

المرفقات

مرفق رقم (1)

- خطاب لمركز الشباب يوضح طبيعة البحث .
- خطاب الموافقة علي تطبيق البحث .
- خطاب موجه للمدرب بخصوص البحث .

مرفق رقم (2)

- جداول الأسابيع التدريبية موضح بها تشكيل الحمل والشدات والأزمنة التدريبية.
- نموذج من الوحدات التدريبية المطبقة في البرنامج .

مرفق رقم (3)

- الإعداد البدني والمهاري والخططي .

مرفق رقم (4)

- استمارة تحليل الأساليب الدفاعية من خلال المباريات .
- استمارة تفريغ بيانات المباريات المنفذه .

مرفق رقم (5)

- أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث .

مرفق رقم (١)

خطاب لمركز الشباب يوضح طبيعة البحث

خطاب الموافقة علي تطبيق البحث .

خطاب موجه للمدرب بخصوص البحث .

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ / مدير مركز شباب زفتي .

بعد التحية ،

يقوم الباحث محمد سمير زمزم بعمل بحث بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لبعض الأساليب الدفاعية علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه) وهذا البحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية ، ويهدف هذا البحث إلي الارتقاء بالمستوي الرياضي والمستوي المهاري والتدريبي للاعبي الكاراتيه بهدف تحسين نتائج المباريات والارتقاء بمستوي اللاعبين لذا أرجو من سيادتكم الموافقة علي تنفيذ البرنامج التدريبي بمركز شباب زفتي علي لاعبي فريق الكاراتيه .

وشكراً

مقدمه لسيادتكم

محمد سمير زمزم

مديرية الشباب والرياضة بالغربية

إدارة شباب زفتي

مركز شباب زفتي

السيد الأستاذ / محمد سمير زمزم .

بعد التحية ،

وافقت إدارة مركز شباب زفتي علي تنفيذ البرنامج التدريبي والبحث الخاص بكم علي لاعبي فريق الكاراتيه الخاص بالمركز أملين من الله أن يتم تطبيق البرنامج بنجاح وأن يستفيد الفريق من البرنامج وأن يتم الارتقاء بمستوي الفريق .

وشكرا ،

مدير المركز
السيد عبد الوهاب

مديرية الشباب والرياضة بالغربية

إدارة شباب زفتي

مركز شباب زفتي

بسم الله الرحمن الرحيم

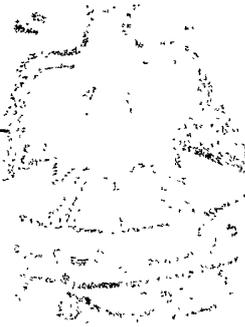
السيد / مدرب فريق الكاراتيه الكابتن محمد الخياط .

بعد التحية ،

وافقت إدارة مركز شباب زفتي علي تنفيذ برنامج تدريبي للباحث محمد سمير زمزم وهو بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لبعض الأساليب الدفاعية علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه) لذا نرجو مساعدة الباحث في تجهيز الفريق ومساعدته في تطبيق البرنامج التدريبي علي لاعبي الفريق وتقديم أي متطلبات يحتاجها الباحث .

وشكرا ،

مدير المركز
السيد بيرو صلي



مرفق رقم (٢)

جداول الأسابيع التدريبية موضح بها تشكيل الحمل والشدات والأزمنة التدريبية

الأسيوع الأول

الحجم الكلي		الجمعة		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		السيث		أيام الأسبوع	
900ق	متوسط	120ق	أقصى	180ق	عالي	150ق	راحة	متوسط	120ق	أقصى	180ق	عالي	150ق	النسبة المئوية للإعداد البدني	مستوي التدريب		
%60	%60	%60	%60	%60	%60	%60		%60	%60	%60	%60	%60	%60	زمن الإعداد البدني			
540ق	72ق	108ق	90ق	75%	75%	75%		72ق	72ق	108ق	90ق	75%	75%	زمن الإعداد البدني			
75%	75%	75%	75%	75%	75%	75%		75%	75%	75%	75%	75%	75%	نسبة الإعداد البدني العام			
405ق	54ق	81ق	67.5ق	81ق	67.5ق	81ق		54ق	54ق	81ق	67.5ق	81ق	67.5ق	زمن الإعداد البدني العام			
21.5ق	16.2ق	24.3ق	20.25ق	24.3ق	20.25ق	24.3ق		16.2ق	16.2ق	24.3ق	20.25ق	24.3ق	20.25ق	تحمل 30%			
81ق	10.8ق	16.2ق	13.5ق	16.2ق	13.5ق	16.2ق		10.8ق	10.8ق	16.2ق	13.5ق	16.2ق	13.5ق	قوة 20%			
81ق	10.8ق	16.2ق	13.5ق	16.2ق	13.5ق	16.2ق		10.8ق	10.8ق	16.2ق	13.5ق	16.2ق	13.5ق	سرعة 20%			
60.75ق	8.1ق	12.15ق	10.12ق	12.15ق	10.12ق	12.15ق		8.1ق	8.1ق	12.15ق	10.12ق	12.15ق	10.12ق	رشاقة 15%			
40.5ق	5.4ق	8.1ق	6.75ق	8.1ق	6.75ق	8.1ق		5.4ق	5.4ق	8.1ق	6.75ق	8.1ق	6.75ق	مرونة 10%			
20.25ق	2.7ق	4.05ق	3.37ق	4.05ق	3.37ق	4.05ق		2.7ق	2.7ق	4.05ق	3.37ق	4.05ق	3.37ق	توازن 5%			
25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%		25%	25%	25%	25%	25%	25%	نسبة الإعداد البدني الخاص			
135ق	18ق	27ق	22.5ق	27ق	22.5ق	27ق		18ق	18ق	27ق	22.5ق	27ق	22.5ق	زمن الإعداد البدني الخاص			
47.25ق	6.3ق	9.45ق	7.87ق	9.45ق	7.87ق	9.45ق		6.3ق	6.3ق	9.45ق	7.87ق	9.45ق	7.87ق	رشاقة 35%			
40.5ق	5.4ق	8.1ق	6.75ق	8.1ق	6.75ق	8.1ق		5.4ق	5.4ق	8.1ق	6.75ق	8.1ق	6.75ق	قوة مميزة بالسرعة 35%			
30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%		30%	30%	30%	30%	30%	30%	سرعة رد الفعل 30%			
270ق	36ق	54ق	45ق	54ق	45ق	54ق		36ق	36ق	54ق	45ق	54ق	45ق	نسبة الإعداد المهارى			
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		10%	10%	10%	10%	10%	10%	زمن الإعداد المهارى			
90ق	12ق	18ق	15ق	18ق	15ق	18ق		12ق	12ق	18ق	15ق	18ق	15ق	نسبة الإعداد الخططي			
														زمن الإعداد الخططي			

الأسبوع الثاني

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
900ق	عالي 150ق	متوسط 120ق	أقصى 180ق	راحة	متوسط 120ق	أقصى 180ق	عالي 150ق	النسبة المئوية للإعداد البدني مستوى التدريب
%55	%55	%55	%55		%55	%55	%55	النسبة المئوية للإعداد البدني
495ق	82.5ق	66ق	99ق		66ق	99ق	82.5ق	زمن الإعداد البدني
%75	%75	%75	%75		%75	%75	%75	نسبة الإعداد البدني العام
371.25ق	61.8ق	49.5ق	74.25ق		49.5ق	74.25ق	61.8ق	زمن الإعداد البدني العام
	18.5ق	14.8ق	22.3ق		14.8ق	22.3ق	18.5ق	تحمل 30%
	12.4ق	9.9ق	14.8ق		9.9ق	14.8ق	12.4ق	قوة 20%
	12.4ق	9.9ق	14.8ق		9.9ق	14.8ق	12.4ق	سرعة 20%
	9.2ق	7.4ق	11.1ق		7.4ق	11.1ق	9.2ق	رشاقة 15%
	6.2ق	4.9ق	7.4ق		4.9ق	7.4ق	6.2ق	مرونة 10%
	3.1ق	2.5ق	3.7ق		2.5ق	3.7ق	3.1ق	توازن 5%
%25	%25	%25	%25		%25	%25	%25	نسبة الإعداد البدني الخاص
123.75ق	20.6ق	16.5ق	24.8ق		16.5ق	24.8ق	20.6ق	زمن الإعداد البدني الخاص
	7.21ق	5.77ق	8.68ق		5.77ق	8.68ق	7.21ق	رشاقة 35%
	7.21ق	5.77ق	8.68ق		5.77ق	8.68ق	7.21ق	قوة مميزة بالسرعة 35%
	6.18ق	4.95ق	7.44ق		4.95ق	7.44ق	6.18ق	سرعة رد الفعل 30%
%30	%30	%30	%30		%30	%30	%30	نسبة الإعداد المهاري
270ق	45ق	36ق	54ق		36ق	54ق	45ق	زمن الإعداد المهاري
%15	%15	%15	%15		%15	%15	%15	نسبة الإعداد الخططي
135ق	22.5ق	18ق	27ق		18ق	27ق	22.5ق	زمن الإعداد الخططي

الأسبوع الثالث

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
72ق	متوسط	عالي	متوسط	راحة	أقصى	عالي	راحة	مستوى التدريب
%40	%40	%40	%40		%40	%40		النسبة المئوية للإعداد البدني
288ق	48ق	60ق	48ق		72ق	60ق		زمن الإعداد البدني
%75	%75	%75	%75		%75	%75		نسبة الإعداد البدني العام
216ق	36ق	45ق	36ق		54ق	45ق		زمن الإعداد البدني العام
	10.8ق	13.5ق	10.8ق		16.2	13.5ق		تحمل 30%
	7.2ق	9ق	7.2ق		10.8ق	9ق		قوة 20%
	7.2ق	9ق	7.2ق		10.8ق	9ق		سرعة 20%
	5.4ق	6.75ق	5.4ق		8.1ق	6.75ق		رشاقة 15%
	3.6ق	4.5ق	3.6ق		5.4ق	4.5ق		مرونة 10%
	1.8ق	2.25ق	1.8ق		2.7ق	2.25ق		توازن 5%
%25	%25	%25	%25		%25	%25		نسبة الإعداد البدني الخاص
72ق	12ق	15ق	12ق		18ق	15ق		زمن الإعداد البدني الخاص
	4.2ق	5.25ق	4.2ق		6.3ق	5.25ق		رشاقة 35%
	4.2ق	5.25ق	4.2ق		6.3ق	5.25ق		قوة مميزة بالسرعة 35%
	3.6ق	4.5ق	3.6ق		5.4ق	4.5ق		سرعة رد الفعل 30%
%35	%35	%35	%35		%35	%35		نسبة الإعداد المهاري
252ق	42ق	52.5ق	42ق		63ق	52.5ق		زمن الإعداد المهاري
%25	%25	%25	%25		%25	%25		نسبة الإعداد الخططي
180ق	30ق	37.5ق	30ق		45ق	37.5ق		زمن الإعداد الخططي

الأسبوع الخامس

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
900ق	متوسط 120	أقصى 180	عالي 150	راحة	أقصى 180	عالي 150	متوسط 120	مستوى التدريب
%30	%30	%30	%30		%30	%30	%30	النسبة المئوية للإعداد البدني
270ق	36ق	54ق	45ق		54ق	45ق	36ق	زمن الإعداد البدني
%40	%40	%40	%40		%40	%40	%40	نسبة الإعداد البدني العام
108ق	14.4ق	21.6ق	18ق		21.6ق	18ق	14.4ق	زمن الإعداد البدني العام
	4.32ق	6.48ق	5.4ق		6.48ق	5.4ق	4.32ق	تحمل 30%
	2.88ق	4.32ق	3.6ق		4.32ق	3.6ق	2.88ق	قوة 20%
	2.16ق	3.24ق	2.7ق		3.24ق	2.7ق	2.16ق	سرعة 20%
	1.44ق	2.16ق	1.8ق		2.16ق	1.8ق	1.44ق	رشاقة 15%
	0.72ق	1.08ق	0.9ق		1.08ق	0.9ق	0.72ق	مرونة 10%
%60	%60	%60	%60		%60	%60	%60	توازن 5%
162ق	21.6ق	32.4ق	27ق		32.4ق	27ق	21.6ق	نسبة الإعداد البدني الخاص
	7.56ق	11.34ق	9.45ق		11.34ق	9.45ق	7.56ق	زمن الإعداد البدني الخاص
	7.56ق	11.34ق	9.45ق		11.34ق	9.45ق	7.56ق	رشاقة 35%
	6.48ق	9.72ق	8.1ق		9.72ق	8.1ق	6.48ق	قوة مميزة بالسرعة 35%
%35	%35	%35	%35		%35	%35	%35	سرعة رد الفعل 30%
15ق	42ق	63ق	52.5ق		63ق	52.5ق	42ق	نسبة الإعداد المهاري
%35	%35	%35	%35		%35	%35	%35	زمن الإعداد المهاري
15ق	42ق	63ق	52.5ق		63ق	52.5ق	42ق	نسبة الإعداد الخططي
%35	%35	%35	%35		%35	%35	%35	زمن الإعداد الخططي
15ق	42ق	63ق	52.5ق		63ق	52.5ق	42ق	زمن الإعداد الخططي

الأسبوع السادس

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
900ق	متوسط 120ق	أقصى 180ق	عالي 150ق	راحة	متوسط 120ق	أقصى 180ق	عالي 150ق	مستوي الترتيب
%30	%30	%30	%30		%30	%30	%30	النسبة المئوية للإعداد البدني
%40	%40	%40	%40		%40	%40	%40	زمن الإعداد البدني
%108	%14.4	%12.6	%18		%14.4	%12.6	%18	نسبة الإعداد البدني العام
	4.32ق	6.48ق	5.4ق		4.32ق	6.48ق	5.4ق	زمن الإعداد البدني العام
	2.88ق	4.32ق	3.6ق		2.88ق	4.32ق	3.6ق	تحميل 30%
	2.88ق	4.32ق	3.6ق		2.88ق	4.32ق	3.6ق	قوة 20%
	2.16ق	3.24ق	2.7ق		2.16ق	3.24ق	2.7ق	سرعة 20%
	1.44ق	2.16ق	1.8ق		1.44ق	2.16ق	1.8ق	رشاقة 15%
	72ق	1.08ق	9ق		72ق	1.08ق	9ق	مرونة 10%
%60	%60	%60	%60		%60	%60	%60	توازن 5%
162ق	21.6ق	32.4ق	27ق		21.6ق	32.4ق	27ق	نسبة الإعداد البدني الخاص
	7.56ق	11.43ق	9.45ق		7.56ق	11.43ق	9.45ق	زمن الإعداد البدني الخاص
	7.56ق	11.34ق	9.45ق		7.56ق	11.34ق	9.45ق	رشاقة 35%
	6.48ق	9.72ق	8.1ق		6.48ق	9.72ق	8.1ق	قوة مميزة بالسرعة 35%
%35	%35	%35	%35		%35	%35	%35	سرعة رد الفعل 30%
%35	%35	%35	%35		%35	%35	%35	نسبة الإعداد المهاري
%35	%35	%35	%35		%35	%35	%35	نسبة الإعداد المهاري
%35	%35	%35	%35		%35	%35	%35	نسبة الإعداد المهاري
315ق	42ق	63ق	2.5ق		42ق	63ق	2.5ق	زمن الإعداد الخططي

الأسبوع السابع

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السمت	أيام الأسبوع
720ق	راحة	أقصى 180ق	متوسط 120ق	راحة	عالي 150ق	متوسط 120ق	عالي 150ق	مستوى التدريب
%30		%30	%30		%30	%30	%30	النسبة المئوية للإعداد البدني
216ق		54ق	36ق		45ق	36ق	45ق	زمن الإعداد البدني
%40		%40	%40		%40	%40	%40	نسبة الإعداد البدني العام
86.4ق		21.6ق	14.4ق		18ق	14.4ق	18ق	زمن الإعداد البدني العام
		6.48ق	4.32ق		5.4ق	4.32ق	5.4ق	تحمل 30%
		4.32ق	2.88ق		3.6ق	2.88ق	3.6ق	قوة 20%
		4.32ق	2.88ق		3.6ق	2.88ق	3.6ق	سرعة 20%
		3.24ق	2.16ق		2.7ق	2.16ق	2.7ق	رشاقة 15%
		2.16ق	1.44ق		1.8ق	1.44ق	1.8ق	مرونة 10%
		1.08ق	72ق		9ق	72ق	9ق	توازن 5%
%60		%60	%60		%60	%60	%60	نسبة الإعداد البدني الخاص
29.6ق		32.4ق	21.6ق		27ق	21.6ق	27ق	زمن الإعداد البدني الخاص
		11.34ق	7.56ق		9.45ق	7.56ق	9.45ق	رشاقة 35%
		11.34ق	7.56ق		9.45ق	7.56ق	9.45ق	قوة مميزة بالسرعة 35%
		9.72ق	6.48ق		8.1ق	6.48ق	8.1ق	سرعة رد الفعل 30%
%30		%30	%30		%30	%30	%30	نسبة الإعداد المهاري
216ق		54ق	36ق		45ق	36ق	45ق	زمن الإعداد المهاري
%40		%40	%40		%40	%40	%40	نسبة الإعداد الخططي
288ق		72ق	48ق		60ق	48ق	60ق	زمن الإعداد الخططي

الأسبوع الثامن

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السيب	أيام الأسبوع
900ق	متوسط 120ق	أقصى 180ق	عالي 150ق	راحة	متوسط 120ق	أقصى 180ق	عالي 150ق	النسبة المئوية للإعداد البدني مستوى التدريب
%30	%30	%30	%30		%30	%30	%30	
270ق	36ق	54ق	45ق		36ق	54ق	45ق	زمن الإعداد البدني
%40	%40	%40	%40		%40	%40	%40	نسبة الإعداد البدني العام
108ق	%14.4	12.6ق	18ق		%14.4	12.6ق	18ق	زمن الإعداد البدني العام
	%4.32	6.48ق	5.4ق		%4.32	6.48ق	5.4ق	تحمل 30%
	2.88ق	4.32ق	3.6ق		2.88ق	4.32ق	3.6ق	قوة 20%
	2.16ق	3.24ق	2.7ق		2.16ق	3.24ق	2.7ق	رشاقة 15%
	1.44ق	2.16ق	1.8ق		1.44ق	2.16ق	1.8ق	مرونة 10%
	ق.72	1.08ق	ق.9		ق.72	1.08ق	ق.9	توازن 5%
%60	%60	%60	%60		%60	%60	%60	نسبة الإعداد البدني الخاص
162ق	21.6ق	32.4ق	27ق		21.6ق	32.4ق	27ق	زمن الإعداد البدني الخاص
	7.56ق	11.34ق	9.45ق		7.56ق	11.34ق	9.45ق	رشاقة 35%
	6.48ق	9.72ق	8.1ق		6.48ق	9.72ق	8.1ق	قوة مميزة بالسرعة 35%
%30	%30	%30	%30		%30	%30	%30	سرعة رد الفعل 30%
270ق	36ق	54ق	45ق		36ق	54ق	45ق	نسبة الإعداد المهارى
%40	%40	%40	%40		%40	%40	%40	زمن الإعداد المهارى
360ق	%48	72ق	60ق		%48	72ق	60ق	نسبة الإعداد الخططى
								زمن الإعداد الخططى

الأسبوع التاسع

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
1080ق	أقصى 180ق	متوسط 120ق	عالي 150ق	أقصى 180ق	متوسط 120ق	أقصى 180ق	عالي 150ق	مستوى التدريب
%25	%25	%25	%25	%25	%25	%25	%25	النسبة المئوية للإعداد البدني
270ق	45ق	30ق	37.5ق	45ق	30ق	45ق	37.5ق	زمن الإعداد البدني
								نسبة الإعداد البدني العام
								زمن الإعداد البدني العام
								تحمل 30%
								قوة 20%
								سرعة 20%
								رشاقة 15%
								مرونة 10%
								توازن 5%
%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	نسبة الإعداد البدني الخاص
270ق	45ق	30ق	37.5ق	45ق	30ق	45ق	37.5ق	زمن الإعداد البدني الخاص
	15.75ق	10.5ق	13.12ق	15.75ق	10.5ق	15.75ق	13.12ق	رشاقة 35%
	13.5ق	9ق	11.25ق	13.5ق	9ق	13.5ق	11.25ق	قوة مميزة بالسرعة 35%
%40	%40	%40	%40	%40	%40	%40	%40	سرعة رد الفعل 30%
432ق	72ق	48ق	60ق	72ق	48ق	72ق	60ق	نسبة الإعداد المهاري
%35	%35	%35	%35	%35	%35	%35	%35	زمن الإعداد المهاري
378ق	63ق	42ق	52.5ق	63ق	42ق	63ق	52.5ق	نسبة الإعداد الخططي
								زمن الإعداد الخططي

الأسبوع العاشر

الحجم الكلي	الجمعة	العطس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السيبت	أيام الأسبوع
720ق	عالي 150ق	متوسط 120ق	عالي 150ق	راحة	أقصى 180ق	راحة	متوسط 120ق	مستوى التدريب
%25	%25	%25	%25		%25		%25	النسبة المئوية للإعداد البدني
180ق	37.5ق	30ق	37.5ق		45ق		30ق	زمن الإعداد البدني
								نسبة الإعداد البدني العام
								زمن الإعداد البدني العام
								تحمل 30%
								قوة 20%
								سرعة 20%
								رشاقة 15%
								مرونة 10%
								توازن 5%
								نسبة الإعداد البدني الخاص
180ق	37.5ق	30ق	37.5ق		45ق		30ق	زمن الإعداد البدني الخاص
	13.12ق	10.5ق	13.12ق		15.75ق		10.5ق	رشاقة 35%
	13.12ق	10.5ق	13.12ق		15.75ق		10.5ق	قوة مميزة بالسرعة 35%
	11.25ق	9ق	11.25ق		13.5ق		9ق	سرعة رد الفعل 30%
%30	%30	%30	%30		%30		%30	نسبة الإعداد المهاري
216ق	45ق	36ق	45ق		54ق		36ق	زمن الإعداد المهاري
%45	%45	%45	%45		%45		%45	نسبة الإعداد الخططي
324ق	67.5ق	54ق	67.5ق		81ق		54ق	زمن الإعداد الخططي

الأسبوع الحادي عشر

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
1080ق	متوسط 120ق	أقصى 180ق	عالي 150ق	أقصى 180ق	متوسط 120ق	أقصى 180ق	عالي 150ق	مستوى التدريب
%15	%15	%15	%15	%15	%15	%15	%15	النسبة المئوية للإعداد البدني
162ق	18ق	27ق	22.5ق	27ق	18ق	27ق	22.5ق	زمن الإعداد البدني
								نسبة الإعداد البدني العام
								زمن الإعداد البدني العام
								تحمل 30%
								قوة 20%
								سرعة 20%
								رشاقة 15%
								مرونة 10%
								توازن 5%
%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	%100	نسبة الإعداد البدني الخاص
162ق	18ق	27ق	22.5ق	27ق	18ق	27ق	22.5ق	زمن الإعداد البدني الخاص
	6.3ق	9.45ق	7.87ق	9.45ق	6.3ق	9.45ق	7.87ق	رشاقة 35%
	6.3ق	9.45ق	7.78ق	9.45ق	6.3ق	9.45ق	7.78ق	قوة مميزة بالسرعة 35%
	5.4ق	8.1ق	6.75ق	8.1ق	5.4ق	8.1ق	6.75ق	سرعة رد الفعل 30%
%35	%35	%35	%35	%35	%35	%35	%35	نسبة الإعداد المهاري
378ق	42ق	63ق	52.5ق	63ق	42ق	63ق	52.5ق	زمن الإعداد المهاري
%50	%50	%50	%50	%50	%50	%50	%50	نسبة الإعداد الخططي
540ق	60ق	90ق	75ق	90ق	60ق	90ق	75ق	زمن الإعداد الخططي

الأسبوع الثاني عشر

الحجم الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع
720ق	عالي 150ق	متوسط 120ق	عالي 150ق	راحة	أقصى 180ق	متوسط 120ق	راحة	مستوي التدريب
15%	15%	15%	15%		15%	15%		النسبة المئوية للإعداد البدني
108ق	22.5ق	18ق	22.5ق		27ق	18ق		زمن الإعداد البدني
								نسبة الإعداد البدني العام
								زمن الإعداد البدني العام
								تحمل 30%
								قوة 20%
								سرعة 20%
								رشاقة 15%
								مرونة 10%
								توازن 5%
								نسبة الإعداد البدني الخاص
108ق	22.5ق	18ق	22.5ق		27ق	18ق		زمن الإعداد البدني الخاص
	7.87ق	6.3ق	7.87ق		9.45ق	6.3ق		رشاقة 35%
	7.87ق	6.3ق	7.87ق		9.45ق	6.3ق		قوة مميزة بالسرعة 35%
	6.75ق	5.4ق	6.75ق		8.1ق	5.4ق		سرعة رد الفعل 30%
30%	30%	30%	30%		30%	30%		نسبة الإعداد المهاري
216ق	45ق	36ق	45ق		54ق	36ق		زمن الإعداد المهاري
55%	55%	55%	55%		55%	55%		نسبة الإعداد الخططي
396ق	82.5ق	66ق	82.5ق		99ق	66ق		زمن الإعداد الخططي

زمن الوحدة : ١٠ اق

حمل التدريب : عالي

اليوم : السبت

الاسبوع : السابع

الراحة البيئية	المجموعات	الحجم		محتوي الوحدة	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	زمن الأداء			
١ -	١ -		٥ ق	الجزري حول ملعب الكاراتيه ٥ ق . تحمل (٤٤ - ٤٨) قوة (١ - ٦) سرعة (٢٨ - ٣٢) رشاقة (٩٢ - ٩٥) مرونة (٦٧ - ٧٠) توازن (١٠٨ - ١١٠)	٥ ق	إحصاء وإعداد بدني عام
٤٤٠	١ -		٥ ق			
اق	١		٣ ق			
١٠	١		٣ ق			
			٢,٥ ق			
			١,٥ ق			
			٥٠ ث			
٤٥	٤		٩ ق	رشاقة (١ - ٤)		
١٥	٣		٩ ق	قوة مميزة بالسرعة (١٣ - ٢٦) سرعة رد الفعل (٣٢ - ٤٠)	٢٧ ق	إعداد بدني خاص
٣٠			٧,٥ ق			
١٥	١	٥	٥ ق	تحركات (١ - ١٢) تحريلات (١١ - ٢٠) يمين ، شمال		
٣٠	٢		١٠ ق	يمين ، شمال (٢١ - ٣٤) يمين ، شمال (٣٥ - ٥٨)	٤٥ ق	الإعداد المهاري
٣٠	٢		١٠ ق	يمين ، شمال (٢٣ - ٦٥) يمين ، شمال (١ - ١٥) يمين ، شمال (١٦ - ٣٠) يمين ، شمال (٣١ - ٣٦)		
			٣ ق			
١٠	٢	٥	٢٠ ق			
٣٠	١	٥	٢٠ ق		٦٠ ق	الإعداد الخططي
١٠	٢	٥	١٧ ق			
			٥ ق	تمرينات تهدئة ومرجات .	٥ ق	الجزء الختامي

الجزء السردي

الجزء الإعدادي

زمن الوحدة : ١٣٠ اق

الحمل : متوسط

اليوم : الأحد

الأسبوع : السابع

الراحة البيئية	المجموعات	الحجم		محتوي الوحدة	رمز الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	زمن الأداء			
-	١		٣,٥ ق	وقوف) الجري حول ملعب الكاراتيه مع عمل مرحلة طيران . (وقوف ثبات الوسط) تبادل الوثف بالقدمين أماما وخلفا .	هق	
-	١		١,٥ ق	تحمل (٦٠ - ٥٤)		
٣٠ث	١	٨	٤ق	قوة (١٢ - ١٢)		إحصاء وإعداد بدني
-	١	٨	٢,٥ اق	سرعة (٣٤ - ٣٨)	٤ اق	عام
٣٠ث	١	٨	٢ ق	رشاقة (٩٧ - ٩٩) (١٠٠ - ١٠٣)		
١٥ث	١	٨	١,١٥ ق	مرونة (٧٩ - ٨٧)		
١٠ث	١	٥	٤٠ث	توازن (١١٢ - ١١٤)		
-				رشاقة (٤ - ١٠)		
٣٠ث	١	٨	٧ق	قوة مميزة بالسرعة (٢٣-٢٦) (٢٨) (٢٧) ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١)	٢٢ اق	إعداد بدني خاص
٣٠ث	١	٨	٧ق	سرعة رد الفعل (٣٥ - ٤٢)		
٣٠ث	١	٥	٥ق	تحركات للجانبين (١ - ٩)		
٤٥ث	٢	٥	٥ اق	(١ - ٢٠) يمين ، شمال .	٣٦ اق	الإعداد المهاري
٤٥ث	١	٥ق	٢ق	(٣٥ - ٤٠) يمين ، شمال .		
٣٠ث	١		٢ق	(٤١ - ٤٩) يمين ، شمال .		
٣٠ث	١	١٠	٥ اق	(١ - ١٠) يمين ، شمال .		
٣٠ث	١	٨	٥ اق	(١٩ - ٣٠) يمين ، شمال .	٤٨ اق	الإعداد الخططي
٣٠ث	٢	١٠	٥ اق	(٣١ - ٣٦) يمين ، شمال .		
٣٠ث	١		٥ق	تمرينات تهدئة ومرجات		الجزء الختامي

الجزء الإعدادي

الجزء الرئيسي

زمن الوحدة : ١٠ اق

حمل التدريب : عالي

اليوم : الاثنين

الأسبوع السابع

الراحة البيئية	المجموعات	الحجم		محتوى الوحدة	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	زمن الأداء			
—	١	—	٥ق	الجرى حول ملعب الكاراتيه ٢,٥ ق بينما ٢,٥ ق يسارا .	٥ق	إحصاء وإعداد بدني علم
٣٠	١	٥	٤,٥ق	تحمل (٤٤-٥٣) ، (٥٤-٥٨)		
٤٥	١	١٠	٣ق	قوة (١-٣) ، (١١-١٧)		الجزء الإحصائي
اق	١	١٠	٣ق	سرعة (٣٤-٤٣)	١٨ق	
٣٠	١	—	٢ق	رشاقة (٩٢-٩٥)		الجزء الإحصائي
—	١	—	١ق,٥	مرونة (٦٧-٧١)		
—	١	—	٥٥ق	توازن (١١٧-١٢٠)		الجزء الإحصائي
٤٥	١	٩ق	٩ق	رشاقة (١-٣) (٤-٩)		
اق	١	١٠	٩ق	قوة مميزة بالسرعة (١٣-٢٢) (٢٣-٢٨)	٢٧ق	إعداد بدني خاص
٤٥	٢	٨ق	٨ق	سرعة رد الفعل (٣٢-٤٠)		الجزء الإحصائي
٣٠	١	٨	١٠ق	تحركات قظرية (١-٤) ، تحركات متعددة (١-٥) .		
اق	١	٥	٢٠ق	(١ - ٢٠) يمين ، شمال .	٤٥ق	الإعداد المهاري
٣٠	١	٥	١٠ق	(٥٠ - ٥٨) يمين ، شمال .		الجزء الإحصائي
—	١	٥	٣ق	(٦٦ - ٦٩) يمين ، شمال .		
اق	١	١٠	٥اق	(١ - ١٠) يمين ، شمال .		الجزء الإحصائي
اق	١	١٠	٥اق	(١١ - ١٨) يمين ، شمال .	٢٠ق	
اق	١	١٠	٥اق	(١٩ - ٢٦) يمين ، شمال .		الجزء الإحصائي
اق	١	٨	١١اق	(٣١ - ٣٦) يمين ، شمال .		
—	١	—	٥ق	تمرينات تهيئة ومرجات	٥ق	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ٣٠ ا١ق

حمل التدريب : صلي

اليوم : الأربعاء

الأسبوع السابع

الراحة البيئية	المجموعات	الحجم		محتوي الوحدة	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	زمن الأداء			
—	١	—	٥ق	الجرى حول ملعب الكاراتيه	٥ق	إحصاء وإعداد بدني عام
١٥ ث	١	١٠	٤ق	تحمل (٤٤ - ٤٨) (٥٧ - ٥٤)		
٣٠ ث	١	٨	٢ق	قوة (١١ - ٢٠)		الجزء الإعدادي
٣٠ ث	١	٨	٢ق	سرعة (٢١) ، (٣١ - ٣٦)		
٣٠ ث	١	—	٢ق	رشاقة (٩٢ - ٩٦)	١٥ق	
١٥ ث	١	٨	١,٥ق	مرونة (٨١ - ٨٧)		
—	—	—	٤٠ث	توازن (١١٧ - ١٢٠)		
٣٠ ث	٢	٥	٧ق	رشاقة (٦ - ١٢)		
٣٠ ث	١	٨	٧ق	قوة مميزة بالسرعة (٢٨ - ٣١)	٢١ق	إعداد بدني خاص
٣٠ ث	١	١٠	٦ق	سرعة رد الفعل (٣٩ - ٤٣)		
٣٠ ث	١	١٠	١٠ق	تحركات للأمام والخلف (١ - ١٢)		
٣٠ ث	١	٥	١٣ق	(٢١ - ٣٤)	٣٦ق	الإعداد المهاري
٣٠ ث	١	٥	١٢ق	(٣٥ - ٤٤)		
١ق	١	١٠	١٥ق	(١ - ١٠) يمين ، شمال .		الجزء الرباطي
١ق	١	١٠	١٥ق	(١٩ - ٢٦) يمين ، شمال .	٤٨ق	
١ق	١	١٠	١٥ق	(٢٧ - ٣٦) يمين ، شمال .		
—	١	—	٥ق	تمرينات تهيئة ومرجات	٥ق	الجزء الختامي

زمن الوحدة : ٩٠ ق.

حمل التدريب : أقصى

اليوم : الخميس

الأسبوع : السابع

الراحة البنية	المجموعات	الحجم		محتوي الوحدة	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
		التكرار	زمن الأداء			
—	١	—	٣٥ ق	(وقوف) الجري حول ملعب الكاراتيه مع عمل مرحلة الطيران . (وقوف بثبات الوسط) تبادل الرفع بالقدمين أماما وخلفا .	٥ ق	إحصاء وإعداد بندي علم
—	١	—	١٥ ق	تصل (٥٠ - ٤٤) (١٠ - ٥٤)		
٤٥ ث	١	١٠	٦ ق	قوة (٦ ، ٣ ، ٢) ، (١٤ ، ١١ ، ٦)		إحصاء وإعداد بندي علم
٣٠ ث	٢	—	٤ ق	سرعة (٣١ - ٤٣)		
٤٥ ث	١	٨	٣٥ ق	رشاقة (٩٥ - ٩٢) (٩٩ - ٩٦)		إحصاء وإعداد بندي علم
٣٠ ث	١	—	٣ ق	مرونة (٧٨ - ٧١)		
—	١	١٠	٢ ق	توازن (١١١ - ١٠٤)	٢٢ ق	الجزء الإعدادي
—	—	—	١ ق	رشاقة (٥ - ١)		
١ ق	٢	٨	١٠ ق	قوة مميزة بالسرعة (١٣ - ٢٢)	٣٢ ق	إعداد بندي خاص
١ ق	٢	—	١٠ ق	سرعة رد الفعل (٣٢ - ٤٠)		
١ ق	٢	—	٩ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)		إعداد المباري
١ ق	١	٨	١٠ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)		
١ ق	١	٥	٢٠ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)	٥٤ ق	إعداد المباري
١ ق	٢	١٠	١٠ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)		
١ ق	١	٨	١٠ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)		الجزء الختامي
١ ق	١	١٠	١٥ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)		
١ ق	١	١٠	١٥ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)	٧٢ ق	الإعداد الخططي
١ ق	١	١٠	١٥ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)		
١ ق	١	١٠	٨ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)		الجزء الختامي
١ ق	١	١٠	٨ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)		
١ ق	١	١٠	٥ ق	تحركات للجانبين (١ - ٩) ، تحركات قطرية (١ - ٤)	٥ ق	

مرفق رقم (٣)

الإعداد البدني والمهاري والخططي

obeyikahad.com

الإعداد البدني

التمرينات المستخدمة :-

أولا : الإعداد البدني العام :-

أولا : القوة العضلية :

1. انبطاح مائل . اليدين علي مقعد سويدي . ثني ومد الذراعين .
2. انبطاح مائل . اليدين علي الأرض . ثني ومد الذراعين .
3. انبطاح مائل . سند القدمين علي مقعد سويدي . ثني ومد الذراعين .
3. انبطاح مائل . سند أصابع اليدين علي مقعد سويدي . ثني ومد الذراعين .
4. انبطاح مائل .سند أصابع اليدين علي الأرض . ثني ومد الذراعين .
5. انبطاح مائل .سند الرجلين علي مقعد سويدي وارتكاز الذراعين علي أصابع اليدين . ثني ومد الذراعين .
6. انبطاح مائل . سند قبضة اليدين علي الأرض . ثني ومد الذراعين .
7. انبطاح مائل .سند الرجلين علي مقعد سويدي وارتكاز الذراعين علي قبضتي اليدين . ثني ومد الذراعين .
8. انبطاح مائل .تباعد الذراعين أماما جانبا وخلفا جانبا .
9. انبطاح مائل . دفع الأرض ثم التصفيق باليدين ، يكرر الأداء .
10. انبطاح مائل .دفع الأرض باليدين والقدمين للتصفيق بالقدمين والكفين .
11. جثو مواجه حائط . دفع الحائط بالكفين .
12. وقوف مواجه لحائط . دفع الحائط بالكفين .
13. وقوف مواجه الحائط . دفع الحائط بالكفين مع التصفيق بالكفين خلف الجسم أثناء الرجوع .
14. وقوف علي الكتفين . قرفصاء سند الظهر باليدين . تبادل مد الرجلين عاليا مع رسم دائرة بالقدمين .
15. وقوف فتحا . ثني الجذع أماما . اليدين خلف رأس الزميل . (الزميل يمسك بالرجل الأخرى) رفع الجذع مع الذراعين عاليا .
16. وقوف علي أحد القدمين . ثني الجذع أماما . سند أحد اليدين علي الأرض . (الزميل يمسك بالرجل الأخرى) رفع الجذع مع الذراعين عاليا .

17. انبطاح . اليدين تشبيك خلف الرأس . تثبيت القدمين من الزميل وهو في وضع الجنو علي رجل واحدة . رفع الجذع علي أن يقوم الزميل بضرب الرجل الخلفية للخلف والأعلى .

18. حمل زميل مناسب علي الكتفين والثبيت (الأداء ببطء) .

19. جلوس طويل . الرجلين 45 درجة عن الأرض . رفع القدمين عاليا .

20. القفز للأمام وللخلف عدد 8 مرات .

ثانيا : السرعة

21. العدو 60م من البدء العالي .

22. العدو 80 م من البدء العالي .

23. العدو 100م من البدء العالي .

24. العدو 10 م بأقصى سرعة من البدء العالي من 3 - 4 مرات .

25. العدو 15 م بأقصى سرعة من البدء العالي من 3 - 4 مرات .

26. العدو 20 م بأقصى سرعة من البدء العالي من 3 - 4 مرات .

27. الجري حول ملعب الكاراتيه المربع . يبدأ اللاعبون من إحدى الزوايا بالجري ضلع بالظهر . ثم الضلع الآخر بالجانب . ثم الضلع الثالث بالجانب الآخر . ثم الضلع الرابع للأمام مباشرة .

28. الجري مسافة من 20 - 50 م بأقصى سرعة .

29. وقوف فتحا . ثني الجذع للأمام مع رفع الذراعين عاليا ثم العودة لوضع الوقوف بإيقاع سريع .

30. وقوف فتحا . ميل الجذع أماما . الذراعين جانبا . لف الجذع علي الجانبين بإيقاع سريع .

31. رقاد الرجلين زاوية 45 درجة مع الأرض . تبادل رفع وخفض الرجلين بإيقاع سريع .

32. نفس التمرين السابق مع الارتكاز علي المقعدة والسند بالساعدين علي الأرض .

33. نفس التمرين السابق من وضع الجلوس طولا . اليدين تشبيك خلف الرأس .

34. رقاد . الذراعين بجانب الجسم تبادل ثني الركبتين جهة الصدر بإيقاع سريع .

35. نفس التمرين السابق مع رفع الجذع قليلا والسند بالساعدين علي الأرض .

36. نفس التمرين السابق من وضع الجلوس طولا والسند بالساعدين علي الأرض .

37. تبادل لمس الرجلين لليدين معا مع ميل الجذع قليلا للأمام .

38. نفس التمرين السابق مع التصفيق بالكفين أسفل الرجل المرفوعة .

39. نفس التمرين السابق مع رفع الرجل أماما عاليا لمسكها باليدين وعدم ثني الجذع .
40. وقوف فتحا . ثني الركبتين نصفًا . الوثب عاليا . (مع رفع الذراعين عاليا)
41. قعود . الدرجة الأمامية .
42. قعود الدرجة الأمامية ثم الوقوف / أو الوثب عاليا .
43. الوقوف فتحا مواجهه لحائط علي بعد مناسب يسمح بسند الكفين علي الحائط والذراعين علي كامل امتدادهما . تبادل رفع العقبين من علي الأرض .
- ثالثا : التحمل :
44. جثو أفقي . تبادل التقدم أماما والرجوع خلفا علي اليدين والرجلين .
45. إقعاء . تبادل المشي أماما والرجوع خلفا علي اليدين .
46. انبطاح مائل . تبادل الرجوع للخلف والتقدم للأمام علي اليدين .
47. الوقوف مع ثبات الوسط . الوثب بالقدمين معا للخلف والأمام .
48. نفس التمرين السابق مع ثني الركبتين كاملا .
49. وقوف فتحا خلف الزميل . تشبيك اليدين . تحريك اليدين مع مقاومة الزميل في اتجاهات مختلفة .
50. نفس التمرين السابق علي أن يتخذ الزميل الأمامي وضع الذراعين جانبا .
51. وقوف فتحا مواجهها للزميل . تشبيك اليدين مائلا عاليا . خفض الذراعين أسفل مع مقاومة الزميل .
52. نفس التمرين السابق والذراعين أماما . محاولة رفع الذراعين عاليا مع مقاومة الزميل
53. نفس التمرين السابق والذراعين جانبا .
54. الانبطاح المائل . ثني الذراعين .
55. الانبطاح الأفقي . ثني الذراعين .
56. رقود . تشبيك اليدين خلف الرأس . الجلوس من الرقود .
57. الوصول لوضع الانبطاح المائل من وضع الوقوف .
58. جثو . ثني الركبتين . سند الكفين خلف المقعدة . رفع المقعدة عاليا .
59. نفس التمرين السابق من وضع الجلوس طولا للوصول إلي وضع الانبطاح المائل المعكوس .
60. وقوف . ثني الركبتين والجلوس علي الأرض مع رفع الذراعين أماما .
61. وقوف . ثني الركبتين مع وضع الكفين علي الأرض ثم المشي علي اليدين للأمام والخلف .
62. إقعاء . قذف الرجلين خلفا للوصول إلي وضع الانبطاح المائل والرجوع .

63. وقوف . ثني الركبتين مع سند الكفين علي الأرض . قذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الانبطاح المائل . ثم الرجوع لوضع الوقوف .
64. نفس السابق مع رفع الذراعين عاليا عند العودة للوقوف .
65. رقود . الرجلين مائلا عاليا . عمل دوائر بالرجلين معا من جانب لجانب .
66. نفس التمرين السابق مع السند بالكفين خلف المقعدة .
- رابعا المرونة :
67. دوران الذراعين للأمام ثم دورانهما للخلف .
68. مرجحة الذراعين في المستوي الأفقي (أماما - جانبا - خلفا) لأقصى مدى 10 مرات
69. وقوف . ثني الجذع أماما . مرجحة الذراعين خلفا عاليا لأقصى مدى .
70. ثني الساعد خلفا مع جذب المرفق في اتجاه الرأس .
71. رقود . الذراعان عاليا . ثني أحد الرجلين . القدم بجوار المقعدة والأخري علي امتداد الجسم . رفع الجذع عاليا أماما أسفل والضغط .
72. (رقود . الذراعان جانبا) . تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة .
73. (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) . تقوس الجذع خلفا لأقصى مدى .
74. (جلوس طويل . الذراعان عاليا) . ثني الجذع أماما أسفل لأقصى مدى .
75. (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم .
76. (وقوف فتحا . تشبيك اليدين خلف الرقبة) . ثني الجذع أماما أسفل والضغط لأقصى مدى .
77. رقود تقوس علي ظهر الزميل . (الزميل جلوس طويل) .
78. جلوس طولا فتحا . ثني الجذع أماما أسفل .
79. الطعن أماما بالرجل اليسري ، التبديل بالرجل اليميني مع دفع الحوض باليدين .
80. جلوس البرجل .
81. الرقود مع ثني الركبتين (من الجثو) .
82. فتحة البرجل بالسند علي عارضة .
83. فتح الرجلين من الجلوس بمساعدة الزميل .
84. جلوس تربيعة والقدمين متواجهين مع دفع الركبتين لأسفل .
85. نفس التمرين السابق بمساعدة الزميل .
86. جلوس طويل دفع الزميل في اتجاه ثني الجذع أماما أسفل .
87. جلوس حواجز دفع الزميل لثني الجذع أماما أسفل .

88. وقوف . تحريك إحدى الرجلين أماما عاليا في المدى الحركي لمفصل الفخذ بمساعدة زميل .

89. ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف في الوضع أماما .

90. نفس التمرين السابق مع ضم الرجلين .

91. وقوف فتحا اليدين ثبات الوسط . ثني الجذع للخلف .

خامسا : الرشاقة :

92. (وقوف) الجري الزجراجي حول ملعب الكاراتيه .

93. (وقوف) الجري حول ملعب الكاراتيه الجري أماما والجري خلفا .

94. (وقوف) الجري حول الملعب مع عمل دوائر حول الجسم يمينا ويسارا .

95. (وقوف) الوثب في المكان مع عمل دورة حول الجسم .

96. (وقوف) تبادل ثني الركبتين كاملا وقذف الرجلين خلفا فأماما - 15 ث .

97. (الرقود) تبادل الوقوف والرقود - 15 ث .

98. (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع ضم الركبتين علي الصدر - 15 ث .

99. (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع ثني الركبتين خلفا - 15 ث .

100. (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع تبادل ضم الركبتين علي الصدر وثنى الركبتين خلفا .

101. (وقوف أماما) تبادل الوثب مع فتح الرجلين أماما وخلفا .

102. (وقوف مواجهه) تبادل الوثب مع فتح الرجلين جانبا .

103. توضع 5 علامات علي الأرض المسافة بين كل منهما 5 أمتار وتكون علي شكل

مربع أحدهما في مركز المربع ، يقف اللاعب في مركز المربع ثم يجري ليلف حول

أحد العلامات والعودة للمركز وهكذا .

سادسا : التوازن

104- (رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا للمس الأرض بالقدمين والثبات في هذا الوضع .

105- (رقود الرجلين عاليا خلفا . القدمين لمس الأرض) ثني الركبتين كاملا بلمس الأرض

بالركبتين .

106- (رقود الذراعان عاليا . تشبيك اليدين) رفع رجلي الزميلان معا حتي تتقابل الأقدام

والثبات في هذا الوضع .

107- (رقود الذراعان أماما . تشبيك اليدين) رفع الرجلين عاليا للمرور من بين الذراعين.

108- (وقوف نصفا . الذراعان جانبا) رفع عقب قدم الارتكاز للوقوف علي المشط والثبات

في هذا الوضع .

- 109- (وقوف ميل . تشبيك اليدين) رفع إحدى الركبتين عاليا لمحاولة تمرير القدم داخل اليدين بالتبادل .
- 110- (جنو أفقي) مد إحدى الركبتين خلفا عاليا مع رفع الذراع العكسية عاليا والثبات في هذا الوضع .
- 111- (وقوف نصفا . الذراعان جانبا) دوران القدم المرفوعة في دوائر صغيرة .
- 112- (جلوس علي أربع . الجبهة علي الأرض) دفع الأرض بالقدمين للوصول إلي الوقوف علي الرأس مع ثني الركبتين علي الصدر والثبات .
- 113- (جلوس علي أربع . المرفقان داخل الفخذين ويضغطان بالسند علي الجزء الداخلي للركبة) الميل أماما لرفع القدمين واستناد الجبهة علي الأرض والثبات .
- 114- (جلوس علي أربع . المرفقان داخل الفخذين ويضغطان بالسند علي الجزء الداخلي للركبة) الميل أماما لرفع القدمين عن الأرض والثبات في هذا الوضع .
- 115- (جلوس علي أربع) قذف الرجلين خلفا عاليا لنقل ثقل الجسم علي اليدين .
- 116- (جلوس طويل . الكفان علي الأرض بجانب الفخذين) دفع الأرض باليدين لرفع المقعدة عن الأرض والسند علي اليدين والكعبين والثبات في هذا الوضع .
- 117- (وقوف مواجه الظهر . حمل قدمي الزميل) دفع الزميل للأمام .
- 118- (وقوف . مواجه) مرجحة الرجل خلفا عاليا للوقوف علي اليدين فتحا والثبات .
- 119- (وقوف . العصا عمودية علي الأرض والسند بإحدى اليدين) دوران الرجل فوق العصا للخارج مع مراعاة الاحتفاظ بالعصا .
- 120- (وقوف إحدى الرجلين خلفا . الذراعان عاليا) ميل الجذع أماما أسفل مع تحريك الرجل المرفوعة جانبا لتصبح عموديا علي الرجل الأخرى وخفض الذراع العكسية أسفل والأخري جانبا والثبات في هذا الوضع) .

ثانيا : الإعداد البدني الخاص

أولا - تمارين الرشاقة الخاصة :

1. (من وضع الاستعداد . مواجه هدف لكم) أداء مهارة (كيزامي زوكي) شمال ثم يمين ثم الدوران وأداء أورامواشي جيرري يمين ثم شمال .
2. (من وضع الاستعداد . مواجه هدف لكم) أداء مهارة (كياجو زوكي) شمال ثم يمين ثم الدوران وأداء (مواشي جيرري) يمين ثم شمال .
3. (من وضع الاستعداد . مواجه الزميل) أداء مهارة (مواشي جيرري) بالرجل الخلفية ثم تبديل القدمين وأداء (أورامواشي جيرري) بالرجل الأمامية .

4. يتم رسم مربع مقسم إلي أربع أجزاء (1، 2، 3، 4) عند البدء يقوم اللاعب بالوثب في مربع (1) وأداء مهارة (كياجو زوكي يمين) ثم الدوران للخلف عكس اتجاه عقرب الساعة والوثب في المربع رقم (4) وأداء مهارة (اورامواشي جيري يمين) ثم الدوران للخلف والوثبة في مربع واحد. (يكرر الأداء بالنسبة للذراع والرجل اليسري) .
 5. من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بعمل الخطوة الجانبية يمينا ثم يسارا مع عمل أحد هذه المهارات (كياجو زوكي- مواشي جيري- كيزامي زوكي- أورامواشي جيري) .
 6. من وضع الاستعداد عند سماع إشارة المدرب تبديل القدمين ثم أداء مهارة كياجو زوكي).
 7. من وضع الاستعداد عند سماع إشارة المدرب تبديل القدمين ثم أداء مهارة مواشي جيري .
 8. من وضع الاستعداد عند سماع إشارة المدرب تبديل القدمين ثم أداء مهارة كزامي زوكي كزامي مواشي جيري .
 9. من وضع الانبطاح المائل قذف الرجلين أماما ثم الوقوف وأداء مهارة بالذراع أو بالرجل .
 10. من وضع (الظهر مواجه) يقوم اللاعب بالدوران وأداء مهارة بالذراع أو بالرجل حسب ما يطلب المدرب .
 11. (من وضع الرقود علي الظهر) الوقوف وأداء المهارة المطلوبة من اللاعب بأقصى سرعة ثم الرقود مرة أخرى .
 12. (أداء مهارة الدحرجة الأمامية) ثم الوقوف وأداء مهارة بالذراع أو بالرجل .
- ثانيا : تمارين القوة المميزة بالسرعة :-
13. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة أماما .
 14. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة من الداخل إلي الخارج .
 15. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة من الخارج إلي الداخل .
 16. الحجل للأمام مع تبادل رفع الرجل مفرودة عاليا إلي الأمام .
 17. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة أماما وأداء أوي زوكي .
 18. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة أماما وأداء جياكو زوكي .
 19. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة أماما وأداء أوراكن أوتشي .
 20. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة أماما وأداء ماي جيري .
 21. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة أماما وأداء مواشي جيري .
 22. الحجل للأمام مع تبادل رفع الركبة أماما وأداء مواشي جيري .

23. تكرار أداء مهارة كزامي زوكي بأقصى سرعة (10ث) .
 24. تكرار أداء مهارة جياكو زوكي بأقصى سرعة (10ث) .
 25. تكرار أداء مهارة ماي جيرى بأقصى سرعة (10ث) .
 26. تكرار أداء مهارة مواشي جيرى بأقصى سرعة (10ث) .
 27. وقوف . القدمين متباعدتين قليلا . الوثب لأعلي بالقدمين معا مع أداء مهارة كزامي زوكي ، كياجو زوكي .
 28. وقوف . عند سماع إشارة البدء ثني الركبتين كاملا ثم مدهما للوصول لوضع الوقوف مرة أخرى بأقصى سرعة 20ث .
 29. من وضع الاستعداد (زنيكوتسو دانشي) . الوثب لأعلي لأقصى مسافة ممكنة (الرجلين علي شكل خطوة واسعة) . مع مرجحة الذراعين لأعلي لزيادة الارتفاع مع ثني ركبة الرجل الأمامية عند الهبوط لامتصاص صدمة الهبوط ، تكرار الأداء .
 30. الحبل السريع بالرجلين معا . (وقوف نصف قرفصاء ، الظهر مستقيم ، الوثب لأعلي مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلي والقدمين أسفل المقعدة ، الوثب مباشرة لأعلي مرة أخرى بمجرد الهبوط علي الأرض مع مرجحة الذراعين .
 31. الحبل للجانب . (يتم وضع قمعين المسافة بينهما 60-90سم ، وقوف القدمين معا مواجهها لأحد القمعين بالجانب ، ثم الوثب بالجانب فوق القمع الأول ثم الثاني ثم الوثب للجانب الآخر فوق القمع الثاني ثم الأول ويكرر .
- ثالثا : سرعة رد الفعل :-
32. الجري عكس الإشارة .
 33. محاولة لمس ركبتي الزميل .
 34. أداء مهارة كياجو زوكي عند سماع صوت المدرب (يمين أو يسار حسب تحديد المدرب) .
 35. أداء مهارة كيزامي زوكي عند سماع صوت المدرب .
 36. أداء مهارة مواشي جيرى عند سماع صوت المدرب .
 37. أداء مهارة ماي جيرى عند سماع صوت المدرب .
 38. أداء مهارة أورامواشي جيرى عند سماع صوت المدرب .
 39. أداء المهارات السابقة عند إشارة المدرب بيديه (يمين أو شمال) .
 40. استجابة اللاعب للمدرب عند رفع يده اليميني بأداء مهارة الكيزامي زوكي وعند رفع يده اليسري أداء مهارة ماي جيرى .
 41. أداء نفس التمرين لمهارتي الكياجو زوكي والأورامواشي جيرى .

42. إخفاء المدرب لمضرب التدريب من وراء ظهره وعند إظهاره في أي اتجاه يمينا أو يسارا أو أعلي أو أسفل يقوم اللاعب بتوجيه المهارة المطلوبة منه إلي المدرب .
43. الجري في المكان وعند سماع صوت المدرب أو الإشارة بيديه يقوم اللاعب بأداء إحدى المهارات المطلوبة منه (حسب تحديد المدرب) .

الإعدادات المهاري

أولا التحركات :

من وضع الاستعداد النصف مواجه حيث القدم اليسري أماما يقوم اللاعب بأداء الآتي :-
التحرك للأمام والخلف :-

1. نقل القدم الأمامية للأمام (اليسري) .
2. نقل القدم الأمامية للأمام اليسري بإزاحة كبيرة وإتباعها بنقل القدم الخلفية .
3. نقل القدم الأمامية للأمام (اليسري) بإزاحة كبيرة وإتباعها بنقل القدم الخلفية وتكرارها
4. نقل القدم الخلفية (اليمني) خلفا .
5. نقل القدم الخلفية (اليمني) خلفا بإزاحة كبيرة وإتباعها بنقل القدم اليمني للخلف .
6. نقل القدم الخلفية (اليمني) خلفا بإزاحة كبيرة وإتباعها بنقل القدم اليمني للخلف وتكرارها .
7. الوثب للأمام .
8. الوثب للأمام وتكرارها .
9. الوثب للخلف .
10. الوثب للخلف وتكرارها .
11. سحب القدم الأمامية (اليسري) خلف الأخرى ثم التقدم أماما بنقل القدم الأمامية (اليمني) للأمام وإتباعها بزحف القدم الخلفية (اليسري).
12. نقل القدم الخلفية (اليمني) للأمام (أمام القدم اليسري) وسحب القدم اليسري خلف القدم اليمني ثم نقل اليمني للأمام ثم سحب القدم اليمني خلفا (خلف القدم اليسري) بإزاحة كبيرة وزحف القدم اليسري (الأمامية) للخلف .

التحرك للجانبين :-

1. نقل القدم اليسري خلفا جانبا ليصل اللاعب إلي وضع الاستعداد المواجه .
2. نقل القدم اليسري خلفا جانبا بإزاحة كبيرة ثم الزحف بالقدم الأخرى في نفس الاتجاه ليصل إلي وضع الاستعداد المواجه .

3. نقل القدم اليمني أماما جانبا ليصل إلي وضع الاستعداد المواجه .
4. نقل القدم اليمني أماما جانبا بغزاحة كبيرة وإتباعها بزحف القدم الأخرى في نفس الاتجاه ليصل إلي وضع الاستعداد المواجه .
5. نقل القدم اليسرى خلفا ليصل إلي وضع الاستعداد المواجه ثم الزحف بالقدم اليمني للجانب الأيمن وإتباعها بزحف القدم الأخرى .
6. نقل القدم اليسرى خلفا بإزاحة كبيرة ثم الزحف بالقدم الأخرى في نفس الاتجاه ليصل إلي وضع الاستعداد ثم نقل القدم اليسرى جانبا وإتباعها بالزحف السابق مع تكرار التحرك جانبا ويسارا .
7. نقل القدم اليمني أماما جانبا ليصل إلي وضع الاستعداد المواجه ثم الزحف بالقدم اليسرى للجانب الأيسر وإتباعها بزحف القدم الأخرى .
8. نقل القدم اليمني أماما جانبا بإزاحة كبيرة وإتباعها بزحف القدم الأخرى في نفس الاتجاه ليصل اللاعب إلي وضع الاستعداد المواجه ثم ينقل القدم اليمني جانبا لليمين وإتباعها بزحف القدم الأخرى وتكرار التحرك جانبا يمينا .
9. نقل القدم اليمني أماما جانبا بإزاحة كبيرة وإتباعها بزحف القدم الأخرى في نفس الاتجاه ليصل اللاعب إلي وضع الاستعداد المواجه ثم ينقل القدم اليمني جانبا لليمين وإتباعها بزحف القدم الأخرى وتكرار التحرك جانبا يمينا وتكرار التحرك جانبا يمينا .

التحرك في الاتجاهات القطرية :-

- 1- نقل القدم اليسرى جانبا خلفا بزاوية (45) درجة .
- 2- نقل القدم اليمني جانبا أماما بزاوية (135) درجة .
- 3- نقل القدم اليسرى خلفا بزاوية (135) درجة .
- 4- نقل القدم اليمني جانبا أماما بزاوية (45) درجة .

التحرك في اتجاهات متعددة :-

1. نقل القدم اليسرى جانبا خلفا بزاوية (45) درجة) ثم العودة والتقدم للأمام بنقل القدم اليسرى للأمام والزحف بالقدم الأخرى .
2. التقدم للأمام بالوثب ثم الرجوع بالوثب للخلف بزاوية 45 درجة .
3. نقل القدم اليسرى للأمام ثم التقدم بالقدم اليمني جانبا أماما بزاوية
4. الزحف للخلف ثم نقل القدم اليسرى جانبا خلفا بزاوية (45) درجة) .
5. نقل القدم اليمني جانبا أماما بزاوية 90 درجة للوصول إلي وضع الاستعداد المواجه ثم سحب القدم اليسرى جانبا خلفا بزاوية (45) درجة) .

(أ) مهارة: كزامي زوكي :

- 1- أداء مباشر لمهارة الكزامي زوكي .
- 2- أخذ خطوة بالرجل الخلفية وأداء المهارة .
- 3- أداء للدخل بالرجل الأمامية وأداء المهارة .
- 4- أخذ خطوة للداخل ثم للخارج وأداء المهارة.
- 5- تغيير وضع للرجلين وأداء المهارة .
- 6- التمويه بالرجل الأمامية وأداء المهارة .
- 7- التمويه بالذراع القابلة وأداء المهارة .
- 8- أداء لكمتين متتاليتين بنفس الذراع بحيث تكون الأولى قصيرة والثانية طويلة
- 9- أداء مهارة أشي براي بالقدم الأمامية ثم أداء المهارة .
- 10- لمس يد المنافس باليد الخلفية وأداء المهارة

(ب) - مهارة كياجوزكي :

- 11- أداء مباشر للمهارة .
- 12- أداء خطوة بالرجل الخلفية وأداء المهارة
- 13- التحرك خطوة للخارج وأخري للداخل وأداء المهارة
- 14- تغيير وضع القدمين وأداء المهارة
- 15- التمويه بالرجل الأمامية وأداء المهارة
- 16- التمويه بالذراع الأمامية وأداء المهارة .
- 17- أداء لكمتين متتاليتين بالذراع الضاربة (الأولى قصيرة والثانية طويلة).
- 18- أداء مهارة أشي براي بالرجل الأمامية ثم أداء المهارة .
- 19- أداء كهارة أشي براي بالرجل الخلفية ثم أداء المهارة .
- 20- لمس يد المنافس الأمامية باليد الأمامية للإعب وأداء المهارة .

(ج) - مهارة: مواشي جيرى :

- 21- أداء مهارة الهيزاجيري مع دوارن قدم الارتكاز .
- 22- من وضع (الهيزاجيري) أداء المهارة .
- 23- أداء مهارة الكيزامي جيرى بالرجل الأمامية وأداء مهارة الكيزامي مواشي.
- 24- أداء المهارة بالرجل الخلفية .
- 25- أخذ نصف خطوة ثم أداء المهارة .
- 26- التمويه في المكان بأداء كزمي أو كياجوزوكي ثم أداء المهارة .

27- التمويه في المكان بأداء كزامي أو كياجوزوكي ثم أداء المهارة.

(ع) - مهارة الأورامواشي جيرى :

28- أداء مهارة الجنب مواجهة لسلم حائط .

29- أداء المهارة بالرجل الأمامية .

30- أداء المهارة بعد أخذ الخطوة بالرجل الأمامية .

31- أخذ خطوة للخارج ثم أداء المهارة .

32- التمويه بماي جيرى بالرجل الأمامية ثم أداء المهارة بالرجل الخلفية .

33- التمويه بماي جيرى ثم أداء المهارة بنفس الرجل .

34- أخذ خطوة للخارج وأخري للداخل وأداء المهارة.

- مهاري جمل مركبة .

كيزامي زوكي - كياجوزوكي:-

35- أداء المهارة من الثبات.

36- أداء المهارة بعد أخذ خطوة بالرجل الأمامية .

37- التمويه بالقدم الأمامية وأداء المهارة.

38- أداء المهارتين في موضع واحد (وجه أو صدر) .

39- أداء مهارة كيزامي زوكي في الوجه وكياجو في الصدر .

40- أداء المهارة في اتجاهات مختلفة .

-مهارتي كيزامي زوكي - مواشي جيرى .

41- أداء المهارتين من الثبات .

42- التمويه بالكيزامي ثم أداء المواشي جيرى .

43- التمويه بماي جيرى وأداء الكيزامي زوكي .

44- أداء المهارتين في اتجاهين مختلفين .

- مهارتي كيزامي زوكي - اورامواشي جيرى .

45- الأداء من الثبات .

46- أخذ خطوة بالرجل الأمامية وأداء المهارتين .

47- أداء مهارة الكيزامي زوكي ثم أخذ خطوة للخارج وأداء أورامواشي

جيرى .

48- أداء المهارتين في اتجاهات مختلفة .

49- أداء الكيزامي ثم أداء الأورامواشي بالرجل الخلفية .

- الكياجوزوكي . مواشي جيرى .
- 50- الأداء من الثبات .
- 51- الأداء من الحركة .
- 52- التمويه بالكياجو من المكان وأداء مواشي جيرى .
- 53- أداء المهارتين في اتجاهات مختلفة .
- الكياجوزوكي . اورامواشي جيرى .
- 54- أداء المهارتين من الثبات .
- 55- أداء الكياجو بنصف خطوة ثم أداء الأورامواشي جيرى .
- 56- أداء الكياجو مع تغير وضع الجسم للخارج وأداء الأورامواشي .
- 57- أداء الكياجوزوكي مع تبديل وضع الرجل وأداء الأورامواشي .
- 58- أداء المهارة في اتجاهات مختلفة .
- مواشي جيرى - أورامواشي جيرى .
- 59- التمويه بالمواشي جيرى وأداء الأورامواشي جيرى .
- 60- أداء المواشي جيرى ثم أخذ خطوة للخارج وأداء الأورامواشي جيرى .
- 61- أداء المواشي جيرى ثم تبديل الرجل وأداء الأورامواشي .
- 62- أداء المواشي جيرى ثم أداء الأورامواشي بنفس الرجل الضاربة .
- الكيزامي - كياجو - مواشي جيرى .
- 63- الأداء من الثبات .
- 64- أداء الجملة مرة يمينا ومرة يسارا في نفس المكان .
- 65- أداء الجملة في اتجاهات مختلفة .
- كيزامي - كياجو - اورامواشي جيرى .
- 66- الأداء من الثبات .
- 67- أداء الجملة مرة يمينا ومرة يسارا في المكان .
- 68- أداء الجملة في اتجاهات مختلفة .
- 69- أداء مهارتي كيزامي كياجو زوكي ثم تغير اتجاه الجسم للخارج وأداء مهارة الأورامواشي .

الإعداد الخططي

فيما يلي الجمل الخططية المستخدمة :-

1- الزحف للخلف مع أداء سوتو اوكي ثم أداء جياكوزوكي.

- 2- الزحف للخلف مع أداء أشي برأي ثم التقدم أماما وأداء كيزامي زوكي .
- 3- نقل القدم اليميني إماما جانبا مع أداء أشي براي ثم أداء جياكوزوكي .
- 4- الزحف للخلف ثم التقدم بأداء مواشي جيري .
- 5- الزحف للخلف ثم التقدم بأداء أمموراشي جيري .
- 6- الزحف للخلف ثم التقدم بأداء جياكوزوكي ثم مواشي جيري .
- 7- الزحف للخلف ثم التقدم بأداء كيزامي زوكي جياكوزوكي مواشي جيري .
- 8- الزحف للخلف ثم التقدم بأداء كيزامي زوكي جياكوزوكي كيزامي زوكي .
- 9- نقل القدم الأمامية للخلف والتقدم بالأخرى مع أداء جودان كيزامي زوكي .
- 10- نقل القدم الأمامية للخلف والتقدم بالأخرى مع أداء جودان أواراكن أوتش .
- 11- نقل القدم الأمامية للخلف ثم أداء أشي براي ، كيزامي مواشي جيري بالأخري .
- 12- نقل القدم الأمامية خلفا ثم أداء كيزامي أورامواش جيري .
- 13- نقل القدم الأمامية خلفا ثم أداء أورامواشي جيري .
- 14- مسك يد المنافس الأمامية باليد الأمامية للاعب ونقل القدم الخلفية إماما جانبا مع أداء كيزامي زوكي واتباعها باشي براي لطرح المنافس أرضا بالقدم الأخرى وأداء جياكوزوكي .
- 15- مقابلة الخصم عند هجومه بأداء كياجوزوكي مع رجوع القدم الأمامية خلفا .
- 16- عند قيام المنافس بتسديد كيزامي زوكي كياجوزوكي يقوم اللاعب بالصد باليدين المقابلين ثم الرد أوراكن أوتش .
- 17- عند هجوم المنافس يقوم اللاعب بالهروب أماما جانبا وتسديد شودان مواشي جيري .
- 18- عند هجوم المنافس مواشي جيري يقوم اللاعب بتعليق القدم الضاربة عاليا ثم يقوم بضرب القدم الأخرى من علي الأرض لإخلال توازنه وإسقاطه أرضا ثم تسديد لكمه .
- 19- يقوم اللاعب بأداء أورامواشي جيري ويقوم المنافس بخطوتين للخلف للدفاع .
- 20- يقوم اللاعب بأداء أشيرو جيري ثم مواشي جيري ويقوم المنافس بخطوتين للخلف للدفاع .
- 21- يقوم اللاعب بأداء كزامي زوكي كياجو زوكي ، ويرد المنافس في نفس التوقيت كياجو زوكي .
- 22- يحاول اللاعب بإسقاط المنافس أرضا عن طريق وضع القدم الأمامية خلفه ثم دفعه ثم يقوم المنافس بدفعه وإسقاطه أرضا ويسدد لكمه .
- 23- يقوم اللاعب بتسديد أورامواشي يصدها المنافس بيديه ويمسكها ويضع قدمه خلف الرجل المرتكزه علي الأرض ويسقطه أرضا ويسدد كزامي زوكي .

- 24- يقوم اللاعب بتسديد مواشي جيرى ويتفادها المنافس بالرجوع للخلف خطوة .
- 25- يقوم اللاعب بأداء أورامواشي جيرى ويفادها المنافس بمقابلته كياجو زوكى .
- 26- عند بدء اللاعب فى الهجوم يفاجئه المنافس بمقابلته كياجو زوكى .
- 27- يقوم اللاعب بأداء مواشي جيرى شودان ويقوم المنافس بمقابلته كياجو زوكى .
- 28- يقوم اللاعب بأداء مواشي جيرى ويقوم المنافس بالرجوع للخلف ثم الهجوم كياجو زوكى .
- 29- يقوم اللاعب بأداء كياجو زوكى ويقوم المنافس بميل الجذع خلفا ثم الهجوم كزامى زوكى .
- 30- يقوم اللاعب بأداء مواشي جيرى فيقوم المنافس بسحب القدم الضاربة خارجا وتسديد كياجو زوكى .
- 31- عند التحام اللاعبين وقرب المنافس من اللاعب يقوم اللاعب بأداء أشى براى .
- 32- عند أداء اللاعب مواشي جيرى شودان يقوم المنافس بصدها بظهر يده .
- 33- عند أداء اللاعب مواشي جيرى شودان يقوم المنافس بصدها باليد الأمامية وتسديد كياجو زوكى .
- 34- يقوم اللاعب بأداء كزامى مواشي جيرى ويقوم المنافس بمقابلته كياجو زوكى .
- 35- يقوم اللاعب بأداء أوركن أوتشى ويقوم المنافس بمقابلته كياجو زوكى .
- 36- يقوم اللاعب بأداء كزامى مواشي جيرى ويقوم المنافس بمقابلته كزامى زوكى فى الرأس .
- 37- يقوم اللاعب بأداء كيزامى زوكى ويقوم الزميل بمقابلته كياجو زوكى فى نفس التوقيت .
- 38- يقوم اللاعب بأداء كيزامى زوكى كياجو زوكى ويقوم الزميل فى نفس التوقيت بنقل القدم الأمامية للخارج مع تسديد شودان كزامى مواشي جيرى .
- 39- عند أداء اللاعب كيزامى زوكى كياجو زوكى يقوم الزميل فى نفس التوقيت بتسديد جودان كيزامى زوكى مع نقل القدم أماما خارجا .
- 40- يقوم اللاعب بأداء كزامى زوكى كزامى مواشي جيرى ويقوم الزميل بتسديد كياجو زوكى فى نفس التوقيت .
- 41- عند أداء اللاعب مواشي جيرى يقوم الزميل بتسديد أورامواشي جيرى .
- 42- عند أداء اللاعب كزامى زوكى كياجو زوكى يقوم الزميل بالرجوع بالقدم الأمامية للخلف مع تسديد كزامى مواشي جيرى بالأخرى .
- 43- يقوم اللاعب بأداء كيزامى زوكى كياجو زوكى - كياجو زوكى بالتقدم للأمام ويقوم الزميل بالرجوع للخلف مع محاولة الصد باليدين .

- 44- يقوم اللاعب بأداء كيزامي زوكي ويقوم الزميل بالدفاع سوتو أوكي مع التحرك للخلف.
- 45- يقوم اللاعب بأداء مهارة مواشي جيرى ويقوم الزميل بالدفاع اتش أوكي من الحركة (للخلف أو الخارج أو الجانب) .
- 46- يقوم اللاعب بأداء مهارة ماي جيرى ويقوم الزميل بالدفاع جيدان براى مع الرجوع (للخلف أو الجانب أو الخارج) .
- 47- نفس الجملة السابقة مع تسديد شودان كياجو زوكي .
- 48- أداء مهارة أورامواشي جيرى ويقوم الزميل بالدفاع سوتو أوكي من الثبات .
- 49- أداء مهارة أورامواشي جيرى ويقوم الزميل بالدفاع سوتو أوكي من الحركة .
- 50- يقوم اللاعب بأداء كيزامي زوكي كيزامي أورامواشي جيرى ويقوم الزميل بالصد باليدين مع الرجوع (للخلف أو الجانب أو الخارج) .
- 51- يقوم اللاعب بأداء كيزامي زوكي كيزامي أورامواشي جيرى ويقوم الزميل بالصد باليد الأمامية مع التحرك والهروب خلفه وتسدديد كياجو زوكي .
- 52- نفس الجملة السابقة ويقوم الزميل بالصد باليد الأمامية مع تنفيذ آشي براى لطحه أرضا وتسدديد (لكمة أو ركلة) .
- 53- يقوم اللاعبان بلعب مباراة متفق عليها حيث يطلب من اللاعب الأول بتنفيذ بعض الجمل المحددة ويقوم الآخر بالدفاع .

مرفق رقم (٤)

استمارة تحليل الأساليب الدفاعية من خلال المباريات

استمارة تفريغ بيانات المباريات المنفذه .

مرفق رقم (٥)

أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث

obeykhalid.com

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث

- ١- أ.د/ أحمد المتولي منصور
أستاذ التدريب الرياضي المتفرغ ، بقسم
التدريب الرياضي ، بكلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢- أ.د/ ثناء عبد الحليم الجمل
أستاذ بقسم المنازل والرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية للبنات- الجزيرة
جامعة حلوان .
- ٣- أ.م.د/ جمال عبد الحليم الجمل
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
،بكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤- أ.م.د/ إيهاب سيد إسماعيل
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
،بكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤- أ.م.د/ إيهاب فوزي البديوي
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
،بكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥- د/ عماد عبد الفتاح السرسري
مدرس بقسم التدريب الرياضي ،بكلية
التربية الرياضية ، جامعة طنطا، لاعب
دولي سابق بالمنتخب المصري للكراتيه
، حكم دولي .

ملخص البحث

عنوان البحث:

تأثير برنامج تدريبي لبعض الأساليب الدفاعية علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه.

المقدمة :

أصبح التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وفلسفاته واتجاهاته واستخدمت فيه شتي العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية العالمية للمستوي الرفيع الذي من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل من خلال رفع جوانب الإعداد المختلفة (البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي) بل يتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلي أعلى مستوي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي .

ولقد تعرضت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوي العالم إلي الكثير من التطور العلمي في الجوانب المختلفة للاعبين وخاصة برامج التدريب المطبقة عليهم مما أدى إلي التغير في أساليب اللعب سواء الهجومية أو الدفاعية شأنها في ذلك شأن الأنشطة الرياضية الأخرى ، وتشتمل رياضة الكاراتيه على نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها ، فأحدهما توجه إلي القتال الوهمي (كاتا . kata) والأخري توجه إلي القتال الفعلي (كوميتيه . Kumite) .

مشكلة البحث :

وتعتبر مسابقات الكوميتيه من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس البحث العلمي في الجوانب (البدنية ، النفسية ، العقلية ، الخططية) حيث تتعدد وتتوسع المهارات التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بالقبضة أو القدم أو القبضة والقدم والتي تكون في مجموعها الهيكل البنائي للمهارات الدفاعية والهجومية ، وتعتبر اللكمات والرفسات بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه ، كما أنها تحتل المكانة الأولى لاهتمام خبراء الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لمواد قانون الكاراتيه (كوميتيه . Kumite) وفقاً للاتحاد الدولي لمنظمات الكاراتيه والمسمى (وكو - W . U . K . O) .

ولكي يصل الفرد إلي المستوي الرياضي لابد من معرفة نقطة البداية والنهاية لهذا المستوي وذلك لوضع البرامج التدريبية المناسبة لحالة الفرد الرياضي وذلك لكي نتعرف إلي أي مدي وصل المستوي الرياضي الخاص بالفرد .

والمشكلة التي لاحظها الباحث أنه لم يتطرق أحد من الباحثين إلي البحث والدراسة في موضوع الأساليب الدفاعية وأن في معظم المباريات الأساليب الهجومية هي الأكثر استخداماً وشيوعاً في المباراة مع إهمال الجانب الدفاعي بالرغم من أهميته للاعب في المحافظة على تقدمه بالنقاط أثناء المباراة وعدم إحراز أي نقاط ضده تؤدي به إلي الخسارة ،ونجد أن معظم المدربين يركزون في تدريبهم على الجانب الهجومي فقط واستخدام الأساليب والخطط الهجومية المختلفة وكيفية الهجوم وتسديد الضربات لإحراز النقاط وإحراز الفوز ويغفلون عن الجانب الدفاعي المهم الذي هو أساس لاكتمال الجانب المهاري للاعب للوصول إلي أعلى مستوى ممكن يؤهله للفوز في مختلف المباريات .

إن هذه الأساليب لو تم معرفة أهمها وأكثرها استخداماً وتم التدريب عليها وإتقانها سوف ترتفع بالمستوي المهاري للاعب وتجعله أقرب للفوز وتحقيق نتائج أفضل .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على الأساليب الدفاعية الأكثر استخداماً في البطولات الدولية .
- 2 - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لبعض الأساليب الدفاعية على نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه تتراوح أعمارهم من (12 إلى 15) سنة ، وبلغت عينة الدراسة الأساسية (20) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية وعددهم (10) لاعبين والأخري ضابطة وعددها (10) لاعبين من لاعبي مركز شباب زفتي الرياضي.

أدوات جمع البيانات :

- 1- استمارة بيانات .
- استخدم الباحث استمارة بيانات كأداة من أدوات جمع البيانات لمعرفة أهم الأساليب الدفاعية وذلك باستخدام شرائط الفيديو لبطولة أسبانيا .
- 2- استمارة تفريغ بيانات المباريات .
- 3- استمارة استطلاع رأي الخبراء .
- 4- جهاز فيديو وتلفزيون لعرض المباريات والتحليل المرئي لها .
- 5- كاميرا فيديو لتصوير المباريات (كوميديه).
- 6- ميزان طبي .
- 7- شريط لقياس الطول الكلي .
- 8- ساعة إيقاف .

القياس القبلي :

- 1- قام الباحث بقياس الطول والوزن وتسجيل العمر الزمني والعمر التدريبي لكل لاعب .
- 2- تم إجراء القياس القبلي عن طريق عمل مباريات قبلية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وكان قوامها (20) لاعبا وتصويرها فيديو لتحليل مدى استخدامهم للأساليب الدفاعية وذلك يوم 2005/2/22م .

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي علي مجموعتي البحث وذلك يوم 2005/4/25م لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار T test .
- معدل التحسن % .

نتائج البحث :

أولا : الاستنتاجات :

1. أدى البرنامج التدريبي إلي تحسن مستوي الأداء المهاري للأساليب الدفاعية (السانوسن ، التيانوسن ، الجانوسن) خلال المباريات .
2. أسفرت النتائج عن ارتفاع معدلات النتائج للمجموعة التجريبية عن الضابطة مما يوضح دور البرنامج التدريبي المقترح في هذه النتائج .
3. أدى البرنامج التدريبي إلي تحسن مستوي التفكير الخططي والصفات البدنية للاعب .

ثانيا : التوصيات :

1. ضرورة تطبيق الأساليب الدفاعية والتدريب عليها في البرامج التدريبية .
2. ضرورة عمل دورات تدريبية للمدربين وتعريفهم بأهمية تطبيق هذه الأساليب وتدريبهم عليها .
3. إجراء برامج تدريبية مشابهة علي مراحل سنية مختلفة .

المستخلص

عنوان البحث :

تأثير برنامج تدريبي لبعض الأساليب الدفاعية علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه.

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدما التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي .

العينة :

(20) لاعب من منطقة الغربية للكاراتيه تم تقسيمهم إلي (10) لاعبين مجموعة

ضابطة ، (10) لاعبين مجموعة تجريبية .

أهم النتائج :

1. أدي البرنامج التدريبي إلي تحسن مستوي الأداء المهاري للأساليب الدفاعية

(السانوسن ، التيانوسن ، الجانوسن) خلال المباريات .

2. أسفرت النتائج عن ارتفاع معدلات النتائج للمجموعة التجريبية عن الضابطة مما

يوضح دور البرنامج التدريبي المقترح في هذه النتائج .

3. أدي البرنامج التدريبي إلي تحسن مستوي التفكير الخططي والصفات البدنية للاعب .

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

**The Effect Of Training Program For Some
Defensive Technique on Match Result For
Karate Players**

Presented By

Mohamed Samir Mohamed El-Sabahi Zamzam

**Sporting Specialist In Youth Administration In Alghrbia
Requirements Of Master Degree In Physical Education**

Supervision

**Dr./ Ahmed Mitualy Mansour
Free Prof Sport Training Sport
Training Department Faculty
Of Physical Education
Tanta University**

**Dr./ Gamal Abd-EL-Halim EL-Gamal
Assistant Prof In Sport Training
Department Faculty Of Physical
Education Tanta University**

**Dr./ Emad Abd ELFatah El Sercy
Ateacher In Sport Training
Department Faculty
Of Physical Education
Tanta University**

1426 A.H. - 2005

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

**The Effect Of Training Program For Some
Defensive Technique on Match Result For
Karate Players**

Presented By

Mohamed Samir Mohamed El-Sabahi Zamzam

**Sporting Specialist In Youth Administration In Alghrbia
Requirements Of Master Degree In Physical Education**

Supervision

**Dr./ Ahmed Mitualy Mansour
Free Prof Sport Training Sport
Training Department Faculty
Of Physical Education
Tanta University**

**Dr./ Gamal Abd-EL-Halim EL-Gamal
Assistant Prof In Sport Training
Department Faculty Of Physical
Education Tanta University**

**Dr./ Emad Abd ELFatah El Sercy
Ateacher In Sport Training
Department Faculty
Of Physical Education
Tanta University**

1426 A.H. - 2005 A.D.

Abstract

The Effect of defensive techniques of training program on the results of karate matches athletes .

Introduction :

Sport training has become a science of fundamental rules philosophy and directions as it uses different aspects of natural and human science to achieve the international superior sporting levels that leads to the best picture of raising various aspects of preparation (physical , skill , plan , psychology) as result , sport training develop these aspect to reach players at top levels of special sport activity .

Recently karate has witnessed great developments in all different aspects to players , especially in applied training program and lead to remarkable in both offensive and defensive technique of the game as exactly occurs in other sporting activities karate includes two types of competition with its own characteristics : the first directs to illusion fight (kata) the second concerns actual fight (kumite) .

The problem :

Kumite is one of the most modern and development competition based on scientific research in all aspects of sport (physical , psychology , mental and planning) as a player performs several various skills in different competitive situation a player may perform using his fist , foot or- fist- foot together to form constructive structure of all defensive and offensive skills boxes and kicks are considered the basic principles of the art of karate as it occupies the first position of experts interest in sport specially new modifications have been issued to the game rules according to the world union of kumite organization " w.u.k.o "

To achieve the individuals sport level It is necessary to recognize the start and end point of the game level to set suitable training program to individual and recognize, to what extend can an individual achieve his own sport level .

The researcher noticed that the other researchers did not research in defensive state and in all matches lies on that offensive techniques are widely used in the game neglecting defensive state regardless help the player to keep his advance during the game with high score and

prevent his loss In conclusion most training coaches concentrate only on offensive technique to score more points on the other hand , coaches forget the main side of the game (defensive side) to accomplish the player skill side and achieve high levels , enables the player to win in all various games .

Recognizing the most common techniques end ways of karate game , raise the skill level of players and achieve the best findings or results .

Aims of research :

- 1) Recognizing defensive techniques used widely in international competitions .
- 2) Recognizing the effect of some defensive techniques of the training program on the results of karate players games .

the research hypotheses :-

- 1) There are statistically significant difference between the pre and post-measurement of control group in favor of post-measurement.
- 2) There are statistically significant difference between the pre and post-measurement of the experimental group in favor of post-measurement.
- 3) There are statistically significant difference between the control and experimental group in favor of the experimental group .

the research approach :-

The research used the experimental approach by designing tow groups one is experimental and the anther is controller .

sample of research :-

The sample was deliberately chosen from players of zifta sporting youth center The sample included (20) players at age of (15) from gharbia region for karate and they divided into (10) players in the exprimental group and (10) players in the controller group .

Data Tools :-

1) Application form :-

The researcher used application form to know the most common defensive techniques using the video tapes of Spain championship .

2) Video recorder

3) Video camera to photograph and recognize how the sample individuals use defensive techniques resulted from analysis .

4) Clinic scale .

5) Strap meter to measure length .

6) Stop watch ,

7) Survey application form for experts .

8) Matches application form .

Pre-measurement :-

1) The researcher measured the length, weight and recorded the time and training age of every player .

2) The Pre-measurement was taken by making pre-matches on the experimental and control group included (20) athletes then the researcher used a video camera to analyze how a player used defensive techniques on 22/2/2005 .

Post-measurement :

1) The post-measurements was taken at the end of training program the post-measurement was applied on the " control and experimental group " on 25/4/2005 the researcher applied the post-measurements by the same method of the pre-measurements.

Statistical analysis :

- Median .
- Standard deviation (s.d) .
- T-test .
- Percentage of improvement rate (%) .

Conclusions :-

- 1) The training program leads to improve the skill performance level of defensive techniques during matches (sanosn, tianosn, ganosen).
- 2) Results showed an increase in the results rates of the experiment group rather than the control group as result to the role of recommended training program .
- 3) The training program leads to improve the planning level and physical characteristics of athletes .

Recommendations :-

The researcher recommended that :-

- 1) The necessary to apply the training and defensive techniques on training program .
- 2) It is important to hold training courses for coaches to recognize them the best techniques used in training .
- 3) Using similar training program at different types of ages .

Dissertation Abstract

Title:

The Effect of defensive techniques of training program on the results of karat matches athletes .

the research approach :-

The research used the training program by designing tow groups one is experimental and the anther is controller .

sample of research :-

(20) players from gharbia region for karate and they divided into (10) players in the exprimental group and (10) players in the controller group .

Conclusions :-

- 1) The training program leads to improve the skill performance level of defensive techniques during matches (sanosn, tianosn, ganosen).
- 2) Results showed an increase in the results rates of the experiment group rather than the control group as result to the role of recommended training program .
- 3) The training program leads to improve the planning level and physical characteristics of athletes .