

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً : المراجع الأجنبية .

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ١٩٩٧م .
٢. أبو العلا عبد الفتاح ، : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى ، وطرق القياس ومحمد صبحى حسنين والتقويم ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧م .
٣. أحمد محمود محمد ابراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩١م .
٤. _____ : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥م .
٥. أحمد محمد خاطر ، : القياس فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار المعارف ، على فهمى البيك القاهرة ، ١٩٧٨م .
٦. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الاول ، دار بورسعيد للطباعة ، بدون .
٧. الشربينى محمود : تأثير أحمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة على فعالية أداء بعض المبادئ الأساسية الهجومية لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٠م .
٨. أمل فاروق على : تأثير برنامج مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى بعض مهارات السباحة والمبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٥م .
٩. أيمن صبحى عبد الفتاح : التحليل الكهربى لبعض عضلات الذراعين العاملة للملاكمين أثناء أداء اللكمات المستقيمة ، رسالة

- ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا ، ١٩٩٦م .
١٠. بدوى عبد العال : تحليل النشاط الكهربى العضلى فى التصويب بالرمى
من أعلى خلال عملية التعلم ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٧م .
١١. بالخوفسكى . ر . ن : استخدام التدريب بالتنبية الكهربائى فى فترة المنافسات
وأثره على القوام العظمى والمطلقة الإرادية للاعب
الأثقال ، رسالة دكتوراه ، موسكو ، ١٩٧٥م .
١٢. جمال محمد علاء الدين : دراسات معملية فى بيوميكانىكا الحركات الرياضية ،
دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٧٩م .
١٣. جيهان حامد حندوق : تأثير برنامج مقترح على النشاط الكهربائى لبعض
عضلات الطرف العلوى والمستوى الرقى لسباق دفع
الجلّة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
١٤. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو ، ط٤ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
١٥. خالد محمد عبد الله : التحليل الكهربى لعض العضلات العاملة أثناء أداء
أبوحسين
مهارة رفع الضغط فى رياضة الأثقال للمعوقين ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، ٢٠٠٠م .
١٦. نكسى درويش ، : موسوعة العاب القوى فن العد والتتابعات ، دار
المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
عادل عبد الحافظ
١٧. زينب عبد الحميد : تأثير أنواع التدليك على الكفاءة العضلية للرياضيين
باستخدام رسام العضلات الكهربى ، رسالة دكتوراه ،
موسكو ، ١٩٦٧م .

١٨. سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مطبعة المعادى ، ١٩٩٧م .
١٩. سلمى نصار وآخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
٢٠. شريف محمد عبدالقادر : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي العوضى
المستويات العليا فى رياضه الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، ١٩٨٩م .
٢١. عبد العزيز النمر : الاعداد البدنى والتدريب بالانقال لناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، ٢٠٠٠م .
٢٢. عزة فؤاد الشورى : تأثير الكربوهيدرات على نشاط العضلة الكهربية اثناء اداء الحمل العضلى الهوائية واللاهوائية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
٢٣. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات- تطبيقات ، دار المعارف ، ط٤ ، ١٩٨١م .
٢٤. عفاف عبد المنعم درويش : الامكانيات فى التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٩م .
٢٥. على محمد عبد الرحمن : تطبيقات علمية فى الجمباز ، تدريب- تعليم ، مطابع المليجى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٢٦. _____ : كنبولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٢٧. على محمد عبد الرحمن ، طلحه حسام الدين : كنبولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، بدون .

٢٨. عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج مقترح فى تنمية سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
٢٩. عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه - رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
٣٠. عمرو ابو المجد : علم التدريب الرياضى ، ١٩٩٨ م .
٣١. عمرو محمد طه حلاويش : الخصائص الديناميكية لمفصل الحوض أثناء أداء بعض مهارات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، طنطا ١٩٩٨ م .
٣٢. فضيلة سرى : مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الاول ، العدد الثالث ، ١٩٨٩ م .
٣٣. محمد ابراهيم ، : اساليب التربية البدنية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، محروس قنديل ١٩٩٨ م .
٣٤. محمد احمد مليجى : التحليل الكهربى لبعض العضلات العاملة اثناء اداء مهارتى الهجمة المغيرة والدفاع الافقى للاعبى المبارزة الدوليين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
٣٥. محمد حسنين : الكاراتية والدفاع عن النفس
٣٦. محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
٣٧. _____ : علم التدريب الرياضى ، ط ٨ ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٤ م .
٣٨. _____ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

- ٣٩ . محمد حسن علاوى ، : اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربى ، ط ٢ ، محمد نصر الدين رضوان ١٩٨٩ م .
- ٤٠ . محمد حسن علاوى ، : فيسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ابو العلا عبد الفتاح ١٩٨٤ م .
- ٤١ . محمد جابر بريقع : تحليل بيوميكانيكى للركلة الامامية فى رياضة الكاراتيه ، انتاج علمى ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٤٢ . محمد جابر بريقع ، : تأثير تدريبات موجهة باستخدام الاداء المهارى وفقا لانظمة الطاقة فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية الخاصة بالركلة الامامية للاعبى الكاراتيه ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٥ .
- ٤٣ . محمد سعد على سعد : اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الاداء المهارى لركلات لاعبى الكاراتيه مرحلة (١٢-١٣ سنة) ناشئين ، ماجستير ، ١٩٩٩ م .
- ٤٤ . محمد صبحى حساين ، : الاسس العلمية للكرة الطائرة ، وطرق القياس ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والرسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٤٥ . _____ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الاول ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٦ . محمد على حسن خطاب : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية باستخدام التنبيه الكهربى على مستوى اداء الدورات الهوائية على جهاز الحركات الارضية فى الجمباز ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤٧ . محمد فتحى همدى : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٤٨ . محمد قدرى بكر ، : تنمية الرشاقة وبعض الصفات البدنية الاساسية للاعب كرة السلة بالتنبيه الكهربائى ، المؤتمر الاول للتربية

- والرياضية ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٤٩ . مروى طلعت : تحليل النشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة فى اداء الركلة الخلفية المستقيمة كاساس لوضع تمرينات نوعية للاعبى رياضة التايكندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٠ . مفتى حماد : التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ م .
- ٥١ . مكارم حلمى ابو هرجة ، : مناهج التربية الرياضة المدرسية بين النظرية والتطبيق محمد سعد زغول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٥٢ . نادىة غريب حموده : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن الثابت على النشاط الكهربى لبعض عضلات الطرف السفلى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٥٣ . وجية احمد شمندى : اعداد لاعب الكاراتيه للبطولة (نظريات والتطبيق)
- ٥٤ . _____ : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق
- ٥٥ . وليد محمد شيبوب : تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى اداء اللكمات الاكثر استخداما للاعبى الكاراتيه ، ماجستير ، ١٩٩٧ م .

ثانيا المراجع الأجنبية:

56. Appell , HJ : Morphologische untersu chungserzr wirkung des hoohent raining leistunges Spert 1- 1980 .
57. Annorino , Anthory : Developmental corditioning for physical education and athletic , the c.v mosoby sainlouis , 1972 .
58. Baumgartmer , ted.A. & Jakson A,S : Comporison of Relation ships between motor abellty and stotic and dynamic strength in talor and A.W (eds) the scienti fic aspects of spots training , charlex thomas publis .U.S.A. 1975
59. Berger r.a Applied exercise physiology , lea and febger philadelephia 1982
60. Berger ,R.A & Blachke , leon .A : Comporison of Relation ships between motor abelty and stotic and dynamic strength in talor , A.W.(eds) the scienti- aspects of sports training , charlex , Thomas ublis , U.S.A. 1975 .
61. Birson , R , S : Electromyography vesstidovahash Techlaka , M Waoka , 1969
62. Clarys J.P. et al : Electromyography and the study of sport movements a review Aurhor , J Sports , Faculty of Medicine and pharmacy , Vol 11. 1987 .
63. Fraces , G : Football in : toylor . A.W.(Ed.)the scientific aspects of training , illinois , charles thomrs , 1975 .
64. Friday : A comparison of Muscle activity between a free weight and Machine bench press journal -of- strength - and condition in research . nov.1994. Ref : 20
65. Gielen , et al : Electromyoghraphy kinematics movement reaction time comparative , study arm J. of motor behavior (Washington) 1985 .
66. Gousman , R : Electromyographic analysis and Its role in the eathieic shoulder kerlan , jobe or thorpaedic clinic or thop , vol 288, 1982
67. Harre , p : Introduction into general theary and methodology of sports training and competition , P.H.F.K. , D.D.R. 1973

68. Harre , D : Trainingrleher einfuhrung in die ·allgeneine training's methodik , sport veilog Berlin 1971
69. Harris , trrin. D : The effects of isometric and irotonic training programs on relected variables in AAPER Completed Res. Vol. 12 worhington
70. Hamrick ,M.H, : Acomportive anolyris of thoree day_a_weekand two day-a- week schedules oftraining , in AAHPER completed pers, rol-10 working to 1968 .
71. Hocky, R.V : Physicool fitners , 4th ed sainte louis c.v mor by co 1981 .
72. Hooker, G. : Application ofweight training to othletics Englewood cliff, n,y prentichool , Inc .1962 .
73. Jensen, C,R and slutz ,C.W : Applied kinesiology the scientific study of humon perform once 2ed , new work in Mcgrow hillbook co 1977
74. Jensen, C,R and fisher , A.G : Scientific boris of other conditioning philadelphia , lea febiger . 1972 .
75. Karpovich , P.V : Physiology of musculer Activity ,6th ed sinning wie saunders company philadephia , London , Toranto , 1971.
76. Karpovich , P.V : Physiology of muscular Activity ,7th ed sinning wie saunders company philadephia, London , Toranto , 1971.
77. Korl Heinz Heddergott : New Footbool monual , limp ,1976
78. Mathews , D.K. : The physiolgial basisof phejsicl eduction and foox,E.L. athletic , sannders co phelphia 1971.
79. Montoye , Heryt : An introduto measurement in physical Edtucation , an Hyn and bacon , INC , london .1978 .
80. Newton, Kraemer, : Kinematics,Kinetics , and Muscle activation during explosive upper body movemements , journal of applied biomechanics (champaign111) Feb. 1996 .

81. **Newton , Other** : Influence of load and stretch shortening cycle on the kinematics kinetics and muscle activation that occurs during explosive upperbody movements European journal of applied physiology and occupational physiology (Berlin) Apr. 1997 Refs:29
82. **Pascal A.G. Mereno** : Muscle activity in the normal shoulder Electromyography study of arm elevation different elevations plans . J. Molricided . Human performance studies, 1995 .
83. **Patrik , R. Stanely .A. Carl. P.** : EMG patterns during level and inclined treadmill running and their relation ship to step cycle Measures , R.Q For exercise and sports vol., 56 No. 4, 1985 .
84. **Strass** : Force – time and Electro myographide character attics of arm shoulder muscles in explosive type force production in sprint swimmer of swimming research (for Tayderdale Fla) 1991 .
85. **Taylor , A.W.** : The scientific aspects of sports , choles thom U.S.A. 1975 .
86. **Terry Todd** : Inside power Lifting .contemporary Bookising Chicago.1980 .
87. **Yarr, A.D.** : Barketbool . in toylor ,A.W(ed) the scientific aspectes of sports training springfield , illinois chorles c. thomos , 1975.
88. **Woungang Muller Schworez** : Basic Electrical theory and Practice heyden & son Ltd London No. 1980.

مرفق (1)

البرنامج التدريبي المقترح

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (١ ، ٢ ، ٣)

زمن الوحدة : ٨١ ق
حمل التدريب : متوسط

الأسبوع الأول
الوحدة : الأولى
(الأربعاء : ٢٦ / ٢ / ٢٠٠٣)

المعلومات	الأوتات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجمه الجمه	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	١	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري في المكان	المستمر	١	٩ق	٣٠-٥٠٪	٩	الأحماء		
٢	أسنك مطاط	صف	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٧ ، ٦ ، ٥)	الفتري مرتفع الشدة	٣٥ث	٥٠ث	٤٠٪	٢٩,٥	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادي
٤	أكياس رمل	قطار	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤)	الفتري مرتفع الشدة	٣٠ث	٤٥ث	٥٠٪	٢٠	تحمل الأداء		
٢	١	انتشار حر	(١ ، ٢ ، ٣)	الفتري مرتفع الشدة	٢٠ث	٣٠ث	٧٠٪	٥	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسي
٢	أكياس رمل	قطار	(١ ، ٥ ، ٦)	الفتري مرتفع الشدة	١٥ث	٢٥ث	٧٠٪	٤	مهاري أثقل		
٢	١	ثلاثي	(١ ، ٢ ، ٣)	الفتري مرتفع الشدة	٢٥ث	٣٥ث	٧٠٪	٩	الأعداد التنافسي		الجزء المبراتي
١	١	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإمتزازات وتمارين تفرغ مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	١	٤,٥ق	٣٠-٥٠٪	٤,٥	الجزء الختامي		

تشكيل الحمل (١ : ١)
 يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
 في فترات الراحة البينية (٤ ، ٣ ، ٢)
 زمن الوحدة : ٨١ ق
 حمل التدريب : عالي
 الأسبوع الأول
 الوحدة : الثانية
 (الجمعة : ٢٠٠٣ / ٢ / ٢٨)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجمع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمرنات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	٩ق	٣٠-٥٠%	٩ق	الأحماء		
٢	أستك مطاط	صف	(١، ٢، ٣، ٤، ٥)	الفتري مرتفع الشدة	٣٠ث	١٠ث	٧٠%	٢٠ق	سرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٣	أكياس رمل	قطار	(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧)	الفتري مرتفع الشدة	٣٥ث	٥٠ث	٧٠%	٢٩،٥ق	قوة		
٢	-	انتشار حر	(٤، ٥، ٦)	الفتري مرتفع الشدة	٢٠ث	٣٠ث	٧٠%	٥	مهاري حر	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣	-	قطار	(١، ٨، ٩)	الفتري مرتفع الشدة	١٥ث	٢٥ث	٧٠%	٤	مهاري أستك مطاط		
٢	-	ثلاثى	(١، ٢، ٣)	الفتري مرتفع الشدة	٢٥ث	٣٥ث	٧٠%	٩	الأعداد التنافسى		الجزء المباراتى
١	-	انتشار حر	تمرنات الإسترخاء كالمرجحات والفرانات والإقتزازات وتمرنات تقوس مع التركيز للمعدة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤،٥ق	٣٠-٥٠%	٤،٥	الجزء الختامى		

الأسبوع الأول
الوحدة: الثالثة
(السبت ٣/١/٢٠٠٣ م)
زمن الوحدة: ٨١ ق
حمل التدريب: أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (١ ، ٢ ، ٣)

المعلومات	الأوتات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجمع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	١	انتشار حر	تمرنات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى فى المكان	المستمر	-	٩ق	٢٠-٥٠%	٩ق	الإحماء		
٢	أكياس رمل	صف	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)	الفترى مرتفع الشدة	٥٠ث	٣٠ث	٤٠%	٢٥,٥ق	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدنى الخاص	الجزء الأعدادى
٢	أسنك مطاط	قطار	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤)	الفترى مرتفع الشدة	٣٥ث	٤٥ث	٥٠%	٢٤ق	تحمل الاداء		
٢	١	انتشار حر	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)	الفترى مرتفع الشدة	٢٠ث	٣٠ث	٧٠%	٥ق	مهاري حر	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٢		قطار	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)	الفترى مرتفع الشدة	١٥ث	٢٥ث	٧٠%	٤ق	مهاري أقتال		
٣	١	ثلاثى	(١ ، ٢ ، ٣)	الفترى مرتفع الشدة	٢٥ث	٣٥ث	٧٠%	٩ق	الأعداد التنافسى		الجزء المبرراتى
١	١	انتشار حر	تمرنات الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمرنات تنفس مع التركيز للمودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤,٥ق	٢٠-٥٠%	٤,٥ق	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البيئية (٢ ، ٥ ، ٦)

زمن الوحدة: ٨١ ق
حمل التدريب: متوسط

الأسبوع الأول
الوحدة : الرابعة
(الاثنين : ٣/٣ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البيئية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية التهيئية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	٩ق	٣٠-٥٠%	٩ق	الإحماء		
٦	استك مطاط	صف	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) (٦ ، ٥)	الفتري مرتفع الشدة	٢٥ث	١٠ث	٧٠%	٢١ق	سرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) (٦ ، ٥)	الفتري مرتفع الشدة	٣٠ث	٤٠ث	٧٠%	٢٨ق	قوة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٢	-	انتشار حر	(٦ ، ٧ ، ٨)	الفتري مرتفع الشدة	٢٠ث	٣٠ث	٧٠%	٥ق	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسي
٢	-	قطار	(١ ، ٧ ، ٨)	الفتري مرتفع الشدة	١٥ث	٢٥ث	٧٠%	٤ق	مهاري استك	الأعداد المهاري	الجزء الأساسي
٣	-	ثلاثي	(١ ، ٢ ، ٣)	الفتري مرتفع الشدة	٢٥ث	٣٥ث	٧٠%	٩	الأعداد التنافسي	الجزء المباراتي	الجزء الأساسي
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤,٥ق	٣٠-٥٠%	٤,٥	الجزء الختامي		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البيئية (٤ ، ٥ ، ٦)

زمن الوحدة : ٨١ ق
حمل التدريب : عالي

الأسبوع الثاني
الوحدة : الخامسة
(الأربعاء : ٢٠٠٣ / ٣ / ٥ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البيئية	الإجماع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية التهيئة النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والحرى الخفيف والجري في المكان	المستمر	-	٩ق	٥٠-٣٠%	٩	الإحماء		
٣	استنك مطاط	صفا	(٤،٣،٢،١) (٧،٦،٥)	الفترة مرتفع الشدة	٤٠ث	٣٠ث	٤٠%	٢٤،٥	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدنية الخاص	الجزء الأعدادى
٣	اكياس رمل	قطار	(٥،٤،٣،٢،١) (٧،٦)	الفترة مرتفع الشدة	٣٠ث	٤٠ث	٥٠%	٢٤،٥	تحمل الأداء		
٢	-	انتشار حر	(١١،١٠،٩)	الفترة مرتفع الشدة	٢٠ث	٣٠ث	٧٠%	٥	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٢	اكياس رمل	قطار	(١١،١٠،٩)	الفترة مرتفع الشدة	١٥ث	٢٥ث	٧٠%	٤	مهاري أقل		
٣	-	ثلاثى	(٣،٢،١)	الفترة مرتفع الشدة	٢٠ث	٤٠ث	٧٠%	٩	الأعداد التنافسى		الجزء المباراتى
١	-	انتشار حر	تمارين الإسفراء كالمرجات والدورات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٥	٥٠-٣٠%	٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (٢ ، ٣ ، ٤)

زمن الوحدة : ٨١ ق
حمل التدريب : أقصى

الأسبوع الثاني
الوحدة: السادسة
(الجمعة: ٢٠٠٣/ ٣/٧ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجمع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	٩ق	٣٠-٥٠%	٩	الإحماء		
٢	استك مطاط	صف	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٤) (٦ ، ٥)	الفتري مرتفع الشدة	٣٠ث	١٠ث	٧٠%	٢٤	سرعة	الأعداد البدينية الخاص	الجزء الأعدادى
٣	اكياس رمل	قطار	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) (٦)	الفتري مرتفع الشدة	٣٠ث	٥٠ث	٧٠%	٢٥,٥	قوة		
٢	-	انتشار حر	(١ ، ٤ ، ٤ ، ٨)	الفتري مرتفع الشدة	٢٠ث	٣٠ث	٧٠%	٥	مهارة	الأعداد المهارة	الجزء الأساسى
٢	-	قطار	(١ ، ٤ ، ٤ ، ٨)	الفتري مرتفع الشدة	١٥ث	٢٥ث	٧٠%	٤	مهارة استك مهارة		
٣	-	ثلاثى	(١ ، ٢ ، ٣)	الفتري مرتفع الشدة	٢٠ث	٤٠ث	٧٠%	٩	الأعداد التنافسى		الجزء المباراتى
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإهزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤,٥	٣٠-٥٠%	٤,٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البيئية (٤ ، ٥ ، ٦)

زمن الوحدة : ٨١ ق
حمل التدريب : متوسط

الأسبوع الثاني
الوحدة : السابعة
(السبت : ٣/٨ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأوقات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البيئية	الجمع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية التمهيدية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	٩ق	٥٠-٣٠%	٩	الإحماء		
٣	استك مطاط	صف	(٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) (٦ ، ٥)	الفتري مرتفع الشدة	٤٥ث	٣٥ث	٤٠%	٢٤	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدنية الخاص	الجزء الأعدادى
٣	اكياس رمل	قطار	(٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) (٦)	الفتري مرتفع الشدة	٣٠ث	٥٠ث	٥٠%	٢٥,٥	تحمل الاداء		
٢	-	انتشار حر	(٦ ، ٤ ، ٢)	الفتري مرتفع الشدة	٢٠ث	٣٠ث	٧٠%	٥	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٢	-	قطار	(٥ ، ٤ ، ٢)	الفتري مرتفع الشدة	١٥ث	٢٥ث	٧٠%	٤	حمل مركبة مهاري		
٣	-	ثلاثى	(٣ ، ٢ ، ١)	الفتري مرتفع الشدة	٢٠ث	٤٠ث	٧٠%	٩	الأعداد التنافسى		الجزء المباراتى
١	-	انتشار حر	تمارين الاسترخاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤,٥	٥٠-٣٠%	٤,٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (٤ ، ٥ ، ٦)

زمن الوحدة : ٨١ ق
حمل التدريب : عالي

الأسبوع الثاني
الوحدة : الثامنة
(الاثنين : ٢٠٠٣ / ٣ / ١٠ م)

أسلوب التنظيم	الأوقات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهدئة النفسية كالجرى والحجل والوقبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى فى المكان	المستمر	-	٩	٣٠-٥٠٪	٩	الإحماء		
٦	استنك مطاط	صفا	(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧،)	الفترى مرتفع الشدة	٢٥ ث	١٠ ث	٧٠٪	٢٤،٥	سرعة	الأعداد البدنية الخاص	الجزء الأعدادى
٣	اكياس رمل	قطار	(١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧،)	الفترى مرتفع الشدة	٣٠ ث	٤٠ ث	٧٠٪	٢٤،٥	قوة		
٢	-	انتشار حر	(٢، ٥، ٧)	الفترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٣٠ ث	٧٠٪	٥	مهاري حر	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٢	-	انتشار حر	(٢، ٥، ٧)	الفترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٧٠٪	٤	مهاري جمل مركبة		
٣	-	ثلاثى	(١، ٢، ٣،)	الفترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٠ ث	٧٠٪	٩	الأعداد التنافسى		الجزء المباراتى
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجات والنورانات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٥	٣٠-٥٠٪	٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (١ ، ٢ ، ٣)

زمن الوحدة : ٧٥ ق
حمل التدريب : متوسط

الأسبوع الثالث
الوحدة : التاسعة
(الأربعة : ١٢ / ٣ / ٢٠٠٣)

المعلومات	الأوقات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية النهائية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	١١	٣٠-٥٠%	١١	الإحماء		
٢	استنك مطاط	صفا	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤)	فترى مرتفع الشدة	٦٠ث	٣٠ث	٥٠%	١٥	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(٢ ، ٤ ، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٥ث	٣٥ث	٦٠%	١٠	تحمل الاداء		
٣	-	انتشار حر	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤)	فترى مرتفع الشدة	١٠ث	٣٠ث	٨٠%	٨	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣	استنك مطاط	قطار	(٢ ، ٣ ، ٦ ، ٧)	فترى مرتفع الشدة	١٠ث	٣٠ث	٨٠%	٨	مهاري استنك مطاط		
٥	-	ثلاثى	(١ ، ٢ ، ٣)	فترى مرتفع الشدة	٩ث	٤٥ث	٨٠%	١٦	الأعداد التنافسى		الجزء المبرراتى
١	-	انتشار حر	تمارين الإسرخاء كالمرجحات والدوران والإفترازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	٣٠-٥٠%	٧	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البنينية (٤ ، ٥ ، ٦)

زمن الوحدة : ٧٥ ق
حمل التدريب : على

الأسبوع الثالث
الوحدة : العاشرة
(الجمعة : ١٤ / ٣ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البنينية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية النهائية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	١١	٣٠-٥٠ %	١١	الإحماء		
٥	استنك مطاط	صفا	(٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)	فترى مرتفع الشدة	٣٥ ث	١٠ ث	٨٠ %	١٥	سرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٣	اكياس رمل	قطار	(٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٥ ث	٨٠ %	١٠	قوة		
٤	-	انتشار حر	(٣ ، ٢ ، ١)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	٨٠ %	٨	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٤	اكياس رمل	قطار	(٧ ، ٦ ، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	٨٠ %	٨	مهاري		
٥	-	ثلاثى	(٤ ، ٣ ، ٢ ، ١)	فترى مرتفع الشدة	٩ ث	٤٥ ث	٨٠ %	١٦	الأعداد التنافسى		الجزء المبراتي
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	٣٠-٥٠ %	٧	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (٢ ، ٤ ، ٦)

زمن الوحدة : ٧٥ ق
حمل التدريب : أقصى

الأسبوع الثالث
الوحدة : الحادية عشر
(السبت : ٢٠٠٣ / ٣ / ١٥ م)

المعلومات	الأوت	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهدئة النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	١١	٣٠-٥٠٪	١١	الإحماء		
٣	استك مطاط	صفا	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٥٠٪	١٢	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(١ ، ٢ ، ٣)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٥ ث	٦٠٪	١٣	تحمل الاداء		
٣		انتشار حر	(١ ، ٣ ، ٤ ، ٧)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	٨٠٪	٨	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣	استك مطاط	قطار	(٥ ، ٦ ، ٨ ، ٩)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٨٠٪	٨	استك مطاط مهاري		
٥		ثلاثى	(١ ، ٢ ، ٣)	فترى مرتفع الشدة	٩ ث	٤٥ ث	٨٠٪	١٦	الأعداد التنافسى	الجزء المبرانى	
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإمتزازات وتمارين تفسر مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	٣٠-٥٠٪	٧	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (١ ، ٣ ، ٥)

زمن الوحدة : ٧٥ ق
حمل التدريب : عالي

الأسبوع الثالث
الوحدة : الثانية عشر
(الأثنين : ٢٠٠٣ / ٣ / ١٧ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتنهية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	١١	٣٠-٥٠٪	١١	الإحماء		
٦	استك مطاط	صفا	(٤ ، ٥ ، ٦)	فترى مرتفع الشدة	٣٠ ث	١٠ ث	٨٠٪	١٢	سرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(٢ ، ٥ ، ٦)	فترى مرتفع الشدة	٢٥ ث	٤٠ ث	٨٠٪	١٣	قوة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٣	-	انتشار حر	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	٨٠٪	٨	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣	اكياس رمل	قطار	(٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٨٠٪	٨	مهاري اقل	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٥	-	ثلاثى	(١ ، ٢ ، ٣)	فترى مرتفع الشدة	٩ ث	٤٥ ث	٨٠٪	١٦	الأعداد التنافسى	الجزء المبرائى	الجزء الأساسى
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجحات والدورانات والإهترازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	٣٠-٥٠٪	٧	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (١ ، ٢ ، ٣)

زمن الوحدة : ٧٥ ق
حمل التدريب : متوسط

الأسبوع الرابع
الوحدة : الثالثة عشر
(الأربعاء : ٢٠٠٣ / ٣ / ١٩ م)

المعلومات	الأوت	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري في المكان	المستمر	-	١١	٣٠-٥٠%	١١	الأحماء		
٣	استنك مطاط	صفا	(١، ٢، ٣، ٤، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٥٠%	١٢	قوة مميزة بالسرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(١، ٢، ٣، ٤)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٥ ث	٦٠%	١٣	تحمل الاداء		
٣	-	انتشار حر	(٢، ٣، ٤، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	٨٠%	٨	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣		قطار	(٥، ٦، ٧، ٨)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٨٠%	٨	استنك مطاط مهاري		
٥	-	ثلاثي	(١، ٢، ٣)	فترى مرتفع الشدة	٩ ث	٤٥ ث	٨٠%	١٦	الأعداد التنافسى	الجزء المباراتى	
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجات والورانات والإهتزازات وتمارين تنفر مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	٣٠-٥٠%	٧	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (٢ ، ٤ ، ٦)

زمن الوحدة : ٧٥ ق
حمل التدريب : عالي

الأسبوع الرابع
الوحدة الرابعة عشر
(الجمعة : ٢١ / ٣ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الحفيف والجري في المكان	المستمر	-	١١	٥٠-٣٠ %	١١	الإحماء		
٦	استك مطاط	صفا	(٣٠٢٠١)	فترى مرتفع الشدة	٣٠ ث	١٠ ث	٨٠ %	١٢	سرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(٥٠٤٠٣)	فترى مرتفع الشدة	٢٥ ث	٤٠ ث	٨٠ %	١٣	قوة	الخاص	
٢	-	انتشار حر	(٦٠٥٠٤٠٣)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	٨٠ %	٨	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣	اكياس رمل	قطار	(١٠٠٩٠٨٠٧)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٨٠ %	٨	مهاري	الخاص	
٥	-	ثلاثى	(٣٠٢٠١)	فترى مرتفع الشدة	١٩ ث	٤٥ ث	٨٠ %	١٦	الأعداد التنافسى		الجزء المباراتى
١	-	انتشار حر	تمارين الاسترخاء كالمرجات والدورات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	٥٠-٣٠ %	٧	الجزء الختامى		

الأسبوع الرابع
الوحدة : الخامسة عشر
(السبت : ٢٢/٣/٢٠٠٣ م)
زمن الوحدة : ٧٥ ق
حمل التدريب : أقصى
تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (٢ ، ٤ ، ٥)

المعلومات	الأوت	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريب	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجمع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمرنات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية كالجري والحل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري في المكان	المستمر	-	١١	%٥٠-٣٠	١١	الإحماء		
٣	استنك مطاط	صفا	(١، ٢، ٣، ٤، ٨)	فترى مرتفع الشدة	٢٥ ث	١٥ ث	%٥٠	١٠	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٥	اكياس رمل	قطار	(٤، ٥، ٦)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٤٥ ث	%٦٠	١٥	تحمل الاداء		
٣	-	انتشار حر	(١، ٢، ٣، ٤)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	%٨٠	٨	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأسامى
٣		ثلاثى	(٥، ٦، ٧، ٨)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	%٨٠	٨	جمل مركبة مهاري		
٥	-	ثلاثى	(١، ٢، ٣)	فترى مرتفع الشدة	١٩ ث	٤٥ ث	%٨٠	١٦	الأعداد التنافسى	الجزء المباراتى	
١	-	انتشار حر	تمرنات الإسرحاء كالمرجحات والدورات والإهزازات وتمرنات تفسر مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	%٥٠-٣٠	٧	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البيئية (٣ ، ٢ ، ١)

زمن الوحدة : ٧٥ ق
حمل التدريب : عالي

الأسبوع الرابع
الوحدة : السادسة عشر
(الأثنين : ٢٤ / ٣ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البيئية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجري والحمل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري في المكان	المستمر	-	١١	٥٠-٣٠ %	١١	الإحماء		
٥	استنك مطاط	قطار	(١ ، ٢ ، ٣)	فترى مرتفع الشدة	٣٠ ث	١٠ ث	٨٠ %	١٠	سرعة	الأعداد البدنى الخاص	الجزء الاعدادى
٤	اكياس رمل	صفا	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٠ ث	٨٠ %	١٥	قوة	الأعداد المهارى	
٦	-	انتشار حر	(٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	٨٠ %	٨	مهارى	الأعداد المهارى	الجزء الأساسى
٣	-	ثلاثى	(٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٨٠ %	٨	جمل مركبة مهاري	الأعداد المهارى	
٥	-	ثلاثى	(١ ، ٢ ، ٣)	فترى مرتفع الشدة	١٩ ث	٤٥ ث	٨٠ %	١٦	الأعداد التنافسى	الجزء المباراتى	
١	-	انتشار حر	تمارين الاسترخاء كالمرجات والدورات والإهزارات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	٥٠-٣٠ %	٧	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البدنية (١ ، ٢ ، ٣)

زمن الوحدة : ٦٩ ق
حمل التدريب : عالي

الأسبوع الخامس
الوحدة : السابعة عشر
(الأربعاء : ٢٦ / ٣ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهيئة النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	١١	٣٠-٥٠٪	١١	الإحماء		
٥			(١، ٢، ٣)	فترى مرتفع الشدة	٣٠ ث	١٠ ث	٨٠٪	١٠	سرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٤			(١، ٢، ٣، ٤، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٠ ث	٨٠٪	١٥	قوة		
٣			(٢، ٣، ٤، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٣٠ ث	٨٠٪	٨	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣			(٥، ٦، ٧، ٨)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٨٠٪	٨	جمل مركبة مهاري		
٥			(١، ٢، ٣)	فترى مرتفع الشدة	١٩ ث	٤٥ ث	٨٠٪	١٦	الأعداد التنافسى	الجزء المباراتى	
١		انتشار حر	تمارين الاسترخاء كالمرجحات والدورات والإمتزازات وتمارين تقف مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٧	٣٠-٥٠٪	٧	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البيئية (١ ، ٣ ، ٥)

زمن الوحدة : ٦٩ ق
حمل التدريب : متوسط

الأسبوع الخامس
الوحدة : المشاهدة عشر
(الاربعاء ٢٦ / ٣ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأوت	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البيئية	الاجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساعد في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية التنبئية النفسية كالجرى والحجل وانوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	٩	%٥٠-٣٠	٩	الإحماء		
٣	استك مطاط	صفا	(١٠٣٠٢٠١)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	%٦٠	٨	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدنى الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(٤٠٢)	فترى مرتفع الشدة	١٦ ث	٤٠ ث	%٧٠	٧,٥	تحمل الأداء		
٣	-	انتشار حر	(٥٠٤٠٣٠٢)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٥ ث	%٩٠	١٠	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣		قطار	(١٠٠٩٠٨٠٧)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٣٠ ث	%٩٠	١٠	مهاري استك مطاط		
٥	-	ثلاثى	(٤٠٣٠٢٠١)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٠ ث	%٩٠	٢٠	الأعداد التنافسى		الجزء المباراتى
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤,٥	%٥٠-٣٠	٤,٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمرينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البيئية (٥ ، ٣ ، ١)

زمن الوحدة : ٦٩ ق
حمل التدريب : عالي

الأسبوع الخامس
الوحدة : التاسعة عشر
(السبت ٢٩ / ٣ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأوقات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبي	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البيئية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتهنية النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري في المكان	المستمر	-	٩	٣٠-٥٠%	٩	الإحماء		
٣	استنك مطاط	صف	(٥،٤،٣،٢)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٦٠%	٨	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٤	أكياس رمل	قطار	(٥،٣)	فترى مرتفع الشدة	١٦ ث	٤٠ ث	٧٠%	٧،٥	تحمل الاداء		
٣	-	انتشار حر	(٦،٥،٤،٣)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٥ ث	٩٠%	١٠	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣	-	قطار	(١٠،٩،٨،٧)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٣٠ ث	٩٠%	١٠	استنك مطاط مهاري		
٥	-	ثلاثى	(٤،٣،٢،١)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٠ ث	٩٠%	٢٠	الأعداد التنافسى		الجزء المباراتى
١	-	انتشار حر	تمرينات الإسترخاء كالمرجحات والدورات والاحتزازات وتمرينات تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤،٥	٣٠-٥٠%	٤،٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البيئية (٢ ، ٤ ، ٩)

زمن الوحدة : ٦٩ ق
حمل التدريب : أقصى

الأسبوع الخامس
الوحدة : العشرون
(الاثنين ٢٠٠٣ / ٣ / ٣١ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البيئية	الجمع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والنفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري فى المكان	المستمر	-	٩	٣٠-٥٠%	٩	الإحماء		
٥	استك مطاط	صفا	(٤،٣،٢،١)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٩ ث	٩٠%	٨	سرعة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٣	أكياس رمل	قطار	(٥،٤،٣،٢،١)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٢٠ ث	٩٠%	٧،٥	قوة	الأعداد البدني الخاص	الجزء الأعدادى
٣	-	انتشار حر	(٦،٥،٤،٣)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٥ ث	٩٠%	١٠	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣	-	قطار	(٩،٨،٧،٢)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٣٠ ث	٩٠%	١٠	مهاري انتقال	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٥	-	ثلاثى	(٤،٣،٢،١)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٠ ث	٩٠%	٢٠	الأعداد التنافسى	الجزء المباراتى	الجزء الأساسى
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤،٥	٣٠-٥٠%	٤،٥	الجزء الختامى		

الأسبوع السادس
الوحدة : الواحد والعشرون
(الاربعاء ٢٠٠٣/٤/٢ م)
زمن الوحدة : ٦٩ ق
حمل التدريب : متوسط
تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البيئية (٥ ، ٣ ، ١)

المعلومات	الأوتات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البيئية	الحجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتبوية النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والحاصه والجري الخفيف والجري فى المكان	المستمر	-	٩	%٥٠-٣٠	٩	الإحماء		
٣	استك مطاط	صفا	(٣،٤،٨،٢،١)	فترى مرتفع الشدة	١٠ث	٢٠ث	%٦٠	٧،٥	القوم المميزة بالسرعة	الأعداد البدنى الخاص	الجزء الأعدادى
٥	اكياس رمل	قطار	(٣،٦)	فترى مرتفع الشدة	١٨ث	٣٠ث	%٧٠	٨	تحمل الاداء		
٣	-	انتشار حر	(٥،٤،٣)	فترى مرتفع الشدة	١٥ث	٣٥ث	%٩٠	١٠	مهاري	الأعداد المهاري	الجزء الأساسى
٣	-	قطار	(٥،٤،٣،٢)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ث	٣٠ث	%٩٠	١٠	مهاري نقل		
٥	-	ثلاثى	(٤،٣،٢،١)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ث	٤٠ث	%٩٠	٢٠	الأعداد التنافسى	الجزء المبرراتى	
١	-	انتشار حر	تمارين الإسرحاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤،٥	%٥٠-٣٠	٤،٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (٤ ، ٣ ، ٢)

زمن الوحدة : ٦٩ ق
حمل التدريب : عالي

الأسبوع السادس
الوحدة : الثانية والعشرون
(الجمعة ٢٠٠٣/٤/٤ م)

المعلومات	الأوقات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجمع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمرنات تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتنهية النفسية كالجري والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجري الخفيف والجري فى المكان	المستمر	-	٩	٥٠-٣٠ %	٩	الإحماء		
٢	استك مطاط	صفا	(٣، ٢، ١)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	١٠ ث	٩٠ %	٧،٥	سرعة	الأعداد البدينى الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(٣، ٢، ١)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	٩٠ %	٨	قوة		
٣	-	انتشار حر	(٥، ٦، ٤، ٣)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٥ ث	٩٠ %	١٠	مهاري	الأعداد المهارى	الجزء الأساسى
٣	-	قطار	(١٠، ٩، ٨، ٧)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٣٠ ث	٩٠ %	١٠	مهاري نقل		
٥	-	ثلاثى	(٤، ٣، ٢، ١)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٠ ث	٩٠ %	٢٠	الأعداد التنافسى		الجزء المبرراتى
١	-	انتشار حر	تمرنات الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمرنات تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤،٥	٥٠-٣٠ %	٤،٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارينات المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (٢ ، ٣ ، ٤)

زمن الوحدة : ٦٩ ق
حمل التدريب : أقصى

الأسبوع السادس
الوحدة : الثالثة والعشرون
(السبت ٤/٥ / ٢٠٠٣ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الاجم	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمارين تساهم فى رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية التهيئية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى فى المكان	المستمر	-	٩	٢٠-٥٠%	٩	الإحماء		
٣	استك مطاط	صف	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٨)	فترى مرتفع الشدة	١٠ ث	٢٠ ث	٦٠%	٧,٥	القوة المميزة بالسرعة	الأعداد البدنى الخاص	الجزء الأعدادى
٥	اكياس رمل	قطار	(٢ ، ٤)	فترى مرتفع الشدة	٨ ث	٣٠ ث	٧٠%	٨	تحمل الاداء		
٣	-	انتشار حر	(٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٥ ث	٩٠%	١٠	مهارى	الأعداد المهارى	الجزء الأساسى
٣	-	قطار	(٢ ، ٧ ، ٨ ، ٩)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٣٠ ث	٩٠%	١٠	جمل مركبة مهارى		
٥	-	ثلاثى	(١ ، ٢ ، ٣ ، ٤)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٠ ث	٩٠%	٢٠	الأعداد التنافسى	الجزء المباراتى	
١	-	انتشار حر	تمارين الإسترخاء كالمرجات والورانات والإهتزازات وتمارين تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤,٥	٢٠-٥٠%	٤,٥	الجزء الختامى		

تشكيل الحمل (١ : ١)
يجب مراعاة تمارين المرونة والإطالة
في فترات الراحة البينية (٣ ، ٢ ، ١)

زمن الوحدة : ٦٩ ق
حمل التدريب : متوسط

الأسبوع السادس
الوحدة : الرابعة والعشرون
(الاثنين ٢٠٠٣ / ٤ / ٧ م)

المعلومات	الأدوات	أسلوب التنظيم	المحتوى التدريبى	طريقة التدريب	خصائص حمل التدريب			الزمن ق	مكونات الحمل		
					الراحة البينية	الجمع	شدة الحمل		أجزاء الوحدة التدريبية		
١	-	انتشار حر	تمرنات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية والتنهية النفسية كالجرى والحجل والوثبات والإطالة العضلية العامة والخاصة والجرى الخفيف والجرى في المكان	المستمر	-	٩	%٥٠-٣٠	٩	الإحماء		
٦	استنك مطاط	صفا	(٣، ٢، ١)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	١٠ ث	%٩٠	٧، ٥	السرعة	الأعداد البدنى الخاص	الجزء الأعدادى
٤	اكياس رمل	قطار	(٦، ٥، ٤)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٢٥ ث	%٩٠	٨	قوة		
٣	-	انتشار حر	(٨، ٤، ٦، ٢)	فترى مرتفع الشدة	١٥ ث	٣٥ ث	%٩٠	١٠	مهارى	الأعداد المهارى	الجزء الأساسى
٣	-	قطار	(٧، ١٠، ٥، ٣)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٣٠ ث	%٩٠	١٠	جمل مركبة مهارى		
٥	-	ثلاثى	(٤، ٣، ٢، ١)	فترى مرتفع الشدة	٢٠ ث	٤٠ ث	%٩٠	٢٠	الأعداد التنافسى		الجزء المبرأتى
١	-	انتشار حر	تمرنات الإسترخاء كالمرجحات والدورات والإهتزازات وتمرنات تنفس مع التركيز للعودة للحالة الطبيعية	المستمر	-	٤، ٥	%٥٠-٣٠	٤، ٥	الجزء الختامى		

مرفق (۲)

الستمارين

* المجموعة الأولى :

- تمرينات القوة المميزة بالسرعة باستخدام أكياس الرمل وزن ١ كجم ، ١,٥ كجم .
- ١- (من وضع الجثو نصفاً) الوقوف وعمل اليوكوجيرى .
 - ٢- (من وضع القرفصاء) الوقوف وعمل اليوكوجيرى .
 - ٣- (من وضع الوقوف . الظهر مواجهه) اللف وضرب اليوكوجيرى .
 - ٤- (الوثب العريض) عمل اليوكوجيرى .
 - ٥- (الوثب من فوق الزميل بالقدمين) وعمل اليوكوجيرى .
 - ٦- (الوثب الجانبي من فوق الزميل بالقدمين) وعمل اليوكوجيرى .
 - ٧- (النزول لأسفل على قدم مع ثنيها وفرد الرجل الأخرى ثم نقل الثقل على الرجل الأخرى ثم ضرب اليوكوجيرى بالرجل المفرد ومرة بالمتنية .
 - ٨- (الحجل للأمام) ثم النزول وعمل يوكوجيرى .

* المجموعة الثانية

- تمرينات تحمل الأداء باستخدام أكياس وزن ١ كجم ، ١,٥ كجم .
- ١- (وقوف) الجرى أماماً للصعود على المدرج والنزول وعمل اليوكوجيرى .
 - ٢- (وقوف على جانب الزميل) الوثب للجانب لتخطى الزميل وعمل اليوكوجيرى .
 - ٣- (الوثب العريض) عمل اليوكوجيرى .
 - ٤- (الوثب للأمام من فوق الزميل) وعمل اليوكوجيرى .
 - ٥- (الوثب لأعلى ثم النزول وعمل إنبطاح على الأرض مع فرد الرجلين خلفاً ثم الوقوف وعمل اليوكوجيرى .
 - ٦- (الحجل للأمام مرتين على القدم اليمنى ثم النزول واللف للخلف وعمل يوكوجيرى بالرجل اليمنى .

* المجموعة الثالثة :

- تمرينات القوة باستخدام الأستك المطاط وأكياس الرمل وزن ١ كجم ، ١,٥ كجم .
- ١- (من وضع الجثو نصفاً) الوقوف وعمل يوكوجيرى .
 - ٢- (من وضع القرفصاء) عمل يوكوجيرى .
 - ٣- (الوثب العريض) عمل يوكوجيرى .

- ٤- (الوثب لأعلى ثم النزول وعمل إنبطاح على الأرض مع فرد الرجلين خلفاً ثم الوقوف وعمل اليوكوجيرى)
- ٥- (الحجل للأمام مرتين على القدم اليمنى ثم النزول واللف للخلف وعمل يوكوجيرى برجل اليمنى)
- ٦- (الوثب الجانبي من فوق الزميل) والنزول وعمل يوكوجيرى .

* المجموعة الرابعة :

تمرينات السرعة

- ١- (من وضع الجثو نصفاً) عمل يوكوجيرى .
- ٢- (من وضع القرفصاء) عمل يوكوجيرى .
- ٣- (الوثب العريض) عمل يوكوجيرى .
- ٤- (الوقوف الظهر مواجه) عمل يوكوجيرى .
- ٥- (الحجل للأمام) عمل يوكوجيرى .
- ٦- (الوثب الجانبي من فوق الزميل) وعمل اليوكوجيرى .

* المجموعة الخامسة :

تمرينات المرونة والإطالة داخل فترات الراحة

- ١- (وقوف . رجل على عقل الحائط) ثنى الجذع أماماً .
- ٢- (وقوف فتحاً ظهر لظهر . الذراعان أماماً) لف الجذع جانباً خلفاً لمسك يدي الزميل .
- ٣- (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) ثنى الجذع خلفاً .
- ٤- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين فى دوائر كبيرة .
- ٥- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماماً عالياً وخلفاً جانباً .
- ٦- (وقوف) النزول والضغط لأسفل مع فتح القدمين لأقصى مدى ممكن .

* المجموعة السادسة :

تمرينات الإعداد المهارى

- ١- أداء مهارة الهزاجيرى التدرج بالمهارة وتقسيمها .
- ٢- عمل يوكوجيرى للأمام والنزول كيباداتشى والرجوع للخلف شوتو اوكى .
- ٣- عمل يوكوجيرى يمين وشمال بإستمرار من وضع الكيباداتشى .

- ٤- خطوة للأمام يوكوجيرى ثم خطوة للخلف اجاواكى .
- ٥- خطوة للأمام يوكوجيرى ثم خطوة للخلف اتشى اوكى .
- ٦- وقوف اللاعب فى المنتصف وعمل يوكوجيرى فى الاتجاه رقم ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ .
- ٧- من وضع الكيباداتشى عمل يوكوجيرى يمين وشمال (الكاتا الرابعة)
- ٨- النزول جندابر بارى عمل جزامى جرى يوكوجيرى بالرجل الأخرى .
- ٩- عمل يوكوجيرى والنزول وعمل نيكوتية .
- ١٠- عمل يوكوجيرى والرجوع للخلف سوتو اوكى .
- ١١- يوكوجيرى اوركن جياكو .
- ١٢- مهارى أُنقال أكياس رملية ٢ % ، ٣ % من وزن الجسم نفس التمرينات السابقة .
- ١٣ مهارى أُنك مطاط نفس التمرينات السابقة مستخدماً أُنك مطاط مقاومة (٨ - ١٠ %) مر قدرة الفرد .

* المجموعة السابعة

الإعداد التنافسى

(أ) منافس سلبى :

- أداء مهارة اليوكوميرى على منافس سلبى .
- أداء مهارة اليوكوميرى مع الحركة على منافس سلبى .
- أداء مهارة اليوكوميرى من الحركة والمنافس يتحرك حركات متفق عليها .

(ب) منافس ايجابى :

- أداء مهارة اليوكوميرى والمنافس يقوم بالدفاع شوتو اوكى من الثبات .
- أداء مهارة اليوكوميرى والمنافس يقوم بالدفاع شوتو اوكى من الحركة .

(ج) مبارائى :

- يقوم اللاعب بأداء الكاتا الثانية هياندان .
- يقوم اللاعب بأداء الكاتا الرابعة هينويوندان .
- يقوم اللاعب بأداء الكاتا جانجكو .

مرفق (٣)

استهارة تسجيل بيانات القياسات لعينه البحث

مرفق (٤)

جهاز رسام العضلات الكهربائي (E.M.G)

مرفق (٤)

جهاز رسام العضلات الكهربائي (EMG)



مرفق (هـ)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

مرفق (٧-١)

مرحلة أداء مهاره الركله الجانبية (اليوكو جيرى) للاعبى الكاراتيه

مرفق (٦)

مراحل أداء مهارة الركلة الجانبية (اليوكو جيري) للاعبى الكاراتية .



مرحلة التمهيد



وضع الاستعداد



المرحلة النهائية



المرحلة الأساسية الأولى

مرفق (٧)

وضع امامى لمهاره الركله الجانبيه للاعبى الكاراتيه



وضع امامى للمهاره

مرفق (٨)

كشف باسماء الخبراء فى مجال التشريح و العظام

مرفق (٨)

كشف بأسماء الخبراء فى مجال التشريح والعظام

- أ.د/فريال فتحى إبراهيم : أستاذ ورئيس قسم التشريح والأجنة- كلية الطب- جامعة الاسكندرية .
- أ.د/أحمد جنيد : أستاذ بقسم التشريح والأجنة - كلية الطب - جامعة الاسكندرية .
- أ.د/ محمد صلاح : أستاذ بقسم التشريح - كلية طب -جامعة المنصورة .
- أ.د/ جمال أبو الفتوح : أستاذ بقسم التشريح - كلية طب- جامعة المنصورة .
- أ.د/ محمد الشوربجى : أستاذ بقسم التشريح - كلية طب - جامعة المنصورة .
- أ.د/ ممدوح محمود محمد : أستاذ بقسم التشريح - كلية طب القصر العينى - جامعة القاهرة .
- أ.د/ عادل الهوارى : أستاذ بقسم التشريح - كلية طب بنها - جامعة الزقازيق .
- أ.م.د/ صالح السيد إدريس : أستاذ بقسم التشريح - كلية طب بنها - جامعة الزقازيق .
- أ.م.د/ بدر عبد السميع : أستاذ مساعد بقسم التشريح- كلية طب بنها- جامعة الزقازيق .
احمد عزب
- أ.م.د/ مصطفى محمدى : أستاذ مساعد بقسم التشريح - كلية طب بنها - جامعة الزقازيق .
محمد

مرفق (٩)

الرسام الكهربى لعضلات الدراسة الاستطلاعيه

EMG

03 14:54
V-RANGE



AMPLITUDE
5.07mV
2.98mV
INTERVAL
2.07mV

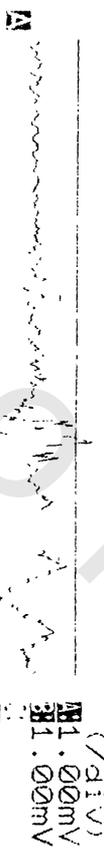


AMPLITUDE
5.07mV
2.98mV
INTERVAL
2.07mV

MONITOR 1 S

EMG

03 14:59
V-RANGE



AMPLITUDE
0.80mV
0.80mV
INTERVAL
1.172mV



AMPLITUDE
0.80mV
0.80mV
INTERVAL
1.172mV

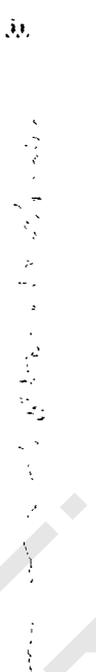
MONITOR 1 S

EMG

03 15:02
V-RANGE



AMPLITUDE
0.37mV
0.37mV
INTERVAL
2.22mV



AMPLITUDE
0.37mV
0.37mV
INTERVAL
2.22mV

MONITOR 1 S

EMG

03 15:03
V-RANGE



AMPLITUDE
0.37mV
0.37mV
INTERVAL
2.22mV



AMPLITUDE
0.37mV
0.37mV
INTERVAL
2.22mV

MONITOR 1 S

EMG

03:15:01

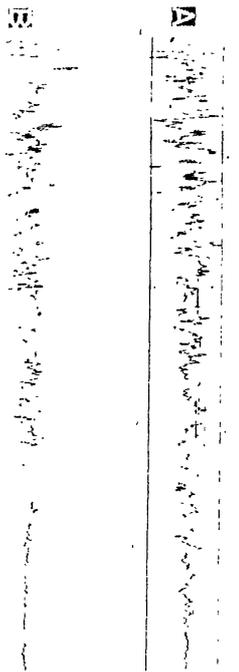
V-RANGE

(/div)

R1: 0.00mV

R2: 0.00mV

R3: 0.00mV



AMPLITD

-0.90mV

0.60mV

INTERVL

1.50mV

MONITOR 1 S

SENSE: 13812 1.5V

FOR HD 4000

EMG

03:15:03

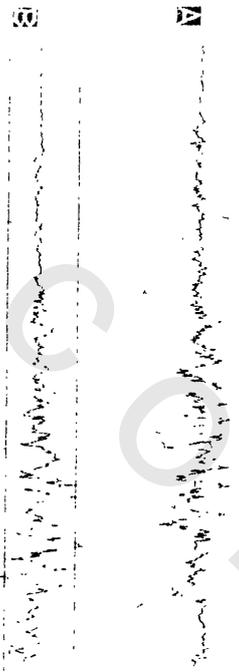
V-RANGE

(/div)

R1: 0.00mV

R2: 0.00mV

R3: 0.00mV



AMPLITD

-2.60mV

-4.07mV

INTERVL

1.47mV

MONITOR 1 S

SENSE: 13812 1.5V

EMG

03:15:10

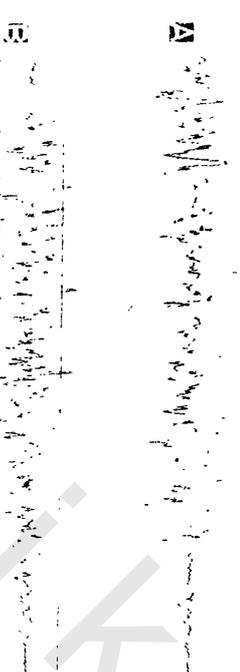
V-RANGE

(/div)

R2: 0.00mV

R3: 0.00mV

R4: 0.00mV



AMPLITD

-8.07mV

-5.40mV

INTERVL

2.67mV

MONITOR 1 S

SENSE: 13812 1.5V

EMG

03:15:12

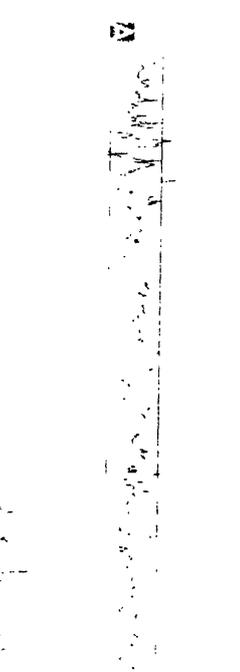
V-RANGE

(/div)

R2: 0.00mV

R3: 0.00mV

R4: 0.00mV



AMPLITD

-0.30mV

-1.20mV

INTERVL

2.15mV

MONITOR 1 S

SENSE: 13812 1.5V

مرفق (١٠)

كشف باسماء الخبراء في مجال تدريب الكاراتيه

مرفق (١٠)

كشف بأسماء الخبراء في مجال رياضة الكاراتيه

- استاذ مساعد/شريف : المدير الفنى لنادى الصيد سابقا - مدرب منتخب مصر سابقا
العوضى
- الدكتور/ عماد السرسى : مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا - لاعب دولى
سابقاً_حكم دولى - عضو اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى .
- الدكتور/ احمد عبد القادر : مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس .
- الدكتور/ عيد عبد الحميد : مدرب الفريق القومى " كاتا " .
- الاستاذ / ابراهيم المرحومى : المدير الفنى لمنتخب فرنسا للكارتيه التقليدى
- الدكتور/علاء حلويش : مدرب نادى الشبان المسلمين بطنطا سابقاً .
- الاستاذ/ محمد حميده : مدرب منطقة الغربية - مدرب نادى الشبان المسلمين بطنطا.
- الاستاذ/ شوقى جاد المولى : مدرب الكاتا لمنتخب الانسات .
- الاستاذ/ حسنى جبر : المدير الفنى لنادى الزهور- المدير الفنى لنادى سكة حديد
طنطا - مدرب منتخب مصر (كومتية) .
- الاستاذ/ هيثم العزب : مدرب بنادى هيليدو .
- الاستاذ/ عبد الفتاح النجار : مدرب منتخب مصر (كومتية) المدير الفنى لنادى ٢٣ يوليو
- مدرب منتخب دولة قطر سابقاً.

مرفق (١١)

نماذج لاماكن وضع الالكترود على العضلات المختاره

obaidi.khadija.com

مرفق ()

نماذج لأماكن وضع الالكترود على العضلات المختارة (قيد البحث)



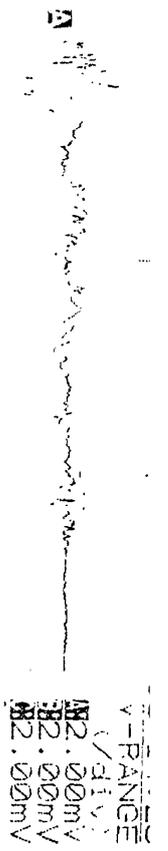
مكان وضع الالكترود على العضلة ذات الارباع رؤس الفخذية



مكان وضع الالكترود على العضلة ذات الرأسين الفخذية

مرفق (١٢-١٣)

الرسام الكهربى لعضلات الدراسة القبليه و البعديه



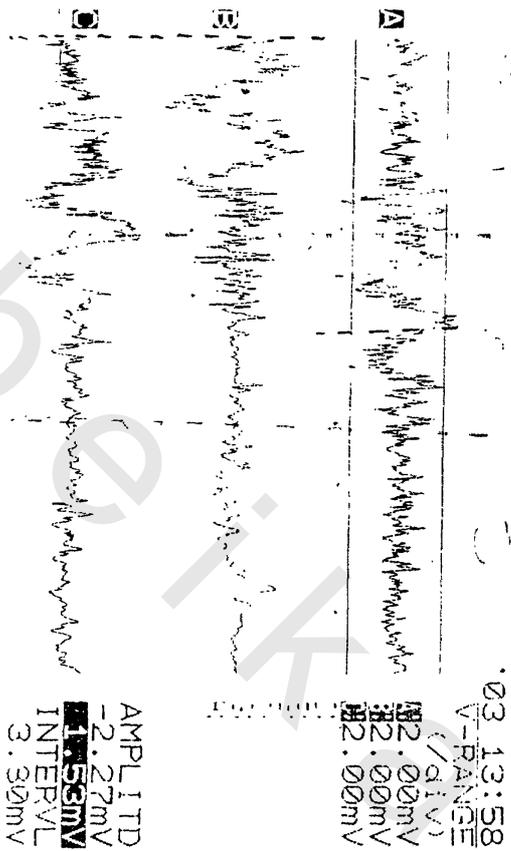
MONITOR 1 S
 03 13:58
 V-RANGE (div)
 R2.00mV
 R2.00mV
 R2.00mV



MONITOR 1 S
 03 14:30
 V-RANGE (div)
 R2.00mV
 R2.00mV
 R2.00mV

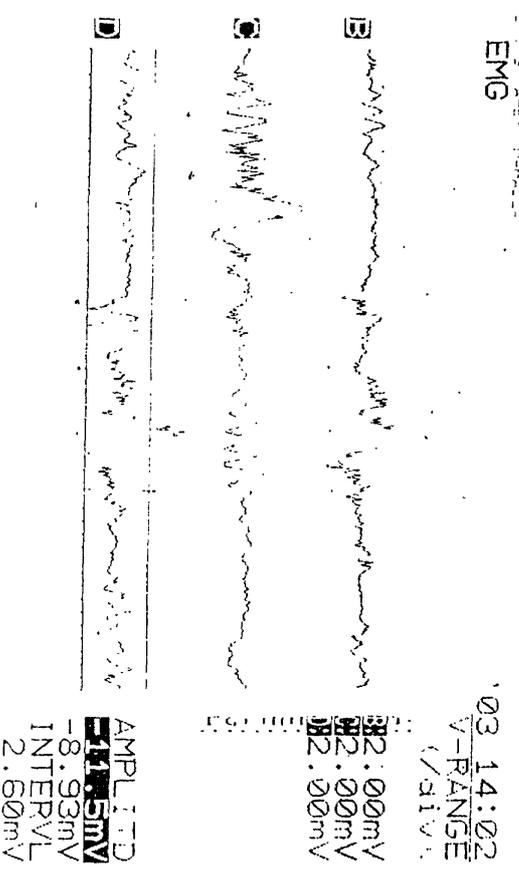
USA

USA



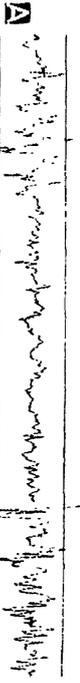
AMPLITUDE
 -2.27mV
 -1.53mV
 INTERVAL
 3.30mV

MONITOR 1 S
 03 13:58
 V-RANGE (div)
 R2.00mV
 R2.00mV
 R2.00mV



AMPLITUDE
 -8.93mV
 -11.5mV
 INTERVAL
 2.60mV

MONITOR 1 S
 03 14:02
 V-RANGE (div)
 R2.00mV
 R2.00mV
 R2.00mV



V-RANGE (div)
 R1 2.00mv
 R2 2.00mv
 R3 2.00mv

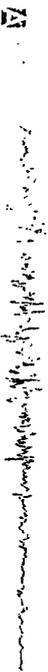


AMPLITD
 1.20mv
 1.60mv
 INTERVL
 2.80mv

PATIENT: NAME: SEX: F AGE: 49 ID: 13
 MONITOR 1 S
 DATE: 08/13/2009 TIME: 14:36
 DR: J. SMITH

FORM 110-3-153

EMG



09 14:36
 V-RANGE (div)
 R1 1.00mv
 R2 1.00mv
 R3 1.00mv



AMPLITD
 6.03mv
 7.50mv
 INTERVL
 1.47mv

PATIENT: NAME: SEX: F AGE: 49 ID: 13
 MONITOR 1 S
 DATE: 08/13/2009 TIME: 14:36
 DR: J. SMITH



V-RANGE (div)
 R1 2.00mv
 R2 2.00mv
 R3 2.00mv

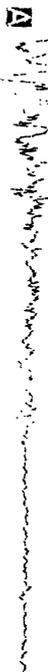


AMPLITD
 1.92mv
 1.10mv
 INTERVL
 2.20mv

PATIENT: NAME: SEX: F AGE: 49 ID: 13
 MONITOR 1 S
 DATE: 08/13/2009 TIME: 14:36
 DR: J. SMITH

FORM 110-3-153

EMG



09 14:36
 V-RANGE (div)
 R1 1.00mv
 R2 1.00mv
 R3 1.00mv



AMPLITD
 6.03mv
 7.43mv
 INTERVL
 1.40mv

PATIENT: NAME: SEX: F AGE: 49 ID: 13
 MONITOR 1 S
 DATE: 08/13/2009 TIME: 14:36
 DR: J. SMITH

EMG



03:14:04
V-RANGE
(/div)
R2.00mV
R2.00mV



AMPLITD
1.00mV
-1.27mV
INTERVL
2.47mV

MONITOR 1 S

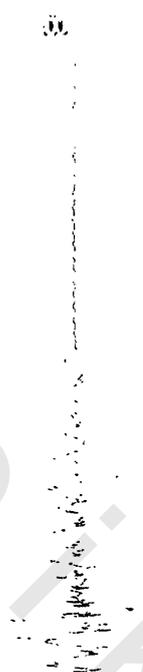
361-9318 Aug 12 10:40 Dr. SAMUEL HER

FOI: b6, b7C

EMG



03:14:32
V-RANGE
(/div)
R1.00mV
R1.00mV
R1.00mV

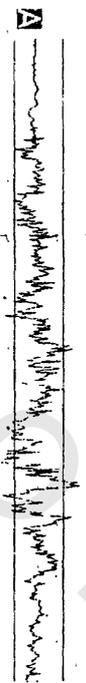


AMPLITD
-5.67mV
-7.87mV
INTERVL
2.20mV

MONITOR 1 S

361-9318 Aug 12 10:40 Dr. SAMUEL HER

EMG



03:14:01
V-RANGE
(/div)
R2.00mV
R2.00mV
R2.00mV

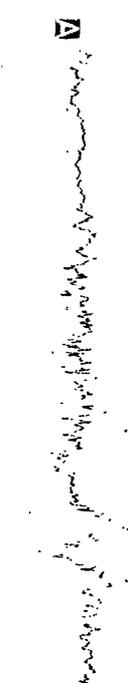


AMPLITD
-1.07mV
-0.93mV
INTERVL
2.00mV

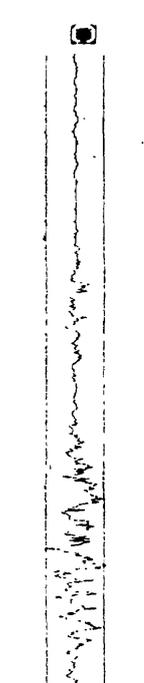
MONITOR 1 S

361-9318 Aug 12 10:40 Dr. SAMUEL HER

EMG



03:14:34
V-RANGE
(/div)
R1.00mV
R1.00mV
R1.00mV



AMPLITD
-6.17mV
-7.33mV
INTERVL
1.17mV

MONITOR 1 S

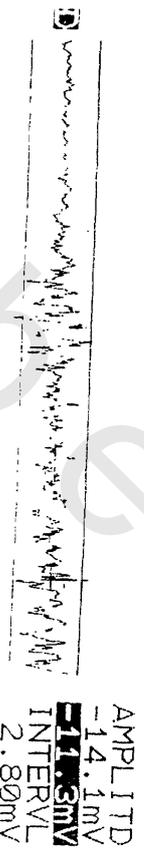
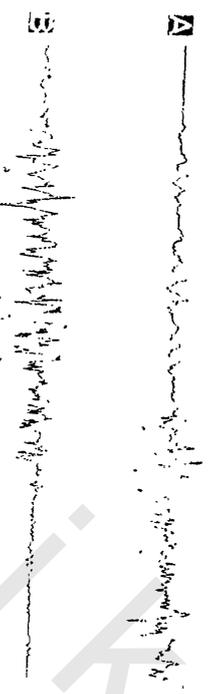
361-9318 Aug 12 10:40 Dr. SAMUEL HER



MON 1 S

EMG

uses



MONITOR 1 S

Serial 13

EMG



MONITOR 1 S

EMG

uses



MONITOR 1 S

Serial 13

مرفق (١٤)

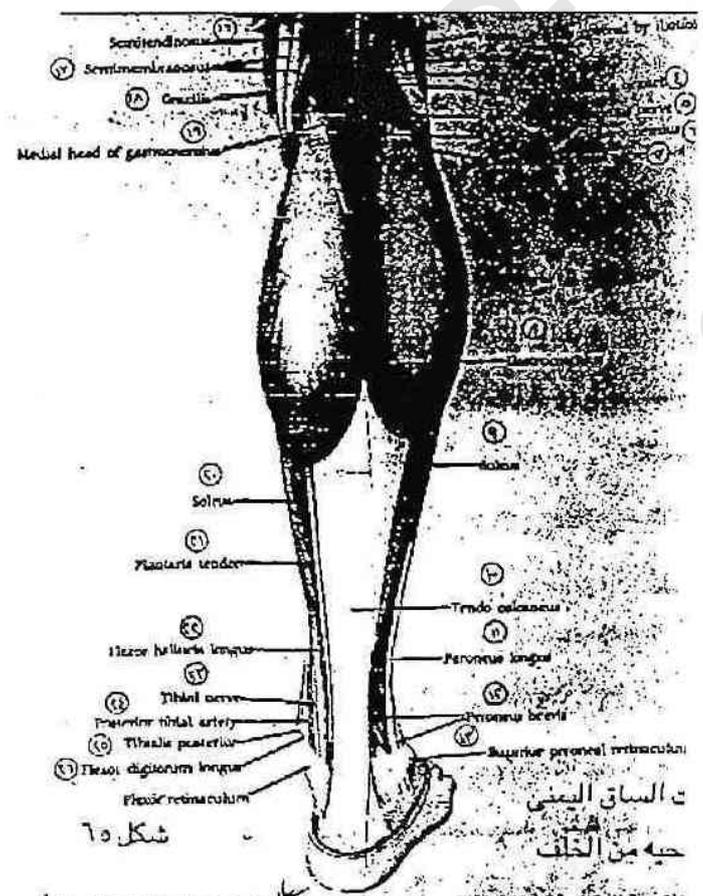
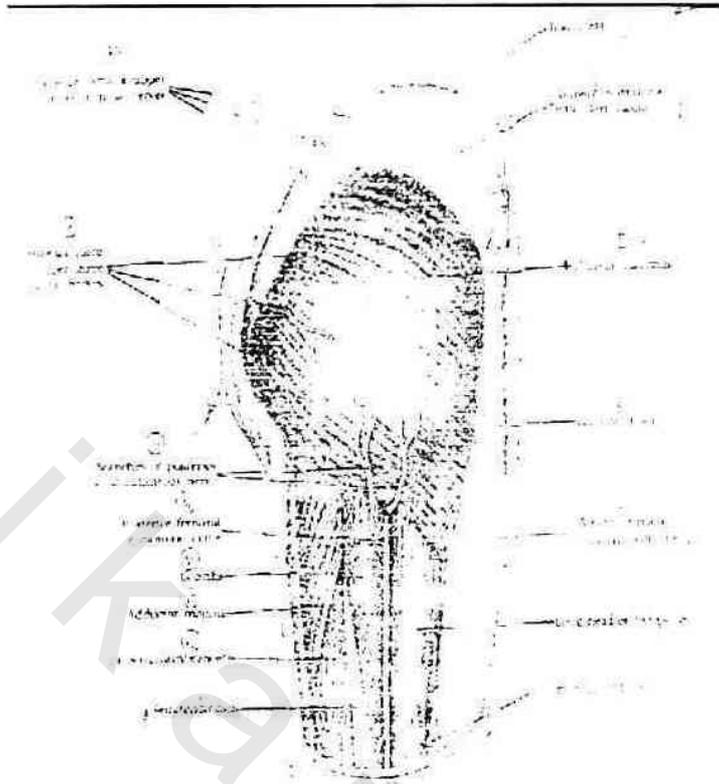
عضلات الطرف السفلى الخلفية و الامامية تشريحياً

مرفق (١٤)

عضلات الطرف السفلى الامامية تشريحياً



عضلات الطرف السفلى الخلفية تشريحياً



شكل ٦٥

ت الساق اليمنى
حيه من الخلف

مرفق (١٥)

استهارة جمع البيانات الخاصه

مرفق (١٥)
استمارة جمع البيانات الخاصة

م	الاسم	تاريخ الميلاد	الطول	الوزن	العنوان	التليفون	ملاحظات
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستلخص البحث باللغة العربية
- مستلخص البحث باللغة الأجنبية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

- مقدمة ومشكلة البحث :

هذا البحث محاولة منهجية لرفع مستوى أداء مهارة الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه من خلال تنمية القدرة العضلية باستخدام البرنامج التدريبى المقترح لأهم العضلات العاملة فى مهارة الركلة الجانبية وذلك بأسلوب موضوعى فى التعرف على اهم العضلات العاملة من خلال جهاز قياس النشاط الكهربى (رسام العضلات الكهربائى) (E.M.G) لمعرفة مدى التحسن فى تنمية القدرة العضلية من خلال البرنامج التدريبى المقترح .

وكانت هذه الدراسة هى احدى المحاولات لمواكبة الإتجاه الحديث فى مجال التدريب الرياضى الذى يؤكد على أهمية تطبيق مبدأ الخصوصية والتنوع فى التدريب . ولاشك أن إستحداث طرق جديدة فى التدريب يعد أمراً هاماً وذا ضرورة كبرى حيث أن هذا الاستحداث له صوراً متعددة ومختلفة سواء كانت الاجهزة تساعد فى رفع المستوى المهارى أو المستوى البدنى ، ولقد استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على رفع مستوى أداء الركلة الجانبية فى رياضة الكاراتيه من خلال تحقيق بعض الاهداف الفرعية وهى تنمية القدرة العضلية لأهم العضلات العاملة فى مهارة الركلة الجانبية وأيضاً دراسة النشاط الكهربائى لتلك العضلات .

- أهداف البحث

- 1- تنمية الجانب البدنى والمهارى لعينة البحث من خلال برنامج تدريبى يعتمد بناءه على التحليل الكهربى لعضلات العامة فى مهارة الركلة الجانبية باستخدام جهاز E-M-G .
- 2- التعرف على تأثير هذا البرنامج على الجوانب المهارية والبدنية قيد البحث .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى القياسات البدنية لصالح البعدى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى القياسات المهارية لصالح البعدى .

- إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٣) ناشئات كاراتيه من الدرجة الاولى ١٢ سنة .

مجالات البحث:

المجال البشرى:

أجرى البحث على ٣ ناشئات ١٢ سنة من الدرجة الاولى من نادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة الكبرى.

المجال المكانى:

ملعب نادى ٢٣ يوليو وصالة الجيمانيزيوم بنادى ٢٣ يوليو الرياضى وتم اجراء قياس النشاط الكهربائى للعضلات بمركز الدكتور جمال طاهر استاذ بكلية طب طنطا قسم العلاج الطبيعى بالمحلة الكبرى.

المجال الزمانى :

تم تنفيذ البرنامج التدريبى فى الفترة مابين ١٠/٢/٢٠٠٣ الى ٢٢/٣/٢٠٠٣ .

- ادوات البحث

اولاً: الاجهزة والادوات

- ١- ميزان طبي
- ٢- شريط القياس
- ٣- مواد طبية(كحول ايثيلى-قطن-
- جيل طبي- بلاستر طبي)
- ٤- أكياس رمل تزن كيلو ، وكيلو ونصف ٥- استك مطاط
- ٦- شريط ورق مغناطيسى
- ٧- جهاز منظم بتيار خاص بجهاز رسام العضلات الكهربائى (E.M.G)
- ٨ - ساعة إيقاف
- ٩- جهاز رسام العضلات الكهربائى (E.M.G)
- ١٠- سجلات بيانات القياسات

ثانياً : الاختبارات

أ- قياس النشاط الكهربائى لاهم العضلات العاملة اثناء اداء مهارة الركلة الجانبية فى رياضه الكاراتيه (اليمنى المتحركة - اليسرى الثابتة) .

ب- الاختبارات البدنية:

اختبار المرونة : (مرونة الحوض)

إختبار الوثب العريض (القوة المميزة بالسرعة للرجلين)

ج- الاختبارات المهارية :

١- اختبار القوة المميزة بالسرعة ١٠ ث .

٢- اختبار تحمل السرعة ٢٥ ث .

٣- اختبار تحمل القوة ١٥ ث بالاسك المطاط .

٤- اختبار تحمل الاداء ٤٥ ث.

د- القياسات الانثروبومترية:

١- الطول

٢- الوزن

٣- طول الطرف السفلى

- خطوات تنفيذ البحث:

١- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مجال التشريح لتحديد اهم العضلات العاملة اثناء اداء مهارة الركلة الجانبية.

٢- دراسة استطلاعية خاصة بجهاز رسام العضلات الكهربائى (E.M.G) .

- المعالجات الاحصائية :

قامت الباحثة بتفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا من خلال الحاسب الالى باستخدام برنامج الحزم الاحصائية spss .

- أهم النتائج:

- بعد تطبيق البرنامج التدريبي وجود تحسن ملحوظ حيث تم الانقباض فى المرحلة الثانية للاعبات التجربة الاساسية وتراوح زمن الانقباض والنشاط الكلى للعضلة من ١٥٠ : ٢٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباض من ٧,١ : ٩,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ١١٠ : ١٣٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة من ٣,١٣ : ٣,٨٠ .

٢- التحسن الملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبي المتدرج حيث تم الانقباض فى المرحلة الثانية الاساسية فى زمن نشاط كلى مقداره ما بين ١٥٠ : ٣٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ٩,١ وهنا نجد الثبات الملحوظ فى زمن الانقباضة الواحدة وتردد الانقباض من ١٠٠ : ١١٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ما بين ٢,٠٧ : ٣,٤٧ .M . V

٣- تم الانقباض فى المرحلة الثانية والثالثة مع ثبات الزمن فى النشاط الكلى وتقارب زمن الانقباضة الواحدة حيث تم ما بين ٧,١ : ٩,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض ما بين ١١٠ : ١٤٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ما بين ٢,٥٣ : ٣,٠٠ M.V .

٤- تم حدوث الانقباض فى المرحلة الاولى التمهيديّة وبداية الثانية فى زمن يتراوح ما بين ١٠٠ : ١٥٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ٧,٧ : ٩,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ١٣٠ : ١١٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ٢,٠٠ : ٢,٦٠ M.V .

٥- تم انقباض هذه العضلة فى المرحلة الاولى التمهيديّة فى زمن نشاط كلى يتراوح ما بين ١٥٠ : ٢٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ٧,١ : ١٠ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ١٠٠ : ١٤٠ انقباضة / ثانية وسعة الاستجابة ما بين ١,٨٧ : ٢,٨٠ M.V .

٦- تم الانقباض فى المرحلة الثانية الاساسية فى زمن نشاط كلى يتراوح ما بين ١٠٠ : ٣٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ما بين ٧,٧ : ١١,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض ما بين ٩٠ : ١٣٠ انقباضة / الثانية وسعة استجابة ١,٨٧ : ٢,٢٧ M.V .

٧- تم انقباض عضلة الشظية الطويلة فى المرحلة الثانية الاساسية فى زمن نشاط كلى يتراوح ما بين ١٥٠ : ٢٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ٨,٣ : ١٠ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ١٠٠ : ١٢٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ٢,٦٧ M.V .

٨- تم انقباض عضلة الالية الكبرى فى المرحلة الثانية الاساسية فى زمن نشاط كلى يتراوح ما بين ١٥٠ : ٣٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة من ٨,٣ : ١١,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ٩٠ : ١٢٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ١,٩٣ : ٢,٧٣ M.V .

- حدوث تحسن فى عنصر القوة المميزة بالسرعة فى اختبار الوثب العريض من الثبات حيث بلغت نسبة التحسن ٤,٧ ٪ حيث ان المتوسط الحسابى ف القياس كان ١٧٥,٥٥ وفى القياس البعدى اصبح ١٨٣,٨٨ .

- حدوث تحسن ملحوظ فى عنصر المرونة فى اختبار الحوض حيث بلغت نسبة التحسن ٢٤,٣ ٪ حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٩,١٨ وفى القياس البعدى اصبح ١٤,٤٤ .

- ١- حقق البرنامج المقترح من تدريبات شبيهه بالأداء الحركى إلى تطوير معنوى لقيم المتغيرات المهارية الخاصة للاعبى رياضة الكاراتيه (عينة البحث).
- ٢- حقق عنصر القوة المميزة بالسرعة نسبة تحسن بلغت ٢٨,٠٩ ٪ بالنسبة للرجل اليمنى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٢,٦٦ وفى القياس البعدى اصبح ١٦,٣٣ .
- ٣- حقق عنصر القوة المميزة بالسرعة نسبة تحسن بلغت ٣٤,٨ ٪ بالنسبة للرجل اليسرى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ٩,٥٥ وفى القياس البعدى اصبح ١٢,٨٨ .
- ٤- حقق عنصر تحمل السرعة نسبة تحسن بلغت ٣٤,٨ ٪ بالنسبة للرجل اليمنى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ٢٣,١١ وفى القياس البعدى اصبح ٣١,٠٠ .
- ٥- حقق عنصر تحمل السرعة نسبة تحسن بلغت ٣٠,٥ ٪ بالنسبة للرجل اليسرى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٩,٦٦ وفى القياس البعدى اصبح ٢٥,٦٦ .
- ٦- حقق عنصر تحمل الأداء نسبة تحسن بلغت ٣٣,٢ ٪ بالنسبة للرجل اليمنى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ٣٤,٧٧ وفى القياس البعدى اصبح ٤٦,٣٣ .
- ٧- حقق عنصر تحمل الأداء نسبة تحسن بلغت ٣٣,٣ ٪ بالنسبة للرجل اليسرى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ٢٤,٦٦ وفى القياس البعدى اصبح ٣٢,٨٨ .
- ٨- حقق عنصر تحمل القوة نسبة تحسن بلغت ٢٩,٠ ٪ بالنسبة للرجل اليمنى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٨,٣٣ وفى القياس البعدى اصبح ٢٣,٦٦ .
- ٩- حقق عنصر تحمل القوة نسبة تحسن بلغت ٣٢,٤ ٪ بالنسبة للرجل اليسرى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٧,١١ وفى القياس البعدى اصبح ٢٢,٦٦ .

مستخلص
لرسالة الماجستير المقدمة من الباحثة
ميادة محمد عبد الحميد

بعنوان :

" برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة
فى مهارة الركلة الجانبية للاعبى الكاراتيه "

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مواصفات النشاط الكهربى للعضلات أثناء أداء الركلة الجانبية وأيضاً التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تنمية القدرة العضلية لعضلات الرجل العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الجانبية فى الكاراتيه .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة. وقد أجري هذا البحث على عينه قوامها (٣) لاعبات ناشئات ١٢ سنة من لاعبى الكاراتيه درجة أولى.

وقد أظهرت هذه الدراسة إلى أنه كلما زادت سعة الاستجابة الكهربائية قل زمنها والعكس ، وبالتالي يقل زمن الانقباضة الواحدة والنشاط الكلى للعضلة وتردد الانقباضة العضلية .

وأظهرت أيضاً الدراسة أن تأثير البرنامج التدريبى على العضلات العاملة قد حقق نتائج فعالة ومؤثرة وظهر ذلك واضحاً فى متغيرات النشاط الكهربى (سعة الإستجابة الكهربائية - زمن الإنقباضة الواحدة- النشاط الكلى للعضلة- تردد الإنقباضة) وكذلك فى بعض المتغيرات البدنية وهى القدرة العضلية والقوة العضلية وكذلك فى مستوى الأداء .

*Tanta University
Faculty Of Physical Education
Physical Training Department*

**A Suggested Training Program To Develop Active
Muscular Ability In The side Kick
Skill For Karate Players**

*A Thesis Presented For The Partial Fulfillment Of A Master Degree In
Physical Education*

By

Mayada Mohammed Abd El-Hamid

Supervised By

**Dr. Sherif Abd El-Kader El-
Awdy**

Assistant Professor in Movement Science
Faculty Of Physical Education
El-Minia University

Dr. Hamdi Ibrahim Yehia

Assistant Professor in Sports Training Dept
Faculty of Physical Education
University of Tanta

Dr. Emad Abd El-Fatah El- Sersy

A teacher of Karate in Training Dept.

Faculty of Physical Education

University of Tanta

2003

Research Summary In English

- The introduction and problem of the study:

This study is a methodical trail to raise the level of side kick skill performance in karate sport through developing the muscular ability by using the suggested training program for the most important active muscles in the side kick skill , and this is an objective way in recognizing the most important active muscles through the electric activity measure equipment (electric muscles drawer)(E.M.G) to know the extent of improvement in developing the muscular ability through the suggested training program .

This study was one of the trails to proceed the modern attitude in the sports training domain which asserts on the importance of applying privacy principal and varying in training . There is no doubt that creating new ways in training is considered an important matter and has a great necessity as this creation has various and different forms whether the equipment helped in raising the skillful level or the physical level , this study has aimed at recognizing the effect of the suggested training program or raising the level of the side kick performance in the karate sport through achieving some sub goals , it is to develop the muscular ability for the most important active muscles in the side kick skill , also , studying the electrical activity for these muscles .

- The aims of the study :

- 1- Recognizing the active muscles for the side kick skill by using the electrical activity equipment for muscles (E.M.G) .
- 2- Designing a suggested training program according to the analysis results.

- The study procedures:

method ology or methods of the study:

the researcher used the training method of the one group .

the patlern of the study :

the study pattern included (n = 3) beginners of karate , from the first grade , 12 years .

The domains of the study :-

- The human field :

this study has been applied on 3 beginners 12 years , from the first grade , sports 23 July club in El-Mahla El-Coubra .

- the spatial domain :

23 July club playground and sports 23 July club gym hall , the electric activity for muscles measure has been performed in Dr/Gamal Taher Center - a professor in Faculty of Medicine - Tanta - natural remedy Dep. in El-mahla el-Coubra .

- The temporal domain :-

the training program has been implemented in the period between 10/2/2003 to 22/3/2003

- the study tools :

Firstly , the tools and equipments :

- 1- A medical scale
- 2- the measure bar
- 3- medical materials (Ethyly Alcohol- Cotton - Medical Gel - Medical plaster)
- 4- sand sacks weigh a kilo, or a kilo and a half ,
- 5- Rubbe bar
- 6- Magnetic paper bar .
- 7- an equipment organizes by current connected to an electric drawer equipment (E . M . G)
- 8- stop Watch
- 9- electric muscles draw equipment (E . M . G)
- 10- data records of measures .

secondly , the tests :

A- measuring the electric activity for the most important active muscles during performing the side kick sport (Moving right fixed left)

B- physical tests :

- flexibility test (mense) (pelvic)

wide jump test (the power of the tow legs)

C- another biometric measures :

1- height 2- weight 3- lower limb length

D- skillful tests:

1- the power distinguished by speed 10 sec. test

- 2- speed bearing test 25 sec .
- 3- power bearing test 15 sec by rubber bq .
- 4- performance bearing test 45 sec.

- study test Implementing steps :

- 1- a questionnaire form of experts opinion in the anatomy field to determine the host important active muscles during performing the side kick skill.
- 2- a questionnaire study specialized to electric muscles drawer (E.M.G) .

- the statical treatment:

the researcher used the suitable statical treatment, it is :
the program spss

- The most important results :

through the comparison of pre measures and post measures and performing the stastical remedies , the study conscquenes appeared as follows :

* recognizing the active muscle in the side kick skill in karate sport , it is :

- 1- the muscle of thigh "four thigh bones "
- 2- the muscle of femoral thigh .
- 3- the long fibula .
- 4- the big automatism .

* The use of the suggested training program leads to improve the electric activity of the active muscles , and this improvement appeared through :

- A- the increase of electric response capacity of muscles .
- B- the short time of the total activity of the muscles.
- C- the short time of the one constriction
- D- the short time of the constriction frequency .

* The Suggested Training program leads to improve the muscular ability of the two legs .

* The Suggested Training program leads to improve one of The muscular power of the two legs .

* The Suggested Training program leads to the improvement in the movement speed .

An Abstract Of
**"A suggested Training program To Develop
Active Muscular Ability in The Side Kick
for karate Players"**

Presented by The Researcher
Mayada Mohammed Abd El-Hamid

This study aims at recognizing The characteristics of The Electric Activity of muscles during performing The side Kick and also Recognizing The effect of the Suggest Training program on Developing the active muscular ability of the leg muscles during the side kick Skill in Karate the researches used the experimental of the one group she applied this study on a sample, its base (n = 3) beginner players, 12years from karate players, first grade.

This study showed that the more the electric a response, the less its time and vice versa, consequently, reduce the time of constriction the one constriction, the total activity of the muscle, and the muscular constriction frequency.

The study also showed that the effect of the training program on the active muscles has achieved effective consequences, this appeared evidently in the electric activity variables (electric response capacity-the one constriction time -the total activity of the muscle -the constriction frequency) and also in some physical variables, it is the muscular ability, muscular power and performance level.