

الفصل الثالث

الإجراءات

- منهج الدراسة
- مجالات الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- البرنامج الترويجي المقترح
- الدراسة الاستطلاعية
- خطوات تنفيذ الدراسة
- المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

- منهج الدراسة :

للتحقق من هدف البحث واختبار فروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميمه لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلي وبعدي للمجموعتين ، وكان المتغير المستقل في الدراسة هو برنامج للترويح الرياضي ، أما المتغير التابع فكان الذاكرة الحركية .

- مجالات الدراسة :

المجال البشري : (٤٠) لاعباً من ناشئي الكاراتيه ، تتراوح أعمارهم بين (١٠ - ١٢) سنة والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه ممن لا تقل درجتهم عن الحزام البنى .
المجال المكانى : نادي ٢٣ يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى .
المجال الزمنى : تم تطبيق البرنامج الترويحي خلال الفترة من ١٧ / ١١ / ٢٠٠٢م إلى ٩ / ٢ / ٢٠٠٣م .

- عينة الدراسة :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين لاعبي الكاراتيه الناشئين (١٠-١٢) سنة بنادي ٢٣ يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى المسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه والذين لا تقل درجتهم عن الحزام البنى ، وقد تم تحديد (٤٦) لاعباً كعينة أولية من أصل (١٣٩) لاعباً هم حجم المجتمع الأصلي للدراسة بنسبة مئوية بلغت ٣٣,٩ % .
وذلك وفقاً لرغبتهم ، وبناءً على الموافقة المبدئية لأولياء أمورهم .

وقد تم استبعاد عدد (٦) لاعبين من العينة ، اثنان لعدم موافقة أولياء أمورهم ، والباقي لعدم الانتظام في الحضور ، حيث زادت نسبة تغيبهم عن المشاركة في وحدات البرنامج عن ١٥ % من العدد الكلي للوحدات بذلك أصبحت العينة الأساسية للدراسة (٤٠) ناشئاً مقسمة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها (٢٠) لاعباً من ناشئي الكاراتيه (١٠ - ١٢) سنة .

وفيما يلي وصف لبعض خصائص العينة الأساسية للدراسة

جدول (٢)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و معامل الالتواء للمجتمع الأصلي للدراسة في متغيرات السن و الطول و الوزن و معامل الذكاء

ن = ٤٠

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	السن	شهر	١٣٧,٣	٨,٩١٧	١٣٦,٥	٠,٤٠٤
٢	الطول	سم	١٤٨,٦٢٥	٩,١٧٣	١٤٨,٥	٠,٠٣٩
٣	الوزن	كجم	٤٣,٦٣٨	٩,١٣١	٤١,٥٣٥	٠,٧٠٢
٤	معامل الذكاء	درجة	٣٥,٨٢٥	٦,١٤١	٣٥	٠,٤٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٤$

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت بين (٠,٠٣٩) ، (٠,٧٠٢) أي أن هذه القيم انحصرت ما بين $+٣$ مما يوضح اعتدالية التوزيع لأفراد المجتمع الأصلي للدراسة في متغيرات السن و الطول و الوزن و معامل الذكاء .

أسباب اختيار العينة :

وقع اختيار الباحث على نادي ٢٣ يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى لتنفيذ البرنامج وذلك للأسباب التالية :

- ١- وفرة عدد اللاعبين الناشئين بمدارس الكاراتيه بالنادي .
- ٢- يعد النادي من الأندية المتميزة في اللعبة (درع الدوري العام الممتاز ٢٠٠٠م - ٢٠٠١م)
- ٣- المعاونة الصادقة والمشكورة من مجلس إدارة النادي والجهاز الفني وإداريي النشاط الرياضي ، نظراً للعلاقة التي تربطهم بالباحث كعضو عامل ولاعب سابق بالنادي .

تكافؤ مجموعتي الدراسة :

لكي يستطيع الباحث أن يرجع النتائج إلى أثر البرنامج الترويحى المقترح كان لابد من تثبيت العوامل المتدخلة أو المؤثرة في الذاكرة الحركية أو القدرة على التذكر الحركى وذلك عن طريق التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء والصفات البدنية (القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة - التوازن - التوافق - الجلد العضلى - القدرة) .

وقد تم تحديد هذه المتغيرات بناءً على ما استخلصه الباحث من نتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية المرتبطة بموضوع الدراسة .

حيث أشار حسين الدرينى ١٩٨٥ إلى أن سن الشخص له تأثير على التذكر ، كما أكدت نتائج دراسة بلومنتال ومودين Blumenthal & Moden ١٩٨٨ على أن الذاكرة ترتبط بالعمر الزمنى للفرد . (٢٧ : ٢٩٦) ، (٨٥)

كما يذكر حسين الدرينى ١٩٨٥ أن الذاكرة ترتبط بمعدل الذكاء ، فكلما زاد ذكاء الشخص زادت قدرته على التذكر . (٢٧ : ٢٩٧)

ويشير محمد صبحى حسانين ١٩٩٦ إلى اتفاق العديد من الدراسات على وجود ارتباط موجب بين الطول والوزن والنسبة بينهما من ناحية والذكاء من ناحية أخرى . (٦٩ : ١٢٢)

كما يشير نقلاً عن سكوت Scott و فرنش French إلى ارتباط القدرة الحركية ومستوى اللياقة البدنية بكفاءة الفرد فى أداء المهارات الحركية ، ويضيف أن القدرة الحركية تتضمن الطول والوزن والمكونات الحركية اللازمة للأداء البدنى كالقوة والسرعة والجلد والرشاقة والمرونة ... إلخ . (٦٩ : ٣٦٩)

مما سبق تمكن الباحث من تحديد العوامل التى قد تتدخل أو تؤثر على الذاكرة الحركية وهى : السن و الطول والوزن ومعامل الذكاء و القدرات البدنية (القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التوافق ، الجلد العضلى ، القدرة) .

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء فيما يلى جدول (٣) .

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في متغيرات السن والطول والوزن ومعامل الذكاء

ن = ٤٠

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
١	السن	شهر	١٣٧,٣٥	٨,٩٠٧	١٣٨,٠٥	٨,٩١٣	٠,٧	٠,٣٤٧	غير دال
٢	الطول	سم	١٤٨,٢٢٥	٨,٨٨٠	١٤٩,٠٣	٩,٣٦٢	٠,٨٠٥	٠,٣٩٠	غير دال
٣	الوزن	كجم	٤٢,٩٧٥	٩,٦٠٤	٤٤,٣	٨,٥٨٤	١,٣٢٥	٠,٦٤٣	غير دال
٤	معامل الذكاء	درجة	٣٦,٠٥	٥,٩٨٧	٣٥,٦	٦,٣٤٣	٠,٤٥	٠,٣٢٢	غير دال

(*) قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات (السن والطول والوزن ومعامل الذكاء) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في تلك المتغيرات .

وللتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية المؤثرة على أداء العينة فيما يلي جدول (٤)

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي الدراسة في القدرات البدنية

ن = ٤٠

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	قيمة ت	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
١	القوة	درجة	٤٥,٨	١٣,٩٤١	٤٧,٤٥	١٢,٦٢٥	١,٦٥	٠,١٨٢	غير دال
٢	السرعة	عدد	٢٧,٧	٢,٦٣	٢٧,٤٥	٢,١٥٦	٠,٢٥	٠,٤٦٠	غير دال
٣	الرشاقة	ث	١٢,٨٢٤	١,١٣١	١٣,١٢٤	٠,٨٦٢	٠,٣	١,٣١٦	غير دال
٤	المرونة	سم	٣	٣,١٥٠	٢,٦٢٥	٢,٨١٥	٠,٣٧٥	٠,٥٥٥	غير دال
٥	التوازن	ث	٦,٠٤٤	٢,١٩٠	٥,٩٧٦	٢,٠٦	٠,٠٦٨	٠,١٤١	غير دال
٦	التوافق	عدد	٣,٣	١,٢٦٩	٣,١٥	١,٣٥٢	٠,١٥	٠,٥٠٥	غير دال
٧	الجلد	عدد	٣٥,٢٥	٨,٠٤٣	٣٥,٦	٧,٦٠٥	٠,٣٥	٠,١٩٨	غير دال
٨	القدرة	سم	٢٥,٨	٥,٥٤٦	٢٥,٥٥	٥,٣٢٤	٠,٢٥	٠,٢٠٣	غير دال

(*) قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة في متغيرات (القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة - التوازن - التوافق - الجلد - القدرة) مما يشير الى تكافؤ مجموعتي الدراسة في تلك المتغيرات .

- أدوات الدراسة :

قام الباحث باختيار وتجهيز الاختبارات والأجهزة والأدوات اللازمة لإجراء القياسات قيد

البحث وهي :

أولاً : الاختبارات المستخدمة في الدراسة :

- ١- اختبار محمد ساسي المسيدى ١٩٩٠ لقياس التذكر الحركى . (٦٦)
 - ٢- الاختبارات النفسية والبدنية المستخدمة لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث وهي :
 - * اختبار الذكاء المصور لـ أحمد زكى صالح ١٩٧٨ لقياس الذكاء العام . ويهدف إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء . ويحتسوى على مجموعات من الصور , كل مجموعة تتكون من خمس صور أو خمسة أشكال , أربعة منها متفقة أو متشابهة فى صفة واحدة أو أكثر , وشكل واحد مختلف عن الباقين . ويطلب من المتحضر البحث عن الشكل المختلف بين أفراد المجموعة الواحدة . (٧) (ملحق ٥)
 - وقد وقع اختيار الباحث على هذا الاختبار لأنه يقيس العامل العام , كما أنه يناسب الفترة العمرية لعينة الدراسة , بالإضافة إلى سهولة وبساطة الاختبار .
 - * اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر لقياس القوة العضلية . (٧٠ : ٢٩-٣٠)
 - * اختبار الجرى في المكان لمدة (١٥ ث) لقياس السرعة . (٦٨ : ٣٨٠-٣٨١)
 - * اختبار الجرى المكوكى لقياس الرشاقة . (٦٨ : ٣٦٩-٣٧٠)
 - * اختبار الوثب العسودى لسارجنت لقياس القدرة العضلية . (٧٠ : ٨٤-٨٧)
 - * اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة . (٧٠ : ٣٤١-٣٤٣)
 - * اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس الجلد العضلى العام . (٦٨ : ٣١٣-٣١٤)
 - * اختبار الوقوف بالقدمين طولياً على العارضة لقياس التوازن . (٦٨ : ٤٤٦)
 - * اختبار نط الحبل لقياس التوافق . (٦٨ : ٤١٥)
- وقد وقع اختيار الباحث على هذه الاختبارات نظراً لسهولة تطبيقها وملاءمتها للمرحلة السنوية للعينة , بالإضافة إلى ملاءمتها لطبيعة الدراسة .

ثانياً : الأدوات :

- * ميزان وكليزيون للاستخدام فى عرض جملة الاختبار .
- * ديناموميتر عضلات الرجلين .
- * ميزان طبى لقياس الوزن .
- * ريستاميتير لقياس الطول .

* ساعة إيقاف لقياس الزمن .

[illegible]

* المساعدون :

أثناء تنفيذ اختبار التذكر الحركي قام الباحث بالاستعانة بأربعة مساعدين أحدهم باحث في مرحلة الماجستير وثلاثة من لاعبي الفريق الأول بالنادي ، حيث كانت مهمة اثنان منهم تجهيز المفحوص وإحضاره بواسطة أحدهما من الصالة المغلقة إلى مكان الاختبار ، وتولي الآخر مهمة تشغيل أفلام الصور المتحركة للحيلولة دون قيام المفحوصين بعملية التردد الذهني قبل القيام باختبار التذكر الحركي .

أما الاثنان الآخران فقد كانت مهمة أحدهما قيادة المفحوص بعد الانتهاء من الاختبار إلى آلة أخرى على الجانب المقابل من الملعب "مكان الاختبار" ، وكانت مهمة الثاني هي البقاء مع المفحوصين داخل هذه الصالة والسيطرة عليهم وتنظيمهم .

وللتثبت من صلاحية اختبار التذكر الحركي ، قام الباحث بإجراء دراسة كان الهدف منها :

- ١- التأكد من صلاحية اختبار التذكر الحركي للتطبيق على عينة البحث .
- ٢- تدريب المحكمين المسند إليهم تحكيم الاختبار على قواعد تنفيذ الاختبار والتأكد من كفاءتهم في دقة التسجيل .
- ٣- التعرف على نواحي القصور والضعف والمشكلات التي قد تطرأ أثناء إجراء القياس .
- ٤- التأكد من المعاملات العلمية للاختبار .

وقد أجريت هذه الدراسة في يوم ٢٢/١٠/٢٠٠٢ على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وقام خلالها الباحث بتجريب اختبار التذكر الحركي على (١٠) لاعبين ، وبتدريب المحكمين المسند إليهم تحكيم الاختبار على قواعد تسجيل النتائج ، وقام بحساب معامل بيرسون للارتباط البسيط بين درجات المحكمين الثلاث كل اثنين معاً لتحديد مدى موضوعية التحكيم .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

* التأكد من صلاحية الاختبار للتطبيق وملاءمتها لعينة البحث .

* التأكد من تفهم المحكمين لتعليمات الاختبار وكفاءتهم قبل تسجيل النتائج بدقة .

* أمكن للباحث استخلاص بعض النقاط التي يجب وضعها في الاعتبار والتي تساعد على دقة وكفاءة الاختبار مثل (ضرورة تواجد المساعدين في الأماكن المخصصة وتفهم الدور المسند لكل منهم وأيضا العمل على شغل المفحوصين وعدم ترك الفرصة لهم للتردد الذهني لجملته الاختبار

بالإضافة إلى ضرورة عزل المفحوصين عن مكان الاختبار أثناء تطبيق الاختبار على زملائهم).

* أظهر الاختبار درجة عالية في معاملات الصدق والثبات و الموضوعية حيث قام الباحث بحساب معامل بيرسون للارتباط البسيط بين كل اثنين من المحكمين على حده . وكان معامل الارتباط بين درجات المحكم الأول و الثاني (٠,٩٣١) ، و بين درجات المحكم الأول و الثالث (٠,٨٨٣) ، و بين درجات المحكم الثاني و الثالث (٠,٩٠٥) . وكانت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (بيرسون) عند مستوى ٠,٠١ (٠,٧٦٥) . أى أن معامل الارتباط بين المحكمين الثلاثة دال عند مستوى ٠,٠١ مما يشير إلى وجود ارتباط عال بين المحكمين الثلاثة القائمين بالتحكيم فى الاختبار ، مما يؤكد صدق وثبات الاختبار وهو أيضا دليل على موضوعية التحكيم.

- البرنامج الترويجى المقترح :

يمثل البرنامج الترويجى المقترح الوسيلة الرئيسية لتحقيق هدف الدراسة ، وذلك بما يحتويه من أنشطة ترويجية تتضمن بعض الجمل الحركية المبتكرة و المصممة خصيصاً فى هذه الدراسة للتدريب على حفظها واسترجاعها مما يساعد فى تحسين أداء التشفير والتخزين فى الذاكرة ، وبالتالي تحسين الاسترجاع وصولاً إلى تحسين مستوى القدرة على التذكر الحركى ، وذلك باستخدام استراتيجيات معينة تساعد على حفظ واسترجاع مجموعة الجمل الحركية ، وهذه الاستراتيجيات (التسلسل - الممارسة) هى أنسب المعينات للذاكرة الحركية وفقاً لرأى الخبراء المتخصصين . حيث اتفق ٨٣٪ من الخبراء على صلاحية استراتيجيات التصور العقلى والممارسة ، واتفق ٣٣٪ منهم على صلاحية استراتيجيات النمذجة والتنظيم ، بينما اتفق ١٧٪ منهم على صلاحية استراتيجيات التسميع والقصة ، أما باقى المعينات فقد اجمع الخبراء على عدم صلاحيتها او مناسبتها لطبيعة الذاكرة الحركية.

وقد تم اختيار استراتيجيات (التصور العقلى - الممارسة) لاتفاق الخبراء على ملائمتها لطبيعة الذاكرة الحركية بنسبة تزيد عن ٨٠٪ وهى النسبة التى يرضيها الباحث ، وتم استبعاد باقى المعينات لعدم وصولها لهذه النسبة . ملحق (٣)

وقد قام الباحث بإعداد هذا البرنامج حتى يأتى نتائجه المرجوة ، وذلك من خلال ما يلى :

- ١- الهدف من البرنامج .
- ٢- أسس وضع البرنامج .
- ٣- المستوي .
- ٤- محتوى كل وحدة من الوحدات .
- ٥- أسلوب تنفيذ البرنامج.
- ٦- التحكيم على البرنامج .

١- الهدف العام من البرنامج :

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح إلى تحسين مستوى الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه من سن (١٠ - ١٢) سنة .
وللوصول لهذا الهدف فقد وضع الباحث أهدافاً فرعية لتحقيق الهدف الرئيسي للبرنامج وهذه الأهداف هي :

- ١- أن يستطيع المتدرب استرجاع جملة حركية مكونة من (٨) حركات تم اكتسابها من قبل وتكوين روابط بينها بحيث تسترجع جميعها متتالية مترابطة .
- ٢- أن يستطيع المتدرب استرجاع جملة حركية مكونة من (١٠) حركات تم تعلمها أو اكتسابها من قبل ، وأن يستطيع تكوين روابط قوية بينها بحيث تسترجع هذه الحركات كسلسلة من الحركات المترابطة .
- ٣- أن يستطيع المتدرب استرجاع جملة حركية مكونة من (١٢) حركة تم اكتسابها والتدريب عليها من قبل ، وأن يستطيع تكوين روابط قوية بينها بحيث تسترجع هذه الحركات كسلسلة متتالية من الحركات المتتابعة والمترابطة .

٢- أسس وضع البرنامج :

- وفيما يلي بعض الأسس التي راعاها الباحث عند وضعه للبرنامج الترويحي المقترح وهي :
- أن تتسم أنشطة البرنامج بطابع المرح والسرور وإدخال البهجة على المشتركين .
 - أن تتلاءم محتويات البرنامج المختارة من جمل حركية وألعاب وتمارين مع طبيعة المرحلة السنية للمشاركين وقدراتهم .
 - أن تتماشى محتويات البرنامج مع رغبات المشتركين .
 - البعد عن صرامة التدريب وجدية المنافسات ، وبث روح المرح والسرور بين المشتركين مع التقليل من شدة حمل الأداء البدني بحيث لا تزيد عن ٦٥ ؟ تقريباً .
 - أن تعمل أنشطة البرنامج على مقابلة احتياجات ومتطلبات المشتركين .
 - مراعاة التنوع في محتويات البرنامج وأساليب التنفيذ لتجنب الشعور بالرتابة والملل .
 - التكامل بين جميع وحدات البرنامج .
 - مراعاة مبدأ التدرج في البرنامج حيث يبدأ بالجميل البسيطة ثم الأقل بساطة فالأعقد .

٣- محتوى البرنامج الترويحي الرياضي :

قام الباحث ببناء برنامج ترويح رياضي مقترح وفقاً للأسس العلمية وبناءً على ما تم استخلاصه من قواعد و أسس من المراجع العملية المتخصصة :

حسين الدريني ١٩٨٣ (٢٧) ، تهاني عبد السلام وطه عبد الرحيم ١٩٩١ (١٩) ،
ستيوارت هولس ١٩٩٣ (٣٠) ، تهاني عبد السلام ١٩٩٣ (١٨) ، أحمد عزت راجح ١٩٩٤
(٨) ، فتحى الزيات ١٩٩٥ (٥١) ، كمال درويش ومحمد الحماحمي ١٩٩٧ (٦٠) ، فتحى
الزيات ١٩٩٨ (٥٢) ، (٥٣) ، دال مود وآخرون ١٩٩٩ (٨٦) ، محمد الحماحمي وعائدة عبد
العزيز ١٩٩٩ (٦٥) ، فرج عبد القادر طه ٢٠٠٠ (٥٤) ، ريتشارد ماجيل ٢٠٠١ (١٠٠) ،
جون بايل ٢٠٠٢ (٩٤) .

بالإضافة إلى بعض الدراسات والبحوث التي تناولت تأثير برنامج ترويحى كدراسة
السيد درباله ١٩٩٨ (١١) ، أمانى الصفطى ٢٠٠٠ (١٣) ، صبحى سراج ٢٠٠١ (٣٤) .
وبعض الدراسات والبحوث التي تناولت الذاكرة واستخدام معينات الذاكرة كدراسة أمين على
سليمان ١٩٨٨ (١٥) ، احمد الرفاعى غنيم ١٩٨٩ (٣) ، جودة السيد ١٩٩٦ (٢٤) ، جمال
الوارى ٢٠٠١ (٢٣) .

ويتضمن البرنامج الترويحى التدريب على استخدام (التصور العقلى ، الممارسة)
كمعينات للذاكرة من خلال حفظ واسترجاع مجموعة من الجمل الحركية المصممة خصيصاً
لاستخدامها فى هذه الدراسة كمادة حركية للتدريب على حفظها واسترجاعها (تتميز كل من هذه
الجمل بالترابط و الاتساق بين حركاتها والتسلسل المنطقى للحركات بحيث تكون نهاية كل حركة
بداية للحركة التالية) ملحق (٧) .

يتم ذلك التدريب من خلال بعض الاجراءات والممارسات التى تؤدى فى جو من البهجة
والاستمتاع وبعيداً عن صرامة التعليمات وجدية التدريب والمنافسات .

٤- محتوى كل وحدة من الوحدات :

ولتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج الترويحى وفى ضوء ما سبق ذكره من مراجع
ودراسات فقد تم وضع محتوى البرنامج فى مجموعة من الوحدات وتم تقسيم محتوى كل وحدة

كما يلي :

الجزء التمهيدى :

يستغرق هذا الجزء مدة (١٠) ق من زمن الوحدة .

ويتركب هذا الجزء إلى :

بعداد رتيبة الجسم بدنياً ونفسياً لأداء المهام التي سيؤديها خلال الوحدة ، أو محاولة
التوصل لأفضل الطرق للتعبير للجزء الأساسى مع إدخال روح المرح فى التمارينات لتكوين
إحساس إيجابي لدى المشاركين فى البرنامج ،

ويعتبر هذا الجزء فى :

العب صغيرة على شكل المهارات الأساسية للكاراته ، وألعاب ومسابقات تنير الجماس والمنافسة ، وبعض تمرينات الإحماء و الجرى الخفيف ، بالإضافة إلى تقدمه شفهيّة بسيطة لتعريف المشتركين بمكونات الوحدة والهدف منها .
الجزء الأساسى :

يستغرق هذا الجزء من الوحدة (٢٥ - ٣٥) ق تتدرج حسب تدرج تعقيد الجمل الحركية فى المراحل الثلاث على مدار البرنامج .
ويهدف هذا الجزء إلى :

التدريب على حفظ واسترجاع الجمل الحركية كنموذج أو كمادة يتم استيعابها وتشفيرها وحفظها فى الذاكرة ثم بعد ذلك تسترجع .
ويعتبر هذا الجزء من الوحدة فى :

(٣٦) جملة حركية كل منها مترابطة ومتسقة صممت خصيصاً لاستخدامها فى هذه الدراسة كمادة للتذكر . وتتدرج هذه الجمل فى عدد الحركات واتجاهات وصعوبة الأداء من الأبسط إلى الأكثر تعقيداً ومن الأبسط إلى الأعقد (فى الشهر الاول تحتوى الجملة الواحدة على ٨ حركات ، وفى الشهر الثانى تحتوى كل جملة على ١٠ حركات ، وفى الشهر الثالث تحتوى كل جملة على ١٢ حركة) ، يتم إكساب هذه الجمل للمشاركين وتدريبهم عليها بنفس الأسلوب طوال البرنامج من خلال الدمج بين استراتيجيات (التصور العقلى والممارسة) للاستفادة من التفاعل بين هاتين الاستراتيجيتين إلى جانب الاستفادة من كل منها على حده .
ويتم ذلك من خلال الإجراءات التالية :

* استيعاب النموذج الذى يقدمه المدرب بنفسه للجملة الحركية ويقوم بتفصيله حركة بحركة مصحوباً بالشرح اللفظى أثناء أداء النموذج .
* توجيه اللاعبين لتصور حركات الجملة التى تم مشاهدتها وتصور شكل الأداء فيها ، ومحاولة بناء صورة عقلية متفاعلة لحركات الجملة ، وربط هذه الحركات ببعضها لتكوين صورة ذهنية للجملة كلها .

* تكرار هذا التصور عدة مرات لتحقيق الممارسة العقلية للجملة الحركية .
* الممارسة الفعلية لحركات الجملة بترتيب تسلسلها وتكرار الأداء مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة .

* تصحيح الأخطاء التى قد تحدث أثناء الأداء ، وإعادة أداء النموذج إذا لزم الأمر .

* استمرار الأداء حتى ثبات الجملة وتتمام التعلم .

الجزء السادس :

ويستغرق هذا الجزء مدة (١٠ ق) من زمن الوحدة .

ويهدف هذا الجزء إلى :

تهئية الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية قبل أداء مجهود بالإضافة إلى تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .

ويتناول هذا الجزء في :

- إعادة تصور الجملة الحركية المتعلمة مرة أخرى من خلال ترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيب حركات الجملة التي تم حفظها .
- إعادة أداء الجمل الحركية التي تم اكتسابها وحفظها أثناء الوحدة .
- أداء بعض الأنشطة الخفيفة والألعاب البسيطة وتمارين التهئية للعودة بالجسم للحالة الطبيعية قبل أداء المجهود .

٥- أسلوب تنفيذ البرنامج :

اعتمد الباحث أثناء تنفيذه للبرنامج الترويحى الرياضى على بعض الأسس التي شكلت أسلوبا متكاملًا في تنفيذ البرنامج هي :

- ١- الإعداد المسبق والجيد للشرح اللفظي للجمل الحركية واختيار الكلمات البسيطة المعبرة في إلقاء التعليمات خلال الوحدة .
 - ٢- الدمج بين استراتيجيات تحسين الذاكرة المستخدمة (التصور العقلى-الممارسة العقلية) للاستفادة من التفاعل بينها ، إلى جانب الفائدة الناتجة من كل منهما على حده .
 - ٣- استخدام بعض الإيقاعات المصاحبة للأداء في بعض الجمل الحركية لتوحيد إيقاع الأداء
 - ٤- استخدام أسلوب التشويق وبث روح المنافسة بين المشاركين .
 - ٥- التنويع بين أماكن تنفيذ الوحدات سواء في أماكن مفتوحة كالملاعب أو مغلقة كالصالات ، لتجنب الشعور بالملل والرتابة ، وأيضا بما يتلاءم مع حالة الطقس والظروف المحيطة.
 - ٦- مراعاة الفروق الفردية بين المشاركين وتشجيع المتميزين لتحفيزهم.
 - ٧- استخدام وسائل الإثابة والتحفيز والبعد عن أسلوب العقاب مع نشر روح الدعابة والمرح في التعامل بين الرائد والمشاركين وبين المشاركين وبعضهم البعض .
 - ٨- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للمشاركين أثناء الأداء والإقلال من الاحتكاكات .
- وفيما يلي عرض للخطة العامة للبرنامج الترويحى المقترح ، يليه عرض لوحات البرنامج بالتفصيل :

جدول (٥)

المنظمة العامة للبرنامج الترويجي

الأوقات	المحتوى	الهدف	الأسبوع	الوحدات	الشهر
نموذج حي للجملة أسام المترربين بو اسطة المدرب	جمل حركية مكونة من (٨) حركات بسيطة من حركات الكار اتيه تؤدي في اتجاهات بسيطة ، الجمل من (١ - ٦)	أن يستطيع المسترب استرجاع جملة حركية مكونة من (٨) حركات تم اكتسابها من قبل	الأول الثاني الثالث	الوحدات (١ - ١٢)	الأول
	جمل حركية بسيطة من (٨) حركات بسيطة من حركات الكار اتيه تؤدي في اتجاهات بسيطة، الجمل من (٧ - ١٢)	أن يستطيع تكوين روابط قوية بين كل منها بحيث تسترجع كسلسلة متتالية من الحركات المترابطة	الرابع		
	جمل حركية مكونة من (١٠) حركات بسيطة من حركات الكار اتيه تؤدي في اتجاهات بسيطة، الجمل من (١٢-١٨)	أن يستطيع المسترب استرجاع جملة حركية مكونة من (١٠) حركات تم اكتسابها من قبل	الأول الثاني		
	جمل حركية متتوعة كل منها مكون من (١٠) حركات من مهارات الكار اتيه تؤدي في اتجاهات متتوعة ، الجمل من (١٨ - ٢٤)	أن يستطيع المسترب تكوين روابط قوية بين كل من هذه الحركات بحيث تسترجع كسلسلة مترابطة من الحركات .	الثالث الرابع	الوحدات (١٣ - ٢٤)	
نموذج حي للجملة أسام المترربين بو اسطة المدرب	جمل حركية متتوعة من حركات الكار اتيه مكونة من (١٢) حركة متتوعة تؤدي في اتجاهات مختلفة ، الجمل من (٢٥ - ٣٠)	أن يستطيع المسترب استرجاع جملة حركية مكونة من (١٢) حركة من مهارات الكار اتيه تم تعلمها من قبل .	الأول الثاني		الثاني
	جمل حركية متتوعة من حركات الكار اتيه مكونة من (١٢) حركة متتوعة في اتجاهات مختلفة ، الجمل من (٣٠ - ٣٦)	أن يستطيع المسترب تكوين روابط قوية بين كل منها بحيث تسترجع كسلسلة متتالية من الحركات المترابطة	الثالث الرابع	الوحدات (٢٥ - ٣٦)	

الشهر الأول

رقم الوحدة : (١)
زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدي	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات الوحدة * الإحماء لتهيئة اللاعبين وتجهيزهم لعبة صغيرة (خلية النحل)	(خلية النحل) ترسم دائرة على الأرض تمثل خلية النحل ويفف بداخلها اللاعبين وتبدأ اللعبة بإشارة المدرب حيث يجري اللاعبون داخل الدائرة بسرعة في جميع الاتجاهات كالنحل وعند سماع الصفارة يتوقف كل منهم ليؤدي أي حركة باليدين مع اتخاذ الوضع الصحيح ويثبت فيه يد يكرر الاداء مع مراعاة ممارسة اللعبة في مجموعات صغيرة (٧ - ١٠) لاعبين للتركيز على كفاءة الاداء وإتاحة الفرصة للاستمتاع باللعبة .
أساسي	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات في اتجاهات بسيطة وهي كالتالي : (جيدان براى يمين للجانب - أوى زوكى شمال للأمام - جيدان براى شمال باللف للخلف جهة الشمال - نى تسيو أوتشى شمال من الثبات - أوى زوكى يمين للأمام - جيدان براى باللف ٩٠° جهة اليمين - آجى أوكى شمال للأمام - أوى زوكى يمين للأمام) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حتى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع النرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين . * إعطاء فرصة للتصور العقلي لحركات الجملة وشكل وطريقة الاداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإيقاعات بسيطة بالصفقة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
تكملي	١٠ ق	تمريبات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم النفس وعمل مرجحات باليدين . * يطلب من كل لاعب أداء الجملة الحركية التى حفظها أثناء الوحدة - ثم يعطى لكل منهم صور صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة التى حفظها وحسب تصوره لحركاتها .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (٢)
زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم للجزء الأساسى (أداء بعض التمرينات بالمصاحبة الموسيقية) .	أداء التمرينات الآتية بالمصاحبة الموسيقية (وقوف) المشى في المكان مع رفع الركبتين عاليا . (وقوف) الوثب في المكان فتحا مع رفع الذراعين جانبا . (وقوف - فتحا) الطعن جانبا بالتبادل . (وقوف - ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبا . (وقوف) رفع الذراعين أماما فعليا ثم خفضهما جانبا اسفل .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات في اتجاهات بسيطة كالتالى : (إتسو أوكى شمال بالتقهقر للخلف - جياكى زوكي يمين من الثبات - جياكى زوكي شمال بالتقدم للأمام - جزامى مواشى ثم جزامى زوكي يمين - سوتواوكي شمال بالتقهقر للخلف - جياكى زوكي يمين الثبات - آجى أوكى يمين بالتقهقر للخلف - جياكى زوكي شمال من الثبات) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حتى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور) * تكرار هذا البصور عدتمرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهدة والرجوع إلى الحالة الطبيعية " التصفيق بالتالى " . * تقويم لما تم التدريب عليه أثناء الوحدة التدريبية .	" التصفيق بالتالى " حيث يقف اللاعبون في دائرة مع تشبيك الكفوف ويقومون بالتصفيق على أيدي زملائهم بالتالى مع العد . * يطلب من كل متدرب استرجاع الجملة الحركية وذلك بأدائها كاملة . * يطلب من المتدربين ترتيب حركات الجملة في صور صغيرة تعطى لهم و ترتيب الحركات حسب ترتيبها في الجملة .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (٣)
 زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم - لعبة صغيرة عكس الإشارة	* لعبة عكس الإشارة وفيها يقف اللاعبون في تشكيل الانتشار الحر مواجهين المدرب وعند سماع الصافرة يقوم التلاميذ بالجرى عكس اتجاه إشارة المدرب فإذا أشار يميناً يجرى التلاميذ لليسار وإذا أشار للأمام يجرى للخلف وهكذا ويقوم المدرب بتغيير اتجاه الإشارة سريعاً مع تنبيه اللاعبين بصافرة في كل مرة .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات فى اتجاهات بسيطة كالتالى : (شوتو أوكى يمين للجانب - جياكى زوكى شمال للأمام بزاوية ٤٥ درجة - شوتو أوكى شمال للخلف بالدوران للشمال - جياكى زوكى يمين للأمام بزاوية ٤٥ - آجى أوكى يمين - جياكى زوكى شمال - جياكى زوكى يمين بالتقدم للأمام - ماى جبرى يمين - النزول مانجى أوكى شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكي يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمارينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم النفس وعمل مرجحات باليدين . * يطلب من كل لاعب أداء الجملة الحركية التي حفظها أثناء الوحدة - ثم يعطى لكل منهم صور صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة التي حفظها وحسب تصوره لحركاتها .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (٤)
زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء بالجري وأداء بعض التمرينات	* الجرى الخفيف حول الملعب . * أداء بعض الاحماءات الخاصة بالكاراتيه كالتالى : (من وضع الاستعداد القتالى) أداء "جزامى زوكى" ٥ مرات - أداء حزامى جبرى ماي جبرى ٥ مرات - أداء حزامى مواش جبرى جياكو زوكى " ٥ مرات - مع مراعاة تكرار الأداء جهة اليمين واليسار .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات في اتجاهات بسيطة كالتالى : (جيدان براى شمال للأمام - جياكى زوكى يمين - إتشواوكى يمين جهة اليمين - جياكى زوكى شمال - آجى أوكى شمال للهلل بالدوران جهة الشمال - جياكى زوكى يمين - اللم للركل جانبيا يوكو جبرى يوراكن زوكى - الفزول جياكى زوكى شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وتكسر وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسه عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . نقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة.	* المشى حول الملعب مع تنظيم النفس وعمل مرجحات بدولية باليدين . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التي حفظها أثناء الوحدة - ثم يعطى لكل منهم صور صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة وتصورهم لها .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (٥)
زمن الوحدة : (٤٥ ق)

الجزء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة (إزاحة الصخور)	* يرسم على الأرض خط ويقف على جانبيه اللاعبين فى صفين متواجهين كل اثنين متقابلين وهما فى وضع الطعن أماما والذراعان مفرودتان (وضع زينكوتشى داتشى) وعند سماع الإشارة يحاول كل لاعب إقصاء زميله المقابل عن وضعه الصحيح بزحزحته بالدفع باليدين وهما على كستفى الزميل مع المحافظة على اتزان هو ووضع الصحيح .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات فى اتجاهات بسيطة كالتالى : (سوتو أوكى شمال للأمام - جزامى زوكى شمال - سوتو أوكى يمين للأمام - إمبى أوتشى يوراكن زوكى يمين "كيبادتشى" - جياكى زوكى شمال "زينكوتسو داتشى" - لم الرجل الأمامية للخلفية واليدين معاً فى الجانب الأيمن - يوكو جبرى يوراكن يمين - إمبى أوتشى شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * اداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركه مع الشرح لى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا النصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصفقة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهئية " بأمر القائد" * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة	* يقف اللاعبين فى صف ويملى عليهم المدرب بعض الأوامر وعليهم تنفيذ الأمر الذى يسيقه كلمة (بأمر القائد) فقط وتجاهل باقى الأوامر . * يطلب من المدرب أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها أثناء الوحدة * وأيضاً ترتيب حركاتها فى صور صغيرة تبعاً لتصور كل منهم لها .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (٦)

زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة (مسافة السلسلة)	* يقف اللاعبون منتشرين في الملعب ويتم اختيار أحدهم لتكون المسافة وعند سماع الإشارة يجرى المسافة وراء زملاءه وعندما يلعب أحدهم يمسك بيده ويجريان معا للمسافة بالناقين وكل فرد يلعبه المسافة يتحول إلى مسافة وينضم إلى السلسلة فيمسك بأيديهم ويجري معه للمسافة بالآخرين . وهكذا .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات فى اتجاهات بسيطة كالتالى : (إتشو أوكى شمال بالتقهقر للخلف ثم جياكى زوكى يمين من الثبات - آجى أوكى يمين للأمام - جياكى زوكى شمال من الثبات - شوتو أوكى شمال بالدوران 3/4 لفة جهة اليسار - جزامى جبرى شمال - شوتو أوكى يمين بالدوران جهة اليمين جزامى جبرى يمين - جيدان براى شمال للجانب ثم جياكى زوكى يمين من الثبات) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* ترمينات للتهدة والعودة للحالة الطبيعية * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب مع تنظيم النفس وعمل مرجحات بدولية باليدين . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التى حفظها أثناء الوحدة - ثم يعطى لكل منهم صور صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة وتصورهم لها ولشك الأداء فى هذه الجمل .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (٧)
 زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء بالجرى وأداء بعض التمرينات .	* الجرى المتنوع حول الملعب بأشكاله المتعددة (الجرى العادى - مع رفع الركبتين - الجرى الجانبي) . * أداء بعض الإحماءات الخاصة فى الكاراته كالتالى (من وضع الاستعداد القبلى) أداء "جزامى يوراكى زوكى" ٥ مرات - أداء "جياكوزكى يوراكى زوكى" ٥ مرات - أداء "جياكوزوكى جزامى مواش جبرى" ٥ مرات . مع مراعاة تكرار الأداء .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات فى اتجاهات بسيطة وهى كالتالى : (سوتو أوكى شمال جهة الشمال - جزامى زوكى - جياكى زوكى - إتشو أوكى يمين باللف ١٨٠ درجة جهة اليمين - إمبى أوتشى يوراكى زوكى يمين - جياكى زوكى شمال - شوتو أوكى يمين جهة اليمين باللف ناحية اليمين - جزامى جبرى يمين من الثبات) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختماسى	١٠ ق	* تمرينات للتهدئة والعودة للحالة الطبيعية * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب وعمل مرجحات باليدين . * يطلب من كل مندرّب أداء الجملة الحركية التى تم حفظها خلال الوحدة - ثم يعطى كل منهم صوراً لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة وحسب تصوره لها

الشهر الأول

رقم الوحدة : (٨)
زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف بأجزاء الوحدة ومكوناتها * الإحماء لعبة صغيرة (لقف الكرة)	* يقف اللاعبون فى صفوف وأمام كل صف لاعب مواجه لهم على بعد (٥ أمتار) يمسك بكرة فى يده ويقوم بقذفها تجاه لاعبي الصف المواجه له بالتتالى وعلى اللاعبين أداء مهارة (صد - لكم - ركل) قبل التقاط الكرة وإعادتها للاعب أمام الصف لكي يمررها بدوره للاعب التالي .. وهكذا - ويراعى تغيير اللاعب الواقف أمام الصف بالترتيب .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات فى اتجاهات بسيطة وهى كالتالى : (جيدان برأى شمال للأمام - جياكى زوكى يمين - سوتو أوكى يمين للأمام - جزامى زوكى يمين - جياكى زوكى شمال - اللف لل خلف جهة الشمال إتسو أوكى شمال - جياكى زوكى يمين - ماى جبرى يمين - النزول أوى زوكى يمين) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركه بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهدئة * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشي حول الملعب وعمل دورانات ومرجات باليدين مع تنظيم التنفس . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها وحفظها خلال الوحدة وأيضاً ترتيب للحركات حسب ترتيب حركات الجملة التى تم حفظها .

الشهر الأول

الوحدة : (١٠)
زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء (أداء بعض التمرينات بالمصاحبة الموسيقية) .	* أداء التمرينات الآتية بالمصاحبة الموسيقية : - (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . - (وقوف) رفع الذراعين جانباً وخفضهما لأسفل فرفعهما جانباً ثم وضعهما أماماً لعمل صقفة باليدين أمام الجسم . - (وقوف - انثناء) تبادل مد الذراعين لأعلى .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات في اتجاهات بسيطة كالتالى : (إتشو أوكى شمال للجانب - أوى زوكى يمين للأمام - إتشو أوكى يمين للخلف بالدوران لليمين - أوى زوكى شمال للأمام - شوتو أوكى شمال جهة الشمال - جزامى جبرى شمال - النزول جياكى زوكى يمين - مورتى أوكى يمين - جزامى زوكى جياكى زوكى).	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهئية والرجوع للحالة الطبيعية" التصفيف بالتالى " * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* "التصفيق بالتالى" حيث يقف اللاعبون فى دائرة مع تشبيك اليدين وتلاصق الكفوف ويقومون بالتصفيق على أيدى زملائهم بالتالى مع العد . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها وحفظها خلال الوحدة وأيضاً ترتيب الحركات حسب ترتيب حركات الجملة التى تم حفظها .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (١٠)

زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف المتدربين بأجزاء الوحدة ومكوناتها . * الإحماء لعبة صغيرة (تتابع الجرى والقفز) .	* يقف اللاعبون في قطارات خلف خط البداية كل قطار يمثل فريق وعند سماع الإشارة يتقدم اللاعب الأول من كل قطار ويقوم بالقفز بالقدمين للأمام حتى خط النهاية الذى بعد (١٠ أمتار) عن خط البداية ثم يقود بالرجوع لمكانه بالجرى السريع ويتبعه زميله التالى والقطار الفائز هو الذى ينتهى جميع لاعبيه أولاً .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات في اتجاهات متنوعة وهي كالتالى : (جيدان براى شمال للخلف - جياكى زوكى من الثبات - ماى جيرى يمين للأمام - مانجى أوكى شمال - شوتو أوكى يمين للأمام - شوتو أوكى شمال للأمام - جزامى مواشى جيرى شمال - النزول نوكتيه أوتشى يمين - جيدان براى يمين باللف للخلف جهة اليمين - أوى زوكى شمال للأمام) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * اداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار اداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* عمل مرححات خفيفة باليدين من الوقوف مع تنظيم التنفس . * يطلب من المتدربين إعادة اداء الجملة الحركية التى تم حفظها واستيعابها خلال الوحدة ثم يطلب منهم ترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيبها فى الجملة وتصور كل لاعب منها .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (١١)

زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف المتدربين بأجزاء الوحدة ومكوناتها . * الإحماء بالجري وأداء بعض التمرينات.	* الجرى حول الملعب ٣ لفات بسرعة متوسطة . * أداء التمرينات الآتية : - (وفوف) الوثب فى المحل بالارتداد . - (وقوف - الذراعين جانباً) ثنى الركبتين نصفاً مع وضع الذراعين أماماً . - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . - (رفود على الظهر) ثنى الجذع أماماً .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات فى اتجاهات بسيطة كالتالى : (مانجى أوكى جهة الشمال - كاجى زوكى يمين - مانجى أوكى جهة اليمين - كاجى زوكى شمال - را يوان إتشو أوكى بالتقدم للأمام - مورو تى زوكى بالتقدم للأمام بالرجل اليمنى - كاكىواك اوكى بالتقدم بالرجل اليسرى جهة اليسار بزاوية ٤٥ درجة - ماى جبرى يمين والنزول أوى زوكى يمين) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا النصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء اثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المنى حول لملاعب وتنظيم النفس مع عمل مرجحات بدولية باليدين . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية المحفوظة وأيضاً يطلب منهم ترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيب حركات الجملة وتصورهم لها .

الشهر الأول

رقم الوحدة : (١٢)

زمن الوحدة : (٤٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة (سباق الإجابة)	* يقف اللاعبون في قطارات خلف خط البداية كل قطار يمثل فريق وعند سماع الإشارة يتقدم اللاعب الأول من كل قطار ويقوم بالقفز بالقدمين للأمام حتى خط النهاية الذى يبعد (١٠ أمتار) عن خط البداية ثم يقوم بالرجوع لمكانه بالجرى السريع ويتبعه زميله التالى والقطار الفائز هو الذى ينتهى جميع لاعبيه أولاً .
أساسى	٢٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (٨) حركات في اتجاهات متنوعة وهي كالتالى (جيدان براى شمال للجانب - كاجى زوكى يمين مع تعديل الاتجاه للأمام - مانجى أوكى جهة اليمين - هايشو أوكى شمال للجانب بطى - إمنى أوتشى يمين جهة الشمال - تجميع القبضتين فى الجانب الأيسر - جيدان براى شمال للأمام " زينكوتسو دانتشى " - جودان جياكى زوكى يمين - شوتو أوكى يمين للأمام - جياكى زوكى شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : *أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكي يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين . * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهدة (بأمر القائد) * تقويم ما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* " بأمر القائد " حيث يقف اللاعبون فى صف ويملى عليهم المدرب بعض الأوامر ويقوم اللاعبون بتنفيذ الأمر الذى يسبقه كلمة (بأمر القائد) فقط وتجاهل باقى الأوامر . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها أثناء الوحدة - وأيضاً ترتيب حركاتها فى صور صغيرة تنعكس لتصور كل منهم لها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (١٣)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة (سباق الركلة الصحيحة)	* وفيها يقسم اللاعبين إلى فريقين يجرى بينهم سباق فى سرعة الركل الصحيح حيث يؤدي كل لاعب ركلات متتالية سريعة (ماى جبرى - مواشى جبرى - يوكو جبرى) وبالتالى وذلك لمسافة (٥٠متر) والعودة بالجري السريع ويليه زميله التالى . ويفوز الفريق الأسرع .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات فى اتجاهات بسيطة كالتالى: (موروتى هايوان أوكى شمال - أود أوكى شمال مع أورا زوكى يمين ثم كن تسيو شمال موروتى هايوان أوكى يمين - أود أوكى يمين مع أورا زوكى شمال ثم كن تسيو يمين - جيدان جوجي أوكى بالتقدم بالرجل اليسرى - موروتى أوكى يمين جيدان براى شمال بالدوران 3/4 لفة لليسار - آجى أوكى يمين للأمام بزاوية ٤٥ درجة - جيدان براى يمين بالدوران جهة اليمين 1/2 لفة - آجى أوكى شمال للأمام بزاوية ٤٥) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكي يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمارينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب مع عمل مرجحات باليدين . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها خلال الوحدة كاملة ، ويطلب من كل منهم ترتيب صور صغيرة لحركات الجملة حسب ترتيب الحركات فى الجملة وتصور كل لاعب لها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (١٤)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

اجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدي	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء بالجرى وأداء بعض الإحماءات الخاصة في الكاراتيه .	* الجرى حول الملعب ٣ لفات بسرعة متوسطة * أداء المهارات الآتية من وضع الاستعداد القتالي : * " جياكي زوكي يوراكن زوكي " ٥ مرات . * " جزامى زوكي - جياكي زوكي " ٥ مرات . * " جياكي زوكي - جزامى مواشى جبرى " ٥ مرات . * مراعاة تكرار الأداء جهة اليمين واليسار أيضا .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات في اتجاهات متنوعة وهي كالتالي : (جيدان برأى يمين للأمام - أوى زوكي شمال للأمام - آجى أوكى يمين للأمام - إتشو أوكى شمال باللف ٣/٤ لفة - أوى زوكى يمين للأمام - إتشو أوكى يمين باللف للخلف جهة اليمين - أوى زوكي شمال للأمام - تاي شوتو أوكى شمال بطى - جياكي زوكي يمين - وأخرى شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلي لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات للتهدة والعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب مع عمل مرجحات باليدين . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها خلال الوحدة كاملة ويطلب من كل منهم ترتيب بعض الصور للحركات تبعاً لترتيب الجملة الحركية وتصوره لها ولشكل الأداء فيها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (١٥)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة (تتابع البالونات) .	* وفيها يقسم اللاعبون إلى فرق يجرى بينهم سباق في سرعة التقدم للأمام مع توجيه لكمات متتالية وسريعة إلى بالونة تكون بحوزة اللاعب محافظا عليها في الهواء ثم العودة بالجري السريع لتسليمها إلى الزميل التالي في الفريق وهكذا حتى يفوز الفريق اسرع ويراعى التأكيد على صحة أداء المهارات .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات في اتجاهات بسيطة وهى كالتالى : (هاشو أوكى شمال للجانب " كيباداتشى " - إمبى أوتشى يمين ثم كوشى كاماي شمال - جيدان براى يمين للجانب كاجى زوكى شمال - جيدان براى شمال بالتقدم للأمام " زينكوتسو داتشى " - جياكى زوكى يمين - آجى أوكى يمين بالنقهقر للخلف - جياكى زوكى شمال - شوتو أوكى يمين من الثبات بتغيير وضع الرجلين إلى " كوكوتسو داتشى " - جزامى جبرى يمين - النزول جزامى زوكى يمين) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة * كاملة و تفصيله حركية بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا النصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار اداء حركات الجملة مصحوبا بإففاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهدة (بأمر القائد) . * تقويم ما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* يقف اللاعبون في صف ويملى عليهم المدرب بعض الأوامر ويقوم اللاعبون بتنفيذ الأمر الذى يسبقه كلمة (بأمر القائد) فقط وتجاهل باقى الأوامر . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها أثناء الوحدة .. وأيضا ترتيب حركاتها في صور صغيرة تبعا لتصور كل منهم لها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (١٦)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء (أداء بعض التمرينات بالمصاحبة الموسيقية)	* أداء التمرينات الآتية بالمصاحبة الموسيقية : - (وقوف - ثبات الوسط) التوفيت فى المكان - (وقوف) المنسى فى المحل مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) المنسى فى المحل مع رفع الذراعين أماما فعليا ثم خفضهما جانبا اسفل .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات فى اتجاهات متنوعة وهي كالتالى : (إتشو أوكى شمال جهة الشمال - جياكي زوكي يمين - أوى زوكي يمين للأمام - جياكي زوكي شمال - اللف جهة الشمال جودان شوتو أوتشى - ماى جيرى يمين - النزول مانجى أوكى يمين - تاى شوتو أوتشى يمين بالمواجهة من وضع " كيبادتشى " - ماى جيرى شمال - جياكي زوكي شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة نصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب وتنظيم التنفس مع عمل مرجحات بندولية باليدين . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية والمحفوظة وأيضا بطلب منهم ترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيب حركات الجملة وتصورهم لها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (١٧)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء (لعبة صغيرة) عربية الفول	يقف اللاعبون جميعاً خلف خط البداية وكل اثنين معا ويتخذ أحدهما وضع الانبطاح المائل العميق بمساعدة الزميل ويقوم الآخر بسند رجل زميله وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب الأول بالمشي على يديه من هذا الوضع بمساعدة زميلة وذلك لمسافة ١٠ متر والرجوع بالمشي ثم بالتبديل مع الزميل
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات متنوعة من حركات الكاراتيه وهي كالتالى : (شوتو أوكي شمال جهة الشمال - جزامى جيري شمال من الثبات - جودان نوكتيه أوتشى - اللف للخلف جهة اليمين آجى أوكي يمين - جياكى زوكي شمال - اللف للشمال جودان شوتو أوتشى يمين - ماى جيري يمين - النزول يوراكى أوتشى يمين من وضع "كوسا داتشى" - إتشو أوكي يمين بالتقهقر للخلف - جياكى زوكي شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة ونسكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	لعبة صغيرة للتهدة والرجوع للحالة الطبيعية . ثم تقويم لما تم التدريب عليه أثناء الوحدة	(التصفيق بالتالى) حيث يقف اللاعبون في دائرة مع تثبيت اليدين وتلاصق الكفوف ويقومون بالتصفيق على أيدي زملائهم بالتالى في العد . ثم يطلب من كل متدرب استرجاع الجملة الحركية وذلك بإدائها كاملة . ويطلب من المدرس ترتيب حركات الجملة في صور حسب ترتيب الجملة وحفظه لها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (١٨)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	تعريف المتدربين بمكونات وأجزاء الوحدة. الإحماء لعبة صغيرة (قاهر الخصوم)	يتم تقسيم اللاعبين إلى فرق منها (٦) لاعبين يكون خمسة منهم دائرة ويقف اللاعب السادس في منصفها وهو (قاهر الخصوم) وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب الذي في مركز الدائرة بتوجيه ضربة واحدة لكل خصم من زملائه في الدائرة بالتتالي وعندما ينتهي يتبعه زميل آخر من الدائرة . ويراعى التركيز على الأداء الصحيح للمهارات وليس السرعة فقط وأيضا المحافظة على سلامة الزملاء .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات في اتجاهات بسيطة وهى كالتالى : (جيدان براى شمال للجانب ثم جودان جياكى زوكى يمين - تاتو شوتو أوكى يمين بالرجوع للمواجهة بطى "كبياداتشى" - جيدان براى يمين للجانب - جيدان كياجى زوكى شمال - تاي شوتو أوكى يمين أيضا - ماي جبرى شمال -جياكى زوكى يمين - شوتو أوكى يمين للأمام- مورتى زوكى شمال للأمام - أورا مواشى جبرى يمين - جياكى زوكى يمين).	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا النصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية. * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة.	المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم النفس وعمل مرجحات باليدين ، يطلب من كل لاعب أداء الجملة الحركية التى حفظها الوحدة - وايضا يعطى صور صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة التى حفظها وحسب تصوره لحركاتها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (١٩)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	تعريف المتدربين بمكونات وأجزاء الوحدة . الإحماء لعبة صغيرة (مسافة الأرناب) .	وفيهما يجري اللاعبون جميعاً ويحاول مسكهم وأحد اللاعبين ويسمى المسافة ومن يريد من اللاعبين تجنب المسك يقوم بتقليد قفزة الأرنب حتى يبتعد المسافة ثم يواصل الجرى وإذا استطاع المسافة لمس أحد اللاعبين يقوم بتغير الأدوار معه .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات : (كاشو هايوان أوكى شمال للجانب - أخرى يمين جهة اليمين - مورتى أوكى شمال للأمام - أخرى يمين للأمام - ريوان كاميه مع تغير اتجاه الجسم للشمال ووضع الرجلين إلى - " كيباداتشي " بدلاً من " كوكوتسو داتشي " - جياكى زوكى يمين جهة الشمال مع تغير وضع الرجلين " زينكوتسو داتشي " - جياكى زوكى شمال جهة اليمين - جزامى مواشى جيري يمين - جزامى زوكى - جياكى زوكى) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * اداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكي يتم استيعاب النموذج من قبل المدرب * إعطاء فرصه للنصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (نصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار اداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهنئة . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم النفس . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها وحفظها خلال الوحدة وأيضا ترتيب صور للحركات حسب ترتيب حركات الجملة التى تم حفظها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (٢٠)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	تعريف المتدربين بمكونات وأجزاء الوحدة . الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم (الجرى المتنوع وأداء بعض التمرينات) .	الجرى ول الملعب بأشكاله المختلفة (الجرى العادي - - مع رفع الركبتين - مع لمس الكعبين للمقعدة - الجرى الجانبى) أداء التمرينات الآتية :- (وقوف) الطعن أماماً والضغط لأسفل باستمرار . (وقوف) ثنى الجذع أماماً لأسفل والضغط ثم مد الجذع والضغط خلفاً . (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين كاملاً .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات متنوعة من حركات الكاراتيه وهي كالتالي : (حيدان براى شمال للأمام - جياكي زوكي يمين - آجى أوكي يمين بالتقهقر للخلف - إمبى أوتشى يوراكن زوكي يمين مع تغير وضع الرجلين إلى "كيباداتش" - جياكي زوكي شمال " زينكوتش داتشى" - شوتو أوكي شمال باللف ١٨٠ درجة جهة الشمال - نوكتيه أوتشى يمين - ماى جيرى يمين - النزول شوتو أوكي شمال - جياكي زوكي يمين) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلي لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهدة . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم النفس . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها وحفظها خلال الوحدة وأيضاً ترتيب صور للحركات حسب ترتيب حركات الجملة التى تم حفظها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (٢١)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	تعريف المتدربين بمكونات وأجزاء الوحدة . الإحماء لعبة صغيرة (مساكة الديكة)	يقف اللاعبون على بساط الكاراتيه ويمثل حظيرة الديكة ويفوم كل منهم بالحجل على قدم واحدة ومسك الأخرى باليدين لتقليد الديكة ويحاول كل منهم إخراج الآخرين خارج الحظيرة بالدفع بالكف أو اليدين ويخرج من اللعبة من تلمس قدمه المرفوعة الأرض أو يخرج خارج البساط ويفوز اللاعب الذى يبقى فى النهاية على البساط .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من ٨ حركات فى اتجاهات بسيطة وهى كالتالى : (أجى أوكى شمال للجانب - جياكى زوكى يمين - أجى أوكى يمين بالدوران ١٨٠ درجة لليمين - جياكى زوكى شمال - جيدان براى شمال فى المنتصف - جياكى زوكى يمين من الثبات - أوى زوكى يمين للأمام - إتشو أوكى شمال للأمام - إمبى أوتشى يوراكن زوكى شمال - جياكى زوكى يمين) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهدة (أمر القائد) * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	يقف اللاعبون فى صف ويملى عليهم المدرب بعض الأوامر ويقوم اللاعبون بتنفيذ الأمر الذى يسبقه كلمة بأمر القائد فقط وتجاهل باقى الأوامر . يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها أثناء الوحدة وأيضا ترتيب حركاتها فى صور صغيرة تبعا لتصوير كل منهم لها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (٢٢)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	تعريف المتدربين بمكونات وأجزاء الوحدة . الإحماء (أداء بعض التمرينات بمصاحبة الإيقاع الموسيقى) .	أداء التمرينات الآتية بالمصاحبة الموسيقية : (وقوف - ثبات الوسط) التوقيت في المكان . (وقوف) المشى في المحل مع رفع الركبتين عاليا . (وقوف) المشى في المحل مع رفع الذراعين أماما فعليا ثم خفضها جانبا أسفل (وقوف) ثنى الركبتين كاملا للجلوس على أربع ثم قذفهما خلفا للانبطاح المائل .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركات في اتجاهات متنوعة وهي كالتالى : (جيدان براى يمين للأمام - شوتو أوكى شمال للأمام - جزامى مواشى جيرى شمال - أوشيرو جيرى يمين - يوراكن أوتشى يمين - جياكى زوكى شمال - سوتو أوكى شمال - جزامى زوكى جياكى زوكى من الثبات - ثم جياكى زوكى شمال بالتقدم للأمام) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح نكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العفلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور) * تكرار هذا النصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهدة (التصفيق بالتالى) . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* (التصفيق بالتالى) حيث يقف اللاعبون في دائرة مع تشبيك اليدين وتلاصق الكفوف ويقومون بالتصفيق على أيدي زملائهم بالتالى مع العد . * يطلب من كل متدرب استرجاع الجملة الحركية وذلك بادائها كاملة . * يطلب من المتدربين ترتيب حركات الجملة في صور صغيرة حسب ترتيب الجملة وحفظه لها .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (٢٣)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	تعريف المتدربين بمكونات وأجزاء الوحدة . الإحماء لعبة صغيرة (تتابع القفز بالكيس)	يقسم اللاعبون إلى ثلاث فرق يقفون في قطارات خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يتقدم اللاعب الأول من كل فريق وبحوزته كيس كبير (شوال) يقف بداخله ويقوم بالقفز بالقدمين معاً للأمام وهو داخل الكيس حتى يصل لخط النهاية بعد ١٠ أمتار ثم يعود بنفس الشكل ويليه زميله التالي حتى آخر فرد في الفريق ويفوز الفريق الذى ينهى لاعبيه السباق أولاً .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من ٨ حركات في اتجاهات بسيطة كالتالى : (إتشو أوكى شمال للجانب "كوكوتسو داتشى" ثم جياكى زوكى يمين من الثبات - لم الرجل اليمنى اليسرى والنظر لليمين " ميزو ناجى شمال" - إتشو أوكى يمين للجانب - كوسا أوكى شمال وأخرى يمين - موروتيه أوكى شمال - نوكتيه انشى يمين - شوتو أوكى شمال بالدوران للشمال ٣/٤ لفة - شوتو أوكى يمين بزاوية ٤٥ درجة - شوتو أوكى يمين بالدوران لليمين - شوتو أوكى شمال بزاوية ٤٥ درجة).	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * اداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار اداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	تمارين للتهدة والعودة للحالة الطبيعية . تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم التنفس وعمل مرجحات . يطلب من كل لاعب أداء الجملة الحركية التى حفظها أثناء الوحدة - وأيضا يعطى صور صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة التى حفظها ويطلب منه تصويرها كالتالى .

الشهر : الثاني

رقم الوحدة : (٢٤)

زمن الوحدة : (٥٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف المتدربين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم (الجرى الخفيف وأداء بعض التمرينات)	الجرى حول الملعب ثلاث لفات . أداء التمرينات الآتية إحماءات خاصة بالكاراتيه . (وقوف) الطعن أماماً والصعط لأسفل باستمرار . (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مد الجذع والضغط خلفاً . (وقوف) دوران الزراعيين للأمام ثم الخلف . أداء مهارة (جياكو زوكى) من وضع القتال ١٠ مرات يمين وأخرى شمال .
أساسى	٣٠ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٠) حركة فى اتجاهات مختلفة وهى كالتالى : (جيدان براى شمال للجانب - شوتو أوكى يمين للأمام - إتشو أوكى يمين مع اللف جهة اليمين والارتكاز على القدم اليسرى - أوى زوكى شمال للأمام - جيدان براى شمال - أجى أوكى يمين للأمام - جيدان شوتو أوتشى يمين بالدوران للشمال - لم الرجل الأمامية للوقوف مانجى أوكى - رايون كاميه مع تغيير اتجاه النظر جهة اليمين - ماى جبرى شمال للأمام - جياكى زوكى يمين) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكي يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات للتهدئة والعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم التنفس وعمل مرجحات . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية المحفوظة وأيضا يطلب منهم ترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيب حركات الجملة وتصورهم لها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٢٥)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات واجزاء الوحدة * الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم (الجرى وراء بعض الاحماءات الخاصة)	الجرى حول الملعب (٣) لفات بسرعة متوسطة ثم أداء التمرينات الآتية : * من وضع الاستعداد القتالى : - أداء (جياكى زوكى مواشى جبرى) ٥ مرات . - أداء (جزامى مواشى جبرى - أورامواشى جبرى) ٥ مرات . - أداء (جياكى زوكى - يوراكن زوكى) ٥ مرات .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة تتكون من ١٢ حركة من حركات الكاراتيه كالتالى : (مورتى أوكى شمال من وضع "كوساداتشى" - إتشو أوكى يمين بالدوران للخلف - جياكى إتشو أوكى شمال - جياكى سوتو أوكى يمين بالدوران للخلف - إتشو أوكى شمال من الثبات - لم الرجل اليسرى للخلف وتغيير الاتجاه للشمال - سوتو أوكى شمال للأمام - جياكى إتشو أوكى يمين من الثبات - لم الرجل اليسرى وتغيير الاتجاه للأمام كوشى كاميه - شوتو تاتى أوكى يمين - شوكو زوكى شمال من الثبات - إتشو أوكى شمال من وضع "موتو دانتشى") .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهديئة * تقويم ما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب وتنظيم النفس . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التى تم إكتسابها وحفظها خلال الوحدة وايضا ترتيب صور للحركات حسب ترتيب حركات الجملة التى تم حفظها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٢٦)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم لعبة صغيرة (البقاء للأقوى)	" السبق للأقوى " وفيها يقف اللاعبون في قطارات خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يتقدم اللاعب الأول من كل فريق لأداء مهارة (جيدان بارى) ثم يقوم بضم الرجل الخلفية للأمامية وتثنى الركبتين للجلوس على أربع ثم يقوم بالاندفاع لأداء مهارة (جيدان بارى) مرة أخرى وهكذا ، وذلك حتى خط النهاية على بعد ٥ أمتار ثم يعود للبدء بالجرى السريع ويليه زميله التالى وبفوز بالسباق القطار الأسرع .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة فى اتجاهات مختلفة وهى كالتالى : (جيدان بارى يمين للجانب - أوى زوكى شمال للأمام - إتشو أوكى شمال جهة الشمال بالدوران ١٨٠ درجة - سوتو أوكى يمين للأمام - جيدان بارى يمين باللف جهة اليمين ٩٠ درجة - أوى زوكى شمال للأمام - لم الرجلين للخلف للوقوف واليدين بالجانب الأيمن - السركل جهة اليسار يوكو جبرى يوراكن زوكى شمال - النزول مواشى إمنى يمين - شوتو أوكى باللف ناحية اليمين ١٨٠ درجة - جزامى جبرى يمين - النزول جياكى زوكى شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذج حي للجملة الكاملة وتفصيله حركة بحركة مع الشرح لكي يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين . * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل طريقة الأداء . (تصور) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهنئة والرجوع للحالة الطبيعية . * يتم تقويم لما تم التدريب عليه أثناء الوحدة	(التصفيق بالتتالى) حيث يقف اللاعبون فى دائرة مع تشبك اليدين وتلاصق الكفوف ويصفقون على إيدي زملائهم بالتتالى مع العد * ثم يطلب من كل متدرب إسترجاع الجملة الحركية وذلك بأدائها كاملة . * ويطلب من المتدربين ترتيب حركات الجملة فى صور صغيرة حسب ترتيب حفظه لها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٢٧)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة * الإحماء بالجرى وأداء بعض التمرينات .	* الجرى حول الملعب بأشكاله المختلفة (الجرى العادى مع رفع الركبتين عالياً - مع لمس الكعبين للمعدة - الجرى الجانبى) ثم أداء التمرينات الآتية : - (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً للجلوس على أربع وقذف الرجلين خلفاً للانبطاح المائل . - (وقوف) الطعن أماماً والضغط لأسفل باستمرار . / - (وقوف - الذراعين جانباً) ثنى الركبتين مع وضع الذراعين أماماً . - (وقوف - ثبات الوسط) ثنى الجذع جانباً .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة فى اتجاهات مختلفة وهى كالتالى : (شوتو أوكى شمال للجانب - شوتو أوكى يمين للجانب جهة اليمين - إتشو أوكى شمال من الثبات بالمواجهة للأمام بطى ووضع الرجلين "كبيداتشى" - جياكى زوكى يمين وأخرى شمال - اللم للركل خلفاً يوكو جبرى يوراكن زوكى يمين للخلف - النزول مانجى أوكى يمين - تقدم مع رفع الركبة اليمنى لأعلى والنزول بها لأسفل مع دفاع بمرفق اليد اليمنى "هيجى أوكى" - تاي مواشى أوتشى - أوى زوكى شمال للأمام - جيدان براى يمين بالدوران جهة اليمين ١٨٠ درجة - جياكى زوكى شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصفقة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية * تقويم لما تم التدريب عليه خلاف الوحدة .	* المشى حول الملعب مع عمل مرجحات باليدين . يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى أكتسبها خلال الوحدة كاملة * ويطلب من كل منهم ترتيب صور صغيرة لحركات الجملة حسب ترتيب الحركات فى الجملة وتصور كل لاعب لها

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٢٨)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

اجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لتهيئة اللاعبين واعدادهم (الجرى وأداء بعض التمرينات)	* الجرى حول الملعب ٣ لفات بسرعة متوسطة . * أداء بعض الاحماءات الخاصة فى الكاراتيه كالتالى : (من وضع الاستعداد القتالى) أداء " جزامى زوكى " ٥ مرات - أداء " جزامى زوكى " ٥ مرات - أداء " مواشى جبرى " ٥ مرات . - مع مراعاة تكرار الأداء جهة اليمين واليسار .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركات فى اتجاهات بسيطة وهى كالتالى : (إتشو أوكى يمين للجانب "كوكوتسو داتشى" - جياكى زوكى من الثبات - جودان جوجى أوكى بالنقدم بالرجل اليسرى - جودان جوجى أوكى من الثبات - أوساى أوكى من الثبات - أوى زكى يمين للأمام - جودان شوتو أوتشى يمين باللف للشمال ١٨٠ درجة مع جودان شو أوكى شمال - ماى جبرى يمين - يوراكن أوتشى يمين للأمام "كوساداتشى" - آجى أوكى شمال باللف جهة الشمال ١٨٠ درجة - جياكى زوكى يمين - أوى زوكى شمال من الثبات) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين . * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء اثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة	* المشى حول الملعب وتنظيم التنفس مع عمل مرجحات بدولية باليدين . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية المحفوظة وترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيب حركات الجملة وتصورهم لها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٢٩)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات واجزاء الوحدة . * الإحماء (أداء بعض التمرينات بالمصاحبة الموسيقية)	* اداء التمرينات الآتية بالمصاحبة الموسيقية: - (وقوف - ثبات الوسط) التوقيت فى المكان . - (وقوف) المشى فى المحل مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) المشى فى المحل مع رفع الذراعين اماما فعليا ثم خفضهما جانباً أسفل - (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً للجلوس على أربع ثم قذفهما خلفاً للانبطاح المائل .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة من مهارات الكاراتيه مكونه من (١٢) حركة فى اتجاهات مختلفة وهى كالتالى : (شودان إتشو أوكى يمين مع جيدان أوكى شمال - دفاع باليدين معاً لأسفل جوجى أوكى شمال للأمام - مورتوى زوكى يمين للأمام - تساي شوتو أوكى شمال بطى بالمواجهة للشمال - جياكى زوكى يمين وأخرى شمال - لم الرجلين للخلف والركل خلفا يوكو جيرى يوراكن زوكى يمين - النزول جياكى زوكى شمال - أجى أوكى شمال بالدوران ١٨٠ درجة جهة الشمال - جياكى زوكى يمين من الثبات - سوتو أوكى يمين - إمبى أوتشى يوراكن زوكى يمين - جياكى زوكى شمال).	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الترح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين . * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الاداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصققة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهذنة (بأمر القائد) . * تقويم ما تم التدريب عليه خلال الوحدة	* يقف اللاعبون فى صف ويملى عليهم المدرب بعض الأوامر ويغزو اللاعبون بتنفيذ الأمر الذى يسبقه كلمة (بأمر القائد) فقط وتجاهل باقى الأوامر . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها أثناء الوحدة وأيضاً ترتيب حركاتها فى صور صغيرة تبعاً للتصور كل منهم لها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٣٠)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم لعبة صغيرة (بطل الدائرة) .	* " بطل الدائرة " وفيها يقف كل (٥) لاعبين داخل دائرة فطرها ٣ م ويربط كل لاعب بقدمه (بالونة) ويحاول كل منهم (فرقة) بالونات زملائه فى الدائرة حتى يبقى أحدهم فى النهاية ويكون هو بطل الدائرة .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة تتكون من (١٢) حركة من حركات الكاراتيه وهى كالتالى : (جيدان براى يمين بالنزول لسند الركبة على الأرض والرجوع للوقوف و القبضتين للجانب الأيسر - جيدان براى يمين للجانب - كاجى زوكى بتغيير وضع الرجلين إلى " كيباداتشى" - جيدان براى شمال للأمام ثم أجى زوكى يمين - كامى زوكامى - فومى كومى من وضع "إيبون داتشى" ثم ناجاشاى أوكى يمين مع أوتوشى زوكى شمال - أوشيرو جيدان براى يمين - جيدان براى شمال للخلف - أجى زوكى يمين - كامى زوكامى - فومى كومى من وضع "إيبون داتشى" ثم ناجاشاى أوكى يمين مع أوتوشى زوكى شمال - أوشيرو جيدان براى يمين - جيدان براى شمال من الثبات بتغيير الاتجاه للخلف) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين . * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) . * تكرار هذا النصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) . * تكرار اداء حركات الجملة مصحوباً بإقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهدئة . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* عمل مرشحات خفيفة باليدين من الوقوف مع تنظيم التنفس . * يطلب من المتدربين إعادة اداء الجملة الحركية التى تم حفظها واستيعابها خلال الوحدة ثم يطلب منهم ترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيبها فى الجملة وتصور كل لاعب لها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٣١)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإجماء (اداء بعض التمرينات بالمصاحبة الموسيقية)	* أداء التمرينات الآتية بالمصاحبة الموسيقية : - (وقوف - ثبات الوسط) التوقيت فى المكان . - (وقوف) المشى فى المجل مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) المشى فى المجل مع رفع الذراعين أماما فعالياً ثم خفضهما جانباً أسفل . - (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً للجلوس على أربع ثم قذفهما خلفاً للانبطاح المائل .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة فى اتجاهات مختلفة وهى كالتالى : (شودان أوسا أوكى يمين للأمام - جيدان أوسا أوكى يمين مع شودان أوشى آجى أوكى شمال للأمام بزاوية ٤٥ درجة - شودان أوسا أوكى يمين من الثبات - شودان كاكي أوكى يمين للجانب - شودان يوكو أوتشى يمين للأمام - شودان يوكى أوتشى شمال للأمام - شودان يوكو أوتشى يمين للأمام - جودان جوجى أوكى - جيدان أوتشى باراي - جودان كاكايواك أوكى - جودان يوكو أوتشى باراي شمال للأمام - تكرار نفس الحركة مرتين للأمام يمين ثم شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتد استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإيقاعات بسيطة بالصفقة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء اثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم النفس وعمل مرجحات باليدين . * يطلب من كل لاعب أداء الجملة الحركية التى حفظها اثناء الوحدة وأيضاً يعطى صورة صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة التى حفظها وحسب تصوره لحركاتها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٣٢)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة (حصن لغنائم)	* (حصن الغنائم) وفيها تعلق بالونات عديدة فى خيوط مربوطة من أعلى ويقسم اللاعبين لفريقين كل منهما يحاول إصابة أكبر عدد من البالونات لحصن أكبر غنيمه ويكون ذلك بتوجيه ركلات بالقدمين لهذه البالونات (تعلق هذه البالونات على أن تكون بمستوى كتفى اللاعبين ويسمح بوضع دبابيس أو أى بدائل لها بين الأصابع والخصاه بطريقة آمنة) .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة من مهارات الكاراتيه مكونة من (١٢) حركة فى اتجاهات مختلفة وهى كالتالى : (جودان شوتو أوكى يمين - كوكو بو أوكى - كاتا أوى يمين مع واكى شمال ناحية اليمين - جودان أوشيداشى يمين مع جودان أوشيداشى شمال - كاتا أوى شمال مع واكى يمين ناحية الشمال - نفس الحركة للأمام - مانجى أوكى يمين بالدوران ٣/٤ لفة للشمال - وأخرى شمال من الثبات بتغيير الاتجاه لليمين - جودان آجى أوكى شمال للأمام - وأخرى يمين للأمام - جودان آجى أوكى شمال للخلف باللف جهة الشمال - آجى أوكى يمين للأمام) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات للتهنئة والعودة للحالة الطبيعية. * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة.	* المتسى الخفيف حول الملعب مع تنظيم التنفس . * يطلب من المدرب أداء الجملة الحركية التى حفظها أثناء الوحدة . * كما يطلب منه ترتيب بعض الصور للحركات تبعاً لترتيب الجملة الحركية تتصوره لها ولشكل الاداء فيها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٣٣)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة لتهيئة اللاعبين (عكس الإشارة) .	* (عكس الإشارة) حيث يقف اللاعبون فى تشكيل الانتشار الحر بالملاعب وعند سماع الصافرة يقومون بالجرى عكس إشارة المدرب فإذا أشار يميناً يقومون بالجرى جهة اليسار وإذا أشار يساراً يجرون يميناً وهكذا .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة تتكون من (١٢) حركة من حركات الكاراتيه كالتالى : (شودان إتشو أوكى شمال للأمام - شودان شوكو زوكى يمين - شودان إتشو أوكى يمين - شودان شوكو زوكى - تكرار الحركتين ١ ، ٢ مرة أخرى كما هى - شيشى ماى نى كاميرو - ريو شوكو زوكى - ريوشو ياما جاميه - ريوشو جيدان باراى - شودان إتشو أوكى يمين مع جيدان براى شمال باللف للخلف - تسوكامى أوكى يمين - شودان إتشو أوكى شمال مع جيدان براى يمين - تسوكامى أوكى شمال من الثبات) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهديئة . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* المشى حول الملعب وتنظيم التنفس مع عمل مرجحات خفيفة باليدين . * يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التى تم حفظها وايضا ترتيب صور صغيرة حسب ترتيب حركات الجملة التى تم حفظها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٣٤)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات واجزاء الوحدة * الإحماء لتهيئة اللاعبين وإعدادهم (الجرى وراء بعض الاحماءات الخاصة)	الجرى حول الملعب (٣) لفات بسرعة متوسطة ثم اداء التمرينات الآتية : * من وضع الاستعداد القتالى : - أداء (جياكى زوكى مواشى جبرى) ٥ مرات . - أداء (جزامى مواشى جبرى - أورامواشى جبرى) ٥ مرات . - أداء (جياكى زوكى - يوراكن زوكى) ٥ مرات .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة مكونة من (١٢) حركة من حركات الكاراتيه وهى كالتالى : (شودان إتشو أوكى يمين مع جيدان برأى شمال بالتقدم بالرجل اليسرى من وضع "هانجتسو داتشى" - تسو كامى أوكى يمين من الثبات - شودان إتشو أوكى جهة اليمين - ضم الكوع الأيمن للجسم مع شوكو زوكى شمال - شودان شوكو زوكى يمين - شودان إتشو أوكى شمال باللف جهة الشمال ١٨٠ درجة - شودان شوكو زوكى يمين - شودان شوكو زوكى شمال - شودان إتشو أوكى يمين جهة اليمين - شودان شوكو زوكى شمال - شودان شوكو زوكى يمين - يوراكن تاتى مواشى أوتشى شمال باللف جهة الشمال ١٨٠ درجة من وضع "كوكوتسو داتشى") .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حى بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* تمرينات تهدئة للعودة للحالة الطبيعية . * تقويم لما تم التدريب عليه خلال الوحدة	* المشى الخفيف حول الملعب مع تنظيم النفس وعمل مرجحات باليدين . * يطلب من كل لاعب اداء الجملة الحركية التى حفظها أثناء الوحدة - وأيضا يعطى صورة صغيرة لمهارات الجملة ويطلب منه ترتيبها حسب ترتيب حركات الجملة التى حفظها وحسب تصوره لحركاتها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٣٥)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات وأجزاء الوحدة . * الإحماء لعبة صغيرة (سباق العقارب) .	* (سباق العقارب) وفيها يقسم اللاعبين إلى فرق كل منها خمس لاعبين يقفون في قطارات خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يتقدم اللاعب الأول من كل فريق ليمشى على أربع (على قدميه ويديه معاً) باقصى سرعة للمام حتى خط النهاية على بعد (١٠ م) ويعود بالجري السريع ليليه فى ذلك زميله التالى فى الفريق . ويفوز بالسباق القطار الأسرع .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة تتكون من (١٢) حركة من حركات الكاراتيه وهى كالتالى : (كوسا أوكى للخلف من وضع "رينكوتسو داتشى" - مانجى جاميه جهة الشمال - وأخرى جهة اليمين - آجى أوكى شمال للأمام بزاوية ٤٥ درجة - شودان أوى زوكى يمين للأمام - جودان آجى أوكى يمين بزاوية ٤٥ درجة يميناً - شودان أوى زوكى شمال للأمام - جودان براى شمال بالرجوع للمواجهة - جودان شوتو أوتشى يمين من وضع "كيباداتشى" - وأخرى شمال للأمام - ثم ثلاثة يمين بالتقدم للأمام - لم الرجل اليمنى إلى اليسرى للرجوع لوضع الاستعداد وقوفاً) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكي يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلي لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور) * تكرار هذا التصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوباً بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* لعبة صغيرة للتهئية (بأمر القائد) . * تقويم ما تم التدريب عليه خلال الوحدة .	* يقف اللاعبون فى صف ويملى عليهم المدرب بعض الأوامر ويقوم اللاعبون بتنفيذ الأمر الذى يسبقه كلمة (بأمر القائد) فقط وتجاهل باقى الأوامر . * يطلب من المتدربين أداء الجملة الحركية التى تم اكتسابها أثناء الوحدة . وأيضا ترتيب حركاتها فى صور صغيرة تبعا لتصوير كل منهم لها .

الشهر الثالث

رقم الوحدة : (٣٦)

زمن الوحدة : (٥٥ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	طريقة التنفيذ
تمهيدى	١٠ ق	* تعريف اللاعبين بمكونات واجزاء الوحدة . * الإحماء (أداء بعض التمرينات بالمصاحبة الموسيقية)	* اداء التمرينات الآتية بالمصاحبة الموسيقية : (وقوف - تنات الوسط) التوقيت فى المكان . (وقوف) المشى فى المحل مع رفع الركبتين عاليا . (وقوف) المشى فى المحل مع رفع الذراعين اماما فعاليا ثم خفضهما جانبا أسفل . (وقوف) ثنى الركبتين كاملا للجلوس على اربع ثم قذفهما خلفا للانبطاح المائل .
أساسى	٣٥ ق	جملة حركية مركبة مكونة من (١٢) حركة من حركات الكاراتيه وهى كالتالى : (سوى هى جاميه من وضع "زينكوتسو داتشى" - كاكىواك أوكى جهة الشمال بزاوية ٤٥ درجة من وضع "كوكوتسو داتشى" - تكرارها مرة أخرى جهة اليمين - شودان تاتى شوتو أوكى شمال بزاوية ٤٥ درجة - شودان جياكى زوكى يمين - شودان زوكى شمال من الثبات - ماى جبرى يمين - النزول شودان أوى زوكى يمين - شودان تاتى شوتو أوكى يمين بزاوية ٤٥ درجة لليمين - شودان جياكى زوكى شمال - شودان زوكى يمين - ماى جبرى شمال - النزول شودان أوى زوكى شمال) .	- التدريب على حفظ واسترجاع هذه الجملة عن طريق : * أداء نموذجى حي بواسطة المدرب للجملة كاملة و تفصيله حركة بحركة مع الشرح لكى يتم استيعاب النموذج من قبل المتدربين * إعطاء فرصة للتصور العقلى لحركات الجملة وشكل وطريقة الأداء . (تصور عقلى) * تكرار هذا النصور عدة مرات . (ممارسة عقلية) * تكرار أداء حركات الجملة مصحوبا بإيقاعات بسيطة بالصقفة . مع مراعاة تصحيح الأخطاء اثناء الأداء .
ختامى	١٠ ق	* أنشطة خفيفة للتهدئة . * تقويم لما تم التدريب عليها خلال الوحدة.	* عمل مرجحات خفيفة باليدين من الوقوف مع تنظيم النفس * ثم يطلب من المتدربين إعادة أداء الجملة الحركية التى تم حفظها واستيعابها خلال الوحدة ثم يطلب منهم ترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيبها فى الجملة وتصور كل لاعب لها .

٦ - تحكيم البرنامج

بعد تصميم البرنامج الترويجي قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى مجالات (الترويج ، علم النفس ، الكاراتيه) لتحكيم البرنامج . واشترط فيهم ألا تقل مدة خبرتهم بالمجال عن عشر سنوات ، وأن يكونوا من أعضاء هيئة التدريس باحدى الجامعات ، يضاف إلى ذلك خبرة عملية بالمجال الرياضى وذلك بالنسبة للخبراء فى مجال رياضة الكاراتيه فقط .

وقد استطلع الباحث رأى الخبراء من خلال المقابلة الشخصية وباستخدام استمارة معدة لذلك (ملحق ٤) حول النقاط التالية كل فى تخصصه :

- مدى مطابقة البرنامج المقترح للأسس العلمية وقواعد تصميم البرامج الترويجية .
- مدى ملائمة المحتويات لتحقيق الهدف من البرنامج .
- مدى مناسبة أسلوب وطريقة التنفيذ .
- هل الفترة الكلية للبرنامج تكفى لتحقيق الهدف منه ؟ وما مدى ملائمة الزمن المخصص لكل جزء من أجزاء البرنامج ؟
- ما مدى مناسبة الجمل الحركية المقترحة للمرحلة السنية ١٠ - ١٢ سنة وما مدى تناسقها وترابط حركاتها وتسلسلها .

وفيما يلى عرض لنتائج التحكيم على البرنامج :

- أجمع الخبراء على توافر الأسس العلمية فى البرنامج الترويجى المقترح ، وعلى ملائمة المحتويات لتحقيق الهدف الموضوع من أجله البرنامج .
- وقد تم إجراء التعديلات الآتية بناءً على رأى السادة الخبراء .
- * توضيح إجراءات الجزء الرئيسى بالتفصيل لتوضيح كيفية استخدام معينات الذاكرة .
- * تعديل بعض الجمل الحركية المستخدمة لكى تلائم طبيعة المرحلة السنية ، وحذف بعض الجمل المعقدة واستبدالها بجمل حركية أخرى أكثر تناسباً .
- * تعديل إجراءات الجزء الختامى لى تتضمن تقويم تصور المفحوصين للجمله عن طريق ترتيب صور صغيرة للحركات حسب ترتيبها فى الجمله التى تم اكتسابها أو تعلمها أثناء الوحدة .
- * التأكيد على الأسلوب الترفيهى فى تنفيذ إجراءات البرنامج والبعد عن جدية وصرامة التدريب والمنافسات .

- الدراسة الاستطلاعية :

بعد أن تم استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج المقترح قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (٧) لاعبين من المجتمع الأسمى ومن خارج عينة البحث أيام ٧-٢ / ١١ / ٢٠٠٢ م ، وقد استهدفت هذه الدراسة :

- ١- التأكد من مدى ملائمة البرنامج لأفراد العينة قبل البدء فى تنفيذه .
- ٢- التأكد من مدى ملائمة الفترة الزمنية المحددة للوحدة .
- ٣- التعرف على بعض المشكلات التي قد تعترض الباحث أثناء التطبيق .

وقد قام الباحث خلال هذه الدراسة بتجريب بعض وحدات البرنامج على عينة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة البحث خلال ٦ أيام .

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- * وجد الباحث بالملاحظة المباشرة تفاعلا ملحوظا من جانب عينة الدراسة الاستطلاعية مع أنشطة البرنامج وقدرتهم على تنفيذ ما يطلب منهم وإحساسهم بالبهجة والسرور نتيجة ممارستها ، مما يؤكد تقبل أفراد العينة للبرنامج ومناسبته لهم .
- * التأكد من ملائمة الفترة الزمنية المحددة للوحدة الواحدة ، ومناسبة الزمن المحدد لكل جزء من أجزاء الوحدة حيث أنها كانت كافية لتنفيذ إجراءات الوحدة .
- * صلاحية أسلوب تنفيذ البرنامج وتفاعل اللاعبين مع أنشطة الوحدة ، حيث ركز الباحث على ترغيب المفحوصين وإضفاء روح البهجة والسرور وبث روح المنافسة بين المفحوصين .
- * التأكد من ملائمة الجمل الحركية لقدرات اللاعبين واستيعابهم لها دون صعوبة بالغة .

خطوات تنفيذ الدراسة :

لتنفيذ الدراسة الحالية اتبع الباحث الخطوات والجراءات التالية :

- ١- اختار الباحث نادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة الكبرى لتنفيذ البحث ، وذلك نظرا لوفرة عدد اللاعبين الناشئين فى مدارس الكاراتيه بالنادى ، كما أن النادى من الأندية المتميزة فى اللعبة (درع الدورى العام الممتاز موسم ٢٠٠٠ ، ٢٠٠١ م) .
- ٢- تم تحديد عينة الدراسة والتأكد من تكافؤ مجموعتى الدراسة فى متغيرات الطول والوزن والعمر الزمنى ومعامل الذكاء والقدرات البدنية .

٣- تم تحديد وسيلة القياس (اختبار التذكر الحركي لمحمد سامي المسيدى) ، وتم تجريبيه للتأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة ، وتحديد مدى موضوعية المحكمين القائمين على تحكيم الاختبار .

٤- قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس حول أنسب استراتيجيات تحسين الذاكرة (معينات الذاكرة) والتي تلائم طبيعة البحث وتصلح لتطبيقها على العمل الحركى . ملحق (٣)

٥- قام الباحث ببناء و تصميم البرنامج الترويحى الرياضى المقترح بناءا على الأسس العلمية و فى ضوء الإطار المرجعى للدراسات والأبحاث المتعلقة بمجالات الدراسة .

٦- تم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء المتخصصين فى مجالات الترويح وعلم النفس و الكاراتيه " بالمقابلة الشخصية مع الخبراء واستخدام إستمارة استطلاع رأى". ملحق (٤)

٧- تم تعديل البرنامج بما يتفق مع آراء الخبراء وصياغته فى صورته النهائية قبل تطبيقه .

٨- قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تماثل عينة البحث ، وذلك للتأكد من ملاءمة البرنامج لأفراد العينة وملاءمة الفترة الزمنية المحددة لكل وحدة ، والتعرف على المشكلات التى قد تعترض التنفيذ (كما سبق الحديث عنها فى نفس الفصل) .

٩- تم إجراء القياس القبلى لمجموعتى البحث بتطبيق اختبار التذكر الحركى على المجموعة الضابطة يوم الخميس ٢٠٠٢/١١/٧ م ، وعلى المجموعة التجريبية يوم الجمعة ٢٠٠٢/١١/٨ م.

١٠- تم تنفيذ التجربة الأساسية بتطبيق البرنامج الترويحى المقترح على أفراد المجموعة التجريبية وذلك فى الفترة من ٢٠٠٢/١١/١٧ م إلى ٢٠٠٣/٢/٩ م بنادى ٢٣ يوليو الرياضى بالمحلة .

١١- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويحى المقترح تم إجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة بتطبيق اختبار التذكر الحركى ، وذلك يومى السبت والأحد ١٥ ، ١٦ / ٢ / ٢٠٠٣ م .

١٢- وأخيراً قام الباحث بترتيب درجات الاختبار ووضعها فى جداول خاصة حتى يسهل معالجتها إحصائياً ، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

- المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بتطبيق المعالجات الإحصائية الآتية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية بالحاسب الآلى (SPSS) - " 10 Version وتمثلت فيما يلى :

- * المتوسط الحسابى .
- * الانحراف المعياري .
- * اختبار (ت) الفروق للمجموعات غير المترابطة .
- * اختبار (ت) للمجموعات المترابطة .
- * معامل التحسن .
- * معامل ارتباط بيرسون .
- * تحليل التباين .