	تدريباً مهارية الجزء الرئيسي
	الشدة	٧٥% من أقصى تكرار	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	
	اتجاه العمل	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	
	الزمن	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٦ ق	
مكونات العمل	التكرار بالعدد أو الزمن	٣٤ × ١٦	٣٤ × ٢١	٣٤ × ١٩	٣٤ × ٢١	تدريباً مهارية الجزء الرئيسي
	الشدة	٧٥% من أقصى تكرار	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	
	اتجاه العمل	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	
	الزمن	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٦ ق	
مكونات العمل	التكرار بالعدد أو الزمن	٣٤ × ١٦	٣٤ × ٢١	٣٤ × ١٩	٣٤ × ٢١	تدريباً مهارية الجزء الرئيسي
	الشدة	٧٥% من أقصى تكرار	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	٧٥% من أقصى تبيض للاصب ١٧٠ ن / ق	
	اتجاه العمل	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	لا هوائي	
	الزمن	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٦ ق	٢٦ ق	

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الوحدة : الثالثة

الأسبوع : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثالث							مكونات العمل			
	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التبضع	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدّة	اتجاه العمل				
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	٢ : ١	٨٠% من أقصى تبضع للاعب ١٧٧ ن / ق	٣٦ × ٢٠ ث	٨٠% من أقصى تكرار	لا هوائي	٥٦ق	تدريبية مهارية	الجزء الرئيسي
					٣٦ × ٢٣ ث	٣٦ × ٣٢ ث	٣٦ × ٢٥ ث	٣٦ × ٢٤ ث			
					٣٦ × ٢٠ ث	٣٦ × ٣٢ ث	٣٦ × ٣٨ ث	٣٦ × ٢٥ ث			
					٣٦ × ٢٣ ث	٣٦ × ٣٢ ث	٣٦ × ٣٨ ث	٣٦ × ٢٤ ث			

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طائرة) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية بدفع الكرة الطرية بباطن القدم من الجانب

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) ربط أستاذك مطاط من رسع القدم الأمامية بأسفل عقل الحائط من الخلف أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الوراقف ذنكتسو داتشي : ) - أ- كنس القدم الأمامية للزميل ب الوراقف ذنكتسو داتشي بالقدم الأمامية .

- (وقوف في وضع الاستعداد الظاهر مواجهة عقل الحائط) ربط أستاذك مطاط برسخ اليد العاملة بعقل الحائط من الخلف أداء مهارة الجياكو ذوكي .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الجياكو ذوكي على كف المدرب الذي يحركة في اتجاهات مختلفة .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي بواسطة الجيتير الحديدى أو الأكراس الرملية .

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

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

مكونات العمل	الأسبوع : الرابع							مكونات العمل					
	الوحدة : الأولى	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التعب	التكرار بالغد أو الزمن	الشدة	اتجاه العمل						
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	٢ ق	٥ مجموعات	٢ : ١	٧٥ % من أقصى تعب للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ١٦ ٣٤ × ١٧ ٣٤ × ١٥	٣٤ × ١٦ ٣٤ × ٣٢ ٣٤ × ١٩	٧٥ % من أقصى تكرار	لا هوأني	٢٦ ق	تدريبات مهارية	الجزء الرئيسي

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الأسبوع : الرابع الوحدة : الثاني

مكونات العمل	الجزء الرئيسي						
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبضع	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات
أجزاء البرنامج	الزمن	لا هوائي	% ٨٠ من أقصى تكرار	٣٦ × ١٥	٨٠ % من أقصى تبضع للاعب ١٧٧ ن / ق	٢ : ١	٤ مجموعات
	الزمن	لا هوائي	% ٨٠ من أقصى تكرار	٣٦ × ١٦	٨٠ % من أقصى تبضع للاعب ١٧٧ ن / ق	٢ : ١	٢ ق
	الزمن	لا هوائي	% ٨٠ من أقصى تكرار	٣٦ × ١٧	٨٠ % من أقصى تبضع للاعب ١٧٧ ن / ق	٢ : ١	٢ ق
	الزمن	لا هوائي	% ٨٠ من أقصى تكرار	٣٦ × ١٨	٨٠ % من أقصى تبضع للاعب ١٧٧ ن / ق	٢ : ١	٢ ق

المحتوى التدريبي

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

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

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

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة صندوق مقسم ) أداء مهارة الكراسي جيري بحيث تملو الصندوق باستخدام الجيتير الحديدي .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة صندوق مقسم ) أداء مهارة الكراسي جيري بحيث تملو الصندوق .

- (وقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية - كراسي جيري بواسطة الجيتير الحديدي أو أكياس الرمل .

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

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الأول

الوحدة : الثالثة

الأسبوع : الرابع

مكونات العمل	الأسبوع : الرابع							
	الوقت	اتجاه العمل	الثقة	التكرار بالعدد أو الزمن	النضج	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات
أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا هوائي	% ٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٨ ث	٨٥ % من أقصى نبض للاعب ن / ق	١ : ٢	٣ مجموعات	٢ ق
				٣٨ × ١٦ ث				
				٣٨ × ١٧ ث				
				٣٨ × ٣٦ ث				
مكونات العمل	٤٥ ق	لا هوائي	% ٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ٤١ ث				
				٣٨ × ٢١ ث				
				٣٨ × ٢٠ ث				

تدريب مهارة  
الجزء الرئيسي

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

مكونات العمل	الأسبوع : الخامس		الوحدة : الأولى		الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي
	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة	المجموعات		
أجزاء البرنامج	التكرار بالعدد أو الزمن	٢٤ × ٣٢ ث	٢٤ × ٣٢ ث	٢٤ × ٣٢ ث	٢٤ × ٣٢ ث	( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل الممسك ببعض الكرات الطبية : ) يقوم الزميل بدفع الكرات الطبية على الأرض في اتجاه الزميل واحدة تلو الأخرى كمنس الكرات الطبية بباطن القدم الأمامية .
	الشدة	%٧٠ من أقصى تكرار	%٧٠ من أقصى نبض للاثب ١٦٣ ن / ق	٢٥ × ٣٢ ث	٢٥ × ٣٢ ث	- ( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية مع ربط أسنك مطاط من رسغ القدم الأمامية بعقل الحائط من الخلف و اسنك آخر من نفس القدم ويثبت بالأرض
	اتجاه العمل	لا هوأني	لا هوأني	٢٥ × ٣٢ ث	٢٥ × ٣٢ ث	- ( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية
	الزمن	٧٤ ق	٧٤ ق	٢٥ × ٣٢ ث	٢٥ × ٣٢ ث	- ( ووقوف في وضع الاستعداد الظهر مواحه عقل الحائط ) أداء مهارة الكنس الكراسي جيري بواسطة أسنك مطاط .
						- ( ووقوف فتحا بين كيسين لثم الجانب مواحه كيس الكم ) أداء مهارة الكنس الكراسي جيري للمس العلامة الموجودة على الكيس الأيمن ثم أداء المهارة بالقدم الأخرى على الكيس الأخر للمس العلامة .
						- ( ووقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - كراسي جيري بواسطة الجيتز او الأكياس الرملية .
						- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواحه الزميل : ) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كراسي مواشي جيري على الزميل

تدريب مهارة الجزء الرئيسي

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : الخامس الوحدة : الثانية

مكونات العمل	الوقت		الوقت	الزمن	اتجاه العمل	الثقافة	التكرار بالعدد أو الزمن	النضج	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي						
	الوقت	الوقت																
مكونات العمل	٢٦ ق	لا	١٦	٣٤ × ١٦	أقصى تكرار	٧٥% من أقصى نضج للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ٢٧	٧٥% من أقصى نضج للاعب ١٧٠ ن / ق	١ : ٢	٥ مجموعات	٢ ق	<p>( وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الكنس بالقدم الطبيعية بباطن القدم الأمامية .</p> <p>الأرض في اتجاه الزميل واحدة تلو الأخرى كنس الكرات الكرات الطبيعية : ) يقوم الزميل بدفع الكرات الطبيعية على الأرض في اتجاه الزميل واحدة تلو الأخرى كنس الكرات الطبيعية بباطن القدم الأمامية .</p> <p>( وقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية مع ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الأمامية يعقل الحائط من الخلف وأستاذك آخر من نفس القدم ويثبت بالأرض الحائط من الخلف ووضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية .</p> <p>( وقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية مع ربط أستاذك مطاط من رسغ القدم الأمامية يعقل الحائط من الخلف وأستاذك مطاط .</p> <p>( وقوف ففتحاً بين كيسين لكم الجانب مواحه كيس الكم ) أداء مهارة الكنس مواشى جيرى للمس العلامة الموجودة على الكيس الأيمن ثم أداء المهارة بالقدم الأخرى على الكيس الأخر للمس العلامة .</p> <p>( وقوف في وضع الاستعداد ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية - كزامى مواشى جيرى بواسطة الجيتز او الاكياس الرملية .</p> <p>( وقوف فاقبت مواحه الزميل : ) أداء تكنيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - كزامى مواشى جيرى على الزميل</p>						
													٣٤ × ٢٧	٧٥% من أقصى نضج للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ٢٧	١ : ٢	٥ مجموعات	٢ ق
													٣٤ × ٢٤	٧٥% من أقصى نضج للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ٢٤	١ : ٢	٥ مجموعات	٢ ق
													٣٤ × ٢٦	٧٥% من أقصى نضج للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ٢٦	١ : ٢	٥ مجموعات	٢ ق
أجزاء البرنامج	تدريبات مهارية																	
الجزء الرئيسي																		



## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الوحدة : الأولى

الأسبوع : السادس

مكونات العمل	الأسبوع : السادس							مكونات العمل
	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النضج	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	
أجزاء البرنامج	٢٦ ق	لا هوأني	من أقصى تكرار	٣٤ × ٢٢	٧٥% من أقصى نضج للاعب ١٧٠ ن / ق	٢ : ١	٥ مجموعات	٢ ق
	٢٧ × ٣٤ ث			٣٤ × ٢٢ ث				
	١٤ × ٣٤ ث			٣٤ × ٢٥ ث				
				٣٤ × ١٥ ث				
				٣٤ × ١٩ ث				

تدريبية مهارية  
الجزء الرئيسي

المحتوى التدريبي

- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية باستخدام الأكياس الرملية أو الجيتير الحديدي .
- ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) تبادل وضع القدمين للأمام ثم أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية على الزميل .
  - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل أمام كرة معلقة : ) دفع الكرة للزميل ليردها باستخدام مهارة الجيتير ذوكي .
  - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على يده ، اسم من الحائط ) أداء مهارة الجيتير ذوكي مع عدم لمس الكرة للحائط .
  - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الكم ) دفع الزميل لكيس الكم في اتجاه صدر اللاعب أداء مهارة الكراسي موأشي على كيس الكم قبل رجوعه .
  - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة ) أداء مهارة الكراسي موأشي جيري يقدم واحدة أكبر عدد من التكرارات .
  - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء تكبيرات كمنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جيتير ذوكي - كراسي موأشي جيري .

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : السادس الوحدة : الثانية

مكونات العمل	العمل		الوقت	الجزء الرئيسي
	أجزاء البرنامج	العمل		
مكونات العمل	الوقت	الزمن	٥٦ ق	تدريب مهاري
		الاجرة العمل	لا هواري	
		الشدة	%٨٠ من أقصى تكرار	
		التكرار بالعدد أو الزمن	٣٦ × ٢٠ ٣٦ × ١٦ ٣٦ × ٢٧ ٣٦ × ٤٦ ٣٦ × ٢٣	
		التبضع	%٨٠ من أقصى تبضع للاصبع ١٧٧ ن / ق	
مكونات العمل	الزمن	نسبة العمل إلى الراحة	٢ : ١	تدريب مهاري
		المجموعات	٤ مجموعات	
		الراحة بين المجموعات	٢ ق	
		المحتوى التدريبي	( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) تبادل وضع الكفس بالقدم الأمامية باستخدام الأكياس الرملية أو الجير الحديدي . - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) تبادل وضع القدمين للأمام ثم أداء مهارة الكفس بالقدم الأمامية على الزميل . - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل أمام كرة معقبة : ) دفع الكرة للزميل ليردها باستخدام مهارة الجياكو نوكي . - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط ) أداء مهارة الجياكو نوكي مع عدم لمس الكرة للحائط . - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس اللكم ) دفع الزميل لكيس اللكم في اتجاه صدر اللاعب أداء مهارة الكراسي مواشي على كيس اللكم قبل رجوعه . - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة ) أداء مهارة الكراسي مواشي جيري يقدم واحدة أكبر عدد من التكرارات . - ( ووقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء تكتيك كفس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو نوكي - كراسي مواشي جيري .	
		الاجزاء البرنامج		

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : السادس الوحدة : الثالثة

مكونات العمل	العمل									
	أجزاء البرنامج	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد التكرار أو الزمن	النقص	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي
	الجزء الرئيسي	٤٥ ق	لا هو اني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ٢٢ ث	من أقصى نبض للاعب ن / ق	٢ : ١	٣ مجموعات	٢ ق	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية باستخدام الأكياس الرملية أو الجيتز الحديدى .
					٣٨ × ١٧ ث					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل أمام كرة معلقة : )
					٣٨ × ٢٨ ث					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة مهارة الجياكو ذوكى .
					٣٨ × ٤٩ ث					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة مهارة راقصة على بعد ١٠ سم من الحائط ) أداء مهارة الجياكو ذوكى مع عدم لمس الكرة للحائط .
		٣٨ × ٣١ ث		%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ٢٥ ث	١٨٤ ن / ق	٢ : ١	٣ مجموعات	٢ ق	(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة ) أداء مهارة الكنس بالقدم الأمامية باستخدام الأكياس الرملية أو الجيتز الحديدى .
					٣٨ × ٣١ ث					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكى - كراسى مواشى جبرى .
					٣٨ × ١٦ ث					(وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة ) أداء مهارة الكراسى مواشى جبرى يقدم واحدة اكبر عدد من التكرارات .

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : السابع الوحدة : الأولى

مكونات العمل	العمل								
	أجزاء البرنامج	الزمن	اتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النمط	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الجزء الرئيسي	٥٢ق	لا هو اني	%٨٠ من أقصى تكرار	٣٦ × ١٨ ث	١٧٧ ن / ق	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق	
				٣٦ × ١٥ ث					
				٣٦ × ٤١ ث					
				٣٦ × ٤٢ ث					
				٣٦ × ١٢ ث					

المحتوى التدريبي

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أواقف فايت مع ربط استك مطاط من رسغ القدم الخلفية بعقل الحائط من الخلف ،بواقف فايت مع تبادل وضع القدمين للامام أكنس القدم الأمامية للزميل ب بالقدم الخلفية عند التبديله الثانية
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة اللاعبين فايت في صف واحد) أداء مهارة الكنس بالقدم الخلفية على الصف واحد بلو الأخر.
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء مهارة الجياكو ذوكي على الزميل .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء مهارة الجياكو ذوكي ولها بسرة قبل أن يضرب الزميل اليد .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الكم) وضع أرقام على كيس الكم مع سماع الرقم يقوم اللاعب بأداء ركلة الكرامى مواشى جبرى على هذا الرقم .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة راقصة على بعد ١٠سم من الحائط) أداء مهارة الكرامى مواشى جبرى على الكرة مع عدم لمس الكرة للحائط .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كرامى مواشى جبرى على الزميل .

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثاني

الأسبوع : السابع الوحدة : الثانية

مكونات العمل	الجزء الرئيسي							
	الزمن	إتجاه العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	التنفس	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات
أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٩ ث	ن / ق	١ : ٢	٣ مجموعات	٢ ق
				٣٨ × ١٦ ث				
				٣٨ × ٤٣ ث				
				٣٨ × ٤٤ ث				
أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ٣٣ ث	ن / ق	١ : ٢	٣ مجموعات	٢ ق
				٣٨ × ٣٨ ث				
أجزاء البرنامج	٤٥ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ × ١٢ ث	ن / ق	١ : ٢	٣ مجموعات	٢ ق
				٣٨ × ١٢ ث				

## المحتوى التدريبي

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



## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثامن							مكونات العمل			
	الوحدة : الأولى	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التبويض	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	اتجاه الحمل				
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	١ : ٢	٧٥% من أقصى تبويض للاعب ١٧٠ ن / ق	٣٤ × ١٩ ٣٤ × ١٣ ٣٤ × ٢٢	٣٤ × ١٦ ٣٤ × ١٣	لا هو اني	٢٦ ق	تدريبية مهارية	الجزء الرئيسي

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثامن		الوحدة : الثانية		الزمن	أجزاء البرنامج
	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي		
	٢٠	٢٠	٢	٢	٣٦	الجزء الرئيسي
	١٤	١٥	٢	٢	٣٦	
	٢٣	٢٢	١	٢	٣٦	
	١٤	١٧	١	٢	٣٦	
	٢٣	٢٢	١	٢	٣٦	
	١٤	١٧	١	٢	٣٦	
	٢٣	٢٢	١	٢	٣٦	
	١٤	١٧	١	٢	٣٦	
	٢٣	٢٢	١	٢	٣٦	
	١٤	١٧	١	٢	٣٦	

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

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداة تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكي .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداة كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية - كزامي ذوكي .

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

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداة تكتيك كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية - جياكو ذوكي .

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

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : الثامن							مكونات العمل		
	الوحدة : الثالثه	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التعب	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	انجاء العمل			
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	٢ : ١	٨٥% من أقصى نبض للاعب ١٨٤ ن / ق	٣٨ × ٢١ ث	٨٥% من أقصى تكرار	لا هو الي	٤٥ ق	تدريبات مهارية
						٣٨ × ١٤ ث				

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

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

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

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

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

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

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

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : التاسع								
	الوحدة : الأولى	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	النض	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة	اتجاه العمل	الزمن • غ
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	٢ : ١	النض	٣٦ × ١٦	أقصى	لا	٥٦ ق
					النض	٣٦ × ٢٠	٨٠٪ من أقصى	لا	٥٦ ق
					النض	٣٦ × ١٩	أقصى	لا	٥٦ ق
					النض	٣٦ × ١٥	أقصى	لا	٥٦ ق
					النض	٣٦ × ١٨	أقصى	لا	٥٦ ق
					النض	٣٦ × ١٧	أقصى	لا	٥٦ ق
					النض	٣٦ × ١٤	أقصى	لا	٥٦ ق

تدريبان مهارية  
الجزء الرئيسي

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسبوع : التاسع							مكونات العمل	
	الوحدة : الثانية	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التبضع	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة		اتجاه العمل
أجزاء البرنامج	المحتوي التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	٢ : ١	٠	٣٨ × ١٧ ث	٨٥% من أقصى تكرار	لا هو اني	٤٥ ق
						٣٨ × ٢١ ث			
						٣٨ × ٢٠ ث			
						٣٨ × ١٥ ث			
		٢ ق	٣ مجموعات	٢ : ١	٨٥% من أقصى تبضع للاعب ١٨٤ ن / ق	٣٨ × ٢٠ ث ٣٨ × ١٦ ث ٣٨ × ١٥ ث	٨٥% من أقصى تكرار	لا هو اني	٤٥ ق

تتار بيانات مهارية  
الجزء الرئيسي

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك الكنس بالقدم الخلفية - كز امى مواشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى او الاكياس الرملية ولكن يدفع كرة طيبة على الارض وتسد يد الركلة على كيس الركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الركل وكرة طيبة على الارض ) كنس الكرة الطيبة بالقدم الخلفية ثم أداء ركلة الكرامى مواشى جبرى على كيس الركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد ) أداء تكتيك كنس القدم الامامية بالقدم الخلفية - كز امى مواشى جبرى على اكثر من زميل فى اتجاهات مختلفة
- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكتيك الكنس بالقدم الامامية - كز امى مواشى جبرى بواسطة الجيتز الحديدى او الاكياس الرملية ولكن يدفع كرة طيبة على الارض وتسد يد الركلة على كيس الركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كيس الركل وكرة طيبة على الارض ) كنس الكرة الطيبة بالقدم الامامية ثم أداء ركلة الكرامى مواشى جبرى على كيس الركل .
- (وقوف في وضع الاستعداد ) أداء تكتيك كنس القدم الامامية بالقدم الامامية - كز امى مواشى جبرى على اكثر من زميل فى اتجاهات مختلفة .
- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل): أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من أساليب الكنس المتبوع بالركل ققط .

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

مكونات العمل	الأسيوع : التاسع							مكونات العمل						
	الوحدة : الثالثة	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	التبضع	التكرار بالعدد أو الزمن	الشدة							
أجزاء البرنامج	المحتوى التدريبي		٢ ق	٢ مجموععات	٢ : ١	٤١ × ١٨ ث	٩٠ % من أقصى نبض للاعب ١٩٠ ن / ق	٤١ × ١٨ ث	٩٠ % من أقصى تكرار	لا هوأي	٣٣ ق	تدريبات مهارية	الجزء الرئيسي	
						٤١ × ٢٣ ث		٤١ × ٢١ ث		٤١ × ١٩ ث				
						٤١ × ٢١ ث		٤١ × ٢١ ث		٤١ × ١٩ ث				
						٤١ × ١٦ ث		٤١ × ١٦ ث		٤١ × ١٦ ث				

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

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الوحدة : الأولى

الأسبوع : العاشر

مكونات العمل	العمل		الوقت	ملاحظات
	الجزء الرئيسي	أجزاء البرنامج		
المحتوى التدريبي	الراحة بين المجموعات	المجموعات	نسبة العمل إلى الراحة	
	٢ ق	٥ مجموعات	١ : ٢	
			٧٥% من أقصى نبض للاعب ١٧٠ ن / ق	
			٧٥% من أقصى نبض للاعب ١٧٠ ن / ق	
			٧٥% من أقصى تكرار	
			لا هواري	
			٢٦ ق	
				تدريبت مهارية
				الجزء الرئيسي

## تتابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسبوع : العاشر الوحدة : الثانية

مكونات العمل	الأسبوع : العاشر الوحدة : الثانية							مكونات العمل	
	الزمن	اتجاه العمل	الثقة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبضع	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات		
أجزاء البرنامج	٥٦ ق	لا هوأني	%٨٠ من أقصى تكرار	٣٦ × ١٧ ث	٨٠ % من أقصى تبضع للاعب ١٧٧ ن / ق	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق	المحتوى التدريبي
				٣٦ × ١٨ ث					

تأريخات مهارة  
الجزء الرئيسي

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكس بالقدم الامامية  
- جياكو ذوكي - كز امي موأشي جيرى بواسطة الجيتز الحديدى  
او الاكياس الرملية .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طبية وكيس اللكم والركل ) كس الكرة الطبية بالقدم الامامية ثم أداء جاكو ذوكي - كز امي موأشي على كيس اللكم والركل .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كس القدم الامامية بالقدم الامامية - جياكو ذوكي - كز امي موأشي جيرى على زميلين في اتجاهات مختلفة .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء مهارة الكس بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امي موأشي جيرى بواسطة الجيتز الحديدى او الاكياس الرملية .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة كرة طبية وكيس اللكم والركل ) كس الكرة الطبية بالقدم الخلفية ثم أداء جاكو ذوكي - كز امي موأشي على كيس اللكم والركل .

- (وقوف في وضع الاستعداد) أداء تكنيك كس القدم الامامية بالقدم الخلفية - جياكو ذوكي - كز امي موأشي جيرى على زميلين في اتجاهات مختلفة .

- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الازميل ) : أداء أسلوب الكس الذى يشير اليه المدرب من اساليب الكس المتبوع باللكم والركل معا .

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسبوع : العاشر الوحدة : الثالثة

مكونات العمل	الأسبوع : العاشر الوحدة : الثالثة							مكونات العمل
	الزمن	اتجاه العمل	الثقة	التكرار بالعدد أو الزمن	التبعض	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	
أجزاء البرنامج	الزمن							
	اتجاه العمل							
	الثقة							
	التكرار بالعدد أو الزمن							
	التبعض							
	نسبة العمل إلى الراحة							
	المجموعات							
	الراحة بين المجموعات							
	المحتوى التدريبي							

تدريبات مهنية  
الجزء الرئيسي

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

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الأسبوع : الحادي العاشر الوحدة : الأولى

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

الجزء الرئيسي

## تايح : الجزء الرئيسي

الثالث : الشهر :

الثانية : الوحدة :

العاشر : الحادي :

الأسيوع :

مكونات العمل	الجزء الرئيسي												
	أجزاء البرنامج	الزمن	اتجاة العمل	الشدة	التكرار بالعدد أو الزمن	النبض	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي			
		٥٢ ق	لا هوإني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٨ ث	%٨٥ من أقصى نبض للاعب ١٨٤ ن/ق	٢ : ١	٣ مجموعات	٢ ق	- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل) : أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكنس قيد البحث .			
											٣ مجموعات	٣ ق	- مباريات تجريبية مشروطة : زمن المباراة ٢ ق لاصب مهاجم ولاعب مدافع فقط اللاعب المهاجم يستخدم أساليب الكنس التي قام بالتدريب عليها أثناء البرنامج وبعد مرور الدقيقة الأولى يقوم اللاعب المدافع بالهجوم ولاعب المهاجم بالدفاع .

## تابع : الجزء الرئيسي

الثالث : الشهر :

الوحدة : الثالثة

الأسبوع : الحادي العاشر

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

تابع : الجزء الرئيسي  
الشهر : الثالث

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

## تابع : الجزء الرئيسي

الشهر : الثالث

الوحدة : الثانية

الأسبوع : الثاني عشر

مكونات العمل	البرنامج									
	الزمن	اتجاه العمل	الثقة	التكرار بالعدد أو الزمن	التنفس	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	المحتوى التدريبي	ملاحظات
أجزاء البرنامج	٥٤ ق	لا هوأني	%٨٥ من أقصى تكرار	٣٦ ث	من أقصى نبض ١٧٧ ن/ق	٢ : ١	٤ مجموعات	٢ ق	- (وقوف في وضع الاستعداد مواجهة الزميل : ) أداء أسلوب الكنس الذي يشير إليه المدرب من جميع أساليب الكنس قيد البحث .	
	٣ مجموعات	٢ ق	%٨٥ من أقصى نبض للاعب ١٨٤ ن / ق	٢ ق	من أقصى نبض للاعب ١٨٤ ن / ق	—	٢ مجموعة	٣ ق	- مباريات تجريبية مشروطة : زمن المباراة ٢ ق لاعب مهاجم و لاعب مدافع فقط اللاعب المهاجم يستخدم أساليب الكنس التي قام بالتدريب عليها أثناء البرنامج وبعد مرور الدقيقة الأولى يقوم اللاعب المدافع بالهجوم واللاعب المهاجم بالدفاع . - مباريات حقيقية : على مساحة ملعب الكومنتية القانوني وزمن المباراة ٢ ق وفيها اللاعب بتنفيذ جميع أساليب الكنس قيد البحث والتي قام بالتدريب عليها في البرنامج التدريبي . لا يقل عدد المباريات عن ثلاث مباريات لكل لاعب .	

الجزء الرئيسي



## ملخص البحث

عنوان البحث :

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

اسم الباحث : عادل إبراهيم احمد تقي الدين .

مقدمة :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### - هدف البحث :

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

## - فروض البحث :

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

## إجراءات البحث :

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

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

## أهم النتائج :

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

## مستخلص البحث

### عنوان البحث :

تأثير برنامج للتدريبات النوعية على فاعلية أداء بعض أساليب الكنس

المتبوع باللكم والركل للناشئين فى رياضة الكاراتيه

اسم الباحث : عادل إبراهيم احمد تقي الدين .

### المنهج المستخدم والعينة :

المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ لاعب كاراتيه من (١٤ - ١٦ سنة) من الدرجة

الأولى والثانية وقسمت إلى مجموعتين بالتساوي احدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

### أهم النتائج :

١- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية إلى تنمية أساليب الكنس

المتبوع باللكم والركل قيد البحث للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية إلى زيادة فاعلية أداء أساليب

الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث خلال المباريات للمجموعة التجريبية عن

المجموعة الضابطة .



Faculty of physical education  
Department of training

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

*Prepared by*

***Adel Ibrahim Ahmed Taki Eldein***

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

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

*Supervised by*

*Dr.*

***Samy Moheb Hafez***

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

*Dr.*

***Hesham Hegazy Abdel Hameed***

Teacher section curriculum and methodology  
Faculty of physical Education  
Mansoura University

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

# Summary

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

**Name:** *Adel Ibrahim Ahmed Taki Eldin*

## ***Introduction:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### *Research objective:*

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

### *Tamed research:*

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

***Research procedures:***

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

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

***The important results:***

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

## Abstract

***Title :***

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

**Name:** *Adel Ibrahim Ahmed Taki Eldin*

***The curriculum used and the sample :***

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

***The most important results :***

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