

المرفقات

١. الشروط الفنية ومتطلبات اختبار الترقى للحزام الاسود دان واحد فى رياضة الكاراتيه .
٢. المهارات الاساسية قيد البحث.
٣. الكائنات المختارة قيد البحث .
٤. استمارات لتفريخ البيانات والقياسات الخاصة قيد البحث.
٥. استمراه استطلاع راي الخبراء لتحديد الاهمية النسبية للصفات البدنيه الخاصه بمتطلبات الترقى للحزام الاسود دان واحد لناشىء الكاراتيه
٦. استمراه استطلاع راي الخبراء لتحديد انسب التمرينات النوعية الخاصه بمتطلبات الترقى للحزام الاسود دان واحد لناشىء الكاراتيه
٧. اسماء السادة الخبراء والمساعدين
٨. الاختبارات البدنية قيد البحث
٩. البرنامج التدريبي المقترح

مرفق (١)

الشروط الفنية ومتطلبات اختبار الترقى للحزام الاسود

دان واحد فى رياضة الكاراتية

EGYPTIAN KARATE FEDERATION

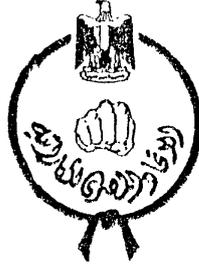
TEL : 00202 2607363

00202 2632824

FAX : 00202 2638507

P.O BOX : 1557 CAIRO

20 El-Sherook Building - El-shaheed
Ahmed Zaki St. -Behind Dar Elmoshah -
Kobry El- Koba - Cairo - Egypt .



الاتحاد المصري للكاراتيه

تليفون، ٢٦٠٧٣٦٣ (٠٠٢٠٢)

٢٦٣٢٨٢٤ (٠٠٢٠٢)

فاكس، ٢٦٣٨٥٠٧ (٠٠٢٠٢)

ص ب: ١٥٥٧ القاهرة

٢٠ عمارة الشروق - شارع الشهيد أحمد زكي
خلف دار المشاة - كوبري القبة - القاهرة - مصر

السيد الأستاذ / رئيس فرع الكاراتيه

تحية طيبة وبعد ،،،

يسر أسرة مجلس إدارة الاتحاد أن تهدي سيادتكم أطيب تحياتها وتحياتي

الشخصية .

يسرني أن أرفق لسيادتكم طي هذا الشروط والتعليمات الإدارية والمالية

الخاصة باختبارات الترقى للأحزمة (الكيو - الدان) بجميع درجاتها وكذا متطلبات

الترقي من الحزام الأصفر ٨ حتى الأسود السادس والتي تم إقرارها في الجمعية

العمومية العادية للاتحاد في ٢٠/٩/٢٠٠٥ .

برجاء التفضل بتعميمها علي جميع الأندية والمراكز والهيئات التابعة للمنطقة

وكذا المدربين المعتمدين ، علما بأنه سيتم الالتزام بنطبيق الشروط الفنية اعتبارا من

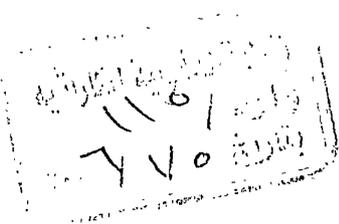
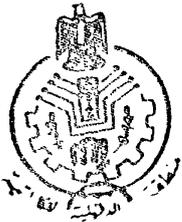
أول اختبار في عام ٢٠٠٦ .

وتفضلوا بقبول وافر التحية ،

مدير عام الاتحاد

احمد الخطيب

٢٠٠٥/١٢/٢٥



١١٤٩
٤٠٥ ١٢ ٢٥

KARATE FEDERATION

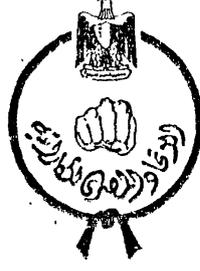
00202 2607363

00202 2632824

00202 2638507

BOX : 1557 CAIRO

20 El-Sherook Building - El-shaheed
Ahmed Zaki St. -Behind Dar Elmoshah -
Kobry El- Koba - Cairo - Egypt .



الاتحاد المصري للكاراتيه

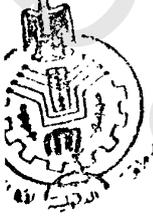
تليفون: ٢٦٠٧٣٦٣ (٠٠٢٠٢)

٢٦٣٢٨٢٤ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٢٦٣٨٥٠٧ (٠٠٢٠٢)

ص ب: ١٥٥٧ القاهرة

٢٠ عمارة الشروق - شارع الشهيد أحمد زكي
خاف دار المشاة - كوبري القبة - القاهرة - مصر



١٢٠ جنية بخلاف الرسوم المقررة للمنطقة

د - أسود ٣ دان

٣٠٠ جنية بخلاف الرسوم المقررة للمنطقة

هـ - أسود ٤ دان

٤٢٠ جنية بخلاف الرسوم المقررة للمنطقة

و - أسود ٥ دان

٦٠٠ جنية بخلاف الرسوم المقررة للمنطقة

ز - أسود ٦ دان

٧٥٠ جنية بخلاف الرسوم المقررة للمنطقة

ح - أسود ٧ دان

ط - تسدد ١٢ جنية عند النجاح رسوم استخراج شهادة و بطاقة لجميع درجات الدان.

٢ - من لم يتقدم بالصورة الشخصية مقاس ٣ × ٤ سم لاستخراج البطاقة في اختبارات

الدان يسقط حقه في استخراجها بعد أسبوع علي الأكثر من تاريخ الاختبار .

٣ - في حالة الرغبة في استخراج بدل فاقد للشهادة أو البطاقة يسدد رسم قدرة (١٢

جنية) لكل منهما مرفقا بخطاب من المنطقة التابع لها .

٤ - تتم جميع الاختبارات طبقا للمدرسة التابع لها كل منقدم (شوتوكان - شوتوريو).

رابعاً : جدول المدد اللازمة والأعمار المطلوبة لدرجات الحزام الأسود :

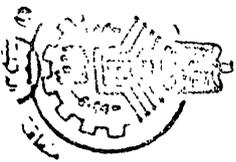
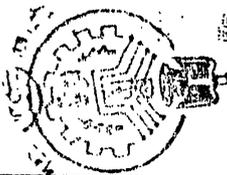
| ملاحظات | المدة البينية بين كل حزام | أقل سن للحصول علي الحزام | درجة الحزام |
|---------|---|--------------------------|-------------|
| | سنة بعد الحصول علي البني علي الأقل | ١٢ فما فوق | ١ دان |
| | سنتين بعد الحصول علي الأسود الأول | ١٦ فما فوق | ٢ دان |
| | ثلاث سنوات بعد الحصول علي الأسود الثاني | ٢١ فما فوق | ٣ دان |
| | اربع سنوات بعد الحصول علي الأسود الثالث | ٢٥ فما فوق | ٤ دان |
| | خمس سنوات بعد الحصول علي الأسود الرابع | ٣٠ فما فوق | ٥ دان |
| | ست سنوات بعد الحصول علي الأسود الخامس | ٣٦ فما فوق | ٦ دان |
| | سبعة سنوات بعد الحصول علي الأسود السادس | ٤٣ فما فوق | ٧ دان |
| | طبقاً لقرارات مجلس الإدارة | ٥١ فما فوق | ٨ دان |
| | طبقاً لقرارات مجلس الإدارة | ٦٠ فما فوق | ٩ دان |
| | طبقاً لقرارات مجلس الإدارة | ٧٠ فما فوق | ١٠ دان |



الاتحاد المصري للكتاب والخط

مخطبات الترقى لدرجات الأخرى

| تقدير النقاط | كتاب | كيفية | أساسيات | كيفية | درجة الحزام |
|---|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> الفهم الصحيح للأساسيات الكتاب الجيد وكيفية استنتاجها | <ul style="list-style-type: none"> كتابي داي كتابي داي جيت أبني يقوم المتقدم باختبار كتابا من المذكورة عالية تختار اللجنة كتابا من مجموعة البين أو (التي) | <ul style="list-style-type: none"> النصير : جيتيون كويتيه التين : جيتيون كويتيه | <ul style="list-style-type: none"> اجي أو كية (لنخف) حدي جيتي (اللام) - اوتروكي (اللام) مواتيه | <ul style="list-style-type: none"> سان بون زوكي (مواتيه) أشي أو كية - كيرامي زوكي - جيتي زوكي شوتو أو كية - كيرامي جيتي - نو كية (كوتسو داتشي) يوكي كياجي - يوكي كيتي كيتي (بفس) القاد) من زوكي سمو داتشي يوكي كيتي كيتي - مواتي جيتي بفس القاد (زوكي سمو داتشي) | <ul style="list-style-type: none"> شودان أسود أول |



مرفق (٢)

المهارات الأساسية قيد البحث

أولاً: أهم المهارات الدفاعية:

■ المواصفات الفنية لأداء الجيدان براى (الدفاع من أعلى إلى أسفل بالساعد):



(وقوف فتحا هيكو داتش) يقوم اللاعب برفع عضد ذراع اليد

المدافعة أماما وثنى المرفق لتصل القبضة للكنتف المعاكس، وفي نفس

الاداء الحركى للجيدان براى

اللحظة ترفع الذراع الأخرى مائلا أسفل. ثم الطعن أماما مع

مد المرفق كاملا وخفض الذراع المدافعة مائلا أماما أسفل لتصل القبضة فوق ركبة الرجل الأمامية مسافة تتراوح من ١٠:١٥ سم وفي نفس اللحظة يقوم بخفض عضد الذراع الغير مدافعة مائلا خلفا أسفل وثنى المرفق وبسط الساعد لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع ثم لف الجذع فى اتجاه الرجل الخلفية والرقبة فى اتجاه الرجل الأمامية.

■ المواصفات الفنية لأداء الدفاع من أسفل إلى أعلى بالساعد "جودان اجى أوكى":



الاداء الحركى للاجى اوكى

(وقوف فتحا هيكو داتش) يقوم اللاعب بثنى مرفق الذراع

المدافعة فى نفس اللحظة ترفع الذراع الأخرى مائلا أماما عاليا

ومد الاصابع كاملا. ثم الطعن أماما مع رفع الذراع المدافعة مائلا

أماما عاليا لتقاطع الساعدين وترسم القبضة بشكل نصف قوس امام

الجسم فكب الساعد لتواجه ظهر القبضة الجبهة بمسافة تتراوح من ٥:١٠ سم، وفي نفس اللحظة يقوم اللاعب بخفض الذراع الغير مدافعة بحيث يتقاطع الساعدين لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع مع لف الجذع فى اتجاه الرجل الخلفية والرقبة فى اتجاه الرجل الأمامية .

■ المواصفات الفنية لأداء الدفاع من الخارج إلى الداخل "شودان سوتو أوكى":



الاداء الحركى للسوتو اوكى

وقوف فتحا هيكو داتش يقوم اللاعب برفع عضد الذراع

المدافعة خارجا وانتشاء مرفقها وكب ساعدها وفي نفس اللحظة ترفع

الذراع الأخرى أماما ومد أصابعها كاملا، يقوم اللاعب بالطعن أماما

مع تحريك الذراع المدافعة على شكل نصف دائرة للداخل وبطح الساعد

وخفض عضدها داخلا مائلا أماما أسفل لمسافة تتراوح من ١٠:١٥ سم من السطح الامامى للجسم

وفي نفس اللحظة يقوم اللاعب بخفض الذراع الغير مدافعة مائلا خلفا أسفل فثنى المرفق والاصابع

وبطح ساعدها لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع مع لف الجذع فى اتجاه الرجل

الخلفية والرقبة فى اتجاه الرجل الأمامية.

▪ المواصفات الفنية لأداء الدفاع من الداخل إلى الخارج "شودان اتش أوكى":



الاداء الحركى للاتش اوكى

(وقوف فتحا هيكو داتش)، يقوم اللاعب بثنى مرفق الذراع المدافعة

لتصل قبضتها تحت ابط الذراع العكسية وفي نفس اللحظة ترفع

الذراع الأخرى أماما ومد أصابعها كاملا، يقوم اللاعب بالطعن

أماما مع تحريك ساعد الذراع المدافعة بشكل نصف دائرة للخارج فبطح الساعد ورفع العضد مائلا أماما أسفل لمسافة تتراوح من ١٠:١٥ سم من السطح الامامى للجسم وفي نفس اللحظة يقوم اللاعب بخفض الذراع الغير مدافعة مائلا خلفا أسفل فتشى المرفق والأصابع وبطح ساعدها لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع مع لف الجذع فى اتجاه الرجل الخلفية والرقبة فى اتجاه الرجل الأمامية

▪ المواصفات الفنية لأداء الدفع من الداخل إلى الخارج بالحافة الداخلية لليد "شودان شوتو

أوكى":



الاداء الحركى للشوتو اوكى

(وقوف فتحا هيكو داتش)، يقوم اللاعب برفع عضد ذراع اليد

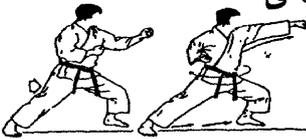
المدافعة داخلا أماما أسفل وثنى مرفقها وبطح ساعد ومد

أصبعها لتصل الحافة الداخلية لليد فوق منتصف كتف الذراع العكسية وفي نفس اللحظة ترفع الذراع الأخرى أماما ومد أصابعها كاملا، يقوم اللاعب بالارتكاز خلفا مع تحريك ساعد الذراع المدافعة بشكل نصف دائرى للخارج وكب ساعدها وتحريك عضدها مائلا أماما أسفل لمسافة تتراوح من ١٠:١٥ سم من المسطح الجانبي للجسم فى نفس اللحظة يقوم اللاعب بخفض الذراع الغير مدافعة مائلا خلفا أسفل فتشى مرفقها وبطح ساعدها لتلاصق الحافة الداخلية لليد بالمسطح الامامى للمنطقة البطنية مع لف الجذع فى اتجاه الرجل الخلفية والرقبة فى اتجاه الرجل الأمامية . (٤٤ : ١٥٩ - ١٦٥)

ثانيا: اهم المهارات الهجومية:

- المهارات الهجومية بالذراعين:

▪ المواصفات الفنية لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة "كيزامى زوكى":



الاداء الحركى للكزامى زوكى

(وقوف فتحا هيكو داتش) ثم سقوم برفع الذراعين مائلا أسفل وكب

الساعدان وثنى الأصابع، يقوم برفع الذراع الغير ضاربة أماما ومد الأصابع

وفى نفس اللحظة بخفض عضد ذراع اليد الضاربة أسفل فرفعها مائلا خلفا

أسفل وثنى المرفق فبطح الساعد لتلاصق الحافة الداخلية القبضة بالمسطح الجانبي للجذع، ثم يقوم بتبادل الطعن بالرجلين أماما بشكل نصف دائرى مع خفض عضد ذراع اليد الغير ضاربة أسفل فرفعهما مائلا خلفا أسفل وثنى المرفق وبطح الساعد لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع وفى نفس اللحظة يقوم بخفض عضد ذراع اليد الضاربة فرفعهما أمام أو مائلا أماما عاليا أو مائلا أماما أسفل ومد المرفق كاملا ليصبح الساعد والعضد على استقامة واحدة فكب الساعد لتوجيه لكمة بمسطح ظهر الوصلة لإصبعى السبابة والوسطى بشكل مستقيم لمنطقة الهدف.

■ المواصفات الفنية لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية "الأوى زوكى":



الاداء الحركى للاوى زوكى

(ذينكوتسو داتشى) يقوم اللاعب برفع الذراع الغير ضاربة أماما

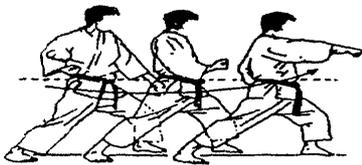
وكب الساعد وثنى الاصابع وفى نفس اللحظة يقوم برفع عضد

ذراع اليد الضاربة مائلا خلفا أسفل وثنى المرفق والاصابع فبطح

الساعد لتلاصق الحافة الداخلية القبضة بالمسطح الجانبي للجذع،

يقوم اللاعب بتبادل الزحف بمسطح باطن قدم الرجلين أماما وبشكل نصف دائرى ومن الداخل إلى الخارج للطعن بالرجل الخلفية أماما مع خفض عضد ذراع اليد الغير ضاربة أسفل فرفعهما مائلا خلفا أسفل وثنى المرفق وبطح الساعد لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع وفى نفس اللحظة يقوم بخفض عضد ذراع اليد الضاربة أسفل فرفعهما أماما أو مائلا أماما عاليا أو الساعد ومد المرفق كاملا ليصبح الساق والعضد على استقامة واحدة فكب الساعد لتوجيه لكمة بمسطح ظهر الوصلة الثالثة لاصبعى السبابة والوسطى بشكل مستقيم لمنطقة الهدف.

■ المواصفات الفنية لأداء اللكمة المستقيمة العكسية "الكياجو زوكى":



الاداء الحركى للكياكو زوكى

"(ذينكوتسو داتشى) وفى نفس اللحظة يقوم اللاعب برفع الذراعان

مائلا أسفل وكب الساعدان وثنى الأصابع، ثم يقوم برفع الذراع الغير

ضاربة أماما ومد الأصابع وفى نفس اللحظة يقوم بخفض عضد ذراع

اليد الضاربة أسفل فرفعهما مائلا خلفا أسفل وثنى المرفق فبطح الساعد

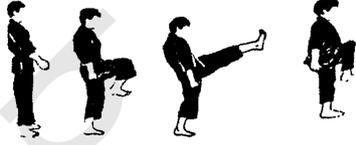
لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع، ثم يقوم بلف

الرجل الخلفية للداخل مع لف الجذع فى اتجاه الرجل الأمامية وخفض عضد ذراع اليد الغير ضاربة أسفل فرفعهما مائلا خلفا أسفل وثنى المرفق فبطح الساعد لتلاصق الحافة الداخلية للقبضة بالمسطح الجانبي للجذع وفى نفس اللحظة يقوم بخفض عضد ذراع اليد الضاربة أسفل فرفعهما أماما أو مائلا أماما

عالياً أو مائلاً أماماً أسفل ومد المرفق كاملاً ليصبح الساعد والعضد على استقامة واحدة فكب الساعد لتوجيه اللكمة ظهر الوصلة الثالثة لاصبعى السبابة والوسطى بشكل مستقيم لمنطقة الهدف.

- المهارات الهجومية باستخدام الرجلين:

■ المواصفات الفنية لأداء الركلة الأمامية "الماى جبرى":



" دىنكوتسو داتشى " يقوم اللاعب برفع ركبة الرجل الضاربة

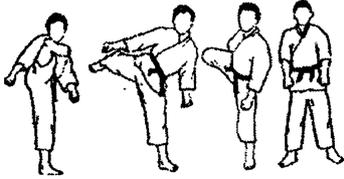
مائلاً أماماً عالياً حتى تصبح الزاوية المحصورة بين الفخذ والساق

الاداء الحركى للماى جبرى

قائمة، يقوم اللاعب برفع منطقة الحوض أماماً مع مد ركبة الرجل

الضاربة كاملاً وتثنى رسة القدم أسفل لتوجيه الركلة الأمامية فى اتجاه الهدف بقاعدة اصابع القدم أو تثنى رسة القدم عالياً لتوجيه الركلة الأمامية فى اتجاه الهدف بعقب القدم ثم الرجوع للوضع الابتدائى.

■ المواصفات الفنية لأداء الركلة الدائرية (المواشى جبرى):



" دىنكوتسو داتشى " يقوم اللاعب برفع الرجل الضاربة خارجاً

مائلاً عالياً وتثنى رسة القدم عالياً ومد الاصابع عالياً ليصبح مسطح

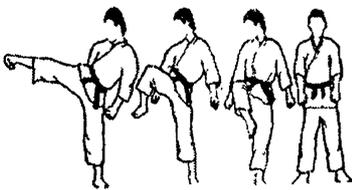
قاعدة اصابع القدم فى اتجاه الهدف أو تثنى رسة القدم أو الأصابع

الاداء الحركى للمواشى جبرى

أسفل مسطح مشط القدم فى اتجاه الهدف، ثم يقوم بالدوران بقدم رجل

الارتكاز ٩٠ درجة للخارج مع لف الجذع فى اتجاه رجل الارتكاز للدفع بمنطقة الحوض للامام ومد ركبة الرجل الضاربة كاملاً لتوجيه الركلة بقاعدة اصابع القدم أو مسطح مشط القدم بشكل نصف دائرى من الخارج إلى الداخل لمنطقة الهدف والرجوع للوضع الابتدائى.

■ المواصفات الفنية لأداء الركلة الجانبية " اليوكو جبرى ":



" دىنكوتسو داتشى "، يقوم اللاعب بتثنى الركبتين مع رفع الذراعين

مائلاً جانباً أسفل وتثنى الأصابع، يقوم اللاعب برفع الرجل الضاربة

أماماً أو مائلاً أماماً عالياً حتى تصبح الزاوية المحصورة بين الفخذ

والساق قائمة وتثنى الاصابع الاربعة أسفل ومد الابهام عالياً لتصبح

الاداء الحركى للمواشى جبرى

الحافة الخارجية مواجهة للهدف، يقوم اللاعب بلف الرقبة جانباً فى اتجاه

الهدف مع تحريك الفخذ جانباً والدفع بالحوض جانباً ومد الركبة الضاربة كاملاً لتوجيه الركلة الجانبية

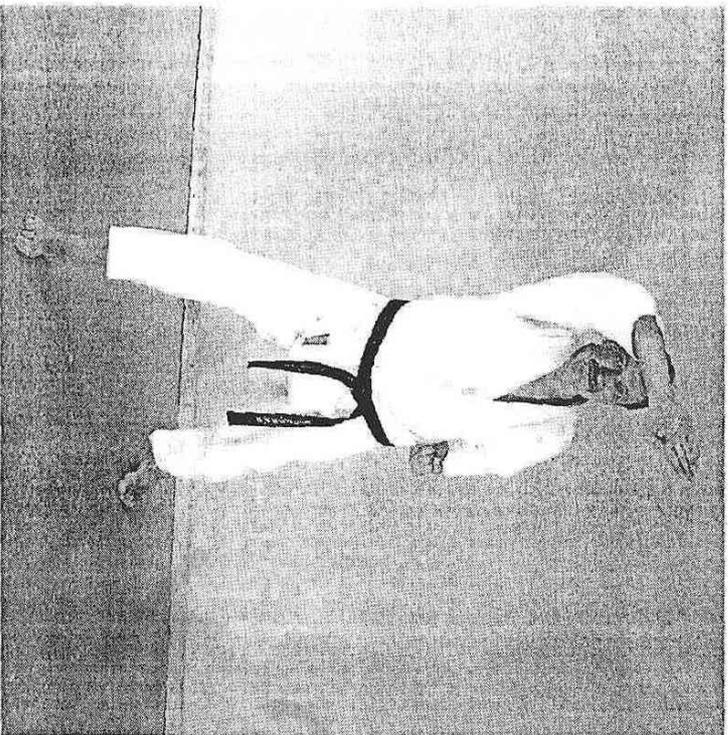
فى اتجاه الهدف بالحافة الخارجية للقدم والرجوع للوضع الابتدائى.

مرفق (٣)

الكائنات المختارة قيد البحث

Shotokan Kata

Heian Shodan



Ausführung: Alfred Heubeck

Shotokan Kata

Heian Shodan

Heian Shodan

1. Teil

Kata:
Shizenjai

Musubi - Dachi

Rei

(Rechtss Bein
bewegen)

Musubi - Dachi

Shizenjai

Gedan - Barai nach
links

Oi - Zuki

vorwärts

Traditionelle Version:

Gedan- Barai
nach hinten mit
rechtem Bein.
Nagashi- Uke, dann
Teishu Uchi

Age - Uke
Hand öffnen
Age - Uke

Oi- Zuki
Linkes Bein vor

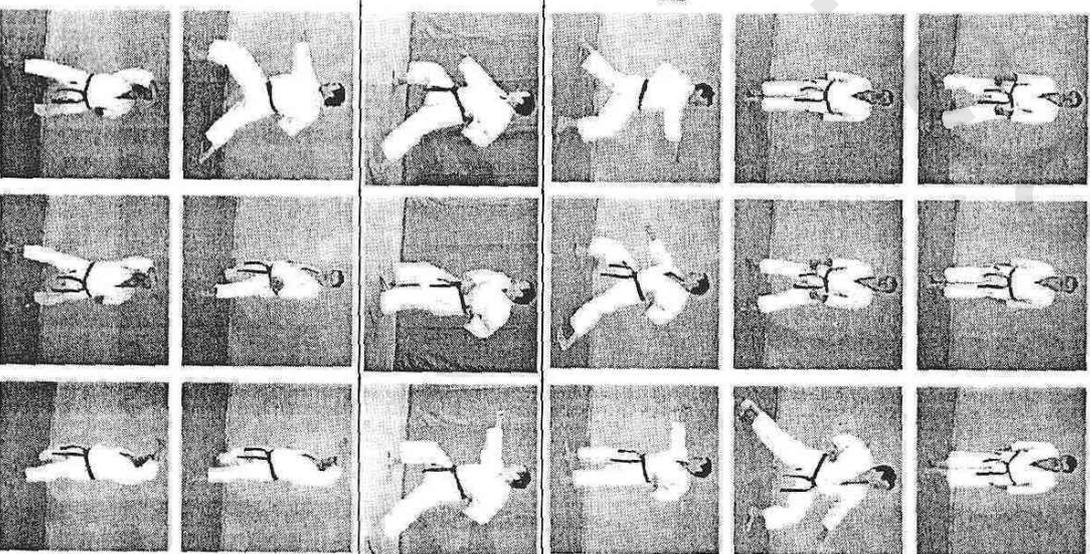
Gedan Uke
linkes Bein nach links

Shuto Age Uke

Age - Uke

Hand öffnen

Age - Uke



Ausführung: Alfred Heubeck

BCD © Alfred Heubeck

Shotokan Kata

Heian Shodan

Hand öffnen

Age Uke Kiai

Gedan Barai
Linkes Bein hinten
hervan zur Seite

Oi - Zuki

Gedan - Uke
rechtes Bein zurück,
dann drehen

Oi - Zuki

Gedan - Barai
Linkes Bein nach
links zur Seite

Oi - Zuki

Oi - Zuki

Oi - Zuki Kiai

Shuto - Uke
linkes Bein hinten
hervan nach rechts

Shuto - Uke
45° vor

Shuto - Uke
linkes Bein nach links

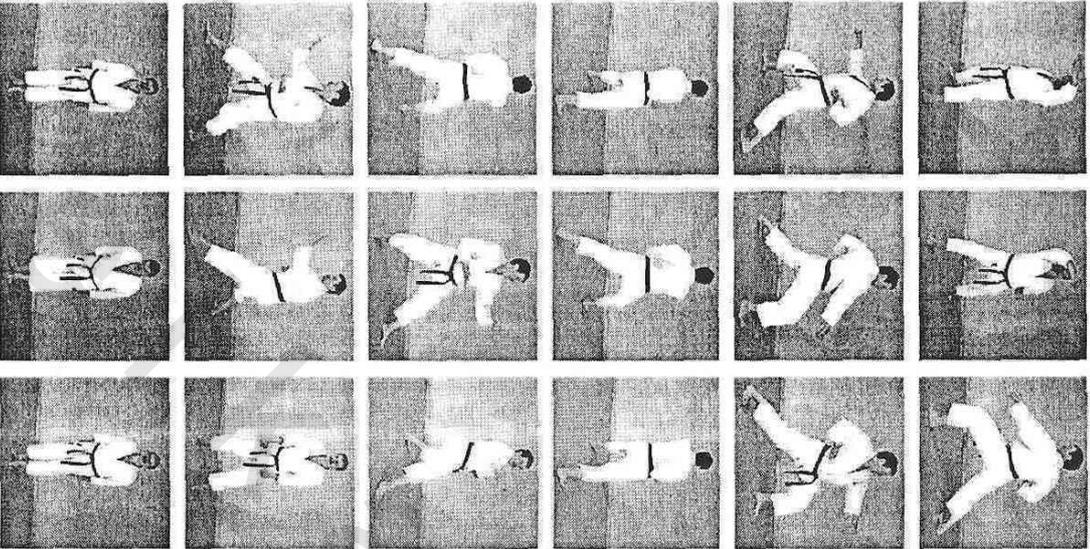
Shuto - Uke
45° vor

Shizentai
linkes Bein zurück

Musubi - Dachi

Rei

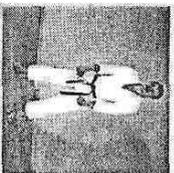
Musubi - Dachi



Shotokan Kata

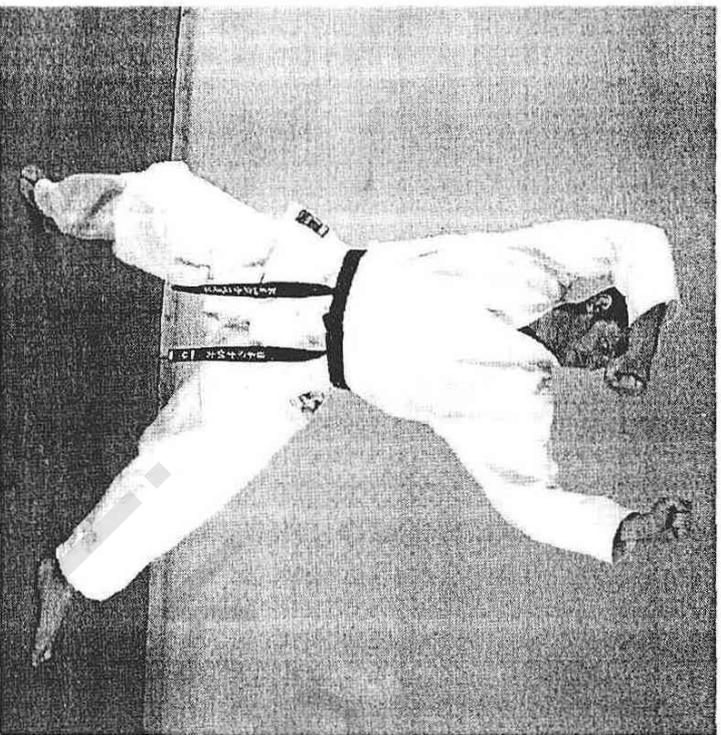
Heian Shodan

Shizentai
rechtes Bein bewegen



Shotokan Kata

Heian Nidan



Ausführung: Herbert Weismüller

Shotokan Kata

Kata

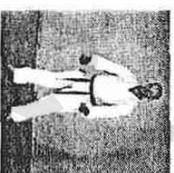
Heian Nidan

Shizentai

Murauchi - Dachi

Rei

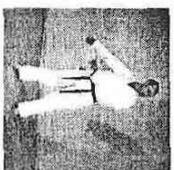
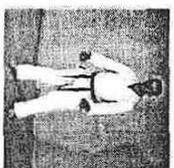
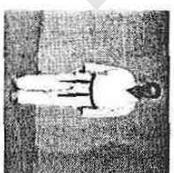
(Realities Bein bewegen)



Murauchi - Dachi

Shizentai

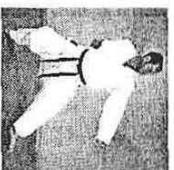
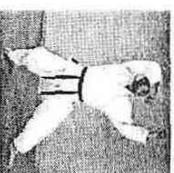
Ausfolgen



Jodan- Haiwan- Uke
(linke Hand) U-de- Soree
(rechte Hand)

U-de- Uke (linke Hand)
Uranuki (rechte Hand)

Chudan Zuki (linke Hand)



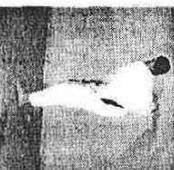
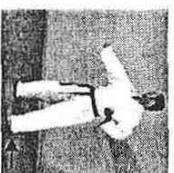
Jodan- Haiwan- Uke
(rechte Hand) U-de- Soree
(linke Hand)

U-de- Uke (rechte Hand)
Uranuki (linke Hand)

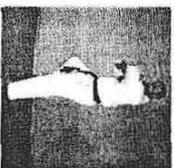
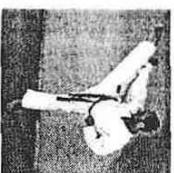
Chudan Zuki (rechte
Hand)



linken Fuß zur Mitte
setzen



rechtes Knie hochziehen
Fuß zurückziehen



Yoko- Gari Kenge

Uraiken Uchi

Selbstverteidigung:
Yoko- Gari Kenge

Uraiken Uchi

Anakoten

Famikenai rechts

Shiro Uke links

Ausführung: Herbert Weismüller

BKG © Alfred Henkeck

Shotokan Kata

Heian Nidan

Heian Nidan

Kata:

vorwärts:
Shuto- Uke

vorwärts:
Shuto- Uke

Shuto- Oreshi Uke

vorwärts:
Chidori Nikite rechts
Kiai

hinten: Bein setzen
Shuto- Uke links

schlang vor
Shuto- Uke rechts

rechtes Bein setzen
Shuto- Uke rechts

schlang vor
Shuto- Uke links

linkes Bein nach links
Uchi- Uke rechts
Gyaku Hamu

von hinten:
Shuto- Uke links

von hinten:
Asterikbewegung mit
Fußbewegung

von hinten:
Uchi- Uke rechts
Gyaku Hamu

Mae- Uchi

von hinten:
Mae Uchi

Gyaku Zuki links

von hinten:
Gyaku Zuki links

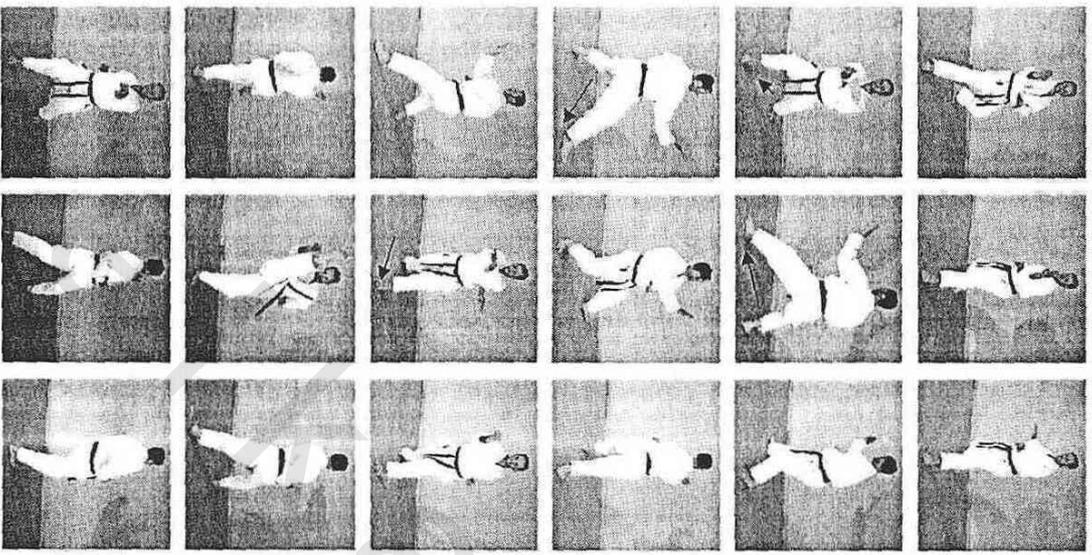
Uchi- Uke links
Gyaku Hamu

Mae Geri links

von hinten:
Gyaku Zuki links

Uchi- Uke links
Gyaku Hamu

Mae Geri links



Shotokan Kata

Heian Nidan

Heian Nidan

Kata:

Gyaku Zuki rechts

vorwärts:
Morote- Uke rechts
hinters Bein setzen
Gedan Uke links

vorwärts:
Morote- Uke rechts
hinters Bein setzen
Gedan Uke links

iodan- Shuto- Age Uke
links

schlang vor Age Uke rechts
rechtes Bein zurück
Gedan Uke rechts

iodan- Shuto- Age Uke
rechts

links vor
Age Uke links Kiai

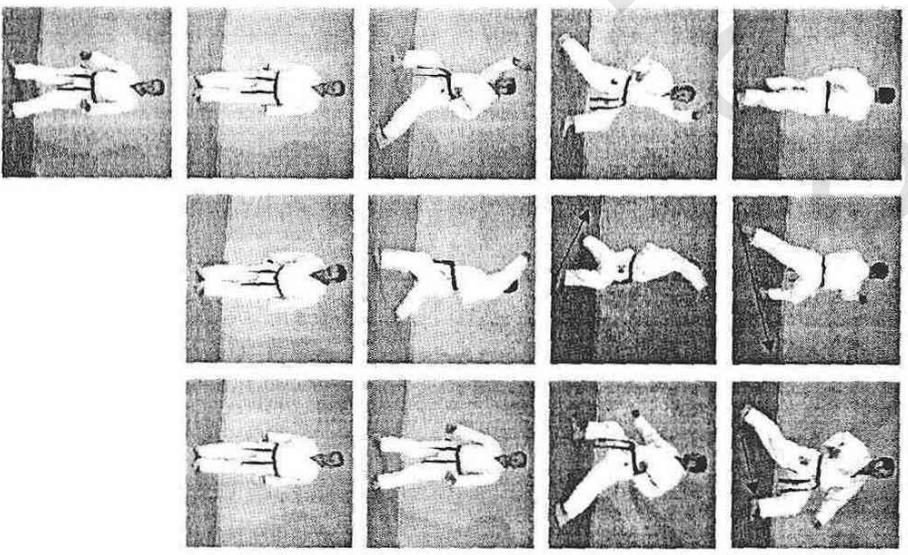
links zurück
Shizentai

Musubi- Daichi

Rai

Musubi- Daichi

Shizentai



Shotokan Kata

Heian Sandan



Ausführung: Michael Kern

Shotokan Kata

Kata

Shuzentan

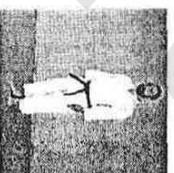
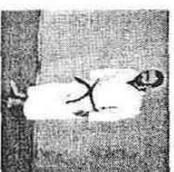
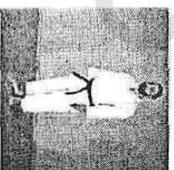
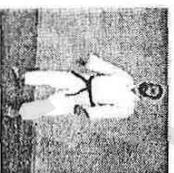
Musubi - Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)

Heian Sandan

Heian Sandan



Musubi - Dachi

Shuzentan

Chudan Uchi - Ude Uke links

Awheten

Gedan- Bana links

Uchi- Ude- Uke rechts

Gedan- Bana rechts

Uchi- Ude- Uke links



Gedan- Uke links
Uchi- Ude Uke rechts
Moore- Uke links
Chudan- Oeshin- Uke links

Chudan- Nukite rechts
Drehung
Tetsur- Uchi links

Ausführung: Michael Kern

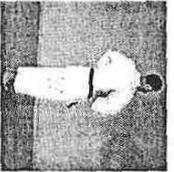
BK3 © Alfred Hanbeck

Shotokan Kata

Oi-Zuki
Kiai

Ryoken Koshi Kaname

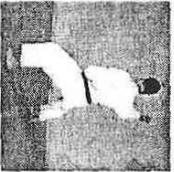
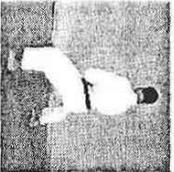
Ausloten zu
Fumikomu
(Mikazuki Gen)



Fumikomu, dann Enpi-
Uke

Uraiken-Uchi-Jodan

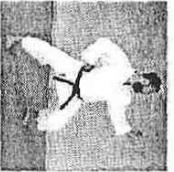
Ausloten zu
Fumikomu
(Mikazuki Gen)



Fumikomu, dann Enpi-
Uke

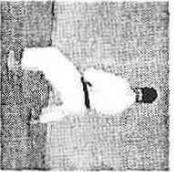
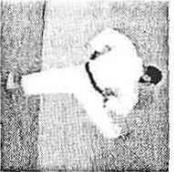
Uraiken-Uchi-Jodan

Stellung nach Uraiken-
Uchi



Ausloten zu
Fumikomu
(Mikazuki Gen)

Fumikomu, dann Enpi-
Uke



Ausloten

Tate-Shiro-Uke

Oi-Zuki



Zwischenschritt rechts vor

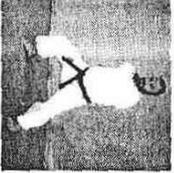
links Tate-Zuki

rechts Ushiro-Enpi

rechts Tate-Zuki

links Ushiro-Enpi

Kiai



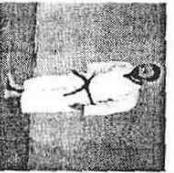
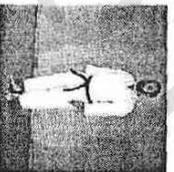
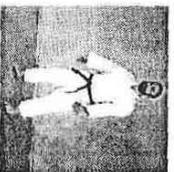
Heian Sandan

Shotokan Kata

Shizenku

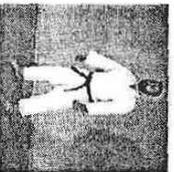
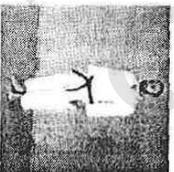
Musubi-Dachi

Rei



Musubi-Dachi

Shizenku



Heian Sandan

Shotokan Kata

Heian Yondan



Ausführung: Herbert Weidmüller

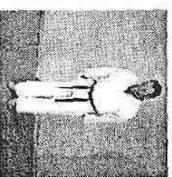
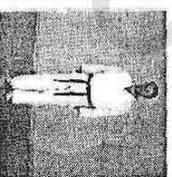
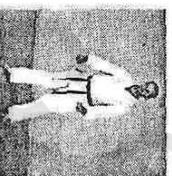
Shotokan Kata

Kata

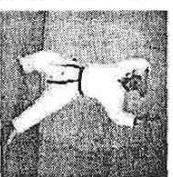
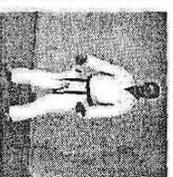
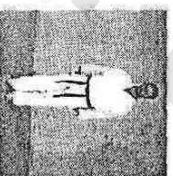
Heian Yondan

Heian Yondan

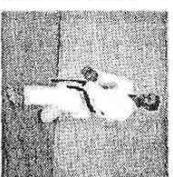
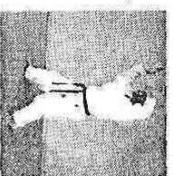
Shizenka
Mushu - Dachi
Rai
(Rechts Bein vorgehen)



Musubi - Dachi



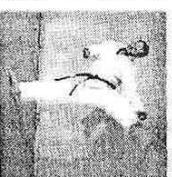
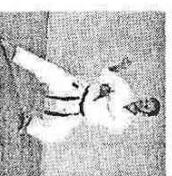
Shizentai



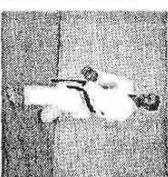
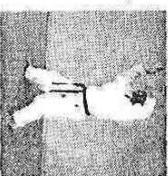
Kashi-Haiwan-Uke links



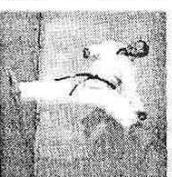
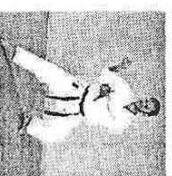
Ausloten



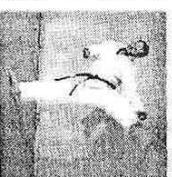
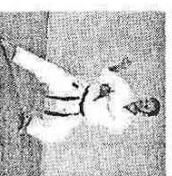
Kashu-Haiwan-Uke links



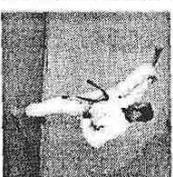
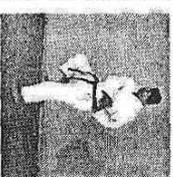
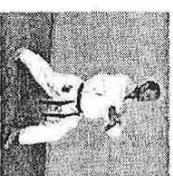
Gedan Ippu-Uke



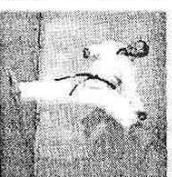
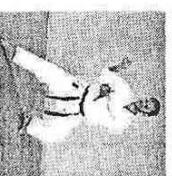
Marote-Uke rechts



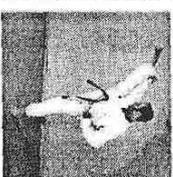
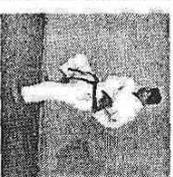
Kashi-Kamae



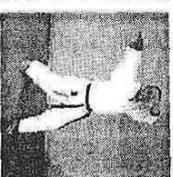
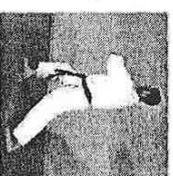
Yoko-Gan-Kaige
Uraiken-Uchi links



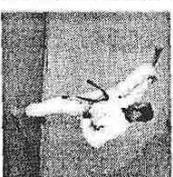
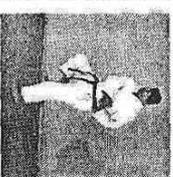
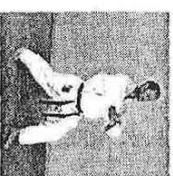
Mae Eppi rechts



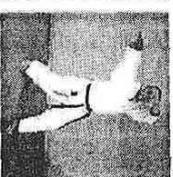
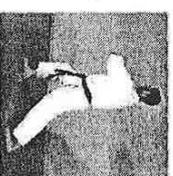
Kashi-Kamae



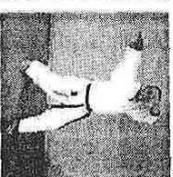
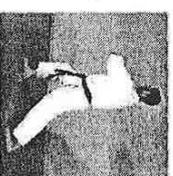
Yoko-Gan-Kaige
Uraiken-Uchi



Mae Eppi links



Gedan-Shuto-Banu links
Age-Shuto-Uke rechts
Jodan Shuto-Uchi rechts
Age Shuto-Uke links



Ausführung: Herbert Weidmüller

Shotokan Kata

Heian Yondan

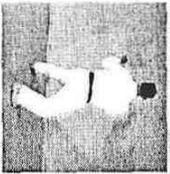
Mae- Gen rechts
zurückschlüppfen
Te Oioethi - Uke links
Ausholen rechts



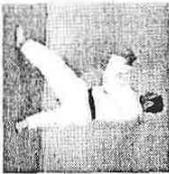
Uraken Uchi
Kiai



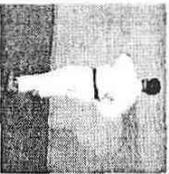
Kashiwake- Uke
Mae- Gen rechts
Uk - Zubi rechts



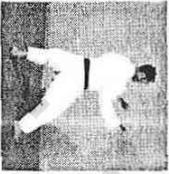
Seitenansicht:
Kashiwake- Uke
Mae- Gen rechts
Uk - Zubi rechts



Gyaku- Zubi links



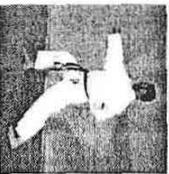
Kashiwake- Uke



Mae- Gen links



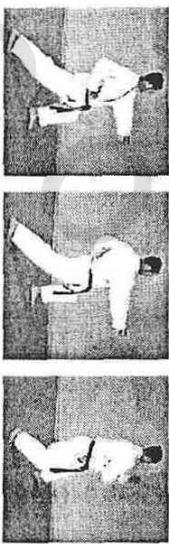
Seitenansicht:



Shotokan Kata

Heian Yondan

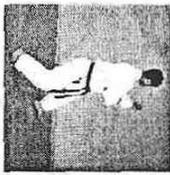
Oi- Zubi links
Gyaku- Zubi rechts
Moore- Uke links



Moore- Uke rechts
vorwärts
Moore- Uke links
vorwärts
Moore- kubi- Osae



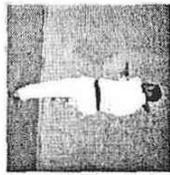
Hizen Uchi rechts
Kiai



Ausholen



Funkyon rechts
Shime- Uke links



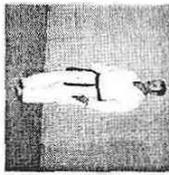
Shime- Uke rechts
zurück
Shuzenmu
Yusubi- Daichi



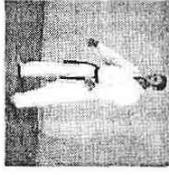
Rei



Mitsubi- Daichi



Shuzenmu



Shotokan Kata

Heian Godan



Ausführung: Michael Kern

Shotokan Kata

Heian Godan

Kata

Heian Godan

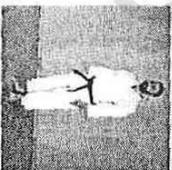
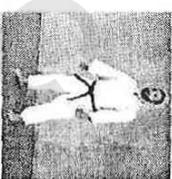
Shizenai



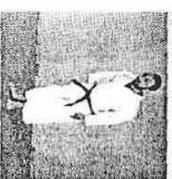
Mawashi - Dachi



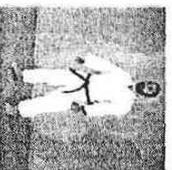
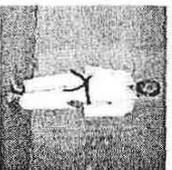
(Rechtes Bein bewegen)



Rai

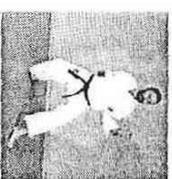


Mitsuru - Dachi



Shizenai

Chudan - Uchi - Ude - Uke
rechts

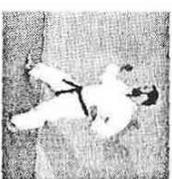


Chudan - Gyaku Zuki
links



Kage - Kumote

Chudan - Uchi - Ude - Uke
links

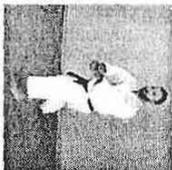


Chudan - Gyaku Zuki
rechts



Kage - Kumote

Chudan - Mewo - Uke
links



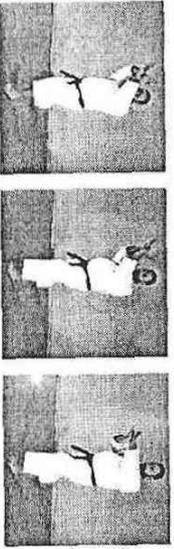
Gedan - Ippu - Uke

Ayabolen

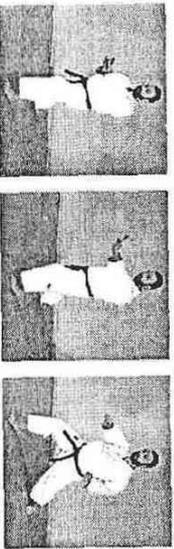
Shotokan Kata

Heian Godan

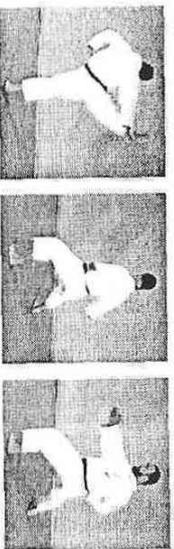
Jodan- Haisshu- Juyi- Uke
 Übergang (1) zu Chudan-
 Osae- Uke
 Übergang (2) zu Chudan-
 Osae- Uke



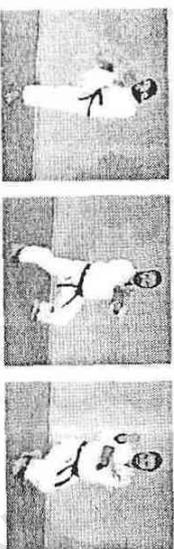
Chudan- Osae- Uke
 Ausholen mit Tate- Shu-
 to- Uke mit flussigem
 Übergang zu
 Oi- Zuki



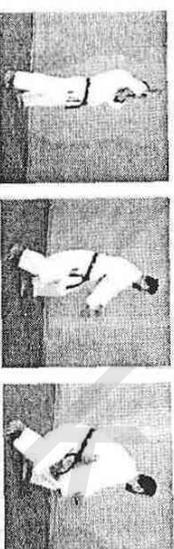
Ausholen zu Fumikomi
 (z.B. mit Yohzuko- Gen)
 Fumikomi mit Gedan-
 Barai rechts
 Chudan- Haisshu- Uke



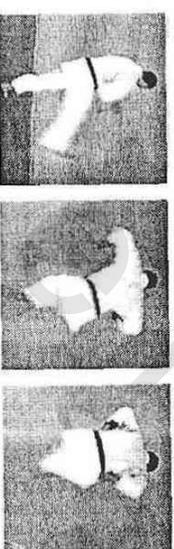
Mikazuki- oien rechts
 Mae- Eppu rechts
 Kase- Dachi
 Chudan- Monro- Uke
 rechts



Rennyo- Dachi- Koho
 Zuki- Ase
 Übergang zum Sprung (1)
 Übergang zum Sprung (2)



Übergang zum Sprung (3)
 Sprung (1)
 Sprung (2)



Shotokan Kata

Heian Godan

Sprung (3)
 Kosa- Dachi- Godan- Juyi-
 Uke
 Chudan- Monro- Uke
 rechts



Ausholen
 Jodan- Te- Nagashi- Uke
 links, Godan- Nohite
 Mami- Uke links



Mami- Kamae
 Übergang (1) zu Mami-
 Kamae rechts
 Übergang (2) zu Mami-
 Kamae rechts



Übergang (3) zu Mami-
 Kamae rechts
 Mami- Kamae rechts
 Ausholen



Jodan- Te- Nagashi- Uke
 rechts, Godan- Nohite
 links
 Mami- Uke links
 Shizenbai

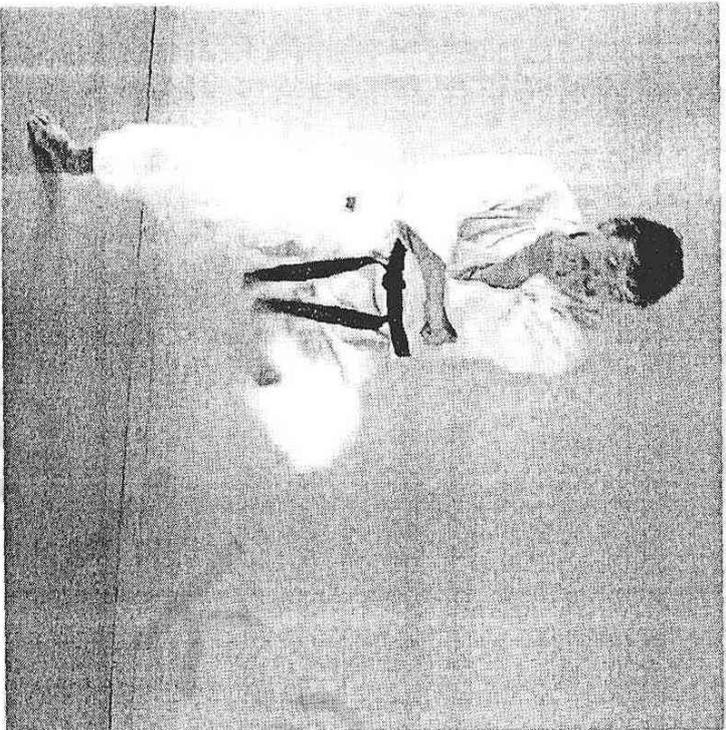


Mitsubi- Dachi
 Rai
 Mitsubi- Dachi



Shotokan Kata

Tekki Shodan



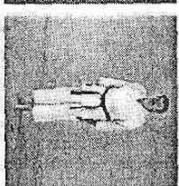
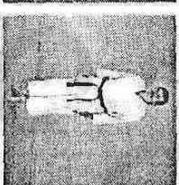
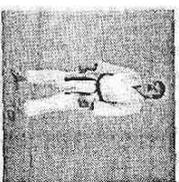
Ausführung: Alfred Henbeck

Shotokan Kata

Tekki Shodan

Kata

Tekki Shodan

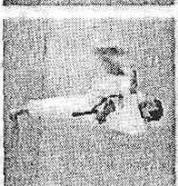
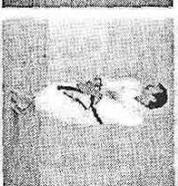
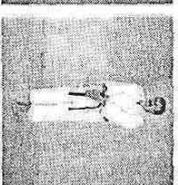
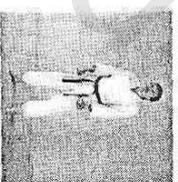


Shizenai

Musubi Daichi

Rei

Musubi Daichi

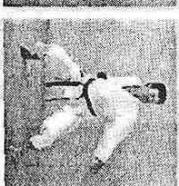
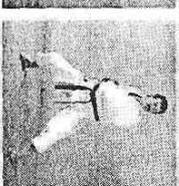
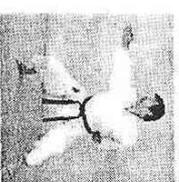


Shizenai

Yoi

Kosa Daichi

Fumikomi



Haishu - Uke

Sokumen Empi

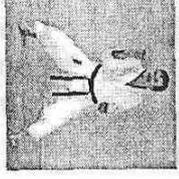
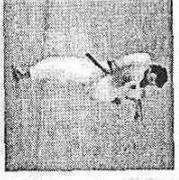
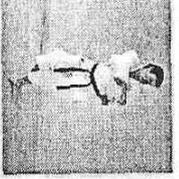
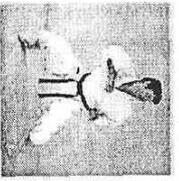
Koshi Gamme

Gedan Barai

Ausführung: Alfred Henbeck

BKD © Alfred Henbeck

Shooken Kata

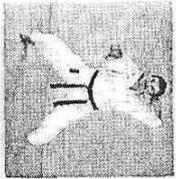


Tekki Shodan

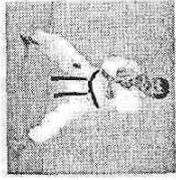
Kaai Zuki



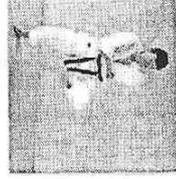
Kosai Daichi



Fumi Komi



Uchi Uke



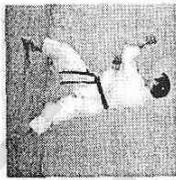
Ausholen



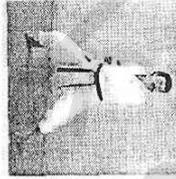
Jodan Nagashi Uke



Jodan Ura Zuki



Nami Ashi



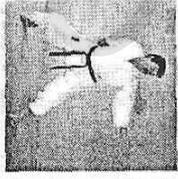
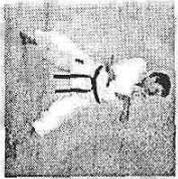
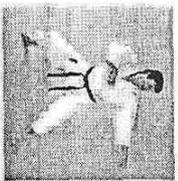
Sokumen Uke

Nami Ashi

Sokumen Uke

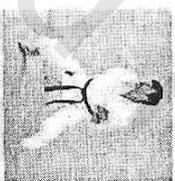
Koshi Gamae

Shooken Kata

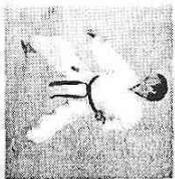


Tekki Shodan

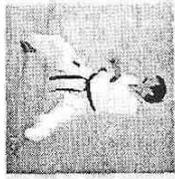
Morote Zuki
Khai



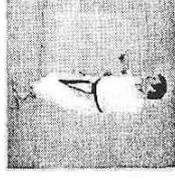
Ausholen



Harshu Uke



Sokumen Empi



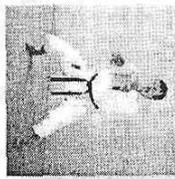
Koshi Gamae



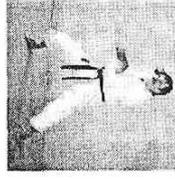
Jodan Barai



Kaai Zuki



Kosai Daichi

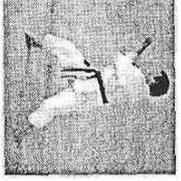
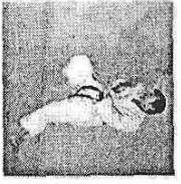
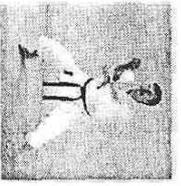


Fumi Komi

Uchi Ude Uke

Ausholen

Jodan Nagashi Uke

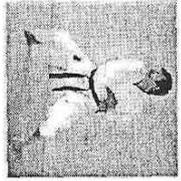
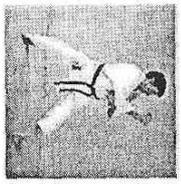
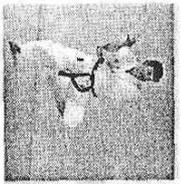
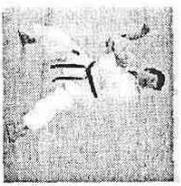


Jodan Ura Zuki

Blöckwendung

Nami Ashi

Sokumen Uke

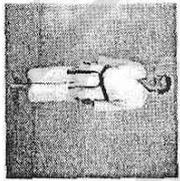
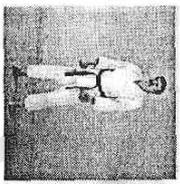
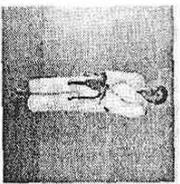
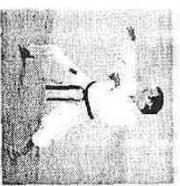


Blöckwendung

Nami Ashi

Sokumen Uke

Koshi Garate

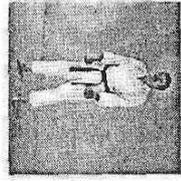
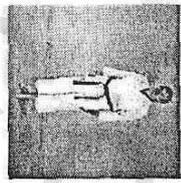
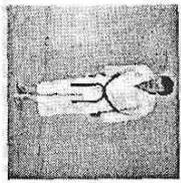


Morote Zuki
Kiai

Yame

Shizentai

Musubi- Dachi



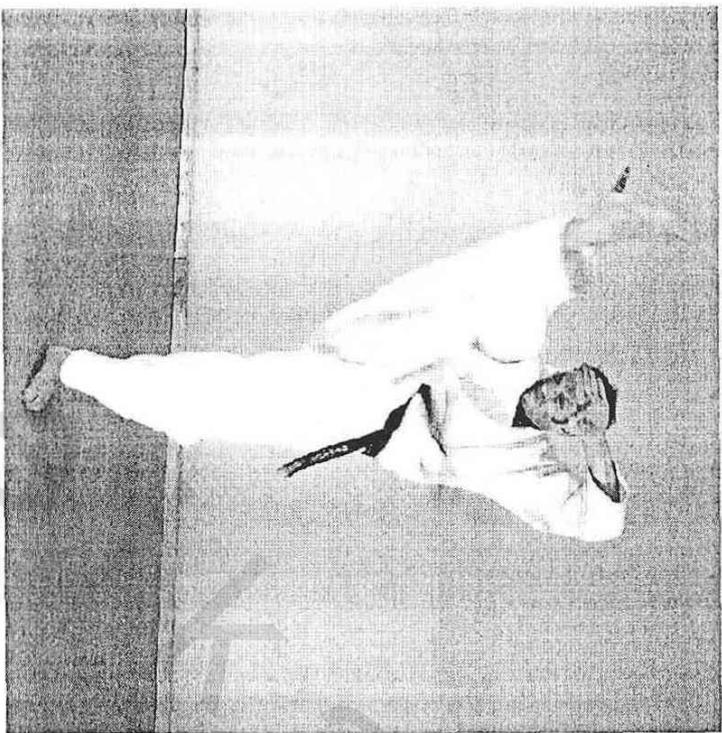
Rei

Musubi- Dachi

Shizentai

Shotokan Kata

Kanku Dai



Ausführung: Herbert Weismüller

311

Shotokan Kata

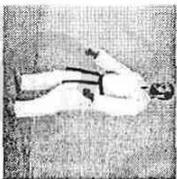
Kata

Kanku Dai

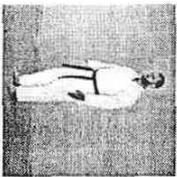
Kanku Dai



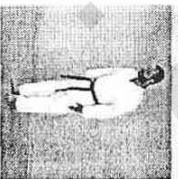
Shizenku



Muanbu-Dachi



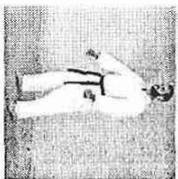
Rai
Musubi - Dachi



Muanbu - Dachi



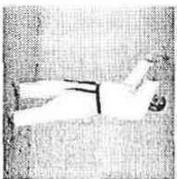
Shizenku



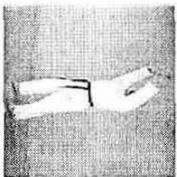
Shizenku
Yoi



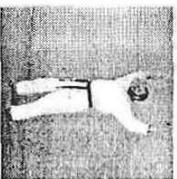
Shizenku
Anfangsbewegung



Shizenku
Anfangsbewegung



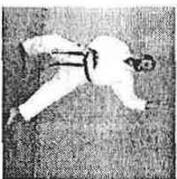
Shizenku
Anfangsbewegung



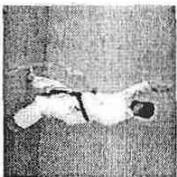
Shizenku
Anfangsbewegung



Kokusan - Dachi
Kashu - Haiwan - Uke



Kokusan - Dachi
Kashu - Haiwan - Uke



Shotokan Kata

Ausholen
(während der
Schrittbewegung)



Shizenta
Tate - Shiro - Uke



Kanku Dai

Shizenta
Chudan - Zuki



Shizenta
Ausholen



Uchi - Ude - Uke



Shizenta
Chudan - Zuki



Shizenta
Ausholen



Uchi - Ude - Uke



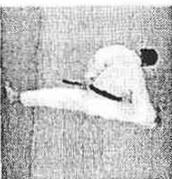
Überzug



Kata Ashu - Dachen
Koshi Karate



Yoko - Gen - Ke - Age
Uraken - Uchi

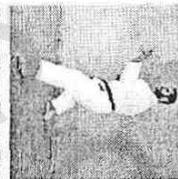


Ausholen



Shotokan Kata

Kokutsu - Dachi
Shiro - Uke



Kokutsu - Dachi
Shiro - Uke

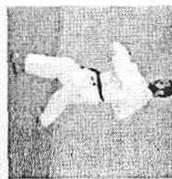


Kanku Dai

Kokutsu - Dachi
Shiro - Uke



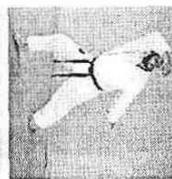
Kokutsu - Dachi
Oicho - Uke



Zenkutsu - Dachi
Shiro - Mitate



Wendung
Ausholen



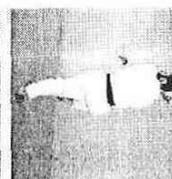
Zenkutsu - Dachi
Shiro Uchi



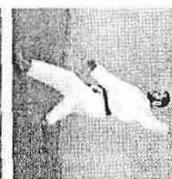
Mae - Gen



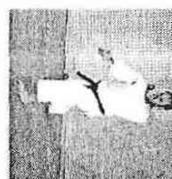
Ausholen



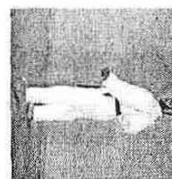
Kokutsu - Dachi
Mae Karate



Zenkutsu - Dachi
Gedan; Nohste
Jodan Nagashi - Uke

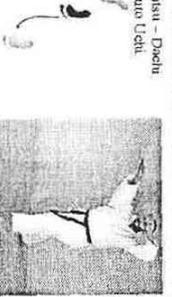


Hidan Mae Shizenta
Gedan - Karate



Shotokan Kata

Zenkutsu - Dachi
Shimo Uchi



Ausholen



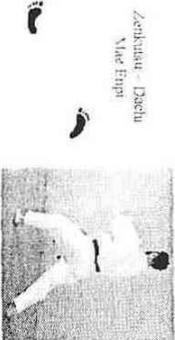
Zenkutsu - Dachi
Gedan-Nishite
Jodan Nagashi-Uke
(Auffahrline von hinten)



Kata Ashi - Dachi
Koshi Kamme



Zenkutsu - Dachi
Mae Erppi

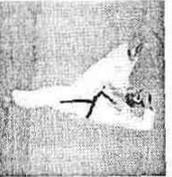


Yoko - Geri - Ke - Age
Uraken - Uchi

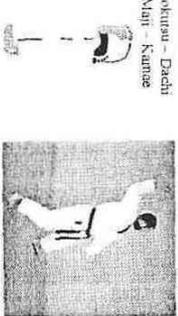


Kanku Dai

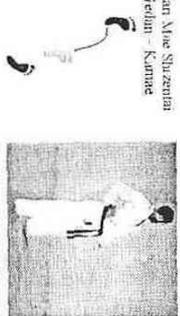
Mae - Geri



Kokutsu - Dachi
Miai - Kamme



Hiden Mae Shizentai
Gedan - Kamme



Yoko - Geri - Ke - Age
Uraken - Uchi



Kata Ashi - Dachi
Koshi Kamme

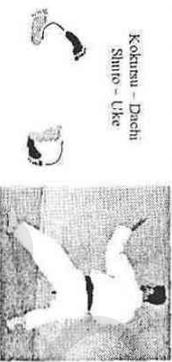


Zenkutsu - Dachi
Mae Erppi



Shotokan Kata

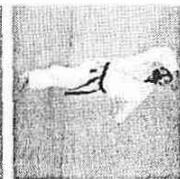
Kokutsu - Dachi
Shimo - Uke



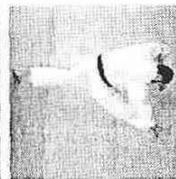
Kokutsu - Dachi
Shimo - Uke



Ausholen



Mae - Geri



Kosa - Dachi
Uraken - Uchi

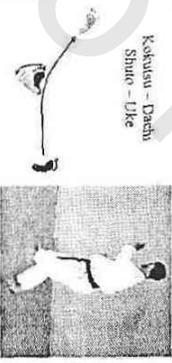


Zenkutsu - Dachi
Gyaku - Zuki

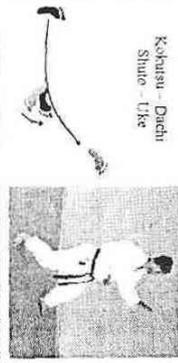


Kanku Dai

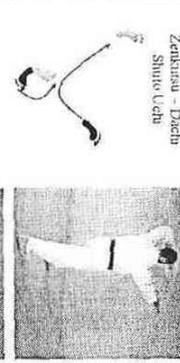
Kokutsu - Dachi
Shimo - Uke



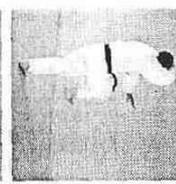
Kokutsu - Dachi
Shimo Uchi



Zenkutsu - Dachi
Shimo Uchi



Ausholen



Zenkutsu - Dachi
Uchi - Uke - Uke



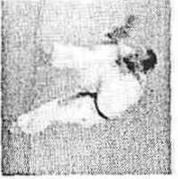
Zenkutsu - Dachi
Chudan - Zuki



Shotokan Kata

Kanku Dai

Uraza Hiwa Kanme



Ubergang



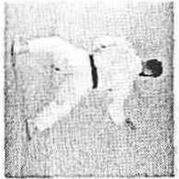
Ryote Fise



Kokusa - Daich
Gedan - Shoto - Uke



Kokusa - Daich
Shoto - Uke



Zenkusa - Daich
Ichi - Ude - Uke



Zenkusa - Daich
Gyaku Zuki



Zenkusa - Daich
Chudan - Zuki



Zenkusa - Daich
Gyaku Zuki



Ubergang



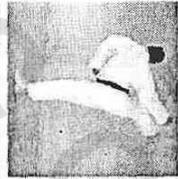
Kata Achi - Daich
Koshi Kanme



Shotokan Kata

Kanku Dai

Yoko - Geri - Ke - Age
Uraiken - Uchi



Ausholen



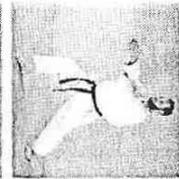
Kokusa - Daich
Shoto - Uke



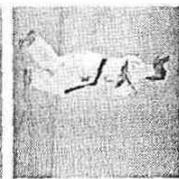
Kokusa - Daich
Osochi - Uke



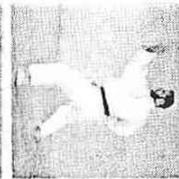
Zenkusa - Daich
Shiken - Nagate



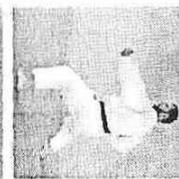
Ubergang



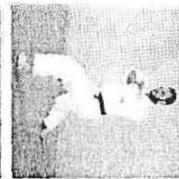
Kiba - Daich
Uraiken - Uchi



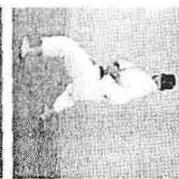
Kiba - Daich
Tetsui - Uchi



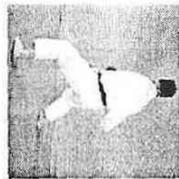
Kiba - Daich
Empi - Uchi



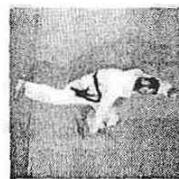
Kiba - Daich
Koshi Kanme



Kiba - Daich
Gedan - Batsu

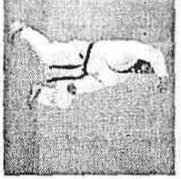


Ausshiken

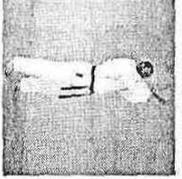


Shotokan Kata

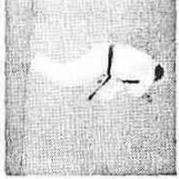
Kiba - Dachi
Ryo Ude Mawashi - Uke



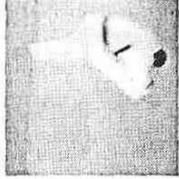
Shizenju
Shuto Jugi - Uke



Mae - Tohi - Rangori (1)



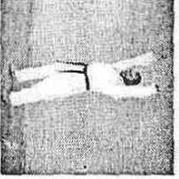
Mae - Tohi - Rangori (3)



Ubergang



Ubergang



Kanku Dai

Kiba - Dachi
Jugi - Uke



Zenkutsu - Dachi
Jugi - Kamae



Mae - Tohi - Rangori (2)



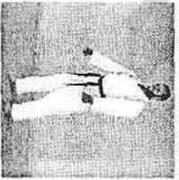
Zenkutsu - Dachi
Finken Uchi



Ubergang



Shizenju
Yamae



Shotokan Kata

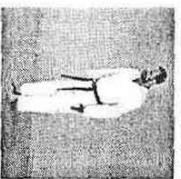
Musubi - Dachi



Musubi - Dachi



Musubi - Dachi
Rei



Shizenju



Kanku Dai

مرفق (٤)

استمارات تفريغ البيانات والقياسات الخاصة قيد البحث

مرفق (٤)
استمارة تسجيل (البيانات الشخصية والقياسات الجسمية) لعينة البحث
تاريخ اجراء القياس : / / م

| م | الاسم | السن | الطول | الوزن | ملاحظات |
|----|-------|------|-------|-------|---------|
| ١ | | | | | |
| ٢ | | | | | |
| ٣ | | | | | |
| ٤ | | | | | |
| ٥ | | | | | |
| ٦ | | | | | |
| ٧ | | | | | |
| ٨ | | | | | |
| ٩ | | | | | |
| ١٠ | | | | | |
| ١١ | | | | | |
| ١٢ | | | | | |
| ١٣ | | | | | |
| ١٤ | | | | | |
| ١٥ | | | | | |
| ١٦ | | | | | |
| ١٧ | | | | | |
| ١٨ | | | | | |
| ١٩ | | | | | |
| ٢٠ | | | | | |

مرفق (٥)

**استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الأهمية النسبية للصفات
البدنية الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الأسود دان واحد
لناشىء الكاراتية**



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي
الدراسات العليا

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الاهمية النسبية للصفات البدنية
الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الاسود (دان واحد) لناشئ الكاراتيه

موضوع البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات
الترقى للحزام الاسود (دان واحد) لناشئ الكاراتيه
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

سمير مصطفى العجمى محمد

المدرس بادرة غرب المنصورة التعليمية

إشراف

دكتور

هشام حجازى عبد الحميد

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

دكتور

سامي محب حافظ

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد..،

يقوم الباحث / سمير مصطفى العجمي محمد بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

"تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) لناشئ رياضه الكاراتيه".

ونظرا لما يتضمنه البحث العلمى من الاستعانة بأراء نوى الخبرة والدراسة فى مجال اختصاصهم بما لديهم من خبرة وتجربة .

لذا نأمل الاستعانة بأرائكم فى هذه الاستمارة لاختيار الأهمية النسبية للصفات البدنية لمتطلبات الترقى للحزام الاسود (دان واحد) لناشئ رياضه الكاراتيه من ١٢-١٤ سنة. ونرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى فيما تحتوية الاستمارة ، كما يأمل الباحث فى إبداء آراء أخرى ترونها مناسبة. مع الإشارة بأن الباحث قد قام بالاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية التى أمكنه الحصول عليها لتحديد الصفات البدنية الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الاسود(دان واحد). وكانت الصفات على الترتيب هى :

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ١. القوة المميزة بالسرعة | ٢. المرونة |
| ٣. تحمل القوة | ٤. تحمل السرعة |
| ٥. التوازن | ٦. سرعة الاداء |
| ٧. الرشاقة | ٨. سرعة رد الفعل |
| ٩. التوافق | ١٠. الدقة |
| ١١. السرعة الانتقالية | ١٢. التحمل الدورى التنفسى |

والباحث يتقدم بخالص الشكر والامتنان والتقدير لتعاونكم الصادق فى سبيل تحقيق

أهداف هذه الدراسة.

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير (إن رغب) :

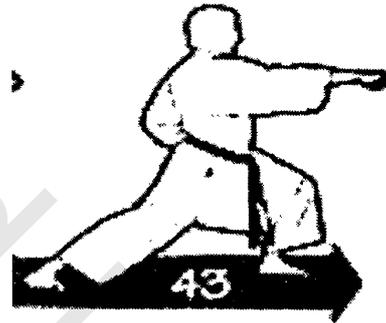
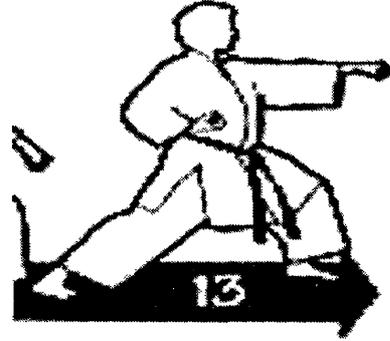
- الاسم :-
- الوظيفة :-
- الدرجة العلمية :-
- الخبرة فى مجال رياضة الكاراتية:.....
-
-
-

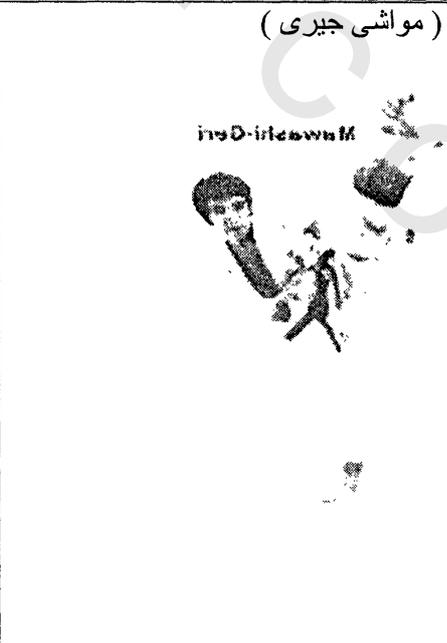
وفيما يلى جدول يوضح المحتوى المهارى الذى سيتم تطبيقه داخل البحث برجاء من سيادتكم: الاطلاع على هذا الجدول، ثم توضيح الأهمية النسبية لكل صفة بدنية أسفل خانة الأهمية المقابلة لها.

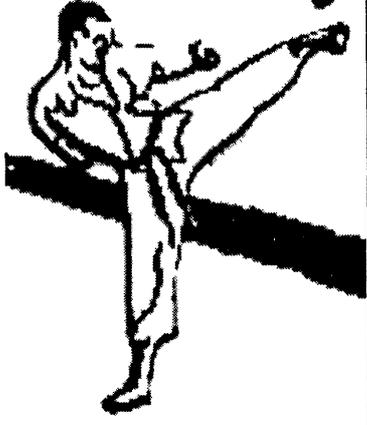
| م | المهارة | الصفات البدنية | هام جدا | هام | متوسط الأهمية |
|---|----------------|-----------------------|---------|-----|---------------|
| ١ | (الجيدان براى) | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ٢ | (اجا اوكى) | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ٣ | (ستو اوكى) | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |

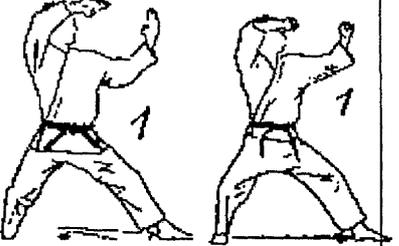
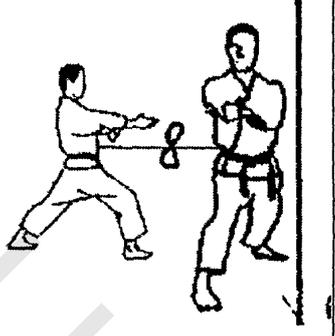
| م | المهارة | الصفات البدنية | هام جدا | هام | متوسط الأهمية |
|---|---------------|---|---------|-----|---------------|
| ٤ | (اتش اوكى) | القوة المميزة بالسرعة المرونة تحمل القوة تحمل السرعة توازن سرعة أداء رشاقة توافق سرعة رد الفعل الدقة سرعة انتقالية تحمل دوري تنفسي | | | |
| ٥ | (شتو اوكى) | القوة المميزة بالسرعة المرونة تحمل القوة تحمل السرعة توازن سرعة أداء رشاقة توافق سرعة رد الفعل الدقة سرعة انتقالية تحمل دوري تنفسي | | | |
| ٦ | (مورتية اوكى) | القوة المميزة بالسرعة المرونة تحمل القوة تحمل السرعة توازن سرعة أداء رشاقة توافق سرعة رد الفعل الدقة سرعة انتقالية تحمل دوري تنفسي | | | |

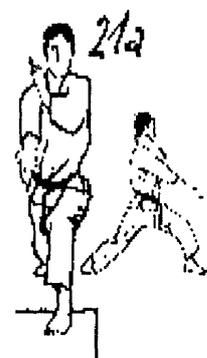
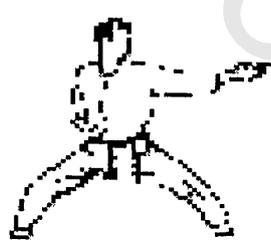
| م | المهارة | الصفات البدنية | هام جدا | هام | متوسط الأهمية |
|-----------------|--------------|-----------------------|---------|-----|---------------|
| ٧ | (اوى زوكى) | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| تحمل دوري تنفسي | | | | | |
| ٨ | (كياكوزوكى) | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| تحمل دوري تنفسي | | | | | |
| ٩ | (كزامى زوكى) | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| تحمل دوري تنفسي | | | | | |

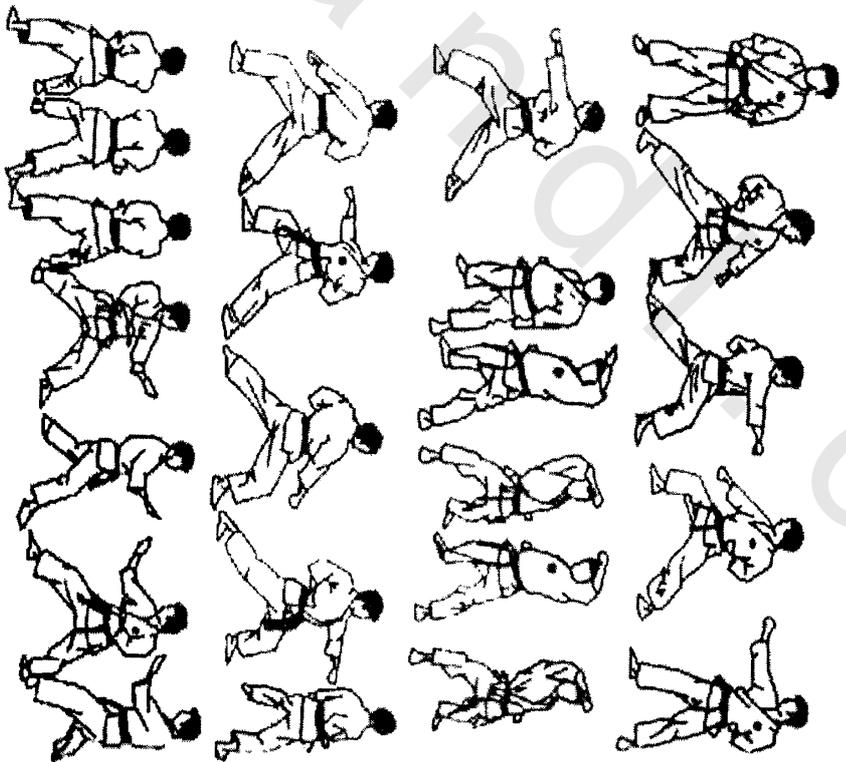


| م | المهارة | الصفات البدنية | هام جدا | هام | متوسط الأهمية |
|----|--|-----------------------|---------|-----|---------------|
| ١٠ | (يوراكن)  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ١١ | (ماى جبرى)  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ١٢ | (مواشى جبرى)  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |

| م | المهارة | الصفات البدنية | هام جدا | هام | متوسط الأهمية |
|----|---|-----------------------|---------|-----|---------------|
| ١٣ | <ul style="list-style-type: none"> • (يوكو جيري)  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ١٤ | <ul style="list-style-type: none"> • كن كياجى زوكى  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ١٥ | <ul style="list-style-type: none"> • جيدان جوجي أوكي  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |

| م | المهارة | الصفات البدنية | هام جدا | هام | متوسط الأهمية |
|----|--|-----------------------|---------|-----|---------------|
| ١٦ | <ul style="list-style-type: none"> • جودان يوكو أوكيه • هايشواواكي  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ١٧ | <ul style="list-style-type: none"> • نوكونية  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |
| ١٨ | <ul style="list-style-type: none"> • كن جودان اوتشي • كن جيدان اوكي  | القوة المميزة بالسرعة | | | |
| | | المرونة | | | |
| | | تحمل القوة | | | |
| | | تحمل السرعة | | | |
| | | توازن | | | |
| | | سرعة أداء | | | |
| | | رشاقة | | | |
| | | توافق | | | |
| | | سرعة رد الفعل | | | |
| | | الدقة | | | |
| | | سرعة انتقالية | | | |
| | | تحمل دوري تنفسي | | | |

| م | المهارة | الصفات البدنية | هام جدا | هام | متوسط الأهمية |
|----|---|---|---------|-----|---------------|
| ١٩ | <ul style="list-style-type: none"> • شوتو جيدان اونشى كومي • شوميجي كاتاجاشي اوكي  | القوة المميزة بالسرعة المرونة تحمل القوة تحمل السرعة توازن سرعة أداء رشاقة توافق سرعة رد الفعل الدقة سرعة انتقالية تحمل دوري تنفسي | | | |
| ٢٠ | <ul style="list-style-type: none"> • موريتية اوكي  | القوة المميزة بالسرعة المرونة تحمل القوة تحمل السرعة توازن سرعة أداء رشاقة توافق سرعة رد الفعل الدقة سرعة انتقالية تحمل دوري تنفسي | | | |
| ٢١ | <ul style="list-style-type: none"> • ناتي شوتو اوكي  | القوة المميزة بالسرعة المرونة تحمل القوة تحمل السرعة توازن سرعة أداء رشاقة توافق سرعة رد الفعل الدقة سرعة انتقالية تحمل دوري تنفسي | | | |

| متوسط الأهمية | هام | هام جدا | الصفات البدنية | المهارات |
|---------------|-----|---------|-----------------------|--|
| | | | القوة المميزة بالسرعة | <p>الكات الأولي (هيبان شودان) .</p>  |
| | | | المرونة | |
| | | | تحمل القوة | |
| | | | تحمل السرعة | |
| | | | توازن | |
| | | | سرعة أداء | |
| | | | رشاقة | |
| | | | توافق | |
| | | | سرعة رد الفعل | |
| | | | الدقة | |
| | | | سرعة انتقالية | |
| | | | تحمل دوري تنفسي | |

المهارة

الكاتا الثانية (هيان نيدان)

| متوسطة الأهمية | هام | هام جدا | الصفات البدنية | |
|----------------|-----|---------|-----------------------|--|
| | | | القوة المميزة بالسرعة | |
| | | | المرونة | |
| | | | تحمل القوة | |
| | | | تحمل السرعة | |
| | | | توازن | |
| | | | سرعة أداء | |
| | | | رشاقة | |
| | | | توافق | |
| | | | سرعة رد الفعل | |
| | | | الدقة | |
| | | | سرعة انتقالية | |
| | | | تحمل دوري تنفسي | |

متوسط
الأهمية

هام

هام جدا

الصفات البدنية

القوة المميزة بالسرعة

المرونة

تحمل القوة

تحمل السرعة

توازن

سرعة أداء

رشاقة

توافق

سرعة رد الفعل

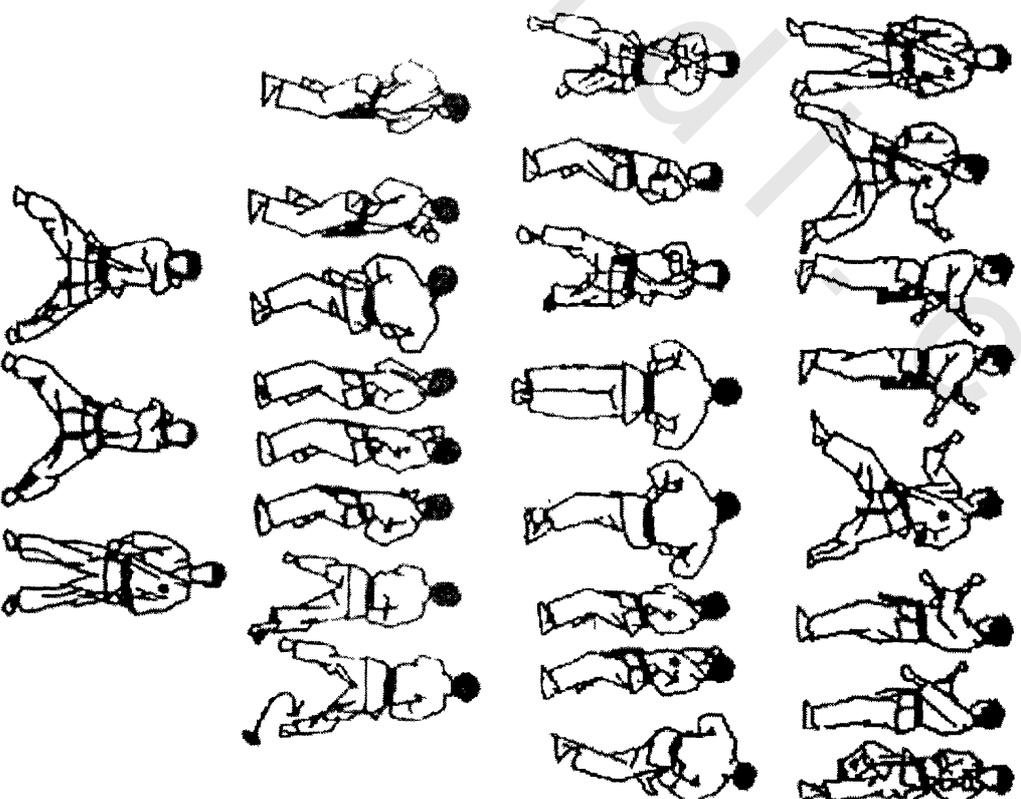
الدقة

سرعة انتقالية

تحمل دوري تنفسي

الموهبة

الكاتب (هيران سندان) ،

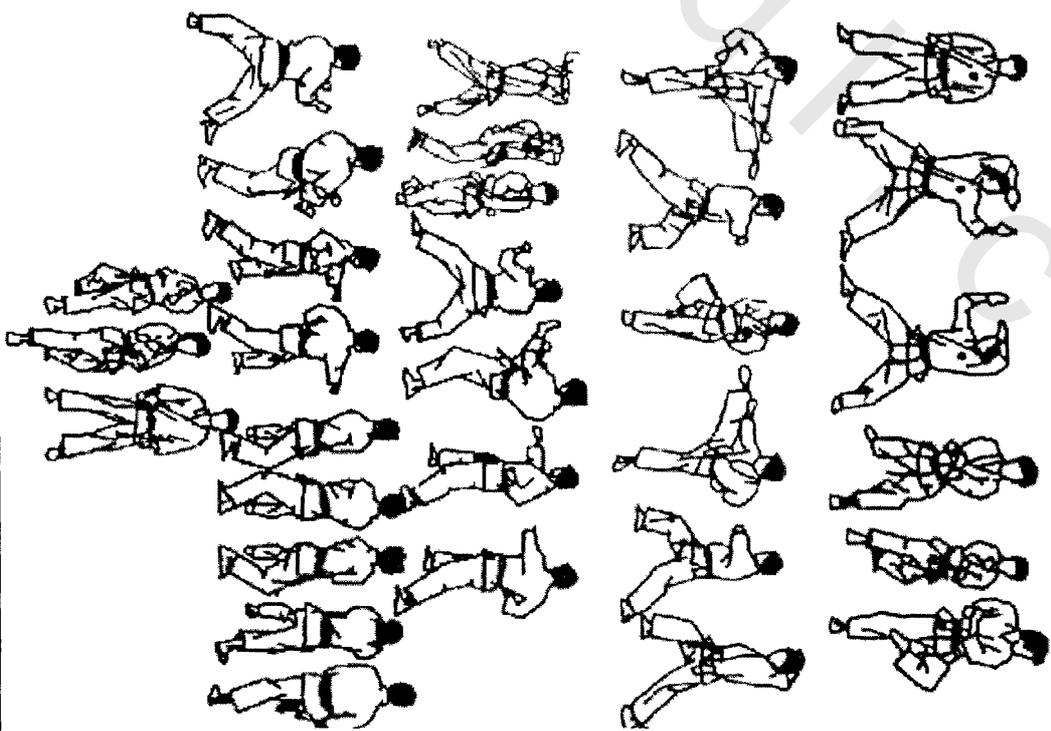


المهارات

الكاتب (هيمن يوندان)

م

| متوسطة الأهمية | هام | هام جدا | الصفات البدنية | المهارات |
|----------------|-----|---------|-----------------------|----------|
| | | | القوة المميزة بالسرعة | |
| | | | المرونة | |
| | | | تحمل القوة | |
| | | | تحمل السرعة | |
| | | | توازن | |
| | | | سرعة أداء | |
| | | | رشاقة | |
| | | | توافق | |
| | | | سرعة رد الفعل | |
| | | | الدقة | |
| | | | سرعة انتقالية | |
| | | | تحمل دوري تنفسي | |



٤

المهارة

الكتابة (هيران جودان) ،

١

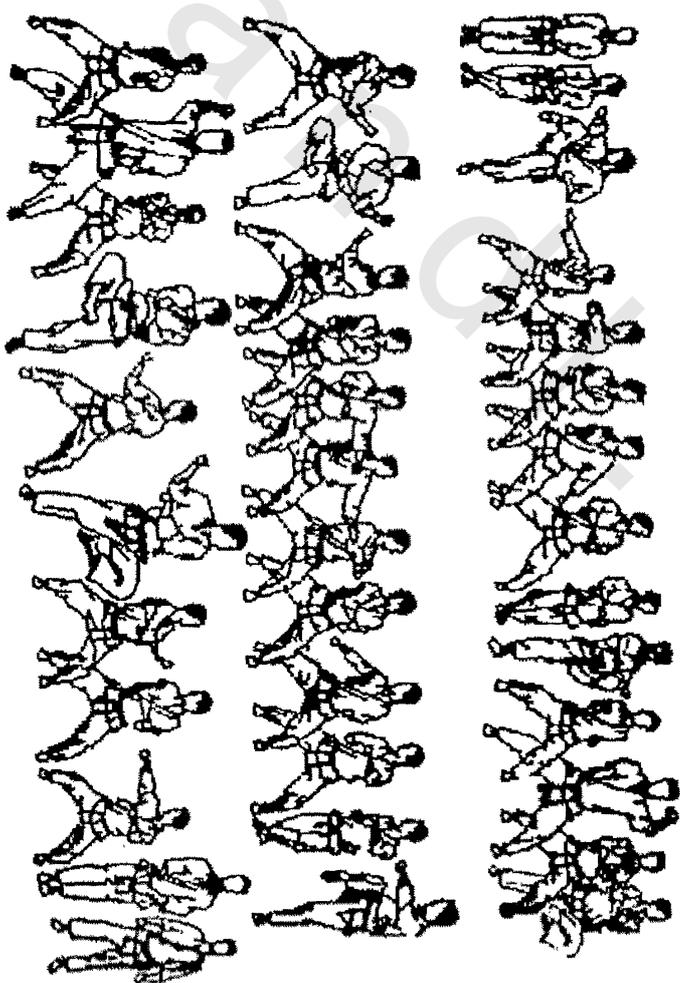
| متوسط الأهمية | هام | هام جدا | الصفات البدنية | |
|---------------|-----|---------|-----------------------|--|
| | | | القوة المميزة بالسرعة | |
| | | | المرونة | |
| | | | تحمل القوة | |
| | | | تحمل السرعة | |
| | | | توازن | |
| | | | سرعة أداء | |
| | | | رشاقة | |
| | | | توافق | |
| | | | سرعة رد الفعل | |
| | | | الدقة | |
| | | | سرعة انتقالية | |
| | | | تحمل دوري تنفسي | |

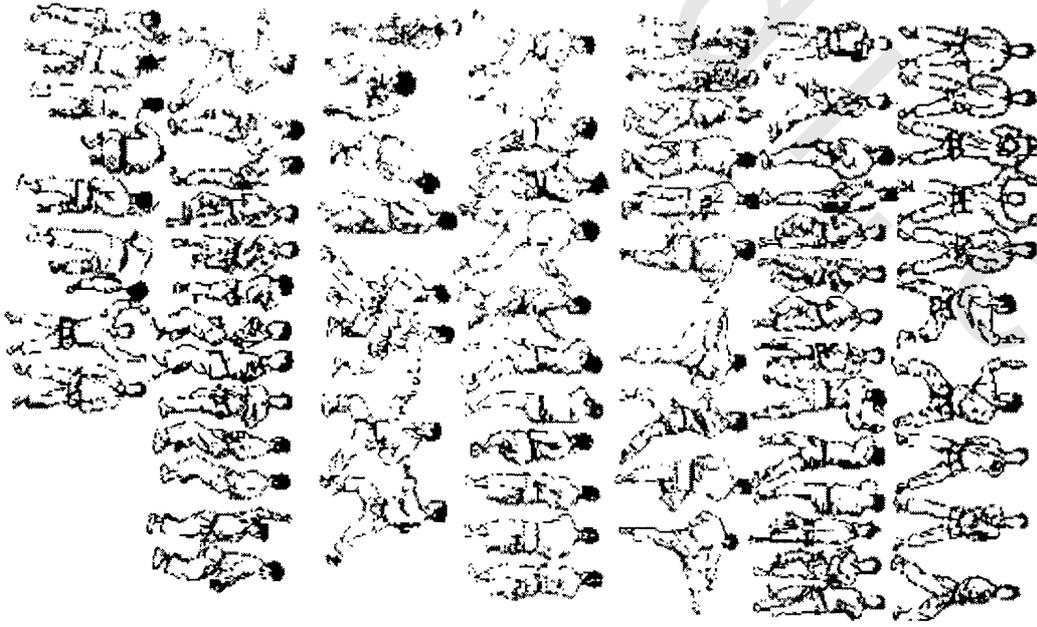
المهارة

الكاتا (تيكي شامودان).

٢

| متوسطة الأهمية | هام | هام جدا | الصفات البدنية |
|----------------|-----|---------|-----------------------|
| | | | القوة المميزة بالسرعة |
| | | | المرونة |
| | | | تحمل القوة |
| | | | تحمل السرعة |
| | | | توازن |
| | | | سرعة أداء |
| | | | رشاقة |
| | | | توافق |
| | | | سرعة رد الفعل |
| | | | الدقة |
| | | | سرعة انتقالية |
| | | | تحمل دوري تنفسي |



| متوسطة الأهمية | هام | هام جدا | الصفات البدنية | المهارات | م |
|----------------|-----|---------|-----------------------|--|-----------------------|
| | | | القوة المميزة بالسرعة |  | الكاتا (كاتكوداي) . |
| | | | المرونة | | |
| | | | تحمل القوة | | |
| | | | تحمل السرعة | | |
| | | | توازن | | |
| | | | سرعة أداء | | |
| | | | رشاقة | | |
| | | | توافق | | |
| | | | سرعة رد الفعل | | |
| | | | الدقة | | |
| | | | سرعة انتقالية | | |
| | | | تحمل دوري تنفسي | | |

مرفق (٦)

**استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد انسب التمرينات النوعية
الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الاسود (دان واحد) لناشى والكراتية**

**☆ لقد استعان الباحث بالتمرينات النوعية التى حازت على موافقة ٨٠٪
فأكثر من إجماع آراء الخبراء.**



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي
الدراسات العليا

مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد انسب التمرينات النوعية الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الاسود (دان واحد) لناشئ الكاراتيه

موضوع البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الاسود (دان واحد) لناشئ الكاراتيه

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

اعداد

سمير مصطفى العجمى محمد

المدرس بادارة غرب المنصورة التعليمية

إشراف

دكتور

هشام حجازى عبد الحميد

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة المنصورة

دكتور

سامي محب حافظ

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة المنصورة

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد..،

يقوم الباحث / سمير مصطفى العجمي محمد بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) لنادي رياضة الكاراتيه "

ونظرا لما يتضمنه البحث العلمي من الاستعانة بأراء ذوي الخبرة والدراية في مجال إختصاصهم بما لديهم من خبرة وتجربة .

لذا نأمل الاستعانة بارائكم في هذه الاستمارة لإختيار انسب التمرينات النوعية لمتطلبات الترقى للحزام الاسود (دان واحد) لنادي رياضة الكاراتيه من ١٢-١٤ سنة

ونرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي فيما تحتوية الإستمارة ، كما يأمل الباحث في ابداء اراء اخرى ترونها مناسبة .

والباحث يتقدم بخالص الشكر والإمتنان والتقدير لتعاونكم الصادق في سبيل تحقيق

اهداف هذه الدراسة.

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير (إن رغب) :

- الاسم :-
- الوظيفة :-
- الدرجة العلمية :-
- الخبرة في مجال رياضة الكاراتية:.....
-
-
-

وفيما يلي جدول يوضح أهم التمرينات النوعية التي سيتم تطبيقها داخل البحث برجاء من سيادتكم :
الإطلاع على هذه التمرينات ، لاختيار ما يتناسب منها مع المتطلبات قيد البحث، وذلك بوضع علامة (✓) في خانة مناسب أو غير مناسب المقابلة لكل تمرين.

| ٤ | التمرين | الايخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ١ | (وقوف يوى) مواجهة طبق به كرات أداء المهارة واخذ اكبر عدد من الكرات. |  | | | |
| ٢ | (وقوف يوى الجانب مواجهة طبق به كرات) أداء المهارة وأخذ اكبر عدد من الكرات . |  | | | |
| ٣ | (وقوف يوى) مواجهة طبقين الاول مواجهة والثانى مواجهة الجانب أداء المهارة واخذ الكرات من الطبق المواجهة الجانب ووضعها فى الطبق المواجهة |  | | | |
| ٤ | (وقوف يوى) مواجهة طبقين الطبق الاول به كرات أداء المهارة واخذ اكبر عدد من الكرات والرجوع يوى ثم أداء المهارة ووضعها فى الطبق الاخر . |  | | | |
| ٥ | نفس التمرين السابق مع تغير وضع الاطباق الاول فى الامام والثانى فى الخلف. |  | | | |
| ٦ | (وقوف يوى الظهر مواجهة عقل الحائط) ربط الاستيك المطاط فى رسغ اليد وربطة فى اعلى عقل الحائط وإداء المهارة. |  | ● | | |
| ٧ | نفس التمرين السابق مع ربط الاستيك فى اسفل عقل الحائط. |  | | | |
| ٨ | (وقوف يوى) ربط استيك فى الرسغين وعقل الحائط شد الاستيك للداخل وللأسفل |  | | | |
| ٩ | (وقوف يوى مواجهة قائم به عمود لى) أداء المهارة |  | ● | | |
| ١٠ | (وقوف يوى) أداء المهارة باستخدام الجيتز الحديد او الدمبلز او اكياس الرمل |  | ● | | |
| ١١ | (وقوف يوى) ربط الاستيك المطاط فى الرسغين وفى الرجلين. |  | ● | | |
| ١٢ | (وقوف مواجهة الزميل من وضع الفيت) أداء المهارة عندما يقوم الزميل باداء مهارة الماي جبرى |  | ● | | |
| ١٣ | (وقوف يوى الجانب مواجهة الحائط) أداء المهارة للمس قطعة من الخشب قبل السقوط . |  | | | |

إضافات اخرى :

.....

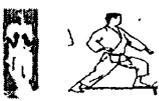
.....

.....

| م | التمرين | الايخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|--|---|-------|-----------|-----------------|
| ١٤ | (وقوف مواجهة صندوق مقسم أعلى الركبة) اداء المهارة ولمس الصندوق قبل ضرب الزميل لليد بالحزام . |  | ● | | |
| ١٥ | (وقوف الزميل يمسك بعلم مائل على الاوض امام الرجل الامامية) اداء المهارة للمس العلم قبل سحبه من الزميل ناحية اليمين . |  | | | |
| ١٦ | (وقوف مواجهة الزميل) لمس ركبة الزميل من الداخل مع ملاحظة الاداء فى اتجاه المهارة . |  | | | |
| ١٧ | (وقوف) اداء المهارة مع ربط الاستيك المطاط فى الجزء الخلفى للحزام . |  | ● | | |
| ١٨ | (وقوف مواجهة الزميل) بينهما طبق به كرات اداء المهارة لآخذ اكبر عدد من الكرات قبل الزميل . |  | | | |
| ١٩ | (وقوف الجانب مواجهة للحائط امام الزميل) اداء المهارة للمس العلامة قبل الزميل . |  | | | |
| ٢٠ | (وقوف مواجهة الزميل امام كره طيبة معلقة) اداء المهارة للمس الكرة قبل الزميل . |  | | | |
| ٢١ | (وقوف) اداء المهارة للمس الكرة الساقطة من اعلى قبل نزولها الارض . |  | | | |
| ٢٢ | (وقوف) ضرب كرة السلة اثناء تنطيط الزميل لها |  | | | |
| ٢٣ | (وقوف مواجهة الزميل وضع الطعن الممسك بمت خلف الظهر) اداء المهارة لضرب المت بمجرد ظهوره . |  | | | |
| ٢٤ | (وقوف قطار) على بعد مسافة معينة اداء المهارة للمس فخذ الرجل الخلفية للزميل قبل تحركها للامام عند سماع الصفارة . |  | | | |
| ٢٥ | (وقوف مواجهة الزميل الطاعن للامام) اداء المهارة للمس الرجل الاماميه عند سماع الصفارة قبل لم الزميل للمهارة . |  | ● | | |
| ٢٦ | (وقوف مواجهة شمعه مثبت فى الحائط) يحاول اللاعب اداء المهارة للمس قطرات الشمعه قبل نزولها على الارض . يجب ارتداء الواقى . |  | | | |
| ٢٧ | (وقوف مواجهة الزميل الممسك بعصا بلاستيكية) اداء المهارة قبل ضرب الزميل لجانب اللاعب |  | | | |

إضافات اخرى :

تابع مهارة (الجيدان برأى) :-

| م | التمرين | الايخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ٢٨ | (إقعاء) أداء الجيدان برأى للامام بالتبادل . |  | • | | |
| ٢٩ | (إقعاء) أداء الجيدان برأى للجانب بالتبادل . |  | • | | |
| ٣٠ | (إقعاء مواجهة عقل الحائط) الدوران وأداء الجيدان برأى . |  | • | | |
| ٣١ | (إقعاء مواجهة الجانب لعقل الحائط) أداء الجيدان برأى للجانب . |  | • | | |
| ٣٢ | (إقعاء) أداء الجيدان برأى للامام ثم اوى زوكى . |  | • | | |
| ٣٣ | (إقعاء) أداء الجيدان برأى للخلف ثم اوى زوكى للامام . |  | • | | |
| ٣٤ | (إقعاء) أداء الجيدان برأى للخلف ثم كياجو زوكى . |  | • | | |
| ٣٥ | (وقوف فيت امام الزميل) أداء الزميل للماى جبرى يقوم اللاعب بالرجوع للخلف وأداء الجيدان برأى بالتبادل مع الزميل . |  | • | | |

إضافات اخرى:

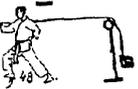
.....

.....

.....

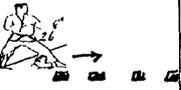
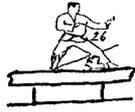
.....

مهاره (الستو اوكى - اتشى اوكى - شيتو اوكى - موريتو اوكى)

| م | التمرين | الاجراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ١ | (وقوف يوى مواجهة قائم بة ذراع راقص) اداء المهارة (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | • | | |
| ٢ | (جلوس على الجهاز)ضم الذراعين للداخل. (للسيتو اوكى) |  | | | |
| ٣ | نفس التمرين السابق مع فتح الذراعين للخارج. (للاتشى اوكى- للموريتو اوكى) |  | | | |
| ٤ | نفس التمرين السابق بالوقوف بمواجهة عقل الحائط واستخدام الاستيك المطاط. (للستو اوكى - للاتشى اوكى) |  | | | |
| ٥ | (ووقوف يوى مواجهة عقل الحائط)ربط استيك مطاط فى الرسغ اداء المهارة . (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | • | | |
| ٦ | (ووقوف الظهر مواجهة عقل الحائط) استخدام حبل واحد وربطة فى الرسغين تبادل اداء المهارة باستخدام عقل الحائط. (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | • | | |
| ٧ | نفس التمرين السابق مواجهة عقل الحائط. (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | • | | |
| ٨ | (وقوف مواجهة الزميل) اداء المهارة بالذراعين عندما يقوم الزميل باداء اوى زوكى محاولة لمس الاوى زوكى قبل سحب الاوى زوكى . (للسيتو اوكى) |  | | | |
| ٩ | نفس التمرين السابق باستخدام ذراع واحد . (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | | | |
| ١٠ | (ووقوف حمل البار على الكتفين)الطعن للامام مع لف الجذع فى اتجاه اداء المهارة من الثبات ثم من الحركة للامام ثم الخلف . (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | | | |
| ١١ | (وقوف حمل البار على الكتفين)لف الجذع لليمين ولليسار. (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | | | |
| ١٢ | (ووقوف الظهر مواجهة) مسك الحبل المربوط بالثقل واداء المهارة. (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | | | |
| ١٣ | (ووقوف يسوى) اداء المهارة باستخدام الجيتير (الحديدى - الاكياس الرملية - الدمبلز) (للستو اوكى - اتشى اوكى-لشتواوكى- موريتو اوكى) |  | • | | |

اضافات اخرى :

تابع مهاره (الستو اوكى - اتش اوكى - شيتو اوكى - موريتيه اوكى)

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ١٤ | (وقوف مواجهة الزميل) ضرب الزميل للاعب من الخارج الى الداخل ضربة مزدوجة يتم الدفاع من الداخل الى الخارج . يمكن استخدام عصائين بلاستيكية تودى بايقاع ثابت . (لللاتشى اوكى - شتو اوكى - موريتيه اوكى) |  | | | |
| ١٥ | (وقوف حمل الزميل) أداء المهارة للامام وللخلف . (للستو اوكى - للشتو اوكى - لللاتشى اوكى - موريتيه اوكى) |  | | | |
| ١٦ | (وقوف) أداء المهارة للامام على علامات (الجبتر الحديدى - اكياس الرمل) (شتو اوكى) |  | • | | |
| ١٧ | (وقوف على مقعد سويدي) أداء المهارة للامام وللخلف . (للشتو اوكى) |  | • | | |
| ١٨ | (وقوف) أداء المهارة مع عدم لمس الحبل فوق الراس . (للشتو اوكى) |  | • | | |
| ١٩ | (وقوف مواجهة الزميل ممسك بالكرة) يتم اداء المهارة اثناء دفع الزميل للكرة فى اتجاه الصدر . (للستو اوكى - للشتو اوكى - لللاتشى اوكى - موريتيه اوكى) |  | | | |
| ٢٠ | (وقوف مواجهة الزميل) الممسك بعلم اتجاهه امام الرجل الامامية، اداء اللاعب للمهارة للمس العلم بالقدم قبل ازاحة الزميل له . (للستو اوكى - للشتو اوكى - لللاتشى اوكى - موريتيه اوكى) |  | | | |
| ٢١ | (وقوف الزميل الحامل لعصا بلاستيكية طويل بين المرفقين) يقف اثنين من اللاعبين الاول من الامام والثنى من الخلف يقوم الزميل بالتقدم للامام من الخارج الى الداخل ، يرجع اللاعب للامام للخلف والخلفى يتقدم إلى الامام و يقوم اللاعبين باداء الدفاع اللازم . (للستو اوكى - للشتو اوكى - لللاتشى اوكى - موريتيه اوكى) |  | | | |

اضافات اخرى :

.....

.....

.....

.....

.....

تابع مهاره (الستو اوكى -إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى)

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ٣٠ | (إقعاء) أداء المهارة الامام والنبات ٣ (الستو اوكى -إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى) |  | • | | |
| ٣١ | (إقعاء) أداء المهارة للامام بالتبادل (الستو اوكى -إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى) |  | • | | |
| ٣٢ | (إقعاء) أداء المهارة للجانب بالتبادل (الستو اوكى -إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى) |  | • | | |
| ٣٣ | (إقعاء مواجهة عقل الحائط)الدوران واداء المهارة (إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى) |  | • | | |
| ٣٤ | (إقعاء مواجهة الجانب لعقل الحائط) اداء المهارة للجانب (إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى) |  | • | | |
| ٣٥ | (وقوف فيت)إداء المهارة للامام باستمرار (الستو اوكى -إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى) |  | • | | |
| ٣٦ | (إقعاء) المهارة للخلف ثم للامام (الستو اوكى -إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى) |  | • | | |
| ٣٧ | (إقعاء) اداء المهارة للخلف ثم كياجو زوكى (الستو اوكى -إبتشى اوكى - شيتو اوكى) |  | • | | |
| ٣٨ | (وقوف فيت امام الزميل)اداء الزميل للمهارة يقوم اللاعب بالرجوع للخلف واداء نفس المهارت بالتبادل مع الزميل (الستو اوكى -إبتشى اوكى - شيتو اوكى - مورتية اوكى) |  | • | | |

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|--|---|-------|-----------|-----------------|
| ١ | (وقوف) شد الاستيك المطاط المربوط فى اعلى الحائط الى اسفل . |  | ● | | |
| ٢ | نفس التمرين السابق وربط الاستيك المطاط فى الاسفل والشد لاعلى . |  | ● | | |
| ٣ | (وقوف مواجهة قائم بة عمود راقص) اداء المهارة . |  | ● | | |
| ٤ | (وقوف مواجهة قائم بة عمود بمفصلة) اداء المهارة |  | ● | | |
| ٥ | (وقوف مواجهة الزميل) اداء المهارة عندما يقوم الزميل باداء الاوى زوكى . (من الثبات - الحركة) |  | ● | | |
| ٦ | (وقوف) اداء المهارة باستخدام الجيتير الحديدى - اكياس رملية . |  | ● | | |
| ٧ | (وقوف مواجهة الزميل الممسك بالكرة امام الصدر) اداء المهارة عندما يقوم الزميل بدفع الكرة فى اتجاه الوجه لازالة الكرة عن الوجه . |  | | | |
| ٨ | (وقوف ربط الاستيك المطاط فى الرسغين) تبادل اداء المهارة . |  | ● | | |
| ٩ | (وقوف مواجهة الزميل الممسك بالمتدليل) اداء المهارة لمسك المتدليل قبل سحب الزميل له . |  | | | |
| ١٠ | (وقوف مواجهة الظهر امام الزميل الممسك بالكرة) اللف واداء المهارة لصد الكرة البلاستيكية المصوبه من الزميل فى راس اللاعب . |  | | | |
| ١١ | (وقوف الظهر مواجهة الزميل) اداء المهارة مع جذب الزميل للحزام وتركه . |  | ● | | |

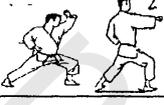
اضافات اخرى:

.....

.....

.....

.....

| م | التمرين | الايخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ١٢ | (إقعاء) اداء الاجاوكى للامام بالتبادل |  | ● | | |
| ١٣ | (إقعاء) اداء الاجاوكى للجانب بالتبادل |  | ● | | |
| ١٤ | (إقعاء) مواجهة عقل الحائط (الدوران و اداء اجاوكى |  | ● | | |
| ١٥ | (إقعاء) اداء الاجاوكى للامام ثم اوى زوكى |  | ● | | |
| ١٦ | (إقعاء) اداء الاجاوكى للامام ثم كياكو زوكى |  | ● | | |
| ١٧ | (إقعاء) اداء الاجاوكى للخلف ثم كياجو زوكى |  | ● | | |
| ١٨ | (وقوف فيت امام الزميل) اداء الزميل اوى زوكى جودان يقوم اللاعب بالرجوع للخلف و اداء اجاوكى بالتبادل مع الزميل. |  | ● | | |

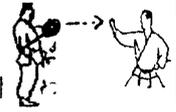
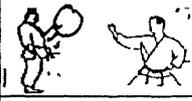
اضافات اخرى:

.....

.....

.....

.....

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ١ | (وقوف مواجهة كيس لكم) أداء المهارة على العلامة الموجودة على كيس اللكم . |  | • | | |
| ٢ | (وقوف مواجهة الزميل الممسك بكرة بلاستيكية) أداء المهارة لصد الكرة الموجهة من الزميل في الوجة . |  | | | |
| ٣ | (وقوف مواجهة الزميل المجاور لكيس اللكم والممسك بعصا بلاستيكية) يقوم الزميل بتحريك العصا لاعلى ولاسفل بايقاع ثابت يقوم اللاعب باداء المهارة ولمس العلامة الموجودة على كيس اللكم مع عدم ملامسة العصا لليد . |  | | | |
| ٤ | نفس التمرين السابق مع زيادة عصا اخرى . |  | | | |
| ٥ | (وقوف مواجهة الزميل الممسك بالمنديل) أداء المهارة لاختذ المنديل قبل سحب الزميل له . |  | | | |
| ٦ | نفس التمرين بوجود لاعب منافس اخر والمنافسة على اخذ المنديل في اتجة اداء المهارة . |  | | | |
| ٧ | (وقوف مواجهة كرة راقصة) أداء المهارة . |  | • | | |
| ٨ | (وقوف فيت مواجهة الزميل) أداء المهارة بعد صد الكياكو الموجهة من الزميل |  | • | | |
| ٩ | (وقوف مواجهة الزميل الممسك بطوق) أداء المهارة ولمها بسرعة قبل دخول الطوق في راس اللاعب . |  | | | |
| ١٠ | (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . "القبضة مغلقة" |  | | | |
| ١١ | (وقوف مواجهة عقل الحائط) أداء المهارة باستخدام الاستيك المطاط المربوط في الرسغ . |  | • | | |
| ١٢ | (وقوف الظهرمواجهة عقل الحائط) أداء المهارة على كيس لكم . |  | • | | |
| ١٣ | (وقوف مواجهة كيس اللكم) أداء المهارة باستخدام جيتير حديدي او دمبلز او اكياس الرمل . |  | | | |

اضافات اخرى :

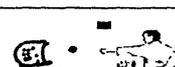
.....

.....

.....

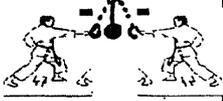
.....

مهارة (اوى زوكى - كزامى زوكى - كياكوزوكى) :

| م | التمرين | الايخارج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ١ | (انبطاح مائل) ثنى الذراعين القبضه مفتوحة & القبضه مغلقة . |  | • | | |
| ٢ | (وقوف مواجهة عقل الحائط انبطاح افقى) ثنى الذراعين . |  | • | | |
| ٣ | (وقوف الظهر مواجهة عقل الحائط انبطاح مائل عميق) ثنى الذراعين . |  | • | | |
| ٤ | (وقوف مواجهة الزميل) تبادل دفع ذراع الزميل . |  | • | | |
| ٥ | (وقوف مواجهة الزميل ممسكين بالكرة) تبادل دفع الكرة . |  | • | | |
| ٦ | (وقوف مواجهة الزميل امام كرة مغلقة) تبادل دفعها للزميل . |  | • | | |
| ٧ | (رفود على مقعد حمل بار حديدي) ثنى ومد الذراعين . |  | | | |
| ٨ | (وقوف حمل بار حديدي خلف الراس) مد الذراعين الى اعلى . |  | | | |
| ٩ | (وقوف حمل بار حديدي على الكتفين) مد الذراعين الى اعلى . |  | | | |
| ١٠ | استخدام جهاز التجديف | | | | |
| ١١ | (وقوف مواجهة كيس لكم) أداء المهارة باستخدام الجيتير الحديدي & اكياس الرمل . |  | • | | |
| ١٢ | (وقوف مواجهة طبق بة كرات) أداء المهارة مع اخذ اكبر عدد من الكرات . |  | | | |
| ١٣ | (وقوف الجانب مواجهة طبق بة كرات ومواجهة صندوق مفتوح للامام) أداء المهارة مع وضع اكبر عدد من الكرات فى الصندوق . |  | | | |

اضافات اخرى :

(تابع : اوى زوكى - كزامى زوكى - كياكوزوكى) :

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ١٤ | (وقوف وضع الفيت مواجهة الزميل امام كرة معلقة) أداء المهارة لدفع الكرة للزميل اردما باستخدام المهارة . |  | | | |
| ١٥ | (وقوف مسك جلة) دفع الجلة لابعد مسافة . |  | | | |
| ١٦ | (وقوف مسك دمبلز & جيتير حديدي) أداء المهارة من الثبات ثم من الحركة . |  | • | | |
| ١٧ | (وقوف مواجهة عقل الحائط) أداء المهارة بواسطة استيك مطاط . |  | • | | |
| ١٨ | (وقوف مواجهة عقل الحائط) أداء المهارة باستخدام الحبل |  | • | | |
| ١٩ | نفس التمرين السابق مع وقوف الظهر مواجهة عقل الحائط. |  | • | | |
| ٢٠ | (وقوف الظهر مواجهة عقل الحائط) أداء المهارة باستخدام الاستيك المطاط . |  | • | | |
| ٢١ | (وقوف فيت) أداء المهارة مع لمس الكرات المعلقة على الجانبين وفى الامام وللخلف . (باستخدام الجيتير الحديدي & اكياس الرمل) |  | • | | |
| ٢٢ | (وقوف فيت مواجهة كرة راقصة) على بعد ١٠ سم من الحائط أداء المهارة مع عدم لمس الكرة الحائط . |  | • | | |
| ٢٣ | (وقوف فيت) وضع شمعة خارج صندوق من الكرتون مثبت تنفيذ الضربة مع عدم انطفاء الشمعة . |  | | | |
| ٢٤ | (وقوف فيت مواجهة كيس اللكم) تثبيت ورقة على كيس اللكم تنفيذ الضربة مع عدم كرمشة الورقة او تمزيقها . |  | • | | |
| ٢٥ | (وقوف فيت الظهر مواجهة عقل الحائط او الزميل ومواجهة كيس اللكم) الربط باستيك مطاط من الخلف واداء المهارة . |  | • | | |
| ٢٦ | نفس التمرين السابق مع استخدام استيك ذو مقاومة ضعيفة أداء المهارة دون انقطاع الاستيك . |  | • | | |

إضافات اخرى :-

.....

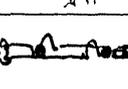
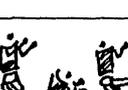
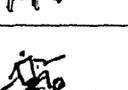
.....

.....

.....

.....

مهارة (الماي جبرى) :

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقتر |
|----|--|---|-------|-----------|----------------|
| ١ | (وقوف الظهر مواجهة عقل الحائط) التعلق ثنى الركبتين امام الصدر. |  | | | |
| ٢ | (وقوف الظهر مواجهة عقل الحائط) التعلق تبادل ثنى الركبتين امام الصدر ومدهم اللامام . |  | | | |
| ٣ | (وقوف الظهر مواجهة عقل الحائط) التعلق تبادل رفع الرجلين اماما عاليا. |  | | | |
| ٤ | (وقوف الظهر مواجهة عقل الحائط) اداء المهارة باستخدام استيك مطاط |  | • | | |
| ٥ | (وقوف مواجهة الاستناد على عقل الحائط) ربط الاستيك فى القدم وعقل الحائط ثنى ومد الرجل للخلف. |  | • | | |
| ٦ | (رقود مواجهة عقل الحائط) تبادل ثنى ومد الركبتين . باستخدام الاستيك المطاط . |  | • | | |
| ٧ | (انبطاح) تبادل ثنى الساقين باستخدام استيك مطاط |  | • | | |
| ٨ | (وقوف الظهر مواجهة عقل الحائط) اداء المهارة باستخدام استيك مطاط . |  | • | | |
| ٩ | (جلوس طولا امام الزميل) تبادل ثنى الركبتين معا . |  | • | | |
| ١٠ | (وقوف فيت ثنى الركبتين) الوقوف وتبادل اداء المهارة . |  | • | | |
| ١١ | (جلوس امام جهاز الدفع) ثنى ومد الركبتين. |  | • | | |
| ١٢ | (جلوس امام جهاز التجديف) ثنى ومد الركبتين. |  | | | |
| ١٣ | (وقوف مسك الحبل)الوثب مع تبادل رفع الركبتين عاليا. |  | • | | |
| ١٤ | (وقوف مسك الحبل) الوثب مع ثنى الركبتين امام الصدر |  | • | | |

اضافات اخرى :

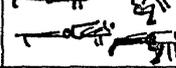
.....

.....

.....

.....

تابع (الماي حيرى) :

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|---|---|-------|-----------|-----------------|
| ١٥ | (وقوف مسك الحبل) الرثب مع دفع الركبتين للخلف. |  | • | | |
| ١٦ | (جلوس على المقعد تثبيت ثقل فى القدمين) مد الركبتين للامام . |  | | | |
| ١٧ | (رقود على مقعد تثبيت ثقل فى القدمين) تبادل بين الركبتين . |  | | | |
| ١٨ | (وقوف حمل بار حديدى على الكتفين) ثنى الركبتين نصف. |  | | | |
| ١٩ | (وقوف حمل بار حديدى على الكتفين) تبادل الطعن للامام . |  | | | |
| ٢٠ | (وقوف حمل الزميل) اداء المهارة . |  | | | |
| ٢١ | (وقوف مواجهة شاخص) اداء المهارة ولمس العلامة باستخدام جيتز حديدى او اكياس رمل . |  | • | | |
| ٢٢ | (وقوف مواجهة كرة ملاكمة) اداء المهارة برجل واحدة مع عدم نزول الرجل الى الارض . |  | • | | |
| ٢٣ | (وقوف مواجهة كرات معلقة) الحجل فى المكان واداء المهارة للمس جميع الكرات المعلقة فى الامام والخلف واليمين واليسار . |  | • | | |
| ٢٤ | (وقوف مواجهة عقل الحائط) اداء المهارة للمس عقلة معينة باستخدام الجيتز الحديدى & اكياس الرمل . |  | • | | |
| ٢٥ | (وقوف مواجهة صندوق مقسم) اداء المهارة اعلى الصندوق مع لمس العلامة المحددة على الشاخص. |  | • | | |
| ٢٦ | نفس التمرين السابق باستخدام الجيتز الحديدى & اكياس الرمل |  | • | | |
| ٢٧ | * (انبطاح مائل) تبادل ضم الركبتين امام الصدر . * (انبطاح مائل) تبادل ضم الركبتين امام الصدر باستخدام الجيتز الحديدى & اكياس الرمل . |  | • | | |
| ٢٨ | (وقوف فيت مواجهة كرة راقصة) على بعد ١٠ اسم من الحائط اداء المهارة مع عدم لمس الكرة الحائط |  | • | | |

اضافات اخرى :

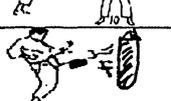
.....

.....

.....

.....

تابع (الماي جبرى)

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|--|---|-------|-----------|-----------------|
| ٢٩ | (وقوف فيت) وضع شمعة خارج صندوق من الكرتون مثبت تنفيذ الضربة مع عدم انطفاء الشمعة |  | | | |
| ٣٠ | (وقوف فيت مواجهة كيس اللكم) تثبيت ورقة على كيس اللكم تنفيذ الضربة مع عدم كرمشة الورقة او تمزيقها |  | • | | |
| ٣١ | (وقوف فيت الظهر مواجهة عقل الحائط او الزميل ومواجهة كيس اللكم) الربط باستيك مطاط من الخلف واداء المهارة " في الحزام " |  | • | | |
| ٣٤ | نفس التمرين السابق مع استخدام استيك ذو مقاومة ضعيفة اداء المهارة دون انقطاع الاستيك |  | • | | |
| ٣٥ | (وقوف فيت) مواجهة بلونة ممسوكة من اعلى ومن اسفل وخلفها ميت او كيس لكم اداء المهارة مع عدم فرقة البالونة |  | • | | |
| ٣٦ | (وقوف مواجهة عقل الحائط) اداء المهارة بواسطة استيك مطاط . |  | • | | |
| ٣٧ | (وقوف فيت مواجه الزميل) اداء المهارة ولمها بسرعه قبل ان يضرب الزميل القدم . |  | • | | |
| ٣٨ | (وقوف مواجهة كيس اللكم من الامام ومن الخلف) اداء المهارة من الامام ثم يتبعها الكيس الاخر مع لمس العلامة الموجودة على الكيس . |  | • | | |
| ٣٩ | (وقوف فيت مواجه الزميل) الممسك بدائره بلاستيكيه قطرها ٢٥ سم او يقوم بعمل الحزام على شكل دائره وعلى اللاعب سرعه توجيهه وسحب الركلة من داخل الدائره قبل ان يغلق الزميل هذه الدائره |  | | | |
| ٤٠ | (وقوف فيت مواجهة كيس لكم) اداء المهارة مع وضع سفنجة خلف الركبة يجب عصرها عند اداء المهارة |  | | | |
| ٤١ | (وقوف فيت مواجه الزميل الممسك بطوق بلاستيكي) اداء المهارة والرجوع قبل ان يلمس او يدخل الطوق فى راس اللاعب . |  | | | |
| ٤٢ | (وقوف مواجه كيس اللكم) يقوم الزميل بعمل ضربات ايقاعيه ثابته لاعلى ولاسفل بعضا بلاستيكيه امام كيس اللكم ، اداء المهارة دون ان تلمس العصا القدم |  | | | |
| ٤٣ | التمرين السابق باستخدام الزميل لاثنين من العصا بالتبادل لكل من هما لاعلى ولاسفل . |  | | | |

إضافات اخرى :-

.....

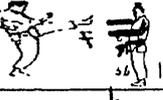
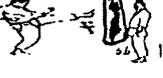
.....

.....

.....

.....

تابع (الماي جبرى)

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | لتعديل المقترح |
|----|--|---|-------|-----------|----------------|
| ٤٤ | (وقوف مواجه الزميل الممسك بكف اللكم) اداء المهارة ولمها قبل ضم الزميل للكفين |  | | | |
| ٤٥ | (وقوف مواجه الزميل الممسك بكف اللكم وذراعية ممدودة للامام) عندما يقوم الزميل بارجاع يده للخلف يقوم اللاعب باداء المهارة |  | | | |
| ٤٦ | (وقوف فيت) وضع ارقام على كف اللكم او المت او كيس اللكم مع سماع الرقم يقوم اللاعب بالتصويت عليه |  | ● | | |
| ٤٧ | (وقوف مواجه كيس اللكم) الزميل يقف بجانب كيس اللكم ممسك بحلقه بلاستيكية ثابتة ويعيده عن كيس اللكم مسافة ٥ سم يقوم اللاعب اداء المهارة بحيث تمر قديم الحلقه البلاستيكية. |  | | | |
| ٤٨ | نفس التمرين السابق يقوم الزميل بتحريك الحلقه البلاستيكية لاعلى ولاسفل بايقاع ثابت ومتدرج فى السرعة وعلى اللاعب محاوله الضرب فى كيس اللكم من داخل الحلقه اثناء صعودها وهبوطها دون لمسها |  | | | |
| ٤٩ | (وقوف مواجه كيس اللكم) دفع الزميل لكيس اللكم فى اتجاه صدر اللاعب اداء المهارة قبل رجوع كيس اللكم . |  | | | |
| ٥٠ | وقوف اللاعب ورجلة مفروده وفى وضع الالتحام ويحاول الزميل توجيه ضربه للرجل المفروده ، يقوم اللاعب بلم الرجل قبل ان يلمسها الزميل (يراعى ارتداء اوقيه فى اليد). |  | ● | | |
| ٥١ | نفس التمرين السابق ويتم عكس الاوضاع |  | ● | | |
| ٥٢ | (وقوف فيت مواجه شمعه مثبتة فى الحائط) يحاول اللاعب ركل القطرات الساقطة من الشمعه بحيث لا تسقط على الارض او على الورقة موجوده على الارض مع مراعاة ارتداء واقي للقدم |  | | | |
| ٥٣ | (وقوف مواجه كيس اللكم) دفع الزميل لكيس اللكم فى اتجاه صدر اللاعب اداء المهارة قبل رجوع كيس اللكم |  | | | |
| ٥٤ | (وقوف فيت) مسك الزميل لحزام اللاعب من الخلف عند اداء المهارة ، او جذب باطراف الاصابع وتركه . |  | ● | | |
| ٥٥ | (وقوف فيت) اداء المهارة لضرب الكرة الممرة من الزميل الى الزميل الاخر |  | | | |
| ٥٦ | نفس التمرين السابق مع ربط اللاعب من الحزام باستيك مطاط عند اداء المهارة . |  | | | |

اضافات اخرى :

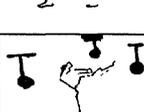
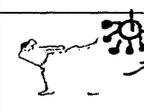
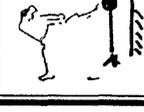
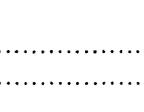
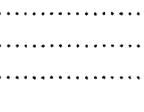
.....

.....

.....

.....

مهارة (المواشى جبرى) :

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|--|---|-------|-----------|-----------------|
| ١ | (وقوف فيت مواجهة صندوق مقسم) اداء المهارة بحيث تعلق الصندوق . |  | • | | |
| ٢ | نفس التمرين السابق باستخدام الجيتز الحديدى & اوكياس الرمل. |  | • | | |
| ٣ | (وقوف فيت الظهر مواجهة عقل الحائط) اداء المهارة باستخدام استيك مطاط. |  | • | | |
| ٤ | (وقوف فيت مواجهة شاخص) اداء المهارة اكبر عدد من التكرارات برجل واحدة دون نزولها الى الارض . |  | • | | |
| ٥ | (وقوف فيت مواجهة كرة ملاكمة) اداء نفس التمرين. |  | • | | |
| ٦ | نفس التمرين السابق باستخدام الجيتز الحديدى & الاكياس الرملية. |  | • | | |
| ٧ | (جلوس على الاربع) المشى على العلامات فى سباق |  | | | |
| ٨ | (وقوف فيت مواجهة كرة طيبة معلقة) اداء المهارة لتحريك الكرة ومتبعتها بالمهارة مرة اخرى اثناء رجوعها. |  | • | | |
| ٩ | (وقوف فيت مواجهة كرات معلقة) اداء المهارة للمس الكرات المعلقة فى الامام والخلف والجانب الايمن واليسر . |  | • | | |
| ١٠ | (وقوف فيت مواجهة الزميل) اداء المهارة للامام مع رجوع الزميل الى الخلف . مع استخدام الجيتز الحديدى & اوكياس الرمل. |  | • | | |
| ١١ | (وقوف مواجهة طوق معلق بة كرات طيبة) اداء المهارة مع توالى لف الطوق وبالتالي لف الكرات . |  | | | |
| ١٢ | (وقوف فيت مواجهة كرة راقصة) على بعد ١٠ سم من الحائط اداء المهارة مع عدم لمس الكرة الحائط |  | • | | |

اضافات اخرى :

.....

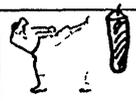
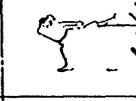
.....

.....

.....

.....

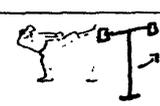
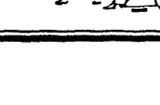
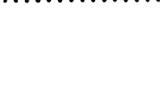
تابع (المواشى جبرى):

| م | التمرين | الاخراج | مناسب غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|--|---|-----------------|-----------------|
| ١٣ | (وقوف فيت) وضع شمعة خارج صندوق من الكرتون مثبت تنفيذ الضربة مع عدم انطفاء الشمعة |  | | |
| ١٤ | (وقوف فيت مواجهة كيس اللكم) تثبيت ورقة على كيس اللكم تنفيذ الضربة مع عدم كرمشة الورقة او تمزيقها |  | • | |
| ١٥ | (وقوف فيت الظهر مواجهة عقل الحائط او الزميل ومواجهة كيس اللكم) الربط باستيك مطاط من الخلف واداء المهارة |  | • | |
| ١٦ | نفس التمرين السابق مع استخدام استيك ذو مقاومة ضعيفة اداء المهارة دون انقطاع الاستيك |  | • | |
| ١٧ | (وقوف فيت) مواجهة بلونة ممسوكة من اعلى ومن اسفل وخلفها مبيت او كيس لكم اداء المهارة مع عدم فرقة البلونة |  | • | |
| ١٨ | (وقوف مواجهة عقل الحائط) اداء المهارة بواسطة استيك مطاط |  | • | |
| ١٩ | (وقوف فيت مواجهة الزميل) اداء المهارة ولما بسرعه قبل ان يضرب الزميل القدم |  | | |
| ٢٠ | (وقوف مواجهة كيس اللكم من الامام ومن الخلف) اداء المهارة من الامام ثم يتبعها الكيس الاخر مع لمس العلامة الموجودة على الكيس . |  | • | |
| ٢١ | (وقوف فيت مواجهة الزميل) الممسك بدائره بلاستيكيه قطرها ٢٥ سم او يقوم بعمل الحزام على شكل دائره وعلى اللاعب سرعه توجيه وسحب الركبة من داخل الدائره قبل ان يغلق الزميل هذه الدائره |  | | |
| ٢٢ | (وقوف فيت مواجهة كيس لكم) اداء المهارة مع وضع سفنجة خلف الركبة يجب عصرها عند اداء المهارة |  | | |
| ٢٣ | (وقوف مواجهة كيس اللكم) يقوم الزميل بعمل ضربات ايقاعيه ثابتته لاعلى ولاسفل بعضا بلاستيكيه امام كيس اللكم ، اداء المهارة دون ان تلمس العصا القدم |  | | |
| ٢٤ | التمرين السابق باستخدام الزميل لاثنتين من العصا بالتبادل لكل من هما لاعلى ولاسفل . |  | | |
| ٢٥ | (وقوف مواجهة الزميل الممسك بكف اللكم) اداء المهارة ولمها قبل ضم الزميل للكفين . |  | | |

اضافات اخرى :

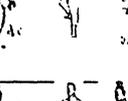
.....

.....

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|--|---|-------|-----------|-----------------|
| ٢٦ | (وقوف مواجه الزميل الممسك بكف اللكم وذراعية ممدودة للامام) عندما يقوم الزميل بارجاع يده للخلف يقوم اللاعب باداء المهارة |  | | | |
| ٢٧ | (وقوف فيت) وضع ارقام على كف اللكم او المت او كيس اللكم مع سماع الرقم يقوم اللاعب بالتصويت عليه |  | • | | |
| ٢٨ | (وقوف مواجه كيس اللكم) الزميل يقف بجانب كيس اللكم ممسك بحلقه بلاستيكية ثابتة وبعيده عن كيس اللكم مسافة ٥ سم يقوم اللاعب اداء المهارة بحيث تمر قيدته من الحلقة البلاستيكية. |  | | | |
| ٢٩ | نفس التمرين السابق يقوم الزميل بتحريك الحلقة البلاستيكية لاعلى ولأسفل بايقاع ثابت ومتدرج فى السرعة وعلى اللاعب محاولة الضرب فى كيس اللكم من داخل الحلقة اثناء صعودها وهبوطها دون لمسها |  | | | |
| ٣٠ | (وقوف مواجه كيس اللكم) دفع الزميل لكيس اللكم فى اتجاة صدر اللاعب اداء المهارة قبل رجوع كيس اللكم . |  | | | |
| ٣١ | وقوف اللاعب ورجلة مفروده فى وضع الالتحام ويحاول الزميل توجيه ضربه للرجل المفروده ، يقوم اللاعب بلم الرجل قبل ان يلمسها الزميل براعى ارتداء اوقيه فى اليد |  | • | | |
| ٣١ | نفس التمرين السابق ويتم عكس الاوضاع |  | • | | |
| ٣١ | (ووقوف فيت مواجه شمعه مثبتة فى الحائط) يحاول اللاعب ركل القطرات الساقطة من الشمعه بحيث لا تسقط على الارض او على الورقة موجوده على الارض مع مراعاة ارتداء واقي للقدم |  | | | |
| ٣١ | (ووقوف مواجه قائم يقسم عمود من المنتصف يكون متحرك) اطراف العمود تثبت بها ميت اداء المهارة على الطرف الاول للعمود ثم تلحق الرجل الاخرى الطرف الاخر |  | | | |
| ٣١ | (ووقوف فيت) مسك الزميل لحزام اللاعب من الخلف عند اداء المهارة ، او جذبته باطراف الاصابع وتركته . |  | • | | |
| ٣١ | (ووقوف فيت) اداء المهارة لضرب الكرة الممره من الزميل الى الزميل الاخر |  | | | |
| ٣١ | نفس التمرين السابق مع ربط اللاعب من الحزام باستيك مطاط عند اداء المهارة . |  | | | |
| ٣ | (ووقوف فيت مواجه الزميل) بينهما مقعد او صندوق مقسم اداء المهارة بالتبادل |  | • | | |
| ٣ | (ووقوف فيت مواجه الزميل الحامل لكيس لك) التحرك فى الملعب اداء الركلة على العلامة الموضحة على الكيس عند سماع الصفارة |  | • | | |

اضافات اخرى :

تابع (اليوكو جيري) :

| م | التمرين | الاخراج | مناسب | غير مناسب | التعديل المقترح |
|----|--|---|-------|-----------|-----------------|
| ٢٧ | (وقوف مواجه الزميل الممسك بكف اللكم) اداء المهارة ولها قبل ضم الزميل للكتفين . |  | | | |
| ٢٨ | (وقوف مواجه الزميل الممسك بكف اللكم وذراعية ممدودة للامام) عندما يقوم الزميل بارجاع يده للخلف يقوم اللاعب بداء المهارة |  | | | |
| ٢٩ | (وقوف فيت) وضع ارقام على كف اللكم او المت او كيس اللكم مع سماع الرقم يقوم اللاعب بالتصويت عليه |  | • | | |
| ٣٠ | (وقوف مواجه كيس اللكم) الزميل يقف بجانب كيس اللكم ممسك بحلقه بلاستيكية ثابتة وبعيده عن كيس اللكم مسافة ٥ سم يقوم اللاعب اداء المهارة بحيث تمر يده من الحلقه البلاستيكية. |  | | | |
| ٣١ | نفس التمرين السابق يقوم الزميل بتحريك الحلقه البلاستيكية لاعلى ولاسفل بايقاع ثابت ومنتدج في السرعة وعلى اللاعب محاوله الضرب في كيس اللكم من داخل الحلقه اثناء صعودها وهبوطها دون لمسها |  | | | |
| ٣٢ | وقوف اللاعب ورجلة مفروده في وضع الالتحام ويحاول الزميل توجيه ضربه للرجل المفروده ، يقوم اللاعب بلم الرجل قبل ان يلمسها الزميل براعى ارتداء اوقيه في اليد |  | • | | |
| ٣٢ | نفس التمرين السابق ويتم عكس الاوضاع. |  | • | | |
| ٣٤ | (وقوف فيت مواجه شمعه مثبتة في الحائط) يحاول اللاعب ركل القطرات الساقطة من الشمعه بحيث لا تسقط على الارض او على الورقة موجوده على الارض مع مراعاة ارتداء واقي للقدم |  | | | |
| ٣٤ | (وقوف مواجه كيس اللكم) دفع الزميل لكيس اللكم في اتجاه صدر اللاعب اداء المهارة قبل رجوع كيس اللكم |  | | | |
| ٣٦ | (وقوف فيت) مسك الزميل لحزام اللاعب من الخلف عند اداء المهارة ، او جذب باطراف الاصابع وتركه . |  | • | | |
| ٣٨ | (وقوف فيت) اداء المهارة لضرب الكرة الممره من الزميل الى الزميل الاخر |  | | | |
| ٣٨ | نفس التمرين السابق مع ربط اللاعب من الحزام باستيك مطاط عند اداء المهارة . |  | | | |

اضافات اخرى :

.....

.....

.....

مرفق رقم (٧)

اسماء السادة الخبراء والمساعدين

مرفق (٧)

أسماء السادة الخبراء التي تم الاستعانة بهم في اجراءات البحث

| م | الاسم | البيانات |
|----|-------------------------------|--|
| ١ | إبراهيم إبراهيم محمد سيد أحمد | بكالوريوس التربية الرياضية - حزام اسود خامس - حكم درجة اولي |
| ٢ | أحمد محمد عبد القادر | استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد (كاراته) - لاعب دولي وحكم سابق وعضو اللجنة الفنية والمسابقات بالاتحاد المصري بالكارايتيه |
| ٣ | أحمد نور عبد الهادي | محاسب - حكم قارى بالاتحاد المصري للكارايتيه - حزام اسود سادس |
| ٤ | السيد العجمي الحواوشي | مدرس لغة عربية مدرب نادي القوات المسلحة بالمنصورة - ٣٠ سنة في مجال تدريب الكارايتيه - حزام اسود خامس |
| ٥ | السيد يوسف الصفتاوي | حكم أفريقي (قاري) بالاتحاد المصري للكارايتيه - حزام أسود سادس |
| ٦ | سامح الشبراوي طنطاوي | مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد (كاراته) - المدير الفني لفريق الكارايتيه بنادي الرباط والانوار. |
| ٧ | علاء الدين حامدمصطفى | استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - عضو اللجنة الفنية و العلمية بالاتحاد المصري للكارايتيه - ٦٦ خبرة في مجال تدريب الكارايتيه |
| ٨ | عماد عبد الفتاح السرسري | استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بطنطا (كاراته) حكم دولي بالاتحاد المصري للكارايتيه - سكرتير اللجنة العليا للحكام - مقرر اللجنة العلمية بالاتحاد - حزام اسود خامس |
| ٩ | محمد حسن البشلاوي | مدرس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - حكم بمنطقة الكارايتيه ببورسعيد. |
| ١٠ | محمد مرسال ارباب حمد | استاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية جامعة المنصورة - ٢٥ سنة في مجال تدريب الكارايتيه |
| ١١ | هشام حجازي عبد الحميد | مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية جامعة المنصورة |
| ١٢ | يوسف محمد إبراهيم | خبير بالاتحاد المصري للكارايتيه - حزام اسود سابع |

تم ترتيب السادة الخبراء تبعا لحروف الهجاء

المساعدين فى اجراءات البحث

| م | الاسم | البيانات |
|---|-----------------------|--|
| ١ | هيمم حسنى خليل | ماجستير فى التربية الرياضية |
| ٥ | محمد رمضان عبد الحميد | مدرب كاراتية - حزام اسود خامس |
| ٢ | محمد حافظ محمد | بكالوريوس التربية الرياضية - مدرب كاراتية - حزام اسود ثالث |
| ٤ | عطية الفضالى | بكالوريوس التربية الرياضية - مدرب كاراتية - حزام اسود رابع |
| ٣ | اشرف محمد شوقى | مدرب كاراتية - حزام اسود خامس |

مرفق (٨)

الاختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية

قيد البحث

١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة : Gyaku Zuki, Reverse punch

• هدف الاختبار :

- قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة زمن الأداء للاختبار ١٠ ثوان .

• الأدوات والأجهزة المساعدة :

- وسادة لكم " شاخص " - ساعة إيقاف .

- استمارة تقييم وتسجيل - جهاز مسجل مرئي .

- علامة إرشادية لاصقة .

• طريقة الأداء :

أ- مرحلة الاستعداد :

- يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي (Front- atane , Zenkutan- Bachi)

ويلاحظ أن اللاعب يأخذ شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم مع وضعه الأصلي قبل التنفيذ للأداء زاوية.

- يكون النظر إلى الأمام باتجاه المنافس (وسادة اللكم) ويلاحظ أ، قدم الارتكاز الأمامية

رؤوس أصابعها متجهة إلى الداخل قليلا وثنى الركبة الأمامية بحيث لا يبعد مسقطها عن إبهام نفس قدم الارتكاز الأمامية أكثر من ٢ سم بينما القدم الخلفية ممتدة تماما والعقب مستقر على الأرض بثبات مع دوران رؤوس القدم الخلفية أيضا للداخل بحيث يشكل امتدادها زاوية (٤٥).

- يوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠ % على القدم الأمامية و ٤٠ % على القدم

الخلفية ويلاحظ أن يكون الجسم منتصبا وعمودى على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين تكون فى المدى من ٩٥ إلى ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين تكون ٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب .

- يلاحظ عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفا ويميل الجسم إلى أحد الجانبين .

• **مرحلة التنفيذ :**

- من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي ، تمد اليد الغير ضاربة للأمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها للأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة بجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة .
- يبدأ اللاعب بسحب اليد الغير ضاربة مع دوران القبضة بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يقوم بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام مع ثبات العقبان على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للأمام واللحم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك عند لحظة الاصطدام . ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فاليد وأخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى المنافس أو وسادة اللحم جميعا تمثل وحدة واحدة حتى تصل الضربة إلى الخصم وهي في أقصى إيجابية لها .
- يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للأمام مرة أخرى وذلك استعداد للأداء مرة أخرى .
- يتم بدء الأداء للاعب بعد سماع إشارة البدء ويتوقف بعد سماع إشارة التوقف .

• **التسجيل :**

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف . (٨ : ١٠١)

– الاختبار الخاص لأداء الركلة الأمامية : May-geri, Front kick

• هدف الاختبار :

– قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة زمن الأداء للاختبار ١٠ ثوان .

• الأدوات والأجهزة المساعدة :

- وسادة لكم " شاخص "
- ساعة إيقاف .
- استمارة تقييم وتسجيل
- جهاز مسجل مرئي .
- علامة إرشادية لاصقة .

• طريقة الأداء :

أ- مرحلة الاستعداد :

– يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي (Front- atane , Zenkutan- Bachi)

ويلاحظ أن اللاعب يأخذ شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم مع وضعه الأصلي قبل التنفيذ للأداء زاوية .

– يكون النظر إلى الأمام باتجاه المنافس (وسادة اللكم) ويلاحظ أن قدم الارتكاز الأمامية

رؤوس أصابعها متجهة إلى الداخل قليلا وثنى الركبة الأمامية بحيث لا يبعد مسقطها عن إبهام نفس قدم الارتكاز الأمامية أكثر من ٢ سم بينما القدم الخلفية ممتدة تماما والعقب مستقر على الأرض بثبات مع دوران رؤوس القدم الخلفية أيضا للدخل بحيث يشكل امتدادها زاوية (٤٥

– يوزع ثقل الجسم على القدمين بنسبة ٦٠ % على القدم الأمامية و ٤٠ % على القدم

الخلفية ويلاحظ أن يكون الجسم منتصبا وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين تكون في المدى من ٩٥ إلى ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين تكون ٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب .

– يلاحظ عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفا ويميل الجسم إلى أحد الجانبين .

• مرحلة التنفيذ :

– من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي يقوم اللاعب برفع

ركبة القدم الراكلة " الضاربة " للأمام ولاعلى بحيث تكون الزاوية بين الجذع والخذ قائمة والزاوية بين الساق ومشط القدم قائمة تقريبا مع رفع أصابع القدم الضاربة لاعلى بينما قدم

الارتكاز تكون مثنية للحفاظ على الاتزان ويلاحظ أن مشط قدم الارتكاز مشيرا الى الأمام بينما مشط القدم الضاربة مشير للهدف.

- يبدأ اللاعب بمد الركبة على كامل امتدادها محقق زاوية ١٨٠ درجة للركبة بحيث تصبح الساق والفخذ على استقامة واحدة وحين تصطم بالهدف يجب التركيز على الرفع بالحوض للأمام باتجاه القدم الضاربة.
- يبدأ اللاعب بسحب الركبة للقدم الضاربة للخلف بعد اصطدامها بالهدف ثم متابعة نزولها خلفا للوصول لوضع الاتزان الأمامى الذى اتخذه اللاعب (قبل بدء تنفيذ الأداء وذلك استعداد للأداء مرة أخرى).
- يتم بدء أداء اللاعب والانتهاء منه خلال الاختبار وفقا للشارة ابدء - قف

• التسجيل :

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقا للهدف. (٨ : ١٠٦)

٢ - اختبارات سرعة الأداء :

- اختبار سرعة أداء (جيدان باراي) :

• الغرض من الإختبار :

- قياس السرعة الحركية (من خلال أداء المهارة المحددة في زمن " ١٠ ")
- الأدوات :

- ساعة إيقاف - منطقة خالية ومستوية - ٣ حكام

• مواصفات الأداء :-

- يقف المختبر في وضع الاستعداد (يوى) ، وعند إعطاء إشارة البدء يأخذ المختبر خطوة للأمام لأداء المهارة الدفاعية (جيدان باراي) ، ثم يقوم بالرجوع مرة أخرى إلى وضع الاستعداد ، ويكرر ذلك الأداء (يمين أو شمال) أقصى عدد من المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد .
- توجيهات :-

- يجب التركيز أثناء الأداء على وضع الرجلين الصحيح (زنكتسو داتشي) .

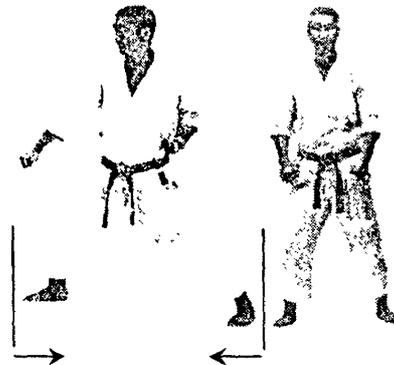
- أن يكون الجذع عموديا على الأرض .

- الحركة الصحيحة والمدى الحركي الكامل للذراعين (المدافعة والحررة) والرجلين .

- يرسم خطين على الأرض الأول لوقوف اللاعب والثاني على بعد من ٩٠ - ١٢٠ سم (طول خطوة اللاعب) .

- الحركة الرجوعية بعد كل مرة صحيحة إلى وضع الاستعداد .

• التسجيل: يسجل للمختبر أقصى عدد من التكرارات الصحيحة خلال زمن (١٠ اث)



شكل أداء اختبار سرعة الأداء جيدان باراي

• اختبار سرعة أداء الركلة الجانبية (يوكو جيرى) (Yoko - Geri) :

• الغرض من الإختبار :

- قياس السرعة الحركية (من خلال أداء المهارة المحددة في زمن " ١٠ " "

• الأدوات :

- ساعة إيقاف - منطقة خالية ومستوية - ٣ حكام -

- وسادة لكم "شاخص"

• مواصفات الأداء :-

- يقف اللاعب وقفة ركوب الحصان (الكيبا داتشى) الذراعان أمام جسم اللاعب.

- يقوم اللاعب بأداء مهارة الركلة الجانبية بالقدم اليمنى فى مستوى منطقة الوسط للاعب ثم

العودة للوضع الابتدائى مرة أخرى .

- يراعى أن يكون الاداء فى مستوى واحد .

يتم بدء أداء اللاعب والانتهاء وفقا للإشارة (ابدأ- قف) .

• التسجيل: يسجل للمختبر أقصى عدد من التكرارات الصحيحة خلال زمن (١٠ ث)

(٣ : ٢٠٧)

٣ - اختبارات التوافق :

- اختبار التوافق الخاص الدوائر المرقمة (عتن ورجل)

- الغرض من الاختبار :

- قياس توافق الرجلين والعين .

- الأدوات اللازمة :

- ساعة إيقاف .

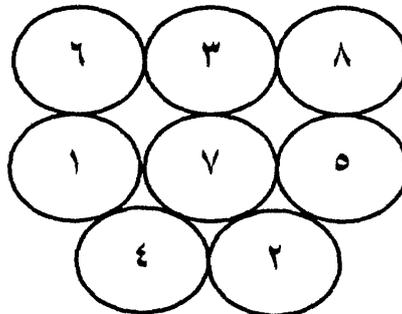
- يرسم على الأرض (٨) دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠سم) ستون سننيمتر وترقم الدوائر كما بالشكل السابق .

- وصف الأداء :

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ، ثم رقم (٣) وهكذا . حتى يصل للدائرة رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعة

- حساب الدرجات :

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر .



شكل يوضح طريقة اداء الاختبار

- اختبار التوافق الخاص الدوائر المرقمة (عتن وذراع) :

• الغرض من الاختبار :

- قياس قدرة اللاعب على تسديد اللكمات اليسرى في (الدوائر الفردية) واللكمات اليمنى في (الدوائر الزوجية) مع تغيير وضع القدمين (زنكتسو داتشي شمال ويمين).

• الأدوات المستخدمة :

- شاخص - واقى يد - طباشير أو استيكر لتحديد الدوائر.
- ساعة إيقاف - ٣ حكام

• إجراءات الإختبار :

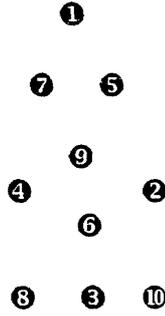
- يتم تحديد الدوائر على الشاخص كما في الشكل (١٠) مع مراعاة الترتيب .
- نصف قطر الدائرة ٥ سم ، وأعلى دائرة على ارتفاع ١,٧٥ م
- يرسم خط يقف عليه اللاعب وقفة الاستعداد ، وعلى بعد مناسب لطول ذراع اللاعب.

• وصف الاختبار :

- يقف اللاعب خلف الخط وقفة الاستعداد .
- عند سماع إشارة المحكم يبدأ اللاعب في التحرك للأمام لتسديد اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوى زوكي شمال) إلى الدائرة رقم (١) ثم يؤدي اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (أوى زوكي يمين) إلى الدائرة رقم (٢) ، ويستمر في أداء (أوى زوكي شمال ثم يمين) . على أن تكون اللكمات اليسرى في الدائرة الفردية ١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، واللكمات اليمنى في الدوائر الزوجية ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ .

• التسجيل :

- يقوم المسجل بحساب الزمن المستغرق في الاختبار من بداية إشارة البدء وتحرك اللاعب من مكانه وحتى الانتهاء من تسديد آخر لكمة في الدائرة رقم (١٠)
- تضاف ثانية للاعب الذي يؤدي لكمة في دائرة في غير ترتيبها .
- تضاف ثانية للاعب الذي يؤدي لكمة بالذراع اليسرى في دائرة زوجية أو العكس .
- تضاف ثانية للاعب الذي يؤدي اللكمة المعاكسة (جياكو زوكي) بدلا من (أوى زوكي) .



يوضح طريقة أداء اختبار التوافق الخاص (عين وذراع)
(٥٤ : ٦٣)

الاختبار الخاص بالمرونة :

زاوية مفصل الحوض :

• الغرض من الاختبار:

- قياس زاوية مفصل الحوض (مرونة مفصلي الفخذين) ، مدى البسط عند فرد الرجلين ويكون الهدف الاقتراب بزاوية فتح الرجلين أقرب ما يمكن من الأرض .

• الأدوات :

- مسطرة مدرجة .

• مواصفات الأداء :

١- من وضع الوقوف يقوم الفرد بمد الرجلين جانبا مع خفض زاوية التقاء الأرض إلى أقرب مسافة ممكنة على أن يتم ذلك ببطء دون وثب مفاجئ .

٢- يقوم المساعد بعد الهبوط لأقرب نقطة تجاه الأرض بوضع مسطرة القياس (الصفرة تجاه الأرض) وتسجيل المسافة التي تبعد بها زاوية الرجلين عن الأرض ويتم قراءة القياس لأقرب سنتيمتر .

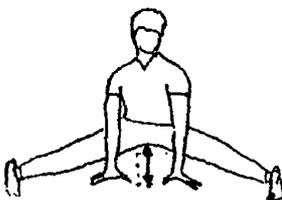
• توجيهات :

- عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الأداء .

- يجب أ، يثبت المختبر ثانيتين عند أقصى نقطة يصل إليها .

• التسجيل :

- يسجل أفضل رقم (الأقل) من خلال ثلاث محاولات . (٤٤ : ١١٣)



٥ - إختبار التوازن الحركي الخاص (أداء ماي جيري علي عارضة توازن) :-

• الغرض من الاختبار :-

-قياس القدرة على التوازن الحركي أثناء أداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب .

• الأدوات المستخدمة :-

- مقعد سويدي (١٠ م) - ٣ حكام لحساب الدرجات .

• وصف الأداء :

-يقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الركلات على مقعد سويدي مقلوب .

-يقوم اللاعب بأداء الركلة الأمامية (ماي جيري) للأمام والهبوط بالرجل الضاربة للأمام ثم

الثبات (٣ ثوان) ، ثم تكرر نفس الأداء بالرجل الأخرى للأمام إلى تنتهي المسافة المحددة .

• تعليمات الاختبار :-

- تؤدى الركلات بشكل سليم .

- ضرورة الثبات بعد كل ركلة (٣ ثوان)

- يخصم من درجات الثبات إذا اهتز اللاعب أو فقد توازنه حسب زمن الاهتزاز .

-إذا فقد اللاعب توازنه وهبط من على المقعد تخصم درجات الثبات الثلاثة ويكمل الأداء .

• حساب الدرجات :-

- تحتسب درجتان لكل مهارة تؤدى بشكل صحيح ، ودرجة لكل ثانية ثبات من الثلاثة ثوان

المخصصة للثبات بعد كل ركلة .

-يحتسب مجموع درجات الأداء على الرجلين (يمين ، شمال)

(٥٤ : ٦٣)

مرفق (٩)

البرنامج التدريبي المقترح

درجة العمل : عالي

نموذج لوحة تدريبية يومية
اليوم : الثلاثاء ٢٧ / ٦ / ٢٠٠٦ م

الشهر : الاول
الاسبوع : الاول

الوحدة : الثانية

| الراحة بين التمرينات | الراحتين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | الاحماء | مكونات العمل |
|----------------------|--|---|--|-----------------|---|-------------|-------------|-------|---------|----------------|
| واحد دقيقة | ٤٤٦ ٤٤٦ ٥٠ ٤٤٦ ٤٤٦ ٤٤٦ ٤٩٠ ٤٩٠ ٤٩٠ | ٥ ٥ ٤ ٥ ٥ ٤ ٤ ٤ ٤ | ٣٣ ٣٣ ٢٥ ٣٣ ٣٣ ٣٠ ٣٠ ٣٠ ٣٠ | تكرار أقصى اداء | <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) أداء شوتو اوكي بالاستيكت للامام (يمين).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) أداء شوتو اوكي بالاستيكت للامام (شمال).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) أداء الشوتو اوكي بالاستيكت للامام (بالتبادل).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) أداء اوى زوكى بالاستيكت للامام (يمين).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد الظهر مواجهة عقل الحائط) أداء اوى زوكى بالاستيكت للامام (شمال).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء جيجان براى والتيات ٣ ث.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء جيجان براى والتيات ٣ ث.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الهجان شودان من ٩ : ١٣.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الهجان شودان من ٩ : ١٧.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الهجان شودان: ٩ : ٢١.</p> | ٥٠% : ٧٠% | هوانى | ٥١٥ | الاحماء | الجزء الاعلادي |
| — | — | — | ٣٠ ٣٠ ٣٠ ٣٠ ٣٠ ٣٠ ٣٠ ٣٠ ٣٠ | — | <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء شوتو اوكي بالاستيكت للامام (يمين).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء شوتو اوكي بالاستيكت للامام (شمال).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء الشوتو اوكي بالاستيكت للامام (بالتبادل).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء اوى زوكى بالاستيكت للامام (يمين).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء اوى زوكى بالاستيكت للامام (شمال).</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء جيجان براى والتيات ٣ ث.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء جيجان براى والتيات ٣ ث.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الهجان شودان من ٩ : ١٣.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الهجان شودان من ٩ : ١٧.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الهجان شودان: ٩ : ٢١.</p> | ٥٠% : ٧٠% | هوانى | ٥١٥ | الاحماء | الجزء الاعلادي |
| — | — | — | مستمر | — | <p>(وقوف فتحا) رفع الذراعين مع اخذ شيق.</p> <p>(وقوف انحاء) ارتقاء الذراعين.</p> <p>(وقوف على الكتفين) هز الرجلين.</p> | ٣٠% | هوانى | ٥١٥ | التهنئة | الجزء الختامي |

درجة العمل : متوسط

نموذج لوحدة تدريبيه يومية
اليوم : الخميس ٢٩ / ٦ / ٢٠٠٦ م

الشهر : الاول
الاسبوع : الاول

الوحدة : الثالثة

| الراحة بين التمرينات | الراحة بين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل |
|----------------------|----------------------|-----------|----------------|---------|---|---------------|-------------|-------|--------------|
| ١٠ ث | ١ | ١٠ ث | ١ | ١ | <p>مراجعة على الكاتا الاولى الهجان شودان من ١: ٢١ .</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء هيران اوكي شمال للجانب اليمين باستخدام الحيدى.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء هيران اوكي يمين للجانب الايمن باستخدام الجير الحيدى.</p> <p>(اقعاء) أداء هيران اوكي شمال ثم يمين بالتبادل.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء بوكوجيرى يمين بالاستيك المطاط.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال) أداء بوكوجيرى شمال بالاستيك المطاط.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد الظهر موجه عقلة الحائط) أداء شوتو اوكي شمال بالاستيك المطاط.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد الظهر موجه عقلة الحائط) أداء شوتو اوكي يمين بالاستيك المطاط.</p> <p>(اقعاء) أداء الشوتو اوكي شمال والثبات ٣ ث.</p> <p>(اقعاء) أداء الشوتو اوكي يمين والثبات ٣ ث.</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الهجان نيدان من ١: ١٥ .</p> | ٥٠% : ٧٠% | هوانى | ١٥ ق | الاجزاء |
| ٣٠ ث | ٢ | ٣٠ ث | ٢ | ٢ | | الجزء الاعداى | | | |
| ١٠ ث | ٣ | ١٠ ث | ٣ | ٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤ | ١٠ ث | ٤ | ٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥ | ١٠ ث | ٥ | ٥ | | | | | |
| ٤٢ ث | ٦ | ٤٢ ث | ٦ | ٦ | | | | | |
| ٤٢ ث | ٧ | ٤٢ ث | ٧ | ٧ | | | | | |
| ٤٢ ث | ٨ | ٤٢ ث | ٨ | ٨ | | | | | |
| ٤٢ ث | ٩ | ٤٢ ث | ٩ | ٩ | | | | | |
| ٤٢ ث | ١٠ | ٤٢ ث | ١٠ | ١٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ١ | ١٠ ث | ١ | ١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢ | ١٠ ث | ٢ | ٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣ | ١٠ ث | ٣ | ٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤ | ١٠ ث | ٤ | ٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥ | ١٠ ث | ٥ | ٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦ | ١٠ ث | ٦ | ٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧ | ١٠ ث | ٧ | ٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨ | ١٠ ث | ٨ | ٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩ | ١٠ ث | ٩ | ٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٠ | ١٠ ث | ١٠ | ١٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ١١ | ١٠ ث | ١١ | ١١ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٢ | ١٠ ث | ١٢ | ١٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٣ | ١٠ ث | ١٣ | ١٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٤ | ١٠ ث | ١٤ | ١٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٥ | ١٠ ث | ١٥ | ١٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٦ | ١٠ ث | ١٦ | ١٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٧ | ١٠ ث | ١٧ | ١٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٨ | ١٠ ث | ١٨ | ١٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٩ | ١٠ ث | ١٩ | ١٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٠ | ١٠ ث | ٢٠ | ٢٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢١ | ١٠ ث | ٢١ | ٢١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٢ | ١٠ ث | ٢٢ | ٢٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٣ | ١٠ ث | ٢٣ | ٢٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٤ | ١٠ ث | ٢٤ | ٢٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٥ | ١٠ ث | ٢٥ | ٢٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٦ | ١٠ ث | ٢٦ | ٢٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٧ | ١٠ ث | ٢٧ | ٢٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٨ | ١٠ ث | ٢٨ | ٢٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٢٩ | ١٠ ث | ٢٩ | ٢٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٠ | ١٠ ث | ٣٠ | ٣٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣١ | ١٠ ث | ٣١ | ٣١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٢ | ١٠ ث | ٣٢ | ٣٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٣ | ١٠ ث | ٣٣ | ٣٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٤ | ١٠ ث | ٣٤ | ٣٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٥ | ١٠ ث | ٣٥ | ٣٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٦ | ١٠ ث | ٣٦ | ٣٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٧ | ١٠ ث | ٣٧ | ٣٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٨ | ١٠ ث | ٣٨ | ٣٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٣٩ | ١٠ ث | ٣٩ | ٣٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٠ | ١٠ ث | ٤٠ | ٤٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤١ | ١٠ ث | ٤١ | ٤١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٢ | ١٠ ث | ٤٢ | ٤٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٣ | ١٠ ث | ٤٣ | ٤٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٤ | ١٠ ث | ٤٤ | ٤٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٥ | ١٠ ث | ٤٥ | ٤٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٦ | ١٠ ث | ٤٦ | ٤٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٧ | ١٠ ث | ٤٧ | ٤٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٨ | ١٠ ث | ٤٨ | ٤٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٤٩ | ١٠ ث | ٤٩ | ٤٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٠ | ١٠ ث | ٥٠ | ٥٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥١ | ١٠ ث | ٥١ | ٥١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٢ | ١٠ ث | ٥٢ | ٥٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٣ | ١٠ ث | ٥٣ | ٥٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٤ | ١٠ ث | ٥٤ | ٥٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٥ | ١٠ ث | ٥٥ | ٥٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٦ | ١٠ ث | ٥٦ | ٥٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٧ | ١٠ ث | ٥٧ | ٥٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٨ | ١٠ ث | ٥٨ | ٥٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٥٩ | ١٠ ث | ٥٩ | ٥٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٠ | ١٠ ث | ٦٠ | ٦٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦١ | ١٠ ث | ٦١ | ٦١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٢ | ١٠ ث | ٦٢ | ٦٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٣ | ١٠ ث | ٦٣ | ٦٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٤ | ١٠ ث | ٦٤ | ٦٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٥ | ١٠ ث | ٦٥ | ٦٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٦ | ١٠ ث | ٦٦ | ٦٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٧ | ١٠ ث | ٦٧ | ٦٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٨ | ١٠ ث | ٦٨ | ٦٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٦٩ | ١٠ ث | ٦٩ | ٦٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٠ | ١٠ ث | ٧٠ | ٧٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧١ | ١٠ ث | ٧١ | ٧١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٢ | ١٠ ث | ٧٢ | ٧٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٣ | ١٠ ث | ٧٣ | ٧٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٤ | ١٠ ث | ٧٤ | ٧٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٥ | ١٠ ث | ٧٥ | ٧٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٦ | ١٠ ث | ٧٦ | ٧٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٧ | ١٠ ث | ٧٧ | ٧٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٨ | ١٠ ث | ٧٨ | ٧٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٧٩ | ١٠ ث | ٧٩ | ٧٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٠ | ١٠ ث | ٨٠ | ٨٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨١ | ١٠ ث | ٨١ | ٨١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٢ | ١٠ ث | ٨٢ | ٨٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٣ | ١٠ ث | ٨٣ | ٨٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٤ | ١٠ ث | ٨٤ | ٨٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٥ | ١٠ ث | ٨٥ | ٨٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٦ | ١٠ ث | ٨٦ | ٨٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٧ | ١٠ ث | ٨٧ | ٨٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٨ | ١٠ ث | ٨٨ | ٨٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٨٩ | ١٠ ث | ٨٩ | ٨٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٠ | ١٠ ث | ٩٠ | ٩٠ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩١ | ١٠ ث | ٩١ | ٩١ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٢ | ١٠ ث | ٩٢ | ٩٢ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٣ | ١٠ ث | ٩٣ | ٩٣ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٤ | ١٠ ث | ٩٤ | ٩٤ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٥ | ١٠ ث | ٩٥ | ٩٥ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٦ | ١٠ ث | ٩٦ | ٩٦ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٧ | ١٠ ث | ٩٧ | ٩٧ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٨ | ١٠ ث | ٩٨ | ٩٨ | | | | | |
| ١٠ ث | ٩٩ | ١٠ ث | ٩٩ | ٩٩ | | | | | |
| ١٠ ث | ١٠٠ | ١٠ ث | ١٠٠ | ١٠٠ | | | | | |

(وقوف فتحا) رفع الزراعين مع اخذ شهبوق.
(وقوف فتحا) مرحة الزراعين اماما عليا
(جلوس قرفصاء - اسناد الزراعين خلف الظهر) امتز الرحلين

مختلط
(هوانى - لاهوانى)
١٣,١٧ ق
الاعداد المهارى
الجزء الرئيسى

الجزء الختامى

درجة العمل : متوسط

نموذج لوحة تدريبية يومية
اليوم : الأحد ٧/٩/٢٠٠٦ م

الاسبوع : الثالث الشهر : الاول

الوحدة : السابعة

| الراحة بين التمرينات | الراحتين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|---|-----------------|---|-------------|------------------------------|-------|-----------------|----------------|
| — | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ | ١ ٢ ٣ ٤ ٥ | ٥ ث ٣٠ ث ١٠ ث ٢٠ ث ٢٠ ث ١٥ ث | — | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجري المتنوع - (وقوف) ثبات الوسط (الوثب في المكان) - (وقوف) ثبات الوسط) الطعن اماما على وجه القدم - ومشط القدم - (وقوف) ثبات الوسط) تبادل الطعن بالرجلين للامام مسافة ١٠ م - (وقوف) مسك الحبل) تبادل الحبل في المكان لتعدية الحبل . - (انبطاح مائل) تبادل ثني الركبتين على الصدر - (انبطاح مائل) ثني الذراعين . | ٥٠% : ٨٠% | هوائى | ١٥ ق | الاحماء | الجزء الاعدادى |
| ٢ دقيقة | ١٨٠ ث | ٤ | ١٨٠ ث | تكرار اقصى اداء | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الاولى كلها باستخدام جاكيت الاقتال | | | | | |
| — | ١٨٠ ث | ٤ | ١٨٠ ث | تكرار اقصى اداء | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الثانية كلها باستخدام جاكيت الاقتال | ٧٠% | مختلط (هوائى - لاهوائى) | ٦٩ ق | الاعداد المهارى | الجزء الرئيسى |
| — | — | — | مستمر | — | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) فتحا) رفع الذراعين مع اخذ شهيق. - (وقوف) فتحا) مرجة الذراعين اماما عاليا - (جلوس) قرفصاء- اسناد الزراعين خلف الظهر) اهتزاز الرجلين | ٣٠% | هوائى | ٥ ق | التنهية | الجزء الختامى |

درجة العمل : أقصى

نموذج لوحة تدريبية يومية
اليوم : الثلاثاء ١١/٧/٢٠٠٦ م

الشهر : الاول

الاسبوع : الثالث

الوحدة : الثامنة

| الراحة بين التمرينات | الراحة بين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | | |
|----------------------|----------------------|-----------|----------------|---------|---|--|--|---|---------------|-----------------|---------|
| — | — | ١ | ٣٠ ث | ١ | <p>محتوى التمرينات</p> <p>(وقوف) الحرية المتنوع - (وقوف) الوثب مع رفع الركبتين امام الصدر عند سماع إشارة المدرب . - (جلوس حواجز) - الذراعين اماما (ثني الجذع امام اسفل للمس مشط القدام . - (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال امام الزميل) (التحرك على البساط في جميع الاتجاهات - (جثو اقبى) تبادل ثني الركبتين ومدهما جانبا . - (وقوف) المشى والسقوط للطعن اماما مع سند اليدين على الركبة الامامية ١٠ م - (انبطاح) تقوس الجذع للخلف .</p> | ٥٠% : ٠% : ٠% | هوائى | ١٥ ق | الاجزاء | | |
| — | — | ٢ | ٣٠ ث | ٢ | | <p>محتوى التمرينات</p> <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال امام يوكو جبرى يمين بالاستيكا المطاط - (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال امام يوكو جبرى شمال بالاستيكا المطاط - (اقعاء) أداء موريتية بالتبادل - (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال) أداء ماى جبرى يمين والنبات ٣ ث - (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال) أداء ماى جبرى شمال والنبات ٣ ث - (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال) أداء مهارات الكاتا الرابعة من ١ : ٣</p> | ٥٠% : ٠% : ٠% | هوائى - لاهوائى (هوائى - لاهوائى) مختلط | ٥٥,٣٢ ق | الاجزاء الرئيسى | |
| — | — | ٣ | ٣٠ ث | ٣ | | | <p>محتوى التمرينات</p> <p>(وقوف فتحا) رفع الزراعين مع اخذ شهيق . (وقوف فتحا) مرحة الزراعين اماما عالبا (وقوف على الكفنين) هز الرجلين</p> | ٥٠% : ٠% : ٠% | هوائى | ٥ ق | الاجزاء |
| — | — | ٤ | ٣٠ ث | ٤ | | | | <p>محتوى التمرينات</p> <p>مستمر</p> | ٥٠% : ٠% : ٠% | هوائى | الاجزاء |
| — | — | ٥ | ٣٠ ث | ٥ | | | | | الاجزاء | | |
| واحد دقيقة | — | ٥ | ٢٥ ث | ٥ | تكرار أقصى أداء | ٥٠% : ٠% : ٠% | هوائى | ٥ ق | الاجزاء | | |

درجة العمل : اقمى

نموذج لوحة تدريبية يومية
اليوم : الخميس ٢٠٠٦/٧/٢٠ م

الشهر : الاول

الاسبوع : الرابع

الوحدة : الثانية عشر

| مكونات العمل | الزمن | اتجاه الحمل | الشدة | محتوى التمرينات | التكرار | التكرار بالزمن | المجموعات | المراتبين المجموعات | الراحة بين التمرينات |
|--------------|-------|----------------------------|-----------|---|---------|----------------|-----------|---------------------|----------------------|
| اجزاء الوحدة | ١٥ ق | هوائى | ٥٠% : ٨٠% | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الجرى المتنوع - (وقوف فتحا النزاعين جانبيا) ضم القميين والنزاعين - (جلوس) طويل النزاعين اماما) ثنى الجذع اماما اسفل المشطين . - (فيت) التحرك و اداء المهارة عند سماع اشارة المدرب - (وقوف فتحا ابناء الركبتيين) التحرك للامام ١٠م والثبات ٣ث في كل مرة . - (وقوف مواجة مقعد سويدي) صعود باحدى القدمين يتبعها الاخرى ثم هبوط الاولى يتبعها الاخرى. - (رقود) ثنى الجذع مع ثنى الركبتين | ١ | ٣٠ ق | ١ | — | |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا وضع الاستعداد) اداء مهارات الكاتا الخامسة كلها - (وقوف فتحا ابناء الركبتين) نقل الرجل على الاخرى و اداء فومى كومى للنزول كيبا دائشى بالتبادل دون لمس الجبل الذى فوق الراس - (وقوف فتحا ابناء الركبتين الظهر مواجة) اداء مواشى زوكى او سو كومين امبى باليد اليسرى بالاستنيك المطاط - (وقوف فتحا ابناء الركبتين) اداء مواشى زوكى او سو كومين امبى باليد اليمنى بالاستنيك المطاط - (وقوف فتحا ابناء الركبتين) وضع القبضة اليسرى فوق اليمنى فى الجانب اليسر اداء جيدان برارى يمين ثم ميكي كياكوزوكى شمال بالجيتير الحديدى - (وقوف فتحا ابناء الركبتين) وضع القبضة اليسرى فوق اليمنى فى الجانب اليسر اداء جيدان برارى يمين ثم ميكي كياكوزوكى شمال بالجيتير الحديدى - (وقوف فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا السادسة من ١ : ١٣ دون لمس الراس للتحيل الذى فوق الراس - (وقوف فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا السادسة من ١ : ١٣ | ٣ | ١٨٠ ث | ٣ | ١٨٠ ث | |
| اجزاء الوحدة | ٦٧ ق | مختلط (هوائى - لاهوائى) | ٩٠% | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا) رفع النزاعين مع اخذ شهيق. - (وقوف فتحا) مرحة النزاعين اماما عاليا - (وقوف على الكفنيين) هز الرجلين | ٤ | ٣٥ ث | ٤ | — | |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا) رفع النزاعين مع اخذ شهيق. - (وقوف فتحا) مرحة النزاعين اماما عاليا - (وقوف على الكفنيين) هز الرجلين | ٤ | ٣٨ ث | ٤ | ٣٨ ث | |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا) رفع النزاعين مع اخذ شهيق. - (وقوف فتحا) مرحة النزاعين اماما عاليا - (وقوف على الكفنيين) هز الرجلين | ٤ | ٤٢ ث | ٤ | ٤٢ ث | |
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا) رفع النزاعين مع اخذ شهيق. - (وقوف فتحا) مرحة النزاعين اماما عاليا - (وقوف على الكفنيين) هز الرجلين | ٣ | ٩٠ ث | ٣ | ٩٠ ث | |
| اجزاء الوحدة | ٥٧ ق | هوائى | ٣٠% | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا) رفع النزاعين مع اخذ شهيق. - (وقوف فتحا) مرحة النزاعين اماما عاليا - (وقوف على الكفنيين) هز الرجلين | ٤ | ٣٨ ث | ٤ | ٣٨ ث | |
| اجزاء الوحدة | ٥٧ ق | هوائى | ٣٠% | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا) رفع النزاعين مع اخذ شهيق. - (وقوف فتحا) مرحة النزاعين اماما عاليا - (وقوف على الكفنيين) هز الرجلين | ٤ | ٣٨ ث | ٤ | ٣٨ ث | |
| اجزاء الوحدة | ٥٧ ق | هوائى | ٣٠% | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا) رفع النزاعين مع اخذ شهيق. - (وقوف فتحا) مرحة النزاعين اماما عاليا - (وقوف على الكفنيين) هز الرجلين | ٤ | ٣٨ ث | ٤ | ٣٨ ث | |
| اجزاء الوحدة | ٥٧ ق | هوائى | ٣٠% | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحا) رفع النزاعين مع اخذ شهيق. - (وقوف فتحا) مرحة النزاعين اماما عاليا - (وقوف على الكفنيين) هز الرجلين | ٤ | ٣٨ ث | ٤ | ٣٨ ث | |

درجة العمل : على

نموذج لوحدة تدريبيه يومية
اليوم : الثلاثاء ٢٠٠٦/٧/٢٥ م

الشهر : الثاني

الاسبوع : الخامس

الوحدة : الرابعة عشر

| الراحة بين التمرينات | الراحتين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل |
|----------------------|--------------------|-----------|----------------|---------|--|-----------------|------------------------------|-------|-----------------|
| — | — | — | — | — | (وقوف) الجري المتنوع (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان (وقوف ثبات الوسط) الطعن اماما على وجه القدم – ومشط القدم (وقوف ثبات الوسط) تبادل الطعن بالرجلين للامام مسافة ١٠ م (وقوف مسك الحبل) تبادل الحبل في المكان لتعدية الحبل . (انبطاح مائل) تبادل ثني الركبتين على الصدر (انبطاح مائل) ثني الذراعين . | ٥٠% : ٧٠% : ٨٠% | هوائي | ١٥ ق | الاحماء |
| ١٢٥ ث | ٤ | ٤ | ١٢٥ ث | ٥ | (وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الاولى كلها باستخدام الاقتال | ٨٥% | (هوائي – لاهوائي) مختلط | ٥٢ ق | الاعداد المهاري |
| ٢٠٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠٠ ث | ٥ | (وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الثانية كلها باستخدام الاقتال | | | | الجزء الرئيسي |
| ٢٠٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠٠ ث | ٥ | (وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الثالثة كلها باستخدام جاكيت الاقتال | | | | |
| ٢٠٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠٠ ث | ٥ | (وقوف فتحا) رفع الذراعين مع اخذ شهيق. (وقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا) دوران الجذع للجانبين ببطيء (جلوس طويل . الرجلين فتحا) ثني الجذع اماما | ٣٠% | هوائي | ٥٢ ق | التهنية |
| — | — | — | مستمر | — | | | | | الجزء الختامي |

درجة العمل : أقصى

نموذج لوحدة تدريسية يومية
الاسبوع : السابع الشهر: الثاني
اليوم: الأحد ١٨/٦/٢٠٠٦ م

الوحدة : التاسعة عشر

| الراحة بين التمرينات | الراحة بين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | |
|----------------------|----------------------|-----------|----------------|---------|--|---|-------------|----------------------------|--------------------------|-----------------|
| — | — | ١ | ٥ ث | — | <p>محتوى التمرينات</p> <p>(وقوف) الجري المتنوع (وقوف) الوثب مع رفع الركبتين امام الصدر عند سماع اشارة المدرب (جلوس حواجز) - الذراعين اماما) ثني الجذع امام اسفل المس مشط القدم . (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال امام الزميل) التحرك على البساط في جميع الاتجاهات (جثو افقي) تبادل ثني الركبتين ومدھما جانبا . (وقوف) المشي والسقوط للطعن اماما مع سند اليدين على الركبة الامامية ١٠ م (انبطاح) تقوس الجذع للخلف .</p> | ٥٠% : ٧٠% | هوائى | ٥٥ ق | الاحماء | الجزء الاعلادي |
| — | ١٠ ث | ٢ | ١٥ ث | — | | ٢٤ : ١ | ٩٠% | (هوائى - لاهوائى) مختلط | ٦٥,١ ق | الاعداد المهارى |
| — | ١٠ ث | ٤ | ١٠ ث | — | | (وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الكانكوداى من ١ : ٢٤ | | | | الجزء الرئيسى |
| — | ١٠ ث | ٤ | ٣٠ ث | — | | (اقعاء) أداء يوكو جبرى اجا اوراكن او تشى بالتبادل | | | | |
| — | ١٠ ث | ٤ | ٣٠ ث | — | | (اقعاء) أداء يوكو جبرى اجا اوراكن او تشى ماى امبى بالتبادل | | | | |
| — | ١٠ ث | ٤ | ٣٠ ث | — | (اقعاء) أداء شوتو اوكى للجانب الايمن ثم الايسر بالتبادل | | | | | |
| — | ١٠ ث | ٤ | ٣٠ ث | — | (اقعاء) الدوران و أداء شوتو اوكى للجانب الايمن ثم الايسر بالتبادل | | | | | |
| — | ١٠ ث | ٤ | ٣٠ ث | — | (اقعاء) الدوران أداء اتش اوكى جياكو يمين | | | | | |
| — | ١٠ ث | ٤ | ٣٠ ث | — | (اقعاء) الدوران أداء اتش اوكى جياكو شمال | | | | | |
| — | ١٠ ث | ٥ | ٣٥ ث | — | (وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا من ٢٤ : ٤٨ | | | | | |
| — | ١٠ ث | ٥ | ٣٥ ث | — | (وقوف فتحا) رفع الذراعين مع اخذ شيهي. | | | | | |
| — | ١٠ ث | ٥ | ٣٥ ث | — | (وقوف) فتحا الذراعين جانبا) دوران الجذع للجانبين ببطء (جلوس طويل . الرجلين فتحا) ثني الجذع اماما | ٣٠% | هوائى | ٥٥ ق | التهيئة الجزء الختامى | |

درجة العمل : عالي

نموذج لوحة تدريبية يومية
الثلاثاء ٨/٨/٢٠٠٦ م
اليوم : اليوم

الاسبوع : السابع الشهر : الثاني

الوحدة : العشرين

| الراحة بين التمرينات | الراحتين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل |
|----------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|-------------|------------------------------|--------|------------------|
| — | — | — | ٥ق | — | الجزء الاعلادي | ٥٠% : ٨٠% | هوائي | ١٥ق | اجزاء الوحدة |
| — | ١٥ ٢٠ ١٠ ١٠ | ١ ٢ ٤ ٤ ٤ ٤ | ٣٠ ٣٠ ٢٠ ١٠ ١٠ | — | الجزء الاعلادي | ٥٠% : ٨٠% | هوائي | ١٥ق | الاجزاء الاعلادي |
| واحد دقيقة | ٢٠ ١٠ ٢٠ ٢٠ | ٢ ٤ ٤ ٣ | ٨٠ ٣٠ ٢٥ ١٥٠ ٨٠ | تكرار اقصى اداء | الجزء الرئيسي | ٨٥% | (هوائي - لاهوائي) مختلط | ٥٦,١٢ق | الاعداد المهاري |
| — | — | — | مستمر | — | الجزء الختامي | ٣٠% | هوائي | ٥ق | التهنية |

نموذج لوحة تدريبية يومية
 اليوم: الخميس ٢٠٠٦/٨/١٠ م
 الأسبوع : السابع الشهر : الثاني
 الوحدة : الواحدة والعشرين
 درجة العمل : أقصى

| مكونات العمل | الزمن | اتجاه الحمل | متوسط الشدة | محتوى التمرينات | التكرار | بالتكرار بالزمن | المجموعات | الراحة بين التمرينات | الراحة بين المجموعات |
|----------------|-------|----------------------------|-------------|--|---------|---|-----------|----------------------|----------------------|
| الجزء الاعدادي | ١٥ق | هوائي | ٥٠% : ٨٠% | (وقوف) الجري المتنوع (وقوف) ثبات الوسط (الوثب في المكان) (وقوف) ثبات الوسط (الطعن اماما على وجه القدم - ومشط القدم) (وقوف) ثبات الوسط (تبادل الطعن بالرجلين للامام مسافة ١٠م) (وقوف) مسك الجبل (تبادل الجبل في المكان لتعدية الجبل) (انبطاح مائل) تبادل ثني الركبتين على الصدر (انبطاح مائل) ثني الازرعين . | ٢ | ١٥ث | ٤ | ١ | ١ |
| | ١٣ق | (هوائي - لاهوائي) مختلط | ٩٠% | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الكانكوداي كلها (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الثانية كلها (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الاولى كلها (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الثالثة كلها (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الرابعة كلها (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا الخامسة كلها (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) أداء مهارات الكاتا السادسة كلها | ٢ | ١٥ث ٩٠ث ٦٩ث ٧٢ث ٩٦ث ٨٧ث ٦٦ث | ٢ | ٢ | ٢ |
| الجزء الختامي | ٥ق | هوائي | ٣٠% | (وقوف) فتحا رفع الازرعين مع اخذ شيقو. (وقوف) فتحا) مرجة الازرعين اماما عاليا (وقوف على الكفين) هز الازرعين | ٢ | ٥ث | ٢ | ١ | ١ |

درجة العمل :متوسط

اليوم :الأحد ٢٣/٨/٢٠٢٠ م

نموذج لوحة تدريبية يومية

الشهر الثاني

الاسبوع : الثامن

الوحدة :الثانية والعشرين

| الراحة بين التمرينات | الراحة بين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | الجزء الاعيادي |
|----------------------|----------------------|-----------|----------------|---------|---|--|-------------|--------------------|--------------|----------------|
| ١٠ ث | ١٠ ث | ١ | ٥٠ ث | ١٠ ث | (وقوف) الجري المتنوع (وقوف) رفع الرجل اماما عاليًا (جلوس طويل - قفحا) ثني الجذع اماما اسفل ولمس مشط القدم (وقوف موجهة مقعد سويدي) تبادل الصعود والهبوط بالقدمين على المقعد (وقوف مسك الحبل) تبادل تعديبة الحبل مع رفع الركبتين عاليًا (وقوف قفحا انثناء الركبتين) التقدم للامام مسافة ١٠ م (رقود) ثني الجذع والركبتين | ٥٠% : : ٧٠% | هوائي | ١٥ ث | الاحماء | الجزء الاعيادي |
| ١٠ ث | ١٠ ث | ٢ | ٣٠ ث | ١٠ ث | (وقوف موجهة عقل الحائط) أداء اوى زوكي بالاستنيك من التبادل بالتبادل (وقوف قفحا وضع الاستعداد الظهر موجهة عقل الحائط) أداء اوى زوكي يتبعها جياكو زوكي بالاستنيك المطاط على شاخص (اقعاء) أداء اوى زوكي للامام ثم للخلف بالتبادل (اقعاء) أداء كياكو زوكي باليمين والتبديل لاداء الشمال (وقوف قفحا وضع الاستعداد) أداء اتش اوكي امام عصالي (اقعاء) أداء اوى زوكي يمين والرجوع اتش اوكي شمال (اقعاء) أداء اتش اوكي كزامي زوكي بنفس الذراع يمين (اقعاء) أداء اتش اوكي كزامي زوكي بنفس الذراع شمال (وقوف قفحا وضع الاستعداد) أداء ستانين زوكي للامام والرجوع اتش اوكي كزامي جياكو زوكي | ٣٠ ث ٣٠ ث ٤٠ ث ٢٠ ث ٢٨ ث ٤٠ ث | ١٠ ث | تكرار اقل على اداء | | |
| ١٠ ث | ١٠ ث | ٣ | ٣٠ ث | ١٠ ث | (وقوف قفحا) رفع الذراعين مع اخذ شقيق. (وقوف) قفحا الذراعين جانبا) دوران الجذع للجانبين ببطء (جلوس طويل . الرجلين قفحا) ثني الجذع اماما | ٣٠% | هوائي | ٥ ث | التجهيز | الجزء الختامي |

درجة العمل : اقصى

نموذج لوحدة تدريبيه يومية
اليوم : الثلاثاء ٢٠٠٦/٨/١٥ م

الشهر الثاني

الاسبوع : الثامن

الوحدة : الثالثة والعشرين

| الراحة بين التمرينات | الراحة بين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | | | | | |
|----------------------|----------------------|-----------|----------------|---------|---|-------------|-------------|-------|--------------|---------------|----------------------------|------|-----------------|---------------|
| واحد دقيقة | ١٠ ث | ١ | ١٢٠ ث | ١ | (وقوف) الجري المتنوع (وقوف فتحا) تساعد القدامين لاقصى مدى والتبادل على الجانبين (وقوف الجنب مواجة) مقعد سويدي الوثب جانبيا عاليا للمروق من فوق المقعد باستمرار (وقوف فتحا) ابناء الركبتين مشط الرجل الامامية للخارج) تبادل التقدم للامام مسافة ١٠ م (وقوف فتحا) ابناء الركبتين مشط الرجل الامامية للخارج) تبادل التقدم للامام والثبات في كل مرة ٣ ث لمسافة ١٠ م. - (وقوف) الوثب بالتقدم اليميني في الدوائر الفردية و بالتقدم اليسرى في الدوائر الزوجية | ٥٠% : ٧٠% | هوائى | ١٥ ق | الاحماء | الجزء الاعداى | | | | |
| ١٠ ث | ١٠ ث | ٤ | ١٠ ث | ٤ | (اقعاء) أداء شوتو اوكى للامام ثم للخلف يمين ثم شمال . (اقعاء) أداء شوتو اوكى للامام ثم للخلف شمال ثم يمين . (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال مواجة صندوق مقسم) أداء ماى جبرى بالاسليك يمين (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال مواجة صندوق مقسم) أداء ماى جبرى بالاسليك شمال (وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء اداء شوتو اوكى كرامى جبرى نيكتسو دائشى باستمرار. (وقوف فتحا وضع الاستعداد) أداء اجاواوكى بالتبادل امام عصالى . (اقعاء) أداء اجاواوكى للخلف ثم للامام شمال ثم يمين. (وقوف فتحا وضع الاستعداد) اجى اوكى للحلف ماى جبرى للامام باستمرار. (وقوف فتحا وضع الاستعداد) سانبون زوكى للامام باستمرار والرجوع اتش اوكى كرامى زوكى جياكو. | ٢٠ ث | ٤ | ٢٠ ث | ٤ | ٩٠% | مختلط (هوائى - لاهوائى) | ٦٥ ق | الاعداد المهارى | الجزء الرئيسى |
| ١٠ ث | ١٠ ث | ٤ | ٣٠ ث | ٤ | (وقوف فتحا) رفع الزراعين مع اخذ شهبوق. (وقوف فتحا) مرجه الزراعين اماما عاليا (جلوس قرفصاء- اسناد الزراعين خلف الظهر) اهتزاز الرجليين | ٣٠% | هوائى | ١٠ ق | التهديئة | الجزء الختامى | | | | |

درجة العمل :متوسط

نموذج لوحدة تدريبية يومية
اليوم :الاحد ٨/٢٠ / ٢٠٠٦ م

الاسبوع : التاسع

الوحدة : الخامسة والعشرين

| الراحة بين التمرينات | الراحة بين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | | |
|----------------------|----------------------|-----------|----------------|------------------|---|---|-------------|-------|--------------|-----------------|---------------|
| — | — | ١ | ٥ق | — | <p>(وقوف) الجرى المتنوع</p> <p>- (وقوف) رفع الرجل اماما عاليا</p> <p>- (جلوس طويل) - قفحا) ثنى الجذع اماما اسفل ولمس مشط القدم</p> <p>- (وقوف مواجة مقعد سويدي) تبادل الصعود والهبوط بالقدمين على المقعد</p> <p>- (وقوف مسك الحبل) تبادل تعديبة الحبل مع رفع الركبتين عاليا</p> <p>- (وقوف قفحا ابتداء الركبتين) التقدم للامام مسافة ١٠ م</p> <p>- (رقود) ثنى الجذع والركبتين</p> | ٥٠% : : ٧٠% | هوائى | ١٥ق | الاحماء | الجزء الاعدادى | |
| ١٠ث | ١ | ٢ | ٣٠ث | — | | (وقوف مواجة الزميل وضع الاستعداد للقتال) أداء اوى زوكى للامام ورجوع الزميل اوى زوكى للخلف بالتبادل. | | | | | |
| ١٠ث | ٢ | ٣ | ٣٠ث | — | | (وقوف مواجة الزميل وضع الاستعداد للقتال) أداء اجاوى للامام ورجوع الزميل اجاوى للخلف بالتبادل. | | | | | |
| ٢٠ث | ٣ | ٤ | ٢٠ث | — | | (وقوف مواجة الزميل وضع الاستعداد للقتال) أداء سبتو اوى للامام ورجوع الزميل اوى زوكى للخلف بالتبادل. | | | | | |
| ١٠ث | ٤ | ٥ | ٤٠ث | تكرار اقطلى اداء | | (وقوف قفحا وضع الاستعداد مواجة الزميل) أداء اوى زوكى والدفاع من الزميل اجاوى بالتبادل | ٧٤% | مختلط | ٦٦,٦٧ ق | الاعداد المهارى | الجزء الرئيسى |
| ١٠ث | ٥ | ٥ | ٤٠ث | — | | (وقوف قفحا وضع الاستعداد مواجة الزميل) أداء اوى زوكى والدفاع من الزميل سبتو اوى بالتبادل | | | | | |
| ١٠ث | ٥ | ٥ | ٤٠ث | — | | (وقوف قفحا وضع الاستعداد مواجة الزميل) أداء اوى زوكى والدفاع من الزميل سبتو اوى بالتبادل | | | | | |
| ١٠ث | ٥ | ٥ | ٤٠ث | — | | (وقوف قفحا وضع الاستعداد مواجة الزميل) أداء اوى زوكى والدفاع من الزميل سبتو اوى بالتبادل | | | | | |
| ١٠ث | ٥ | ٥ | ٤٠ث | — | | (وقوف قفحا وضع الاستعداد مواجة الزميل) أداء سبتو اوى للامام ورجوع الزميل اوى زوكى للخلف كياجو. | | | | | |
| ١٠ث | ٥ | ٥ | ٤٠ث | — | | (وقوف قفحا وضع الاستعداد مواجة الزميل) أداء سبتو اوى للامام ورجوع الزميل اوى زوكى للخلف كياجو. | | | | | |
| — | — | — | مستمر | — | (وقوف قفحا) رفع الذراعين مع اخذ شبيق. | ٣٠% | هوائى | ٥ق | التهيئة | الجزء الختامى | |

نموذج لوحة تدريبية يومية
 اليوم: الأحد ٩/٣/٢٠٠٦ م
 الشهر الثالث عشر
 الأسبوع : الحادي عشر
 الوحدة : الوحدة والثلاثون

| الراحة بين التمرينات | الراحتين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | |
|----------------------|--------------------|-----------|----------------|-----------------|--|-------------|------------------------------|-------|-----------------|----------------|
| — | — | — | — | — | — | — | — | — | الجزء الاعيادي | |
| — | ١٠ ث | ١ | ٥٠ ث | — | (ووقوف) الحرى المتنوع - (ووقوف قفحا) تباعد القدمين لاقصى مدى والتبادل على الجانبين - (ووقوف الجنب مراحة) مقعد سويدي الوثب جانبا عاليا للمروق من فوق المقعد باستمرار - (ووقوف قفحا ابتداء الركبتين مشط الرجل الامامية للخارج) تبادل التقدم للامام مسافة ١٠ م - (ووقوف قفحا ابتداء الركبتين مشط الرجل الامامية للخارج) تبادل التقدم للامام والتباعد في كل مرة ٣ ث لمسافة ١٠ م. - (ووقوف) الوثب بالتقدم اليميني في الدوائر الفردية و بالتقدم اليسرى في الدوائر الزوجية | ٥٠% : : ٨٠% | هوائى | ٥٠ ق | الاجراء | الجزء الاعيادي |
| — | ٢٠ ث | ٤ | ٢٠ ث | — | (ووقوف قفحا وضع الاستعداد للقتال الظهر مواجة عقل الحائط) أداء يوكو جبرى بالاستيتيك المطاط امام كيس الكم يمين (ووقوف قفحا وضع الاستعداد للقتال الظهر مواجة عقل الحائط) أداء يوكو جبرى بالاستيتيك المطاط امام كيس الكم شمال. (اقعاء) أداء شوتواوكي يمين ثم شمال و الرجوع للخلف شمال ثم يمين. (ووقوف قفحا وضع الاستعداد للقتال) أداء ماى جبرى للمس الكرة المعقدة يمين والتبديل واداء الشمال. (ووقوف قفحا وضع الاستعداد للقتال امام الزميل) أداء جيو ايون كوميية. | ٨٥% | (هوائى - لاهوائى) مختلط | ٦٥ ق | الاعداد المهارى | الجزء الرئيسى |
| — | ٥٦ ث | ٤ | ٢٨ ث | تكرار اقصى اداء | (ووقوف قفحا) رفع الذراعين مع اخذ شهيق. (ووقوف قفحا الذراعين جانبا) دوران الجذع للجانبين ببطيء. (جلوس طويل . الرجلين قفحا) ثنى الجذع اماما | ٣٠% | هوائى | ٥٠ ق | التهنئة | الجزء الختامى |

درجة العمل : أقصى

نموذج لوحة تدريبيه يومية
اليوم : الثلاثاء ١٢ / ٩ / ٢٠٠٦ م
الشهر الثالث عشر
الاسبوع : الثاني عشر

الوحدة : الخامسة والثلاثون

| الراحة بين التمرينات | الراحة بين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | | | |
|----------------------|----------------------|-----------|----------------|---------|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|---------|
| — | — | — | ١ | ٥ ث | <p>(وقوف) الجري المتنوع - (وقوف فتحا الذراعين جانباً) ضم القدمين والذراعين - (جلوس طويل الذراعين اماماً) ثنى الجذع اماماً اسفل للمس المشطين . - (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال) التحرك و اداء المهارة عند سماع اشارة المدرب - (وقوف فتحا ابتداء الركتين) التحرك للامام ١٠م والثبات ٣ ث في كل مرة . - (وقوف مواجهة مقعد سويدي) صعود باحدى القدمين يتبعها الاخرى ثم هبوط الاولى يتبعها الاخرى. - (رقود) ثنى الجذع مع ثنى الركتين</p> | ٥٠% : : : : : ٨٠% | هوائى | ١٥ ق | الأحماء | الجزء الاعيادى | | |
| — | — | ١ | ٣٠ ث | ٣٠ ث | | <p>(وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال) اداء اجى اوكى للخلف - ماى جبرى للامام - اوى زوكى للامام. و الرجوع شورتو اوكى كرامى جبرى نيكوتية كوكوتسو دانشى . (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال) يوكو جياجى - يوكو كى كوكى للامام بنفس القدم والرجوع يوكو كيكومى موشى جبرى بنفس القدم (وقوف فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا الكانكوداى كلها (وقوف فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا الاولى كلها. (وقوف فتحا وضع الاستعداد للقتال مواجهة الزميل) اداء جيو ايرون كومتية</p> | ٥٠% : : : : : ٩٠% | (هوائى - لاهوائى) مختلط | ٦٤.٣ ق | الاعداد المهارى | الجزء الرئيسى | |
| — | — | ٢ | ٣٠ ث | ٣٠ ث | | | <p>٤٠ ث ٥٠ ث</p> | ٥٠% : : : : : ٩٠% | هوائى | ١٠ ق | التهيئة | |
| — | — | ٣ | ٢٠ ث | ٢٠ ث | | | | <p>٤٠ ث ٥٠ ث</p> | ٥٠% : : : : : ٩٠% | هوائى | ١٠ ق | التهيئة |
| — | — | ٤ | ٢٠ ث | ٢٠ ث | | | | | ٤٠ ث ٥٠ ث | ٥٠% : : : : : ٩٠% | هوائى | ١٠ ق |
| — | — | ٤ | ١٠ ث | ١٠ ث | ٤٠ ث ٥٠ ث | ٥٠% : : : : : ٩٠% | هوائى | ١٠ ق | التهيئة | | | |
| واحد دقيقة | — | — | — | — | تكرار تقصى اداء | ٥٠% : : : : : ٩٠% | هوائى | ١٠ ق | التهيئة | | | |
| — | — | — | — | — | مستمر | ٥٠% : : : : : ٩٠% | هوائى | ١٠ ق | التهيئة | | | |
| — | — | — | — | — | مستمر | ٥٠% : : : : : ٩٠% | هوائى | ١٠ ق | التهيئة | | | |

الجزء الختامى

درجة العمل : متوسط

نموذج لوحة تدريبية يومية
اليوم : الخميس ١٤/٩/٢٠٠٦ م
الشهر الثالث
الاسبوع : الثاني عشر

الوحدة : السادسة والثلاثون

| الراحة بين التمرينات | الراحتين المجموعات | المجموعات | التكرار بالزمن | التكرار | محتوى التمرينات | متوسط الشدة | اتجاه الحمل | الزمن | مكونات العمل | | |
|----------------------|--------------------|-----------|----------------|---------|---|--|-------------|---------------------|--------------|-----------------|---------------|
| ١٠ ث | ٤ | ٤ | ١٠ ث | تكرار | <p>(وقوف) الحرى المتنوع - (وقوف) فتحا الزراعين جانبيا (ضم القدمين والزراعين - (جلوس) طويل الزراعين اماما) ثنى الجذع اماما اسفل المس المشطين . - (وقوف) فتحا وضع الاستعداد للقتال) التحرك و اداء المهارة عند سماع اشارة المدرب - (وقوف) فتحا اثناء الركتين) التحرك للامام ١٠م والتبات ٣ ث فى كل مرة . - (وقوف) مواجهة مقعد سويدي (صعود باحدى القدمين يتبعها الاخرى ثم هبوط الاولى يتبعها الاخرى . - (رقود) ثنى الجذع مع ثنى الركتين</p> | ٥٠% : : : ٨٠% | هوائى | ١٥ ق | الاحماء | الجزء الاعداى | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | زوكى جياكو | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد للقتال) سائون زوكى للامام والرجوع انش اوكى كرامى | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | زوكى جياكو | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | زوكى للامام، والرجوع شوتو اوكى كرامى جبرى نيكوتية كوكوتسو انشى . | ٧٥% | (هوائى - لاهوائى) | ١١،٦٤ ق | الاعداد المهارى | الجزء الرئيسى |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | والرجوع يوكو كيكومى موشى جبرى بنفس القدم | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا الكانكوداى كلها | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا الثانية كلها | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا الثالثة كلها | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا الرابعة كلها | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا الخامسة كلها | | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد) اداء الكاتا السادسة كلها | | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | (وقوف) فتحا وضع الاستعداد للقتال موجه الزميل) اداء جيو ايون كومتية | | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | (وقوف) فتحا) رفع الزراعين مع اخز شيق . | | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | (وقوف) فتحا) مرجحة الزراعين اماما عاليا | | | | | | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | (وقوف) على الكتين) هز الرجلين | ٣٠% | هوائى | ٥ ق | التجهة | الجزء الختامى | |
| ٢٠ ث | ٤ | ٤ | ٢٠ ث | تكرار | مستمر | | | | | | |

ملخص ومستخلص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية.
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الاسود (دان واحد) لناشىء رياضه الكاراتيه

بحث مقدم من

سمير مصطفى العجمى محمد

المدرس بادارة غرب المنصورة التعليمية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

هشام حجازى عبد الحميد

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

دكتور

سامي محب حافظ

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) لناشى الكاراتيه

- اسم الباحث: سمير مصطفى العجمى محمد
- مقدمة:

يعيش العالم الآن عصر تقدم مذهل، ففي كل مجال حقق العلم وثبة كبيرة وما يزال يثب في اضطراد مستمر لتحقيق أكبر تقدم، وكان للرياضة نصيب من هذا التقدم، حيث لعب طموح علمائها دورا أساسيا في الاعتماد على علوم حديثة ليكون هو المنطلق للتقدم.

ويعتبر البحث العلمى سمة العصر الحديث، فقد استعانت به الدول المتقدمة لحل المشكلات المرتبطة بكافة المجالات التطبيقية وقد حظيت التربية الرياضية خاصة فى مجال البطولات بنصيب كبير من اهتمامات هذه الدول، بل أصبحت من مجالات البحث التى تظهر مدى ما توصل إليه هذه الدول من تقدم تكنولوجى لكى يحول المجال الرياضى لمستوى البطولة الذى يلعب دورا فعالا ومؤثرا فى تنمية الفرد بدنيا ونفسيا وعقليا من مجرد اجتهادات شخصية إلى علم دقيق مبنى على أساس علمى سليم.

ولما كانت رياضة الكاراتيه هى أحد الانشطة الرياضية التى تعمل على تحقيق ذلك الهدف وليست كما يعتقد البعض بأنها عملية اشتباك وقتال، ولكنها عبارة عن حركات مرتبة ونشاط ذهنى وبدنى يعمل على تنمية الفرد التتمية الشاملة المتزنة مما يؤدي الى رفع مستوى كفاءته للمساهمة فى تقدم ورقى المجتمع. كما أنها تحتاج الى المزيد من الأبحاث فى مجال التدريب والأسلوب العلمى فى مجال تخطيط التدريب عند تدريب اللاعبين.

■ مشكلة البحث:

في مجال رياضة الكاراتيه نجد أنها تحتل مركزاً متقدماً بين رياضات المنافسات التي يتم التنافس فيها عالمياً وقارياً، فقد تطورت تطورا كبيرا من النواحي الفنية والخططية والقانونية، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطورا مناسباً في مستوي إعداد وتدريب لاعبي تلك الرياضة حتى يمكننا الوصول إلي المستويات العالمية.

إن مستوى الأداء الحركى يعتمد على إمكانية اللاعب فى استغلال قدراته لتحقيق أهداف المهارة وفقا لتركيبتها الحركية ومتطلباتها الحركية حيث استطاعت الدول المتقدمة الوصول الى الاستخدام الأمثل للتمرينات الخاصة باعتبارها تمثل الإعداد المباشر لتطويع إمكانات اللاعب لرفع مستوى الأداء الفنى.

وبالنظر إلي رياضة الكاراتيه وانطلاقا من كونها رياضة تتطلب الترقى لدرجات الأحزمة المختلفة، حيث تشمل درجة كل حزام علي مجموعه من المتطلبات تزداد صعوبتها تدريجيا كلما زادت درجة الحزام.

ويعد درجة الحزام الأسود أهم درجات الأحزمة في رياضة الكاراتيه لما له من خصائص

تتمثل في الآتى:-

- ١- اللاعب الحاصل على درجة الحزام الأسود ينتقل من الدرجة الثانية إلى الدرجة الأولى.
- ٢- لا يستطيع اللاعب التقدم للحصول على دورات تدريبية أو تحكيمية إلا إذا كان حاصلا على الحزام الأسود.
- ٣- لا يجوز للاعب عند بلوغ ١٦ سنة الاشتراك في البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للكاراتيه إلا إذا كان حاصلا على الحزام الأسود.

وطبقا لقواعد الاتحاد المصري لرياضة الكاراتيه لا يتم الحصول علي الحزام الأسود الأول (دان واحد) إلا من خلال اختبارات ينظمها ويشرف عليها الاتحاد وفقا لقواعد ومتطلبات خاصة (كيهون - كومتيه-كاتا).

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث ومن خلال خبرته فى مجال التدريب فى رياضة الكاراتيه ومن خلال متابعة الباحث وتحليله لاختبار الحزام الأسود والذي أقيم بالصالة المغطاة باستاد المنصورة بمحافظة الدقهلية بتاريخ ٤ / ٢ / ٢٠٠٥م أرجع الباحث قلة عدد اللاعبين الذين يجتازون هذا الاختبار إلى الآتى:

- أن معظم اللاعبين يفتقدون إلى الأداء الصحيح بين المراحل الفنية المختلفة للمهارة.
- أن معظم اللاعبين يبذلون الكثير من الجهد والطاقة لأداء مهارات حركية معينة نتيجة قيامهم بإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة عند أدائهم لتلك المهارة.
- أن معظم اللاعبين يفتقدون إلى المستوى البدنى المرتبط بمتطلبات هذا الحزام.

• هناك قصور فى استخدام الأساليب العلمية ونوعية التمرينات التى تحقق الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين.

ويرى الباحث من خلال نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية التى أجراها أنه يمكن تحديد مشكلة البحث فى كونها محاولة لوضع مجموعة من التمرينات النوعية للتعرف على تأثيرها على عملية تطوير وتحسين الأداء المهارى لمتطلبات الترقى للحزام الأسود.

■ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى معرفه تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية علي تحقيق متطلبات الترقى بالحزام الأسود (دان واحد) لناشئ رياضة الكاراتيه وذلك من خلال:

- ١- التعرف على تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية على المتطلبات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - التوافق - المرونة - التوازن) قيد البحث.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج باستخدام التمرينات النوعية على المتطلبات المهارية (الكيهون - الكاتا - الجيو ايون كومتية) قيد البحث

■ فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

■ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي وذلك نظرا لملائمة المنهج لهذه الدراسة وذلك باستخدام القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على عينة من ناشئين الكاراتيه المسجلين بمنطقة الدقهلية للكاراتيه تتراوح أعمارهم من ١٢ : ١٤ سنة (نادى النيل - نادى القوات المسلحة - صالة النادى الصينى) وبلغ حجم العينة ٥٠ لاعب منهم ٢٠ لاعبين كعينة استطلاعية و ٣٠ لاعب كعينة أساسية ثم تقسيمهم الى مجموعتين. إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

- المجموعة التجريبية ١٥ لاعب يمارسون البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية.
- المجموعة الضابطة ١٥ لاعب يمارسون البرنامج التقليدى.
- بالإضافة الى ٢٠ لاعبين يمثلون العينة الاستطلاعية.

- وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث فى جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بالبحث الأدوات والوسائل التالية:

- ميزان طبي لقياس الوزن
- جهاز سنتيمتر لقياس الطول
- ساعه إيقاف
- وسائل لكم (شاخص)
- اساتيك مطاطيه
- جيتز حديدي
- جاكيت أثقال
- مقاعد سويديه وأطواق وكرات طبيه
- طباشير ستيكر علامات
- كاميرا فيديو "تصوير"
- استمارات (جمع البيانات- استطلاع رأى الخبراء - تفرغ البيانات)
- اختبارات (بدنية - مهارية)

- الدراسات الاستطلاعية :

- قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٠٦/٦/٦ إلى ٢٠٠٦/٦/٢٠ على عينة ١٠ لاعبين من خارج العينة الأساسية وذلك بهدف التحقق من :
- مدى ملائمة القياسات والاختبارات المختارة للمرحلة السنوية وإمكانية تطبيقها وادارتها.

- المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات).
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والتدريب عليها وتدريب المساعدين على إجراءات البحث.
- التعرف على مناسبة التمرينات النوعية المقترحة من حيث شكل وطبيعة الأداء وتقنياتها في البرنامج التدريبي من حيث الشدة والحجم والكثافة عن طريق اختبار أقصى أداء.

- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد العينة الأساسيّة وعددهم ٣٠ لاعب واستغرقت ثلاثة أيام يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٦/٦/٢١ خلال الفترة من ٢٠٠٦/٦/٢١ إلى ٢٠٠٦/٦/٢٢.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك لمدة اثني عشر أسبوع في الفترة من الأحد ٢٠٠٦/٦/٢٥ إلى الخميس ٢٠٠٦/٩/١٤ بواقع ثلاثة وحدات في الأسبوع هي أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) بحيث يتم التدريب في تمام الساعة الخامسة مساءً.

- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة في نفس الأماكن التي أخذت فيها القياسات وذلك في نهاية المدة المحددة لتطبيق البرنامج التدريبي واستغرقت ثلاثة أيام خلال الفترة من الجمعة ٢٠٠٦/٩/١٥ إلى السبت ٢٠٠٦/٩/١٦ بنفس شروط ومواصفات ومان ظروف القياس القبلي لتوحيد ظروف القياس قدر الإمكان.

- المعالجات الإحصائية :

- استخدم الباحث لإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات قيد البحث مايلي :
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط.
 - معامل الالتواء
 - نسبة التحسن.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج أمكن للباحث استنتاج مايلى :

١- البرنامج التدريبى باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود المطبق على المجموعة التجريبية كان له الأثر الإيجابى على تحسن مستوى الصفات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - التوافق - المرونة - التوازن) قيد البحث.

٢- البرنامج التدريبى باستخدام التمرينات النوعية أدى الى ارتفاع مستوى الأداء المهارى قيد البحث (الكيهون - الكاتا - الجيو ايون كومتية).

التوصيات :

انطلاقا مما أسفرت عنه الدراسة من استنتاجات التى انتهى إليها الباحث يوصى الباحث بما

يلى :

١. استخدام البرنامج التدريبى قيد الباحث عند تخطيط برامج الإعداد المهارى للمهارات الأساسية لناشئ الكاراتيه فى المرحلة السنية من ١٢ - ١٤ سنة لاختبار الحزام الاسود (دان واحد).
٢. الاهتمام باتباع أسلوب التمرينات النوعية عند تدريب الكاراتيه، نظرا لتفوق هذا الاسلوب فى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة وتحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه.
٣. استخدام الاختبارات البدنية المهارية التى استخدمها الباحث لتقويم الحالة البدنية والمهارية للاعبين.
٤. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتى تتعلق بالتمرينات النوعية - قيد البحث - فى متغيرات أخرى وعلى مراحل سنية مختلفة.

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود

(دان واحد) لناشى الكاراتيه

▪ اسم الباحث : سميير مصطفى العجمى محمد

- المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي وذلك نظرا لملائمة المنهج لهذه الدراسة وذلك باستخدام القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- عينة البحث:-

أجريت هذه الدراسة على عينة من ناشئين الكاراتيه المسجلين بمنطقة الدقهلية للكاراتيه تتراوح أعمارهم من ١٢ - ١٤ سنة (نادى النيل - نادى القوات المسلحة - صالة النادى الصينى) وبلغ حجم العينة ٥٠ لاعب منهم ٢٠ لاعبين كعينة استطلاعية و ٣٠ لاعب كعينة أساسية ثم تقسيمهم الى مجموعتين. إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

• المجموعة التجريبية ١٥ لاعب يمارسون البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية.

• المجموعة الضابطة ١٥ لاعب يمارسون البرنامج التقليدى.

• بالإضافة الى ٢٠ لاعبين يمثلون العينة الاستطلاعية.

- أهم النتائج:

▪ البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود المطبق على المجموعة التجريبية كان له الأثر الإيجابي على تحسن مستوى الصفات البدنية الخاصة قيد البحث.

▪ البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهارى قيد البحث (الكيهون - الكاتا - الجيو ايون كومتية).

- أهم التوصيات:

▪ استخدام البرنامج التدريبي قيد الباحث عند تخطيط برامج الإعداد المهارى للمهارات الأساسية لناشى الكاراتيه فى المرحلة السنوية من ١٢ - ١٤ سنة.

▪ الاهتمام باتباع أسلوب التمرينات النوعية عند تعلم وتدريب الكاراتيه، نظرا لتفوقه فى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة وتحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه.

▪ استخدام الاختبارات البدنية المهارية التى استخدمها الباحث لتقويم الحالة البدنية للاعبين.



**Faculty of Physical Education
Sports Training Department**

**The effect of a training program by using specific
exercises on achieving the requirements to
promote to the first level in the black
belt for juniors in Karate**

Presented by

Samir Mostafa Elagamy Mohamed

A teacher of physical education in the educational department
of west of Mansoura

Among the requirements to attain M.A. Degree in Physical
Education

Supervised by

Dr.,

Samy Mouhib Hafez

Assis Prof. Sports Training Department,
Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr.,

Hisham Higazy Abdel Hamid

Lecturer curriculum division & teaching methods,
Faculty of Physical Education,
Mansoura University

Summary

The effect of a training program by using specific exercises on achieving the requirements to promote to the first level in the black belt for juniors in Karate

Name of the researcher: Samir Mostafa Elagamy Mohamed.

Introduction:

The world today leads an era, which observes a tremendous scientific progress in all fields. The world has achieved an outstanding leap and still steadily in all aspects of science. Sports are not an exception meaning that sports scientists and specialists have their aspirations and ambitions. This played an Important and basic role in depending on serious sciences to be the output to the progress it has witnessed lately.

Scientific research is a sign of our modern age; this is seen in developed countries that adopted such approaches and researches to solve field problems, which are related in a way to all the applications. Sports education was lucky enough to have the appropriate interest in all countries, especially championships. Such researches have become the main interest of scientific research in a way that shows the extent these countries have reached in the held of technological progress to change the sports field of the standard of the championship which plays an important and effective role in developing the individual physically, psychologically, mentally and socially from mere individual work into an accurate science which depends mainly on a sound scientific basis.

Karate is one of the sports that lead to the achievement of the previous purpose; and not, as many believe, a sport of a mere clashing or fighting. It consists of well-ordered movements, and mental and physical activity; all work toward developing the individual aggregately in a well-balanced way in

order to promoting his qualifications, enabling him to contribute to society progress and elevation. Further, more researches and the scientific method for planning the training are needed to the players' training.

Thesis problem:

Karate is in a high rank among fighting sports in which there are competitions internationally and continentally. It is developed much more in the technical, planning and legal sides. Normally, this development is accompanied with a suitable development in the level of fitting and training the players of this sport, in order to come to the international levels.

The level of dynamic performance depends on the player's qualifications to utilize his abilities for achieving the purposes of the skill, according to its dynamic physique and requirements. The developing countries came to the best performance of the private exercises considering that it represent the direct fitting to subdue the player's qualifications for promoting the level of his technical performance.

Regarding Karate, it requires the promotion of various belts each of which includes some requirements that rose gradually according to the rank of belt.

The black belt is the most important one in Karate, and its characteristics are as the following:

- 1- The player with the black belt shifts from the second level to the first.
- 2- The player without the black belt cannot submit to attain any training or arbitrational course.
- 3- The 16-years-old player without the black belt must not participate in any championship organized by the Egyptian Union.

According to the Egyptian Union for Karate, no one can obtain the first black belt (Dan - 1) except after the examinations organized and supervised by the Egyptian Union, according to specified rules and requirements (Kihon-Kumite- Kata).

Through the exploratory study by the researcher; his experience in training Karate; and the researcher's following and analysis for the black belt examination in the covered hall of Mansoura Stadium, Dakahlia Governorate, dated 4/2/2005; he attributed the small number of players who pass this examination to the following:

- Most of the players lack the right performance in the various technical steps for the skill.
- Most of the players make every effort and energy to perform specified dynamic skills because of using unwanted muscular groups when performing this skill.
- Most of the players lack the physical level fit the requirements for this belt.
- The failure in utilizing the scientific methods and in choosing the kind of exercises, which promote the level of skillful performance of the players.

The aims of the thesis:

The research aims at identifying the effect of a training program by using specific exercises on achieving the promoting requirements associated with (Dan – 1) of the black belt for juniors of Karate through:

- 1- Knowing the effect of the program using specific exercises on the physical requirement in the research.
- 2- Knowing the effect of the program using specific exercises on the skillful requirement in the research.in(kihon- kata- kumite)

Hypotheses of the thesis:

- 1- There are statistic differences at 0.05 between the pre-measure and with the standard group concerning the skillful and physical variables in favor of the post-measure.
- 2- There are statistic differences at 0.05 between the pre-measure and with concerning the skillful and physical variables in favor of the post-measure.
- 3- There are statistic differences at 0.05 between the standard and the experimental group with the post-measure concerning the skillful and physical variables in favor of the experimental group.

Method of the thesis:

The experimental method used because it suits this thesis through using the pre-measures and post-measures with two groups: one is experimental and the other is standard.

Thesis specimens:

This thesis was applied to a specimen of Karate juniors between 12: 14 years old from Dakahlia zone karate. It consists of 50 players, 20 players of them are the exploratory specimen and the other 30 players are the main specimen. Then, the divided into two groups: one is the experimental group, and the other is the standard:

- The experimental group consists of 15 players practicing the suggested training program using specific exercises.
- The standard group consists of 15 players practicing the traditional program.
- The remaining 20 players represents the exploratory specimen.

Means of collecting data:

The researcher used – in collecting data and information concerning the thesis – the following tools and means:

- Medical scales for weighting.
- Centimeter gauge to measure the lengths.
- Stopwatch.
- Boxing pillows.
- Rubbery threads.
- Iron Jitter.
- Weights jacket.
- Swedish seats, rings and medical balls.
- Chalks, stickers and marks.
- Video cameras.
- Surveys (collecting data- exploration of experts' views- emptying data).
- Examinations (physical- skillful).

Exploratory studies:

The researcher performed the exploratory experiment from 6/6/2006 to 20/6/2006 with a specimen of 10 players outside the main specimen for investigating the following:

- The extent of suitability of measures and chosen examinations to the age of players; and the possibility of its applying and managing it.
- The scientific coefficients of the examinations (validity – stability).
- Checking the validity of sets, used tools and the training with it; further, training of the assistants to perform the thesis procedures.
- Acquaintance with the suitability of suggested specific exercises according to the form and the nature of performance; further, codifying those exercises into the training program according to the form, the volume and the density of via examining the best performance.

Pre-measures:

The pre-measures were applied to the entire main specimen (30 players), and lasted for 3 days from 21/6/2006 to 22/6/2006.

Application of suggested training program:

The suggested training program was applied to the experimental group round 12 weeks from Sunday falling on 25/6/2006 to 14/9/2006, i.e. 3 units per week (Sunday, Tuesday and Thursday); the training starts at 5 o'clock pm.

Post-measures:

The post-measures were performed in the same places of measuring at the end of the limited period for applying the training program from 15/9/2006 to 16/9/2006 on the same conditions, qualifications and location of the pre-measure in order to make the measures' conditions as identical as possible.

The static processes:

The researcher used, for performing the static processes with data in research, the following:

- Arithmetic average.
- Standard Duration
- Relative coefficient.
- Median.
- Improvement Rate.

Conclusions and recommendations

Conclusions:

In terms of thesis aims and assumptions within the used method; thesis specimen; used sets, tools and examinations; in addition, through the static processes, and representing and discussing the results the researcher could conclude the following:

1. The training program using specific exercises for achieving the requirements of promoting to the black belt applied on the experimental group had a positive effect on development the level of particular physical qualifications in research.
2. The training program using specific exercises contribute to the promoting the level of skillful performance in research (Kihon – Kata – Jiyu Ippon Kumite).

Recommendations:

Starting with the conclusions of the thesis, the researcher recommends the following:

1. Using the training program in research when planning the programs of skillful fitting for the basic skills as for Karate juniors 12- 14 years old.
2. Paying attention to following the the technique of specific exercises when learning and training Karate, because of its excell in promoting the particular physical fit and in developing the level of skillful performance of Karate players.
3. Using the skillful physical examniations used by the researcher to rectificate the physical status of the players.
4. Applying more researches of the same kind concerning the specific exercises – in research – in other variables to various ages.

Abstract

The effect of a training program by using specific exercises on achieving the requirements to promote to the first level in the black belt for juniors in Karate

Name of the researcher: Samir Mostafa Elagamy Mohamed.

Method of the thesis:

The experimental method used because it suits this thesis through using the pre-measures and post-measures with two groups: one is experimental and the other is standard.

Thesis specimens:

This thesis was applied to a specimen of Karate juniors between 12-14 years old from Dakahlia zone karate. It consists of 50 players, 20 players of them are the exploratory specimen and the other 30 players are the main specimen. Then, the divided into two groups: one is the experimental group, and the other is the standard:

- The experimental group consists of 15 players practicing the suggested training program using specific exercises.
- The standard group consists of 15 players practicing the traditional program.

The remaining 20 players represents the exploratory specimen.

Conclusions:

- 1- The training program using specific exercises for achieving the requirements of promoting to the black belt applied on the experimental group had a positive effect on development the level of particular physical qualifications in research.

- 2- The training program using specific exercises contribute to the promoting the level of skillful performance in research (Kihon – Kata – Jiyu Ippon Kumite).

Recommendations:

- 1- Using the training program in research when planning the programs of skillful fitting for the basic skills as for Karate juniors 12- 14 years old.
 - 2- Paying attention to following the the technique of specific exercises when learning and training Karate, because of its excell in promoting the particular physical fit and in developing the level of skillful performance of Karate players.
 - 3- Using the skillful physical examniations used by the researcher to rectificate the physical status of the players.
- Applying more researches of the same kind concerning the specific exercises – in research – in other variables to various ages.