

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية :

١. **أبو العلا احمد عبد الفتاح** : التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢. _____ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٣. **أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد** : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م .
٤. **أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين** : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٥. **أحمد شعراوى محمد** : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخليفة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
٦. **أسامة أحمد شعبان** : تأثير برنامج لتدريب العقلي علي مستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
٧. **أسامة عبد الرحمن على** : تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
٨. **أشرف السيد سليمان** : تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن أداء عدو المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
٩. **إيهاب صبرى محمد** : تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهاري للمصارعين من ١٦ : ١٨ سنة ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .

١٠. تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للمصارعين ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
١١. **إيهاب فوزى البديوى** : وضع مجموعة اختبارات بدنية وفسيولوجية ونفسية كأساس لانتقاء ناشئ المصارعة ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م
١٢. **بسطوي سي احمد بسطوي سي** : التدريب الرياضي "أسس ونظريات" ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٣. **بهاء الدين إبراهيم سلامه** : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١٤. **جمال محمد سعد** : الجودة (أصول ومناهج) ، الطبعة الثانية ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٥ م .
١٥. **جمال عبد الملك فارس** : اثر استخدام التمرينات العلاجية على تحسين بعض وظائف الجهاز الدورى التنفسي والقدرات البدنية للمدخنين ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
١٦. **جمال محمد علاء الدين** : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى اتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى (دراسة نظرية) ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
١٧. **جمال محمد علاء الدين** : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
١٨. **خلف محمود الدسوقي** : وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنثروبومترية لناشئ الجودة ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .

١٩. **خلف محمود الدسوقي** : بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين في الجودو، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠ م .
٢٠. **سلمى علوى نصار ، ذكى درويش ، عصام حلمى** : بيولوجية الرياضة والتدريب ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٢ م .
٢١. **سيد عبد الجواد ، نادر شلبي** : مبادئ فسيولوجيا الرياضة والتدريب البدنى ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩ م .
٢٢. **صبري على قطب** : أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال علي فعالية بعض حركات مجموعة السقوط علي الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٢٣. **صلاح محمد عمران** : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء بعض مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٢٤. **صلاح مصطفى منسي** : استخدام قياس لكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسياحين ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٢٥. **طلحة حسام الدين** : الميكانيكا الحيوية "الأسس النظرية والتطبيقية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢٦. **عادل حلمى شحاتة** : دراسة اثر تدريبات التحكم في التنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الإنجاز لمتسابقى ٨٠٠ جري ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .

٢٧. **عادل فوزى جمال** : تكتيك سباحة المنافسات ، طوخي مصر للطباعة ، الاسكندرية ، ١٩٩٠ م .
٢٨. **على السعيد ريجان** : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس حركى على فعالية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠ - ١٤ سنة فى رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٩٣ م .
٢٩. **على فهمى البيك** : راحة الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٣٠. _____ : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأه المعارف الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٣١. **مجدى رمضان ابو عرام** : أثر تدريبات الهيبوكسيك على المستوى الرقمى للاعبى الغوص ، رسالة ماجستيرمجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
٣٢. **محمد أمين رمضان ، ابو المكارم عبيد أبو الحمد** : أثر تدريبات التحكم على بعض مكونات الدم والقدرة الهوائية واللاهوائية لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى ، المؤتمر العلمى لدراسات التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٤ م .
٣٣. **محمد حامد شداد** : دراسة بعض التغيرات النفسية والبدنية وعلاقتها بنتائج المباريات فى رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، ١٩٩٦ م .
٣٤. _____ : الذكاء وعلاقتة بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
٣٥. **محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح** : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٣٦. **محمد سمير سعد الدين** : علم وظائف الأعضاء والجهد البدنى ، الطبعة الثالثة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

٣٧. **محمد صبحى حسانيين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٣٨. **محمد صبري عمر** ، **مها محمد شفيق** ، العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية وفعالية أداء البدء فى السباحة، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، كلية التربية الرياضية بأبى قير ، جامعة الاسكندرية ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٣٩. **محمد عبد الغنى عثمان** : موسوعة العاب القوى (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم)، دار القلم، الكويت ، ١٩٩٠ م .
٤٠. _____ : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٤ م .
٤١. **محمد على احمد القط** : وظائف اعضاء التدريب الرياضى " مدخل تطبيقى " ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٤٢. **محمد نصر الدين رضوان** : طرق قياس الجهد البدني فى الرياضة ، مركزالكتاب والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٤٣. **محمود ابراهيم المدبولى** : تأثير برنامج تدريب مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشور ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩ م .
٤٤. **محمود عبد الفتاح عنان** : سباق المنافسات ، مكتبة ابراهيم الحلبي ، المدينة المنورة ، ١٩٩٤ م .
٤٥. **مراد ابراهيم طرفة** : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٤٦. **نبيل حسنى الشوربجى** : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برممة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .

٤٧. **نجله افتحى** : أثر تدريبات الهيبوكسيك على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ووظائف الرئة ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، الاسكندرية ، ١٩٩٦ م .
٤٨. **ياسر على نور الدين** : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والعضلية باستخدام التنبيه الكهربى والهيبوكسيك للسباحين ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
٤٩. **ياسر يوسف عبد الرؤوف** : أثر بعض الطرق التدريبية المقترحة على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو ، رسالة ماجستير مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٥٠. _____ : رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين ، دار أبو النيل للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٥١. **يجيى الصاوى محمود** : الأسس العلمية لرياضة الجودو ، مركز كمبيوتر النعام للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٥٢. **يوسف ذهب على** : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

53. **Barlaw c.w.,qayyum M.s, davey p.p . pater Son D.J** : Effect Of Hypoxic on Arterial potassium concentration at rest and during exercise in man university laboratory of physiology, oxford, title experimental physiology, 79(2) , 1994.
54. **John Hellmans** : Altitude training and the use of hypoxicator .the New Zealand coach magazine , spring ,1999
55. **Isoa . Nobuguki** : Best Judo, 3rd Printing, Japan 1991.
56. **Jigoro Kono** : Kodokan Judo, First Perback Edition, Japan. (1994).
57. **Karvanen , J . Peptola E** : The Effect Of Sprint Training Performed in a Hypoxic Environment On Specific Performance Capacity Fitness Part (3), 1986.
58. **Makinenk** : Acute effects of muscle fatigue and recorer on ferce production and Relaxation in endurance medicine and physical fitness . Italy : 1990 .
59. **Miles , D.S.. & Schaefer,R.S. Dayton** : Running induced changes in lung function are not altered by acute moderate hypoxia, Department of physiology and Biophysics, School of medicine, College of Science and mathematics, wrish state university, ohio , Aviat – Space – environ , Vol . 59 (3) med. Mar., 1988.
60. **Mohamed , M.** : Lectures on Human physiology Respiration faculty of medicine, Tanta university, 1995.
61. **Paese , D.G** : Cognitive And Effective through the use of video Recall 18 sea Games scientific congress. Change ma, Thailand 1995.
62. **Pat Harington** : Judo A pictorial Manual, Tuttle Company, Inc, 3ed Singapore, 1996.
63. **Pierce et . al** : Effects of high volume weight training on lactate, Heart Rate, And perceived Exertion health leisure And Exercise science, J strength And cond. Res . California. 1993.

64. **Richard, W. Bowers** : Sports Physiology, 3ed ed. M.N C
& **Edward . L. Fox** BRoum publishers U.S.A. 1992.
65. **Stanslaw Sterkowicz** : Levels of Anaerobic And aerobic
,et , al capacity indices and results for the
special fitness test in judo competitors,
institute of human physiology , Cracow ,
academy of physical education , 2002.
66. **Tanaka Hirofumi** : Effects of Swim Training On Blood
Pressure and other cardiovascular, the
University Of Tennessee. 1995
67. **Westcost,W.,** : Strength Fitness Physiological Principles
and Training Techniques , 4 th ., ed.,
wCB, Brown , benchark publishers ,
Dubuque , Iowa , 1995
68. **Will Hopkins** : Physiology and physical education,
University of Otago, 1999.
69. **Wilmore , J.H, &** : Physiology Of Sport And Exercise,
Costill D.L. Library Of Congress, Cataloging In
Publication Data, U.S.A, 1994.
70. **Zhuong, J., et al** : Hypoxic Ventilator mespon sivencess in
tibeton compared w.Th residents of
3658 m.,journal of Applied physiology,
1993
71. [http:// www . ausport . gov . au / fulltext / 1999 / triathton / john . hellemans3.pdf .](http://www.ausport.gov.au/fulltext/1999/triathton/john.hellemans3.pdf)
72. [http:// www . hypoxia . rusport . htn .](http://www.hypoxia.rusport.htn)
73. [http://www . sportsci . org / traintech / altitude/wghreview .
Html .](http://www.sportsci.org/traintech/altitude/wghreview.html)

المرفقات

١. استمارة تسجيل القياسات الفسيولوجية والانتروبومترية قيد البحث
٢. استمارة تسجيل القياسات البدنية
٣. قائمة بأسماء الخبراء في البرنامج التدريبي
٤. البرنامج المقترح
٥. اختبار اللياقة الخاص في الجودو Sjft
٦. استمارة قياس فعالية الأداء المهاري للمهارات المختارة.
٧. الاختبارات البدنية.
٨. اختبار شاركي للخطوة (Vo_{2max})
٩. بطاقة تسجيل البيانات في اختبار شاركي للخطوة.
١٠. اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية.
١١. بطاقة تسجيل فردية لاختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية

مرفق (٢)
استمارة تسجيل القياسات البدنية

الاسم :-

(١) اختبار القوة :

قوة القبضة اليمنى : المحاولة الأولى..... المحاولة الثانية المحاولة الثالثة

قوة القبضة اليسرى : المحاولة الأولى المحاولة الثانية المحاولة الثالثة

(٢) اختبارات التحمل :

تحمل السرعة : (عدد مرات الأداء المهاري لمهارة السيوناجي خلال ٣٠ ثمرة)

تحمل القوة : (عدد مرات الأداء المهاري لمهارة السيوناجي خلال ٦٠ ثمرة)

التحمل العام : (الانبطاح المائل من الوقوف لاقصى عدد مرة)

(٣) انسرعة : 30 ث (.....)

(٤) الرشاقة :

أداء أكبر عدد من التكرارات للخطوة الجانبية (١٠ ث) مرة

(٥) المرونة :

المسافة الأفقية لمهارات الكوبري المحاولة الأولى المحاولة الثانية

المحاولة الثالثة

مرفق (٣)

قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين إستعانتم بهم الباحثة في البرنامج التدريبي :

اسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د / ابو العلا احمد عبد الفتاح	استاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
٢	د / شريف محمد هنوهون	مدرس بقسم المنهاج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٣	أ.م.د / محمد حامد شداد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
٤	د / نبيل حسنى الشوربجى	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
٦	د / يحيى الصاوى محمود	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
٥	د / ياسر يوسف عبد الرؤوف	مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان

- تم ترتيب الخبراء أبجدياً

مرفق (٤)

البرنامج التدريبي المقترح

نموذج لوحدة تدريبيية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع الأول – اليوم الأول)

المدة الفرعية : تنمية التحمل

المكان : بساط الجودو

المدة : تنمية القدرة اللاهوائية وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي

زمن تدريبات الهيبوكسيك ٥٥ ق

زمن الوحدة : ٧٠ – ٩٠ ق

الأسبوع : الأول (اليوم : الأول)

الشدة : متوسطة (٦٥%)

المحتوى	ضربات القلب	الاجاه الحمل	طريقة التدريب	تشتيت حمل التدريبات			الشدة	تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات					
*الجرى في المكان -عمل الطالات لفواصل الجسم تدريجيا. *المسقطات من الثبات بينما ويسلر ا. *تدريبات لتنمية التحمل. *تدريبات الفار تلك ٢٠٠م ويستخدم معها تدريبات الهيبوكسيك. *تدريبات لتنمية المرونة. *تدريبات لتنمية القوة.	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائي	حمل مستمر	—	٤	٢	%٥٠	بدون	١٠ ق	إحصاء	الجزء الإحصائي
*تنمية المهارات من أعلى (واحي وازا). *التش كومي المهارات المختارة. *المراجعة على أحد المهارات الأراضية الخلق ثانواعه.	١٤٠-١٦٠ ن/ق	مختلط	فكري منخفض الشدة	١-١	٢	٢	%٦٥	(٣ق لالتش كومي + ق للمهارة كاملة) ق الأولى أخذ نفس كل ٤ اتش كومي ق الثانية أخذ نفس كل ٦ اتش كومي ق الثالثة أخذ نفس كل حركتين	٢٥ ق	إعداد مهاري	
*التنافس بين شخصين في نفس الوزن. *تدريبات الاسترخاء.	١٤٠-١٦٠ ن/ق	مختلط	فكري منخفض الشدة	١-١	١	١	%٥٠	بدون	٢٠ ق	الجزء التنافسي	الجزء الختامي
	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائي	مستمر	—	٣	٢	%٣٠	بدون	٥٥ ق		

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع الأول - اليوم الثاني)

المهدف الفرعي : السرعة - القوة
المكان : بساط الجودو

المهدف : تنمية القدرة اللاهوائية

زمن تدريبات الهيبوكسيك ٦٦

زمن الوحدة: ٧٠ - ٩٠ ق

الأسبوع: الأول (اليوم: الثاني)

الشدة: متوسطة (٦٥%)

المحتوى	ضربات القلب	اتجاه الحمل	طريقة التدريب	تشكيل حمل التدريبات			الشدة	تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات				
*جري بطيء لتنشيط الدورة الدموية. *المسافات من الثبات بينما ويسل ١.	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائي	حمل مستمر	—	٤	٢	%٥٠	بدون	١٠ ق	إحصاء
*تمريبات لتنمية السرعة. ٢ (٦٠ × ٤) م	١٤٠-١٦٠ ن/ق	مختلط	فقرتي منخفضة الشدة	—	١	٨	%٦٥	٦٠م (١,٢) كل ٢ خطوات نفس ٦٠م (٣,٤) كل ٨ خطوات نفس ٦٠م (٥,٦) كل ٨ خطوات نفس ٦٠م (٧,٨) كل ٢ خطوات نفس	١٥ ق	إعداد بدني
*مهارات فنية توافقة من أعلى (ناحي وازا). *التدريب على المهارات الأرضية (الكسمر بانواعه). *أتش كومي للمهارات. *أداء المهارات الهجومية مع لاعبات مختلفي الأوزان.	١٤٠-١٦٠ ن/ق	مختلط	فقرتي منخفضة الشدة	١-١	١	٣	%٦٥	(٢ق) لالتش كومي + ١ق للمهارة كاملة) ق الأولى أخذ نفس كل ٦اتش كومي، ق الثانية أخذ نفس كل ٦اتش كومي، ق الثالثة أخذ نفس كل ٤حركات	٢٠ ق	إعداد مهاري
*تمريبات للاسترخاء.	١٢٠-١٣٠ ن/ق	هوائي	مستمر	١-١	٢	٢	%٣٠	بدون		الجزء التتافسي
					٣	٢	%٣٠	بدون		الجزء التتافسي

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع الأول - اليوم الثالث)

المدة الفرعي : السبعة
المكان : بساط الجودو

المدة : تنمية كفاءة الجهاز الدوري التنفسي

زمن تدريبات الهيبوكسميك ٧ق

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠

الأسبوع: الأول (اليوم: الثالث) الشدة: متوسطة (٧٠%)

المحتوى	ضربات القلب	إجاء الحمل	طريقة التدريب	تشكيل حمل التدريبات			شدة	تدريبات الهيبوكسميك	الزمن	إجاء الوحدة	أجزاء
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات					
* عمل أطالات مع تدريبات تقليدية. * المسطبات من التيات. * تدريبات لتنمية التحمل ٢٠-٣٠-١٢٠. * تدريبات لتنمية القوة. * تدريبات لتنمية المرونة.	١٢٠-٣٠-١٢٠/ق	هوائي	حمل مستمر	—	٤	٢	%٥٠	بدون	١٠ق	إجاء	لجزء الإعدادي
* تدريبات لتنمية التحمل ٢٠-٣٠-١٢٠. * تدريبات لتنمية القوة. * تدريبات لتنمية المرونة. * تنمية المهارات الفنية من أعلى (نساخي وازا). * التدريب على اتش كومي الحركات. * التدريب على فنون الجودو من اسفل (ناجي وازا).	١٥٠-٢٥-١٢٠/ق	مختلط	فترتي منخفض الشدة	١-١	١	٤	%٧٠	تستخدم معها تدريبات الهيبوكسميك لمدة ٣ق ٥٠٠م الأولى كل ٦خطوات أخذ نفس ٥٠٠م الثانية كل ٦خطوات أخذ نفس تستخدم معها لمدة ٤ق (٣ق للاشش كومي كل ٨اتش كومي ق الأولى أخذ نفس كل ٨اتش كومي ق الثانية أخذ نفس ق الثالثة أخذ نفس كل ٤حركات ق الرابعة أخذ نفس كل ٦حركات	٣٠ق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
* التدريب على المهارات مع لاعبت مختلفي الأوزان.	١٥٠-٢٥-١٢٠/ق	مختلط	فترتي منخفض الشدة	١-١	٢	٢	%٧٥	بدون	٣٠ق	الجزء التقاسمي	
* تدريبات خفيفة للعودة للحالة الطبيعية.	١٢٠-٣٠-١٢٠/ق	هوائي	مستمر	—	٢	٢	%٣٠	بدون	٥ق	الاسترخاء	الجزء الختامي

نموذج الوحدة تدريجية وفي فترة الإعداد الخاص (الاسبوع الثاني)

المعنى الفرعي : تنمية السرعة -- المرونة
المكان : بساط الجودو

المعنى: الفترة اللاهوائية
زمن تدريبات الهيبوكسيك ١ق

الأسبوع: الثاني (اليوم: الأول)
شدة العمل: متوسطة (٦٥%)
زمن الوحدة: ٧٠ ق

المحتوى	ضربات القلب	اتجاه العمل	طريقة التدريب	تشكيل حمل التدريبات			الشفة	تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات				
*تمرنات لتنشيط الدورة الدموية بالتدريب على المقطعات الجانبية. *تدريبات لتنمية السرعة. ٢ (٦٠×٥)ق ٥ق راحة *تدريبات لتنمية المرونة. *تحسين المسكات المستخدمة في رياضة الجودو. *التدريب على مهارات الجودو من أعلى (نساخي وازا). *التدريب على انقباض كومي مهارات الجودو. *التنافس بين ثلاث لاعبات بنظام خروج المطلوب من مرة واحدة. *تمرنات للاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية.	١٢٠-١٣٠ن/ق	هوائي	مستمر	—	٤	٢	%٥٠	بدون	١٠ق	إحصاء
		لامهوائي	قثري منخفض الشدة	١-١	١	٨	%٦٥	٤ق للأعداد البدني (٦٠) (١٢٣) كل ٦خطوات نفس (٦٠) (٥٤) كل ٨خطوات نفس (٦٠) (٢٧) كل ٦خطوات (٨٠) (٩٠) كل ٤ق لإعداد المهاري (٢) للمهارة + ٣ق للاثني كومي) (١٠٢) أخذ نفس كل ٢ق انقباض كومي، بالنسبة للمهارة ق (١٧) (١٧) أخذ نفس كل ٤ حركات	٥ق	إعداد بدني
		مختلط	قثري منخفض الشدة	١-١	١	٢	%٦٥	بدون	٣٠ق	إعداد مهاري
		هوائي	مستمر	—	٢	٢	%٣٠	بدون		الجزء التنافسي
										الجزء الأساسي

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص

الهدف الفرعي : التحمل – الرشاقة
المكان : بساط الجودو

الهدف: تنمية كفاءة الجهاز الدوري التنفسي
زمن تدريبات الهيبو كسيك ٩ق

الاسبوع: الثاني (اليوم: الثاني)
شدة العمل : (٦٥%)

المحتوى	ضربات القلب	اتجاه العمل	طريقة التدريب	تشكيل حمل التدريبات			الفترة	تدريبات الهيبو كسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء النظامي
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات					
*جرى بطيء لتبينة العضلات وبتة بسيط الوردة الدموية. *القطرات.	١٢٠-١٢٠/ن/ق	هوائي	حمل مستقر	—	١	١	%٥٠	بدون	١٠ق	إحماء	الجزء الإعدادي
*تدريبات تنمية التحمل، الرشاقة. *الجرى ١٠، ١٠، ٤٠٠م.	١٤٠-١٢٠/ن/ق	مختلط	فتري منخفض الشدة	١-١	١	٢	%٦٥	٢ق للأعداد البدني، ٢٠٠م جري بشدة منخفضة، أخذ نفس كل ٢خطوات، ٢٠٠م جري بشدة منخفضة، أخذ نفس كل خطوات	٥ق	إعداد بدني	الجزء الإعدادي
*التدريب بمحاولة التخلص من السمكات. *المراجعة على المهارات خلال ٣ق. *التدريب على التن كومي خلال ٣ق.	١٤٠-١٢٠/ن/ق	مختلط	فتري منخفض الشدة	١-١	١	٢	%٦٥	٣ق للإعداد المهاري (٣ق، للاتش كومي ٢٠٠م للمهارة كاملة) ق (١-٢-٣) للاتش كومي أخذ نفس كل ٢التش كومي . ٤، ٤، ٥ أخذ نفس كل حركتين	٢٠ق	إعداد مهاري	الجزء الإسلامي
*التدريب على أداء المهارات مع لاعبات مختلي الأوزان.	١٥٥-١٧٠/ن/ق	لاهوائي	فتري	١-١	٢	٢	%٧٥	بدون	٢٠ق	الجزء التنافسي	الجزء الإسلامي
*تدريبات استرخاء واهتزازات.	١٢٠-١٢٠/ن/ق	هوائي	حمل مستمر	—	٢	٢	%٣٠	بدون	٥ق	الاسترخاء	الجزء النظامي

نموذج لوحة تخزينية في فترة الإعداد الخامس

المدة الفرعية: تنمية السرعة، التوازن
المكان: سباط الجودو

المدة: الفترة اللاهوائية
زمن تدريبات الهيبوكميك: ١٠ اق

زمن الوحدة: ٧٠ ق
الأسبوع: الثاني (الجزء: الثالث)
شدة العمل: (٧٠ ٪)

المحتوى	ضربات القلب	اتجاه العمل	طريقة التدريب	تشكل حمل التدريبات			تدريبات الهيبوكميك	الزمن	أجزاء الوحدة	الجزء الإعدادي
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات				
*رياضة جماعية (كرة طائرة). *الجرى في المكان، تدريبات مروضة اكثافة مفاسل الجسم.	١٢٠-٢٠٠/اق	هوائي	حمل مستمر	—	٣	٢	٥٠٪	١٠ ق	إحماء	الجزء الإعدادي
*تدريبات لتنمية السرعة. ٢(٨٠×٢٠) ٥٠ ق راحة *تدريبات لتنمية الإززان.	١٤٠-٢٠٠/اق	مختلط	فئري منخفض الشدة	١-١	١	٨	٧٠٪	٥١ ق	إعداد بدني	الجزء الإعدادي
*التدريب على المهارات من أعلى. *المراجعة على المهارات السابق تعلمها وإداء الإيض كومي. *التدريب على إحدى المهارات الأرضية (الخنق).	١٤٠-٢٠٠/اق	مختلط	فئري منخفض الشدة	١-١	١	٦	٧٠٪	٢٠ ق	إعداد مهاري	الجزء الإنساني
*التنافس بين ثلاث لاعبات بخروج المغلوب من أول مرة. *تدريبات استرخاء والعودة للحالة الطبيعية.	١٥٠-٢٠٠/اق	مختلط	فئري مرتفع الشدة	١-١	١	٢	٧٥٪	٣٠ ق	الجزء التنافسي	
	١٢٠-٢٠٠/اق	هو الهوائي	مستمر	—	٣	١	٣٠٪	٥٠ ق	الإسترخاء	الجزء التنافسي

نموذج لوحة تدريجية الأسبوع الثالث

المهدف الفرعي: تنمية التحمل والقوة والمرونة
المكان: بساط الجودو

المهدف: تنمية التحمل اللدوري والتفسي
زمن تدريبات الهيبوكسيك ١٠ اق

الأسيوع: الثالث (اليوم الأول) ٧٠-٩٠ اق
شدة الحمل: (٧٠%)

المحتوى	ضربات القلب	اتجاه الحمل	طريقة التدريب	تشكيل حمل التدريبات			تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الختام	
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات					الشدة
*رياضة جماعية (كرة طائرة). *الجرى في المكان، تدريبات مرونة لكافة مفاصل الجسم. *تدريبات لتنمية التحمل. *٤٠٠م جري - ٥٠٠م جري. *تدريبات لتنمية القوة. *تدريبات لتنمية المرونة.	١٢٠-١٣٠/اق	هوائي	حمل مستمر	—	٤	٢	٥٠%	بدون	١٠ اق	إجماء	الجزء الإحصادي
*التدريب على مهارات من أعلى. *التدريب على إحدى المهارات الأربعة (الكبس). *التدريب على اتش كومي المهارات.	١٤٠-١٦٠/اق	مختلط	مستمر	٢-١	١	٢	٧٠%	١ خطوات نفس ٢ خطوات نفس ٣ خطوات نفس ٤ خطوات نفس ٥ خطوات نفس ٦ خطوات نفس ٧ خطوات نفس ٨ خطوات نفس	١٥ اق	إعداد بدني	الجزء الإحصادي
*التدريب على المهارات السابق تعلمها على هيئة تنافس بين ثلاث لاعبات بطريقة اللدوري. *تدريبات استرخاء والعودة للحالة الطبيعية.	١٥٥-١٧٠/اق	مختلط	فترتي مرتفع الشدة	٢-١	٢	٣	٧٥%	١ كومي + ٣ اق للمهارة) ٢ اق (١، ٢) أخذ نفس كل ٢ اتش كومي. ٣ اق (٢، ٤، ٥) يأخذ اللاعب نفسه كل حركاته	٢٠ اق	إعداد مهاري	الجزء الإحصادي
	١٢٠-١٣٠/اق	هوائي	مستمر	—	٢	٢	٣٠%	بدون	٥٢ اق	الاسترخاء	الجزء الختامي

نموذج لوحدة تدريجية للأسبوع الثالث

الأسبوع: الثالث (اليوم: الثاني) زمن الوحدة: ٧٠ ق- ٩٠ ق
 الهدف الفرعي: القدرة اللاهوائية الهدف الرئيسي: القدرة المميزة بالسرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل
 شدة العمل: (٧٠%) زمن تدريبات الهيبوكسيك ١٠ ق
 المكان: بساط الجودو

المحتوى	ضربات القلب	إتجاه العمل	طريقة التدريب	تشكيل حمل التدريبات				تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات	الشدة				
*تمزيكات للتشبيط الدوارة الدموية ضربات جبار ورشاقة.	١٢٠-١٣٠/ق	هوائي	مستمر	—	٤	٢	٥٠%	بدون	١٠ ق	إحصاء	الجزء الإحصائي
*تدريبات لتنمية القوة المميزة بالسرعة ٢(١٠×٥). *تمزيكات لتنمية الرشاقة، سرعة رد الفعل.	١٤٠-١٦٠/ق	لاهوائي	فترتي مخفض الشدة	١-١	٥	٢	٧٠%	تستخدم معها تدريبات الهيبوكسيك لمدة ٥ دقائق ٢(١٠×٥) أو البدئية من وضع الرقود على الظهر ٦٠م(٢،٢)كل ٦خطوات نفس، ٦٠م(٤،٥)كل ٨خطوات نفس ويكرر	٥ ق	إعداد بدني	
*التدريب على المهارات من أعلى. *التدريب على إحدى المهارات الأساسية (المسكات). *التدريب على اتش كومي المهارات.	١٤٠-١٦٠/ق	لاهوائي	فترتي مخفض الشدة	١-١	١	٦	٧٠%	١ ق للإعداد المهاري (٣) اتش كومي + ٣ ق للمهارة كاملة) كومي ١(١،٢) أخذ نفس كل ٦ اتش كومي ق (٣) أخذ نفس كل ٨ اتش كومي ق (٤،٥) أخذ نفس كل ٤ حركات ق (٦) أخذ نفس كل ٦ حركات	٣٠ ق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
*التدريب على الهجوم باستخدام المهارات عن طريق التناهي بين ثلاث لاعبات بطريقة اللوري.	١٥٥-١٦٠/ق	لاهوائي	فترتي	١-١	٢	٢	٧٥%	بدون	٣٠ ق	الجزء التناهي	
*تمزيكات استرخاء والعوذة للحالة الطبيعية.	١٢٠-١٣٠/ق	هوائي	مستمر	—	٣	٢	٣٠%	بدون	٥ ق	الاسترخاء	الجزء التناهي

نموذج لوحدّة تدريبيّة الأسبوعيّة الثالث

المدفّ الفرعي: تنمية التحمل - القوة
المكان: بساط الجودو

المدفّ: تنمية التحمل الدوري والتفسي
زمن تدريبات الهيبو كميك ١٢ اق

زمن الوحدة: ٧٠ - ٩٠ اق

الأسبوعي: الثالث (اليوم: الثالث)
شدة العمل: متوسطة (٧٥%)

المحتوى	ضربات القلب	اتجاه الحمل	طريقة التدريب	تشكيل حمل التدريبات			النسبة	تدريبات الهيبو كميك	الزمن	الجزء الوحدة	أجزاء
				نسبة العمل إلى الراحة	التكرار	عدد المجموعات					
*رياضة جماعية كرة طائرة. *الجرى في المكان، تدريبات مرزونة لكافة مفاصل الجسم. *تدريبات لتنمية التحمل. *٤٠٠م جري - ٥٠٠م جري. *تدريبات لتنمية القوة. *تدريبات لتنمية المرونة.	١٢٠-١٣٠/اق	هوائي	مستمر	—	٤	٢	%٥٠	تستخدم مع تدريبات التحمل تدريبات الهيبو كميك - ٥٠٠م جري كل ٦ خطوات نفس - ٤٠٠م جري كل ٨ خطوات نفس	١٠ اق	إصاء	الجزء الإعدادي
*التدريب على مهارات من أعلى. *التدريب على إحدى المهارات الأربعة (الكسر). *التدريب على اتش كومي المهارات.	١٤٠-١٦٠/اق	لا هوائي	فكري مرتفع الشدة	٢-١	١	٢	%٧٥	٥ق تدريبات هيبو كميك (٢ق للاتش كومي ٣ق للمهارة) ق (٢، ١) أخذ نفس كل ١٦ اتش كومي ق (٣، ٤، ٥) يأخذ اللاعب نفسه كل حركات	١٥ اق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
*التدريب على المهارات السابق تعلمها على هيئة تافس بين ثلاث لإصابات بطريقة الدوري. *تدريبات استرخاء والعودة لأحالة الطبيعية.	١٥٥-١٧٠/اق	مختلط	فكري	٢-١	٢	٣	%٨٠	٥ق	٢٠ اق	الجزء التنافسي	
	١٢٠-١٣٠/اق	هوائي	مستمر	—	٢	٢	%٣٠	٥ق	٥ق	الاسترخاء	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع الرابع – اليوم الأول)

المهدف: تنمية التحمل الدوري التنفسي - القدرة اللاهوائية

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠

الأسبوع: - الرابع (اليوم: الأول)

المهدف الفرعي: القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل - الرشاقة

زمن تدريبات الهيوكسك ١٣ ق

الشدة: %٧٠

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيوكسك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الاختامى
				المدّة	نسبة العمل	عدد المجموعات				
إحصاء عام في مجموعات - جيجار تمرينات لتنمية القوة المميزة بالسرعة ، سرعة رد الفعل الرشاقة * (٢٠ × ٨٠) م	حمل مستمر فئري منخفض الثقاة	هوائي	١٢٠ - ١٣٠ ن/ق	%٥٠	١-١	٢	٨	١٠ ق بدون	إحصاء	الجزء الإعدادي
التدريب على المسكات التدريب على الاتش كومي التدريب على المهارات ومحاولات تعلم مهارة جديدة	فئري منخفض الثقاة	لاهوائي	١٥٥ - ١٦٠ ن/ق	%٧٠	١-١	٢	٤	٢٠ ق بدون	إعداد بدئي	الجزء الإعدادي
عمل مباريات على المسكات من اسفل ومحاولة التخاص منها	فئري	مختلط	١٦٠ - ١٧٠ ن/ق	%٨٠	١-١	٢	٢	٢٠ ق بدون	الجزء التنافسي	الجزء الأساسي
تمرينات استرخاء وتتنس طولة	مستمر	هوائي	١٢٠ - ١٣٠ ن/ق	%٣٠	١-١	٢	٣	٥٠ ق بدون	الجزء الطبيعية	الجزء الختامى

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع الرابع - اليوم الأول)

المدة: تنمية التحمل الدوري التنفس - الفترة اللاهوائية
 زمن الوحدة: ٧٠
 زمن تدريبات الهيوكسيك ٤ اق
 الأسيوم: - الرابع (اليوم: الثاني)
 الشدة: (٧٥%)

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	شكل حمل التدريب			تدريبات الهيوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء النظام
				المدة	نسبة العمل	عدد المجموعات				
تدريبات لتنشيط الدورة الدموية لتمرينات رياضية . تمرينات تنمية التحمل ٨٠٠ م مستمر -تمرينات تنمية القوة باستخدام مقاومة الزميل أو بار حديدي	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠/ق	٥٠%	١-١	٢	٨	بيون	إحصاء	الجزء الإحصائي
التدريب على اتش كومي المهارات التدريب على المهارات من اعلي التدريب على احدى المهارات الأرضية	مستمر	مخطط	١٤٠-١٦٠/ق	٧٥%	٢-١	١	١	تستخدم معها تدريبات الهيوكسيك لمدة ٧ ق (٣ اللاشش + ٤ ق للمهارة) ٣٤ ق للاشش كومي اخذ نفس كل ٦ اتش كومي، ٤ ق للمهارة اخذ نفس كل ٤ حركات	إعداد إحصاء بدني	
التدريب على التخلص من المسكات والهجوم المضاد بطريقة اللوري بين الالاتج	قتري مرتفع الشدة	لاهوائي	١٤٠-١٦٠/ق	٨٠%	٢-١	٢	٢	بيون	الجزء التقني	الجزء الإسلامي
تمرينات خفيفة واسترخاء وتتنس طارئة	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠/ق	٣٠%	١-١	٢	٣	بيون	المودة للجان الطبيعية	

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص (الأُسبوع الرابع - اليوم الثالث)

المعرف: تنمية التحمل اللوردي التنفس و القدرة اللاهوائية

الصف: الفرعي : القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل ، الرشاقة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠

زمن تدريبات الـهيو كسبيك ١٥ ق

الأُسبوع: الرابع (اليوم : الثالث)

النسبة: %٧٥

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريب الـهيو كسبيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الإحصاء
				النسبة	عدد المجموعات	التكرار				
إحصاء عام في مجموعات - جينز	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	%٥٠	١-١	٢	٨	بدون	إحصاء	
تمزيكات لتنمية القوة المميزة بالسرعة ، سرعة رد الفعل -الرشاقة - (٨٠×٤ م	تفري مرتفع الشدة	مخطئ	١٤٠-١٧٠ ن/ق	%٧٥	١-١	٢	٤	تستخدم معها تدريبات الـهيو كسبيك لمدة ٧ ق * ٨٠×٤ م كل ٨ خطوات نفس * ٨٠×٤ م كل ٦ خطوات نفس	إعداد بدني	
التدريب علي المسكات التدريب علي الالتي كومي التدريب علي مهارات ومحاوله تعلم مسارة جديدة	تفري مرتفع الشدة	لاهوائي	١٤٠-١٧٠ ن/ق	%٧٥	١-١	٨	١	تستخدم معها تدريبات الـهيو كسبيك لمدة ٨ ق (٤ ق لالتي كومي + ٤ للمهارة) ١١ ق (٢) كل ٨ اتش كومي الحد نفس ، ق (٢) (٤) كل اتش كومي الحد نفس ق (٥) الحد نفس كل ٤ حركات كاملة ، ق (٦،٧،٨) كل ٦ حركات	إعداد مهاري	
عمل مباريات علي المسكات من أسفل ومحاوله التخلص منها	تفري	مخطئ	١٢٠-١٨٠ ن/ق	%٩٠	١-١	٢	٢	بدون	الجزء التنافسي	
تمزيكات استرخاء وتيس طاوله	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	%٣٠	١-١	٢	٣	بدون	الجزء الخاص بالطبيعية	

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص (الأُسبوع الخامس – اليوم الأول)

المصف: تنمية التحمل الموري التنفس والقدرة اللاهوائية
المصف الفرعيين: التحمل، القوة القصوى

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠
زمن تدريبات الهيبوكسيك ١٥ ق

الأُسبوع: - الخامس (اليوم : الأول)
الشدة: ٧٥ %

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريبات			تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجراء الوحدة	الجزء الإحصائي	
				الشدة	نسبة العمل	عدد المجموعات					التكرار
إحصاء عام في مجموعات – جيناز	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	٥٠%	١-١	٢	٨	بدون	١٠ق	إحصاء	الجزء الإحصائي
- تدريبات لتنمية التحمل – القوة باستخدام مقارمة زميل ١، مقزومة البار الحديدية - ٨٠٠ م فارتاك - ٨٠٠ م مستمر	فترتي مرتفع الشدة	مختلط	١٥٠-١٧٠ ن/ق	٧٥%	٢-١	٢	١	تستخدم معها تدريبات الهيبوكسيك لمدة ٧ ق * ٨٠٠ م فارتاك كل ٨ خطوات نفس * ٨٠٠ م مستمر كل ٦ خطوات نفس	٢٠ق	إعداد بدني	الجزء الإحصائي
- التدريب علي احدي العجلات الأراضية (الكسر) - التدريب علي الأثس كومي - التدريب علي المهارات الهجوميّة المركبة	فترتي منخفض الشدة	مختلط	١٤٠-١٦٠ ن/ق	٧٥%	٢-١	٨	١	تستخدم معها تدريبات الهيبوكسيك لمدة ٨ ق (٤ ق أثس كومي + ٤ للمهارة كاملة ق (١٤،٢) أخذ كل أثس كومة ، ق (٣،٤) أخذ نفس كل ٨ أثس كومي ، ق (٥،٤) أخذ نفس كل حركات (٧،٨) أخذ نفس كل ٤ حركات .	٢٠ق	إعداد مهاري	الجزء الإحصائي
تتأق في ضوء الراحيات الخطية من اعلى	فترتي	لاهوائي	١٤٠-١٦٠ ن/ق	٨٠%	٢-١	٢	٢	بدون	٢٠ق	الجزء التنافسي	الجزء الإحصائي
استبقاء وعودة للحالة الطبيعية . العلب تنهيدية	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	٣٠%	١-١	٢	٣	بدون	٥ق	الحالة الطبيعية	جزء الختامي

نموذج لوحدة تدريبيه في فترة الإعداد الخاصة (الأسبوع الخامس - اليوم الثاني)

المهف: تنمية التحمل الدوري التنفس و القدره اللاهوائيه

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠

الأسبوع: - الخامس (اليوم: الثاني)

المهف الفرعي: السرعة ، القوه

زمن تدريبات الهيبوكسيك ١٢ ق

الشدة: ٧٥ %

المحتوى	طريقه التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	اجراء الوحدة
				الشدة	نسبة العمل	عدد المجموعات			
إحصاء جماعي ، تدريبات لمرورته العمود القفري	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	٥٠%	١-١	٢	٨	إحصاء	
- تدريبات لقمية السرعة ٢ (٨٠×٤ م) - تدريبات لقمية القوه باستخدام البار الحديدي	قفري مرتفع الشدة	مختلط	١٥٥-١٧٠ ن/ق	٧٥%	٢-١	٢	٤	إعداد إعدادي بدني	
- التريب على الهجوم المسناد - التريب على الاثني كومي - التريب على المسارات الهجوميه السبيله واحدي المسارات المركبة	قفري منخفض الشدة	مختلط	١٤٠-١٦٠ ن/ق	٧٥%	٢-١	٢	٤	إعداد مهاري الإمساكي	
تناقش في ضوء الراجبات الخطيه من اعلي	قفري	لاهوائي	١٤٠-١٦٠ ن/ق	٧٥%	٢-١	٢	٢	الجزء التناقصي العهده للحاله الطبيعيه	
تدريبات الموده للحاله الطبيعيه	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	٣٠%	١-١	٢	٣	جزء التخامسي	

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاصة (الأسبوع الخامس) – اليوم الثالث

الأسبوع: - الخامس (اليوم : الثالث) المدف: تنمية التحمل الدوري التنفس والقدرة اللاهوائية الشدة: ٨٠% زمن تدريبات الهيو كسيك: ١٧ ق زمن الوحدة: ٧٠-٩٠

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريبات			تدريبات الهيو كسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء	
				الشدة	نسبة العمل	عدد المجموعات					التكرار
إحصاء فردي لتنمية المرونة الخاصة ، - تدريبات تنمية التحمل ٨٠٠م فارتاك - ٨٠٠م مستمر - تدريبات تنمية القوة باستخدام مقاومة الزميل	مستمر فترتي مرتفع الشدّة	هوائي	١٢٠-١٣٠ن/ق	٥٠%	١-١	٢	٨	بدون	١٠	إحصاء	الجزء الإحصائي
- التدريب على إحدى المهارات الارضية (المسكات و التخاص منها) - التدريب على اتش كومي ، التدريب على المهارات الهجومية البسيطة و المركبة	فترتي مرتفع الشدّة	مناطق	١٥٥-١٧٠ن/ق	٨٠%	٢-١	٢	١	تستخدم معها تدريبات الهيو كسيك لمدة ٩ ق ، ٨٠٠م فارتاك كل خطوات نفس ٨٠٠م مستمر كل ١٠ خطوات نفس تستخدم معها تدريبات الهيو كسيك لمدة ٩ ق (٥ ق للاثس كومي + ٤ ق للمهارة كاملة) الثلاث دقائق الأولى اخذ نفس كل ٦ اتش كومي ، الثانية (٤:٥) اخذ نفس كل ٨ اتش كومي ، ق (٦-٧) اخذ نفس كل حركتين ، ق (٨:٩) اخذ نفس كل ٦ حركات -	٢٠ ق	إعداد مهاري	الجزء الإسلامي
مباراة بين الالاتم التحكم و السيطرة على سير المباراة	فترتي مرتفع الشدّة	لاهوائي	١٦٠-١٨٠ن/ق	٨٥%	١-١	٢	٢	بدون	٢٠ ق	الجزء التنفسي	
استبقاء	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ن/ق	٣٠%	١-١	٢	٣	بدون	٥٥ ق	العودة للصالة الطبيعية	جزء الختامي

نموذج لوحدة تدريجية في فترة الأعداد الخاص (الأسبوع السادس) – اليوم الأول

الهدف: تنمية التحمل الدوري التنفس ، القدرة اللاهوائية
الهدف فرعيين: السرعة - سرعة رد الفعل - الرشاقة
الهدف: (٧٥%)
الأسبوع: السادس (اليوم: الأول)
زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيوكمبيك: ٨ ق

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيوكمبيك	الزمن	اجزاء الوحدة	الجزء الإحصائي
				النقطة	نسبة العمل إلى الراحة	عدد المجموعات				
الإحصاء في مجموعات تدريبات لتنمية السرعة (٢x٥٠) (٨٠)	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠/ق	%٥٠	١-١	٤	٨	اجزاء		
- تدريبات لتنمية القوة العضوي باستخدام الارب الحديي . سرعة رد الفعل ، الرشاقة	تفري مرتفع الشدة	لا هوائي	١٦٠-١٧٠/ق	%٧٥	١-١	٥	١	إعداد بدني		
التدريب علي اتش كومي الهواة - تنمية المهارات التجميعة والتدريب عليها . - التدريب علي احدي المبارات الارضية (النخ)	تفري مرتفع الشدة	لا هوائي	١٦٠-١٧٠/ق	%٧٥	١-١	٨	٢	إعداد مهاري	الجزء الأساسي	
- التدريب علي خطط الجولو في مسطح البساط مس الوضغ عاليا	تفري	لا هوائي	١٦٠-١٨٠/ق	%٨٥	١-١		٢	الجزء التناقصي		
استشفاء وعودة للحالة الطبيعية	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠	%٣٠	١-١	٢	٣	العودة للحالة الطبيعية	الجزء الختامي	

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد (الأسبوع السادس) – اليوم الثاني

الأسبوع: السادس (اليوم: الثاني) **الهدف:** تنمية القدرة التحمل الوردي النفس ، القدرة اللاهوائية **الصف:** الفرعي: التحمل بتوعية السرعة ، القوة **الشفة:** متوسطة (٧٥%) **الوقت:** ٧٠-٩٠ ق **زمن الوحدة:** ٧٠-٩٠ ق **زمن تدريبات الهيبوكسيك:** ٩٠ ق

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القاب	تشكيل حمل التدريبات			تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة
				نسبة العمل إلى الراحة	عدد المجموعات	التكرار			
الإحساء في مجموعات ، تدريبات لمرور في الممرود القوي	مستمر	هوائي	١٥-١٣ ق/ن	١-١	٤	٨	بدون	١٠ اق	إحساء
تدريبات للتنمية تحمل السرعة ، تحمل القوة - تدريبات للتنمية المرور ، ٨٠٠ م فارناك ، ٨٠٠ م مستمر	فئري مختصة الشدة	مخاطب	١٤٠-٦٠ ق/ن	٢-١	٢	١	٨٠٠ م الأولي كل ٨ خطوات نفس ٨٠٠ م الثانية كل ١٠ خطوات نفس	٢٠ ق	إعداد بنني
*التدريب على اتش كومي، المهارات *تنمية المهارات الهجومية والتدريبات عليها . التدريب على احدي المهارات (كلامي وازا)	فئري منخفض الشدة	مخاطب	١٤٠-٦٠ ق/ن	٢-١	٥	٢	تستعمل معها تدريبات الهيبوكسيك لمدة ١٠ ق (٤ ق للاتش كومي + ٦ ق للمهارة كاملة) ق (٢،١) اخذ نفس كل ٨ اتش كومي ،ق (٢،٤،٥) اخذ نفس كل ٦ حرركات كاملة، ويكرر الاناء.	٢٠ ق	إعداد مهاري
عمل تتقن بين الالات على خطط الجودو	فئري	لاهوائي	٧٥-١٦ ق/ن	٢-١	١	٢	بدون	٢٠ اق	الجزء التنافسي
أهتزازات و المصاب تهيؤية (تشطارة)	١٢٠-١٣٠ ق/ن	مستمر	هوائي	٣٠%	١-١	٢	بدون	٥ق	الجزء التنافسي

نموذج لوحة تحديبية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع السادس – اليوم الأول)

المهدف: تنمية التحمل الدوري التنفس والقدرة الأخرائية
المهدف الفرعي: تنمية القوة المميزة بالسرعة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدرينات الهيروكسيك: ٢٠ ق

الأسبوع: السادس (اليوم: الثالث)
الشفقة: ٨٠%

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تتكيل حمل التدريب			تدرينات الهيروكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء	
				الشفقة	نسبة العمل	عدد المجموعات					التكرار
تدرينات المرونة – الإحماء في مجموعات . - تدرينات لتنمية السرعة ٢ (٨٠×٦٠م) - تدرينات لتنمية سرعة رد الفعل – الرشاقة - تدرينات لتنمية القوة باستخدام مقاومة الزميل	مستمر	هوائي	١٥-١٣ ق/ن	٥٠%	١-١	٤	٨	بدون	١٠ ق	إحماء	الجزء الإطعادي
- التدريب على انش كومي المهارات - تنمية المهارات الهجومية والتدريب عليها . - التدريب على احدي المهارات الارضية .	فترتي مرتفع الشدة	لاهوائي	١٤٠-١٦٠ ق/ن	٨٠%	١-١	٦	٢	تستخدم معها تدرينات الهيروكسيك لمدة ١٠ ق ٨٠م (١،٢) اخذ نفس كل ١٠ خطوات ٨٠م (٣،٤) كل ١٢ خطوة ٨٠م (٥،٦) كل ١٠ خطوات تستخدم معها تدرينات الهيروكسيك لمدة ١٠ ق (١،٢) اخذ نفس كل ١٠ انش كومي ق (٣،٤،٥) اخذ نفس كل ٢ حركات يكرر الأجزاء السابق	٢٠ ق	إعداد مهاري	الجزء الإطعادي
عمل تتاقس بين الاصابات بطريق خروج المعطوب	فترتي مرتفع الشدة	لاهوائي	٦٠-١٨٠ ن/ق	٧٥%	١-١	٣	٢	بدون	٢٠ ق	الجزء التافسي	الجزء العودية للحالة الطبيعية
استشفاء و العودة للحالة الطبيعية	مستمر	هوائي	٢٠-١٢٠ ن/ق	٣٠%	١-١	٢	٣	بدون	٥ق	الجزء التافسي	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع السابع) – اليوم الأول

المصف: تنمية التحمل الدوري التنفس ، القدرة اللاهوائية
هدف فرعي: التنمية تحمل السرعة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيبوكسميك ٢١ ق

الأسبوع: السابع (اليوم: الأول)
الشدة: ٨٠%*

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب				تدريبات الهيبوكسميك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات	التكرار				
الإحصاء في مجموعات - تدريبات لمرحلة العمود الفقري	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠/ق	٥٠%	١-١	٤	٨	بدون	١٠ ق	إحصاء	
تدريبات تنمية تحمل السرعة - تدريبات للتنمية المرورية ، ٨٠٠٠ ق فارتاك - ٧٠٠٠م مستمر	مستمر	مختلط	١٥٥-١٧٠/ق	٨٠%	٢-١	٢	١	تستخدم معها تلك التدريبات لمدة ٩ ق ٨٠٠ ق الأولى كل ١٠ خطوات ٨٠٠- الثانية كل ١٢ خطوة نفس - تثبيت مدة أخذ النفس كل خطوات ٦	٢٠ ق	إعداد بدني	الجزء الإعدادي
التدريب على التل كومي المهارات - تنمية المهارات الهجومية والتدريب عليها . التدريب على احدي المهارات الأرضية	مستمر	مختلط	١٥٥-١٧٠/ق	٨٠%	٢-١	٢	٢	تستخدم معها تدريبات الهيبوكسميك لمدة ١٢ ق (٢٢،٢١) ق أخذ نفس كل ١٢ التل كومي . ق (٢٥،٤) أخذ نفس كل ٨ حركات كاملة ويكرر الأثر السابق .	٢٠ ق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
التدريب على المهارات المسابقة تعلمها على هيئة تنافس	فقرى	لاهوائي	١٧٠-١٩٠/ق	٨٠%	٢-١	٣	٢	بدون	٢٠ ق	الجزء التنافسي	
الامتزازات والعباء تمهيدية	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠/ق	٣٠%		٢	٣	بدون	٥ق	العودة للجان الطبيعية	الجزء الختامي

نموذج الوحدة تدريبيّة في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع السابع) – اليوم الثاني

المهدف: التحمل اللوري التنفس

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق

اليوم: الثاني (اليوم: الثاني)

المهدف فرعيين: تحمل السرعة ، القوة

زمن تدريبات الهيبوكسك ٢٢ق

الشدة: ٨٠%

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيبوكسك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
الجرى في المكان - عمل الحلات لمفاصل الجسم تدريجيا - المسطحات من الثبات يمينًا ويسارًا	مستقر	هوائي	١٢٠-١٣٠ن/ق	٥٠%	-	٢	٨	إحصاء	الجزء الإحصائي	
تمريبات للتميمة السرعة ٢(٥٥×١٠٠) - تمرينات لتتمة القوة - تمرينات لتتمة المرونة	فترتي منخفضة الشدة	مختلط	١٥٥-١٧٠ن/ق	٨٠%	١-١	٥	٢	إعداد بدني	الجزء الإحصائي	
التدريب على التث كومي المهارات التدريب على الإداء الهجومية وتتمية المهارات الهجومية - التدريب على احدى مهارات التثيبت	فترتي منخفضة الشدة	لا هوائي	١٥٥-١٧٠ن/ق	٨٠%	١-١	٥	٢	إعداد مهاري	الجزء الأساسي	
- التدريب على خطط الجودو في مسطح البساط من الوضع عاليًا	فترتي	لا هوائي	١٧٠-١٩٠ن/ق	٨٥%	١-١	٣	٢	الجزء التنافسي	الجزء التنافسي	
استشفاء وعودة للحالة الطبيعية	مستقر	هوائي	١٢٠-١٣٠ن/ق	٣٠%	١-١	٢	٣	بدون	الجزء التنافسي	

نموذج لوحدة تدريبيية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع السابع) – اليوم الثالث

الهدف: تنمية القدرة اللاهوائية
الهدف الفرعي: المرونة – تحمل السرعة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيبوكسيك ٢٣

الأسبوع: السابع (اليوم: الثالث) (٨٥%)
الشدة: متوسطة (٨٥%)

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الختامي
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
- الإحصاء فسي مجموعات - تدريبات المورد الفكري ، - تدريبات التنمية تحمل السرعة - تدريبات التنمية المرونة	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	%٥٠	-	٤	١	بدون	الجزء الإعدادي	
- التدريب على التمش كرومي المهارات - تنمية المهارات الهوائية والتدريب عليها . - التدريب على المسكات	مستمر	مختلط	١٥٥-١٧٠ ن/ق	%٨٠	٢-١	٣	١	تستخدم معها لمدة ١١ ق ٢٠٠ م الأولى كل ١٢ خطوة نفس ٢٠٠ م الثانية كل ١٤ خطوة نفس ٢٠٠ م الثالثة كل ١٢ خطوة تنبث مرة اخذ النفس ٢ خطوات	الجزء الإعدادي	
التدريب على المهارات السابق تعلمها على هيئة تنافس استشفاء وعودة للحالة الطبيعية	فكري مستمر	لاهوائي هوائي	١٧٠-١٩٠ ن/ق ١٢٠-١٣٠	%٨٠ %٣٠	٢-١ -	٢ ٢	٢ ٣	بدون بدون	الجزء الختامي	

نموذج الوحدة تدريبيية في فترة الاعداد الخاص (الاسبوع الثامن - اليوم الأول)

المعرف: تنمية التحمل الدوري التنفس
المعرف الفرعي: السرعة - القوة - المرونة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيبوكسيك ٢٤ ق

الاسبوع: الثامن (اليوم: الأول)
الشدة: ٨٠%

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
الحري في المكان - عمل إحماء في مجموعات - عمل الطالات لمفاصل الجسم	مستمر	هوائي	١٢٠-١٢٠/ق	%٥٠	-	٢	٨	بدون	إحماء	الجزء الإعدادي
تدريبات لتنمية السرعة ٢(٨٠×١) - تدريبات لتنمية القوة - تدريبات لتنمية المرونة	فئري مرتفع الشدة	مختلط	١٥٥-١٧٠/ق	%٨٠	١-١	٦	٢	تستخدم معها لمدة ١٢ ق ٨٠٠م (٣,٢,٢,١) اخذ نفس كل ١٤ خطوة ٨٠م (٦,٥,٤) - يكرر الاداء السابق	إعداد بدني	الجزء الإعدادي
التدريب على انش كومي المهارات - تنمية المهارات من اعلى - المراجعة على المسكات الارضية	فئري مرتفع الشدة	مختلط	١٥٥-١٧٠/ق	%٨٥	١-١	٦	٢	تستخدم معها لمدة ١٢ ق ٢(٣) ق للاثن + ٣ للمهارة) ق (١,٢) اخذ نفس كل ١٤ انش كومي . ق (٣) اخذ نفس كل ١٢ انش كومي ق (٥,٤) اخ ١ نفس كل ٨ حركات ق (٦) اخذ نفس كل ٢ حركات ويكرر نفس الاداء السابق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
- التنافس على هيئة خروج المطوب	فئري	لاهوائي	١٧٠-١٩٠/ق	%٨٥	١-١	٣	٢	بدون	الجزء التنافسي	الجزء الطبيعي
تدريبات للاسترخاء	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠	%٣٠	-	٢	٣	بدون	العودة للحالة الطبيعية	الجزء الختامي

نموذج لوحة تدريجية في فترة الإعداد الخاص (الأربعاء) - اليوم الثاني

المهدف: تنمية القدرة اللاهوائية
المهدف الفرعي: المرونة - تحمل السرعة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيبوكسيك ٢٥ ق

الأسبوع: (الأربعاء) الثامن - اليوم الثاني
الشدة: متوسطة (٨٠%)

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			التكرار	تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
الإحماء في مجموعات - تدريبات العمود الفقري ، - تدريبات للتعبية تحصل السرعة - تدريبات لتنمية المرونة	مستمر	هوائي	١٢٠-١٢٠/ن/ق	%٥٥	-	٤	٦	بدون	١٠ ق	إحماء
- التدريب على اش كومي المهارات - تنمية المهارات الهوائية والتدريب عليها . - التدريب على المسكات	مستمر	مختلط	١٥٥-١٧٠ ن/ق	%٨٠	٢-١	٣	١	تستخدم معها لمدة ١٢ ق ٢٠٠ م الأولى كل ١٢ خطوة نفس ٢٠٠ م الثانية كل ١٤ خطوة نفس ٢٠٠ م الثالثة كل ١٢ خطوة تقيت مرة اخذ النفس ٦ خطوات		إعداد بدني
التدريب على المهارات السابق تعلمها على هيئة تافس	فكري	لاهوائي	١٧٠-١٩٠ ن/ق	%٨٠	٢-١	٢	٢	تستخدم معها لمدة ١٢ ق للايض كومي ٢٠ ق للمهارة كاملة ق (٣٢٠١) اخذ نفس كل ١٤ اش كومي ق (٢٥٥٤) اخذ نفس كل ١٠ حركات ويكرر الأداء السابق	٢٠ ق	الجزء التافسي
استشفاء وعودة للحالة الطبيعية	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠	%٣٠	-	٢	٣	بدون	٥ ق	العودة للحالة الطبيعية
										الجزء الخامس

نموذج لوحة تدمريبية في فترة الإعداد الخاص (الأسبوع الثامن - اليوم الثالث)

المهدف: تنمية التحمل الدوري للتنفس

المعدي: فريديريك: السرعة - القوة - المرونة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق

زمن تدريبات الهيوكمبيك ٢٦ ق

الأسبوع: الثامن (اليوم: الثالث)

الشدة: ٨٥%

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيوكمبيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الخزم
				الشدّة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
الجري في المكان - عمل إحصاء في مجموعات - عمل الحالات لفواصل الجسم	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	%٥٠	-	٢	٨	إحصاء	الخزم الإحصائي	
تدريبات للتنمية المرونة (٨٠×١٢) - تدريبات لتنمية القوة - تدريبات لتنمية المرونة	قثري مرتفع الشدّة	مختلط	١٥٥-١٧٠ ن/ق	%٨٥	١-١	٦	٢	إعداد بدني	الخزم الإعدادي	
التدريب على ارتش كومي المهارات - تنمية المهارات من اعلي - المراجعة على المسكات الارضية	قثري مرتفع الشدّة	مختلط	١٥٥-١٧٠ ن/ق	%٨٥	١-١	٦	٢	إعداد مهاري	الخزم الإنشائي	
التناقص على شبيّة خمروح المغلوب	قثري	لا هوائي	١٧٠-١٩٠ ن/ق	%٨٥	١-١	٣	٢	الجزء التنفسي	الجزء العود للتحالة الطبيعية	
تدريبات للاسترخاء	مستمر	هوائي	١٢٠-١٢٠	%٣٠	-	٢	٣	٥ق	الخزم الختامي	

نموذج لوحدة تدريجية وفي فترة الإعداد الخاص (الأسبوع التاسع – اليوم الاول)

المهدف: تنمية القدرة اللاهوائية
المهدف الفرعي: المرونة – تحمل السرعة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيبوكسيك ٢٧ ق

الأسبوع: (الأسبوع التاسع – اليوم الاول)
الشدة: متوسطة (٨٥%)

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			التكرار	تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات					
الإحصاء في مجموعات – تدريبات المورد القفري ، - تدريبات لتعمية تحمل السرعة - تدريبات لتعمية المرونة	مستمر	هوائي	١٢٠-٢٠٠ ن/ق	%٥٠	-	٢	٣	بدون	١٠ق	إحصاء	الجزء الإعدادي
- التدريب على انش كومي المهارات - تنمية المهارات الهجومية والتدريب عليها . - التدريب على المسكات	مستمر	مختلط	١٥٥-١٧٠ ن/ق	%٨٥	٢-١	٣	١	تستخدم معها لمدة ٣٠ق ٢٠٠م الأولى كل ١٢ خطوة نفس ٢٠٠م الثانية كل ١٤ خطوة نفس ٢٠٠م الثالثة كل ١٢ خطوة تثبيت مدة اخذ النفس (٦ خطوات)		إعداد بدني	الجزء الإعدادي
التدريب على المهارات السابق تعلمها على هيئة تنافس استنفاء وعودة للحالة الطبيعية	قفري مستمر	لا هوائي هوائي	١٧٠-١٩٠ ن/ق ١٢٠-١٢٠	%٩٠ %٣٠	٢-١ -	٢ ٢	٢ ٣	تستخدم معها لهد ٤ق (٧ ق لانش كومي ٧٠+ للمهارة كاملة)ق (١٠٢) اخذ نفس كل ١٤ انش كومي ق (٣) اخذ نفس كل ١٦ انش كومي ق (٥،٤) اخذ نفس كل ١٠ حركات ق (٦) اخذ نفس كل ١٢ حركات ويكرر نفس الازاء السابق	٢٠ق ٥ق	الجزء التنافسي العودة للحالة الطبيعية	الجزء التنافسي

نموذج لوحة تدريجية في فترة الأعداد الخاص (الأسبوع التاسع - اليوم الثاني)

المعرف: تنمية التحمل الدوري التنفس
المعرف الفرعي: السرعة - القوة - المرونة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدرجات الهيبوكسليك ٢٨ ق

الأسبوع: التاسع (اليوم: الثاني) (الشدة: ٨٥%)

المحتوى	طريقة التدريب	إجاء العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدرجات الهيبوكسليك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
الجري في المكان - عمل إحماء في مجموعات - عمل اطالات لفواصل الجسم	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ن/ق	٥٠%	-	٢	٢	بدون	إحماء	الجزء الإحصائي
- تدرجات لتنمية السرعة (١٢×٨٠) - تدرجات لتنمية القوة - تدرجات لتنمية المرونة	فكري مرتفع الشدة	مختلط	١٥٥-١٧٠ن/ق	٨٠%	١-١	٢	٢	يكرر الاداء السابق تستخدم معها لمدة ١٤ ق ٨٠م (٢،٢،١) اخذ نفس كل ١٤ خطوة ٨٠م (١،٥،٤) اخذ نفس كل ١٢ خطوة -	إعداد بدني	
التدريب على انش كومي المهاري - تنمية المهارات من اعلى - المراجعة على المسكات الارضية	فكري مرتفع الشدة	مختلط	١٦٠-١٨٠ن/ق	٨٥%	١-١	٢	٢	تستخدم معها لمدة ١٤ ق ٢(٤)ق للاتش + ٣ للمهارة) ق (١،٢) اخذ نفس كل ١٦ ٣ كومي . ق (٣) اخذ نفس كل ١٨ اش كومي ق (٥،٤) اخذ نفس كل ١٢ حركات ق (١) اخذ نفس كل ١٤ حركات ويكرر نفس الاداء السابق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
- التاقس على هيئة خروج المغلوب	فكري	لاهوائي	١٧٠-١٩٠ن/ق	٩٠%	١-١	٣	٢	بدون	الجزء التاقسي	
تدرجات الاسترخاء	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠	٣٠%	-	٢	٣	بدون	الجزء العمدة للحالة الطبيعية	الجزء ختامي

نموذج لوحة تحريرية في فترة الإعداد الخاص : (الأسبوع التاسع – اليوم الثالث)

المعرف: تنمية اللاهوائية
المعرف الفرعي: المرونة – تحمل السرعة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيبوكسيسك ٢٩ ق

الأسبوع: (الأسبوع التاسع – اليوم الثالث)
الشدة: متوسطة (٩٠%)

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيبوكسيسك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
الإحماء في مجموعات – تدريبات العمود الفقري ، - تدريبات التجمية تحمل السرعة - تدريبات لتجمية المرونة	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠ ن/ق	%٥٠	-	٤	٣	بدون	إحماء	الجزء الإعدادي
- التدريب على اتس كومي المهارات - تنمية المهارات الهجوميّة والتدريب عليها . - التدريب على المسكات	مستمر	مختلط	١٦٠-١٨٠ ن/ق	%٨٥	٢-١	٣	١	تستخدم معها لمدة ١٥ اق ٢١٠٠ م الأولى كل ١٤ خطوة نفس ٢٠٠ م الثانية كل ١٦ خطوة نفس ٢٠٠ م الثالثة كل ١٤ خطوة تثبيت مدة اخذ النفس (٢ خطوات)	إعداد بدني	الجزء الإعدادي
التدريب على المهارات السابق تعلمها على هيئة تنافس	قثري	لاهوائي	١٧٥-١٩٠ ن/ق	%٩٠	٢-١	٢	٢	تستخدم معها لمدة ١٥ اق (٨ ق للاتس كومي ٧٤ ق للمهولة كاملة) ق (٣٢،٢١) اخذ نفس كل ١٦ اتس كومي ق (٢٥،٤٤) اخذ نفس كل ١٤ حركات ويكرر الأداء السابق	إعداد مهاري	الجزء الأساسي
استشفاء وعودة للحالة الطبيعية	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠	%٣٠	-	٢	٣	بدون	الجزء العودة للحالة الطبيعية	الجزء الختامي

نموذج الوحدة تدريبيية في فترة الإعداد الخاص : الاسبوع العاشر - اليوم الأول

المصف: تنمية التحمل الدوري التنفس
المصف الفرعي: السرعة - القوة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيبوكسيك ٣٠ ق

الأسبوع: العاشر (اليوم: الأول)
الشدة: ٨٠%*

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات الهيبوكسيك	الزمن	أجزاء الوحدة	أجزاء الختام
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
الجرى في المكان - عمل إحماء في مجموعات- عمل اطالات لمفاصل الجسم	مستمر	هوائي	١٢٠-١٢٠/ن/ق	٥٠%	-	٢	٨	إحماء	الجزء الإعدادي	
-تدريبات لتنمية السرعة ٢(٨٠x٦١) - تدريبات لتنمية القوة	قشري موقع الشدة	مختلط	١٦٠-٨٠/ن/ق	٨٥%	١-١	٦	٢	إحماء بدني		
التدريب على اتش كومي المهارات - تنمية المهارات من اعلي -المراجعة على الخفق	قشري موقع الشدة	مختلط	١٦٠-٨٠/ن/ق	٨٥%	١-١	٦	٢	إحماء مجاري	الجزء الأساسي	
-التأقش على هيئة خروج المغلوب	قشري	لاهوائي	١٦٠-٨٠/ن/ق	٨٥%	١-١	٣	٢	الجزء التأقسي		
تدريبات للاسترخاء	مستمر	هوائي	١٢٠-١٢٠	٢٠%	-	٢	٣	العودة للحالة الطبيعية	الجزء الختامي	

نموذج لوحدة تدريجية في فترة الإعداد الخاص : الأسبوع العاشر – اليوم الثاني

المهدف : تنمية التحمل الدوري التنفس
المهدف الفرعي : المرونة – تحمل السرعة

زمن الوحدة : ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات الهيوكمبيك ٣١ ق

الأسبوع : العاشر – اليوم الثاني
الشدة : متوسطة (٨٥%)

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			التكرار	تدريبات الهيوكمبيك	الزمن	الوحدة	أجزاء الوحدة
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات					
الإحماء في مجموعات - تمرينات العمود الفقري ، - تمرينات التنميطية تحصل السرعة - تمرينات لتنمية المرونة	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠/ق	%٥٠	-	٢	٣	بدون	١٠ق	إحماء	الجزء الإعدادي
- التدريب على اتش كومي المهارات - تنمية المهارات الهجوميّة والتدريب عليها . - التدريب على المسكات	مستمر	مخطط	١٢٠-١٨٠/ق	%٨٥	٢-١	٣	١	تستخدم معها لمدة ١٥٥ق ٢٠٠ م الأولى كل ١٦ خطوة نفس ٢٠٠ م الثانية كل ١٨ خطوة نفس ٢٠٠ م الثالثة كل ١٦ خطوة تثبيت مدة أخذ النفس (٢ خطوة)		إعداد بدني	الجزء الإعدادي
التدريب على المهارات السابق تعلمها على هيئة تنافس	قروي	لا هوائي	١٧٥-١٩٠/ق	%٩٠	٢-١	٢	٢	تستخدم معها لمدة ٢١ق (٨ ق للاتش كومي +٨ ق للمهارة كاملة) ق (٣٢,٢١) أخذ نفس كل ١٨ اتش كومي ق (٢,٥٤) أخذ نفس كل ١٦ حركات ويكرر الإداء السابق	٢٠ق	الجزء التنافسي	الجزء الإعدادي
استشفاء وعودة للحالة الطبيعية	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠	%٣٠	-	٢	٣	بدون	٥ق	العودة للحالة الطبيعية	الجزء الخاتمي

نموذج لوحة تدريبيه في فترة الإعداد الخاص الأسبوع العاشر - اليوم الثالث

المهف: تنمية التحمل الدوري التنفس
المهف فرعيين: السرعة - القوة- المرونة

زمن الوحدة: ٧٠-٩٠ ق
زمن تدريبات البيوميك ٣٢ ق

الأسبوع: العاشر- اليوم الثالث
الشدة: ٨٥%

المحتوى	طريقة التدريب	اتجاه العمل	ضربات القلب	تشكيل حمل التدريب			تدريبات البيوميك	الزمن	الوحدة	الجزء
				الشدة	نسبة العمل إلى الراحة	المجموعات				
الحري في المكان - وصل احماه في مجموعت- عمل اطالات لمفاصل الجسم	مستمر	هوائي	١٢٠-١٢٠ن/ق	%٥٠	-	٢	٣	بحون	إحماه	الجزء الإعدادي
-تدريبات للتمهية السرعة ٢(٨٠×٢) -تدريبات للتمهية القوة -تدريبات للتمهية المرونة	قري مرتفع الشدة	محاظ	١٢٠-١٨٠ن/ق	%٨٥	١-١	٢	٢	تستخدم معها لمدة ٢٠ق (٢٠٢٠١) أخذ نفس كل ١٢ خطوة ١٠٠م (١٥٤٤) أخذ نفس كل ١٨ خطوة - يكرر الإذاء السابق	إعداد بني	الجزء الإعدادي
التدريب على اتس كومي الهجاري - تنمية المهارات من أعلى-المراحة على المسكنات الأرضية	قري مرتفع الشدة	محاظ	١٧٥-١٩٠ن/ق	%٩٠	١-١	٢	٢	تستخدم معها لمدة ١٢ ق (٢) أخذ نفس كل ١٤ هتس كومي ق (١) أخذ نفس كل ٢٠ هتس كومي ق (٥٤٤) أخذ نفس كل ١٨ حركات ق (٦) أخذ نفس كل ٢ حركات ويكرر نفس الإذاء السابق	إعداد مهاري	الجزء الإعدادي
- التناقص على هتس حروج المعلوم	قري	هوائي	١٧٥-١٩٠ن/ق	%٤٠	١-١	٢	٣	بحون	الجزء التناقصي	الجزء التناقصي
تدريبات للاسترخاء	مستمر	هوائي	١٢٠-١٣٠	%٣٠	-	٢	٣	بحون	العودة للحاله الطبيعية	الجزء التناقصي

مرفق (ه) اختبار اللياقة الخاص في الجودو

غرض الاختبار:

قياس مستوى اللياقة الخاص في الجودو

الأدوات:

بساط جودو

صفارة

ساعة إيقاف

طريقة الأداء:

تقف اللاعبات على بعد ٦ أمتار من بعضهم Tori في الوسط بين اللاعبات وعند إعطاء الأمر (Hajime) تقوم المهاجمة (Tori) بالأداء (الرمى) وهكذا بالنسبة للاعبة التي تليها ويكرر الأداء لمدة (١٥ ث) المجموعة (A) وبعدها يتم إعطاء الأمر (قف) Matte والراحة ١٠ ث .
ثم الأداء مرة أخرى لمدة (١٥ ث) والراحة ١٠ ث مجموعة (B) .
ثم الأداء مرة ثالثة لمدة (١٥ ث) والراحة ١٠ ث مجموعة (C) ثم يحسب معدل القلب بعد دقيقة واحدة راحة .

ثم حساب مؤشر اللياقة الخاص في الجودو من المعادلة :

$$Sjft = \frac{HRires + HReff}{A + B + C}$$

A+R+C = المجموع الإجمالي للرميات .

HRires : معدل ضربات القلب بعد المجهود بدقيقة.

HReff : معدل ضربات القلب أثناء الراحة .

مرفق (٧)

الاختبارات البدنية

١- اختبار قوة القبضة Hand Grip Strength Test :

غرض الاختبار :

قياس عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع).

الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر قوة القبضة .

وصف الأداء :

يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده . يقوم بالضغط بقبضة يده على ديناموميتر لمحاولة إخراج

أقصى قوة ممكنة

تعليمات الاختبار :

يجب علي المختبر الا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو شئ خارجي يؤدي الاختبار مرة باليد

اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات :

يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات ، تحسب له نتائج أفضلهما .

٢- اختبار العدو ٣٠ متراً 30- Meter Dach test

غرض الاختبار : قياس السرعة

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف ، خطين متوازيين مرسومين علي الأرض المسافة بينهما ٣٠ متراً .

وصف الأداء :

يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلي أن يتخطى الثاني .

حساب الدرجات :

يحسب الزمن الذي إستغرقه المختبر في قطع المسافة ٣٠ متر من الخط الأول حتى الخط الثاني

وللمختبر محاولتين وتحسب له أفضلهما

٣- اختبار الخطوره الجانبية (١٠ ث) :

غرض الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات اللازمة : شريط قياس وساعة إيقاف .

وصف الأداء :

يقف المختبر علي خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين وعند إعطاء إشارة البدء يأخذ خطوات جانبية ناحية اليمين حيث يلمس بالقدم اليمني خط الجانب ، ثم يعود يأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمية اليسري الجانب الأخر ، ويقوم المختبر بأداء الحركات السابقة علي الجانبين بأقصى سرعة ممكنة خلال زمن (١٠ث).

تعليمات الاختبار :

يخطط مكان بألوان ثابتة على الأرض بخمسة خطوط متوازية المسافة بين كل خط والأخر ٩٠ سم ، يعطي المختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات :

تتوزع الدرجات للاختبار بين خط المنتصف والخطوط الأربعة الجانبية التي تقع علي بعد مسافات متساوية من هذا الخط تحسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس إحدى الخطوط الجانبية وذلك علي النحو التالي :

إذا تحرك المختبر إلي الناحية اليمني فإنه يقطع الخط الأول فيأخذ درجة ثم يلمس خط الجانب بالقدم اليمني فتصبح درجة ٢ ، وعند عودته إلي الناحية اليسري يقطع خط الجانب الأيمن ، فتصبح درجته ٣ ثم يقطع خط المنتصف فتصبح درجته ٤ ، فيقطع الخط الأول في الناحية اليسري فتصبح درجته ٥ ، ثم يلمس خط الجانب فتصبح درجته ٦ ، وهكذا حتى يسمع المختبر إشارة التوقف بعد انتهاء زمن (١٠ث).

٤- اختبار الكوبري Bridge up :

غرض الإختبار :

قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة علي مدي إطالة الظهر

الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة .

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم باليدين والرجلين لكي يقترب لأقل مسافة ممكنة

حساب الدرجات :

تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منهما فترة دقيقة راحة .

٥- اختبار الانبطاح المائل من الوقف :

غرض الإختبار :

قياس التحمل العضلي العام للجسم .

الأدوات اللازمة :

بساط رقيق من اللباد يوضع علي أرض مستوية أو علي أرض بركية أو علي أرض رملية مستوية .

وصف الأداء :

يقف المختبر معتدلاً ، وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بثني الركبتين للنزول بالمقعدة علي الركبتين ووضع الكفين علي الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين ، قذف الرجلين خلفاً لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماً، قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين الوقوف في وضع معتدل والصدر إماماً للوصول للوضع الابتدائي يقوم المختبر بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون الارتباط بزمن الأداء .

تعليمات الاختبار :

لا تحسب المحاولات غير الصحيحة في العد ، ويعطي المختبر محاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات :

تحسب درجة واحدة عند الوصول للوضع الابتدائي (الوقف) .

مرفق (٨)

اختبار شاركي للخطوة Sharkey Step Test

الغرض من الاختبار :

- يهدف الاختبار بدرجة رئيسية قياس اللياقة الهوائية VO_{2Max} Aerobic Fitness

مستوي السن والجنس :

- للجنسين من ١٥ : ٦٥ سنة

الأدوات والأجهزة اللازمة :

- صندوق خشبي Box او مقعد أو مدرج بارتفاع ٣٣ سم للأثاث
- جهاز لحساب الزمن : ساعة إيقاف أو ساعات معملية أو ساعة حائط
- جهاز لقياس الوزن : ميزان طبليية
- انثروبومتر او استاديومتر لقياس الطول

إجراءات تنفيذ الاختبار

- تتضمن إجراءات تنفيذ الاختبار

(١) التجهيزات التي تسبق تنفيذ الاختبار

(٢) تطبيق الاختبار

أولاً : التجهيزات التي تسبق تنفيذ الاختبار :

(أ) بالنسبة للمختبر

- ١- عدم القيام بمجهود قوى قبل أداء الاختبار ، وإذا حدث ذلك فانه يجب أن تمر ساعتين على الأقل قبل القيام بأداء الاختبار
- ٢- غير مسموح بالإحماء قبل أداء الاختبار ، ويسمح فقط ببعض تمرينات الإطالة .
- ٣- أن يكون قد مضي ثلاث ساعات على تناول أخر وجبة غذائية .
- ٤- يرتدى المختبر حذاء وملابس خفيفة وتفضل ملابس تنس
- ٥- يسترخى المختبر لمدة لا تقل على خمس دقائق قبل أداء الاختبار

(ب) بالنسبة للقائم بالقياس :

- يقوم الباحث الرئيسي (المسئول عن عملية القياس) بتجميع الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ الاختبار وفحصها والتأكد من صلاحيتها من الناحية الفنية .
- تجهيز المترو نوم على الإيقاع اللازمة لتنفيذ الاختبار وهو ٩٠ ضربة / ق .
- سؤال المختبر عن آخر وجبة غذائية تناولها ، وعن النشاط البدني الذي قام به قبل أداء الاختبار .
- القيام بتسجيل البيانات الأساسية وتشمل : التاريخ ، وقت التطبيق ، العمر الزمني ونوعه (الجنس) ، طول المختبر (سم) ،وزنة (كجم) في بطاقة التسجيل التي أعدت لهذا الغرض مرفق (٩) .
- شرح الاختبار وعمل نموذج له أمام المختبرين مؤكدا على الشروط الأساسية الخاصة بأداء الاختبار مثل إيقاع الخطوات ومعدل الخطو في الدقيقة Step rate والأخطاء الشائعة .
- يسأل المختبر عن أية ملاحظات أو استفسارات يريد السؤال عنها .

ثانياً : تطبيق الاختبار :

- ارتفاع الخطوة : ٣٠ سم للأثاث
- معدل الطول : ٢٢,٥ خطوة في الدقيقة
- إيقاع المترونوم : ٩٠ ضربة / ق
- فترة دوام الاختبار : ٥ ق .
- فترة حساب النبض = ١٥ ث من (١٥ ث : ٥ ق إلى ٣٠ ث / : ٥ ق)

مراحل أداء اختبار شاركس :

- يقف المختبر في مواجهة الصندوق الخشبي
- يقوم القائم بالقياس (الباحث) بتشغيل المترونوم على إيقاع ٩٠ ضربة / ق .
- عندما يبدأ المختبر في الخطو ، يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة علي الفور ليبدأ زمن الاختبار
- يقوم القائم بالقياس (الباحث) بمساعدة المختبر على تنظيم معدل الخطو في بداية أداء الاختبار بان يعد عليه بصوت مسموع .

فوق - واحد

فوق - اثنين

تحت - واحد

تحت - اثنين

- يقوم الباحث بالتنبيه على المختبر بضرورة أن تكون قدمية مفرودة فوق الصندوق
- يقوم الباحث بتشجيع المختبر على تكلمة الاختبار
- يقوم الباحث بإعلان انتهاء الاختبار في نهاية الدقيقة الخامسة

- يتخذ المختبر وضع جلوس القر قضاء على الأرض بعد الانتهاء من الاختبار
- يقوم الباحث بتحسس النبض (معدل القلب) بعد ١٥ ث من انتهاء الاختبار ولمدة ١٥ ث ويقوم بتشغيل النتائج في بطاقة التسجيل مرفق (٩) .
- يسمح للمختبر بالانصراف

طريقة حساب النتائج :

- حدد موقع وزن الجسم في جدول شاركي بالنسبة للإناث
- حدد عدد مرات النبض في ١٥ ث ، والتي تم الحصول عليها بعد الانتهاء من الاختبار في العمود الخاص بذلك في الجهة اليمنى من جدول شاركي للإناث
- حدد $VO_2 \max$ في العمود الذي يعلو الوزن في مقابل درجة النبض مقدره ميللتر/كجم/ق.

جدول قيم اللياقة الهوائية غير المعدلة (مليلتر /كجم/ق) لاختبار شاركي للإناث

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ($VO_2 \max$)											عدد مرات النبض		
٢٩	٢٩	٢٩											٤٥
٣	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠									٤٤
٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١								٤٣
٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢				٤٢
٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣			٤١
٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤			٤٠
٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥			٣٩
٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦			٣٨
٣٧	٣٧	٣٧	٣٧	٣٧	٣٧	٣٧	٣٧	٣٧	٣٧	٣٧			٣٧
٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨	٣٧		٣٦
٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩	٣٨	٣٨	٣٥
٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	٣٩	٣٩	٣٩	٣٤
٤١	٤١	٤١	٤١	٤١	٤١	٤١	٤١	٤١	٤١	٤١	٤٠	٤٠	٣٣
٤٢	٤٢	٤٢	٤٢	٤٢	٤٢	٤٢	٤٢	٤٢	٤٢	٤٢	٤١	٤١	٣٢
٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٢	٤٢	٣١
٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤	٤٣	٤٣	٣٠
٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥	٤٤	٤٤	٢٩
٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٥	٤٥	٢٨
		٤٩	٤٩	٤٩	٤٩	٤٩	٤٨	٤٨	٤٧	٤٦	٤٦	٤٦	٢٧
			٥١	٥١	٥١	٥١	٥٠	٥٠	٤٩	٤٨	٤٧	٤٧	٢٦
				٥٣	٥٣	٥٣	٥٢	٥٢	٥١	٥٠	٤٩	٤٩	٢٥
					٥٥	٥٥	٥٤	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥١	٢٤
						٥٧	٥٦	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٣	٢٣
٨٦,٤	٧١,٨	٧١,٨	٧٢,٧	٦٨,٢	٧٢,٧	٥٩,١	٥٤,٥	٥٠	٤٥,٤	٤٠,٩	٣٦,٤	٣٦,٤	وزن الجسم (كجم)

(٤٢ : ٣١٧-٣٢٥)

مرفق (٩)
بطاقة تسجيل البيانات في بطاقة اختبار
شاركى للخطوة

بيانات أساسية :

- الاسم :
- التاريخ :
- الوقت
- العمر الزمني سنة
النوع (ذكر - أنثى) الطول سم الوزن كجم

بيانات الاختبار :

- الالتزام بإيقاع الأداء (٢٢,٥ خطوة /ق) دائما أحيانا نادرا
الالتزام بالناحية الفنية للأداء دائما أحيانا أحيانا
عدد مرات النبض في (١٥ ث) (١٥ : ٥ - ٣٠ : ٥) نبضة

ميلتر كجم /ق

درجة اللياقة :

أسماء القائمين على تنفيذ الاختبار :

١-

٢-

التوقيع

مرفق (١٠) اختبار الخطوة للقدرة اللاهوائية

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة اللاهوائية الطويلة

مستوي السن والجنس :

الجنسيين من ١٢ : ٣٠ سنة

الأدوات والأجهزة اللازمة :

- مقعد بارتفاع ٤٠ سم للجنسين
- ساعة إيقاف أو ساعة معملية لها مؤشر للثواني
- ميزان لقياس الوزن
- آلة حاسبة

الإجراءات :

أولاً : التجهيزات التي تسبق تنفيذ الاختبار :

- الإحماء الخفيف لمدة لا تزيد عن (٢ ق)
- القيام ببعض تمارينات الإطالة الخفيفة للرجلين لمدة دقيقة واحدة (٢ - ٣ ق) القيام بعمل محاولة للتدريب على أداء الاختبار بمجهود متوسط بمعدل ٢٠ خطوة في الدقيقة حيث تستغرق المحاولة حوالي دقيقتان (٣ - ٥ ق)
- الاستعداد لبدء تنفيذ الاختبار

ثانياً : طريقة الخطوة :

- التركيز في الأداء على قدم واحدة دون الأخرى ، كما يقف المختبر مواجهًا بالجانب المقعد وليس مواجهًا له من الإمام .
- وضع إحدى الرجلين على المقعد . بينما تكون الرجل الحرة على الأرض .
- وزن الجسم على الرجل الحرة قبل بدء الاختبار بينما يصبح محملاً على الرجل الموضوعه على المقعد عندما يتم رفع الجسم لأعلى وتكون الرجل الحرة مفرودة وعلى استقامة واحدة مع الظهر .
- يتم الأداء في عدتين (واحد - اثنتين) .

ثالثاً: القياسات :

- وزن المختبر قبل أداء الاختبار .
- حساب الخطوات التي يؤديها المختبر كالتالي (فوق - واحد ، تحت - اثنين ، فوق - ثلاثة ، تحت - أربعة ، فوق - خمسة وهكذا) حتى ينتهي الزمن المقدر للاختبار ، ويتم تسجيل عدد الخطوات خلال زمن ١٥ ث ، ٣٠ ث ، ٦٠ ث .
- حساب الزمن وعلى الميقاتي إعلان الزمن بصوت عال مسموع في نهاية الثانية الـ ١٥ ، الثانية ٣٠ ، الثانية ٦٠ ، وعلى المسجل أن يقوم بتسجيل عدد الخطوات التي يعلنها الباحث الذي يقوم بالعد لحظة إعلان الميقاتي لكل فترة زمنية من الفترات الثلاثة .

حساب النتائج :

أولاً حساب القدرة اللاهوائية القمة : peak - Anp

$$\text{Peak Anp} = \frac{fXD}{t} \times 1.33$$

f = (وزن جسم المختبر)

D = (المسافة ٤٠ سم × عدد الخطوات في ١٥ ث)

T = ١٥ ث

1.33 = مقدار ثابت

ثانياً حساب السعة اللاهوائية : An cap

$$\text{An Cap} = (FXD) \times 1.33$$

(٤٢ : ١٥٧ - ١٦٣)

D المسافة (٤٠ سم × عدد الخطوات في ٦٠ ث)

مرفق (١١)

بطاقة تسجيل فردية لاختبار الخطوة للقدر اللاهوائية
ANP - Step Test

الاسم : التاريخ : النوع (ذكر- أنثي)
السن سنة الوزن كجم

عدد الخطوات عند الثانية الـ ١٥ : خطوة

عدد الثانية الـ ٣٠ : خطوة

عدد الثانية الـ ٦٠ : خطوة

القدرة اللاهوائية القمة = { كجم \times (٠,٤ \times خطوة) \div ١٥ } \times ١,٣٣

السعة اللاهوائية = { كجم \times (٠,٤ \times خطوة) \div ١٥ } \times ١,٣٣

أسماء القائمين على تنفيذ الاختبار :

..... -١

..... -٢

التوقيع

مرفق (١١)
بطاقة تسجيل فردية لاختبار الخطوة للقدر اللاهوائية
ANP - Step Test

الاسم : التاريخ : النوع (ذكر- أنثي)

السن سنة الوزن كجم

عدد الخطوات عند الثانية ال ١٥ : خطوة

عدد الثانية ال ٣٠ : خطوة

عدد الثانية ال ٦٠ : خطوة

القدرة اللاهوائية القمة = { كجم × (٠,٤ × خطوة) ÷ ١٥ } × ١,٣٣

السعة اللاهوائية = { كجم × (٠,٤ × خطوة) ÷ ١٥ } × ١,٣٣

أسماء القائمين على تنفيذ الاختبار :

١-

٢-

التوقيع

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

رياضة الجودو من الرياضيات التي يتم فيها التنافس عالميا واولمبيا وقاريا ودوليا حيث تطورت تطورا كبيرا من الناحية الفنية والخططية والقانونية منذ نشأتها حتى يومنا هذا بمقارنتها بمثيلاتها من الرياضيات الأخرى ومن الطبيعي أن تستلزم هذه التطورات تطورا مماثلا في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة الوصول للمستويات الرياضية العليا لذا فإن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى رياضة الجودو في الدول المتقدمة يلقى عتبا على الباحثين والمهتمين بمجال رياضة الجودو ليصبح دافعا للنهوض والارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين عن طريق التخطيط السليم وأتباع الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية والمعلومات الحديثة لتطبيقها على اللاعبين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية مسايرة للتقدم الهائل للاعبين في البطولات العالمية والدورات الأولمبية .

وخير دليل على ذلك التقدم أن أقل زمن للتصارع في الدورات الاولمبية (٥ ث) ويرجع هذا التطور الى عملية التدريب التخصصية والتي تعمل على الارتقاء بالنواحي الفسولوجية (الوظيفية) من خلال تطوير عمل الجهاز الدوري والتنفسى . حيث تؤدي عملية الانتظام في التدريب إلى حدوث ما يسمى بالتكيف الناتج عن الحمل البدني ن بالإضافة إلى حدوث تغيرات وظيفية وتركيبية في خلايا وأنسجة الجسم المختلفة ، كما يحدث تغيرات في أنظمة الطاقة واحد هذه التغيرات (التغيرات اللاهوائية Anaerobic Exchange)

وفي الآونة الأخيرة نجد الأبحاث العلمية أعطت اهتماما كبيرا نحو تقويم أساليب التدريب التقليدية والعمل على تطويره وإيجاد أساليب علمية تعمل على تحسين الكفاءة الفسولوجية ومستوى الإنجاز فظهر أسلوب جديد يعرف بتدريبات (الهيبوكسيك) أو التحكم في التنفس ، وقد ظهرت تأثيراتها في تحقيق التحسن الوظيفي ومستوى الإنجاز ، وتتلخص فكرتها في الاعتماد على تقليل نسبة الأكسجين داخل الجسم .

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة وإطلاع الباحثة على نتائج الدورة الاولمبية باتلاننا وسيدنى في الجودو عن التقدم السريع في قدرة الإبطال على الارتقاء بمستواهم .

فظهر موضوع الدراسة في كونه محاولة للتعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسولوجية وفعالية الاداء المهاري سعيا للتوصل لمستوى الأداء أفضل لأن على الرغم من أهمية هذه التدريبات إلا إنها لم تتل أي درجة من الدراسة في جمهورية مصر

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الأولى (تجريبية) والثانية (ضابطة) بأسلوب القياسيين القبلي والبعدي ، هذا وقد بلغ حجم العينة ١٠ لاعبات جودو وتم اختيار تلك العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الجودو بنادي طنطا الرياضي ، بحيث يطبق على المجموعة التجريبية برنامج تدريبات الهيبوكسيك ، اما المجموعة الأخرى الضابطة فتقوم بتنفيذ نفس البرنامج الطبق على المجموعة التجريبية ولكن بدون وجود تدريبات الهيبوكسيك في الوحدة التدريبية .

ثانياً : أدوات جمع البيانات :

على ضوء ما أسفرت عند القراءات النظرية والدراسات المرتبطة ، وطبقا لمتطلبات البحث استخدمت الباحثة في جمع البيانات بعض من الأجهزة والأدوات ، وقياسات فسيولوجية واختبارات بدنية واختبار فعالية الاداء المهارى ، وقد استخدمت الباحثة طريقة التصوير التليفزيونى في تقييم فعالية الاداء المهارى للاعبى الجودو لجمع البيانات وقد تمت معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحثة استخلاص ما يلى :

١- ادى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسيك الي تحسن في نتائج بعض القياسات الفسيولوجية قيد البحث سواء للمجموعة التجريبية أو الضابطة وكان للمجموعة التجريبية :

(ضغط الدم الانبساطي - النبض - حجم الضربة - الدفع القلبي - السعة الحيوية - القدرة اللاهوائية - السعة اللاهوائية - مؤشر اللياقة الخاص في الجودو (Sjft) - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO_{2max}) بنسب مئوية بلغت (٢٢,٨% - ٥,٧% - ١٥,٩% - ٢٨,٦% - ٢٣,١٦% - ٤٣,٠٤% - ٤٧,٢٥% - ١٨,١٦% - ١٣,٠٢%) على التوالي .

أما المجموعة الضابطة فقد بلغت النسبة المئوية للتحسن في تلك القياسات الفسيولوجية (١٤% - ٤,٦% - ١٢,٨% - ١٥,٧% - ١١,٦% - ١١,٨% - ١٠,١٤% - ٨,١% - ٢,٠٥%) على التوالي .

٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح الي تحسن ملحوظ في فعالية الأداء المهارى تتمثل فى الدلالات المعنوية لعدد الرميات والنقط المسجلة حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية في القياس البعدى لعدد الرميات (٢٧,٤٣%) أما النقاط المسجلة فكانت نسبة التحسن (١١,٠٥%) .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت النسبة المئوية للتحسن في القياس البعدى لعدد الرميات (١٦,٩%) والنقط المسجلة (٥,٨%) .

٣- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو للمجموعة التجريبية فى (قوة القبضة اليمنى - قوة القبضة اليسرى - السرعة - الرشاقة - مرونة الكوبري الأفقية - تحمل السرعة - تحمل القوة- التحمل العام) ، بنسب تحسن (٢٠% - ٢٣,٢٥% - ١٨,٢٢% - ١٧,٤٦% - ٥٤,٥% - ٥٠% - ٦٠% - ٢٤,٥٧%) على التوالي.

أما المجموعة الضابطة فقد بلغت نسبة التحسن (٦,٢٥% - ٨,٥٩% - ٦,٦١% - ٨,١٩% - ٣١,٧٩% - ٢٣,٢١% - ١٧,٩٧% - ٨,٤٠%) على التوالي .

التوصيات :

فى ضوء الاستنتاجات التى أسفر عنها البحث نوصى بما يلى :

١. ضرورة استخدام تدريبات الهيبوكسيك ، عند وضع برامج التدريب الخاصة بلاعبي الجودو وذلك لتأثيراتها الايجابية على المتغيرات الفسيولوجية وعلى فعالية الأداء المهارى والصفات البدنية .

٢. استخدام اختبار فعالية الأداء المهارى لتقييم الحالة الفنية والمهارية للاعبي الجودو .

٣. استخدام اختبار اللياقة الخاص في الجودو Sjft لتقييم الحالة البدنية للاعبي الجودو .

٤. محاولة تطوير الكمامة المستخدمة في البحث لضبط عملية التحكم فى التنفس وتجريب طرق جديدة أخرى.

المستخلص

رياضة الجودو من الرياضات التي يتم فيها التنافس على كافة المستويات ونتيجة للتقدم الملحوظ في الدورات الاولمبية أدى ذلك إلى أتباع الأسس العلمية والمعلومات الحديثة فى ابتكار أسلوب جديد يعمل على تحسن الحالة الوظيفية للجهاز الدورى التنفس والقدرة اللاهوائية فظهر موضوع الهيوكسيك وظهرت الدراسات التي تؤكد على ايجابية هذا الأسلوب وهذا ما دفع الباحثة للقيام بتلك الدراسة .

وأجريت تلك الدراسة على عينة من لاعبات الجودو بنادى طنطا الرياضي لموسم ٢٠٠٣ وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين بنظام القياسيين القبلى والبعدى ، وقد استخدم الباحث طريقة التصوير التلفزيوني في تقييم فعالية الاداء المهارى .

وكان من أهم نتائج الدراسة :

تحسن في بعض القياسات الفسيولوجية قيد البحث كما ارتفع مستوى الاداء المهارى للحركات قيد الدراسة وتحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالجودو .

وكان من أهم توصيات الدراسة :

- تطبيق تدريبات الهيوكسيك عند وضع برامج التدريب ، لما لها من تأثيرات ايجابية على كفاءة عمل الجهاز الدورى والتنفسى .
- ضرورة استخدام تدريبات الهيوكسيك ، عند وضع برامج التدريب الخاصة بلاعبى الجودو وذلك لتأثيراتها الفسيولوجية الايجابية وأثره على فعالية المهارى .
- استخدام اختبار فعالية الاداء المهارى لتقييم الحالة الفنية والمهارية للاعبى الجودو .
- محاولة تطوير الكمامة المستخدمة في البحث وتجريب طرق أخرى لضبط عملية التحكم فى التنفس .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Physical Training Department



The Effect Of Hypoxic Training On Some Physiological Variables And The Changes Efficiency To The Player Of Judo

By

Intsar El-Shahat Ahmed Mustafa

Sport specialist in faculty dentistry
To obtain master's de degree in physical education

Supervision

Prof.Dr . yossef Dahab Aly

Professor of sport physiology , Head of
Biological sciences and sportive
Health Department , Faculty of
physical Education for men
Alexandria University

Dr . Ehab fawzy Al-Bedawy

Ass.Prof., physical training
Dept And Faculty of
physical Education
Tanta University

Dr . Ehab sabry Mohamed

Teacher of Athletics division ,
Faculty of physical Education
Tanta University

1425 A.H – 2004 A. D

RESEARCH SUMMARY

Introduction and The Problem :

Judo is considered one of the competitive sports which occupied a previous position between the individual playing .IT has been developed greatly in the technical, planned and legality sides. It is normal that we keep up with this development similar one in the educational and training level of this sport. Judo sport has been begun to gain the care of the developed countries in the sportive field. and that after the upper sporting levels became an indicator to the level of the scientific progress and the civilized one to her in the international competitions the best proof on that development or progress that the short time for competitive in these Olympic periods (fives second).

Recently athletics developments in performance and scoring are beyond compare resulting from specific training that in creased physiological (function al power creating load adjustment and positive structural creating load adjustment and positive structural and functional changes in the cells and tissues of the body as well as energy (anaerobic exchange) .

There fore modern scientific studies have developed training techniques such as hypoxic training technique that many studies in sports phycogin in muscle.

As a researcher, of much experience in work – EX – player , gaining knowledge of the result of Atlanta Olympiad in judo 1996 .

The search is arty to recognize the effect the Hypoxic training on some of physiological variables and the change efficiency of skills performance to reach to the best level in performance However , the importance of these exercise , still has less attention in athletics in Egypt in judo That made the researcher make a research around this study which can take apart in solving that can lead to the effectiveness of performance and from another aspect this may be consider as anew way in the development of the training process in judo.

The Importance of This Research :

First : The Scientific Importance :

- 1) Show the importance of using the scientific research to arrive at new ways and systems which can develop the effectiveness of performance.
- 2) Open the field for more research to know the effect of Hypoxic training in the other sports.
- 3) The Hypoxic training indicates an important way in preparing the players for comparatives at sea level to occur.

Second: The Practical Importance

- Direct the training process in good way and manage the high level and try to reach the best means of training.
- Using for these training for preparing the players of judo and manage the high level.
- Give a praxis idea for the workers in judo about the effect of Hypoxic training for develop the effectiveness of performance in different skills in judo.

The aims of the research :

- Recognize the effect of Hypoxic training on some physiological variables for the players of judo.
- Recognize the effect of Hypoxic training on the efficiency of judo performance. .

Hypotheses :

- 1-There are significant – according to statistics –between the two measurements (before and after) of the main group on some physiological changes and the efficiency of performance of the player of judo indicating positive result of the after training measurement.
- 2- There are significant – according to statistics –between the two measurements (before and after) of the experimental group on some physiological changes and the efficiency of performance of the player of judo indicating positive result of the after training measurement.
- 3- There are significant differences – according to statistics –between the two groups , the main group and the experimental one - on some physiological changes and the efficiency of performance of the player of judo indicating positive result of the after training measurement .

Research Procedure

First : Research methodology :

The research has used the experimental system of the two equal groups. the first (experimental) & the second (main) using the after and before measurements .the sample is ten player of judo .

They were chosen on purpose from the player of judo in Tanta club. Hypoxic training program was applied to the player of judo in the experimental group. The other group (main) carries out the same program yet without Hypoxic training during training

second:

Ways of collecting the information under the light of the findings of theoretical readings and connected studies and according to the research requirements, the researcher has used some of equipment and tools in addition to biochemical measurements and physiological ones and skills and physical tests. The researcher has used the television photography to evaluate the performance of the judo. This is done in order to collect information. the information collected by the researcher has been processed using the appropriate statistics Methods .

Results :

Under the light of research goals and its assumptions, and the research sample through the statistics processing, the researches has come the following:

- 1) The training program using Hypoxic leads to the improvements of physiological changes under studies.
- 2) The suggested training program results in observable improvement in the skills efficiency that is clear in the indications of right trials and scored points and the plus.
- 3) The suggested training program indicates the improvement or some physical qualities ones studies.

Recommendations:

- 1- To apply hypoxic training techniques especially cause of its pasiture effects on circulatory and respiratory systems.
- 2- To apply the scientific technique when training of the then players to incase then standards in addition to hypoxic cones.
- 3- To apply hypoxic training techniques related with specific training programs for its positive physiological influence on program once time.
- 4- Mask respirator in the study. And others to of derelqed, to control breathing during physic cal performance.

Abstract

Judo is one of sports which has a competition mall fields, as a result this observable development in the Olympic periods this leads to follow the scientific ways and new information innovating a new way that can work enhancement the efficiency of cardiac and circulatory, respiratory, and anaerobic power.

This study has been applied to a sample of Tanta club for player of judo season 2003. The researcher has used the experimental system using two equal groups (after & before measurements). The most important results are improving of physiological measurements and the raise of skillful performance.

The results of the research:

- 1) The training program using Hypoxic leads to the improvements of physiological changes under studies.
- 2) The suggested training program results in observable improvement in the skills efficiency that is clear in the indications of right trials and scored points and the plus.
- 3) The suggest training program indicates the improvement or some physical qualities ones studies.

This research recommended to:

- 1- To apply hypoxic training techniques especially cause of its pasiture effects on circulatory and respiratory systems.
- 2- To apply the scientific technique when training of the then players to incase then standards in addition to hypoxic cones.
- 3- To apply hypoxic training techniques related with specific training programs for its positive physiological influence on program once time.
- 4- Mask respirator in the study. And others to of derelqed, to control breathing during physic cal performance.