

# مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية:  
ثانياً: المراجع الأجنبية:

## أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م .
- 2- أبو العلا عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة احمد نصر الدين ط1، 2003م .
- 3- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس ، محمد صبحي حسنين والنقويم ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1998 م .
- 4- أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته ، الفنيه للطباعة والنشر ، 1992 م .
- 5- أحمد خاطر ، علي البيك : القياس في المجال الرياضي ، ط4 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1996م .
- 6- أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية رياضة الكاراتيه " منشأة المعارف الأسكندرية 1999م .
- 7- \_\_\_\_\_ : تطوير بعض القدرات البدنيه الخاصه وأثره علي مستوي أداء اللكمات والركلات لناشئي الكاراتيه من 10 - 12 سنه ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندريه ، 1991 م .
- 8- إخلص عبد الحفيظ ، : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، مصطفى باهي 2000م .
- 9- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ( تدريب وفسولوجيا القوة) مركز الكتاب للنشر 1996م .
- 10- أيمن صبحي القديم : التحليل الكهربى لبعض عضلات الذراعين العاملة للملاكمين أثناء أداء اللكمات المستقيمة - رساله ماجستير 1997م. كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

- 11- أيمن محروس السيد : تأثير إستخدام جمل خططيه علي مستوي الأداء المهاري للناشئين في الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1996 .
- 12- بهاء الدين سلامه : بيولوجيا الرياضه والأداء الحركي " النمو والتطور ، التدريب الرياضي ، الطاقة والتغذية ، الهرمونات ، المنشطات ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1992 م .
- 13- \_\_\_\_\_ : فسيولوجيا الرياضه ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1994م.
- 14- جمال عبد العزيز أبو شادي : تأثير برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وأثره علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1991م .
- 15- جوشين ستايبس-أند : " سوبوتا " أطلس تشريح جسم الإنسان ، تعريب محمود الجزيري ، المجلد الثاني ( الصدر ، البطن ، الحوض ، الأطراف السفلية ) الطبعة العربية الثانية ، المركز التقني المعاصر دمشق - سوريا بالتعاون مع Urban & Schworzen berg . Baltimore - Munich 1993 م .
- 16- دليل الإتحاد الدولي للكاراتيه : قانون المباريات ، مايو ، 2000 م .
- 17- شريف عبد القادر العوضي : الخصائص الكينماتيكية لزوايا الرجل الضاربة كصياغة تطبيقية لتعليم مهارة الرفسة الأمامية في الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1985 م .
- 18- \_\_\_\_\_ : تحليل لبعض الموجات الهجومية لدي لاعبي المستويات العالية في الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب علي هذه المهارات، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 1989م.

- 19- شريف عبد القادر العوضي : تأثير برنامج تدريبي موجه علي المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس 1994 م .
- 20- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي . القوة . القدرة . تحمل القوة . المرونة . مركز الكتاب للنشر . ط 1 . 1997 م .
- 21- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي " التكامل بين النظرية والتطبيق " مركز الكتاب للنشر 1999م .
- 22- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، 1996 م .
- 23- عبد المنعم فرج وآخرون : دليل الاتحاد المصري للكاراتيه ، مطابع أخبار اليوم ، القاهرة ، 1996م .
- 24- علاء محمد طه حلويش : برنامج تدريبي مقترح وتأثيره علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1997 م .
- 25- عماد عبدالفتاح السرسى : تأثير برنامج تمرينات مقترح في تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، 1995م
- 26- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا ، 2001 .

- 27- عمر محمد لبيب : تأثير برنامج مقترح للتوقيت الهجومي علي نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1997 م .
- 28- عمرو محمد طه حلويش : الخصائص الديناميكية لمفصل الحوض والعضلات العاملة عليه كأساس لأداء مهارتي اللكمة المستقيمة العكسية والرفسة النصف دائرية العكسية للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1997م
- 29- كمال عبد الحميد ، محمد نصر الدين : مقدمه في التقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 م .
- 30- محمد أحمد مليجي : التحليل الكهربى لبعض العضلات العاملة أثناء أداء مهارتي " الهجمة المغيرة والدفاع الأفقى للاعبين المبارزة الدولية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1993 م .
- 31- محمد جابر بريقع ، أحمد محمود إبراهيم : التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبين الكاراتيه خلال البطولات الدولية ، نظريات وتطبيقات ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، العدد الثالث عشر ، 1991 م .
- 32- محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984م
- 33- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1990 .
- 34- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 م .

- 35- محمد سعد علي محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة ( 12 - 13 ) سنه ناشئين رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية 1999م.
- 36- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط3 ، 2000م . منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 37- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987م.
- 38- محمد عبد الغني : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت ، 1994م.
- 39- مفتي إبراهيم حماد : تدريب الناشئين للجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 1996 .
- 40- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي الحديث " تخطيط وتطبيق وقياده " ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1998 م .
- 41- نبيل محمد عبد المقصود : الخصائص التكنيكية للرمية الحرة في كرة السلة صالح كأساس للتدريب النوعي 1994م .
- 42- وائل فوزي إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية علي نتائج المباريات لناشئي الكاراتيه . مرحلة من 9 - 11 سنة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الإسكندرية . 1998 م .
- 43- وجيهه أحمد شمندي : اثر استخدام بعض التمرينات الخاصة علي تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1985م.

- 44- وجيهه أحمد شمندي : دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالي في رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات ، بحث منشور مجلة علوم وفنون الرياضة للبنات ، القاهرة ، العدد الثالث ، 1994 م .
- 45- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد 23 ، 1995 م .
- 46- \_\_\_\_\_ : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، 2002 م .
- 47- هشام أحمد مبروك : تأثير برنامج مقترح للتدريب، بالانتقال علي نمو القوة العضلية للاعب كرة السلة للصغار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، 1996 م .
- 48- يوسف ذهب علي : فسيولوجيا الرياضه ، مكتبة الحرية للطباعة ، القاهرة ، 1993 م .
- 49- \_\_\_\_\_ : الفسيولوجيا العامه وفسيولوجيا الرياضه مكتبة الحرية للطباعة ، القاهرة ، 1994 م .

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 50 - Basmajiun, J.V : Muscles alive “ Thir Function Revealed By Electromyography , 4 Th Edition , The Williams Wilkins Company Baltimore, 1979.
- 51 - Blank, Gonen, Magara : The Size Of Active Motor Units In The Initiation And Maintenance Of An I 50 Metric Contraction Corried Out To Fatingue j . Clin nearophy sial . Voilg – 1979 pp.

- 52 – Brown,D.B : Stress and the art of Bio Feed Back Harper and Row. Publisshers 1977.
- 53 – Columbus . Go : Isometric Muscle Strength And Guantitative Electromyography Of Back Muscles In Wrestler And Tennis Players" American Journal Of Sports Medicine , 382-386:41,USA,1990
- 54 – Davied R. lamb , Ed : Physiology of Exercisees Responses And Adaptations .2nd Ed . Macmillan publishing Co . New York , 1984.
- 55 – Donald Emslie-Smith et al : Text Book Of Physiology “ BDS “
- 56 – Elmer , Green : Beyoum Bio Feed Back , Amerioy.
- 57 – Ernest .W. Jonson , MD : Practeal Electromyography Williams & Willkins 428 Co, east Preston street Baltimore , U.S.A . 1988 .
- 58 – Gedds .L- A & Baker, L.E : Principles Of Applied Biomedical Instrmmmentation Johwiley , New London , 1976 ‘ 1992 .
- 59 – Grooiman,s : the Humanbody Structure And Physiology – 3rd Edition, Macmillan puplishing co . Inc. New York.
- 60 – John Blamfield and Others : Scinceand Medicinein Sport, Blackwell Scentificpublicantion , Australia , 1992
- 61 – John B.W est , Md., PHD.D.SG : Bast and Taylor’s Physiological Basis of medical practice Twelfth Edition.
- 62 – KARPOVICH,P,V : Physiology of Muscular Activity ., 6the ed, Saun ders Company ohilade , Iphia, London , Toranto,
- 63- Layne,C & Abraham L.d. : Potternnes of Lawer Limp Muscle Activity In young boys “ during one foot statis Balance task, 1987.

- 64- Okamoto , t , : Walking of Infants In EMG study of  
Kazai , N , supported .
- 65- Pascal A . G . : Muscle activity in the normal shoulder  
Moreno : electromyography study of arm elevation in  
different elevations plans “ , J . Molricded  
human performance studies , 1995 .
- 66- Psychiatric : Mental Health Nursing” Application of the  
Nursing process “ : ( Gertude K . Mcarland ‘  
Mary Durand Thomas J.B.Lippincott  
company .
- 67- Richard A. Berger : Applied Exercises Physiology , 1982  
Ph.d Fource- Time And Electromyographide  
Character Attics Of Arm Shoulder Muscles  
In Explosive Type Force Production In  
Sprint Swimmer Of Swimming . Research  
(for Tlauderale fla .) 1991 .
- 68- Sinning – W. E : Experiments and Demonstration In Exercise  
Physiology W- B Saunders Company ,  
Philadelphia , London , Toronto , 1975 .

المرفقات

مرفق ( 1 )

أسماء الخبراء الذين إستعان بهم الباحث  
في إجراء البحث

م	الإسم	الوظيفة ( التدريبية )
1	أ.د / أحمد المتولي منصور	أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
2	العميد / أحمد عبد الله	المدير الفني للمنتخب القومي المصري - المدير الفني لنادي إتحاد الشرطة
3	أ.م.د / إيهاب محمد فوزي البيديوي	الأستاذ المساعد بقسم انتدرب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
4	د/ أيمن عبد الحميد	المدير الفني للمنتخب القومي المصري سابقاً
5	العميد / رضا الجندي	عضو اللجنة الفنيه - المدير الفني لنادي الجيش
6	أ.م.د/ شريف العوضي	الأستاذ المساعد ورئيس قسم علوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ، المدير الفني لنادي الصيد سابقاً - مدرب منتخب مصر سابقاً
7	المستشار/ زكريا عبد العزيز	رئيس الإتحاد المصري للكراتيه - المدير الفني للمنتخب القومي سابقاً
8	د/ عماد عبد الفتاح السرسى	المدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - رئيس اللجنة العليا للحكام وعضو اللجنة الفنية بالإتحاد المصري للكراتيه
10	د/ مراد عاصم	رئيس اللجنة الفنيه بالإتحاد المصري للكراتيه- المدير الفني للنادي الأهلي

□ تم ترتيب أسماء السادة الخبراء الذين إستعان بهم الباحث أبجدياً

## مرفق ( 2 )

### الاختبار الخاص أداء الركبة الخلفية المستقيمة (ushiro - geri ) back kick

#### هدف الاختبار

- (أ) قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة ، زمن أداء الإختبار 10 ثواني .
- (ب) قياس تحمل القوة الخاص ، زمن أداء الإختبار 30 ثانية .

#### الأدوات والأجهزة المساعدة .

- وسائد لكم ( شاخص ) .
- استمارة تقييم وتسجيل .
- علامة ارشادية لاصقة .
- ساعة إيقاف .
- جهاز مسجل مرئي .

#### طريقة الأداء .

#### مرحلة الاستعداد

\* يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي ( Zenkitsu-Dachi )  
FRONT-STANCE ، يقوم اللاعب بإدارة الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم  
في وضعه الأصلي قبل التنفيذ للأداء زاوية 45 درجة .

\* يكون نظر اللاعب باتجاه المنافس أو وسادة اللكم ويلاحظ أن قدم الارتكاز ( الثابتة )  
تتجه روؤس أصابعها للداخل قليلاً ، ثم يقوم اللاعب بعمل دوران لرسغ القدم الثابتة حتي يقوم  
بعكس اتجاه القدم الأمامية بحيث يواجه كعب قدم اللاعب المنافس أو وسادة اللكم ثم يقوم  
بالدوران مع النظر الي مكان هدف الركل والرجل منثنية ثم يقوم بمد الركبة علي كامل  
امتدادها بحيث تصبح الساق والفخذ علي كامل امتدادها وحينما تصطدم بالهدف يجب التركيز  
علي الدفع بالحوض للأمام باتجاه القدم الضاربة .

\* يبدأ اللاعب بسحب الركبة للقدم الضاربة للخلف بعد اصطدامها بالهدف ثم متابعة نزولها خلفاً للوصول لوضع الاتزان الأمامي الذي اتخذته اللاعب ( قبل تنفيذ الأداء وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى ) .

\* يبدأ اللاعب في تطبيق الاختبار عند سماع اشارة البدء ( هاجمي ) ويتوقف عند سماع اشارة التوقف ( يامي ) .

التسجيل .

يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة خلال مدة زمن الاختبار بما يتفق مع الهدف .



مرفق ( 4 )



جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء .

السيد الخبير /

الوظيفة /

المؤهل الدراسي /

سنوات الخبرة /

درجة الحزام /

يقوم الباحث / سعيد عبد المعز محمد شاهين بإجراء دراسة بعنوان " برنامج  
تدريبي في ضوء التحليل الكهربي لتطوير القوة الخاصة للعضلات  
العاملة للمركبة الخلفية المستقيمة في رياضة الكاراتيه "

وبما أن سيادتكم من الخبراء في مجال التدريب عامة وفي مجال تدريب رياضة الكاراتيه  
خاصة ،، الرجاء من سيادتكم إبداء الرأي في أسس وضع البرنامج التدريبي المرفق طيه ،  
وإذا كان هناك أي تعديلات أو إضافات الرجاء من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام ،،،

الباحث

مرفق ( 5 )

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

زمن الوحدة 70 ق  
حمل التدريب متوسط  
تشكيل الحمل (1 : 1)

الشهر الأول  
الأسبوع الأول  
الوحدة الأولى

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	النسبة				
	حر	30 ث	3	25 ث	60 %	تمرينات تحمل قوة ( 53 : 49 )	6.2 ق	الإحماء	الجزء الإحصائي
	حر	30 ث	3	20 ث 20 مرة	90 %	تمرينات مرونة ( 35 : 31 )			
	حر	20 ث	3	16 ث	70	تمرينات تحمل قوة ( 78 : 73 )	6.2 ق	الإعداد البدني	
	حر	30 ث	3	20 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 39 : 36 )			
-	صفوف	10 ث	2	8 ث	70 %	( أداء متتالي لمهارة إيشيرو جيري ) يمين ( أداء متتالي لمهارة إيشيرو جيري ) شمال ( أداء متتالي لمهارة موانشي جيري ) يمين ( أداء متتالي لمهارة موانشي جيري ) شمال	54 54 54 54	مهاري	الجزء الرئيسي
						( أداء متتالي لمهارة إيشيرو جيري ) يمين ( أداء متتالي لمهارة إيشيرو جيري ) شمال ( أداء متتالي لمهارة موانشي جيري ) يمين ( أداء متتالي لمهارة موانشي جيري ) شمال	2.8 2.8 2.8 2.8	أساتذتك مطاط	
أساتذتك مطاط 1 م	صفوف	45 ث	3	35 ث	70 %				
-	مقن متواجدين	60 ث	3	20 ث	65 %	( 2 ، 1 )	8	مناقش ملهى مناقش لوجائي	الجزء الختامي
		60 ث	3	20 ث	65 %	( 4 ، 3 )	10.2		
		90 ث	2	90 ث	70 %	( 7 ، 6 )	15		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	5 ق		

زمن الوحدة 70 ق  
حمل التدريب عالي  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الأول  
الوحدة الثانية

الأدوات	التشكيل	البنية الترابية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإعداد	التدريب	
	حر	20 ث	3	8 مرات	65 %	تمرينات قوة مميزة بالسرعة ( 56 : 52 )	6.4	الإعداد	الجزء الإعدادي	
	حر	15 ث	2	25 مرة	95 %	تمرينات مرونة ( 37 : 34 )				
	حر	20 ث	3	8 مرات	65 %	تمرينات قوة مميزة بالسرعة ( 79 : 75 )	12 ق	الإعداد البدني		
	حر	15 ث	2	25 مرة	95 %	تمرينات مرونة ( 41 : 38 )				
-	صفوف	30 ث	3	10 ث	85 %	( 7 ، 5 ، 1 ) يمين	54	مهارتي حـــــر	التدريب الهيكلي	الجزء الرئيسي
						( 7 ، 5 ، 1 ) شمال	54			
						( 11 : 9 ) يمين	54			
						( 11 : 9 ) شمال	54			
أهداف لكم وركل	صفوف	20 ث	3	15 ث	85 %	( 11 : 7 ) يمين ، شمال	2.8	أهدافك مطلوب		
						( 20 : 15 ) يمين ، شمال	2.8			
						( 25 : 21 ) يمين ، شمال	2.8			
أهداف لكم وركل	مناقص متوازيين	20 ث	4	20 ث	80 %	( 4 ، 1 )	10.8	مناقص مناقص الجزائري		
		20 ث	4	20 ث	80 %	( 7 ، 5 )	10.2			
		30 ث	3	50 ث	85 %	( 9 ، 8 )	15			
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	5 ق	الجزء الختامي		

زمن الوحدة 70 ق  
حمل التدريب عالي  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الأول  
الوحدة الثالثة

الأدوات	التشكيل	البنية الراجعة	المجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الوقت	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
	حر	50 ث	3	10 مرات	70 %	تمرينات قوة عضلية ( 56 : 52 )	6.2 ق	الإحماء	الجزء الإحصائي
		15 ث	2	30 مرة	100 %	تمرينات مرونة ( 37 : 34 )			
	حر	50 ث	3	10 مرات	70 %	تمرينات قوة عضلية ( 79 : 75 )	12.2 ث	الإحماء البدني	
		15 ث	2	30 مرة	100 %	تمرينات مرونة ( 41 : 38 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	10 ث	2	8 ث	80 %	( 7 : 1 ) يمين	54	التدريب الهوائي	الجزء الرئيسي
						( 7 : 1 ) شمال	54		
						( 12 : 9 ) يمين	54		
						( 12 : 9 ) شمال	54		
أهداف لكم وركل أسنك مطاط 1م	دائرة	30 ث	3	10 ث	85 %	( 11 : 7 ) يمين ، شمال	2.8	أسنك مطاط	
						( 20 : 15 ) يمين ، شمال	2.8		
						( 25 : 21 ) يمين ، شمال	2.8		
أهداف لكم وركل	مناصير مناصير	30 ث	2	30 ث	80 %	( 4 ، 1 )	10.8	مناصير سبلي مناصير ليجاني	الجزء الثاني
		40 ث	2	30 ث	85 %	( 7 ، 5 )	.10		
		50 ث	3	1 ق	80 %	( 9 ، 8 )	15		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	5 ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة 70 ق  
حمل التدريب متوسط  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الثاني  
الوحدة الرابعة

الأدوات	التشكيل	البنية الراجعة	الجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
حر	30 ث	30 ث	3	30 مرة	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 57 : 54 )	6.2 ق	الإحصاء	الجزء الإحصائي
			3	20 مرة	90 %	تمرينات مرونة ( 42 : 39 )			
حر	30 ث	30 ث	3	30 مرة	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 83 : 79 )	12.2 ق	الإعداد البدني	
			3	40 مرة	90 %	تمرينات مرونة ( 44 : 41 )			
أهداف لكم وركل	حر	8 ث	2	10 ث	65 %	( 11 : 6 ) يمين	54 ث	مماري حر	التدريب المماري
						( 11 : 6 ) شمال	54 ث		
						( 35 : 32 ) يمين	54 ث		
						( 35 : 32 ) شمال	54 ث		
أستك مطاط 1 م	صوف	30 ث	4	15 ث	70 %	( 10 : 5 ) يمين ، شمال	2.8 ق	أستك مطاط	الجزء الرئيسي
						( 15 : 13 ) يمين ، شمال	2.8 ق		
						( 21 : 18 ) يمين ، شمال	2.8 ق		
أهداف لكم وركل	صوف متواجهين	40 ث	2	40 ث	65 %	( 4 : 1 )	10.8 ق	مناقص سبلي مناقص ليجيني	الخياري
		40 ث	2	40 ث	70 %	( 7 : 5 )	10.2 ق		
		50 ث	3	1.5 ق	65 %	( 9 : 8 )	15 ق		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	5 ق	الجزء الختامي	

الشهر الأول  
الأسبوع الثاني  
الوحدة الخامسة

زمن الوحدة 70 في  
حمل التدريب متوسط  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الجزء	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
دائرة		30 ث	3	30 مرة	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 56 : 52 )	6.2 في	الإجماع	الجزء الإعدادي
		30 ث	3	20 مرة	90 %	تمرينات مرونة ( 48 : 44 )			
حر		30 ث	3	30 مرة	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 81 : 79 )	12.2 في	الإعداد البدني	
		30 ث	3	20 مرة	90 %	تمرينات مرونة ( 40 : 36 )			
أهداف لكم وركل	حر	8 ث	2	10 ث	65 %	( 10 : 5 ) يمين	5 ث	التدريب الكهربي	الجزء الرئيسي
						( 10 : 5 ) شمال	5 ث		
						( 21 : 19 ) يمين	5 ث		
						( 21 : 19 ) شمال	5 ث		
أستك مطاط 1م	صفوف	30 ث	4	15 ث	70 %	( 21 : 17 )	2.8	مطاط	
						( 29 ، 26 ، 11 )	2.8		
						( 42 ، 41 ، 38 )	2.8		
أهداف لكم وركل	صفيح متوازيين	40 ث	2	40 ث	65 %	( 4 ، 3 ، 1 )	10.8	مناقل مطبق مناقل لوجاني الجباراتي	
		40 ث	2	40 ث	70 %	( 6 ، 5 )	10.2		
		50 ث	3	1.5 ث	65 %	( 9 ، 7 )	15		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجمات	5 في	الجزء الختامي	

زمن الوحدة 70 ق  
حمل التدريب أقصى  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الثاني  
الوحدة السادسة

الأدوات	التشكيل	البنية الرياضية	الجموعان	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الشدة	الحجم					
	حر	20 ث	3	8 مرات	65 %	تمرينات قوة عضلية ( 58 : 54 )	6.2 ق	الإحماء	الجزء الإعدادي	
		15 ث	2	25 مرة	95 %	تمرينات مرونة ( 48 : 44 )				
	حر	20 ث	3	8 مرات	65 %	تمرينات قوة عضلية ( 80 : 75 )	12.2	الإعداد البدني		
		15 ث	2	25 مرة	95 %	تمرينات مرونة ( 42 : 38 )				
أهداف لكم وركل	صفوف	30 ث	3	10 ث	85 %	( 14 ، 13 ، 11 ، 10 ) يمين	54 ث	مهماري حر	التدريب التهديفي	الجزء الرئيسي
						( 14 ، 13 ، 11 ، 10 ) شمال	54 ث			
						( 9 ، 5 : 1 ) يمين	54 ث			
						( 9 ، 5 : 1 ) شمال	54 ث			
أهداف لكم وركل ، أستك مطاط	صفوف	20 ث	3	15 ث	85 %	( 18 : 14 )	2.8	أستك مطاط		
						( 21 : 19 )	2.8			
						( 37 : 32 )	2.8			
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	20 ث	4	20 ث	80 %	( 4 : 1 )	10.8	مناص صفيين مناص إيجابي	الجزء الثاني	
		20 ث	4	20 ث	80 %	( 7 : 5 )	10.2			
		30 ث	3	50 ث	85 %	( 9 ، 8 )	15			
-	-	-	1	1	نقل من 30 %	تمرينات نهلة ومرجات	5 ق		الجزء الختامي	

زمن الوحدة 65 ق  
حمل التدريب عالي  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الثالث  
الوحدة السابعة

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
	حر	20 ث	3	8 مرات	60 %	تمرينات قوة مميزة بالسرعة ( 57 : 53 )	6.2 ق	الإحصاء	الجزء الأساسي
		15 ث	2	25 مرة	95 %	تمرينات مرونة ( 39 : 35 )			
	حر	20 ث	3	8 مرات	65 %	تمرينات قوة مميزة بالسرعة ( 80 : 77 )	11.2	الإعداد البيني	
		15 ث	2	25 مرة	95 %	تمرينات مرونة ( 48 : 45 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	30 ث	3	10 ث	85 %	( 10 ، 9 ، 7 ) يمين ( 10 ، 9 ، 7 ) شمال ( 36 ، 32 ) يمين ( 36 ، 32 ) شمال	54 54 54 54	تمرين حركي	الجزء الرئيسي
أهداف لكم وركل، أسنك مطاط	صفوف	20 ث	3	15 ث	85 %	( 18 : 15 ) ( 21 : 9 ) ( 37 : 34 )	2.8 2.8 .2	أسنك مطاط	
أهداف لكم وركل	صين متواجهين	20 ث 20 ث 30 ث	4 4 3	20 ث 20 ث 50 ث	80 % 80 % 85 %	( 4 : 2 ) ( 6 ، 5 ) ( 9 ، 8 )	10.8 9.2 13	مناصن سيني مناصن ليجيني	
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجمات	4 ق	الجزء الختامي	

الشهر الأول  
الأسبوع الثالث  
الوحدة الثامنة

زمن الوحدة 65 ق  
حمل التدريب متوسط  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	المجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
	حر	45 ث	3	20 ث	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 56 : 53 )	6.2 ق	الإحماء	الجزء الإحصائي
		15 ث	3	15 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 40 : 37 )			
	حر	45 ث	3	20 ث	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 92 : 88 )	11.2 ق	الإعداد البدني	
		15 ث	3	15 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 47 : 42 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	8 ث	2	15 ث	65 %	( 11 ، 9 ، 5 ) يمين	64 ث	مهماري حـر	التدريب المهماري
						( 11 ، 9 ، 5 ) شمال	64 ث		
						( 21 ، 14 ، 13 ) يمين	64 ث		
						( 21 ، 14 ، 13 ) شمال	64 ث		
أسنك مطاط 1 م	صفوف	30 ث	4	25 ث	70 %	( 14 : 13 )	2.8	أسنك مطاط	الجزء الرئيسي
						( 21 ، 20 : 19 )	2.8		
						( 30 ، 29 ، 25 )	.2		
أهداف لكم وركل	صين متواجهين	40 ث	2	35 ث	65 %	( 4 : 1 )	10.8	مناقص صيني مناقص ليجيني	الجزء الثاني
		30 ث	2	35 ث	70 %	( 7 : 5 )	9.2		
		1 ق	3	1.5 ق	65 %	( 9 ، 8 )	13		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهيئة ومرجات	4 ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة 65 ق  
حمل التدريب أقصى  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الثالث  
الوحدة التاسعة

الأدوات	التشكيل	البنية الراحبة	المجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الوقت	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
	دائرة	50 ث	4	30 ث	70 %	تمرينات تحمل قوة ( 56 : 54 )	6.2 ق	الإحماء	الجزء الإعدادي
		30 ث	3	25 ث	15 %	تمرينات مرونة ( 35 : 31 )			
	دائرة	50 ث	4	30 ث	70 %	تمرينات تحمل قوة ( 81 : 77 )	11.2 ق	الإعداد البدني	
		30 ث	3	25 ث	95 %	تمرينات مرونة ( 45 : 40 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	10 ث	2	10 ث	95 %	( 6 : 2 ) يمين ( 6 : 2 ) شمال ( 16 : 14 ) يمين ( 16 : 14 ) شمال	64 ث 64 ث 64 ث 64 ث	مهاري	الجزء الرئيسي
أسنك مطاط 1 م	صفوف	20 ث	3	15 ث	90 %	( 6 : 2 ) ( 11 : 8 ) ( 20 ، 16 ، 14 )	2.8 2.8 2.8	أسنك مطاط	
أهداف لكم وركل	مناضين متواجهين	30 ث	3	30 ث		( 4 : 1 )	10.8	مناضين متواجهين	الجزء الختامي
		30 ث	3	30 ث	90 %	( 7 : 5 )	9.2	مناضين ليجاني	
		30 ث	3	1.5 ق		( 9 ، 8 )	13	الخياري	
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهيئة ومرجحات	4 ق		

زمن الوحدة 60 ق  
حمل التدريب متوسط  
تفتكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الرابع  
الوحدة العاشرة

الأدوات	التفتكيل	البنية الراجعة	الجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
	حر	45 ث	3	20 ث	65 %	تمرينات قوة عضلية ( 62 : 66 )	6.2 ق	الإحصاء	الجزء الأساسي
		15 ث	3	15 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 45 : 49 )			
	حر	45 ث	3	20 ث	65 %	تمرينات قوة عضلية ( 76 : 80 )	9.2 ق	الإعداد البدني	
		15 ث	3	15 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 50 : 54 )			
أهداف لكم وركل	حر	8 ث	2	15 ث	65 %	( 1 : 4 ) يمين	50 ث	التدريب الكروي	الجزء الرئيسي
						( 1 : 4 ) شمال	50 ث		
						( 13 : 17 ) يمين	50 ث		
						( 13 : 17 ) شمال	50 ث		
أمتك مطاط 1 م	صفوف	30 ث	4	25 ث	70 %	( 18 ، 19 ، 21 )	3.1	لبيتك مطاط	
						( 13 : 16 )	3		
						( 28 : 31 )			
أهداف لكم وركل	صين متواجهين	40 ث	2	35 ث	65 %	( 1 : 4 )	10	مناقش سليمي مناقش إيجابي البياناتي	
		30 ث	2	35 ث	70 %	( 5 : 7 )	8		
		1 ق	3	1.5 ق	65 %	( 8 ، 9 )	12		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	3.5 ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة 60 ق  
حمل التدريب أقصى  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الرابع  
الوحدة الحادية عشر

الأدوات	التشكيل	البنية الراجعة	المجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
حر	حر	45 ث	4	40 ث	70 %	تمرينات تحمل قوة ( 61 : 58 )	6.2 ق	الإحصاء	الجزء الإحصائي
		30 ث	3	30 ث	95 %	تمرينات مرونة ( 44 : 38 )			
حر	حر	45 ث	4	40 ث	70 %	تمرينات تحمل قوة ( 80 : 75 )	9.2 ق	الإعداد البدني	
		30 ث	3	30 ث	95 %	تمرينات مرونة ( 48 : 45 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	30 ث	4	15 ث	90 %	( 10 ، 9 ، 7 ) يمين	50 ث	مهماري حرس	التدريب الهوائي
						( 10 ، 9 ، 7 ) شمال	50 ث		
						( 36 : 32 ) يمين	50 ث		
						( 36 : 32 ) شمال	50 ث		
أمتك مطاط 1 م	صفوف	30 ث	3	15 ث	95 %	( 18 : 15 )	3 ق	أمتك مطاط	الجزء الرئيسي
						( 21 : 9 )	3ق.1		
						( 37 : 34 )	3 ق		
-	صين متواجهين	40 ث	2	30 ث	95 %	( 4 : 1 )	10	مناقص سيني مناقص ليجاني الليجاني	
		50 ث	4	90 ث	90 %	( 7 : 5 )	8		
		1 ق	3	1.5 ق	90 %	( 9 ، 8 )	12		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجات	3.5 ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة 60 ق  
حمل التدريب أقصى  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الأول  
الأسبوع الرابع  
الوحدة الثانية عشر

الأدوات	التقنية	البنية الرياضية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الوقت	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة					
	حر	45 ث	4	40 ث	70 %	تمرينات قوة مميزة بالسرعة ( 57 : 53 ) تمرينات مرونة ( 39 : 35 )	6.2 ق	الإحماء	الجزء الإصداقي	
		30 ث	3	30 ث	95 %					
		45 ث	4	40 ث	70 %	تمرينات قوة مميزة بالسرعة ( 80 : 77 ) تمرينات مرونة ( 48 : 45 )	9.2	الإحماء البدني		
		30 ث	3	30 ث	95 %					
أهداف لكم وركل	صفوف	30 ث	4	15 ث	90 %	( 10 ، 9 ، 7 ) يمين	60 ث	مهماري حر	التدريب الكروي	الجزء الرئيسي
						( 10 ، 9 ، 7 ) شمال	60 ث			
						( 36 : 32 ) يمين	60 ث			
						( 36 : 32 ) شمال	60 ث			
هذاف لكم وركل أستك مطاط 1 م	صفوف	30 ث	3	15 ث	95 %	( 18 : 15 )	3 ق	أستك مطاط	التدريب الكروي	الجزء الرئيسي
						( 21 : 9 )	3 ق			
						( 37 : 34 )	3.1 ق			
-	صفين متواجهين	40 ث	3	40 ث	95 %	( 4 : 1 )	10 ق	مناص سبلي مناص لوجابي	الجانباني	
		40 ث	4	40 ث	90 %	( 7 : 5 )	8 ق			
		1 ق	3	1.5 ق	90 %	( 9 ، 8 )	12 ق			
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	3.2 ق	الجزء الختامي		

زمن الوحدة 50 ق  
حمل التدريب متوسط  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الثاني  
الأسبوع الخامس  
الوحدة الثالثة عشر

الأدوات	التشكيل	البنية الترابعية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
حر		30 ث	3	15 ث	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 58 : 54 )	5 ق	الإحماء	
		10 ث	2	10 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 48 : 44 )			
حر		30 ث	3	15 ث	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 80 : 75 )	7 ق	الإعداد البدني	
		10 ث	2	10 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 42 : 38 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	8 ث	3	15 ث	65 %	( 13 ، 11 ، 10 ) يمين	40 ث	التدريب الهوائي	الجزء الرئيسي
						( 13 ، 11 ، 10 ) شمال	40 ث		
						( 14 ، 5 : 1 ) يمين	40 ث		
						( 14 ، 5 : 1 ) شمال	40 ث		
أهداف لكم وركل أستك مطاط 1 م	صفوف	20 ث	3	20 ث	70 %	( 18 : 14 )	2.9 ق	التدريب الهوائي	الجزء الرئيسي
						( 21 : 19 )	3 ق		
						( 37 : 32 )	3 ق		
أهداف لكم وركل	صفين متواجهين	30 ث	3	30 ث	65 %	( 4 : 1 )	8 ق	التدريب الهوائي	الجزء الرئيسي
		20 ث	2	30 ث	70 %	( 7 : 5 )	7 ق		
		1 ق	3	1 ق	65 %	( 9 ، 8 )	10 ق		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	2.5 ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة 50 ق  
حمل التدريب عالي  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الثاني  
الأسبوع الخامس  
الوحدة الرابعة عشر

الأدوات	التشكيل	الراحة البينية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
حز		15 ث	3	20 ث	70 %	تمرنات قوة عضلية ( 56 : 52 )	5 ق	الإحصاء	الجزء الإحصائي
		10 ث	2	10 ث	90 %	تمرنات مرونة ( 37 : 34 )			
حز		15 ث	3	20 ث	70 %	تمرنات قوة عضلية ( 79 : 75 )	7 ق	الإعداد البدني	
		10 ث	2	10 ث	90 %	تمرنات مرونة ( 41 : 38 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	15 ث	2	10 ث	80 %	( 7 : 1 ) يمين	40 ث	التدريب الهوائي	الجزء الرئيسي
						( 7 : 1 ) شمال	40 ث		
						( 12 : 9 ) يمين	40 ث		
						( 12 : 9 ) شمال	40 ث		
أمتك مطاط 1 م ، 1.25 م	صفوف	-	2	20 ث	85 %	( 9 : 7 )	2.9 ق	أمتك مطاط	
						( 20 : 15 )	3 ق		
						( 25 : 21 )	3 ق		
أهداف لكم وركل	صفين متواجهين	50 ث	3	30 ث	80 %	( 4 : 1 )	8 ق	مناقص سبلي مناقص بوجاري الجوارتي	
		50 ث	3	30 ث		( 7 : 5 )	7 ق		
		1 ق	3	1.5 ق		( 9 ، 8 )	9.5 ق		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرنات تهدئة ومرجات	3 ق	الجزء الختامي	

الشهر الثاني  
الأسبوع الخامس  
الوحدة الخامسة عشر

زمن الوحدة 50 ق  
حمل التدريب عالي  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الأدوات	التسجيل	البنية الزاوية	البنية	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
	حر	15 ث	3	20 ث	70 %	تمرينات تحمل قوة ( 56 : 52 )	5 ق	الإحصاء	الجزء الإحصائي
		10 ث	2	10 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 37 : 32 )			
	حر	15 ث	3	20 ث	70 %	تمرينات تحمل قوة ( 79 : 75 )	7 ق	الإعداد البدني	
		10 ث	2	10 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 44 : 40 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	15 ث	2	10 ث	80 %	( 10 : 7 ) يمين	40 ث	مهماري	التدريب المهماري
						( 10 : 7 ) شمال	40 ث		
						( 15 ، 14 ) يمين	40 ث		
						( 15 ، 14 ) شمال	40 ث		
أستك مطاط 1 م ، 1.25 م	صفوف	-	2	20 ث	85 %	( 23 : 20 )	29 ق	أستك مطاط	الجزء الرئيسي
						( 31 : 29 )	3 ق		
						( 37 : 36 )	3 ق		
أهداف لكم وركل	مناقص متواجهين	40 ث	3	25 ث		( 4 : 1 )	8 ق	مناقص مناسبي مناقص لوجاني الجباراني	
		30 ث	3	30 ث	80 %	( 7 : 5 )	7.5 ق		
		1 ق	4	2 ق		( 9 ، 8 )	9.5 ق		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	3 ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة 50ق  
حمل التدريب عالي  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الثاني  
الأسبوع السادس  
الوحدة السادسة عشر

الأدوات	التشكيل	البنية الراجعة	المجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الوقت	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
	حر	15 ث	3	8 مرات	75 %	تمرينات قوة مميزة بالسرعة ( 55 : 51 )	6 ق	الإحماء	الجزء الأساسي
		10 ث	3	25 ث	95 %	تمرينات مرونة ( 42 : 38 )			
	حر	15 ث	3	8 مرات	75 %	تمرينات قوة مميزة بالسرعة ( 79 : 75 )	6 ق	الإعداد البدني	
		10 ث	3	25 ث	95 %	تمرينات مرونة ( 46 : 43 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	-	1	20 ث	85 %	( 14 ، 13 ) يمين	40	مهماري	التدريب الكهربائي
						( 14 ، 13 ) شمال			
						( 35 ، 34 ) يمين			
						( 35 ، 34 ) شمال			
أستك مطاط 1 م ، أهداف لكم وركل	صفوف	-	1	20 ث	85 %	( 41 : 39 ) يمين	2,9 ق	أستك مطاط	الجزء الرئيسي
						( 33 : 32 ) شمال	3 ق		
						( 36 ، 34 ) يمين	3 ق		
أهداف لكم وركل	صفتين متواجهتين	30 ث	3	20 ث	80 %	( 4 : 1 )	8.5	مناضل سليبي مناضل لوجيني الجيوراني	الجزء الختامي
		30 ث	3	30 ث		( 7 : 5 )	7		
		1ق	3	2 ق		( 9 ، 8 )	9		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجحات	3 ق		

الشهر الثاني  
الأسبوع السادس  
الوحدة السابعة عشر

زمن الوحدة 50 ق  
حمل التدريب متوسط  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الأدوات	التقنيات	البنية الزمنية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
	حر	30 ث	3	15 ث	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 55 : 51 )	6.2 ق	الإحصاء	الجزء الإحصائي
		10 ث	2	10 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 42 : 38 )			
	حر	30 ث	3	15 ث	65 %	تمرينات تحمل قوة ( 79 : 75 )	6.2 ق	الإعداد البدني	
		10 ث	2	10 ث	90 %	تمرينات مرونة ( 46 : 43 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	8 ث	3	15 ث	65 %	( 14 ، 13 ) يمين	40	تدريبات الهوائي	الجزء التدريبي
						( 14 ، 13 ) شمال			
						( 35 ، 34 ) يمين			
						( 35 ، 34 ) شمال			
أستك مطاط 1 م أهداف ، لكم وركل	صفوف	20 ث	3	20 ث	70 %	( 41 : 39 )	2.9 ق	أستك مطاط	
						( 33 : 32 )	3 ق		
						( 36 ، 34 )	3 ق		
أهداف لكم وركل	صفين متواجهين	30 ث	3	30 ث	65 %	( 4 : 1 )	8.5	مناقص سببي مناقص لوجيني الجباركي	
		20 ث	2	30 ث	70 %	( 7 : 5 )	7		
		40 ث	3	1 ق	65 %	( 9 ، 8 )	9		
-	-	-	1	1	أقل من 30 %	تمرينات تهدئة ومرجات	3 ق	الجزء الختامي	

زمن الوحدة 50 ق  
حمل التدريب عالي  
تشكيل الحمل ( 1 : 1 )

الشهر الثاني  
الأسبوع السادس  
الوحدة الثامنة عشر

الأدوات	التشكيل	البنية الترابعية	الجموعات	مكونات الحمل		محتوي الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
	حر	15 ث	3	8 مرات	% 75	تمرينات قوة عضلية ( 56 : 52 )	6 ق	الإحصاء	الجزء الإحصائي
		10 ث	3	25 ث	% 95	تمرينات مرونة ( 37 : 32 )			
	حر	15 ث	3	8 مرات	% 75	تمرينات قوة عضلية ( 79 : 75 )	6.2 ق	الإعداد البدني	
		10 ث	3	25 ث	% 95	تمرينات مرونة ( 44 : 40 )			
أهداف لكم وركل	صفوف	-	1	20 ث	% 85	( 10 ، 7 ) يمين	40	التدريب الفردي	الجزء الرئيسي
						( 10 ، 7 ) شمال			
						( 15 ، 14 ) يمين			
						( 15 ، 14 ) شمال			
أستك مطاط 1 م ، أهداف لكم وركل	صفوف	-	1	20 ث	% 85	( 23 : 20 )	2.9 ق	أستك مطاط	
						( 31 : 29 )			
						( 37 ، 36 )			
أهداف لكم وركل	مقابلين متواجهين	30 ث	3	30 ث	% 80	( 4 : 1 )	8.5	مقابلين مقابلين الجداري	
		20 ث	3	30 ث		( 7 : 5 )			
		1 ق	3	2 ق		( 9 ، 8 )			
-	-	-	1	1	أقل من % 30	تمرينات تهدئة ومرجحات	3 ق	الجزء الختامي	

**مرفق (6)**  
**التمرينات المستخدمة في البرنامج**

## أولاً : تمارين الإعداد البدني العام والإحماء:

### أولاً : تمارين الإحماء:

#### ( أ ) "جري حر - سرعة متوسطة" :

1. الجري مسافة 1 كم .
2. الجري مسافة 1.5 كم .
3. الجري حول ملعب الكاراتيه 5 دقائق .
4. الجري حول ملعب الكاراتيه 2.5 دقيقة يمينا ، 2.5 دقيقة يساراً .

#### ( ب ) تمارين باستخدام الحبل

5. ( وقوف مسك الحبل ) الوثب مع دوران الحبل للأمام .
6. الوثب مع دوران الحبل للخلف .
7. الوثب جهة اليمين واليسار .
8. الوثب والرجلين مضمومتين أماماً وخلفاً .
9. تبادل الجري في المكان .
10. ( وقوف الوضع أماماً مسك الحبل ) تبادل الوثب في المكان .

#### ( ج ) تمارين باستخدام المقعد السويدي :

11. ( وقوف مواجه مقعد سويدي ) تبادل الصعود والهبوط بالقدمين علي المقعد
12. تبادل الوثب بالقدمين علي المقعد .
13. الصعود بإحدي القدمين تتبعها الأخرى ثم الهبوط بالأولي تتبعها الثانية .
14. ( وقوف الظهر مواجه المقعد ) تبادل الصعود والهبوط علي المقعد .

#### ( د ) تمارين باستخدام سلم حائط :

15. ( وقوف مواجه سلم حائط ) تبادل رفع الركبتين عالياً من الجري في المكان
16. تبادل ثني الركبتين خلفاً في المكان .
17. ( وقوف الظهر مواجه لسلم الحائط ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً .

**( هـ ) تـمـرـيـنـات عـلـي بـسـاط الكـارـاتـيـه :**

18. ( وقوف الطعن أماماً ) تبادل الطعن أماماً بالرجلين .
19. ( وقوف ثبات الوسط ) تبادل الوثب بالقدمين أماماً وخلفاً علي مربع 1 م x 1 م .
20. ( وقوف الوضع أماماً ) تبادل الوثب بالقدمين أماماً وخلفاً .
21. تبادل الوثب بالقدمين للجانبين .
22. ( وقوف ) الجري حول ملعب الكاراتيه مع عمل مرحلة طيران مستخدماً مربعات البساط .
23. الوثب بالقدمين معاً أماماً علي مربعات البساط .
24. الجري مع تبادل فتح الرجل خارجاً يميناً ويساراً مستخدماً مربعات الملعب .
25. تبادل الوثب للأمام مع فتح وضم القدمين مستخدماً مربعات البساط .
26. الجري مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب علي التوالي ثم العودة للبداية .
27. الجري مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب ثم العودة بالجري ظهراً .

**( و ) تـمـرـيـنـات بـاسـتـخـدـام الـزـمـيـل :**

28. ( وقوف مواجه الزميل ) تبادل الوثب فتحاً من علي الزميل " الزميل في وضع انحناء" .
29. تبادل الوثب من علي الزميل ثم المرور من بين رجلي الزميل .
30. تبادل الوثب بالقدمين معاً " الزميل في وضع جنو أفقي " .

**( ز ) ( تـمـرـيـنـات الـمـرـونـة ) :**

31. ( وقوف ميل ) تبادل ثني ومد عضلات الرقبة .
32. ( وقوف ثني الجذع جانباً ) تبادل ثني ومد عضلات الرقبة .
33. ( وقوف تقوس الجذع خلفاً ) ثني ومد الرقبة .
34. ( وقوف تبادل لف الرقبة للجانبين ) .
35. تبادل دوران الرقبة يميناً ويساراً .
36. ( وقوف تشبيك الذراعين عالياً ) ضغط الذراعين خلفاً .
37. ( وقوف انثناء ) تبادل دوران الذراعين للأمام والخلف .
38. ( رقود . الذراعان عالياً . ثني أحد الرجلين : القدم بجوار المقعدة والأخرى علي امتداد الجسم ) . - رفع الجزع عالياً أماماً أسفل والضغط .

39. ( رقود . الذراعان عالياً ) - رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً للمس الأرض خلفاً بالمشطين .
40. ( رقود . الذراعان جانباً ) - تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة .
41. ( وقوف فتحاً . الذراعان عالياً ) . - تقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى ممكن .
42. ( وقوف . نصفاً . مواجه . جانباً لقائم مثبت السند بأحد الذراعين والأخرى ثبات الوسط ) . - مرجحة الرجل الحرة أماماً خلفاً .
43. ( إقعاء ) . - مد الركبتين كاملاً مع الوثب عالياً ومرجحة الذراعين أماماً عالياً للوصول لأقصى إرتفاع .
44. ( وقوف فتحاً . الذراعان عالياً ) - خفض الذراعين جانباً أسفل مع ثني الجذع أماماً أسفل .
45. ( جلوس طويل . الذراعين عالياً ) - ثني الجذع أماماً أسفل إلى أقصى مدى .
46. ( رقود . اليدان خلف الرأس . تشبيك ) . - رفع الجذع عالياً للمس الركبتين بالمرقتين .
47. ( وقوف فتحاً . الذراعان عالياً ) . - تبادل ثني الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم .
48. ( وقوف فتحاً . تشبيك اليدين خلف الرقبة ) . - ثني الجذع أماماً أسفل والضغط لأقصى مدى .

#### ( ح ) ( تمرينات النمو العضلية ) :

49. تبادل مد الرجلين عالياً من وضع الوقوف على الكتفين .
50. قذف الرجل أماماً عالياً لأقصى مدى .
51. الإنبطاح الأفقي ثني الذراعين .
52. ( إنبطاح . الظهر مواجه تشبيك اليدين خلف الرأس . تثبيت الرجلين بيدي الزميل ) رفع الجذع عالياً خلفاً والتقوس .
53. ( وقوف مواجه . لعدد من الزملاء . الزميل وقوف على الركبتين ثني الجذع أماماً أسفل . السند على الأرض بالمرقتين ) . - الوثب مع التقدم للأمام للمروق فوق الزملاء بالقدمين معاً .
54. ( وقوف . الذراعان أماماً ) . - الوصول لوضع الإقعاء ثم الوثب عالياً للتقوس مع وضع الذراعين جانباً .

55. ( رقاد . ارتكاز أحد الرجلين على مقعد سويدي والآخرى على الأرض ) - رفع الرجل المرتكزة على الأرض عالياً أماماً خلفاً لأقصى مدى مع تحميل وزن الجسم على الكتفين والرجل الأخرى .
56. ( وقوف فتحاً . الظهر مواجه )  
أ - ( وقوف فتحاً إنثناء ) .  
- رفع العضدين جانباً ضد مقاومة الزميل .  
ب - ( وقوف فتحاً . الساعدان أماماً مسك عضدي الزميل ) .  
- مقاومة الزميل .
57. أ - ( رقاد . مواجه الجانب . تشبيك اليدين باليد اليمنى للزميل ) .  
- رفع الجذع لأعلى .  
ب - ( وقوف فتحاً الجانب مواجه ، بين القدمين تشبيك الذراع مع الزميل ) .  
- ثني الذراع لرفع الزميل .
58. أ - ( إنبطاح مائل . الكفان أسفل الجبهة . الظهر مواجه )  
- تبادل رفع الساقين خلفاً ضد مقاومة الزميل .  
ب - ( جثو فتحاً . مواجهة الظهر . مسك عقبي الزميل ) .  
- مقاومة الزميل .
59. أ - ( وقوف فتحاً . ثني الركبتين نصفاً . الظهر مواجه . الذراع اليمنى جانباً مائلاً خلفاً واليسى أمام الصدر ) .  
- مد الركبتين والميل للأمام لمحاولة التحرك ضد مقاومة الزميل .  
ب - ( وقوف فتحاً . ثني الركبتين نصفاً . الذراع أماماً . مسك يد الزميل من الرسغ والآخرى على ظهر الزميل مواجه الظهر .  
- شد الزميل من الذراع للخلف .
60. أ - ( وقوف الطعن أماماً مواجه . الذراعان أماماً . تشبيك ) .  
- مقاومة مد ذراعي الزميل .  
ب - ( وقوف الطعن أماماً مواجهة . الذراعان أنثناء على الصدر .  
- مد الذراعين ضد مقاومة الزميل .
61. أ - ( وقوف فتحاً . ثني الركبتين نصفاً ذراع جانباً . مواجهة الجانب .  
- لف الجذع أماماً جانباً ضد مقاومة الزميل .

- ب - ( وقوف الطعن أماماً . ذراع أماماً مسك ذراع الزميل من الرسغ الجنب مواجه .  
- مواجهة الزميل .
62. أ - ( وقوف . سند المشط خلفاً الذراع عالياً . النقوس خلفاً قليلاً الظهر مواجه ) .  
- مد الجذع أماماً ضد مقاومة الزميل .  
ب - وقوف الوضع أماماً . الذراعان أماماً مائلاً عالياً . خلف الزميل مواجه الظهر مسك ذراع الزميل من الرسغ والمرفق .  
- جذب الزميل للخلف .
63. أ - ( رقاد . الذراعان جانباً . الجذب مواجه ) .  
- رفع الرجلين عالياً 90 عن الأرض ضد مقاومة الزميل .  
ب - ( وقوف فتحاً . مواجهة الجذب ) - مقاومة الزميل .
64. أ - وقوف فتحاً . إثناء . الظهر مواجه ) .  
- مد الذراعين جانباً ضد مقاومة الزميل .  
ب - ( وقوف فتحاً . إثناء . مواجهة الظهر . مسك رسغي الزميل ) .  
- مقاومة الزميل .
65. أ - وقوف فتحاً . الذراعان جانباً . الظهر مواجه ) .  
- رفع الذراعين عالياً ضد مقاومة الزميل .  
ب - ( وقوف فتحاً . الذراعان جانباً . مواجهة الظهر . مسك رسغي الزميل ) .  
- جذب ذراعي الزميل لأسفل .
66. أ - ( إنبطاح مائل عالٍ . الظهر مواجه ) .  
- ثني الركبة على الصدر ضد مقاومة الزميل .  
ب - ( نصف جثو . الذراعان أماماً . مواجهة الظهر مسك مفصل قدم الزميل .  
- جذب رجل الزميل خلفاً .
67. ( جلوس طويلاً . فتحاً . مواجهة ) .  
أ - محاولة ضم القدمين ضد مقاومة الزميل .  
ب - محاولة فتح القدمين ضد مقاومة الزميل .
68. ( وقوف . الطعن أماماً . الذراعان أماماً على كتفي الزميل . مواجهة ) .  
- محاولة دفع الزميل مع رفع الركبة الأمامية عالياً .
69. ( نفس التمرين السابق ) ولكن مع تبديل الرجلين ، وتصبح الرجل الأمامية خلفاً والأخرى أماماً . والذراعين أماماً مستندة على كتفي الزميل ، ويتم الدفع .

70. أ - ( وقوف فتحاً . لمس الرقبة . الظهر مواجه ) .  
 - تبادل ثني الجذع جانباً ضد مقاومة الزميل .  
 ب - ( وقوف فتحاً مواجه الظهر . مسك عضدي الزميل ) .  
 - مقاومة الزميل .
71. ( وقوف . ظهرأ لظهر . الذراعان تشبيك ) .  
 - ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل على الظهر .
72. ( رقود . قرفصاء . ثني خلفاً والكفان بجوار الرأس ) .  
 - دفع الأرض بالرجلين ثم رفعهما أماماً عالياً خلفاً . مع دفع المقعدة والجذع للأرض للشقلبة ثم مد الذراعين .

( ط ) تمرينات قوة خاصة ( حمل قوة ) ( قوة مميزة بالسرعة ) :

73. ( وقوف ) الجري الزجاجي حول ملعب الكاراتيه عند سماع صافرة المدرب أداء مهارة إيشيروجييري .
74. ( وقوف ) الجري داخل حدود ملعب الكاراتيه للأمام عند نهاية حد الملعب أداء مهارة إيشيروجييري . الجري خلفاً عند الوصول إلى نهاية الحد الثاني أداء مهارة إيشيروجييري .
75. الجري حول الملعب مع عمل دوائر حول الجسم يميناً ويساراً عند تغيير الإتجاه يقوم اللاعب بأداء مهارة إيشيروجييري .
76. ( وقوف ) الوثب في المكان مع عمل دورة حول الجسم عند النزول على الأرض أداء مهارة إيشيروجييري .
77. ( وقوف ) تبادل ثني الركبتين كاملاً ثم الوقوف وأداء الركلة الخلفية على هدف ركل .
78. ( وقوف ) تبادل الرقود والوقوف ثم أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة - المشي ثلاث خطوات ثم تكرار التمرين .
79. ( وقوف ) تبادل الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر أداء 4 وثبات ثم النزول على الأرض وأداء الركلة الخلفية المستقيمة ( إيشيروجييري ) .
80. ( وقوف ) تبادل الوثب عالياً مع ثني الركبتين خلفاً . أداء 4 وثبات ثم النزول على الأرض وأداء الركلة الخلفية المستقيمة ( إيشيروجييري ) .

81. من وضع ( الجلوس الطويل ) يقوم اللاعب بالوقوف وأداء مهارتي الركلة الخلفية المستقيمة إيشيروجيري كيزامي مواشي جيري .
82. من وضع الجلوس على أربع ( يكرر التمرين السابق ) .
83. ( من وضع الإنبطاح ) قذف الرجلين أماماً ثم الوقوف وأداء مهارة إيشيروجيري كيزامي مواشي .
84. ( من وضع الظهر مواجه ) يقوم اللاعب بالدوران وأداء مهارة الإيشيروجيري .
85. ( وقوف ) تبادل الوثب عالياً مع ثني الركبتين خلفاً وضم الركبتين على الصدر ثم النزول وأداء المهارة ( إيشيروجيري ) .
86. ( وقوف ) تبادل الوثب مع فتح الرجلين أماماً وخلفاً أداء 4 وثبات ثم أداء المهارة ( إيشيروجيري ) .
87. ( وقوف ) تبادل الوثب مع فتح الرجلين جانباً أداء 4 وثبات ثم أداء المهارة ( إيشيروجيري ) .
88. ( من وضع الاستعداد - مواجهة هدف لكم ) أداء مهارة ( إيشيروجيري ) بالرجل الخلفية ثم تبديل القدمين وأداء ( كيزامي ومواشي جيري ) بالرجل الأمامية .
89. ( من وضع الاستعداد - مواجهة هدف لكم ) أداء مهارة ( إيشيروجيري ) يمين كيزامي مواشي يمين ثم الدوران وأداء مهارة كياجوزوكي يمين إيشيروجيري شمال.
90. من وضع الاستعداد مواجه الزميل ( التحرك خطوة للجانب ثم أداء مهارة ثم التحرك للجانب الآخر وأداء مهارة أخرى مع مراعاة تكرار الثلاث مهارات ( الإيشيروجيري - كيزامي مواشي جيري - مواشي جيري ) .
91. ( من وضع الاستعداد ) تبديل القدمين ثم أداء مهارة ( نراع - رجل ) تحديد المدرب ( إيشيرو - كياجوزوكي ) ( إيشيروكيزامي زوكي ) ( إيشيرو - يوراي أوتشي ) .
92. ( نفس التمرين السابق ) تبديل القدمين مرتين ثم أداء مهارة ( الإيشيروجيري ) ثم أداء مهارة بالنراع ( كياجوزوكي - كيزامي زوكي ) .

## ثانياً: الإعداد المهاري :

### ( أ ) مهاري حر " إيشيرو جيري " :

1. أداء مباشر لمهارة إيشيرو جيري .
2. أخذ خطوة بالرجل الخلفية وأداء المهارة .
3. أداء خطوة للداخل بالرجل الأمامية وأداء المهارة .
4. أخذ خطوة للداخل ثم للخارج وأداء المهارة .
5. تغيير وضع الرجلين وأداء المهارة .
6. التمويه بالرجل الأمامية وأداء المهارة .
7. التمويه بالذراع المقابلة وأداء المهارة .
8. أداء ركبتين متتاليتين بنفس الرجل الضاربة .
9. أداء مهارة اتش براي بالقدم الأمامية ثم أداء المهارة .
10. عمل إطاحة لليد الأمامية للمنافس وأداء المهارة .
11. أداء المهارة ثم أخذ خطوة بالرجل الخلفية ربع دورة عكس اتجاه عقرب الساعة .

### ( ب ) مهاري أستك مطاط :

12. نفس التمرينات السابقة مستخدماً أستك مطاط مقاومة ( 80 - 100 % ) من قدرة الفرد .
13. التمويه بمهارة كياجو زوكي ثم أداء المهارة .
14. التمويه بمهارة هيزا جيري بالقدم الأمامية ثم أداء المهارة .
15. الجري في المكان وأداء المهارة .
16. الوقوف مواجه الحائط ( الظهر مواجه للزميل ) إمساك الزميل بالقدم علي منطقة الصدر ( شودان ) ثم دفع الزميل للخلف بأداء ركلة إيشيرو جيري ثم سحب القدم ثانية .
17. نفس التمرين السابق بالقدم اليسرى .
18. من الوقوف وضع الاستعداد لف القدم الأمامية ومواجهة الظهر للمنافس والرجوع لوضع الاستعداد .
19. من وضع الجنو الأفقي أداء المهارة بالقدم اليمنى .
20. من وضع الجنو الأفقي أداء المهارة بالقدم اليسرى .
21. من وضع الرقود الوقوف سريعاً وضع الاستعداد وأداء المهارة .

**( ج ) مهاري جمل مركبة :**

إيشيرو جيرى - كيزامى مواشى جيرى .

22. أداء المهارة ( إيشيرو جيرى ) من الثبات .
23. أداء المهارة بعد أخذ خطوة بالرجل الأمامية .
24. التمويه بالقدم الأمامية وأداء المهارة .
25. أداء المهارتين في مكان ركل واحد ( شودان ) .
26. أداء مهارة كيزامى مواشى جيرى وإيشيرو جيرى في منطقة الصدر ( شودان ) .
27. أداء مهارة كيزامى مواشى جيرى في الوجه وإيشيرو جيرى في منطقة الصدر ( شودان )
28. أداء المهارة من وضع الوقوف الجنب مواجه .
29. أداء المهارة من وضع الوقوف الظهر مواجه .
30. أداء المهارة من وضع الجثو الأفقى .
31. أداء المهارة في اتجاهات مختلفة .

**إيشيرو جيرى - مواشى جيرى .**

32. أداء المهارة بعد أخذ خطوة بالرجل الأمامية .
33. أداء المهارتين من الثبات .
34. الجرى في المكان ثم أداء المهارتين .
35. التمويه بالمواشى جيرى ثم أداء الإيشيرو جيرى .
36. التمويه بكياجو زوكى وأداء إيشيرو جيرى مواشى جيرى .
37. أداء المهارتين في اتجاهين مختلفين .

**مهاري ( إيشيرو جيرى - جياكو زوكى )**

38. الأداء من الثبات .
39. أخذ خطوة بالرجل الأمامية وأداء جياكو زوكى ثم إيشيرو جيرى .
40. أداء مهارة الجياكو زوكى ثم أخذ خطوة للخارج وأداء إيشيرو جيرى .
41. أداء المهارتين في اتجاهات مختلفة .
42. أداء الجياكو زوكى ثم إيشيرو جيرى ثم جياكو زوكى مرة أخرى .

## الإعداد الخططي :

### ( أ ) منافس سلبي (إيشيرو جيري بالرجل اليمني واليسري ) :

1. أداء مهارة إيشيرو جيري علي منافس من الثبات .
2. أداء مهارة إيشيرو جيري من الحركة علي منافس سلبي .
3. أداء مهارة إيشيرو جيري من الحركة والمنافس يتحرك حركات متفق عليها .
4. أداء مهارة إيشيرو جيري مرة يميناً ومرة يساراً والمنافس يتحرك .

### ( ب ) منافس إيجابي :

5. أداء مهارة إيشيرو جيري والمنافس يقوم بالدفاع سوتو أوكي من الثبات .
6. أداء مهارة إيشيرو جيري والمنافس يقوم بالدفاع سوتو أوكي من الحركة .
7. أداء مهارة إيشيرو جيري والمنافس يقوم بالدفاع ثم بالهجوم بإحدى المهارات "جياكو زوكي ، كيزامي مواشي جيري ، أورامواشي جيري " .

### ( ج ) مبارياتي :

8. يقوم كل لاعبان بالتدريب علي المهارة في شكل مباراة متفق عليها حيث يقوم الأول بأداء إيشيرو جيري محاولاً التسديد والآخر يقوم بالدفاع مانعاً وصولها .
9. اللاعب يقوم بأداء إيشيرو جيري محاولاً تسديدها ويقوم اللاعب الآخر بمنع وصولها والهجوم بمهارة من المهارات "جياكو زوكي ، كيزامي زوكي ، أورامواشي جيري "

\*\*\* يجب مراعاة استخدام أساليب الدفاع المختلفة ( الثلاث ) أثناء تطبيق البرنامج .

- ( أ ) السانوسن : هجوم لحظة هجوم الخصم .
- ( ب ) التاينوسن : دفاع أثناء هجوم الخصم .
- ( ج ) الجانوسن : دفاع ثم هجوم .

مرفق (7)

نماذج تسجيل النشاط

الكهربي لعضلات الطرف السفلي

موضع الدراسة

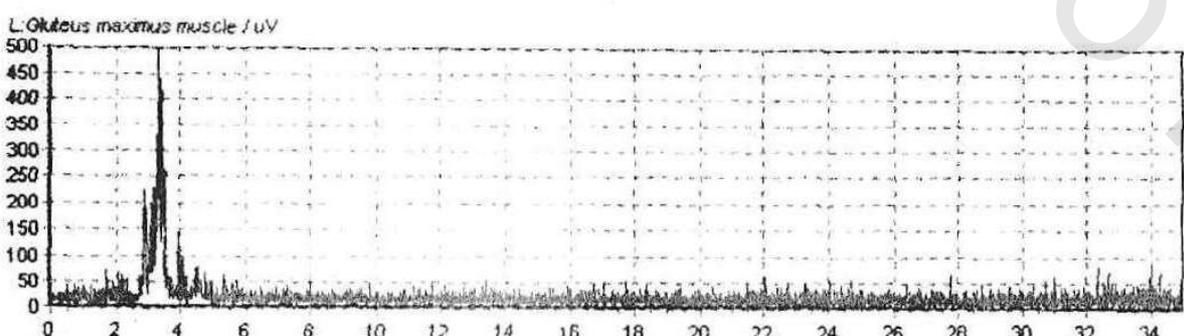
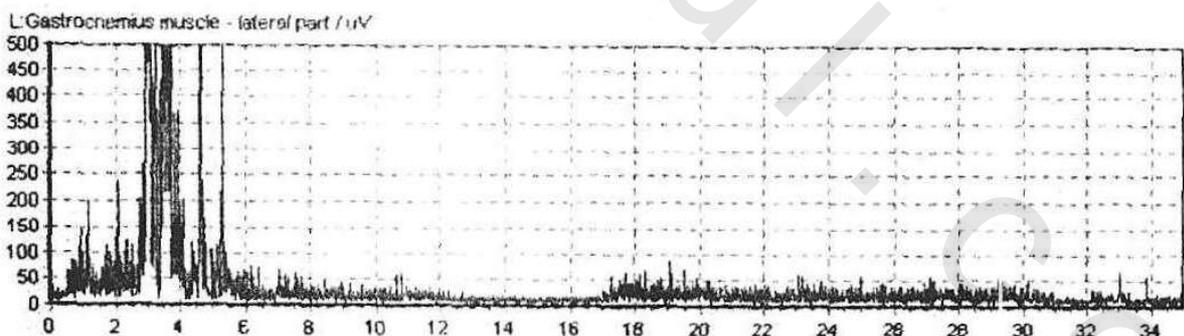
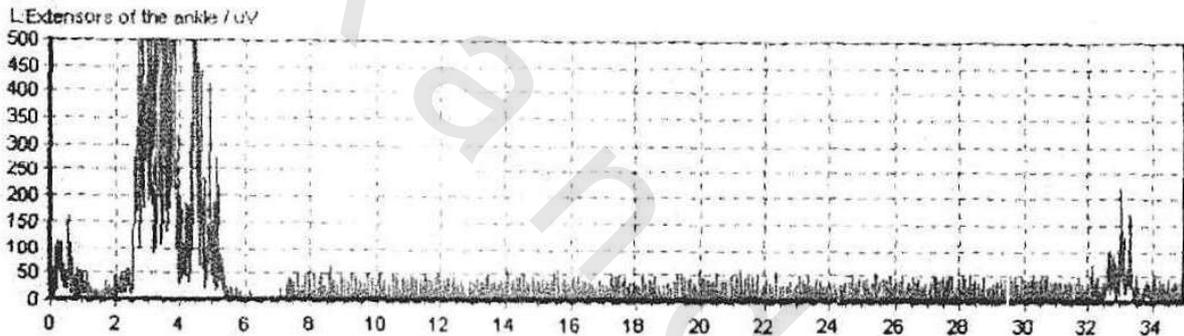
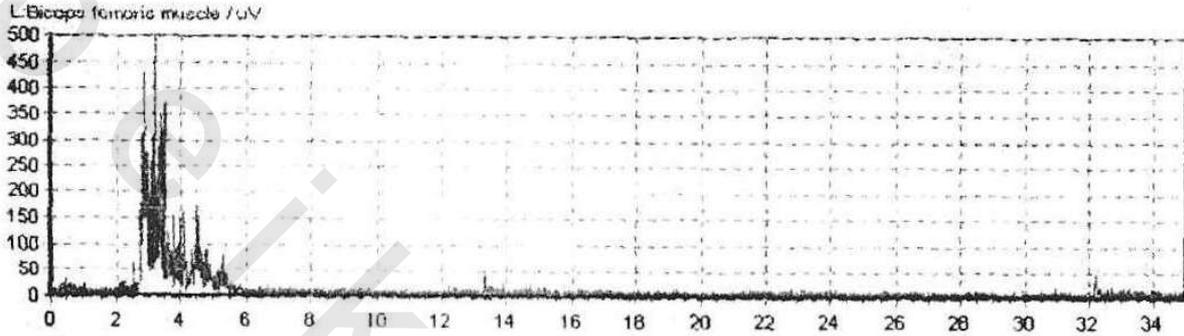
الرسم الكعبي  
الرجل اليسرى  
أثناء أداء المصارعة

Measurement Aver Dynamic 08/08/03 11:59:43

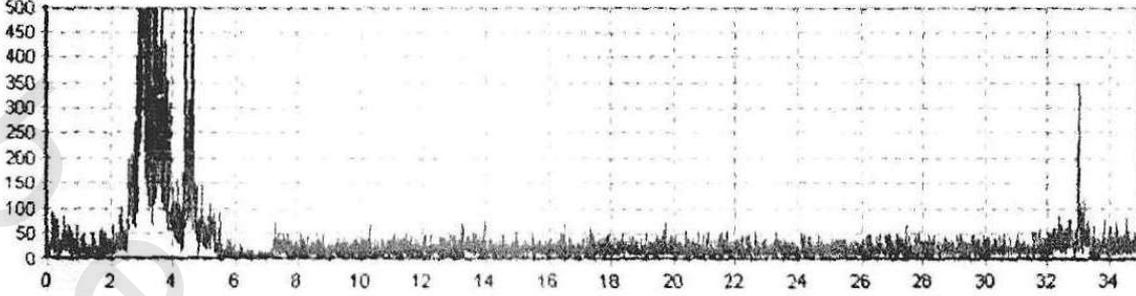
MS Medical Service, Egypt

Person refaat mohamed

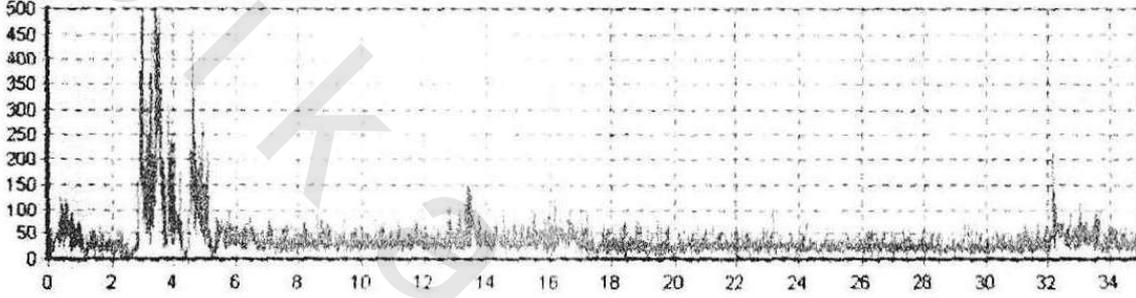
Protocol test1



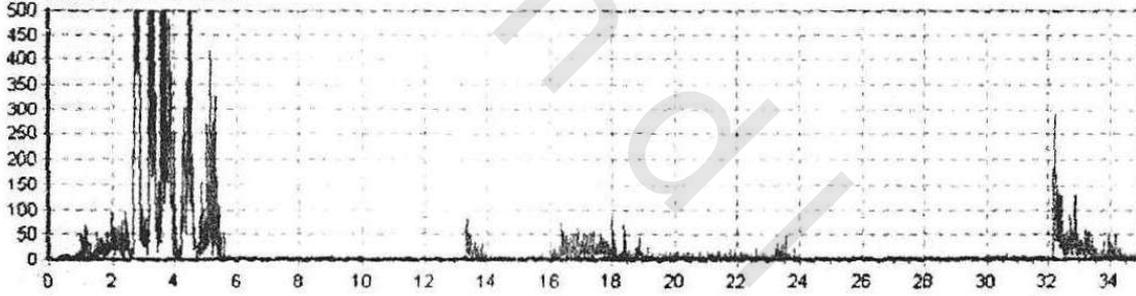
L Peroneus longus muscle /uV



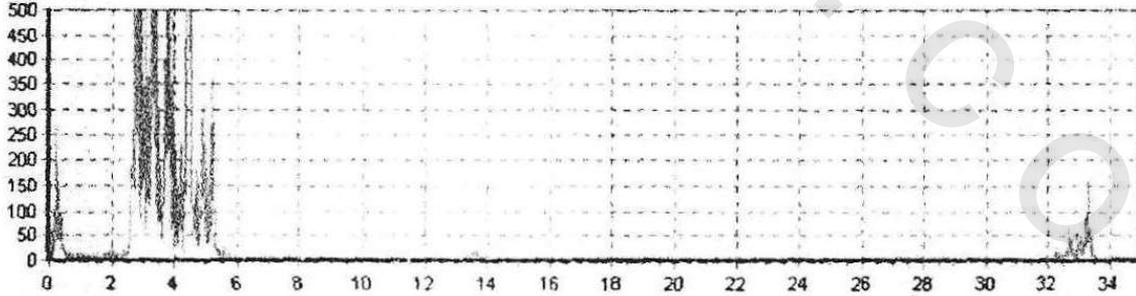
L Quadriceps femoris muscle - rectus femoris /uV



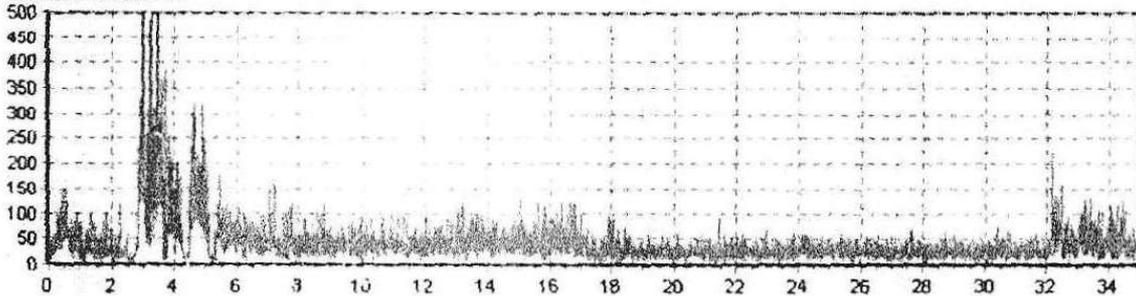
L Semitendinosus muscle /uV



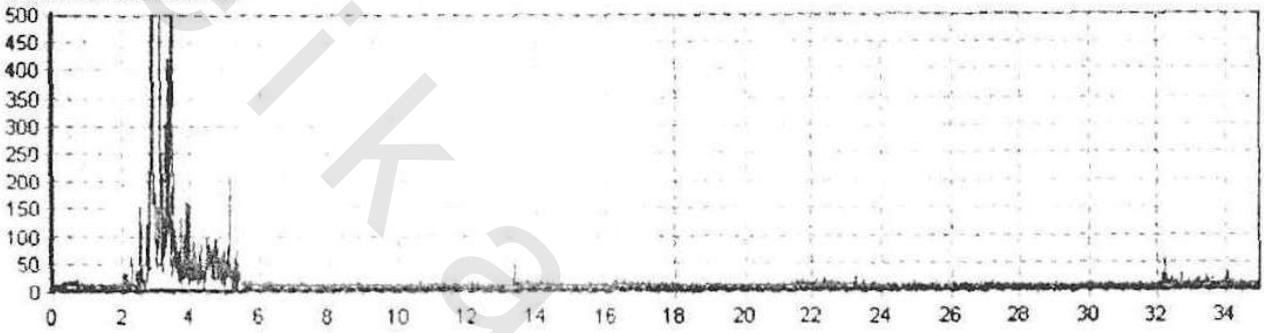
L Tibialis anterior muscle /uV



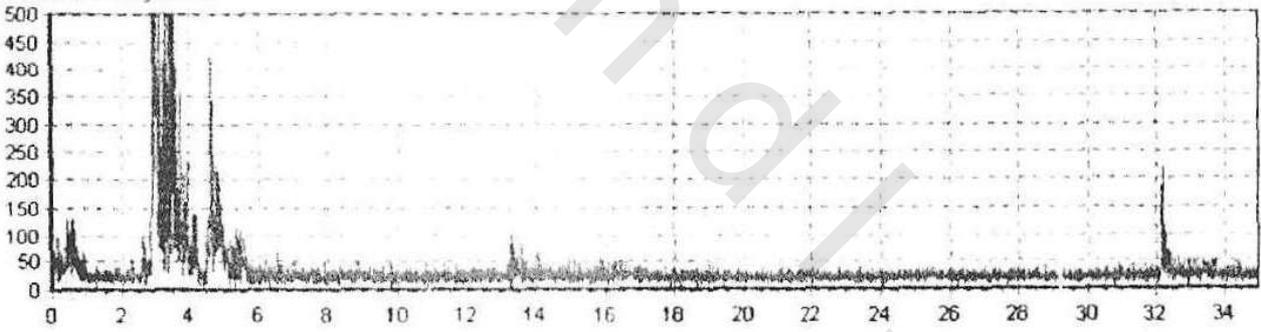
L Rectus femoris /uV



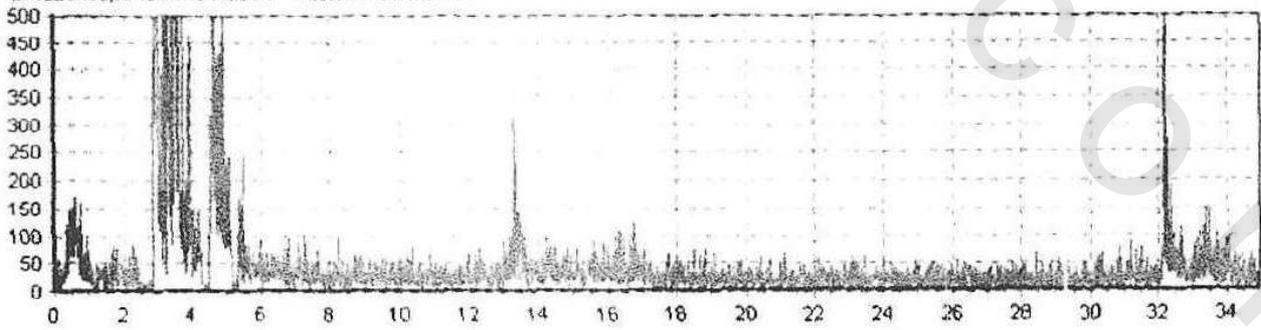
L.Semimembranosus fUV



L.Adductor longus fUV



L.Quadriceps femoris muscle - vastus medialis fUV

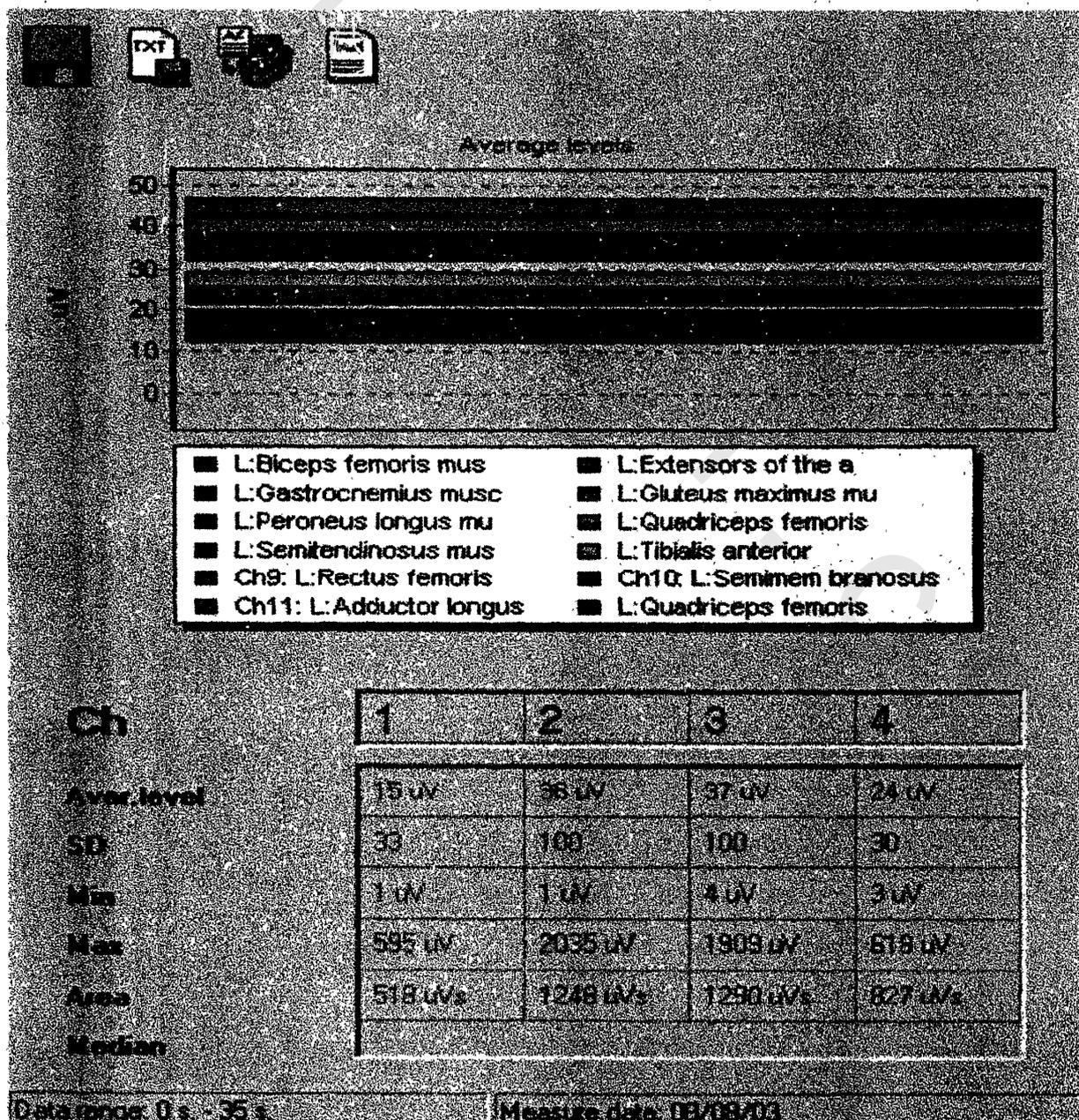


**Basic result**  
الرجل اليسرى  
أثناء أداء المصاراة

Basic Results 08/08/03 01:02:56

MS Medical Service, Egypt

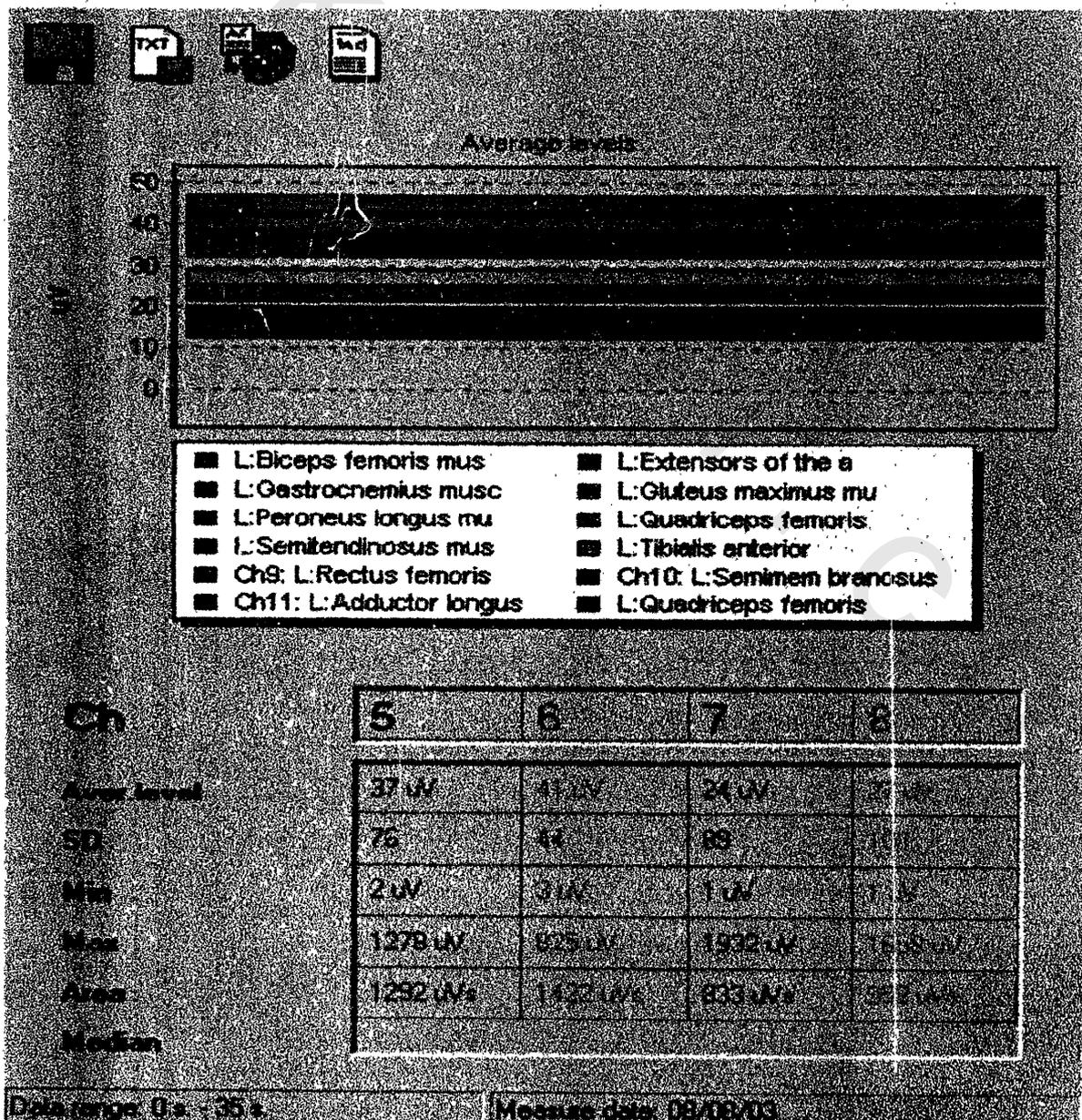
Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



Basic Results 09/08/03 01:02:54

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



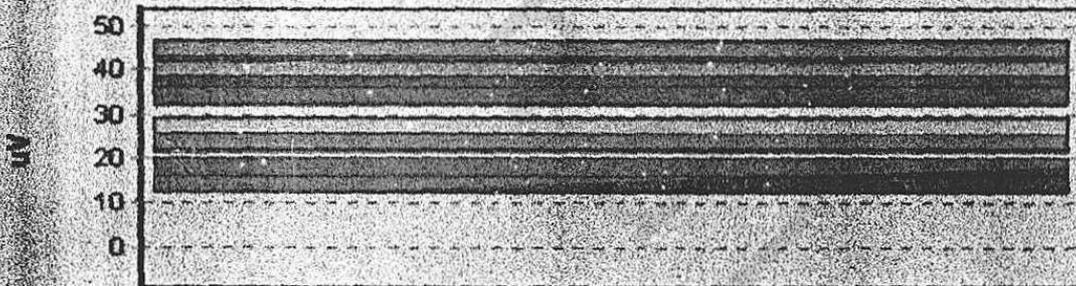
Basic Results 09/08/03 01:02:56

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



Average levels



- L: Biceps femoris mus
- L: Gastrocnemius musc
- L: Peroneus longus mu
- L: Semitendinosus mus
- Ch9: L: Rectus femoris
- Ch11: L: Adductor longus
- L: Extensors of the a
- L: Gluteus maximus mu
- L: Quadriceps femoris
- L: Tibialis anterior
- Ch10: L: Semimem branosus
- L: Quadriceps femoris

Ch

Aver. level

SD

Min

Max

Area

Median

	9	10	11	12
Aver. level	44 uV	18 uV	34 uV	45 uV
SD	44	42	54	94
Min	3 uV	3 uV	5 uV	2 uV
Max	675 uV	921 uV	1130 uV	2030 uV
Area	1536 uVs	635 uVs	1199 uVs	1574 uVs
Median				

Data range: 0 s. - 35 s.

Measure date: 08/08/03

**Work/ loading**

**الرجل اليسرى**

**أثناء أحياء المشاة**

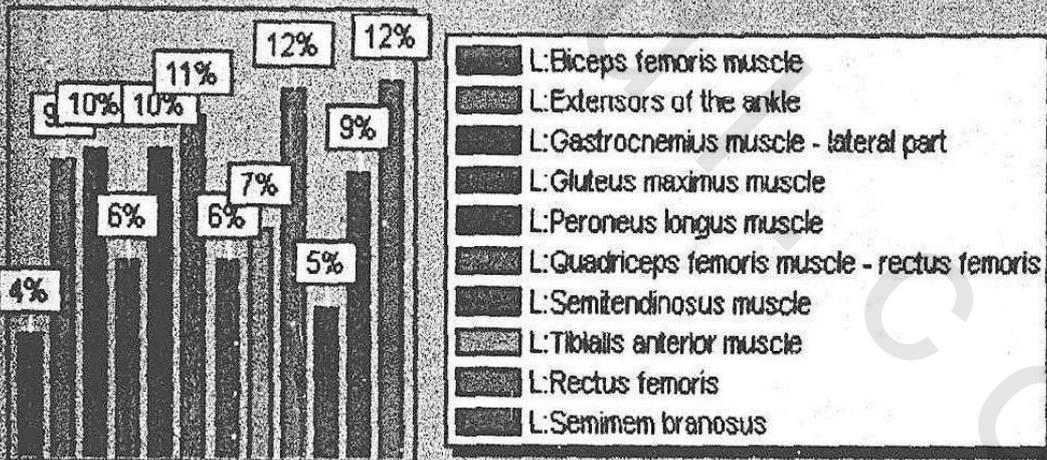
Work/Loading 09/08/03 02:41:03

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



Signal  Show



Ch	1	2	3	4
Area	518 uVs	1248 uVs	1290 uVs	827 uVs
<b>Total area</b>	<b>13333 uVs</b>			

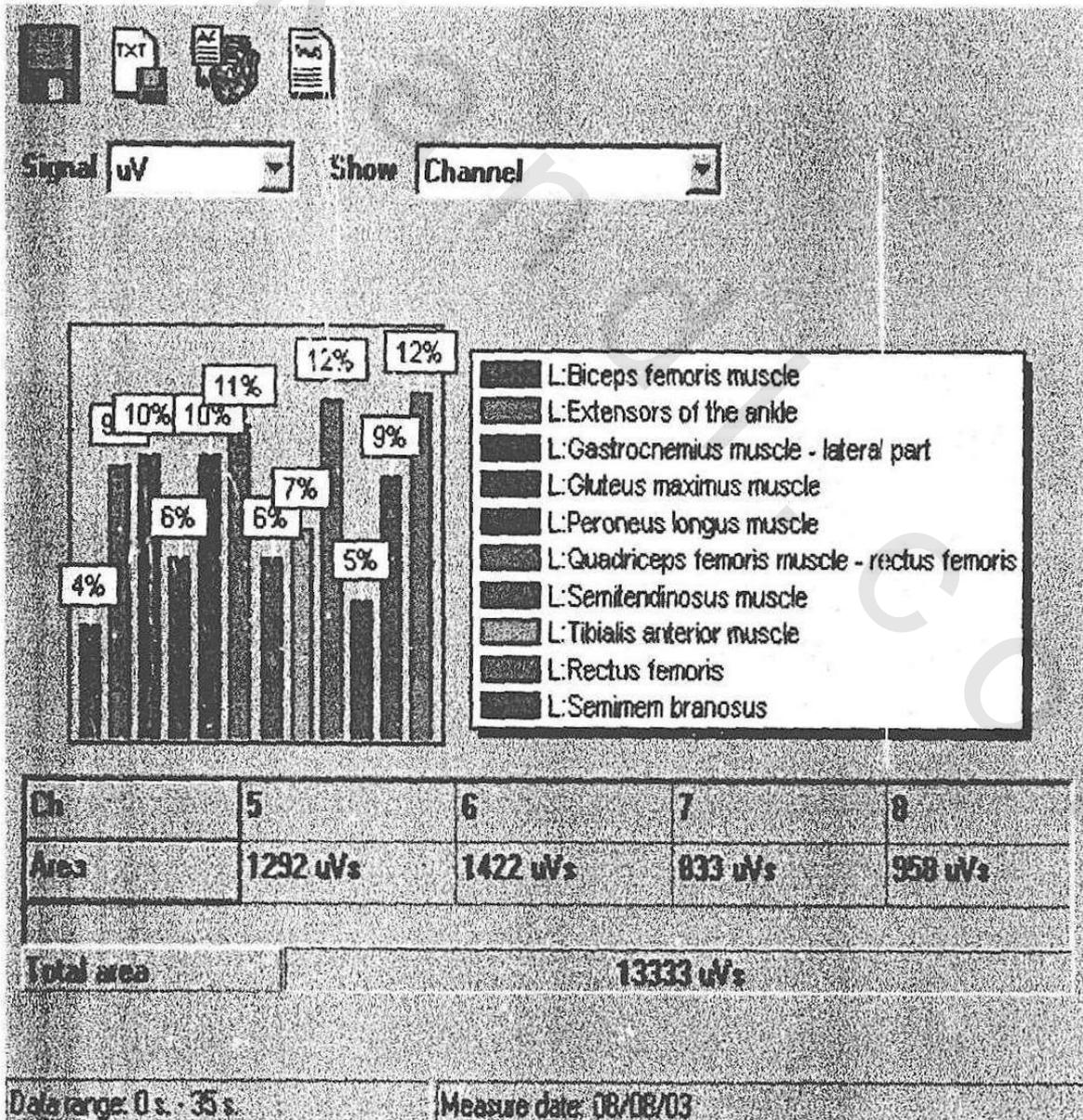
Data range: 0 s - 35 s

Measure date: 08/08/03

Work/Loading 09/08/03 02:41:03

MS Medical Service, Egypt

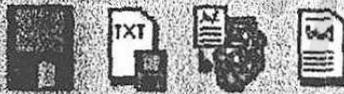
Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



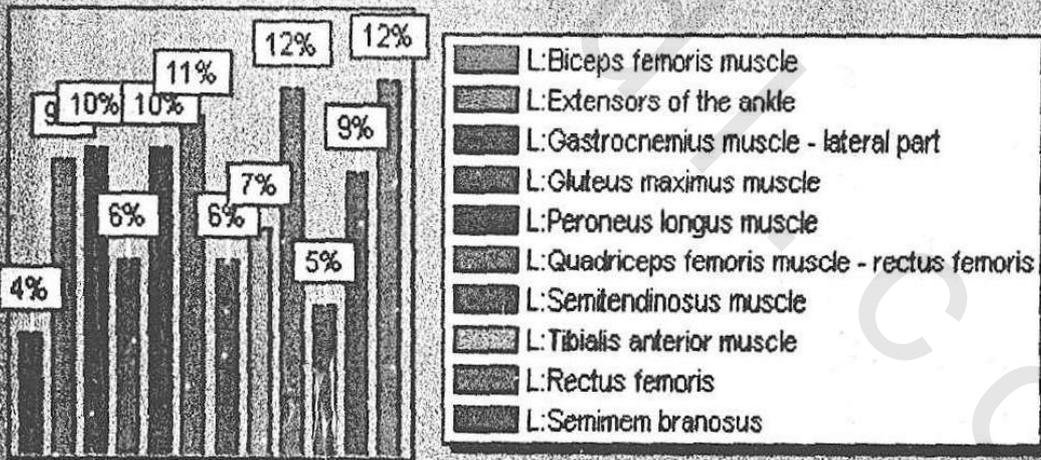
Work/Loading 09/08/03 02:41:03

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



Signal **uV** Show **Channel**



Ch	10	11	12
Area	635 uVs	1199 uVs	1574 uVs

Total area 13333 uVs

Date range: 0 s - 35 s

Measure date: 08/08/03

**Slope results**

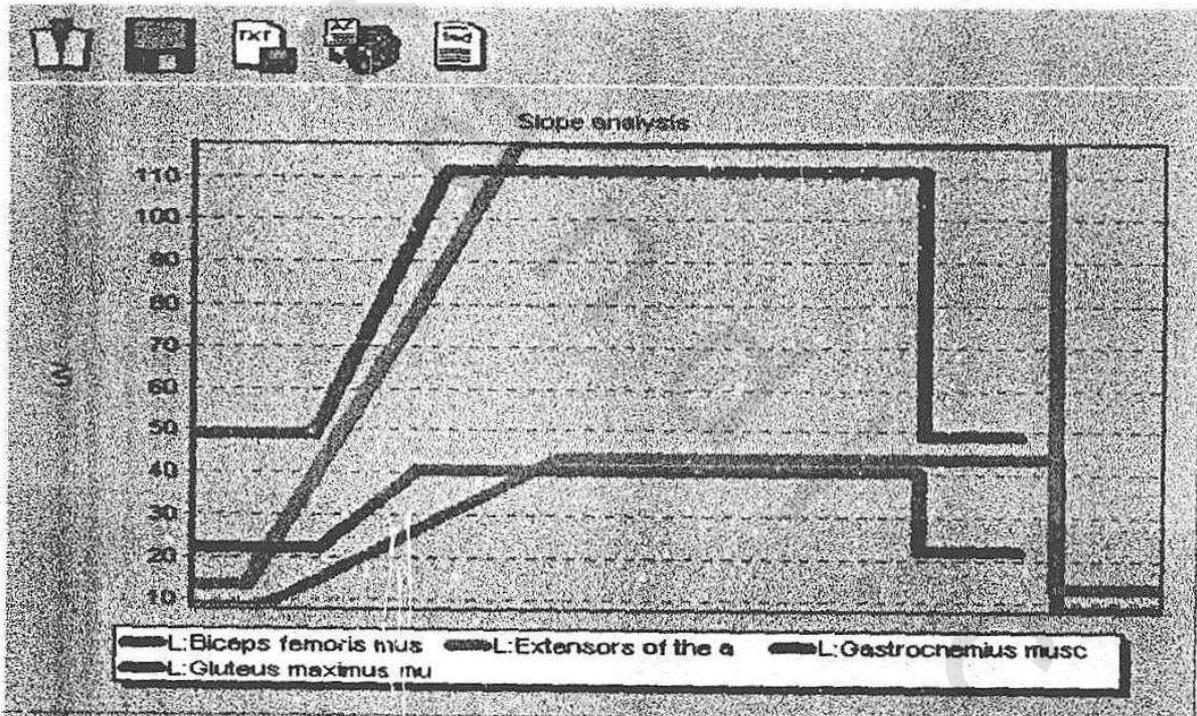
الرجل اليسرى

أثناء أحماء المباراة

Slope results 08/08/03 02:08:46

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



Ch	1	2	3	4
Rest level	7.596 uV	12.97 uV	48.81 uV	21.91 uV
Reference level	16.61 uV	11.24 uV	30.04 uV	25.78 uV
Diff. level	8.914 uV	-1.738 uV	-18.76 uV	3.248 uV
Speed	2.292 uV/s	-0.4951 uV/s	-10.65 uV/s	2.499 uV/s
Peak	595.3 uV	2035 uV	1909 uV	817.7 uV
Aver level	43.59 uV	118.2 uV	111.5 uV	40.3 uV
Area	285.1 uVs	831 uVs	633.4 uVs	263.9 uVs
Duration time	6.53 s	7.02 s	6.21 s	3.54 s

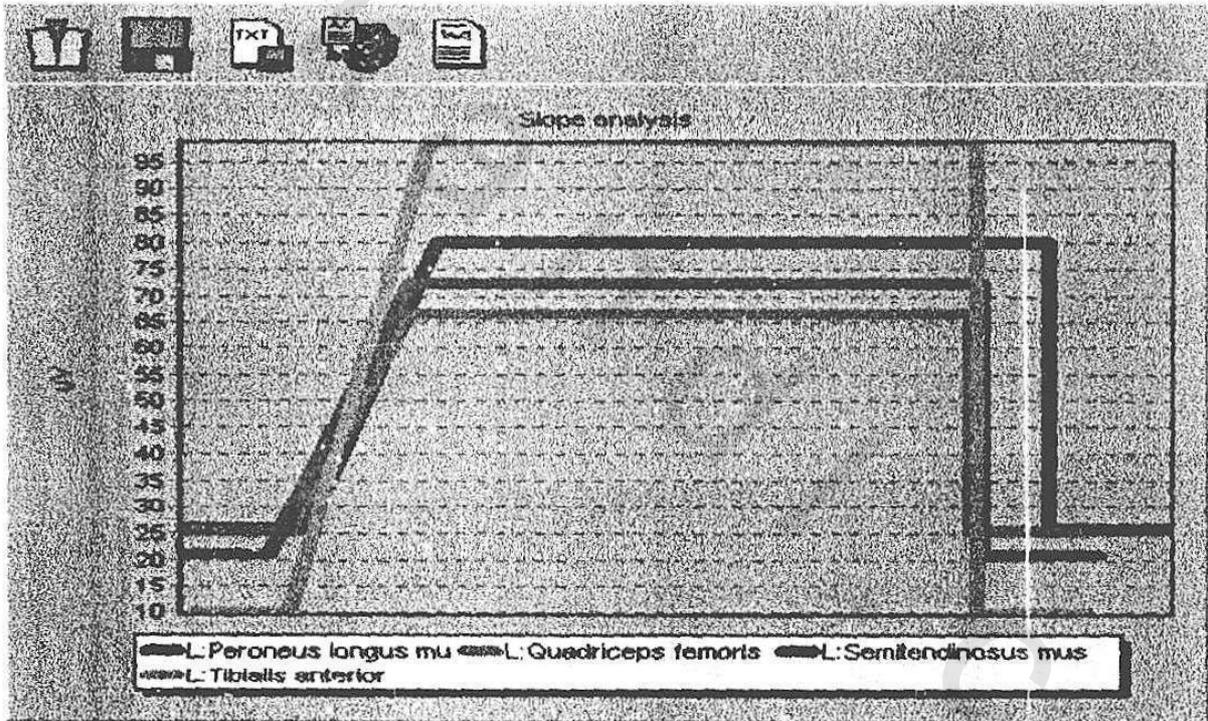
Data range: 0.75 s - 8.91 s

Measure date: 08/08/03

Slope results 21/08/03 02:18:60

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



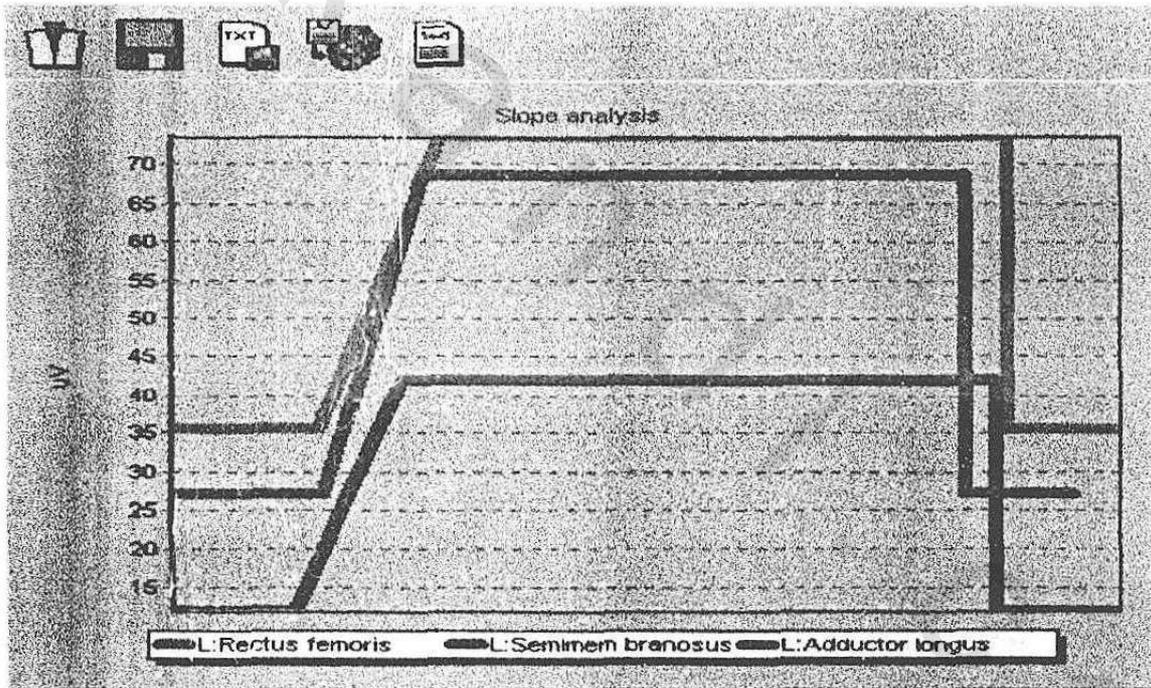
Ch	5	6	7	8
Rest level	25.75 uV	25.43 uV	21.02 uV	24.71 uV
Reference level	57.89 uV	64.4 uV	14.65 uV	54.9 uV
Diff. level	32.14 uV	38.97 uV	-6.361 uV	30.19 uV
Speed	17.95 uV/s	23.49 uV/s	-3.262 uV/s	20.5 uV/s
Peak	1278 uV	824.6 uV	1932 uV	1573 uV
Aver level	80.13 uV	66.38 uV	72.17 uV	74.5 uV
Area	680.11 uVs	516.7 uVs	574.1 uVs	786.21 uVs
Duration time	8.48 s	7.70 s	7.94 s	7.62 s

Data range: 0.98 s - 10.1 s | Measure date: 08/08/03

Slope results 08/08/03 02:21:38 م

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test1	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	08/08/03 11:59:09		



Ch	9	10	11	12
Rest level	35.45 uV	11.83 uV	27.01 uV	25.22 uV
Reference level	35.51 uV	27.11 uV	72.06 uV	35.91 uV
Diff. level	60.06 uV	15.28 uV	45.05 uV	10.69 uV
Speed	37.07 uV/s	10.84 uV/s	34.92 uV/s	6.595 uV/s
Peak	674.9 uV	920.6 uV	1130 uV	2030 uV
Aver level	73.65 uV	42 uV	58.44 uV	59.33 uV
Area	550.1 uVs	329.7 uVs	492 uVs	755.5 uVs
Duration time	7.40 s	7.84 s	7.18 s	7.67 s

Data range: 0.92 s - 10.31 s | Measure date: 08/08/03

الرسو الكمبروي  
الرجل اليمني  
أثناء أحياء المصارة

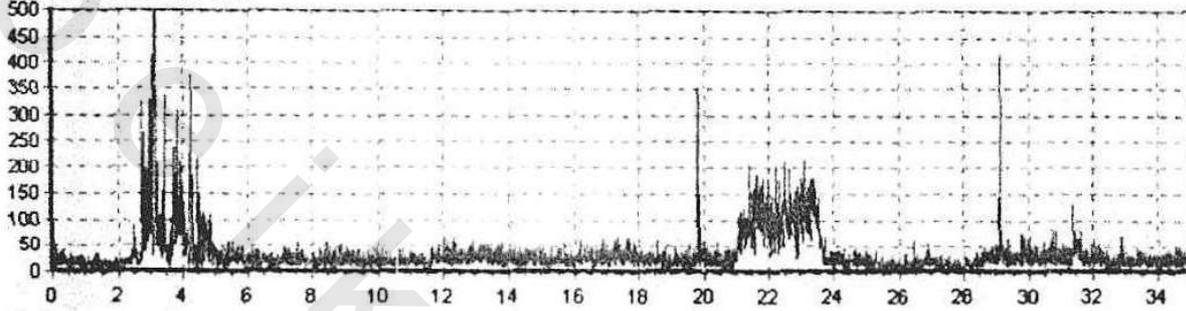
Measurement Aver Dynamic 09/08/03 12:47:34

MS Medical Service, Egypt

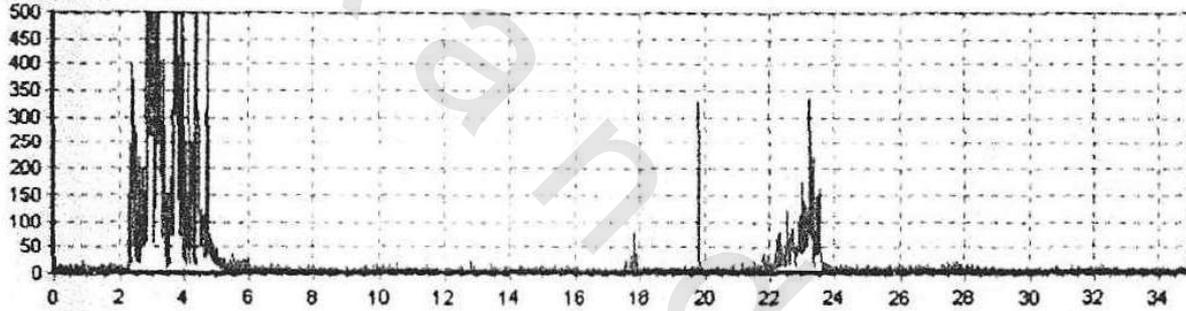
Person refaat mohamed

Protocol test 2

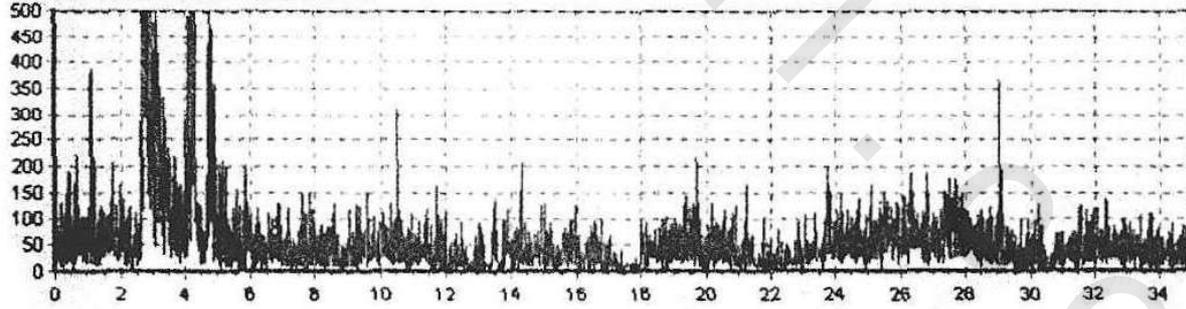
R. Biceps femoris muscle /  $\mu V$



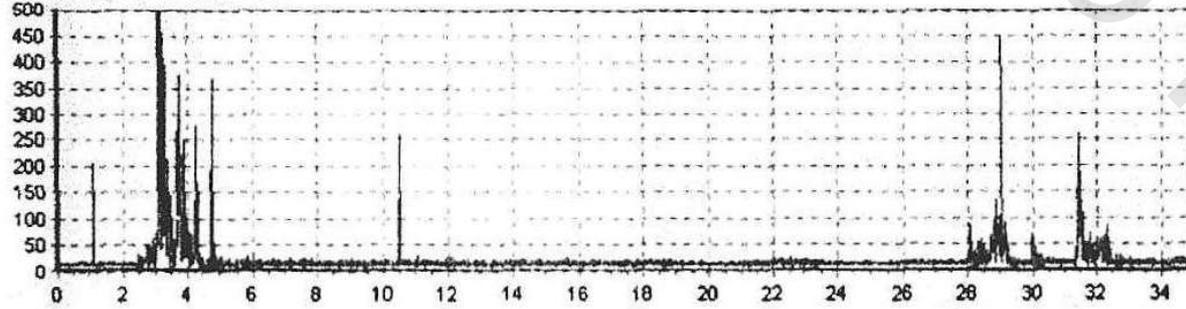
R. Extensors of the ankle /  $\mu V$



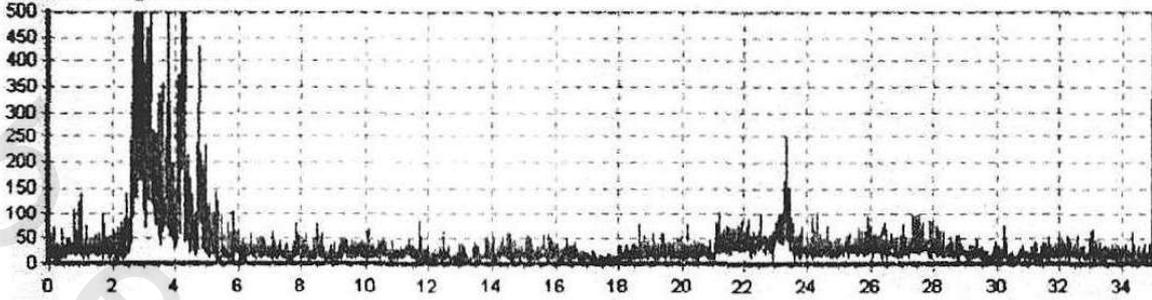
R. Gastrocnemius muscle - lateral part /  $\mu V$



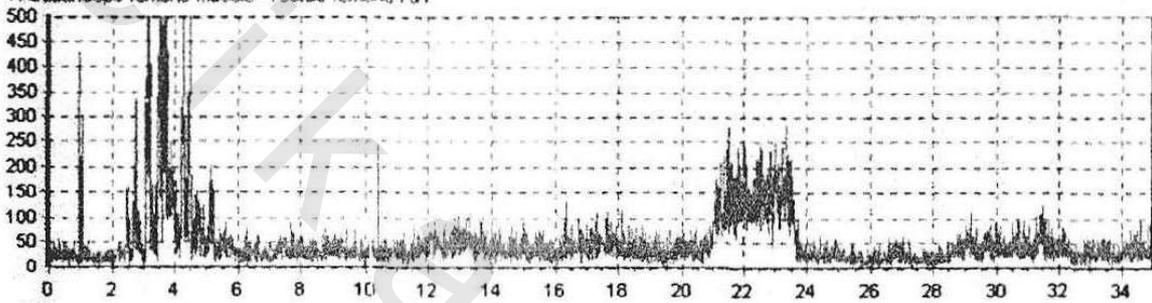
R. Gluteus maximus muscle /  $\mu V$



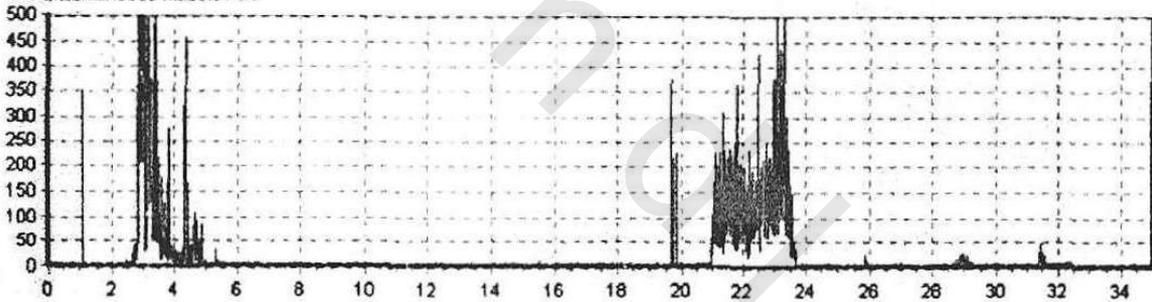
R: Peroneus longus muscle /uV



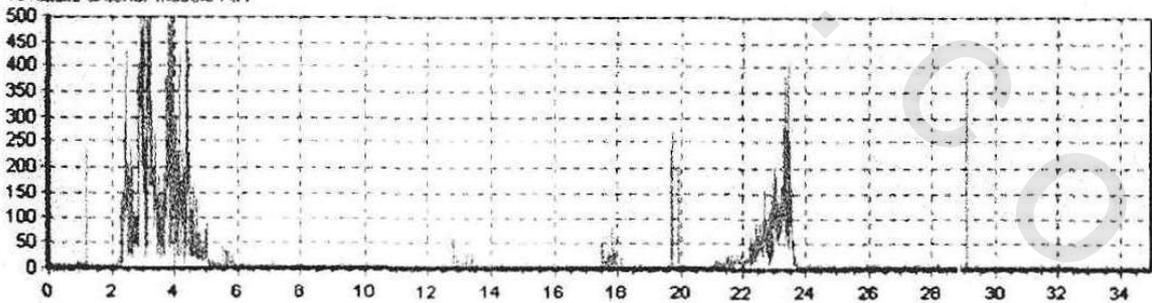
R: Quadriceps femoris muscle - rectus femoris /uV



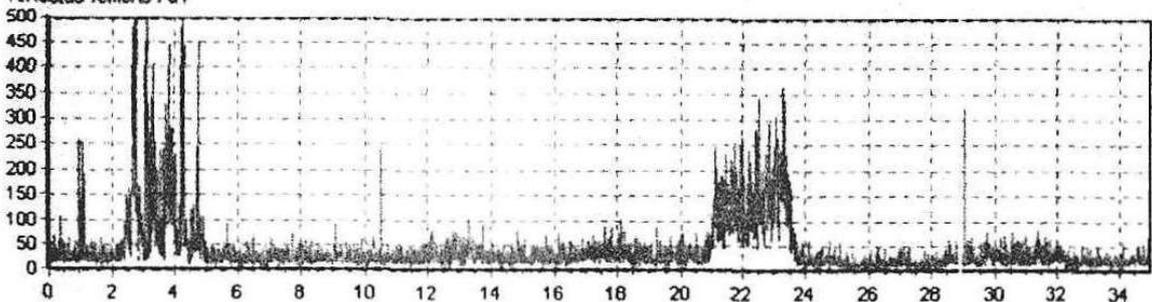
R: Semitendinosus muscle /uV



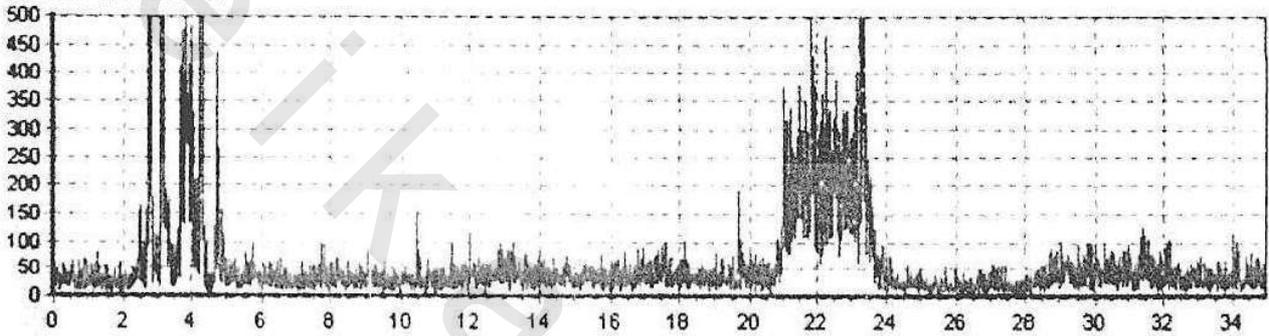
R: Tibialis anterior muscle /uV



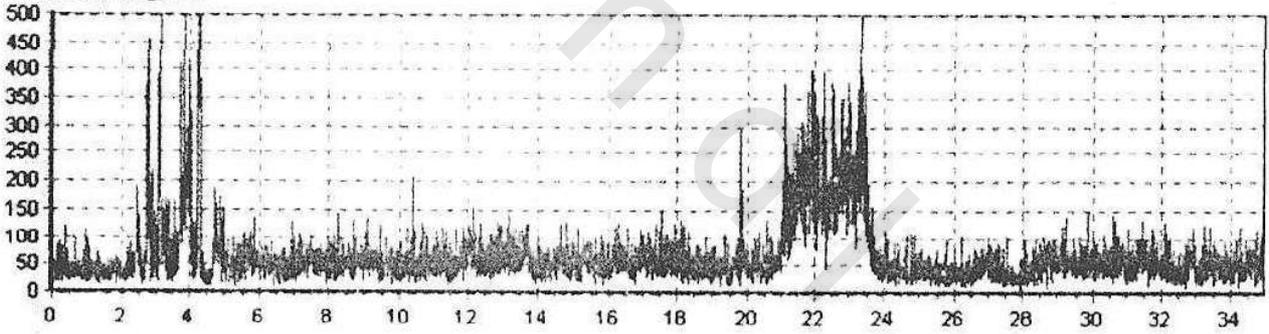
R: Rectus femoris /uV



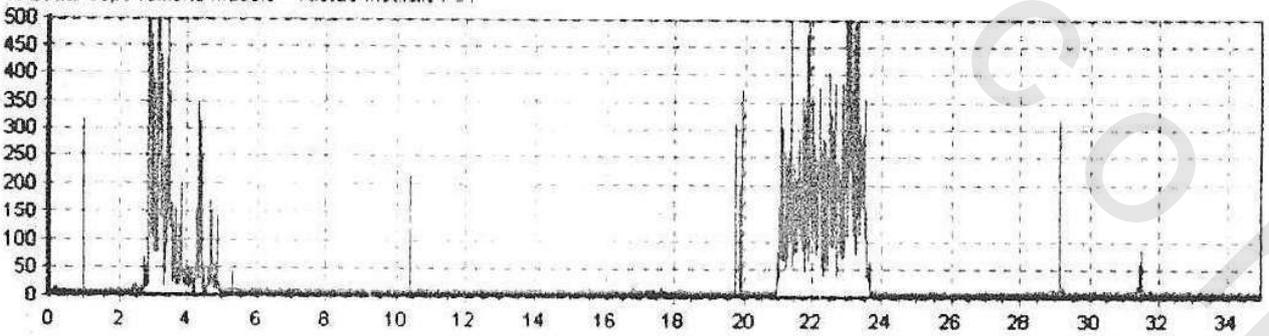
R: Simbrae brauius / uV



R: Adductor lings / uV



R: Quadriceps femoris muscle - vastus medialis / uV



**Basic result**

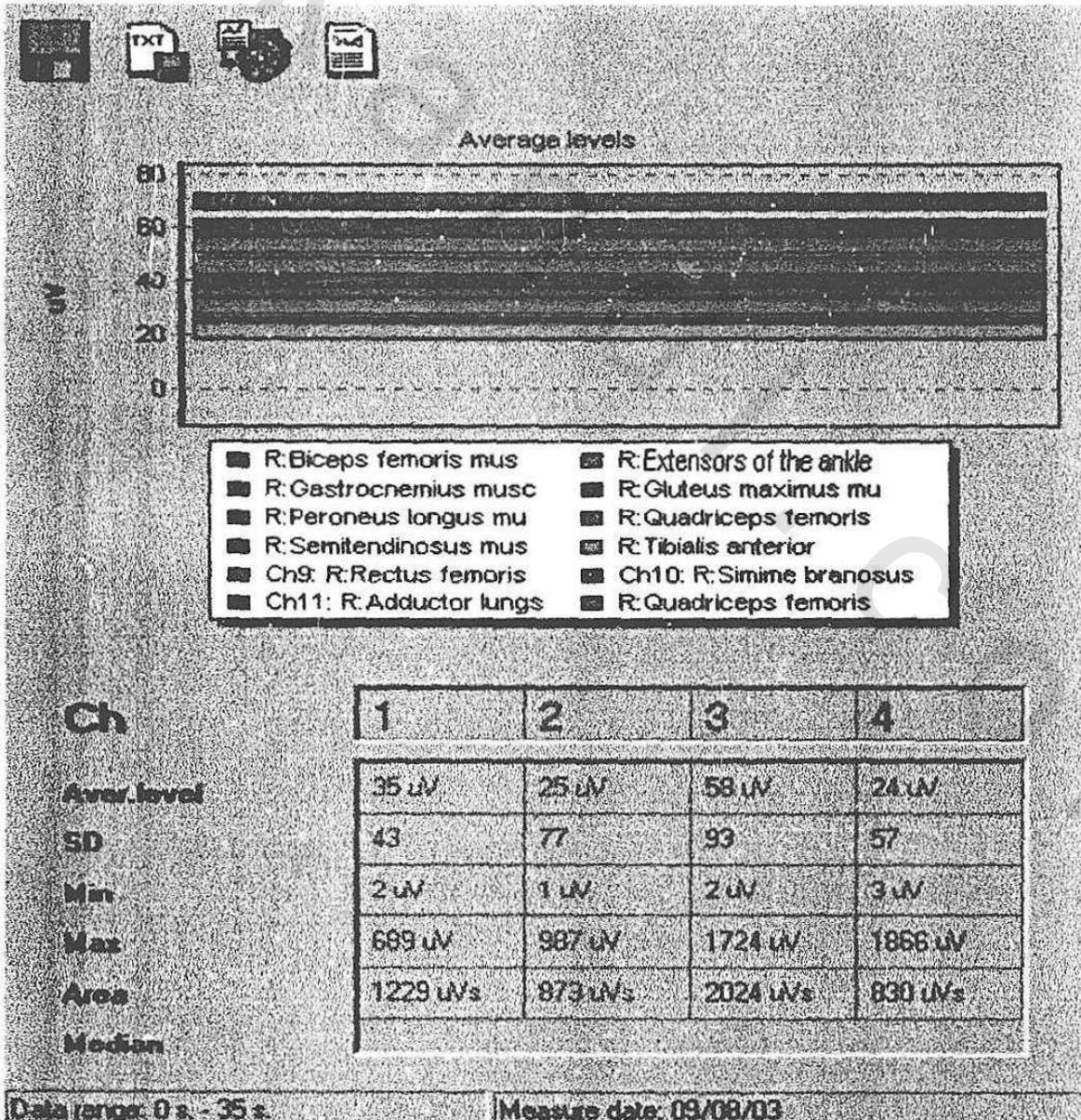
الرجل اليميني

أثناء أداء المصارعة

Basic Results 10/08/03 10:58:18

MS Medical Service, Egypt

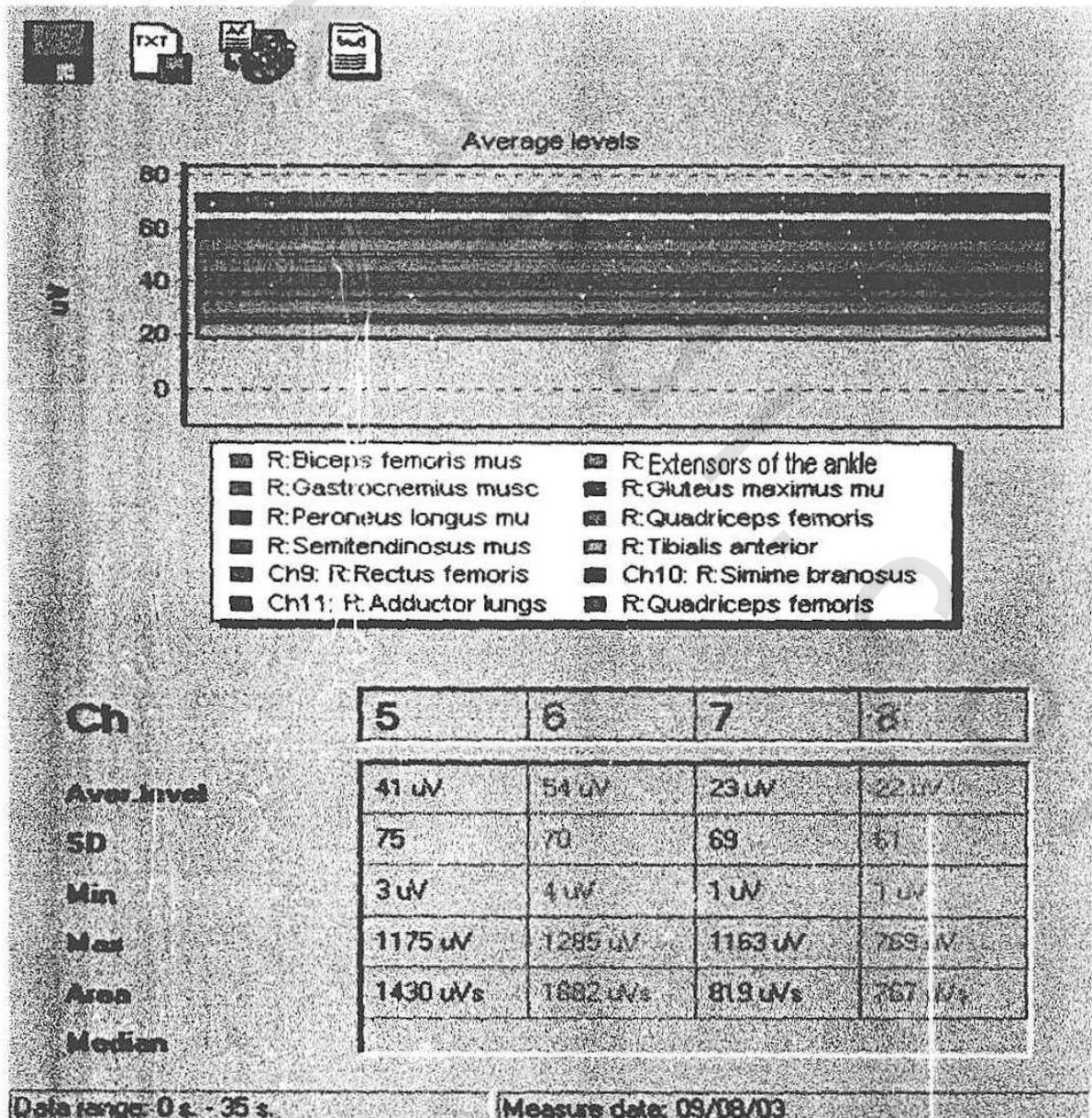
Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	lest 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



Basic Results 10/08/03 10:58:18 ,

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



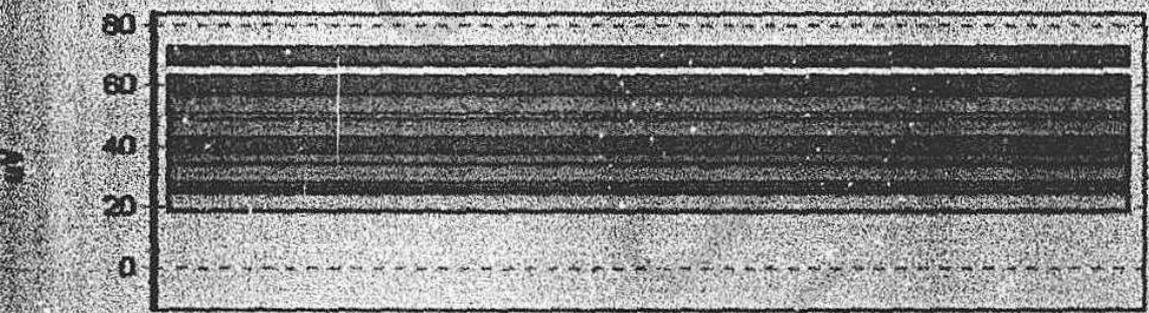
Basic Results 10/08/03 10:58:18

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



Average levels



- R: Biceps femoris mus
- R: Gastrocnemius musc
- R: Peroneus longus mu
- R: Semitendinosus mus
- Ch9: R: Rectus femoris
- Ch11: R: Adductor lungs
- R: Extensors of the ankle
- R: Gluteus maximus mu
- R: Quadriceps femoris
- R: Tibialis anterior
- Ch10: R: Simime branosus
- R: Quadriceps femoris

Ch	9	10	11	12
Aver.level	46 µV	60 µV	70 µV	31 µV
SD	61	98	63	76
Min	5 µV	5 µV	7 µV	3 µV
Max	1071 µV	1626 µV	908 µV	835 µV
Area	1615 µVs	2099 µVs	2434 µVs	1092 µVs
Median				

Data range: 0 s. - 35 s.

Measure date: 09/08/03

**Work/ loading**

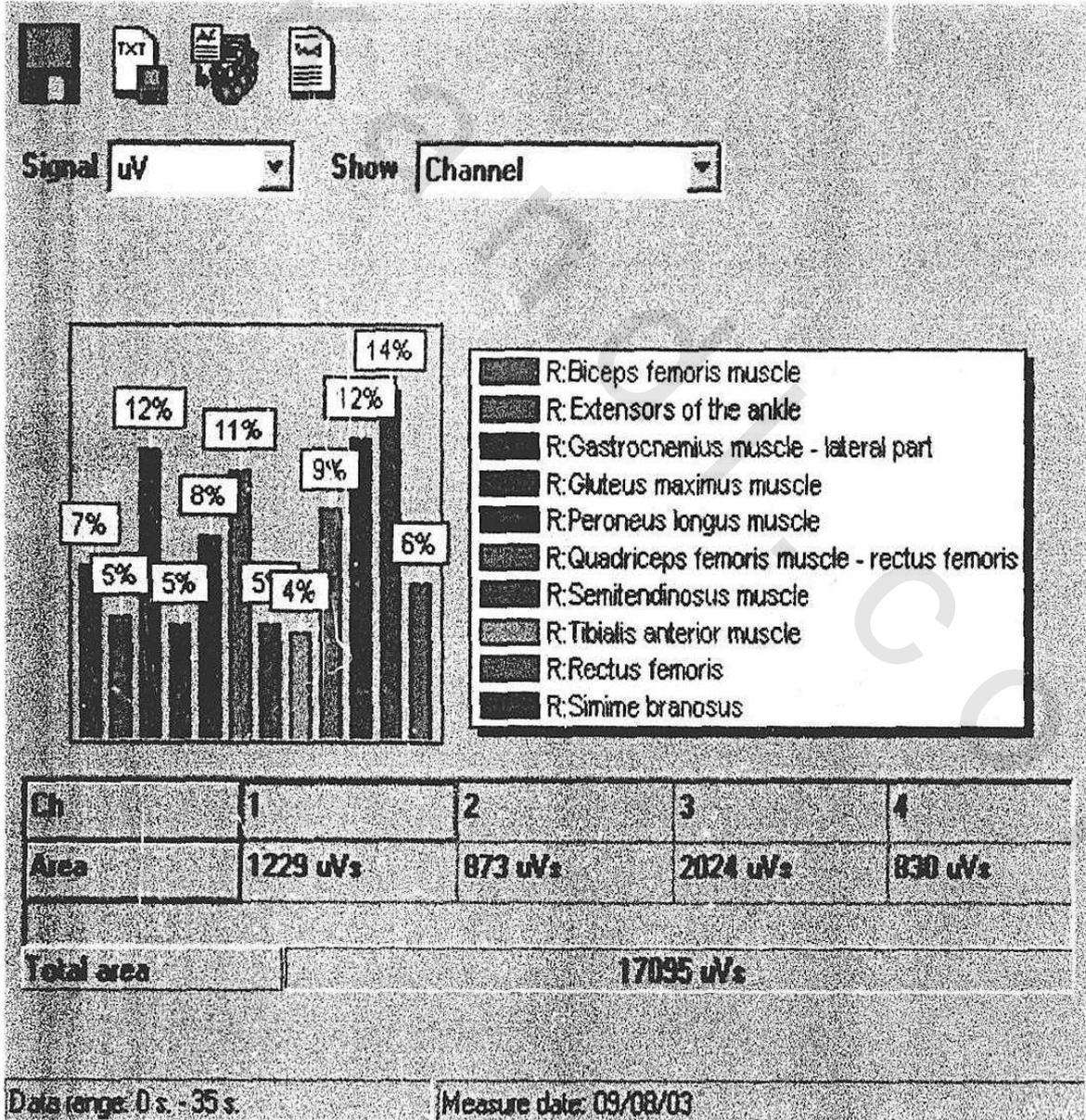
الرجل اليميني

أثناء أحماء المصاراة

Work/Loading 10/08/03 11:47:52

MS Medical Service, Egypt

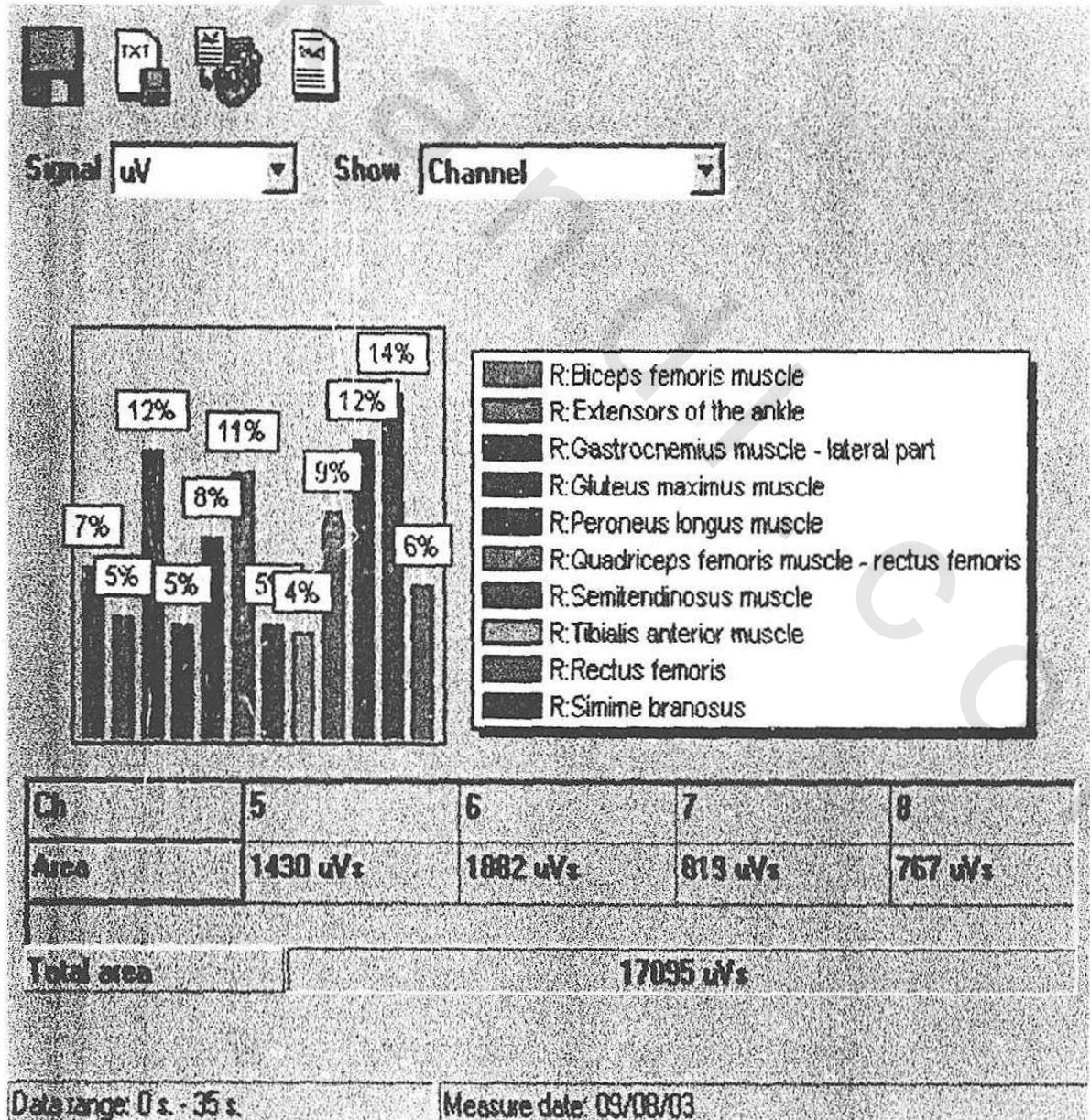
Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaal	Protocol :	test 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



Work/Loading 10/08/03 11:47:52

MS Medical Service, Egypt

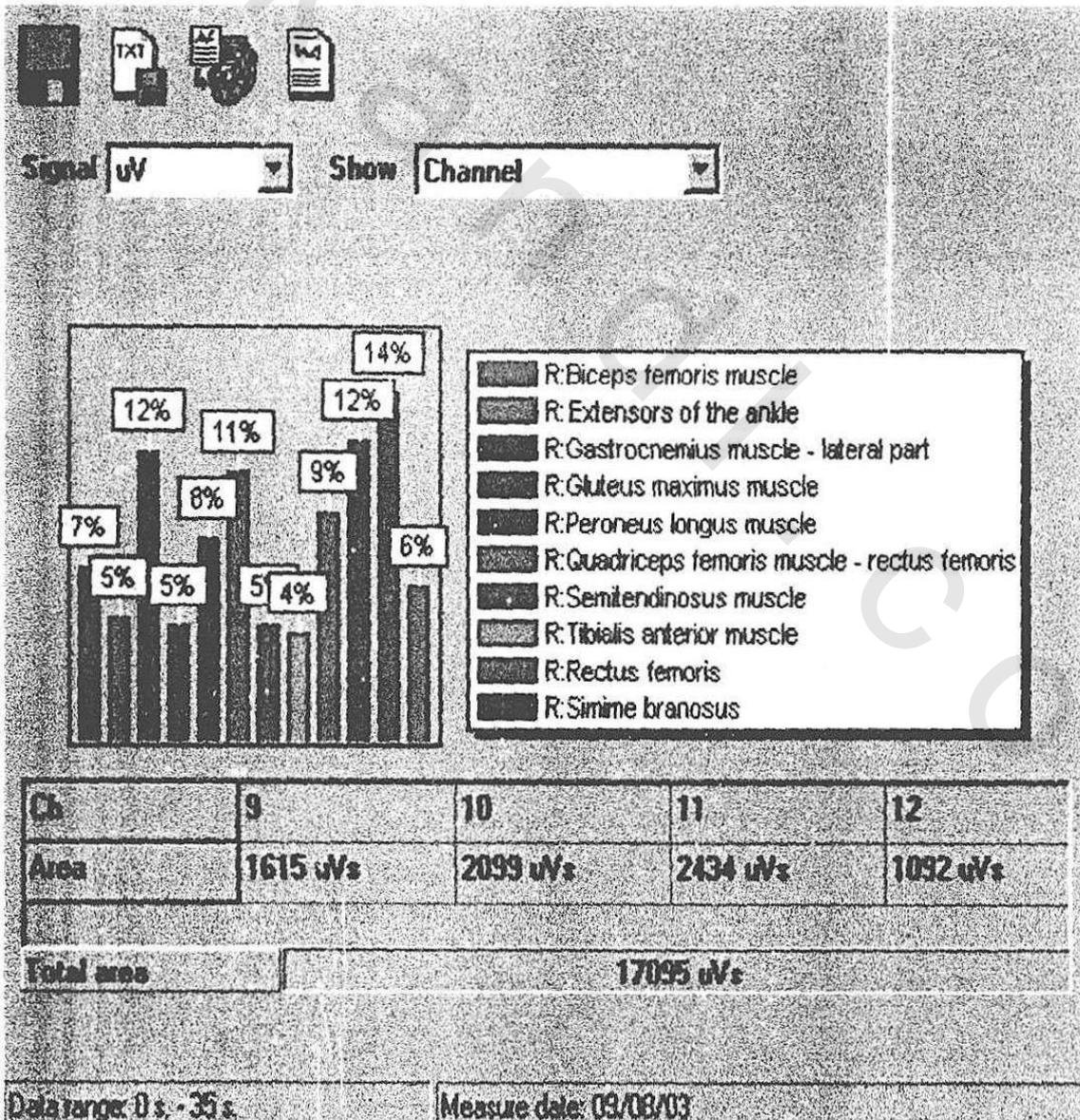
Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



Work/Loading 10/08/03 11:47:52

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaal	Protocol :	test 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



## **Slope results**

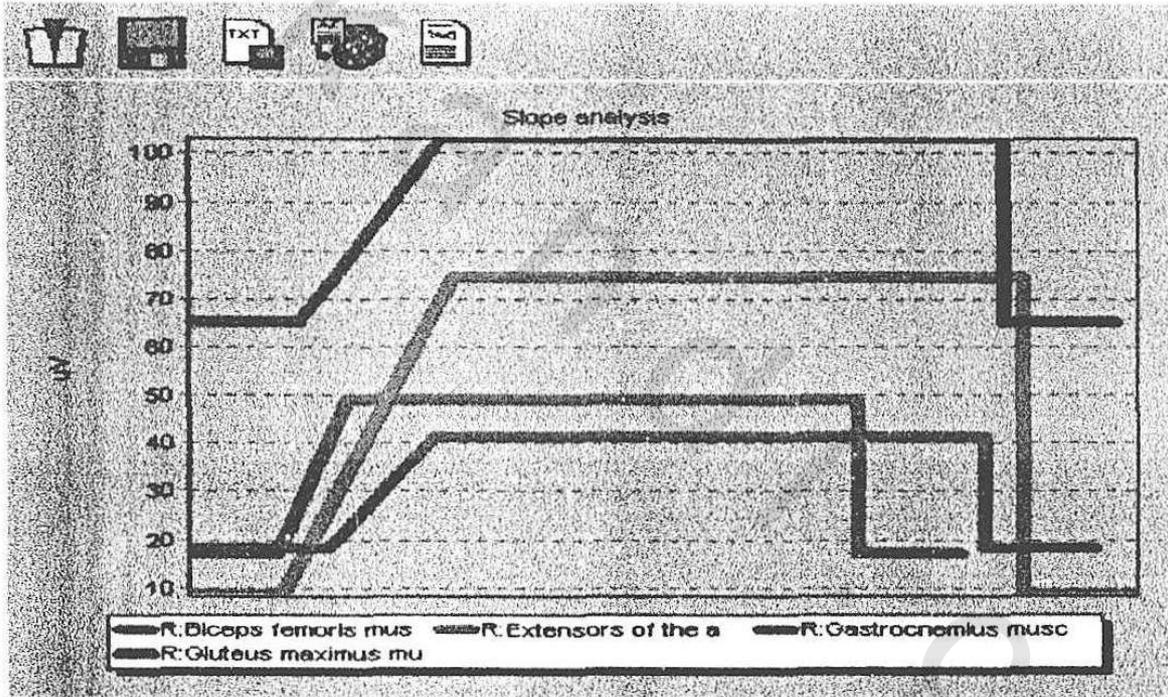
الرجل اليميني

أثناء أداء الممارسة

Slope results 10/08/03 11:29:22

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



Ch	1	2	3	4
Rest level	17.13 µV	8.428 µV	65.02 µV	18.07 µV
Reference level	17.1 µV	50.32 µV	130.4 µV	35.17 µV
Diff. level	-0.0278 µV	41.89 µV	65.42 µV	17.1 µV
Speed	-0.02837 µV/s	17.67 µV/s	32.71 µV/s	11.71 µV/s
Peak	619.3 µV	966.6 µV	1724 µV	1866 µV
Aver level	48.72 µV	74.65 µV	103.3 µV	41.11 µV
Area	348 µVs	596.4 µVs	803.8 µVs	316.6 µVs
Duration time	7.13 s	7.99 s	7.83 s	7.72 s

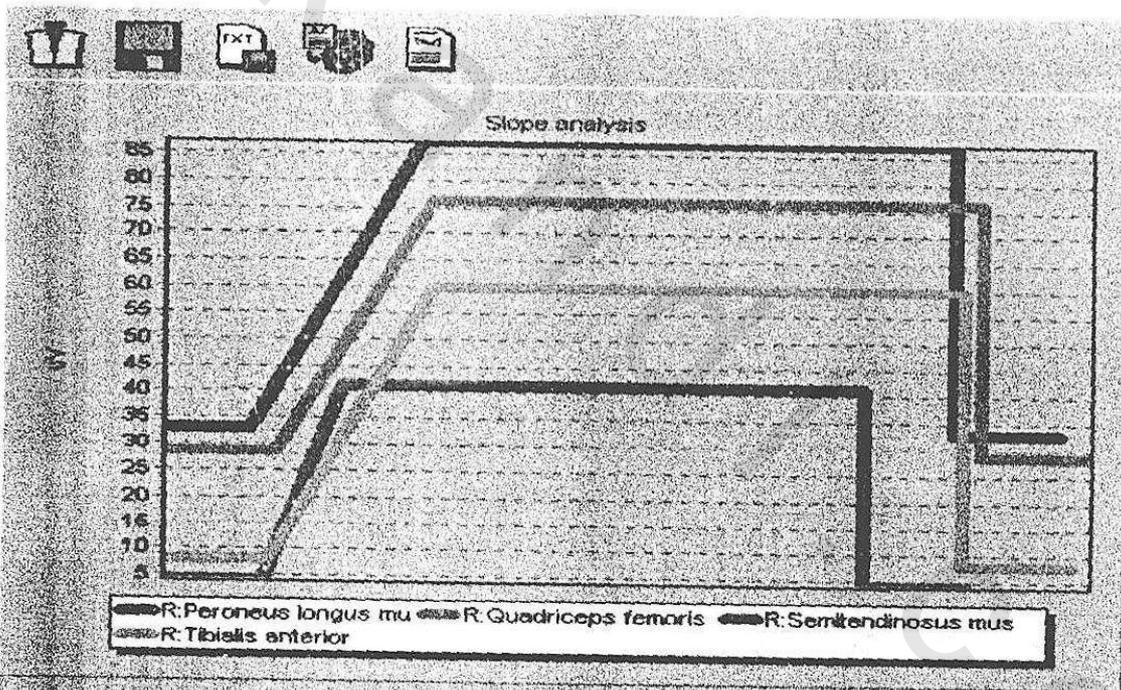
Data range: 0.62 s - 10.47 s

Measure date: 09/08/03

Slope results 10/08/03 11:31:52

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



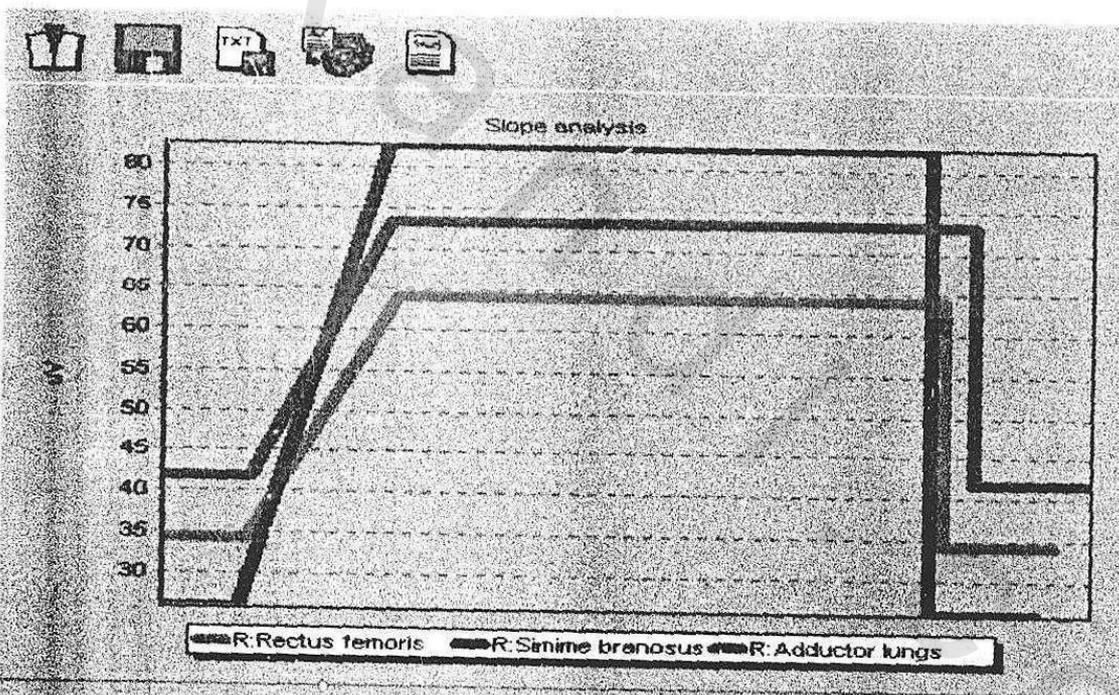
Ch	5	6	7	8
Rest level	32.95 uV	28.6 uV	4.139 uV	7.785 uV
Reference level	30.78 uV	121.6 uV	20.03 uV	81.05 uV
Diff. level	-2.173 uV	93.04 uV	15.89 uV	73.27 uV
Speed	-0.8725 uV/s	41.17 uV/s	14.06 uV/s	53.4 uV/s
Peak	1175 uV	1295 uV	1163 uV	709.2 uV
Aver level	87.16 uV	76.10 uV	41.07 uV	93.00 uV
Area	674.4 uVs	683.8 uVs	310.9 uVs	481.1 uVs
Duration time	7.73 s	7.99 s	7.56 s	7.72 s

Date range: 0.71 s - 9.93 s      Measure date: 03/08/03

Slope results 10/08/03 11:38:03

MS Medical Service, Egypt

Person information		Measurement information		Supplement information	
Last name :	refaat	Protocol :	test 2	Doctor :	
First name :	mohamed	Phase :	Aver Dynamic		
Birthday:	21/04/81	Meas.Date :	09/08/03 12:46:55		



Ch	9	10	11	12
Rest level	34.03 uV	25.63 uV	41.76 uV	9.001 uV
Reference level	62.23 uV	15.14 uV	10.75 uV	45.92 uV
Diff. level	28.26 uV	-10.48 uV	-31.01 uV	36.92 uV
Speed	12.79 uV/s	-4.853 uV/s	-15.05 uV/s	27.35 uV/s
Peak	1071 uV	1828 uV	907.7 uV	771.1 uV
Aver level	63.69 uV	82.73 uV	73.18 uV	41.82 uV
Area	519.2 uV*s	666.8 uV*s	633.9 uV*s	333.3 uV*s
Duration time	8.1 s	8.05 s	8.85 s	7.94 s

Data length: 1.25 s - 10.53 s

Measure date: 09/08/03

مرفق ( 8 ) خطاب موجه للسيد / طلعت جنيدى

رئيس قطاع الرياضة بوزارة الشباب

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين  
والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

سعادة الاستاذ الفاضل السيد / طلعت جنيدى . رئيس جهاز الرياضة بوزارة الشباب .

تحية طيبة وبعد،،،

قادم لكم الباحث / سعيد عبد المعز محمد شاهين

(الأخصائي الرياضي بمديرية الشباب والرياضة)

والمسجل لدرجة الماجستير في التربية الرياضية " تدريب رياضي "

موضوع ( برنامج تدريبي في ضوء التحليل الكهربى لتطوير القوة الخاصة العضلات العاملة للركلة

الخلفية المستقيمة في رياضة الكاراتيه ) نرجو من سيادتكم تسهيل مهمته البحثية في استخدام جهاز

(EMG) جهاز تحليل النشاط الكهربى الخاص بالوزارة للقياس لعينة قوامها لاعب واحد حتى

يسنى للباحث تحقيق النتائج العلمية المرجوة .

وفقمك الله لما فيه الخير لخدمة الباحثين والبحث العلمى للنهوض بمصرنا الحبيبة الى اعلى

المستويات الرياضية

محمد انور عياد  
وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب

د/د/ علي محمود عبيد

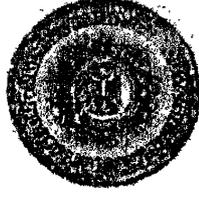


المشرف على الرسالة

أ.م.د/ ايهاب البديوي

مرفق ( 9 ) خطاب موجه إلى د / علي محمود عبيد

وكيل كلية التربية الرياضية جامعة طنطا



وزارة التربية  
قطاع الرياضة

السيد الأستاذ الدكتور / علي محمود عبيد

وكيل كلية التربية الرياضية بطنطا

لشئون التعليم والطلاب

تحية طيبة ... وبعد

يسعدني أن أبعث لسيادتكم بأطيب أمنياتي وحاذق مودتي ....  
إيماء لكتاب سيادتكم بتاريخ ٢٨/٥/٢٠٠٣ والمتضمن تسهيل  
المهمة البحثية للدراس / سعيد عبد المعز شاهين المسجل لدرجة  
الماجستير في التربية الرياضية " التدريب الرياضي " في استخدام  
جهاز ( EMG ) لتحلي النشاط الكهربائي .

رجاء التكرم بالتوجيه نحو التنبيه علي الدارس بالتوجه إلى مركز  
الطب الرياضي بمدينة نصر ومعه البروتوكول الخاص بالدراسة  
والبرنامج التدريبي المقترح حتى يتسنى تقديم العون اللازم لاتمام هذه  
الدراسة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ...

رئيس

قطاع الرياضة

طلعت جزيدي

مرفق ( 10 ) بيانات لاعبي الدراسة الاستطلاعية والدراسة  
الأساسية للتحليل الكهربى

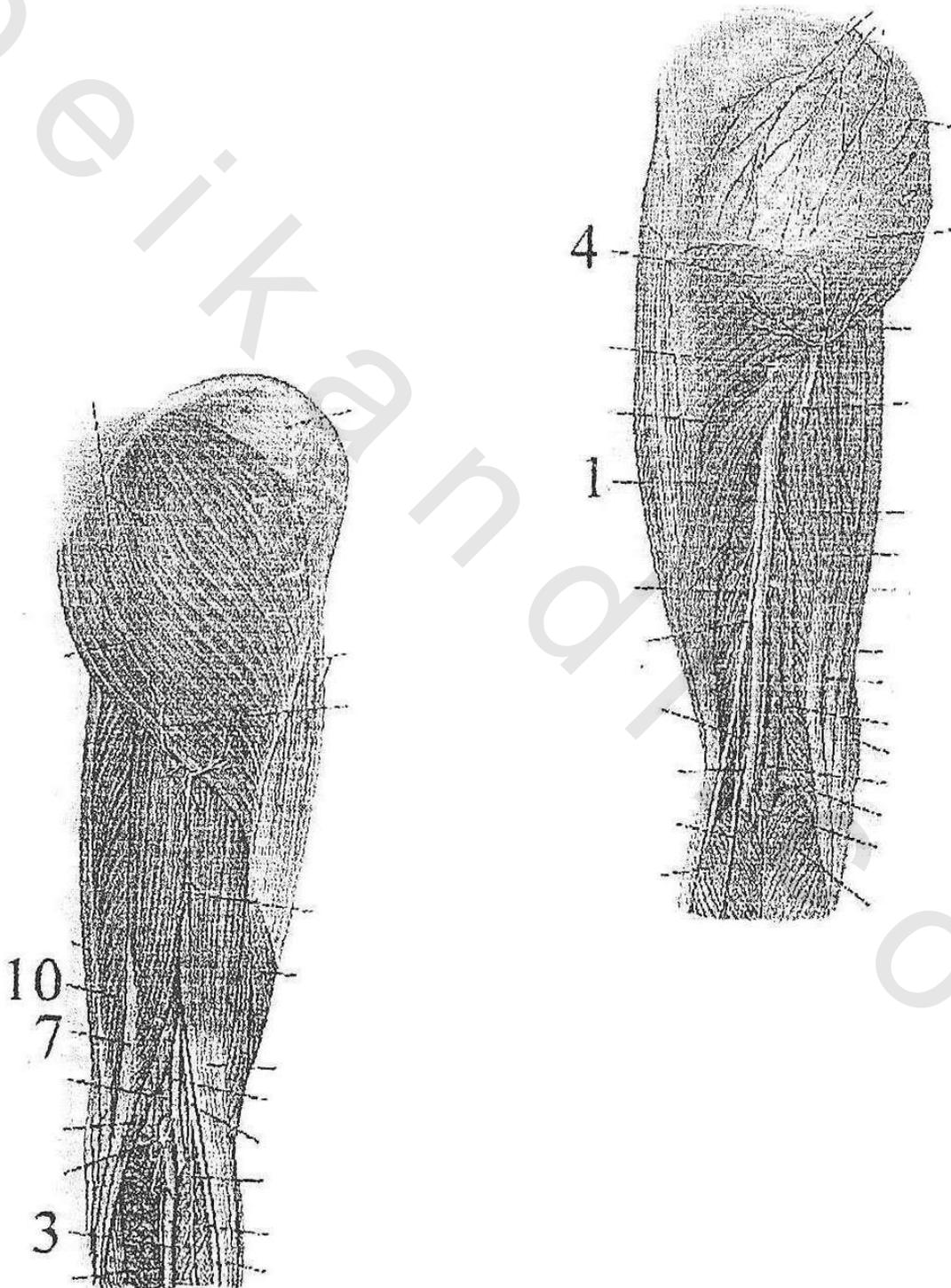
إسم اللاعب	حسام سعيد فرج	محمد رفعت سعد فرج
" لاعب الدراسة الإستطلاعية "	" لاعب الدراسة الأساسية "	
تاريخ الميلاد	1984 / 6 / 25	1981 / 4 / 21
العمر التدريبي	14 سنة	14 سنة
الطول	171 سم	168 سم
الوزن	60 كجم	60 كجم
المنطقة	منطقة الغربية للكاراتيه	منطقة الغربية للكاراتيه
البطولات الدولية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فضية الشرق الأوسط 55 كجم عام 2001 م .</li> <li>- فضية الشرق الأوسط 55 كجم عام 2002 م .</li> <li>- ذهبية الشرق الأوسط كوميتيه جماعي عام 2002 م .</li> <li>- المركز السابع على العالم تحت 17 سنة 2001 باليونان .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فضية أفريقيا تحت 17 سنة 1998 م وزن 60 كجم كوميتيه فردي .</li> <li>- برونزية أفريقيا تحت 17 سنة 1998 م وزن 60 كجم كوميتيه جماعي .</li> <li>- فضية الشرق الأوسط 2002 وزن 60 كجم فردي .</li> <li>- ذهبية الشرق الأوسط 2002 جماعي .</li> </ul>
البطولات المحلية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العديد من المراكز في بطولات الجمهورية والمناطق لبطولات الكوميتيه الفردي 16 ، 18 سنة .</li> <li>- العديد من المراكز في بطولات الجمهورية لفرق الدوري الممتاز والدرجة الأولى .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العديد من المراكز في بطولات الجمهورية والمناطق لبطولات الكوميتيه الفردي 16 ، 18 سنة ، فوق 18 سنة .</li> <li>- العديد من المراكز في بطولات الجمهورية لفرق الدوري الممتاز والدرجة الأولى .</li> </ul>

## مرفق ( 11 ) منشأ وإندغام العضلات السطحية التي تم قياس نشاطها الكهربائي

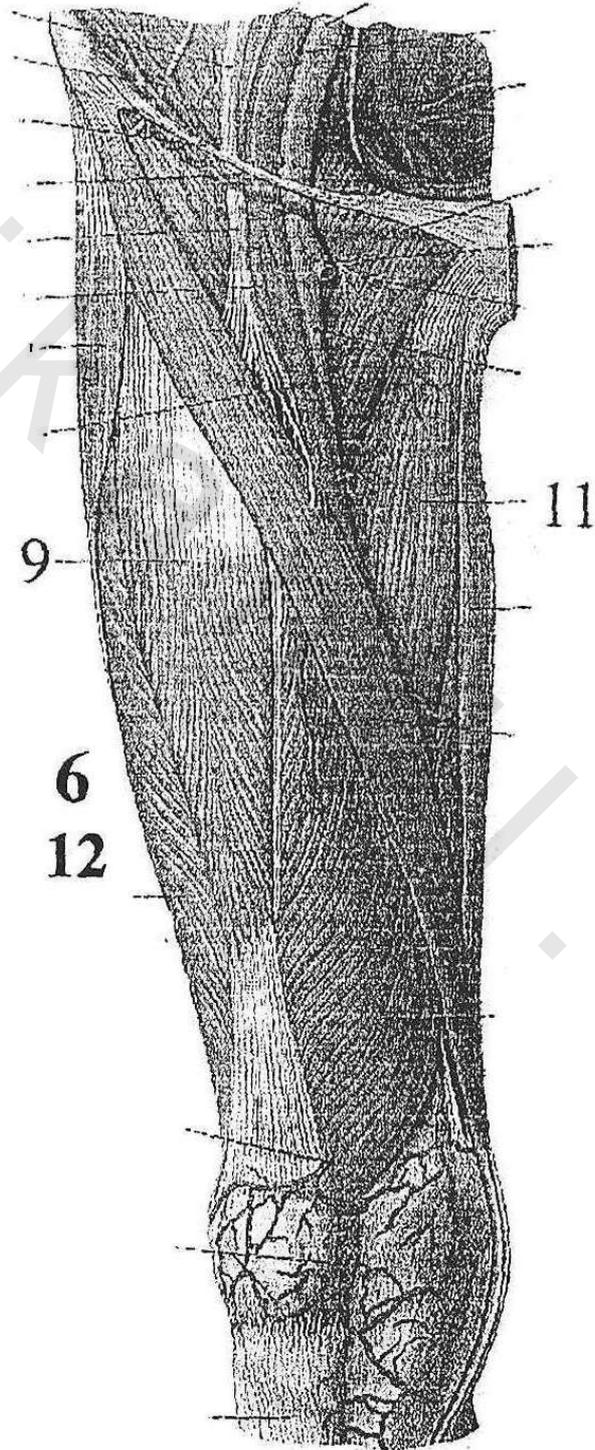
م	إسم العضلة	الأصل	المغزى	الوظيفة
1	ذات الرأسين الفخذية	أحدوية الإسك ( بوتر مشترك مع الرباط العجزي الأحدوبي) .	الوجه الوحشي لرأس الشظية ( وتر قوي ) اللقمة الوحشية للظنوب ( حزمة وتريية صغيرة )	ثني الساق عند مفصل الركبة ، وعندما تكون الساق مثنية تدير الظنوب للوحشي
2	الباسطة لرسغ القدم	اللقمة الوحشية للظنوب ، السطح الأمامي لجسم الشظية ، الغشاء بين العظمين ، لفافة الساق ، الحاجز بين العضلي	بشقات وتريية أربع الي السلاميتين المتوسطة والقاصية للأبخس الأربعة الوحشية	بسط القدم وتحريكه لأعلى
3	التوامية	الرأس الأنسي السطح المأبضي للفخذ فوق اللقمة الأنسية . الرأس الوحشي لللقمة الوحشية للفخذ	السطح الخلفي لعظم العقب بواسطة وتر العرقوب	- ثني القدم نحو أخمصها عند مفصل الكاحل . - بسط القدم عند مفصل العقب الزورقي وتدعم مفصلي الركبة والكاحل أثناء الوقوف - تقرب الأبخس وتثني الساق على مفصل الركبة.
4	الألوية العظمي	الخط الأكسوي الخلفي للعرقلة ، اللفافة الصدرية القطنية ، السطح الخلفي للعجز ، جانب العصص ، الرباط العجزي الأحدوبي	الأحدوية الألوية لعظم الفخذ	تبسط الفخذ بقوة وتديره للوحشي عند مفصل الورك ، الألياف العلوية تساعد في تباعد الفخذ ، الألياف السفلية تقرب الفخذ ، الألياف المنغرفة في السبيل العرقلي تدعم الركبة المنبسطة تماماً ، تبسط الجذع على الطرف السفلي عند الوقوف من وضعية الجلوس أو عند تسليق السلام

<p>تكب (تقلب للخارج وتبعد) القدم وتساعد على الثني الأخمصي للقدم</p>	<p>بوتر طويل على السطح الأخمصي للعظم النردي في نفق متشكل من الرباط الأخمصي الطويل ، ويعبر مائلاً على الوجوه الوحشية لقاعدتي العظمتين المشطيين الأول ( والثاني ) والعظم الإسفيني الأنسي</p>	<p>رأس الشظوية و 2/3 السطح الوحشي لجسمها ، الحاجز بين العضلي بينها وبين عضلات الساق الأمامية والخلفية</p>	<p>5 الشظوية الطويلة</p>
<p>تبسط الساق عند مفصل الركبة ، المستقيمة المفخذية تساعد في ثني مفصل الورك</p>	<p>الوتر المشترك لها ( رباعية الرؤوس ) وهي أقوى عضلة في جسم الإنسان ، تنغرز في قاعدة الرضفة وحافتيها الجانبيتين وتلتحم مع رباط الرضفة والقرويين الأنسي والوحشي لتتغرز في إحدي الظنوب</p>	<p>الشوكة الحرقلية الأمامية السفلية ( الرأس المستقيم ) الحافة الخلفية للحق ( الرأس المنعكس )</p>	<p>6 العضلة رباعية الرؤوس الخفية</p>
<p>تثني الساق عند مفصل الركبة وعندما تكون الساق مثنية تدبر الظنوب للأنسي ، تبسط المفخذ عند مفصل الورك.</p>	<p>بوتر طويل إلى السطح الأنسي لجسم الظنوب مع استطالة للحافة الإنسية لأحدوية الظنوب كرجل البط</p>	<p>أحدوية الإسك ، بوتر مشترك مع الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين المفخذية</p>	<p>7 العضلة النصف وترية</p>
<p>تثني القدم عند المفصل القعي الساق ( الكاحل ) ، تدبر للأنسي وتقرب ( تكسب ) القدم عند المفاصل تحت القعب ومنتصف الرسغ</p>	<p>قاعدة عظم المشط الأول الإسفيني الأنسي ( السطحين الأخمصي والأنسي )</p>	<p>اللقيمة الوحشية ، السطح الوحشي لجسم الظنوب ، الغشاء بين العظمين ، لفافة الساق ، الحاجز بين العضلي</p>	<p>8 العضلة الظنوبية الأمامية</p>
<p>بسط الساق - ثني المفخذ</p>	<p>الحافة العليا للرضفة</p>	<p>الرأس المستقيم ( من الشوك الحرقلي الأمامي السفلي ) ، الرأس المنعكس فوق الحق ( مباشرة )</p>	<p>9 العضلة المستقيمة المفخذية</p>

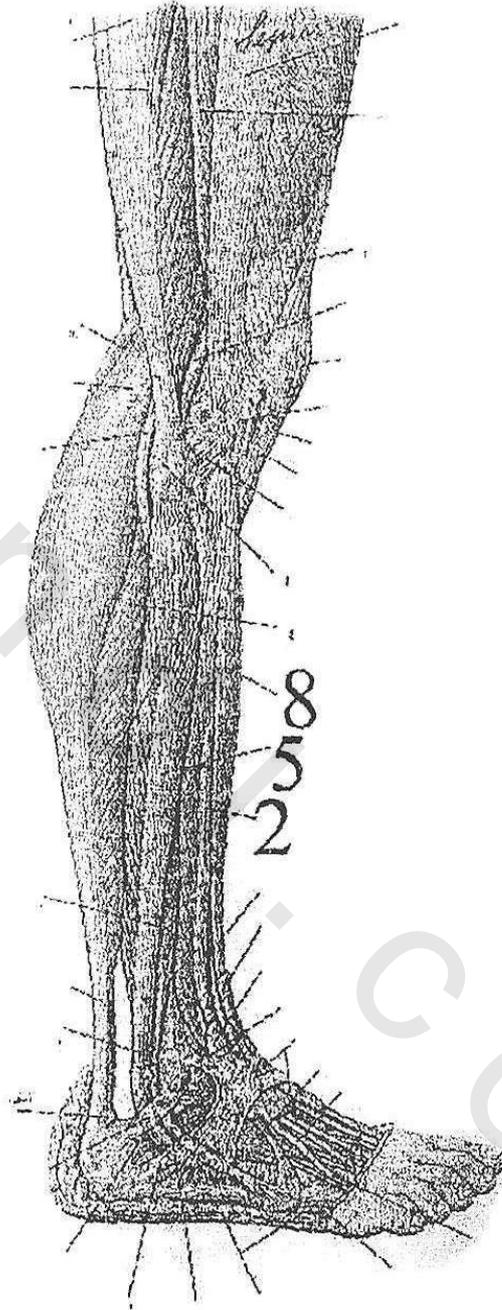
<p>تثنى الساق عند مفصل الركبة ، وعندما تكون الساق مثنية تسديرها للأسي ، تبسط الفخذ عند مفصل الورك.</p>	<p>بوتر قصير وسميك علي القفص الأسي للظنوب والرباط المائل المأبضي لمفصل الركبة.</p>	<p>أحدوية الإسك ( وتر سميك بين وتري العضلتين ذات الرأسين الفخذية ، والعضلة النصف وتري والعضلة المقربة الكبيرة .</p>	<p>10 العضلة النصف غشائية</p>
<p>تقرب ، وتثنى وتنزع إلى تدوير الفخذ للأسي عند مفصل الورك</p>	<p>الشفة الأسي للثلث المتوسط للخط الخشن</p>	<p>مقدم العانة ، عند زاوية موصول العرف مع الإرتفاق</p>	<p>11 العضلة المقربة الطويلة</p>
		<p>الخط بين المنورين ، الشفة الأسي للخط الخشن ، الخط فوق اللقمة الأسي ، وترا العضلتين المقربة الطويلة والمقربة الكبيرة ، الحاجز بين العضلات الأسي</p>	<p>12 العضلة المتسعة الإسية</p>



العضلات السطحية التي تم قياس نشاطها الكهربائي



العضلات السطحية التي تم قياس نشاطها الكهربائي



العضلات السطحية التي تم قياس نشاطها الكهربائي

( 15 : 288 - 320 )

## ملخص البحث

### عنوان البحث :

برنامج تدريبي في ضوء التحليل الكهربائي لتطوير القوة الخاصة للعضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة في رياضة الكاراتيه.

### التقديم والمشكلة :

بالرغم من إمكانية التعرف على وظائف العضلات المختلفة عن طريق علم التشريح والمراجع التشريحية إلا أن تلك المعلومات لم تساعد خبراء ومتخصصي مجال رياضة الكاراتيه من التعرف على أهم العضلات المشاركة في الأداء بصورة مباشرة وكذلك نسب إشراكها في العمل العضلي بالإضافة إلى عدم تعرفهم على مواصفات النشاط الكهربائي الصادر من كل عضلة .

ومن خلال الدراسات السابقة ومن خلال خبرة الباحث كلاعب حول أهم الأساليب الهجومية إحتلت الركلة الخلفية المستقيمة مركزاً متأخراً ضمن الأساليب الهجومية الأكثر استخداماً .

وحيث أن الركلة الخلفية المستقيمة من المهارات التي في حال نجاح أداء اللاعب لها في المباراة تحتسب له نقطتين ( نيهون ) إذا ما توفر فيها شروط إحتسابها وذلك طبقاً لأحدث تعديل في القانون الدولي .

مما سبق تظهر أهمية تنمية القوة الخاصة في ضوء التحليل الكهربائي لتطوير القوة الخاصة للعضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة .

### - أهداف البحث :

1. التعرف على أهم العضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة عن طريق التحليل الكهربائي.
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في ضوء التحليل الكهربائي لتطوير القوة الخاصة للعضلات العاملة لمهارة (الركلة الخلفية المستقيمة) .

### - تساؤلات البحث :

- 1- ما أهم العضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة .
- 2- ما تأثير البرنامج التدريبي المقترح في ضوء التحليل الكهربائي للعضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة.

## إجراءات البحث :

قام الباحث بتحليل النشاط الكهربى للاعب دولى واحد وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفى بإسلوب دراسة الحالة لإجراء عملية التحليل الكهربى وذلك للتعرف على أهم العضلات العاملة أثناء أداء الركلة الخلفية المستقيمة .

ثم إختار الباحث عينة البحث التجريبية وقوامها ( 15 ) لاعب من لاعبي نادي الشبان المسلمين بطنطا ، وقام الباحث بتطبيق إختبارات تم تقنينها والتأكد من معاملاتها العلمية ( الصدق والثبات ) من خلال الدراسات الإستطلاعية ثم إجراء القياسات القبلىة وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث والذي تم بناؤه في ضوء التحليل الكهربى والذي يشمل ( تمرينات مشابهة للأداء المهارى - تمرينات بالأستك المطاط ) ثم إجراء القياسات البعدية وقد تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

## نتائج البحث :

أولاً نتائج التحليل الكهربى :

في ضوء العينة المختارة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للنتائج التالية :

أ - أن أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للرجل اليمنى { الثابتة } هي :

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| .Gluteus Maximus Muscle                   | 1. العضلة الألوية العظمى        |
| .Gastrocnemius Muscle / Letral Part       | 2. العضلة التوأمية              |
| . Semimem Bransus Muscle                  | 3. العضلة النصف غشائيه          |
| Quadriceps Femoris Muscle/ Rectus Femoris | 4. العضلة رباعية الرؤوس الفخذية |
|   | 5. العضلة الشظوية الطويلة       |
| .Perneus Longus Muscle                    | 6. العضلة النصف وترية           |
| .Semitendinsus Muscle                     | 7. العضلة المستقيمة الفخذية     |
| .Rectus Femoris Muscle                    | 8. العضلة الباسطة لرسغ القدم    |
| .Extensors Of The Ankle                   | 9. العضلة المقربة الطويلة       |
| .Adductor Longus Muscle                   |                                 |

أما باقي العضلات الأخرى فكانت نسبة إشتراكها في المهارة أقل.

ب - أن أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للرجل اليسري { الضاربة } هي :

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| .Extensors Of The Ankle                    | 1. العضلة الباسطة لرسغ القدم    |
| Quadriceps Femoris Muscle/ Vastus Medialis | 2. العضلة المتسعة الإنسية       |
| .Semitendinsus Muscle                      | 3. العضلة النصف وترية           |
| .Gastrocnemius Muscle / Letral Part        | 4. العضلة التوأمية              |
| .Tibialis Antirior Muscle                  | 5. العضلة الظنوبية الأمامية     |
| .Perneus Longus Muscle                     | 6. العضلة الشظوية الطويلة       |
| .Adductor Longus Muscle                    | 7. العضلة المقربة الطويلة       |
| . Semimem Bransus Muscle                   | 8. العضلة النصف غشائية          |
| Quadriceps Femoris Muscle/ Rectus Femoris  | 9. العضلة رباعية الرؤوس الفخذية |

أما باقي العضلات الأخرى فكانت نسبة إشتراكها في المهارة أقل .

ج - تختلف الرجل اليمنى { الثابتة } والرجل اليسري { الضاربه } في إجمالي النشاط الكهربى الصادر من العضلات المشاركة حيث في الرجل اليمنى (14098 ميكرو فولت ) وفي الرجل اليسري (15606 ميكرو فولت ) .

#### نتائج الجزء الخامس بالبرنامج التدريبي :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1. أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة ( تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة ) بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث كان الفرق في نسبة التحسن بين القياسين لصالح القياس البعدي.
2. حققت المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في مستوى أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة .
3. أظهرت النتائج مدى أهمية الصفات البدنية الخاصة ( تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة ) وكذلك أهمية استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري في تحسين أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة .

## المستخلص

### عنوان البحث :

برنامج تدريبي في ضوء التحليل الكهربائي لتطوير القوة الخاصة للعضلات العاملة للركلة الخلفية المستقيمة في رياضة الكاراتيه.

### المنهج المستخدم :

1. إستخدم الباحث المنهج الوصفي بإسلوب دراسة الحالة لإجراء عملية التحليل الكهربائي .
2. إستخدم الباحث المنهج التجريبي لإجراء الدراسة الأساسية للبرنامج التدريبي.

### العينة :

1. لاعب دولي واحد لإجراء التحليل الكهربائي .
2. ( 15 ) لاعب من لاعبي نادي الشبان المسلمين بطنطا ( المجموعة التجريبية ) .

### أهم النتائج :

أ- أن أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للرجل

اليمنى { الثابتة } هي :

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. العضلة الألوية العظمي        | .Gluteus Maximus Muscle                   |
| 2. العضلة التوأمية              | .Gastrocnemius Muscle / Letral Part       |
| 3. العضلة النصف غشائيه          | . Semimem Bransus Muscle                  |
| 4. العضلة رباعية الرؤوس الفخذية | Quadriceps Femoris Muscle/ Rectus Femoris |
| 5. العضلة الشظوية الطويلة       | .Perneus Longus Muscle                    |
| 6. العضلة النصف وترية           | .Semitendinsus Muscle                     |
| 7. العضلة المستقيمة الفخذية     | .Rectus Femoris Muscle                    |
| 8. العضلة الباسطة لرسغ القدم    | .Extensors Of The Ankle                   |
| 9. العضلة المقربة الطويلة       | .Adductor Longus Muscle                   |

أما باقي العضلات الأخرى فكانت نسبة إشتراكها في المهارة أقل.

ب- أن أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للرجل

اليسري { الضاربة } هي :

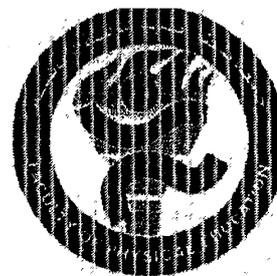
1. العضلة الباسطة لرسغ القدم

Quadriceps Femoris Muscle/ Vastus	2. العضلة المتسعة الإيسية
	.Medialis
.Semitendinsus Muscle	3. العضلة النصف وتريه
.Gastrocnemius Muscle / Letral Part	4. العضلة التوأمية
.Tibialis Antirior Muscle	5. العضلة الظنوبية الأمامية
.Perneus Longus Muscle	6. العضلة الشظوية الطويلة
.Adductor Longus Muscle	7. العضلة المقربة الطويلة
. Semimem Bransus Muscle	8. العضلة النصف غشائية
Quadriceps Femoris Muscle/ Rectus	9. العضلة رباعية الرؤوس الفخذية
	.Femoris

أما باقي العضلات الأخرى فكانت نسبة إشتراكها في المهارة أقل .

3. تختلف الرجل اليمنى { الثابتة } والرجل اليسرى { الضاربه } في إجمالي النشاط الكهربى الصادر من العضلات المشاركه حيث في الرجل اليمنى (14098 ميكرو فولت ) وفي الرجل اليسرى (15606 ميكرو فولت ) .
4. أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة ( تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة ) بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث كان الفرق في نسبة التحسن بين القياسين لصالح القياس البعدي.
5. حققت المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في مستوى أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة .
6. أظهرت النتائج مدي أهمية الصفات البدنية الخاصة ( تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة ) وكذلك أهمية استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري في تحسين أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة .

**Tanta University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Sports Training Department**



***A Training Program based on The Electric Analysis to  
Develop The Special Strength of The Working Muscles  
Group in The Back Straight Kick in Karate.***

***A Research By***  
***Said Abd El-Mouez Mohammed Shaheen***  
**A sports Specialist, Youth and Sports Province of Gharbia.**

**From among the requirements of gaining The Master Degree in  
Physical Education.**

***Under Supervision of***

**PhD. Ahmed Al- Metwally Mansour**  
**Professor and Head of Sports Training Dept,**  
**Faculty of Physical Education,**  
**Tanta University.**

**Ass. PhD. Ehab Mohammed Fawzy Al- Bedawy**  
**Associate Professor, Sports Training Dept,**  
**Faculty of Physical Education,**  
**Tanta University.**

**D. Emad Abd - Elfattah Alsersy**  
**Lecturer of Sports training Dept,**  
**Faculty of Physical Education,**  
**Tanta University.**

**2004 A.D. / 1425 Hejry.**

## Summary

### Title:

A training program based on the electric analysis to develop the special strength of the working muscle group in the back straight kick in Karate.

### Introduction and Problem:

Although it is possible to recognize the functions of different muscle groups through Anatomy and its Textbooks, this information doesn't help Karate specialists and experts to recognize the most important muscle groups that contribute directly to performance and percentages of its contribution to muscular work. They also can't recognize the electric activity characteristics specified to each muscle.

Through surveying past studies and the experience of the researcher as a karate player, concerning the most important offensive styles of the sport, the back straight kick came at a lower rank in accordance with other offensive styles that are frequently used.

It is very important to know that the back straight kick is one of the skills that count for two points (Nihon) if the player could successfully perform it in a game, and if it is performed under the counting conditions, according to the recent amendments of the international rules.

From all what is mentioned above, it is clear that developing the special strength based on the electric analysis to develop the special strength of the working muscle group in the back straight kick for Karate players has a very important significance.

### Aims:

- To recognize the important acting muscle while performing the back straight kick in karate.
- To recognize the effect of a recommended training program based on the electric analysis to develop the special strength of the working muscle group in the back straight kick for Karate players.

### Research question:

- What are the important acting muscle while performing the back straight kick in karate?

- What are the recognize the effect of a recommended training program based on the electric analysis of the working muscle group in the back straight kick ?

### **Procedures:**

The researcher Analyzed the electric activity of (only one) international player. The researcher used the descriptive approach with a case study for doing the electric analysis to recognize the most important muscle groups working during performing the back straight kick.

The researcher chose the experimental sample (15 players) from Al-Shubban Al-Moslemeen Club in Tanta. Through the pilot study, the researcher applied tests that were validated for scientific stability and validity. Then, the pre- tests were done and the recommended training program was applied to the sample. The mentioned program was designed on the basis of the electric analysis and included (skills performance- like exercises and exercises using elastic cords). Post-measurements were applied and then data were treated using suitable statistics methods.

### **Results:**

#### **First, Results of electric analysis:**

Based on the chosen sample, the used approach and the statistical treatments, the researcher reached the following results:

*A- The most important muscles working through the performance of the back straight kick for the right leg (stationary) are:*

- 1- Gluteus Maximus Muscle.
- 2- Gastrocnemius Muscle / Letral Part.
- 3- Semimem Bransus Muscle.
- 4- Quadriceps Femoris Muscle / Rectus Femoris.
- 5- Perneus Longus Muscle.
- 6- Semitendinsus Muscle.
- 7- Rectus Femoris Muscle.
- 8- Extensors of the Ankle.
- 9- Adductor Longus Muscle.

Other muscles were of minor contribution in this skill.

*B- The most important muscles working through the performance of the back straight kick skill for the left leg (Kicking) are:*

- 1- Extensors of the Ankle.
- 2- Quadriceps Femoris Muscle / Vastus Medialis.
- 3- Semitendinsus Muscle.

- 4- Gastrocnemius Muscle / Lateral Part.
- 5- Tibialis Anterior Muscle.
- 6- Peroneus Longus Muscle.
- 7- Adductor Longus Muscle.
- 8- Semimembranosus Muscle.
- 9- Quadriceps Femoris Muscle / Rectus Femoris.

Other muscles were of minor contribution in this skill.

*C- The right leg (stationary) is different from the left leg (Kicking) in the total electric activity resulting from the working muscles, as the right leg recorded (14098 microvolt) while the left leg recorded (15606 microvolt).*

#### Second, the Training Program Results:

Based on the aims and hypothesis of the research, the chosen sample and the statistical treatments, the researcher reached the following results:

- 1- The recommended training program led to developing special physical characteristics (strength ability – strength characterized by speed) to a greater extent in favor of the experimental group at the post- measurements, as the difference between the enhancement percent came in favor of post- measurement.
- 2- The experimental group achieved a better development in the performance level of the back straight kick.
- 3- Results indicate the importance of special physical characteristics (strength ability – strength characterized by speed) and the use of skills performance-like exercises in developing and enhancing the performance of the back straight kick.

## Conclusion

### Title:

A training program based on the electric analysis to develop the special strength of the working muscle group in the back straight kick in Karate.

### Approach:

- The researcher used the descriptive approach with a case study for doing the electric analysis.
- The researcher used the experimental approach for doing the main study of the training program.

### Sample:

- Only one international player for the electric analysis.
- (15) players from Al-Shubban Al-Moslemeen Club in Tanta (the experimental group).

### The most important results:

- *The most important working muscles in the performance of the back straight kick for the right leg (stationary) are:*
  - 1- Gluteus Maximus Muscle.
  - 2- Gastrocnemius Muscle / Letral Part.
  - 3- Semimem Bransus Muscle.
  - 4- Quadriceps Femoris Muscle / Rectus Femoris.
  - 5- Perneus Longus Muscle.
  - 6- Semitendinsus Muscle.
  - 7- Rectus Femoris Muscle.
  - 8- Extensors of the Ankle.
  - 9- Adductor Longus Muscle.

Other muscles were of minor contribution in this skill.

- *The most important working muscles in the performance of the back straight kick for the left leg (kicking) are:*
  - 1- Extensors of the Ankle.
  - 2- Quadriceps Femoris Muscle / Vastus Medialis.
  - 3- Semitendinsus Muscle.
  - 4- Gastrocnemius Muscle / Letral Part.
  - 5- Tibialis Anterior Muscle.
  - 6- Perneus Longus Muscle.

- 7- Adductor Longus Muscle.**
- 8- Semimem Bransus Muscle.**
- 9- Quadriceps Femoris Muscle / Rectus Femoris.**

**Other muscles were of minor contribution in this skill.**

- The right leg (stationary) is different from the left leg (Kicking) in the total electric activity resulting from the working muscles, as the right leg recorded (14098 microvolt) while the left leg recorded (15606 microvolt).**
- The recommended training program led to developing special physical characteristics (strength ability – strength characterized by speed) to a greater extent in favor of the experimental group at the post- measurements, as the difference between the enhancement percent came in favor of post- measurement.**
- The experimental group achieved a better development in the performance level of the back straight kick.**
- Results indicate the importance of special physical characteristics (strength ability – strength characterized by speed) and the use of skills performance-like exercises in developing and enhancing the performance of the back straight kick.**