

# قائمة المرفقات

- ◆ مرفق (١) الإجراءات الإدارية الخاصة بتطبيق البحث.
- ◆ مرفق (٢) أسماء السادة الخبراء.
- ◆ مرفق (٣) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبين رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- ◆ مرفق (٤) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة للاعبين رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- ◆ مرفق (٥) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للاعبين رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- ◆ مرفق (٦) استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم التدريبات المناسبة للاعبين رياضة الكاراتيه من ١٣-١٤ سنة الخاصة بالبحث.
- ◆ مرفق (٧) استمارة البروفيل بالإشارة واستمارة تفريغ البيانات الخاصة بالبروفيل بالإشارة.
- ◆ مرفق (٨) استمارة تحليل أهم المهارات الأكثر شيوعاً في مباريات الكاراتيه
- ◆ مرفق (٩) تحليل فعالية الهجوم في مباريات الكاراتيه في بطولة الجمهورية ٢٠٠٣ /٢٠٠٤م لناشئ الكاراتيه.
- ◆ مرفق (١٠) اختبارات القوة العضلية.
- ◆ مرفق (١١) اختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة.
- ◆ مرفق (١٢) اختبارات المرونة العامة.
- ◆ مرفق (١٣) اختبارات السرعة المركبة العامة.
- ◆ مرفق (١٤) اختبارات سرعة الاستجابة المركبة العامة.
- ◆ مرفق (١٥) اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة.
- ◆ مرفق (١٦) اختبارات المرونة الخاصة.
- ◆ مرفق (١٧) اختبارات تحمل السرعة الخاص.
- ◆ مرفق (١٨) اختبارات تحمل القوة الخاص.
- ◆ مرفق (١٩) اختبارات سرعة الاستجابة المركبة الخاصة.
- ◆ مرفق (٢٠) اختبار فعالية الهجوم.
- ◆ مرفق (٢١) البرنامج التدريبي.
- ◆ مرفق (٢٢) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

مرفق (١)

الإجراءات الإدارية الخاصة

بتطبيق البعث

## تحية طيبة وبعد

نتشرف بالإحاطة بأنه قد وقع الاختيار على فريق الكاراتيه للناشئين (١٢-١٤) سنة بنين بنادي ههيا الرياضى للاشتراك فى تطبيق بحث علمى، ويهدف إلى تطبيق برنامج للارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية للناشئين باستخدام تدريبات متنوعة وتحسين فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه، لذا نرجو من سيادتكم التكرم بالموافقة على اشتراك نجلكم ضمن تطبيق هذا البحث العلمى.

**وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،**

الباحثة

نجلاء الطناحى

**موافقة ولي الأمر**

أنا ولي أمر اللاعب/..... أننى موافق على اشتراك نجلى

ضمن الفريق المشارك فى تطبيق البحث.

توقيع ولي الأمر.

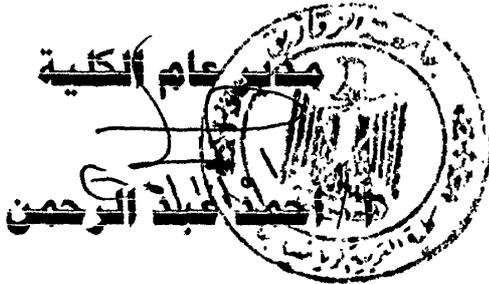
## السيد الأستاذ/ مدير عام نادي هيما الرياضي

### تحية طيبة ... وبعد..!

نفيد سيادتكم علما بان السيدة / نجلاء أمين رزق الطناحي المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بالكلية مسجلة لدرجة الدكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية في موضوع ( تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوه ألمميزه بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم اثناء مباريات الكاراتية ).

الرجاء التكرم من سيادتكم بتسهيل مهمة في تطبيق البحث الخاصة بها وذلك في الفترة من ٢٠٠٤/١٢/٢م حتى ٢٠٠٥/٢/٢١م بواقع ثلاث وحدات أسبوعية .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام..!



١٨٥/٣

مدرية الشباب والرياضة

نادى ههيا الرياضي

**السيد الأستاذ/ مدير عام كلية التربية الرياضية بنات**

**تحية طيبة ... وبعد..؛**

نفيد سيادتكم علما بان السيدة / نجلاء أمين رزق الطناحي المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بالكلية مسجلة لدرجة الدكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية في موضوع ( تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوه ألمميزه بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم اثناء مباريات الكاراتية).

قد قامت بتطبيق البحث الخاص بها وذلك في الفترة من ٢٠٠٤/١٢/٢م حتى ٢٠٠٥/٢/٢١م بواقع ثلاث وحدات أسبوعية .

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام..؛

**مدير عام نادى ههيا الرياضي**

مرفق (٢)

أسماء المسادة الخبراء

## مرفق (٣)

## أولاً: أسماء السادة الخبراء الأكاديميين وفقاً للترتيب الأبجدي

الاسم	الوظيفة
١- ابتسام توفيق عبد الرازق	أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات (سابقاً) جامعة الزقازيق.
٢- حمدي أحمد	أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٣- صفاء صالح	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وعضو مجلس إدارة الاتحاد المصري للكراتيه
٤- عماد السرسى	مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا حكم دولى (٥٥ دان)
٥- محمد سعيد	مدرس مساعد كاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق (٤ دان)
٦- ميرفت رشاد	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
٧- وجيه شمندى	أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان والمدير الفنى لنادى سبورتنج-خبير أحمال نادى اتحاد الشرطة
٨- وليد الجبالى	دكتوراه فى الكاراتيه ورئيس منطقة الشرقية للكراتيه (٤ دان)
٩- يحيى الحاوى	أستاذ ورئيس قسم المنازلات والرياضات المائية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.



مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة  
الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة  
الخاصة بالبحث.



جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الرياضات المائية والمنازلات

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبى  
رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث.**

تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.

المقدم من

الباحثة / نجلاء أمين الطناحى

تحت إشراف

**دكتور**

**وجيه أحمد شمدى**

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

**دكتور**

**ابتسام توفيق عبد الرازق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات

لشئون التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

**استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي  
للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة**

السيد/

تقوم الباحثة/ نجلاء أمين الطناحى - المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بإجراء دراسة عنوانها:  
"تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه".  
وتتطلب إجراءات الدراسة الاستفادة برأى سيادتكم فى بعض النقاط الخاصة بالبحث  
ولما لسيادتكم من خبرة فى هذا المجال فالرجاء التكرم بإبداء الرأى فى الآتى:  
- تحديد الزمن الكلى للبرنامج وعدد وحدات التدريب فى الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية.  
- الشدة المطلوبة للبرنامج.  
وذلك بوضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب وإضافة ما ترونه مناسباً وحذف ما  
هو دون ذلك.  
والباحثة تتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى  
الاستمارة.

اسم الخبير/

الوظيفة/

المؤهل العلمى/

عدد سنوات الخبرة/

الباحثة

## تحديد الزمن الكلي للوحدات التدريبية

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات أخرى
	عدد الوحدات الأسبوعية	٨ أسابيع	١٠ أسابيع	١٢ أسبوع	

## تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع

المحتوى	عدد المرات			اقتراحات أخرى
	عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع	مرتين	٣ مرات	

## تحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية اليومية

المحتوى	عدد المرات				اقتراحات أخرى
	زمن الوحدة التدريبية اليومية	٤٥ ق	٦٠ ق	٩٠ ق	

## تحديد الشدة المطلوبة

الصفة	الشدة	الحجم	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	اقتراحات أخرى
القوة المميزة بالسرعة	٤٠-٦٠%	٢٠ تكرار	٤-٦	٣-٤	
زمن رد الفعل	٨٠-١٠٠%	١٠-١٥ تكرار	٣-٤	٢-٥ ق	

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم  
الاختبارات البدنية المناسبة للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة  
الخاصة بالبحث



جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الرياضات المائية والمنازلات

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة للاعبى رياضة  
الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث**

تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.

المقدم من

الباحثة / نجلاء أمين الطناحى

تحت إشراف

دكتور

**وجيه أحمد شمندى**

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

دكتور

**ابتسام توفيق عبد الرزاق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات

لشئون التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة  
للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة**

السيد/

تقوم الباحثة/ نجلاء أمين الطناحى - المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بإجراء دراسة عنوانها:  
تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.  
وبما أن سيادتكم من الخبراء فى رياضة الكاراتيه فالرجاء إبداء الرأى حول أهم  
الاختبارات البدنية بقياس القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى الكوميتيه  
من (١٢-١٤) سنة.  
وذلك بوضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب أو غير المناسب وإضافة ما ترونه  
مناسبا.  
والباحثة تتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى  
الاستمارة.

اسم الخبير/

الوظيفة/

المؤهل العلمى/

عدد سنوات الخبرة/

الباحثة

ملاحظات	رأى الخبير										الاختبار	الصفة	
	غير مناسب	مناسب											
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢			١
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار قوة القبضة.</li> <li>- اختبار القوة القصوى للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.</li> <li>- اختبار القوة القصوى للعضلة ذات الرأسين العضدية.</li> <li>- اختبار قوة عضلات الظهر.</li> <li>- اختبار قوة عضلات الرجلين.</li> <li>- اختبار قوة العضلات المادة للرجلين.</li> </ul>	القوة القصوى
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار زمن عدو ٣٠ م.</li> <li>- اختبار الوثب العريض من الثبات.</li> <li>- اختبار الوثبات المتتالية في المكان.</li> <li>- اختبار رمى كرة ناعمة لأقصى مسافة.</li> </ul>	القوة المميزة بالسرعة
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار إطالة الجذع.</li> <li>- اختبار ثنى الجذع.</li> <li>- اختبار ثنى الجذع للأمام مع الجلوس الطويل.</li> <li>- اختبار لمس المستطيلات الأربعة.</li> <li>- اختبار فتحة الرجل.</li> </ul>	مرونة
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- جرى في المكان ١٥ ث.</li> <li>- عدو ٣٠ م من بداية متحركة.</li> <li>- العدو لعشر ثواني.</li> <li>- سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ.</li> </ul>	سرعة حركية
												<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار دقة سرعة رد فعل بسيط على هدف متحرك.</li> <li>- اختبار زمن سرعة رد الفعل البسيط.</li> </ul>	سرعة استجابة حركية

\*\* مقترحات من وجهة نظر سيادتكم:

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم  
الاختبارات المهارية المناسبة للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة  
الخاصة بالبحث



جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم الرياضات المائية والمنازلات

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للاعبين رياضة  
الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الفاصلة بالبحث**

"تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه"

المقدم من

**الباحثة / نجلاء أمين الطناحي**

تحت إشراف

**دكتور**

**وجيه أحمد شمندى**

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

**دكتور**

**ابتسام توفيق عبد الرزاق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات

لشئون التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للاعبى  
رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة**

السيد/

تقوم الباحثة/ نجلاء أمين الطناحى - المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بإجراء دراسة عنوانها:  
تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.  
وبما أن سيادتكم من الخبراء فى رياضة الكاراتيه فالرجاء إبداء الرأى حول أهم  
الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث للاعبى الكوميتيه من (١٢-١٤) سنة.  
وذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختيار المناسب أو غير المناسب وإضافة ما ترونه  
مناسبا.  
والباحثة تتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى  
الاستمارة.

اسم الخبير/

الوظيفة/

المؤهل العلمى/

عدد سنوات الخبرة/

الباحثة

ملاحظات	رأى الخبير											الاختبار	الصفة	
	غير مناسب	مناسب												
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
													اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يمنى فى زمن ٠ ا.ث. اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يسرى فى زمن ٠ ا.ث. اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يمنى فى زمن ٠ ا.ث. اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يسرى فى زمن ٠ ا.ث. اختبار أداء ركلة دائرية (مواشى جبرى) يمنى فى زمن ٠ ا.ث. اختبار أداء ركلة دائرية (مواشى جبرى) يسرى فى زمن ٠ ا.ث. اختبار أداء ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يمنى فى زمن ٠ ا.ث. اختبار أداء ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يسرى فى زمن ٠ ا.ث.	قوة مميزة بالسرعة خاصة
													اختبار (وقوف-الحائط خلف الظهر) رفع الرجل اليمنى جانبا أعلى. اختبار (وقوف-الحائط خلف الظهر) رفع الرجل اليسرى جانبا أعلى. اختبار (وقوف-الجانب للحائط) رفع الرجل اليمنى أماما أعلى. اختبار (وقوف-الجانب للحائط) رفع الرجل اليسرى أماما أعلى.	مرونة خاصة
													اختبار رد فعل بسيط. اختبار رد فعل مركب	سرعة الاستجابة الحركية الخاصة

ملاحظات	رأى الخبير										الاختبار	الصفة
	غير مناسب	مناسب										
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢		
											اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يمنى فى زمن ٢٠ث.	تحمل سرعة
											اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يسرى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يمنى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يسرى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أدار ركلة دائرية (مواشى جبرى) يمنى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أدار ركلة دائرية (مواشى جبرى) يسرى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أدار ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يمنى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أدار ركلة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يسرى فى زمن ٢٠ث.	
											اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يمنى فى زمن ٤٥ث.	تحمل قوة
											اختبار أداء لكمة مقابلة (كزامى زوكى) يسرى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يمنى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة عكسية (كياجو زوكى) يسرى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة دائرية (مواشى جبرى) يمنى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة دائرية (مواشى جبرى) يسرى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يمنى فى زمن ٤٥ث.	
											اختبار أداء لكمة نصف دائرية (أورامواشى جبرى) يسرى فى زمن ٤٥ث.	

\*\* مقترحات من وجهة نظر سيادتكم:

## اختبار الهجوم من زوايا مختلفة

هدف الاختبار: قياس فعالية الهجوم.

أدوات الاختبار: ملعب كوميته-ساعة إيقاف - وسادة.

شرح الاختبار: يقوم اللاعب بالهجوم بأداء جملة خطية (كزامى زوكى + كياجو زوكى + مواشى جبرى + أورامواشى جبرى) على لاعب ثابت فى منتصف الملعب وذلك من خلال الهجوم بالدوران حول اللاعب فى اتجاه عقرب الساعة (الرجل اليسرى للأمام) ثم يقوم بأداء نفس الجملة حول اللاعب الموجود فى ركن الملعب ثم يقوم بأداء نفس الجملة حول اللاعب فى جانب الملعب وبعد الانتهاء يتم التبديل والعمل بالرجل اليمنى والهجوم فى الاتجاه العكسى لنفس الجملة السابقة.

التسجيل: يتم احتسابها بالزمن + عدد النقاط التى تم الحصول عليها وذلك بواسطة عدد ثلاث حكام.

ملاحظات	رأى الخبير										الاختبار	
	غير مناسب	مناسب										
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢		١
												اختبار هجوم من زوايا مختلفة بالجملة الخطية (كزامى زوكى+ كياجو زوكى +مواشى جبرى+ أورامواشى جبرى) بالرجل اليمنى.
												اختبار هجوم من زوايا مختلفة بالجملة الخطية (كزامى زوكى+كياجو زوكى +مواشى جبرى+أورامواشى جبرى) بالرجل اليسرى.

\*\* مقترحات من وجهة نظر سيادتكم:

## مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد  
أهم التدريبات المناسبة للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة  
الخاصة بالبحث



جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم الرياضات المائية والمنازلات

**استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم التدريبات المناسبة للاعبين  
رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة الخاصة بالبحث**

**تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة  
بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء  
مباريات الكاراتيه**

المقدم من

الباحثة / نجلاء أمين الطناحي

تحت إشراف

دكتور

**وجيه أحمد شمندي**

أستاذ بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية  
الرياضية للبنين بالهرم  
جامعة حلوان

دكتور

**ابتسام توفيق عبد السرازق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات  
ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات  
لشئون التعليم والطلاب سابقا  
جامعة الزقازيق

## استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التدريبات المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٣-١٤) سنة

السيد/

تقوم الباحثة/ نجلاء أمين الطناحى - المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية  
والمنازلات بإجراء دراسة عنوانها:  
تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة  
الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.  
وبما أن سيادتكم من الخبراء فى رياضة الكاراتيه فالرجاء إيداء الرأى حول أهم  
التدريبات للارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى  
الكوميتيه من (١٢-١٤) سنة.  
والباحثة تتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إيداء الرأى حول محتوى  
الاستمارة.

اسم الخبير/

الوظيفة/

المؤهل العلمى/

عدد سنوات الخبرة/

الباحثة

## أولاً: تمارينات الإحماء والإعداد البدني العام:

أ- (حرة - سرعة متوسطة)

- ١- (وقوف) الجري الزجراجي حول ملعب الكاراتيه.
- ٢- (وقوف) الجري حول ملعب الكاراتيه أماما وخلفا.
- ٣- جري للأمام مع رفع ركبة عاليا لأخذ أكبر مسافة ممكنة للأمام.
- ٤- جري للأمام من وضع القتالي المنخفض.
- ٥- حجل على قدم واحدة للأمام ورفع الأخرى لضمها على الصدر والتبديل.
- ٦- حجل على قدم واحدة للأمام ثم رفع القدمين للصدر.
- ٧- (وقوف) تبادل ثنى الركبتين كاملا وقذف الرجلين خلفا فأماما ١٥ ث.
- ٨- (الرقود) تبادل الوقوف والرقود ١٥ ث.
- ٩- (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع ضم الركبتين على الصدر ١٥ ث.
- ١٠- (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع ثنى الركبتين خلفا ١٥ ث.
- ١١- (وقوف) تبادل الوثب عاليا مع تبادل ضم الركبتين على الصدر وثنى الركبتين خلفا.
- ١٢- (وقوف أماما) تبادل الوثب مع فتح الرجلين أماما وخلفا.
- ١٣- (وقوف مواجه) تبادل الوثب مع فتح الرجلين جانبا.

ب- تمارينات باستخدام الحبل:

- ١٤- (وقوف.مسك الحبل) الوثب مع دوران الحبل للأمام.
- ١٥- الوثب مع دوران الحبل للخلف.
- ١٦- الوثب جهة اليمين وجهة اليسار.
- ١٧- الوثب والرجلين مضمومتين أماما وخلفا.
- ١٨- الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما وخلفا.
- ١٩- (الوقوف الوضع أماما - مسك الحبل) تبادل الوثب في المكان.
- ٢٠- تبادل الجري في المكان.

ج- تمارينات باستخدام المقعد السويدي:

- ٢١- (وقوف مواجه. مقعد سويدي) تبادل الصعود والهبوط بالقدمين على المقعد.
- ٢٢- تبادل الوثب بالقدمين على المقعد.
- ٢٣- الصعود بأحد القدمين تتبعا الأخرى ثم الهبوط بالأولى وتتبعها الثانية.
- ٢٤- (وقوف الجنب - مواجه المقعد) تبادل الوثب من على المقعد.
- ٢٥- (وقوف الظهر مواجه المقعد) تبادل الصعود والهبوط على المقعد.

**د- تمرينات مع الزميل:**

- ٢٦- (وقوف مواجه الزميل بالظهر) تبادل رفع الزميل مع المشى.
- ٢٧- (وقوف مواجه الزميل) تبادل رفع الركبتين عاليا من الجرى فى المكان.
- ٢٨- تبادل ثنى الركبتين خلفا من الجرى فى المكان.
- ٢٩- (وقوف مواجه الزميل) تبادل الوثب فتحا من على الزميل (الزميل فى وضع الانحناء).
- ٣٠- تبادل الوثب من على الزميل ثم المرور من بين رجلي الزميل.
- ٣١- تبادل الوثب بالقدمين معا (الزميل فى وضع جثو أفقى).
- ٣٢- عبور الزميل من أسفل.
- ٣٣- جرى وراء الزميل داخل دائرة ومحاولة مسكه.
- ٣٤- (وقوف مواجه الزميل) تشبيك الزراعين ودفعهما بقوة.
- ٣٥- (رقود مواجه الزميلين على الظهر) زميل يمسك الكرة برجليه يأخذها الآخر بنفس الطريقة.
- ٣٦- جرى وراء الزميل ومحاولة فك حزامه.

**هـ- تمرينات على بساط الكاراتيه:**

- ٣٧- تبادل الوثب بالقدمين للجانبين.
- ٣٨- (وقوف) الجرى حول ملعب الكاراتيه مع عمل مرحلة طيران مستخدما مربعات البساط.
- ٣٩- الوثب بالقدمين معا أماما على مربعات البساط.
- ٤٠- الجرى مع تبادل فتح الرجل خارجا يمينا ويسارا مستخدما مربعات الملعب.
- ٤١- تبادل الوثب للأمام مع فتح وضم القدمين مستخدما مربعات البساط.
- ٤٢- الجرى مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب على التوالى ثم العودة للبداية.
- ٤٣- الجرى مع تبادل لمس كل خط يقابل اللاعب ثم العودة بالجرى ظهرا.

**تمرينات مرونة:**

- ٤٤- (وقوف) تبادل ميل ثنى ومد عضلات الرقبة.
- ٤٥- (وقوف ثنى الجذع جانبا) تبادل ثنى ومد عضلات الرقبة.
- ٤٦- (وقوف نقوس الجذع خلفا) ثنى ومد الرقبة.

- ٤٧- (وقوف) تبادل لف الرقبة للجانبين.
- ٤٨- تبادل دوران الرقبة يمين ويسارا.
- ٤٩- (وقوف تشبيك الذراعين عاليا) ضغط الذراعين خلفا.
- ٥٠- (وقوف انثناء) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف.
- ٥١- (وقوف الذراعين جانبا) تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف.
- ٥٢- ضغط المنكبين خلفا.
- ٥٣- (وقوف العضدان أماما) تبادل دوران الساعدان للداخل وللخارج.
- ٥٤- (وقوف) تشبيك الكفين دوران الرسغين للداخل وللخارج.
- ٥٥- (وقوف انحناء) الضغط لأسفل.
- ٥٦- (وقوف الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل والضغط.
- ٥٧- (وقوف) تبادل ثنى الجذع للجانبين.
- ٥٨- (وقوف الذراعين جانبا) ثنى الجذع أماما أسفل ولف الجذع للجانبين بالتبادل.
- ٥٩- (وقوف فتحا) تبادل دوران الجذع للجانبين.
- ٦٠- تبادل ثنى الجذع أماما أسفل ومد الجذع خلفا.
- ٦١- (انبطاح مائل) تبادل ثنى ومد الجذع.
- ٦٢- (الطعن أماما) الضغط أسفل.
- ٦٣- (الطعن خلفا) الضغط أسفل.
- ٦٤- (الطعن أماما سند القدم الخلفية على مشط القدم) الضغط أسفل.
- ٦٥- (الطعن أماما سند القدم الخلفية على وجه القدم) الضغط أسفل.
- ٦٦- (وقوف فتحا أماما) تباعد القدمين لأقصى مدى.
- ٦٧- (وقوف فتحا جانبا) تباعد القدمين لأقصى مدى.
- ٦٨- (جلوس طويل فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل.
- ٦٩- (جلوس طويل) ثنى الجذع أماما أسفل.
- ٧٠- (جلوس حواجز) ثنى الجذع أماما.
- ٧١- (جلوس تربيعة) ضغط الرجلين للداخل.
- ٧٢- (جلوس قرفضاء) تلامس مشطى القدمين ودخولهما للحوض.
- ٧٣- تبادل مرجحة إحدى الرجلين أماما عاليا ثم خلفا ثم الأخرى.
- ٧٤- تبادل مرجحة إحدى الرجلين داخلا جانبا عاليا ثم الأخرى.
- ٧٥- (وقوف قدم واحدة) انثناء ركبة القدم الأخرى ودورانها من الداخل للخارج.

## تمرينات قوة مميزة بالسرعة عامة:

- ٧٦- (وقوف) الوثب لأعلى على مشطى القدمين لمدة ٥ ث.ا.
- ٧٧- (وقوف) الجرى فى المكان لمدة ٥ ث.ا.
- ٧٨- (انبطاح) الضغط من أسفل لأعلى لمدة ٥ ث.ا بأقصى سرعة.
- ٧٩- (انبطاح مائل. ثنى الذراعين) الدفع لأعلى بسرعة وقوة حتى يترك الكفين الأرض ثم يصفق اللاعب قرب الصدر لمدة ٥ ث.ا ثم الرجوع مرة أخرى للوضع الابتدائى.
- ٨٠- (وقوف الرجل أماما) المشى أماما مع تبادل رفع الركبتين.
- ٨١- (الوقوف. اليدين متشابكتين خلف الرأس) الوثب عاليا، ثم ثنى الركبتين جانبا عند الهبوط.
- ٨٢- (وقوف. اليدين متشابكتين خلف الرأس) الوثب عاليا ثم الطعن جانبا.
- ٨٣- (وقوف ثبات الوسط) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين جانبا عند الهبوط.
- ٨٤- (الوقوف خارج دائرة) تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثنى الركبتين ومحاولة لمس العقبين.
- ٨٥- (وقوف.مواجه الزميل) تشبيك الذراعين ودفعهما بقوة.
- ٨٦- رمى الكرة لأعلى مسافة ممكنة ومسكها مرة أخرى.
- ٨٧- رقود على الظهر ومحاولة رمى الكرة بالقدمين على الحائط الخلفى.
- ٨٨- (الوقوف ضما) الوثب بالقدمين ضما عدد ٦ كور طبية لمسافة بين كل كرة وأخرى ٢٠سم.
- ٨٩- (وقوف) الوثب بالقدمين ضما وفتح بين ٦ كور طبية المسافة بين كل كرة وأخرى ٢٠سم.
- ٩٠- (وقوف على قدم واحدة) الحجل بين كل كرة وأخرى بالقدم اليمنى والرجوع باليسرى.
- ٩١- (وقوف على قدم واحدة) الحجل مع التبديل بين الكور الطبية.
- ٩٢- (وقوف فتحا مواجه ظهر الزميل) تبديل الكرة من أسفل ومن أعلى مع الزميل.
- ٩٣- (رقود على الظهر مع فتح الرجلين مواجه للزميل) مسك الكرة وتبديلها مع الزميل من وضع الجلوس الطويل وتبديلها مع الزميل.
- ٩٤- (رقود على الظهر مقابل الزميل) زميل يمسك الكرة برجليه ويأخذها الآخر بنفس الطريقة.

- ٩٥- مسك (القبض) على كرتين طبييتين فى راحة اليد ثم ثنى المرفقين ودفعهما إلى الزميل ويكرر.
- ٩٦- (وقوف مواجه الزميل) مسك كرتين طبييتين ودفعهما بإحدى الرسغين ثم بالأخرى إلى الزميل.
- ٩٧- (وقوف - مسك الكرة أمام الصدر) رمى الكرة عالياً والوثب لمسك الكرة مع ثنى الركبتين لامتناس صدمة الوثب ويكرر.
- ٩٨- (انبطاح مائل - مواجه صندوق) الدفع لأعلى للوصول إلى أعلى الصندوق والثبات.
- ٩٩- (وقوف) الوثب بالقدمين والهبوط بالقدمين معا من فوق الصندوق.
- ١٠٠- (وقوف) الحجل فوق الصندوق بقدم واحدة ثم النزول بالأخرى.
- ١٠١- (انبطاح مائل والرجل على مقعد سويدى) الضغط من أعلى لأسفل.
- ١٠٢- (انبطاح الجسم موازى لمقعد سويدى) إحدى اليدين فوق المقعد والأخرى على الأرض مع الضغط.

## ثانياً: الإعداد البدنى الخاص:

### أ- تدريبات القوة المميزة بالسرعة الخاصة

- ١- من وضع الإقعاء (ثنى الركبتين كاملاً) مد الركبتين بسرعة وأداء ركلة دائرية فى كيس اللكم ويكرر.
- ٢- من وضع الإقعاء (ثنى الركبتين كاملاً) مد الركبتين بسرعة وأداء ركلة نصف دائرية فى كيس اللكم.
- ٣- (من وضع الوقوف) الوثب لأعلى مع فتح الرجلين على شكل ركلتين جانبيتين أو برجل ثم الرجوع للوضع الأصلى مرة أخرى.
- ٤- من الانبطاح المائل ثنى المرفقين - حتى يكاد أن يلمس الترقن الأرض ثم الدفع بسرعة وبقوة يترك الكفين الأرض والتصفيق قرب الصدر ويكرر.
- ٥- (من وضع الإقعاء- تشبيك الذراعين خلف الظهر) الوثب لأعلى درجة ممكنة والسقوط على مشطى القدمين.
- ٦- (من وضع الوقوف) الوثب لأعلى درجة ممكنة للمس مشطى القدمين بكفى اليد.
- ٧- (الوقوف - وضع الاستعداد) الوثب عالياً وأداء ركلة طائرة Topi geri ثم التبديل بالقدم الأخرى.

- ٨- (وقوف - وضع الاستعداد ) الجرى ٣-٥ خطوات ثم الوثب لأعلى مسافة ممكنة وأداء الركلة الطائرة.
- ٩- الوثب لأعلى من الإقعاء ثم أداء ركلة دائرية.
- ١٠- الوثب لأعلى من الإقعاء ثم أداء ركلة نصف دائرية.
- ١١- (وقوف - وضع الاستعداد) أداء ركلات مع صعود السلم.
- ١٢- (من وضع الوقوف نصفاً) القفز من فوق الصناديق بالقدمين معاً ثم أداء ركلة دائرية فوق الصندوق الأول وأداء ركلة نصف دائرية فوق الصندوق الثاني.
- ١٣- ( من وضع الجلوس على مقعد - مواجهه عقل الحائط) تثبيت استك مطاط بالقدمين ثنى وفرد الركبتين بسرعة وقوة.
- ١٤- (من الرقود على الظهر- مواجهه عقل الحائط ) تثبيت استك مطاط بالقدمين - تبادل ثنى الركبتين.
- ١٥- من وضع الانبطاح - تثبيت استك مطاط بالقدمين ( تبادل ثنى الركبتين).
- ١٦- من وضع القتال الفعلى مع ارتداد الجاكت المتقل - مواجهه الزميل محاولة أداء مجموعة من الركلات واللكمات حتى نهاية الخط ثم التبديل مع الزميل.
- ١٧- من وضع القتال الفعلى مواجهه الزميل مع ارتداد جاكت الأتقال أداء مجموعة من اللكمات والركلات والمنافس أو الزميل السلبي.
- ١٨- نفس التمرين السابق مع زميل إيجابى.

### ب) تمرينات سرعة رد الفعل الحركى:

- ١٩-الجرى عكس الإشارة..
- ٢٠-وجهاً لوجه محاولة مسك بدلة الزميل والأخر يدافع.
- ٢١- محاولة لمس ركبتى الزميل.
- ٢٢-محاولة فك حزام الزميل.
- ٢٣- أداء مهارة كياجو زوكى عند سماع صوت المدرب يمين ثم يسار "حسب التحديد".
- ٢٤-أداء مهارة كزامى زوكى عند سماع صفارة المدرب.
- ٢٥-أداء مهارة مواشى جبرى عند سماع صوت المدرب.
- ٢٦-أداء مهارة أورامواشى جبرى عند سماع صوت المدرب.

- ٢٧- أداء مهارة كياجو زوكى عند رؤية إشارة المدرب (يمين ثم شمال).
- ٢٨- أداء مهارة كزامى زوكى عند رؤية إشارة المدرب (حسب تحديد).
- ٢٩- أداء مهارة الأورامواشى جبرى عند رؤية إشارة المدرب.
- ٣٠- استجابة اللاعب للمدرب عند إظهار المدرب الكارت الأصفر بأداء مهارة كزامى زوكى وعند ظهور الكارت الأزرق لمهارة مواشى جبرى.
- ٣١- أداء نفس التمرين بالنسبة لمهارتى كياجو زوكى والأورامواشى جبرى.
- ٣٢- " قرفصاء " يقوم اللاعب من ذلك الوضع بأداء مهارة أورامواشى جبرى إذا أعطى المدرب صفارة واحدة وإذا أعطى عدد ٢ صفارة يؤدي مواشى جبرى.
- ٣٣- أداء نفس التمرين بالنسبة لمهارتى كياجو زوكى وكزامى زوكى.
- ٣٤- إخفاء المدرب " لمضرب " من وراء ظهره وعند إظهاره يقوم اللاعب بتوجيه المهارة المطلوبة منه.
- أ- كزامى زوكى ب- كياجو زوكى ج- مواشى جبرى د- أورامواشى جبرى.
- ٣٥- (وقوف الظهر - مواجه المدرب) عند سماع صوت المدرب يقوم اللاعب باستخدام إحدى المهارات قيد البحث.
- ٣٦- الجرى فى المكان وعند سماع صوت المدرب أو إشارة معينة أداء المهارة التى تطلب منه.
- ٣٧- هبوكومتيه من ركن الحائط دفاع فقط ضد زميل ضد هجمات متعددة.
- ٣٨- هبوكومتيه من ركن الحائط دفاع فقط ضد زميلين ثم أكثر ضد هجمات متعددة.
- ٣٩- هبوكومتيه من ركن الحائط دفاع فقط ضد أكثر من زميل ضد هجمات متعددة.
- ٤٠- " وقوف خلفاً " الجلوس على القدم الخلفية وعند إشارة المدرب بالكارت الأحمر يؤدي اللاعب مواشى جبرى وعند رؤية الكارت الأزرق يؤدي كياجو زوكى وعند رؤية الكارت الأصفر يؤدي كزامى زوكى كياجو زوكى أورامواشى جبرى ثم العودة بعد كل مهارة للوضع الأسمى.

## ثالثاً: الإعداد المهارى:

### أ- مهارى حر:

- ١- أداء مهارة كزامى زوكى من الثبات ثم على كيس اللكم.
- ٢- أخذ خطوة بالرجل الخلفية وأداء مهارة كزامى زوكى.
- ٣- أداء مهارة كزامى زوكى بالتقدم للأمام.
- ٤- أداء خطوة للداخل بالرجل الأمامية ثم أداء مهارة كزامى زوكى.
- ٥- تغيير وضع الرجلين وأداء المهارة كزامى زوكى من الثبات للتقدم.
- ٦- أداء مهارة كزامى زوكى فى جميع اتجاهات الملعب.
- ٧- تغيير وضع الرجلين وأداء مهارة كزامى زوكى بوثية.
- ٨- التمويه بالرجل الأمامية وأداء مهارة كزامى زوكى.
- ٩- التمويه بالذراع الأخرى وأداء مهارة كزامى زوكى.
- ١٠- أداء لكمتين متتاليتين بنفس الذراع الأولى قصيرة والأخرى طويلة.
- ١١- أداء مهارة اشى براى بالتقدم الأمامية ثم أداء مهارة كزامى زوكى.
- ١٢- عمل دفاع باليد الخلفية ثم أداء كزامى زوكى باليد الأمامية.
- ١٣- أداء مهارة كياجو زوكى من الثبات ثم على كيس اللكم.
- ١٤- أخذ خطوة بالرجل الخلفية ثم أداء مهارة كياجو زوكى.
- ١٥- أداء مهارة كياجو زوكى بالتقدم للأمام.
- ١٦- أداء خطوة للداخل بالرجل الأمامية ثم أداء مهارة كياجو زوكى.
- ١٧- تغيير وضع الرجلين وأداء مهارة كياجو زوكى.
- ١٨- أداء مهارة كياجو زوكى فى جميع اتجاهات الملعب.
- ١٩- التمويه بالرجل الأمامية وأداء مهارة كياجو زوكى.
- ٢٠- التمويه بالذراع الأخرى وأداء مهارة كياجو زوكى.
- ٢١- أداء لكمتين متتاليتين كياجو زوكى بنفس الذراع الأولى قصيرة والأخرى طويلة.
- ٢٢- أداء مهارة اشى براى بالتقدم الأمامية ثم أداء مهارة كياجو زوكى.
- ٢٣- عمل دفاع باليد الأمامية ثم أداء كياجو زوكى باليد الخلفية.
- ٢٤- رفع ركلة القدم الأمامية مع دورانها للجانب بدوران الجسم.
- ٢٥- أداء مهارة مواشى جبرى فى مستوى البطن بالرجل الأمامية.

- ٢٦- أداء مهارة مواشى جبرى بالرجل الأمامية فى الوجه.
- ٢٧- أداء مهارة مواشى جبرى بالرجل الخلفية فى البطن.
- ٢٨- أداء مهارة مواشى جبرى بالرجل الخلفية فى الوجه.
- ٢٩- أخذ خطوة ثم أداء مهارة مواشى جبرى.
- ٣٠- التمويه بالرجل الأمامية ثم أداء مهارة مواشى جبرى.
- ٣١- أداء مهارة مواشى جبرى فى مستويات الجسم (بطن ثم الوجه).
- ٣٢- أداء مهارة مواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٣٣- أداء مهارة أورامواشى جبرى بالرجل الأمامية.
- ٣٤- أخذ خطوة للأمام ثم أداء أورامواشى جبرى.
- ٣٥- التمويه بأداء كزامى زوكى ثم أداء مهارة أورامواشى جبرى.
- ٣٦- التمويه بأداء ماى جبرى ثم أداء المهارة بنفس الرجل.
- ٣٧- التمويه بأداء مهارة ماى جبرى ثم أداء المهارة بنفس الرجل.
- ٣٨- أداء مهارة أورامواشى جبرى بالتقدم للأمام.

### ب- جمل مركبة:

- ٣٩- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى من الثبات.
- ٤٠- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى من الحركة.
- ٤١- أخذ خطوة للأمام ثم أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى.
- ٤٢- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى فى الاتجاهات المختلفة.
- ٤٣- التمويه بالرجل الأمامية ثم أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى.
- ٤٤- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى فى الصدر.
- ٤٥- أداء مهارتى كزامى زوكى + كياجو زوكى فى الوجه.
- ٤٦- أداء مهارتى كزامى زوكى فى الصدر + كياجو زوكى فى الصدر.
- ٤٧- أداء مهارتى كياجو زوكى فى الصدر + كزامى زوكى فى الوجه.
- ٤٨- أداء مهارتى كزامى زوكى + مواشى جبرى من الثبات.
- ٤٩- أداء مهارتى كزامى زوكى + مواشى جبرى من الحركة.
- ٥٠- التمويه بماى جبرى ثم أداء مهارتى كزامى زوكى + مواشى جبرى.
- ٥١- أداء مهارتى كزامى زوكى + مواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.

- ٥٢- التمويه بكزامى زوكى وأداء مواشى جبرى.
- ٥٣- التمويه بالرجل الأمامية مواشى جبرى ثم أداء نفس المهارة بالرجل الأخرى.
- ٥٤- أداء مهارتى كزامى زوكى + أورامواشى جبرى من الثبات.
- ٥٥- أخذ خطوة وأداء مهارتى كزامى زوكى + أورامواشى جبرى.
- ٥٦- أداء مهارتى كزامى زوكى + أورامواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٥٧- التمويه بماى جبرى ثم أداء أورامواشى جبرى.
- ٥٨- أداء كزامى زوكى ثم أداء أورامواشى جبرى بالرجل الخلفية.
- ٥٩- أداء مهارات كزامى زوكى + كياجو زوكى + مواشى جبرى من الثبات.
- ٦٠- أداء مهارات كزامى زوكى + كياجو زوكى + مواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٦١- أداء جملة كزامى زوكى + كياجو زوكى + مواشى جبرى من الحركة.
- ٦٢- أداء جملة كزامى زوكى + كياجو زوكى + أورامواشى جبرى من الثبات.
- ٦٣- أداء جملة كزامى زوكى + كياجو زوكى + أورامواشى جبرى فى اليمين.
- ٦٤- أداء جملة كزامى زوكى + كياجو زوكى + أورامواشى جبرى فى اليسار.
- ٦٥- أداء جملة فى جميع الاتجاهات.
- ٦٦- أداء مهارتى كياجو زوكى + مواشى جبرى من الثبات.
- ٦٧- أداء مهارتى كياجو زوكى + مواشى جبرى من الحركة.
- ٦٨- التمويه بكياجو زوكى ثم أداء مواشى جبرى.
- ٦٩- أداء كياجو زوكى + مواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٧٠- التمويه بكياجو زوكى ثم أداء مواشى جبرى.
- ٧١- أداء مهارتى كياجو زوكى + أورامواشى جبرى من الثبات.
- ٧٢- أداء مهارتى كياجو زوكى + أورامواشى جبرى من الحركة.
- ٧٣- أداء مهارتى كياجو زوكى + أورامواشى جبرى فى جميع الاتجاهات.
- ٧٤- التمويه بكياجو زوكى ثم أداء أورامواشى جبرى.
- ٧٥- أداء كياجو زوكى من الحركة مرتين ثم أداء أورامواشى جبرى.

**رابعاً: الإعداد الخططي:****أ - منافس سلبي:**

- ١- أداء مهارة كزامي زوكي من الثبات على منافس سلبي.
- ٢- أداء مهارة كزامي زوكي من الحركة على منافس سلبي.
- ٣- أداء مهارة كزامي زوكي من الحركة والمنافس يتحرك في أرجاء الملعب.
- ٤- أداء مهارة كياجو زوكي من الثبات على منافس سلبي.
- ٥- أداء مهارة كياجو زوكي من الحركة على منافس سلبي.
- ٦- أداء مهارة كياجو زوكي من الحركة والمنافس يتحرك في أرجاء الملعب.
- ٧- أداء مهارة مواشي جيري من الثبات على منافس سلبي.
- ٨- أداء مهارة مواشي جيري من الحركة على منافس سلبي.
- ٩- أداء مهارة مواشي جيري من الحركة والمنافس يتحرك في أرجاء الملعب.
- ١٠- أداء مهارة أورامواشي جيري من الثبات على منافس سلبي.
- ١١- أداء مهارة أورامواشي جيري من الحركة على منافس سلبي.
- ١٢- أداء مهارة أورامواشي جيري من الحركة والمنافس يتحرك في أرجاء الملعب.

**ب - منافس ايجابي:**

- ١٣- أداء مهارة كزامي زوكي من الثبات والمنافس يدافع سوتو أوكي.
- ١٤- أداء مهارة كزامي زوكي والمنافس يدافع سوتو أوكي من الحركة.
- ١٥- أداء مهارة كزامي زوكي والمنافس يقوم بالدفاع ثم بالهجوم المضاد.
- ١٦- أداء مهارة كزامي زوكي من الثبات والمنافس يدافع سوتو أوكي.
- ١٧- أداء مهارة كياجو زوكي والمنافس يدافع سوتو أوكي من الحركة.
- ١٨- أداء مهارة كياجو زوكي والمنافس يقوم بالدفاع ثم بالهجوم المضاد.
- ١٩- أداء مهارة مواشي جيري والمنافس يدافع اتش أوكي من الثبات.
- ٢٠- أداء مهارة مواشي جيري والمنافس يدافع اتش أوكي من الحركة.
- ٢١- أداء مهارة مواشي جيري والمنافس يقوم بالدفاع اتش أوكي ثم يقوم بالهجوم المضاد.

٢٢- أداء مهارة أورامواشي جيري والمنافس يقوم بالدفاع سوتو أوكي من الثبات.

٢٣- أداء مهارة مواشي جيري والمنافس يقوم بالدفاع سوتو أوكي من الحركة.

١٩٠/١٤

٢٤- أداء مهارة مواشى جبرى والمنافس يقوم بالدفاع ثم يقوم بالهجوم المضاد.

### ج- مباريات:

٢٥- يقوم كل لاعبان بالتدريب على مهارة كزامى زوكى فى شكل مباراة متفق عليها يحاول الأول التسديد والآخر يدافع ويمنع وصولها ثم يقوم بالهجوم المضاد.

٢٦- كما فى السابق فى مهارة كياجو زوكى.

٢٧- كما فى السابق فى مهارة مواشى جبرى.

٢٨- كما فى السابق فى مهارة أورامواشى جبرى.

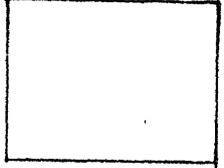
## مرفق (٧)

استثمار البرونيل بالإشارة واستثمار  
تفريغ البيانات الخاصة  
بالبرونيل بالإشارة

FULL NAME . IRAN. ②

RESIDENCE .....

TEACHER .....



-AGE ..... KGS ..... HEIGHT .....

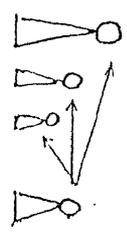
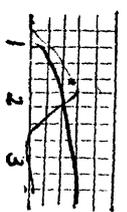
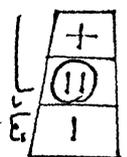
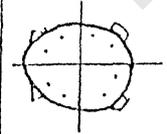
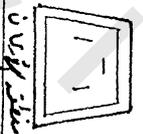
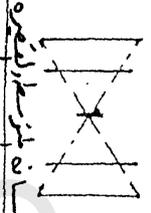
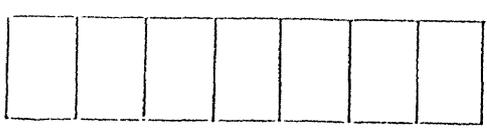
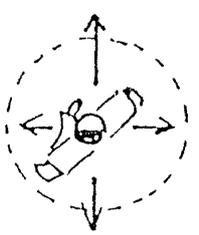
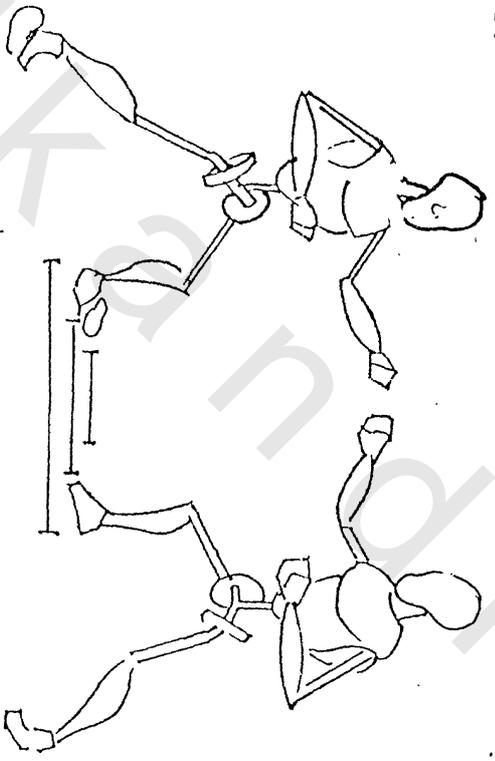
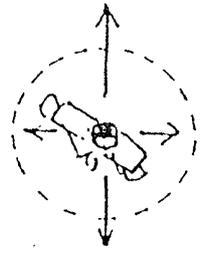
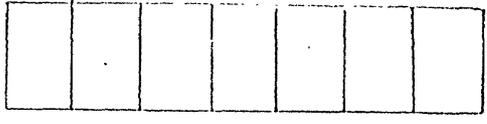
+ ..... = .....

-BODY ..... MIND ..... SPIRIT .....

FROM



TO



CONCLUSION:

Abdourouh Ghilil

1/1/1



مرفق (٨)

استمارة تحليل لأهم المهارات الأكثر شيوعاً  
في مباريات الكاراتيه

مرفق (٨)

تحليل أهم الممارات الأكثر شيوعا (أربعة ممارات التي تم معرفها من التحليل)

المهارة	زمن المباراة			وضع الجسم في الهجوم		توقيت الهجوم		مكان التسجيل بالملاعب		مسافة التسجيل			منطقة التسجيل					
	٣	٢	١	متحرك	ثابت	يعدى	مقابل	ميدانى	ركن	أجناب	منتصف	طويلة	متوسطة	قصيرة	جيدان	شودان	جودان	
كياجو زوكى																		
كزامى زوكى																		
مواشى جبرى																		
اورامو اشى جبرى																		

مرفق (٩)

تخلييل فعالية الهجوم في مباريات الكاراتيه

في بطولة الجمهورية ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤ م

لمنتشي الكاراتيه

مرفق (٩)  
 تحليل فعالية الهجوم في مباريات الكاراتيه في بطولة الجمهورية  
 ٢٠٠٣ / ٢٠٠٤م لأشقي الكاراتيه

المهارة	مسافة التسجيل			مكان التسجيل بالملعب			توقيت الهجوم			وضع الجسم في الهجوم			زمن المباراة				
	جودان	شودان	جيدان	قصيرة	متوسطة	طويلة	منتصف	أجناب	ركن	ميداني	مقابل	يطى	ثابت	متحرك	١	٢	٣
كياجو زوكي	٦٣	١٣٧	-	٧١	١٠٧	٢٢	١١٩	٤٩	٣٢	٦٨	١١٠	٢٢	١٦	١٨٤	٤٩	٨٠	٧١
	٣٧	٤٠	-	٣١	٣٧	٩	٤٥	١٧	١٥	٤٢	٢٣	١٢	١٠	٦٧	٢٩	٢٠	٢٨
مواشي جيري	٧٢	٤٧	-	٣١	٧٢	١٦	٨٠	٣٢	٧	٦٨	٣٠	٢٠	٨	١١١	٥١	٣١	٣٧
	٤٨	-	-	٢٠	١٨	١٠	٢٧	١٧	٤	٢٣	١٦	٩	٢	٤٦	١٨	٩	٢١

١٩

مرفق (١٠)

اختبارات القوة العضلية

## اختبارات القوة العضلية:

١- القوة العضلية الدينامية للعضلات المثنية للذراعين من الانقباض الأيزوتوني:

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى للعضلة ذات الرأسين العضدية (العضلات الأمامية للذراعين).

الأدوات اللازمة: بار حديدي يركب به عدد من الطارات الحديدية بحيث تشكل في مجموعها أقصى وزن يمكن أن يحركه المختبر عن طريق ثني الذراعين أمام الصدر.

شروط الأداء:

يراعى في أداء الاختبار الشروط التالية:

١- يبدأ اللاعب في مسك البار والذراعان على كامل امتدادهما والقبض على البار من أسفل.



٢- بدون تغيير وضع المرفقين حيث يكون العضدين محتفظ بهما في وضع ثابت يرفع اللاعب البار حتى يتم الثني الكامل للذراعين.

٣- يتم خفض البار ببطء مرة ثانية للوضع الابتدائي.

٤- يجب أن يحتفظ اللاعب بالجذع مستقيماً كلما أمكن ذلك خلال أداء الاختبار لكي يتخلص من مساعده حركات الجسم.

٥- من الضروري أن يحتفظ اللاعب بالعضدين ملاصقتين للجانبين حتى لا تشترك عضلات الكتفين في المساعدة.

٦- يسمح للمختبر بأربع محاولات بين كل محاولة والأخرى فترة راحة لا تقل عن ٥ق.

التسجيل:

يسجل للمختبر أكبر وزن يستطيع أن يحركه بالذراعين مره واحده إلى مستوى الصدر (٦٣: ٢٥).

## ٢- القوة العضلية الدينامية للعضلات المثنية للذراعين من الانقباض الأيزوتوني:

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية (العضلات الخلفية للذراعين).

الأدوات: بار حديدي - أثقال متدرجة الوزن.

شروط الأداء:

يراعى أداء الاختبار بالشروط التالية:



- ١- يمسك اللاعب البار والذراعين على كامل امتدادهما ويقبض على البار من أعلى وتكون المسافة بين القبضتين ٨ : ١٠ بوصات.
- ٢- بدون تغيير في وضع المرفق حيث يكون العضدين في وضع ثابت ويرفع اللاعب البار حتى يتم التثني الكامل للذراعين حتى الرقبة.

٣- يتم خفض البار ببطء مرة ثانية للوضع الابتدائي.

ومن الضروري حتى لا تشترك عضلات الكتفين في المساعدة في الحركة أن يحتفظ اللاعب بالعضدين ملاصقتين للجانبين ويجب أن يحتفظ اللاعب بالجذع مستقيماً كلما أمكن ذلك خلال أداء الاختبار.

التسجيل:

يسجل للمختبر أكبر وزن يستطيع أن يحركه بالذراعين مرة واحدة إلى مستوى الصدر (٦٣ : ٢٦).

### ٣- قوة عضلات الظهر

غرض الاختبار: قياس قوة العضلات الماددة للجذع (عضلات الظهر) الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر DYNAMOMETER مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه مقياس مدرج، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ سم إلى ٥٥ سم.

#### وصف الأداء:



- ♦ يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين.
- ♦ يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين.
- ♦ عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

#### تعليمات الاختبار:

- ♦ يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، والقدمين على قاعدة الديناموميتر.
- ♦ القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية، أي تكون ظهر اليدين للخارج.
- ♦ يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

#### إدارة الاختبار:

- ♦ محكم يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء.
- ♦ مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها.

#### حساب الدرجات:

- ♦ يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلوجرام.
- ♦ يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض (٦٣ : ٣٢) (٦٩ : ٢٧٥).

## ٤- قوة عضلات الرجلين:

غرض الاختبار: قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين.  
الأدوات اللازمة: جهاز ديناموميتر DYNAMOMETER مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف،  
وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي  
طوله يتراوح من ٥٠ سم إلى ٥٥ سم.

### وصف الأداء:



- ◆ يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
  - ◆ يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتي البار.
  - ◆ يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.
  - ◆ يقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.
  - ◆ عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.
- تعليمات الاختبار: يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض، عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف، يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

### إدارة الاختبار:

- ◆ محكم يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء.
- ◆ مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها.

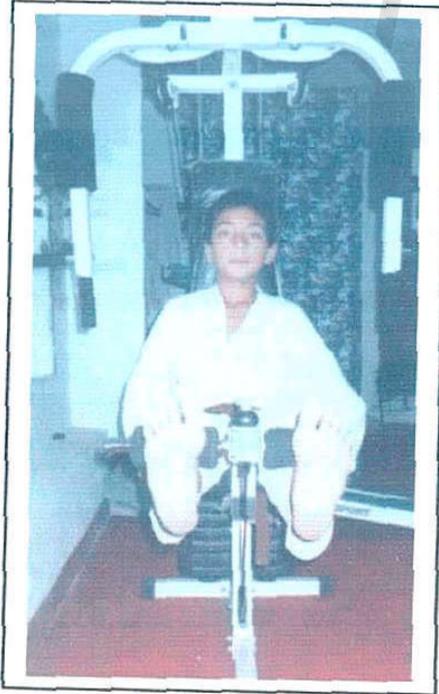
### حساب الدرجات:

- ◆ يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام.
- ◆ يعتمد التقويم في هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض (٦٣: ٢٩) (٦٩: ٢٧٦).

### ٥- قوة العضلات المأحة للرجلين:

هدف الاختبار: قياس قوة العضلات المأحة للرجلين.

الأدوات اللازمة: جهاز متعدد الأغراض.



وصف الأداء: يجلس الرافع على المقعد حيث توجد الوسادة على قمة الفخذين فوق الركبتين يمسك الرافع المقعد، عضلات الظهر مستقيمة. يفرد الرافع مفصلي القدمين على قدر المستطاع ثم يعود لوضع البداية.

تعليمات الاختبار: يجب على المختبر أن يحافظ على الظهر والرأس على استقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض بحيث لا تشترك عضلات الجسم في الحركة، ويتم الشد ببطء.

التسجيل: يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات وتحتسب له أكبر وزن يستطيع أن يحركه بالرجلين (٧٢: ١٨٣).

مرفق (١)

اختبارات القوة المميزة

بالمسرعة العامة

## اختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة

١- محو ثلاثين متراً من بداية متحركة:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة.

مستوى السن والجنس: صالحة للجنسين.

الأدوات:

ساعة إيقاف – ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول

والثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني والثالث (٣٠) متراً.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى

الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث

(٣٠) متراً.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين (٣٠) م (من الخط الثاني

حتى الخط الثالث) (٦٩ : ٣٨١).

## ٢- رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف:

غرض الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

مستوى السن والجنس: مراحل السن من ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.  
الأدوات اللازمة: كرة طبية زنة ٩٠٠ جم مع ملاحظة أن يكون حجم الثقل صغيراً في مستوى حجم كرة الهوكي أو الكرة الناعمة، شريط قياس، علامات معدنية صغيرة.

### الإجراءات:

- ◆ منطقة فضاء مستوية تتناسب مساحتها مع سن المختبرين.
- ◆ تحدد منطقة للاقتراب بخطين المسافة بينهما ١,٨ م .
- ◆ تحدد منطقة الرمي بخطوط عرضية متوازية المسافة بين كل خط والأخر  $\frac{1}{4}$  م



وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة

للمرمى ممسكاً بالثقل في إحدى يديه، عندما يعطى المختبر

إشارة البدء يقوم بالتحرك في حدود المسافة المسموح بها

وهي ١,٨ م للقيام برمي الثقل في اتجاه منطقة الرمي.

تعليمات الاختبار: يتم رمي الثقل من منطقة الاقتراب، يتم رمي

الثقل من فوق اليد وبحيث تكون الكرة في مستوى أعلى من

مستوى الكتف وفي اتجاه منطقة الرمي، يعطى كل مختبر

ثلاث محاولات متتالية، على المختبرين أن ينتظروا بعيداً عن منطقة الرمي حتى ينتهي

كل مختبر من أداء محاولاته.

إدارة الاختبار: مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وملاحظة الأداء الخاص في منطقة

الاقتراب وتسجيل النتائج.

عدد ٣ مراقب: مهمتهم قياس المسافات وإرجاع الكرات إلى منطقة الاقتراب بعد كل

ثلاث محاولات.

حساب الدرجات: درجة المختبر هي: المسافة التي يسجلها في أحسن محاولة محسوبة

لأقرب  $\frac{1}{4}$  م من نقطة هبوط الثقل حتى خط البدء، وعند استخدام شريط القياس يجب أن

يكون الشريط متعامداً على خط البدء (٦٣ : ٤٠٠).

### ٣- الوثب العريض من الثبات:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.  
مستوى السن والجنس: مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م وبطول ٣,٥ م ويراعى أن يكون المكان مستوياً وخالٍ من العوائق وغير أملس، شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير.  
الإجراءات: يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منهما على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر، كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، المسافة بين كل خط والأخر ٥ سم، وتدلل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء.

#### وصف الأداء:



- ◆ يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.
- ◆ يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

#### تعليمات الاختبار:

- ◆ يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- ◆ يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة.
- ◆ يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.
- ◆ يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.
- ◆ لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات.
- ◆ المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.
- ◆ يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكاوتش أو عارى القدمين (٦٩: ٤٠٠).

## ٤- الوثبات المتتالية في المكان:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

الأدوات: ميزان للوزن، جهاز قياس الطول، ساعة إيقاف، ترسم دائرة على الأرض قطرها  
قدمان.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط،  
عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب في  
المكان إلى أقصى عدد ممكن خلال خمس عشرة  
ثانية (١٥) ثانية.

توجيهات:

- ١- يتم الوثب داخل الدائرة المرسومة على الأرض.
- ٢- الوثب بالقدمين معا.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد الوثبات التي قام بها خلال  
الفترة المحددة (١٥) ث ولحساب مؤشر القدرة  
تستخدم المعادلة التالية:

(٦٩ : ٤٠١).

$$\text{مؤشر القدرة} = \frac{\text{عدد الوثبات في } 15 \text{ ث} \times \text{الوزن}}{\text{الطول}}$$

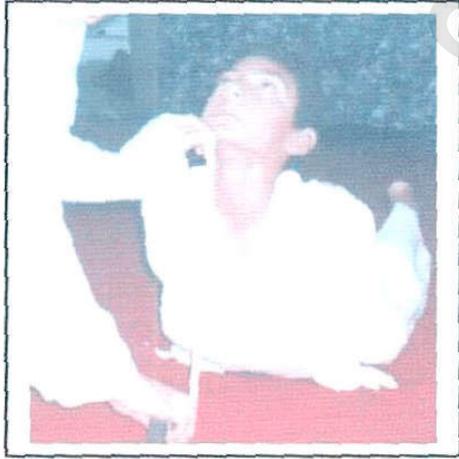
مرفق (١٢)

اختيارات المرونة العامة

## اختبارات مرونة العامة

### ١- إطالة (مد) الجذع:

غرض الاختبار: قياس القدرة على إطالة (مد) الجذع (التقوس للخلف من وضع الانبطاح) مستوى السن والجنس: من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للتطبيق على البنين والبنات. الأدوات اللازمة: مسطرة مدرجة. وصف الأداء:



يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن. إدارة الاختبار:

- ◆ مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- ◆ مساعد: يقوم بقياس طول الجذع وقياس مسافة الأداء.

### حساب الدرجات:

تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القفص بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة (٦٣ : ٣٤٧).

## ٢- لمس المستطيلات الأربعة:

الغرض من الاختبار: يعتبر هذا الاختبار أحد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية حيث يقيس سرعة ثنى ومد الرجلين وتدوير العمود الفقري. الأدوات المستخدمة: قائمان من الخشب عموديان على الأرض، مثبت بكل منهما مستطيلان من الخشب مبطنان بالجلد، المسافة بين البروازين المثبتين على كل قائم (١٨) بوصة، حزام من الجلد والقماش، ساعة إيقاف.



مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث يوضع القائمان على جانبيه (يمين ويسار المختبر) مع تثبيت نراعي المختبر بواسطة الحزام عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران جهة اليمين ولمس المستطيل العلوي بأطراف أصابع اليدين ثم ثنى الركبتين ليلمس بنفس الطريقة المستطيل السفلي المثبت على نفس القائم ثم يلي ذلك دوران الجذع جهة اليسار ليقوم المختبر بلمس (بنفس الطريقة السابقة) المستطيل السفلي المثبت على القائم الموضوع على يساره، ثم يفرد الركبتين ليقوم بلمس المستطيل العلوي المثبت على نفس القائم ويكرر هذا العمل لمدة ثلاثين (٣٠) ثانية.

### توجيهات:

- ١- يجب أن يكون لمس المستطيلات وفقاً للتسلسل الموضح في المواصفات.
  - ٢- عند النزول لمس المستطيل السفلي يجب أن يكون ذلك عن طريق ثنى الركبتين وليس ثنى الجذع.
  - ٣- يجب عدم تحريك القدمين أثناء الأداء.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على المستطيلات خلال ثلاثين (٣٠) ثانية (٦٩: ٣٥٢).

### ٣- اختبار فتحة البرجل:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة عضلات الفخذ.

أدوات الاختبار: متر.

مواصفات الاختبار:

يقف المختبر وظهره للحائط ويقوم بفتح الرجلين وهما على خط واحد حتى يصل لأقصى مسافة ممكنة يستطيع فيها أن يصل بمركز ثقله إلى اقرب نقطة للأرض والقدمين مفردتين والظهر منتصبا.

التسجيل: تسجل من آخر نقطة بمركز ثقله إلى اقرب نقطة للأرض، كما يقوم أيضا بتسجيل المسافة بين القدمين (٦٦ : ٨٩).



مرفق (١٢)

اختبارات السرعة الحركية

العامّة

## اختبارات السرعة الحركية العامة

### ١- الجري في المكان خمس محبرة ثانية:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات: ساعة إيقاف، قائما وثب عالي، خيط مطاط.

مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط

في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخيط عن الأرض

يعاد ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف

نصفا (إحدى الفخذين موازيا للأرض). عند سماع

إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة

بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري

في المكان. يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي

قطعها المختبر في خمس عشرة (١٥) ثانية، على أن

يكون العد على القدم اليمنى فقط.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى

للأرض في الزمن المقرر (٦٩ : ٣٨٠).

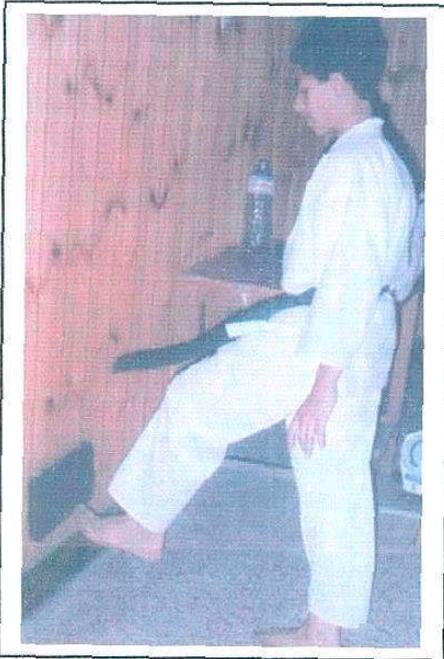


## آ- سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ:

الغرض من الاختيار: قياس سرعة الفرد في قبض وبسط مفصل الفخذ.  
الأدوات:

- ◆ لوحة خشبية مبطنة بالجلد مساحتها (١٢) بوصة تثبت على حائط ترفع حافتها السفلى عن الأرض بمقدار ثمانى عشرة (١٨) بوصة.
- ◆ ساعة إيقاف.

### مواصفات الأداء:



يقف المختبر أمام اللوحة، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بلمس اللوحة بالقدم اليمنى مرتين متتاليتين (دورة) ثم يكرر العمل بالرجل اليسرى لأكبر عدد ممكن من المرات فى خمس عشرة (١٥) ثانية.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الدورات لمدة خمس عشرة (١٥) ثانية

توجيهات: [ ضرب اللوحة بكل قدم مرتين متتاليتين يعتبر دورة] (٦٩ : ٣٨٦).

مرفق (١٤)

اختبارات سرعة الاستجابة

المركبة العامة

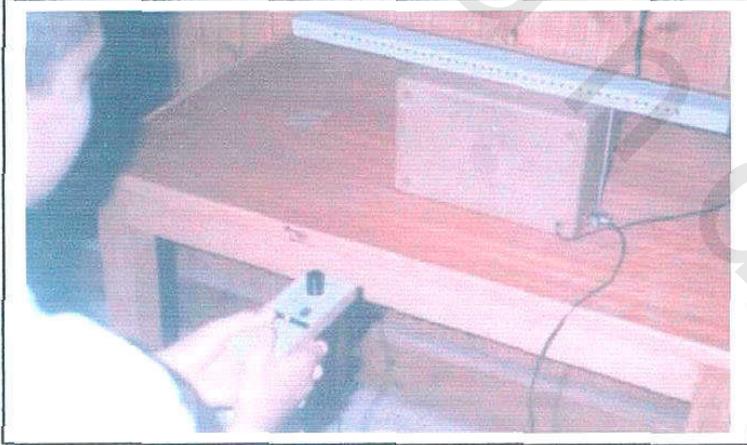
## اختبارات سرعة الاستجابة الحركية العامة:

### ١- اختبار زمن سرعة رد الفعل البسيط:

الغرض من الاختبار: قياس زمن سرعة رد الفعل البسيط.

الأدوات: جهاز دقة وسرعة رد الفعل البسيط على هدف متحرك ويتكون من جهاز به ساعة رقمية وأربعة أزرار، مسطرة رقمية مدرجة بالألوان، لوحة بها زر للبدء أو الإيقاف.

مواصفات الأداء:



◆ يتخذ المختبر وضع الاستعداد

ومعه في يده لوحة بها زر

للبدء أو الإيقاف.

◆ إعطاء الأمر للمختبر بالضغط

على الزر للإيقاف عند تشغيل

الجهاز ورؤية أى ضوء على

المسطرة الرقمية المدرجة.

التسجيل: عند ضغط اللاعب على زر الإيقاف يأخذ الزمن لأقرب ثانية من لحظة التشغيل

حتى لحظة الإيقاف من الساعة الرقمية على الجهاز.

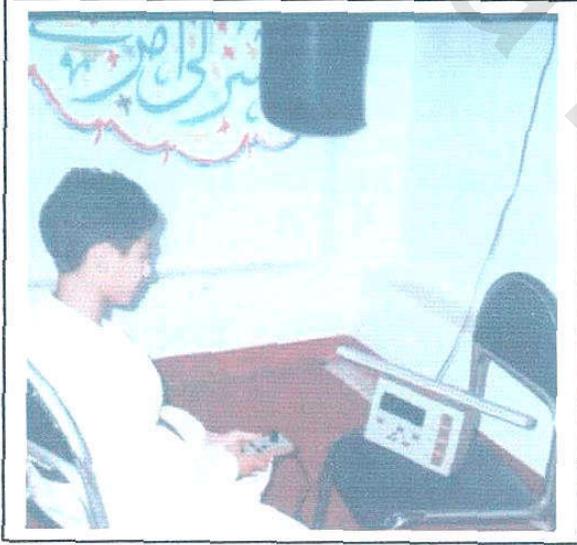
التوجيهات: تعطى ثلاث محاولات وتأخذ أقل قيمة زمنية تسجل.

## ٢- اختبار دقة سرعة رد الفعل على هدف متحرك:

الغرض من الاختبار: قياس دقة سرعة رد الفعل البسيط على هدف متحرك.

الأدوات: جهاز دقة وسرعة رد الفعل البسيط على هدف متحرك ويتكون من جهاز به ساعة رقمية وأربعة أزرار، مسطرة رقمية مدرجة بالألوان، لوحة بها زر للبدء أو للإيقاف.

### مواصفات الأداء:



♦ يتخذ المختبر وضع الاستعداد ومعه في يده

لوحة بها زر للبدء أو للإيقاف.

♦ إعطاء الأمر للمختبر بالضغط على الزر

للإيقاف عند رؤية الضوء عند رقم ٢٠

مثلا على المسطرة الرقمية المدرجة.

التسجيل: نقوم بالطرح القيمة التي يسجلها

اللاعب من الرقم المطلوب.

التوجيهات: تعطى ثلاث محاولات للاعب وتسجل أفضل قيمة له.

مرفق (١٥)

اختبارات القوة المميزة

بالسرعة الخاصة

## اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة

### ١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Zuki - Oi):

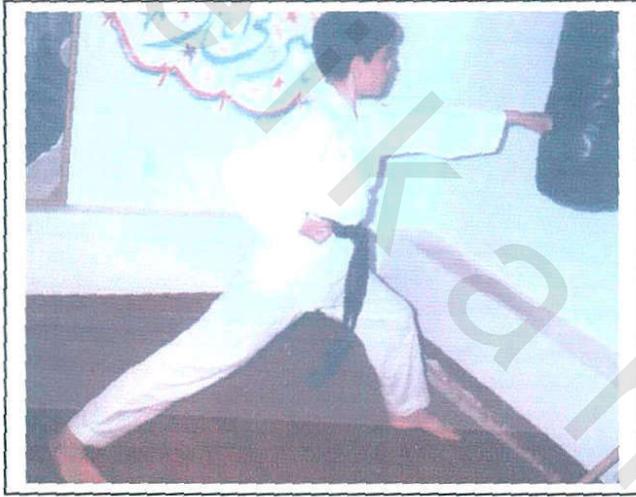
هدف الاختبار: قياس القوه المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريب للاختبار ١٠ ثانيه.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

مرحلة التنفيذ:



- يبدأ اللاعب بالتقدم للأمام بقدم الارتكاز الخلفية وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللأمام متخذاً من وضع الاتزان الأمامي.

- أثناء التقدم للأمام بقوه برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الرافعة وبالتالي التي

تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يتم ذلك ٦٠% من ثقل الجسم على قدم الارتكاز الأمامية وعند انتهاء مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير الضاربة للخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام.

- يلاحظ أن الأداء منذ أن يبدأ اللاعب فيه إلى نهاية الأداء للكمة المستقيمة الأمامية يتم في مستوى واحد دون الارتفاع أو الانخفاض عنه، كما يجب أن تتجه ركلة قدم الارتكاز للأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جيداً.

- يقوم اللاعب بأداء خطوة للخلف مع أداء حركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد لليد الغير الضارب وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى.

- يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف".

التسجيل:

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٤٢)

## ٢- الاختبار الخاص بأداء اللكمة العكسية (Gyaku - Zuki):

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريبي للاختبار ١٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

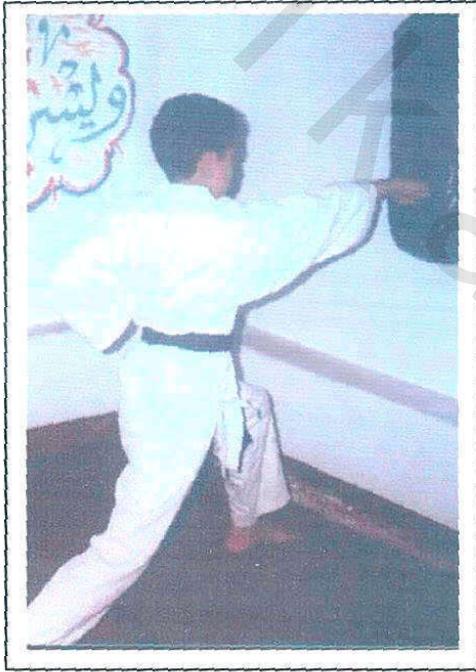
استمارة تقييم وتسجيل

ساعة إيقاف

وسادة لكم (شاخص)

علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:



◆ يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي

(Front Stance) ويلاحظ أن اللاعب يأخذ

شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة

الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم

في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية

45°.

◆ يكون النظر إلى الأمام باتجاه المنافس

(وسادة اللكم) ويلاحظ أن قدم الارتكاز

الأمامية رؤوس أصابعها متجهة إلى

الداخل قليلا وثني 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 45°.

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

الخلفية ويلاحظ أن يكون الجسم منتصباً وعمودى على الأرض والمسافة الطولية

بين القدمين تكون في المدى من ٩٥ - ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين

تكون ٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب.

◆ يلاحظ عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفاً ولا يميل الجسم إلى أحد

الجانبين.

## مرحلة التنفيذ:

♦ من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامى تمد اليد غير الضاربة للأمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها لأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة وبجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة.

♦ يبدأ اللاعب بسحب اليد غير الضاربة للخلف مع دوران القبضة بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يكون 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 لحظة الاصطدام ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فاليد وأخيرا القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى المنافس أو سادة اللحم جميعا تمثل وحدة واحدة حتى تصل الضربة إلى الخصم وهي فى أقصى إيجابية لها.

♦ يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للأمام مرة أخرى وذلك استعداد للأداء مرة أخرى.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقا للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

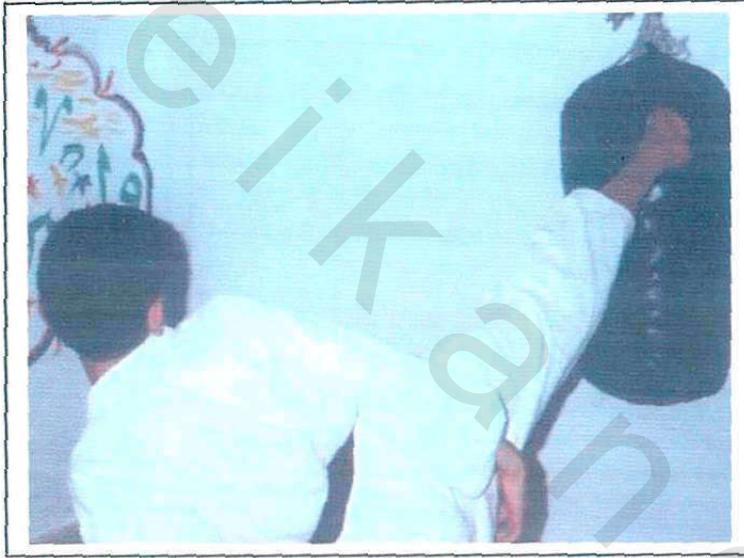
للهدف (٧: ٢٣٩).

### ٣- الاختبار الخاص بإداء الركلة الدائرية (Mawashi- Geri):

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريبي للاختبار ١٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:



♦ من وضع الاتزان الأمامي يبدأ اللاعب برفع ركبته إلى أعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون عقب القدم موازيا للأرض بالنسبة للقدم الضاربة، بينما قدم الارتكاز الأخرى

يكون مشطها للأمام في اتجاه المنافس أو وسادة الركل وفي حالة انثناء بسيط لحفظ التوازن.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط قدم الارتكاز  $180^\circ$  ويعقب ذلك في نفس الوقت دوران الحوض وبالتالي دوران القدم الضاربة من الخلف للأمام وللداخل مواجهة الهدف، يبدأ اللاعب في مد مفصل الركبة وتكون الساق والخذ على استقامة وذلك بسرعة مع توجيه إصبع الإبهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب في إرجاع الساق مرة أخرى للخلف سريعا.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط القدم المرتكز عليها مرة أخرى للأمام ودوران الحوض للخلف وإرجاع القدم الضاربة للخلف لأخذ وضع الاتزان الأمامي وذلك استعدادا لتكرار الأداء.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤه منه وفقا للإشارة "ابدأ - قف"

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٤٦).

## ٤- الاختبار الخاص بأداء الركلة نصف الدائرية (Ora-mawash Geri):

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريب للاختبار ١٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

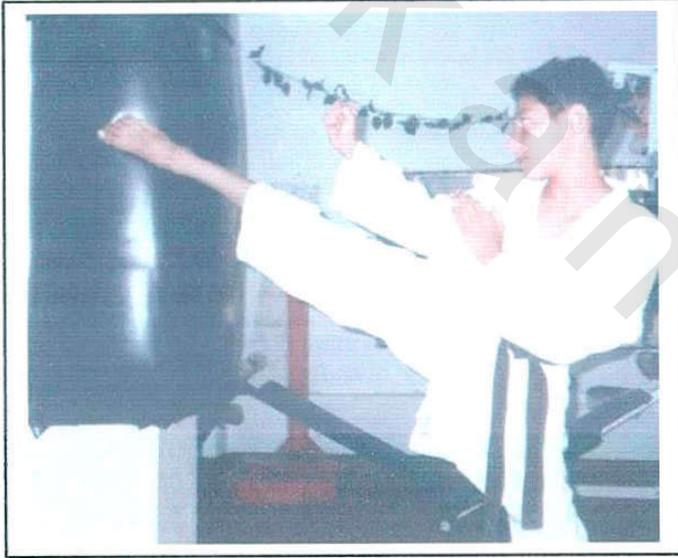
وسادة لكم (شاخص)

استمارة تقييم وتسجيل

ساعة إيقاف

علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:



♦ يرتكز اللاعب على قدم واحدة

أثناء الأداء ويقوم بعمل نصف

دائرية عكسية ثم إتباعها

بحركة رجوعية بعد اصطدامها

بالهدف، ولمقابلة هذا

الاصطدام يجب التركيز في

التدريب على قدم الارتكاز

للمحافظة على توازن الجسم

عموديا على الأرض ولإعطاء مزيد من القوة يدفع الحوض للأمام خلف القدم

الضاربة مع الاهتمام بالحركة الرجوعية بعد تسديد الركلة. ويعتبر مشط القدم هو

أسرع أجزاء القدم خلال المرحلة الأساسية لأداء المهارة يليها الكاحل ثم الركبة

وأقل سرعة هو الحوض.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقا للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل:

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف.

## اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة

### ١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Oi - Zuki):

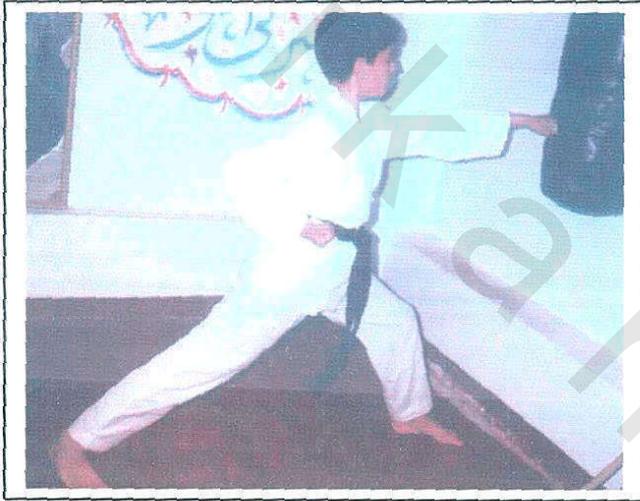
هدف الاختبار: قياس القوه المميزة بالسرعة الخاصة، زمن الأداء التجريب للاختبار ١٠ ثانيه.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

مرحلة التنفيذ:



- يبدأ اللاعب بالتقدم للأمام بقدم الارتكاز الخلفية وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللأمام متخذاً من وضع الاتزان الأمامي.

- أثناء التقدم للأمام بقوه برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الرافعة وبالتالي التي

تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يتم ذلك ٦٠% من ثقل الجسم على قدم الارتكاز الأمامية وعند انتهاء مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير الضاربة للخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام.

- يلاحظ أن الأداء منذ أن يبدأ اللاعب فيه إلى نهاية الأداء للكمة المستقيمة الأمامية يتم في مستوى واحد دون الارتفاع أو الانخفاض عنه، كما يجب أن تتجه ركبة قدم الارتكاز للأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جيداً.

- يقوم اللاعب بأداء خطوة للخلف مع أداء حركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد لليد الغير الضارب وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى.

- يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف".

التسجيل:

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٤٢)

## مرفق (١٦)

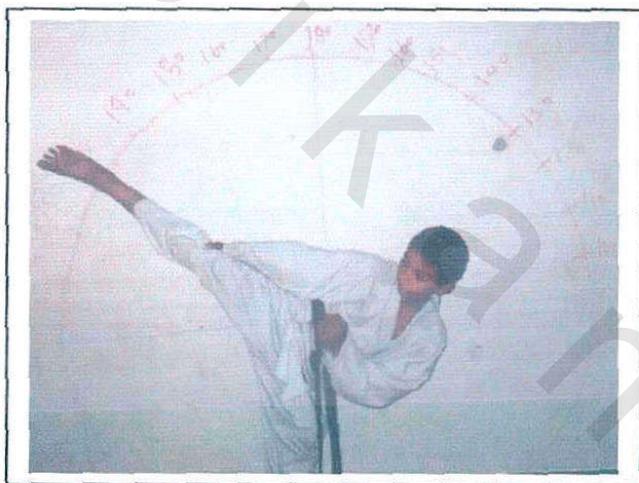
# اختبارات المرونة الخاصة

## اختبارات المرونة الخاصة

### ١- اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء ممارسة الركلة الجانبية مع الضرب بظهر القبضة):

الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي الذي يتحرك فيه مفصل الفخذ خلال أداء مهارة الركلة الجانبية

الأدوات المستخدمة: جهاز عرض تليفزيون ملون، كاميرا تصوير تليفزيونى طراز NV Panasonic 3500، أشرطة تسجيل تليفزيونى، دائرة كاملة مرسومة على الحائط الخلفى للمختبر نصف قطرها يساوى طول رجل اللاعب ومدرجة من صفر حتى ٣٦٠.



مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الدائرة ويكون الرجل الأمامية على نقطة صفر وموازية لمماس الدائرة من الخارج ويكون اتجاه مشطى القدمين تجاه الكاميرا وتثبت الكاميرات فى الوضع المناسب لتصوير الأداء.

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء المهارة (الركلة الجانبية) لأقصى ارتفاع يستطيع مفصل الفخذ الوصول إليه.

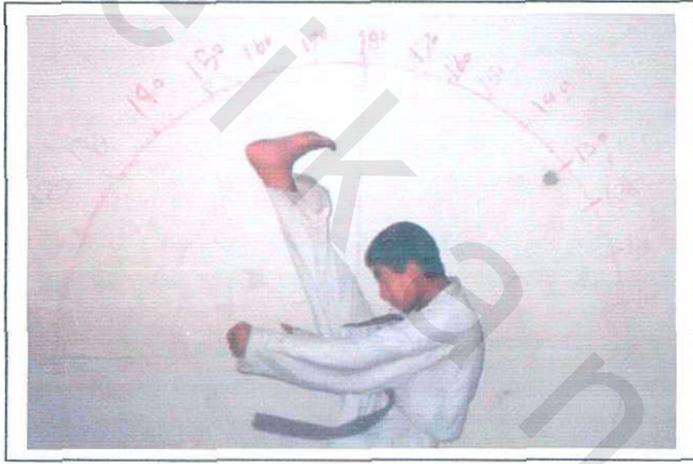
تعليمات الاختبار: يسمح بفترة إجماع (حدود ٥ق) لتهيئه مفصل الفخذ والعضلات العاملة فى الاختبار، لا يبدأ الاختبار إلا بعد ضبط وإعداد أجهزة التصوير، لابد من شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين، يبدأ المختبر تنفيذ الأداء بعد إعطائه إشارة البدء، يحاول المختبر أن يؤدي المهارة داخل الدائرة المرسومة على الحائط الخلفى، لكل مختبر ثلاثة محاولات تسجل أفضلهم.

طريقة التسجيل: يتم عرض الأداء ببطء على جهاز العرض التليفزيونى ثم يتم تثبيت الكادر الخاص بكل مختبر عند أقصى ارتفاع للرجل الضاربة بواسطة لوحة التحكم من بعد control system ويتم تسجيل الزاوية المحصورة ما بين قدم الارتكاز والرجل الضاربة ويتم طرح الدرجات المحصورة من الدرجة الكلية (١٨٠) درجة ويعبر ناتج الطرح عن درجة المرونة الخاصة بالأداء والتي تعتبر ذات مستوى جيد كلما قل هذا الناتج(٦٦:٨٣، ٨٤).

## ٢- اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية).

الغرض من الاختبار: قياس المدى الحركي الذي يتحرك فيه مفصل الفخذ خلال أداء مهارة الركلة الأمامية.

الأدوات المستخدمة: جهاز عرض تليفزيون ملون، كاميرا تصوير تليفزيوني طراز NV Panasonic 3500، أشرطة تسجيل تليفزيوني، دائرة كاملة مرسومة على الحائط الخلفي للمختبر نصف قطرها يساوي طول رجل اللاعب ومدرجة من صفر حتى ٣٦٠.



مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الدائرة بحيث يكون جانب المختبر على نقطة الصفر وموازية لمماس الدائرة من الداخل، وتثبت الكاميرات في الوضع المناسب لتصوير الأداء.

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء المهارة (الركلة الأمامية) لأقصى ارتفاع يستطيع مفصل الفخذ الوصول إليه.

تعليمات الاختبار: يسمح بفترة إحماء (حدود ٥٠) لتهيئة مفصل الفخذ والعضلات العاملة في الاختبار، لا يبدأ الاختبار إلا بعد ضبط وإعداد أجهزة التصوير، لا بد من شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على المختبرين، يبدأ المختبر تنفيذ الأداء بعد إعطائه إشارة البدء، يحاول المختبر أن يؤدي المهارة داخل الدائرة المرسومة على الحائط الخلفي، لكل مختبر ثلاثة محاولات تسجل أفضلهم.

طريقة التسجيل: يتم عرض الأداء ببطء على جهاز العرض التليفزيوني ثم يتم تثبيت الكادر الخاص بكل مختبر عند أقصى ارتفاع للرجل الضاربة بواسطة لوحة التحكم من بعد control system ويتم تسجيل الزاوية المحصورة ما بين قدم الارتكاز والرجل الضاربة ويتم طرح الدرجات المحصورة من الدرجة الكلية (١٨٠) درجة ويعبر ناتج الطرح عن درجة المرونة الخاصة بالأداء والتي تعتبر ذات مستوى جيد كلما قل هذا الناتج (٦٦: ٨٥، ٨٦).

مرفق (١٧)

اختبارات تحمل السرقة

الخاص

## اختبارات تحمل السرعة الخاص

### ١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Oi – Zuki):

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٢٠ ثانية.  
الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل علامات إرشادية لاصقه.

#### طريقة الأداء:

- يبدأ اللاعب بالتقدم للأمام بقدم الارتكاز الخلفية وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللأمام متخذاً من وضع الاتزان الأمامي.
- أثناء التقدم للأمام بقوه برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الرافعة وبالتالي التي تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يتم ذلك ٦٠% من ثقل الجسم على قدم الارتكاز الأمامية وعند انتهاء مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير الضاربة للخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام.
- يلاحظ أن الأداء منذ أن يبدأ اللاعب فيه إلى نهاية الأداء للكمة المستقيمة الأمامية يتم في مستوى واحد دون الارتفاع أو الانخفاض عنه، كما يجب أن تتجه ركبته قدم الارتكاز للأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جيداً.
- يقوم اللاعب بأداء خطوة للخلف مع أداء حركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد لليد الغير الضارب وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى.
- يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً

للهدف (٧: ٢٤٢).

## ٢- الاختبار الخاص بأداء اللكمة العكسية (Gyaku – Zuki):

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٢٠ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

- ♦ يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي (Front Stance) ويلاحظ أن اللاعب يأخذ شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية ٤٥°.
- ♦ يكون النظر إلى الأمام باتجاه المنافس (وسادة اللكم) ويلاحظ أن قدم الارتكاز الأمامية رؤوس أصابعها متجهة إلى الداخل قليلا وتثنى 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 وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين تكون في المدى من ٩٥ - ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين تكون ٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب.
- ♦ يلاحظ عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفا ولا يميل الجسم إلى احد الجانبين.

مرحلة التنفيذ:

- ♦ من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي تمد اليد غير الضاربة للأمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها لأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة وبجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة.
- ♦ يبدأ اللاعب بسحب اليد غير الضاربة للخلف مع دوران القبضة بعكس اتجاه

٢٠١/٣

دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يكون بدوران الحوض عن طريق دفع ركبة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام مع ثبات العقبان على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للأمام واللكم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك لحظة الاصطدام ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكتف فاليد وأخيراً القبضة الضاربة لتصل كصنمة قوية إلى المنافس أو وسادة اللكم جميعاً 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 أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف"

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٣٩).

### ٣- الاختبار الخاص بأداء الركلة الدائرية (Mawashi- Geri)

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٢٠ ثانية.  
الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.

#### طريقة الأداء:

♦ من وضع الاتزان الأمامي يبدأ اللاعب برفع ركبته إلى أعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون عقب القدم موازياً للأرض بالنسبة للقدم الضاربة، بينما قدم الارتكاز الأخرى يكون مشطها للأمام في اتجاه المنافس أو وسادة الركل وفي حالة انثناء بسيط لحظ التوازن.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط قدم الارتكاز ١٨٠° ويعقب ذلك في نفس الوقت دوران الحوض وبالتالي دوران القدم الضاربة من الخلف للأمام وللداخل مواجهة الهدف، يبدأ اللاعب في مد مفصل الركبة وتكون الساق والفخذ على استقامة وذلك بسرعة مع توجيه إصبع الإبهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب في إرجاع الساق مرة أخرى للخلف سريعاً.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط القدم المرتكز عليها مرة أخرى للأمام ودوران الحوض للخلف وإرجاع القدم الضاربة للخلف لأخذ وضع الاتزان الأمامي وذلك استعداداً لتكرار الأداء.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف"

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٤٦).

٢٠١/٥

## ٤- الاختبار الخاص بأداء الركلة نصفه الدائرية (Ora-mawashi Geri)

هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٢٠ ثانية.  
الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقة.  
طريقة الأداء:

◆ يرتكز اللاعب على قدم واحدة أثناء الأداء ويقوم بعمل نصف دائرية عكسية ثم إتباعها بحركة رجوعية بعد اصطدامها بالهدف، ولمقابلة هذا الاصطدام يجب التركيز في التدريب على قدم الارتكاز للمحافظة على توازن الجسم عمودياً على الأرض ولإعطاء مزيد من القوة يدفع الحوض للأمام خلف القدم الضاربة مع الاهتمام بالحركة الرجوعية بعد تسديد الركلة. ويعتبر مشط القدم هو أسرع أجزاء القدم خلال المرحلة الأساسية لأداء المهارة يليها الكاحل ثم الركبة وأقل سرعة هو الحوض.

◆ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل :

يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف.

مرفق (١٨)

اختبارات تكمّل القوّة

الخاص

## اختبارات تحمل القوة الخاص

### ١- الاختبار الخاص لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Oi – Zuki)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٤٥ ثانية.  
الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه

#### طريقة الأداء:

- يبدأ اللاعب بالتقدم للأمام بقدم الارتكاز الخلفية وذلك بشكل نصف دائري زحفا باطن القدم من الداخل للخارج وللأمام متخذاً من وضع الاتزان الأمامي.
  - أثناء التقدم للأمام بقوه برفع الحوض وذلك للمساعدة في زيادة القوة الرافعة وبالتالي التي تساعد في قوة اللكمة وخلال ذلك يتم ذلك ٦٠% من ثقل الجسم على قدم الارتكاز الأمامية وعند انتهاء مرحلة التقدم يبدأ اللاعب باللكم بقبضة اليد الضاربة مع إرجاع اليد الغير الضاربة للخلف بسرعة والتي تستقر بجانب الجذع وملاصقة له فوق الحزام.
  - يلاحظ أن الأداء منذ أن يبدأ اللاعب فيه إلى نهاية الأداء للكمه المستقيمة الأمامية يتم في مستوى واحد دون الارتفاع أو الانخفاض عنه، كما يجب أن تتجه ركبته قدم الارتكاز للأمام بينما القدم الخلفية تكون عضلاتها منقبضة جيداً.
  - يقوم اللاعب بأداء خطوة للخلف مع أداء حركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد لليد الغير الضارب وذلك استعداداً للأداء مرة أخرى.
  - يتم بدء أداء اللاعب والانتهاه منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف"
- التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٤٢).

## ٢- الاختبار الخاص بأداء اللكمة العكسية (Gyaku – Zuki)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٤٥ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل

علامات إرشادية لاصقه.

طريقة الأداء:

- ◆ يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي (Front Stance) ويلاحظ أن اللاعب يأخذ شكل دفاعي في هذا الوضع وذلك بإدارة الجسم والكتفين للخلف بحيث يشكل الجسم في وضعه الأصلي قبل تنفيذ الأداء زاوية ٤٥°.
- ◆ يكون النظر إلى الأمام باتجاه المنافس (وسادة اللكم) ويلاحظ أن قدم الارتكاز الأمامية رؤوس أصابعها متجهة إلى الداخل قليلا وتثنى 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 وعمودي على الأرض والمسافة الطولية بين القدمين تكون في المدى من ٩٥ - ١٠٠ سم والمسافة العرضية بين القدمين تكون ٣٠ سم أو باتساع حوض اللاعب.
- ◆ يلاحظ عدم انحناء الكتفين للأمام أو سقوطهما خلفا ولا يميل الجسم إلى احد الجانبين.

مرحلة التنفيذ:

- ◆ من مرحلة الاستعداد السابقة يتخذ اللاعب وضع الاتزان الأمامي تمد اليد غير الضاربة للأمام على امتداد مستوى الكتف ويكون باطن اليد متجها لأسفل وتوضع قبضة اليد الضاربة وبجانب الجذع وملاصقة له مستقرة فوق الحزام مباشرة.
- ◆ يبدأ اللاعب بسحب اليد غير الضاربة للخلف مع دوران القبضة بعكس اتجاه

٢٠٢/٣

دوران عقرب الساعة وفي نفس الوقت يكون بدوران الحوض عن طريق دفع ركلة القدم الخلفية وتحريك مركز ثقل الجسم للأمام مع ثبات العقبان على الأرض ويقوم بامتداد اليد الضاربة للأمام واللكم بها في خط مستقيم على أن تدور قبضتها أثناء التقدم بعكس اتجاه دوران عقرب الساعة وتصبح أصابع القبضة تشير لأسفل وذلك لحظة الاصطدام ويلاحظ أن انتقال القوة الناتجة من دوران الحوض إلى الصدر فالكثف فاليد وأخيراً القبضة الضاربة لتصل كصدمة قوية إلى المنافس أو وسادة اللكم جميعاً تمثل وحدة واحدة حتى تصل الضربة إلى الخصم وهي في أقصى ايجابية لها.

◆ يقوم اللاعب بحركة رجوعية لليد الضاربة وامتداد اليد الغير ضاربة للأمام مرة أخرى وذلك استعداد للأداء مرة أخرى.

◆ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٣٩).

### ٣- الاختبار الخاص بأداء الركلة الدائرية (Mawashi- Geri)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٤٥ ثانية.  
الأدوات والأجهزة المساعدة: وسادة لكم (شاخص)، ساعة إيقاف، استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.

#### طريقة الأداء:

♦ من وضع الاتزان الأمامي يبدأ اللاعب برفع ركبته إلى أعلى وللخارج مع رجوع القدم للخلف بحيث يكون عقب القدم موازيا للأرض بالنسبة للقدم الضاربة، بينما قدم الارتكاز الأخرى يكون مشطها للأمام في اتجاه المنافس أو وسادة الركل وفي حالة انثناء بسيط لحفظ التوازن.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط قدم الارتكاز ١٨٠ ويعقب ذلك في نفس الوقت دوران الحوض وبالتالي دوران القدم الضاربة من الخلف للأمام وللداخل مواجهة الهدف، يبدأ اللاعب في مد مفصل الركبة وتكون الساق والقخذ على استقامة وذلك بسرعة مع توجيه إصبع الإبهام للهدف وعند الاصطدام به يبدأ اللاعب في إرجاع الساق مرة أخرى للخلف سريعاً.

♦ يبدأ اللاعب في دوران مشط القدم المرتكز عليها مرة أخرى للأمام ودوران الحوض للخلف وإرجاع القدم الضاربة للخلف لأخذ وضع الاتزان الأمامي وذلك استعداداً لتكرار الأداء.

♦ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "أبدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف (٧: ٢٤٦).

٢٠٢/٥

## ٤- الاختبار الخاص بأداء الركلة نصفه الدائرية (Ora-mawashi Geri)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة الخاص، زمن الأداء التجريبي للاختبار ٤٥ ثانية.

الأدوات والأجهزة المساعدة:

وسادة لكم (شاخص) ساعة إيقاف استمارة تقييم وتسجيل  
علامات إرشادية لاصقه.  
طريقة الأداء:

◆ يرتكز اللاعب على قدم واحدة أثناء الأداء ويقوم بعمل نصف دائرية عكسية ثم يتابعها بحركة رجوعية بعد اصطدامها بالهدف، ولمقابلة هذا الاصطدام يجب التركيز في التدريب على قدم الارتكاز للمحافظة على توازن الجسم عمودياً على الأرض ولإعطاء مزيد من القوة يدفع الحوض للأمام خلف القدم الضاربة مع الاهتمام بالحركة الرجوعية بعد تسديد الركلة. ويعتبر مشط القدم هو أسرع أجزاء القدم خلال المرحلة الأساسية لأداء المهارة يليها الكاحل ثم الركبة وأقل سرعة هو الحوض.

◆ يتم بدء أداء اللاعب والانتهاؤ منه وفقاً للإشارة "ابدأ - قف".

التسجيل: يتم تسجيل عدد المرات الصحيحة خلال الزمن المحدد للاختبار وفقاً للهدف.

## مرفق (١٩)

اختبارات سرعة الاستجابة

الحركية الخاصة

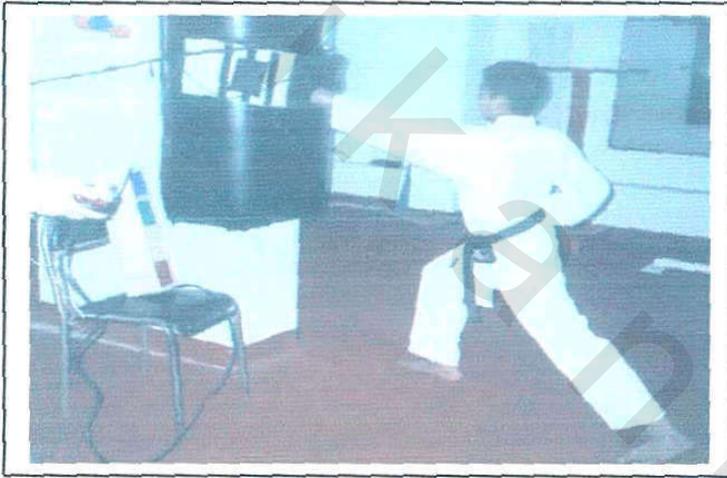
## اختبارات سرعة الاستجابة الحركية الخاصة

### ١- اختبار زمن سرعة رد الفعل البسيط:

الغرض من الاختبار: قياس زمن سرعة رد الفعل البسيط للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

الأدوات: جهاز سرعة الاستجابة الحركية الخاصة للاعب الكاراتيه من فكرة الباحثة.

#### مواصفات الأداء:



- يقف الباحث خلف وسادة اللكم ومعه وحدة التحكم الرئيسية والتي بها مفتاح بداية التشغيل والمتصل بوحدة التحكم اليدوية.
- يقف المختبر فى وضع

الاستعداد متخذاً المسافة المناسبة بينه وبين وسادة اللكم المعلق عليها الحساسات فى ثلاثة أوجه.

- عندما يضغط الباحث على إحدى المفاتيح يضيئ اللون الأحمر (المثير الضوئى) ومعه إشارة صوتية ويكون معلوم لدى اللاعب أنه عند سماع ورؤية الإشارة الضوئية والصوتية يقوم بأداء المهارة المتفق عليها (كياجو زوكى) وفى نفس الوقت تبدأ فيه الساعة الالكترونية العد الزمنى ابتداء من الصفر.

- تقوم الساعة الالكترونية الموجودة فى وحدة التحكم الرئيسية بتسجيل زمن سرعة رد الفعل البسيط.

#### التسجيل واحتساب الزمن:

يتم إعطاء ثلاث محاولات للاعب ويتم تسجيل أفضل قيمة زمنية له.

## ٢- اختبار زمن سرعة رد الفعل المركب:

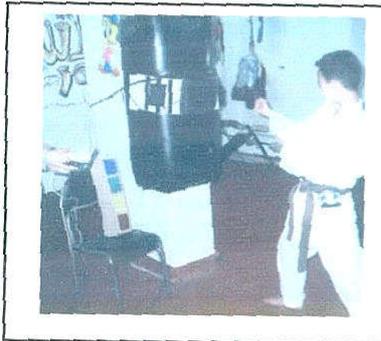
الغرض من الاختبار: قياس زمن سرعة رد الفعل المركب للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

الأدوات: جهاز سرعة الاستجابة الحركية الخاصة للاعب الكاراتيه من فكرة الباحثة.  
مواصفات الأداء:

- يقف الباحث خلف وسادة اللكم ومعه وحدة التحكم الرئيسية والتي بها مفتاح بداية التشغيل والمتصل بوحدة التحكم اليدوية.
- يقف المختبر في وضع الاستعداد متخذاً المسافة المناسبة بينه وبين وسادة اللكم المعلق عليها الحساسات في ثلاثة أوجه.
- عندما يضغط الباحث على إحدى المفاتيح ويكون معلوم لدى اللاعب أن كل لون مرتبط بأداء مهارة معينة من مهارات الذراعين والرجلين قيد البحث وهي:
  - مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية **Kizami - Zuki**.
  - مهارة اللكمة المستقيمة المقابلة **Gyako - Zuki**.
  - مهارة الركلة الدائرية **Mawashi - Geri**.
  - مهارة الركلة نصف الدائرية **Ora-Mawashi - Geri**.
- يقوم الباحث بالضغظ على اللون الأصفر مثلاً ليضيئ معه إشارة صوتية ويكون معلوم لدى اللاعب أنه عند سماع ورؤية الإشارة الصوتية والضوئية يقوم بأداء المهارة المرتبطة بذلك اللون وفي نفس الوقت تبدأ فيه الساعة الالكترونية العد الزمني ابتداء من الصفر.
- تقوم الساعة الالكترونية الموجودة في وحدة التحكم الرئيسية بتسجيل زمن سرعة رد الفعل المركب.

التسجيل واحتساب الزمن:

- ◆ يتم إعطاء ثلاث محاولات للاعب ويتم تسجيل أفضل قيمة زمنية له.
- ◆ يفشل اللاعب إذا لم يؤدي المهارة المطلوبة منه المرتبطة باللون المضيئ.



مرفق (٢٠)

اختبار فعالية المجموع

## اختبار فعالية الهجوم

### اختبار الهجوم من زوايا مختلفة

هدف الاختبار: قياس فعالية الهجوم.

أدوات الاختبار: ملعب كوميته - ساعة إيقاف - وسادة.

شرح الاختبار: يقوم اللاعب بالهجوم بأداء جملة خطية (كزامى زوكى + كياجو زوكى + مواشى جيرى + أورامواشى جيرى) على لاعب ثابت فى منتصف الملعب وذلك من خلال الهجوم بالدوران حول اللاعب فى اتجاه عقرب الساعة (الرجل اليسرى للأمام) ثم يقوم بأداء نفس الجملة حول اللاعب الموجود فى ركن الملعب ثم يقوم بأداء نفس الجملة حول اللاعب فى جانب الملعب وبعد الانتهاء يتم التبديل والعمل بالرجل اليمنى والهجوم فى الاتجاه العكسى لنفس الجملة السابقة.

التسجيل: يتم احتسابها بالزمن + عدد النقاط التى تم الحصول عليها وذلك بواسطة عدد ثلاث

حكام.



مرفق (٢١)

البرنامج التدريبي

٢٠٥/١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر	
		الأول						الأسبوع	
		١:٢						تورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٤/١٢/٦ م	اليوم							
ع	٣٦٠	ع	١٢٠	ع	١٢٠	م	١٢٠	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٢٥٢	ع	٨٤	ع	٨٤	م	٨٤	البنني	الإعداد
ع	١٠٨	ع	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	المهاري	
—	—	—	—	—	—	—	—	الخططي	
ب	٨٨,٢	ب	٢٩,٤	ب	٢٩,٤	ب	٢٩,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	البنني
ب	٣٧,٨	ب	١٢,٦	ب	١٢,٦	ب	١٢,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٢٦	ع	٤٢	ع	٤٢	م	٤٢	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٥٤	ع	٢٥,٢	ع	١٤,٤	م	١٤,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٢١,٦	—	—	—	—	م	٢١,٦	أثقال (جاكت)	
م	٢١,٦	—	—	م	٢١,٦	—	—	استنك مطاط	
ع	١٠,٨	ع	١٠,٨	—	—	—	—	جمل مركبة	
—	—	—	—	—	—	—	—	منافس سلبي	الإعداد الخططي
—	—	—	—	—	—	—	—	منافس ايجابي	
—	—	—	—	—	—	—	—	مباراتي	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزاسي زوكي	مهاري حر
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزاسي زوكي	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كياجو زوكي	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كياجو زوكي	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشي جيري	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشي جيري	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أوراموشي جيري	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أوراموشي جيري	

وقد استخدمت الباحثة الرموز التالية والتي تدل على:

- الرمز ب يرمز إلى حمل بسيط.
- الرمز م يرمز إلى حمل متوسط.
- الرمز ع يرمز إلى حمل عالي.
- الرمز ق يرمز إلى حمل أقصى.

٢٠٥/٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول				الشهر		الدرجة الحمل	زمن التدریب
		الأول				الأسبوع			
		١ : ٢				دورة الحمل			
٣ أيام	٢٠٠٤/١٢/٦ م	٢٠٠٤/١٢/٣	٢٠٠٤/١٢/٢ م	اليوم					
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	يمين	كزاسى زوكى
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	شمال	كزاسى زوكى
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	يمين	كياجو زوكى
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	شمال	كياجو زوكى
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	يمين	مواشى جبرى
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	شمال	مواشى جبرى
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	يمين	أورامواشى جبرى
م	٢,٧	—	—	—	—	م	٢,٧	شمال	أورامواشى جبرى
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	يمين	كزاسى زوكى
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	شمال	كزاسى زوكى
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	يمين	كياجو زوكى
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	شمال	كياجو زوكى
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	يمين	مواشى جبرى
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	شمال	مواشى جبرى
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	يمين	أورامواشى جبرى
م	٢,٧	—	—	م	٢,٧	—	—	شمال	أورامواشى جبرى
—	—	—	—	—	—	—	—	كزاسى + كياجو	
—	—	—	—	—	—	—	—	كزاسى + كياجو + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	—	—	—	—	كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى	
—	—	—	—	—	—	—	—	كياجو + مواشى	
—	—	—	—	—	—	—	—	كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	—	—	—	—	كزاسى + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	—	—	—	—	كزاسى + أورامواشى جبرى	
—	—	—	—	—	—	—	—	المهارات الأربعة	







٢٠٥/٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الشهر						اليوم	
		الأول			الثاني				
		١:٢							
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/١٣ م		٢٠٠٤/١٢/١٠		٢٠٠٤/١٢/٩ م		درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٣٦٠	ق	١٢٠	ع	١٢٠	م	١٢٠		
ع	٢١٦	ع	٧٢	ع	٧٢	م	٧٢	البنني	الإعداد
ع	١٠٨	ق	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	المهاري	
ع	٣٦	ق	١٢	م	١٢	ع	١٢	الخططي	
م	٧٥,٦	م	٢٥,٢	م	٢٥,٢	ب	٢٥,٢	قوة مميزة بالسرعة (علمة)	الإعداد البنني
م	٣٢,٤	م	١٠,٨	م	١٠,٨	ب	١٠,٨	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٠٨	ق	٣٦	ع	٣٦	ع	٣٦	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٥٤	ق	٢٥,٢	ع	١٤,٤	م	١٤,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
ع	٢١,٦	—	—	—	—	ع	٢١,٦	أثقال (جيتير)	
م	٢١,٦	—	—	م	٢١,٦	—	—	استك مطاط	
ع	١٠,٨	ع	١٠,٨	—	—	—	—	جمل مركبة	
ع	١٨	ق	٦	—	—	ع	١٢	منافس سلبي	الإعداد الخططي
م	١٤,٤	ع	٢,٤	م	١٢	—	—	منافس ايجابي	
ق	٣,٦	ق	٣,٦	—	—	—	—	مباراتي	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزامي زوكي يمين	مهاري حر
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزامي زوكي شمال	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كياجو زوكي يمين	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كياجو زوكي شمال	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشي جيري يمين	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشي جيري شمال	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورامواشي جيري يمين	
ع	٦,٧٥	ق	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورامواشي جيري شمال	

٢٠٥/٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول				الشهر				
		الثاني				الأسبوع				
		١ : ٢				دورة الحمل				
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/١٣ م		٢٠٠٤/١٢/١٠		٢٠٠٤/١٢/٩ م		اليوم		
								درجة الحمل		زمن التدریب
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	يمين	كزامى زوكى	مهاری انتقال جینتر انتقال
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	شمال	كزامى زوكى	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	يمين	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	شمال	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	يمين	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	شمال	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	يمين	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	-	-	ع	٢,٧	شمال	أورامواشى جبرى	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	يمين	كزامى زوكى	مهاری استنك مطاط
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	شمال	كزامى زوكى	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	يمين	كياجو زوكى	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	شمال	كياجو زوكى	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	يمين	مواشى جبرى	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	شمال	مواشى جبرى	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	يمين	أورامواشى جبرى	
م	٢,٧	-	-	م	٢,٧	-	-	شمال	أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزامى + كياجو	جمل مركبة
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-		كزامى + كياجو + مواشى	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزامى + كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-		كياجو + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-		كياجو + أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزامى + مواشى	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزامى + أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-		المهارات الأربعة	

٢٠٥/٨

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثاني  
الوحدة: الرابعة

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التكريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ٢: ١

الأوتات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء وإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة
حبل كرة	حر صفوف	٦٠ ث ٣٠ ث	٣ ٣	٣٣ ث ١٥ ث	%٤٠ %٤٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٤-٢٠) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٣-٨٦)	٢٢,٧ اق	الإحصاء وإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	٢٠ ث ٦٠ ث ٤٥ ث	٣ ٣ ٣	٣٤ ث ٣٠ ث ٢٥ ث	%٤٠ %٨٠ %٨٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٥-٨) زمن رد فعل حركى (٢١-٢٥) زمن رد فعل حركى (٨٣-٨٦)	١٠,٨ اق ٢٢,٧ اق ١٠,٨ اق	الإعداد البنى الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أكياس لكم وركل	صفين متواجهين	١٦ ث	٣	٢٠ ث	%٧٠	(١-٤) يمين	١,٨ اق	الإعداد البنى الخاص	تدريبات متنوعة خاصة
						(١-٤) شمال	١,٨ اق		
						(١٣-١٦) يمين	١,٨ اق		
						(١٣-١٦) شمال	١,٨ اق		
						(٢٤-٢٧) يمين	١,٨ اق		
						(٢٤-٢٧) شمال	١,٨ اق		
						(٣٣-٣٦) يمين	١,٨ اق		
						(٣٣-٣٦) شمال	١,٨ اق		
جيتير أنقال حول الساق والساعد	صفوف	٣٠ ث	٣	٢٤ ث	%٧٥	(١-٤) يمين	٢,٧ اق	الإعداد البنى الخاص	تدريبات متنوعة خاصة
						(١-٤) شمال	٢,٧ اق		
						(١٣-١٦) يمين	٢,٧ اق		
						(١٣-١٦) شمال	٢,٧ اق		
						(٢٤-٢٧) يمين	٢,٧ اق		
						(٢٤-٢٧) شمال	٢,٧ اق		
						(٣٣-٣٦) يمين	٢,٧ اق		
						(٣٣-٣٦) شمال	٢,٧ اق		
صفين متواجهين	٢٠ ث	٣	٣٠ ث	%٧٠	(٧-٨)	١٢ اق	الإعداد البنى الخاص	تدريبات متنوعة خاصة	
					(١٠, ١١)				
—	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ اق	الجزء الختامى	الختام

٢٠٥/٩

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثاني  
الوحدة: الخامسة

الأوتار	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العامة	تدريبات متنوعة عامة
حبل كرة	حر صفوف	٦٠ث ٣٠ث	٣ ٣	٣ق ١٥ث	%٥٠ %٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٠-١٤) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	٢٢,٧ق	الإحماء والإعداد العامة	تدريبات متنوعة عامة
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	٢٤ث ٦٠ث ٤٥ث	٣ ٣ ٣	٣٠ث ٣٠ث ٢٥ث	%٥٠ %٨٥ %٨٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركي (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٥-٣٣)	١٠,٨ق ٢٢,٧ق ١٠,٨ق	الإعداد الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أكياس لكم وركل	صفيين متواجهين					(٤-١) يمين	١,٨ق	1	تدريبات متنوعة خاصة
						(٤-١) شمال	١,٨ق		
						(١٦-١٣) يمين	١,٨ق		
						(١٦-١٣) شمال	١,٨ق		
						(٢٧-٢٤) يمين	١,٨ق		
						(٢٧-٢٤) شمال	١,٨ق		
						(٣٦-٣٣) يمين	١,٨ق		
						(٣٦-٣٣) شمال	١,٨ق		
استك مطاط حول الساعد والساق	صفوف					(٤-١) يمين	٢,٧ق	استك مطاط	تدريبات متنوعة خاصة
						(٤-١) شمال	٢,٧ق		
						(١٦-١٣) يمين	٢,٧ق		
						(١٦-١٣) شمال	٢,٧ق		
						(٢٧-٢٤) يمين	٢,٧ق		
						(٢٧-٢٤) شمال	٢,٧ق		
						(٣٦-٣٣) يمين	٢,٧ق		
						(٣٦-٣٣) شمال	٢,٧ق		
	صفيين متواجهين					(١٧,١٦)	١٢ق	منافس إيجابي	تدريبات متنوعة خاصة
						(٢٤,٢٣)			
	دائري	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/١٠

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثاني  
الوحدة: السادسة

زمن الوحدة: ١٢٠ اق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد البنني العام	تدريبات متنوعة عامة	
حبل كرة	حر صفوف	٦٠ث ٢٠ث	٣ ٣	٣ق ١٥ث	%٥٥ %٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٠-١٤) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	٢٢,٧ق	الإحصاء والإعداد البنني العام	تدريبات متنوعة عامة	
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	٤٤ث ٦٠ث ٤٥ث	٣ ٣ ٣	٣٠ث ٣٠ث ٢٠ث	%٥٥ %٩٠ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركي (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٥-٣٣)	١٠,٨ق ٢٢,٧ق ١٠,٨ق	الإعداد البنني الخاص	تدريبات متنوعة عامة	
أكياس لكم وركل	وقوف مواجهة الزميل	٣٠ث	٤	١٧ث	%٨٥	(٤-١) يمين	٣,١٥ق	↑	تدريبات متنوعة عامة	الجزء الرئيسي
						(٤-١) شمال	٣,١٥ق			
						(١٦-١٣) يمين	٣,١٥ق			
						(١٦-١٣) شمال	٣,١٥ق			
						(٢٧-٢٤) يمين	٣,١٥ق			
						(٢٧-٢٤) شمال	٣,١٥ق			
						(٣٦-٣٣) يمين	٣,١٥ق			
						(٣٦-٣٣) شمال	٣,١٥ق			
الأداء مواجهة الزميل					%٨٠	كياجو + مواشي (٨٦-٦٦)	٣,٦ق	↑	تدريبات متنوعة خاصة	الجزء الرئيسي
						كياجو + أورامواشي (٧٣-٧١)	٣,٦ق			
						كزامي + كياجو + مواشي (٦١-٥٩)	٣,٦ق			
صافين متواجهين حر		١٥ث	٢	٣٠ث	%٩٠	(١١, ١٠, ٨, ٧)	٦ق	↑	تدريبات متنوعة خاصة	الجزء الرئيسي
		٦ث	٢	١٢ث	%٧٥	(٢٤, ٢٣, ١٧, ١٦)	٢,٤ق			
		٢٤ث	٢	٣٠ث	%٩٠	(٢٨, ٢٧)	٣,٦ق			
انتشار		—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهنئة ومرجحات	٥ق			الجزء الختامي

٢٠٥/١١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر	
		الثالث						الأسبوع	
		١:٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/٢٠ م		٢٠٠٤/١٢/١٧		٢٠٠٤/١٢/١٦ م		اليوم	
م	٣٦٠	م	١٢٠	ع	١٢٠	م	١٢٠	درجة الحمل	زمن التكريب
ع	١٨٠	م	٦٠	ع	٦٠	ع	٦٠	اليدنى	الإعداد
ع	١٠٨	ع	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	المهارى	
م	٧٢	م	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	الخططى	
م	٦٣	م	٢١	م	٢١	م	٢١	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	البينى الإعداد
م	٢٧	م	٩	م	٩	م	٩	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	٩٠	ع	٣٠	ق	٣٠	ع	٣٠	زمن رد الفعل الحركى	
ع	٥٤	ع	٢٥,٢	ع	١٤,٤	م	١٤,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٢١,٦	-	-	-	-	م	٢١,٦	أثقال (جاكت+جيتز)	
ع	٢١,٦	-	-	ع	٢١,٦	-	-	استنك مطاط	
م	١٠,٨	م	١٠,٨	-	-	-	-	جمل مركبة	
م	٣٦	م	١٢	-	-	م	٢٤	منافس سلبى	الإعداد الخططى
ع	٢٨,٨	م	٤,٨	ع	٢٤	-	-	منافس ايجابى	
م	٧,٢	م	٧,٢	-	-	-	-	مباراتى	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزامى زوكى يمين	مهاري حر
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كزامى زوكى شمال	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كيلجو زوكى يمين	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	كيلجو زوكى شمال	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشى جبرى يمين	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	مواشى جبرى شمال	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورامواشى جبرى يمين	
ع	٦,٧٥	ع	٣,١٥	ع	١,٨	م	١,٨	أورامواشى جبرى شمال	

٢٠٥/١٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر		
		الثالث						الأسبوع		
		١ : ٢						دورة الحمل		
٣ أيام	٢٠٠٤/١٢/٢٠ م	٢٠٠٤/١٢/١٧	٢٠٠٤/١٢/١٦ م			اليوم				
								زمن التدريب	درجة الحمل	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	جاكيت أنفال	كزامي زوكي	يمين
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧		كزامي زوكي	شمال
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧		كياجو زوكي	يمين
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧		كياجو زوكي	شمال
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	جيتز أنفال	مواشي جيري	يمين
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧		مواشي جيري	شمال
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧		أورامواشي جيري	يمين
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧		أورامواشي جيري	شمال
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مهاري استنك مطاط	كزامي زوكي	يمين
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-		كزامي زوكي	شمال
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-		كياجو زوكي	يمين
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-		كياجو زوكي	شمال
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-		مواشي جيري	يمين
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-		مواشي جيري	شمال
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-		أورامواشي جيري	يمين
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-		أورامواشي جيري	شمال
م	٣,٦	م	٣,٦	-	-	-	-	جمل مركبة	كزامي + كياجو	
م	٣,٦	م	٣,٦	-	-	-	-		كزامي + كياجو + مواشي	
م	٣,٦	م	٣,٦	-	-	-	-		كزامي + كياجو + أورامواشي جيري	
-	-	-	-	-	-	-	-		كياجو + مواشي	
-	-	-	-	-	-	-	-		كياجو + أورامواشي	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزامي + مواشي	
-	-	-	-	-	-	-	-		كزامي + أورامواشي جيري	
-	-	-	-	-	-	-	-		المهارات الأربعة	

٢٠٥/١٢

زمن الوحدة: ١٢٠ ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثالث  
الوحدة: السابعة

الأصوات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم			الإحصاء والإعداد البدني العلم	تدريبات متنوعة عامة
كرة	حر صفوف	٣٠ ث ٢٥ ث	٤	٢ ق ١٥ ث	%٥٠ %٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٤٣-٣٧) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٢)	١٨,٥ ق	الإحصاء والإعداد البدني العلم	تدريبات متنوعة عامة
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	١٥ ث ٤٤ ث ٣٥ ث	٣ ٣ ٣	٣٠ ث ٣٠ ث ٢٥ ث	%٥٠ %٨٠ %٧٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركي (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٥-٣٣)	٩ ق ١٨,٥ ق ٩ ق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين					(٨-٥) يمين	١٨,٨ ق	↑	تدريبات متنوعة بدنية خاصة
						(٨-٥) شمال	١٨,٨ ق		
						(٢٠-١٧) يمين	١٨,٨ ق		
		١٥ ث	٣	٢١ ث	%٧٠	(٢٠-١٧) شمال	١٨,٨ ق		
						(٢٢-٢٩) يمين	١٨,٨ ق		
						(٢٢-٢٩) شمال	١٨,٨ ق		
						(٣٦-٣٣) يمين	١٨,٨ ق		
						(٣٦-٣٣) شمال	١٨,٨ ق		
أنقال + جاكيت	صفوف					(٨-٥) يمين	٢٠,٧ ق	↑	تدريبات متنوعة بدنية خاصة
						(٨-٥) شمال	٢٠,٧ ق		
		٣٠ ث	٣	٢٤ ث	%٧٠	(٢٠-١٧) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٢٠-١٧) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٢٢-٢٩) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٢٢-٢٩) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٣٦-٣٣) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٣٦-٣٣) شمال	٢٠,٧ ق		
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	%٧٠	(٣-١)	٢٤ ق	سلبى	خطى
						(١٢-١٠)			
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهدئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامى	الختام

٢٠٥/١٤

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثالث  
الوحدة: الثامنة

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ٢: ١

الأوقات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة	
كرة	حر صفوف	٣٠ ث	٤	٢٢ ق	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٤٣-٣٧) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	١٨,٥ اق	الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة	الجزء الإعدادي
		٢٥ ث	٣	١٥ ث	%٥٥		٩ اق			
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	٢٠ ث	٣	٢٥ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركي (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٥-٣٣)	٩ اق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة	الجزء الإعدادي
		٤٤ ث	٣	٣٠ ث	%٩٥		٩ اق			
		٤٠ ث	٣	٢٠ ث	%٨٥		٩ اق			
أهداف لكم وركل	صافين متواجهين					(٨-٥) يمين	١,٨ اق	1	تدريبات متنوعة خاصة	جزء الرئيسي
						(٨-٥) شمال	١,٨ اق			
						(٢٠-١٧) يمين	١,٨ اق			
		٢١ ث	٣	١٥ ث	%٨٥	(٢٠-١٧) شمال	١,٨ اق			
						(٢٢-٢٩) يمين	١,٨ اق			
						(٢٢-٢٩) شمال	١,٨ اق			
						(٣٧-٣٣) يمين	١,٨ اق			
						(٣٧-٣٣) شمال	١,٨ اق			
استك مطاط	صفوف					(٨-٥) يمين	٢,٧ اق	استك مطاط	تدريبات متنوعة خاصة	جزء الرئيسي
						(٨-٥) شمال	٢,٧ اق			
						(٢٠-١٧) يمين	٢,٧ اق			
		٣٠ ث	٣	٢٤ ث	%٧٥	(٢٠-١٧) شمال	٢,٧ اق			
						(٢٢-٢٩) يمين	٢,٧ اق			
						(٢٢-٢٩) شمال	٢,٧ اق			
						(٣٧-٣٣) يمين	٢,٧ اق			
						(٣٧-٣٣) شمال	٢,٧ اق			
أهداف لكم وركل	صافين متواجهين	٣٥ ث	٤	٢٥ ث	%٨٥	(١٥-١٣)	٢,٤ اق	خطفي	تدريبات متنوعة خاصة	جزء الرئيسي
						(٢٤-٢٢)	٢,٤ اق			
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/١٥

الشهر: الأول  
الأسبوع: الثالث  
الوحدة: التاسعة

زمن الوحدة: ٢٠ اق  
حمل التريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأبوات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد البني العام	تدريبات متنوعة عامة
حبل كرة	حر صفوف	ث٣٠ ث٢٥	٤ ٢	٢ق ١٥ث	%٥٠ %٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٠-١٤) قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٦-٨٣)	١٨,٥ق	الإحصاء والإعداد البني العام	تدريبات متنوعة عامة
مضرب صفارة	صفوف صفوف حر	١٥ث ٤٠ث ٣٥ث	٢ ٢ ٢	٣٠ث ٣٤ث ٢٥ث	%٥٠ %٨٠ %٨٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٨-٥) زمن رد فعل حركي (٢٥-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٥-٣٢)	٩ق ١٨,٥ق ٩ق	الإعداد البني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفيين متواجهين					(٨-٥) يمين	٣,١٥ق	1	تدريبات متنوعة خاصة
						(٨-٥) شمال	٣,١٥ق		
						(٢٠-١٧) يمين	٣,١٥ق		
			٤	٢٠ث	%٧٥	(٢٠-١٧) شمال	٣,١٥ق		
						(٢٢-٢٩) يمين	٣,١٥ق		
						(٢٢-٢٩) شمال	٣,١٥ق		
						(٣٧-٣٣) يمين	٣,١٥ق		
						(٣٧-٣٣) شمال	٣,١٥ق		
صفيين						كزامي + أورامواشي (٥٤-٥٦)	٣,٦ق	2	تدريبات متنوعة خاصة
		١٥ث	٢	٢٠ث	%٧٠	كياجو + أورامواشي (٧١-٧٣)	٣,٦ق		
						كزامي + كياجو + أورامواشي (٦٢-٦٤)	٣,٦ق		
صفيين متواجهين		١٥ث	٤	٣٠ث	%٧٠	(١٢,١١,٣,٢)	١٢ق	خططي	تدريبات متنوعة خاصة
		١٠ث	٣	١٤ث		(٢٤,٢٣,١٥,١٤)	٤,٨ق		
		٢٤ث	٤	٣٠ث		(٢٨,٢٥)	٧,٢ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الخططي	الختام

٢٠٥/١٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر	
		الرابع						الأسبوع	
		١ : ٢						تورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٤/١٢/٢٧ م		٢٠٠٤/١٢/٢٤		٢٠٠٤/١٢/٢٣ م		اليوم	
ع	٢٨٨	ع	٩٦	ع	٩٦	م	٩٦	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	م	٤٨	البنتى	الإعداد
ع	٧٢	ع	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	المهارى	
ع	٧٢	ع	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	الخططى	
م	٢١,٦	م	٧,٢	م	٧,٢	م	٧,٢	قوة مميزة بالسرعة (عامه)	البينى الإعداد
م	٥٠,٤	م	١٦,٨	م	١٦,٨	م	١٦,٨	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	٧٢	ق	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	زمن رد الفعل الحركى	
ع	١٤,٤	ع	٩,٦	ع	٢,٤	م	٢,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٢١,٦	-	-	-	-	م	٢١,٦	أثقال (جاكت)	
م	٢١,٦	-	-	م	٢١,٦	-	-	استنك مطاط	
ع	١٤,٤	ع	١٤,٤	-	-	-	-	جمل مركبة	
م	١٨	-	-	-	-	م	١٨	منافس سلبى	الإعداد الخططى
ع	٢٥,٢	-	-	ع	٢٤	م	١,٢	منافس ايجابى	
ع	٢٨,٨	ع	٢٤	-	-	م	٤,٨	مباراتى	
ع	١,٨	ع	١,٢	-	-	-	٠,٦	كزامى زوكى يمين	مهاري حر
ع	١,٨	ع	١,٢	-	-	-	٠,٦	كزامى زوكى شمال	
ع	١,٨	ع	١,٢	-	-	-	٠,٦	كياجو زوكى يمين	
ع	١,٨	ع	١,٢	-	-	-	٠,٦	كياجو زوكى شمال	
ع	١,٨	ع	١,٢	ع	٠,٦	-	-	مواشى جبرى يمين	
ع	١,٨	ع	١,٢	ع	٠,٦	-	-	مواشى جبرى شمال	
ع	١,٨	ع	١,٢	ع	٠,٦	-	-	أورامواشى جبرى يمين	
ع	١,٨	ع	١,٢	ع	٠,٦	-	-	أورامواشى جبرى شمال	

٢٠٥/١٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الأول						الشهر	
		الرابع						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٤/١٢/٢٧ م	٢٠٠٤/١٢/٢٤	٢٠٠٤/١٢/٢٣ م				اليوم		
								زمن التدریب	
								درجة الحمل	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كزامى زوكى يمين	جاكيت أنقال
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كزامى زوكى شمال	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كياجو زوكى يمين	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كياجو زوكى شمال	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	مواشى جبرى يمين	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	مواشى جبرى شمال	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	أورامواشى جبرى يمين	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	أورامواشى جبرى شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامى زوكى يمين	مهارى استنك مطاظ
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامى زوكى شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى يمين	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى يمين	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى يمين	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى شمال	
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + كياجو	جمل مركبة
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + كياجو + مواشى	
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كياجو + مواشى	
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كياجو + أورامواشى	
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + مواشى	
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	كزامى + أورامواشى جبرى	
ع	١,٨	ع	١,٨	-	-	-	-	المهارات الأربعة	



٢٠٥/١٩

زمن الوحدة: ٩٦ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الأول  
الأسبوع: الرابع  
الوحدة: الحادية عشر

الأصوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البدني العلم	تدريبات متنوعة عامة
كود طبية	صفوف	١٥ث	٢	٢٠ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٧-٩٠)	٤,٧ق	الإحماء والإعداد البدني العلم	تدريبات متنوعة عامة
صفاديق	صفوف	٤٤ث ٢٠ث ٥٤ث	٣ ٢ ٣	٤٠ث ١٥ث ٣٠ث	%٥٥ %٨٥ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦,٨ق ٤,٧ق ١٦,٨ق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفوف	٨ث	٢	١٠ث	%٧٥	(٣٠) يمين	٣٦ث	↑	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٣٠) شمال	٣٦ث		
						(٣٦) يمين	٣٦ث		
						(٣٦) شمال	٣٦ث		
استك مطاط حول الساعد والساق	صفوف	٢٠ث	٢	٢٠ث	%٧٥	(١٢, ١١) يمين	٢,٧ق	استك مطاط	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(١٢, ١١) شمال	٢,٧ق		
						(٢٢, ٢٢) يمين	٢,٧ق		
						(٢٢, ٢٢) شمال	٢,٧ق		
						(٣٢, ٣٠) يمين	٢,٧ق		
						(٣٢, ٣٠) شمال	٢,٧ق		
						(٣٧, ٣٦) يمين	٢,٧ق		
						(٣٧, ٣٦) شمال	٢,٧ق		
متواجهين	صفين	٦٠ث	٣	٦٠ث	%٧٥	(٢٤, ٢٠, ١٧, ١٤)	٢٤	أجاسي	خططي
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٢٠

الشهر: الأول  
الأسبوع: الرابع  
الوحدة: الثانية عشر

زمن الوحدة: ٩٦ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأنوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
كور طبية	صفوف	٢٠ث	٢	١٥ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٨٧-٩٠)	٤٠٧ق	الإحماء والإعداد العالم	الجزء الإحصائي
صناديق	صفوف	٤٤٤ث ١٥ث ٥٤ث	٣ ٢ ٣	٤٤٠ث ٢٠ث ٣٠ث	%٥٥ %٩٥ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦,٨ق ٤,٧ق ١٦,٨ق	الإعداد البنني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفوف					(١٠) يمين	١٠,٢ق	١	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(١٠) شمال	١٠,٢ق		
						(٢١) يمين	١٠,٢ق		
		٢٠ث	٢	١٥ث	%٨٠	(٢١) شمال	١٠,٢ق		
						(٣٠) يمين	١٠,٢ق		
						(٣٠) شمال	١٠,٢ق		
						(٣٦) يمين	١٠,٢ق		
						(٣٦) شمال	١٠,٢ق		
صفوف	صفوف					كزاسي + كياجو	١٠,٨ق	٢	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						كزاسي + كياجو + مواشي	١٠,٨ق		
						كزاسي + مواشي	١٠,٨ق		
						كزاسي + أورامواشي	١٠,٨ق		
		٢٠ث	٣	١٦ث	%٨٠	كياجو + مواشي	١٠,٨ق		
						كياجو + أورامواشي	١٠,٨ق		
						كزاسي + كياجو + أورامواشي	١٠,٨ق		
						الأربع مهارات	١٠,٨ق		
صفين متوازيين	صفين	٦٠ث	٣	٦٠ث	%٧٥	(٢٨, ٢٧, ٢٦, ٢٥)	٢٤ق	مباراة	خططي
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهنئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	القسام

٢٠٥/٢١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		الخامس						الأسبوع	
		١:٢						تورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/٣ م		٢٠٠٤/١٢/٣١		٢٠٠٤/١٢/٣٠ م		اليوم	
ع	٢٨٨	ق	٩٦	ع	٩٦	م	٩٦	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	١٤٤	ق	٤٨	م	٤٨	م	٤٨	البينى	الإعداد
ع	٧٢	ق	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	المهارى	
ع	٧٢	ق	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	الخططى	
م	٢١,٦	م	٧,٢	م	٧,٢	م	٧,٢	قوة مميزة بالسرعة (علمة)	البينى الإعداد
م	٥٠,٤	م	١٦,٨	م	١٦,٨	م	١٦,٨	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	٧٢	ق	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	زمن رد الفعل الحركى	
ق	١٤,٤	ق	٩,٦	ع	٢,٤	ع	٢,٤	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٢١,٦	-	-	-	-	م	٢١,٦	أثقال (جلكت)	
ع	٢١,٦	-	-	ع	٢١,٦	-	-	استك مطاط	
ع	١٤,٤	ع	١٤,٤	-	-	-	-	جمل مركبة	
ع	١٨	-	-	-	-	ع	١٨	منافس سلبي	الإعداد الخططى
ع	٢٥,٢	-	-	ع	٢٤	ع	١,٢	منافس ايجابي	
ق	٢٨,٨	ع	٢٤	-	-	ع	٤,٨	مباراتى	
ق	١,٨	ق	١,٢	-	-	ع	٠,٦	كزاسى زوكى يمين	مهاري حر
ق	١,٨	ق	١,٢	-	-	ع	٠,٦	كزاسى زوكى شمال	
ق	١,٨	ق	١,٢	-	-	ع	٠,٦	كياجو زوكى يمين	
ق	١,٨	ق	١,٢	-	-	ع	٠,٦	كياجو زوكى شمال	
ق	١,٨	ق	١,٢	ع	٠,٦	-	-	مواشى جبرى يمين	
ق	١,٨	ق	١,٢	ع	٠,٦	-	-	مواشى جبرى شمال	
ق	١,٨	ق	١,٢	ع	٠,٦	-	-	أورامواشى جبرى يمين	
ق	١,٨	ق	١,٢	ع	٠,٦	-	-	أورامواشى جبرى شمال	

٢٠٥/٢٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		الخامس						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/١/٣ م	٢٠٠٤/١٢/٣١	٢٠٠٤/١٢/٣٠ م			اليوم			
								زمن الترتيب	درجة الحمل
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمين	كزامى زوكى
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	كزامى زوكى
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمين	كياجو زوكى
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	كياجو زوكى
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمين	مواشى جبرى
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	مواشى جبرى
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	يمين	أورامواشى جبرى
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	شمال	أورامواشى جبرى
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	كزامى زوكى
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	كزامى زوكى
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	كياجو زوكى
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	كياجو زوكى
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	مواشى جبرى
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	مواشى جبرى
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	يمين	أورامواشى جبرى
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	شمال	أورامواشى جبرى
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامى + كياجو
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامى + كياجو + مواشى
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامى + كياجو + أورامواشى جبرى
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كياجو + مواشى
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كياجو + أورامواشى جبرى
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامى + مواشى
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		كزامى + أورامواشى جبرى
ق	١,٨	ق	١,٨	-	-	-	-		المهارات الأربعة

مهاري جاكيت أنقال

مهاري استنك مطاظ

جمل مركبة

٢٠٥/٢٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الخامس  
الوحدة: الثالثة عشر

زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوقات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العام	تدريبات متلوة عامة
كور طبية	صفوف	١٥ ث	٢	٢٠ ث	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩١-٩٤)	٤٠٧ ق	الإحماء والإعداد العام	تدريبات متلوة عامة
صناديق	صفوف انتشار قوس	٤٤ ث	٣	٤٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦٨ ق	الإعداد البنني الخاص	تدريبات متلوة عامة
		٢٠ ث	٢	١٥ ث	%٨٠		٤٠٧ ق		
		٥٤ ث	٣	٣٠ ث	%٨٥		١٦٨ ق		
أهداف لكم وركل	صفوف					(٧) يمين	٣٦ ث	↑	تدريب ات متلوة خاصة
			٢	١٠ ث	%٧٥	(٧) شمال	٣٦ ث		
						(١٧) يمين	٣٦ ث		
						(١٧) شمال	٣٦ ث		
أثقال حول الساعد والمساك	صفوف					(٨، ٧) يمين	٢٠٧ ق	↑	تدريب ات متلوة خاصة
						(٨، ٧) شمال	٢٠٧ ق		
						(١٧، ١٩) يمين	٢٠٧ ق		
		٢٠ ث	٢	٢٠ ث	%٧٠	(١٧، ١٩) شمال	٢٠٧ ق		
						(٣٠، ٣١) يمين	٢٠٧ ق		
						(٣٠، ٣١) شمال	٢٠٧ ق		
						(٣٥، ٣٦) يمين	٢٠٧ ق		
						(٣٥، ٣٦) شمال	٢٠٧ ق		
صفيين متواجهين	صفيين	٣٠ ث	٣	٣٠ ث	%٧٥	(٤-٩)	١٠٨ ق	↑	تدريب ات متلوة خاصة
		١٤ ث	١	١٠ ث		(١٦-١٨)	١٠٢ ق		
		٢٧ ث	٢	٤٥ ث		(٢٦، ٢٧)	٤٠٨ ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٥	الجزء الختامى	الجزء الرئيسى

٢٠٥/٢٤

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الخامس  
الوحدة: الرابعة عشر  
زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأصوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد	التدريب وتنويع عامة
كورد طبية	صفوف	١٥ ث	٢	٢٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩١-٩٤)	٤٠,٧ ق	الإحصاء والإعداد البيئي العام	التدريب وتنويع عامة
صناديق	صفوف انتشار قوس	٤٤ ث ٢٠ ث ٥٤ ث	٣ ٢ ٣	٤٠ ث ١٥ ث ٣٠ ث	%٥٥ %٨٥ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦,٨ ق ٤٠,٧ ق ١٦,٨ ق	الإعداد البيئي الخاص	التدريب وتنويع عامة
أهداف لكم وركل	صفوف	٨ ث	٢	١٠ ث	%٧٥	(٣١) يمين	٣٦ ث	1	تدريب وتنويع خاصة
						(٣١) شمال	٣٦ ث		
						(٣٥) يمين	٣٦ ث		
						(٣٥) شمال	٣٦ ث		
استك مطاط حول الساعد والساق	صفوف	٢٥ ث	٢	١٥ ث	%٨٥	(٧, ٨) يمين	٢٠,٧ ق	2	تدريب وتنويع خاصة
						(٧, ٨) شمال	٢٠,٧ ق		
						(١٧, ١٩) يمين	٢٠,٧ ق		
						(١٧, ١٩) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٣٠, ٣١) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٣٠, ٣١) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٣٥, ٣٦) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٣٥, ٣٦) شمال	٢٠,٧ ق		
صفين متواجهين	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	%٨٥	(١٦-١٨)	٢٤ ق	3	تدريب وتنويع خاصة	
					(١٩-٢١)	٢٤ ق			
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تدريبات تهيئة ومرجحات	٥ ق	4	الجزء الختامي	

٢٠٥/٢٥

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الخامس  
الوحدة: الخامسة عشر

زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العام	التدريب
كور طبية	صفوف	٢٠ ث	٢	١٥ ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩١-٩٤)	٤٠,٧ ق	الإحماء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
صناديق	صفوف	٥٤ ث	٢	٣٠ ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢) زمن رد فعل حركي (٢٦-٢٩) زمن رد فعل حركي (٣٦-٣٩)	١٦,٨ ق	الإعداد البيني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
		٢٠ ث		%٩٠	٤٠,٧ ق				
		٥٩ ث	٣	٢٥ ث	%٩٥		١٦,٨ ق		
صفوف	صفوف	٢٠ ث	٢	١٥ ث	%٨٥	(٧) يمين	١٠,٢ ق	١	٢
						(٧) شمال	١٠,٢ ق		
						(١٧) يمين	١٠,٢ ق		
						(١٧) شمال	١٠,٢ ق		
						(٣١) يمين	١٠,٢ ق		
						(٣١) شمال	١٠,٢ ق		
						(٣٥) يمين	١٠,٢ ق		
						(٣٥) شمال	١٠,٢ ق		
صفوف	صفوف	٢٠ ث	٣	١٦ ث	%٨٥	(٤٦)	١٠,٨ ق	٣	٣
						(٥٠)	١٠,٨ ق		
						(٥٨)	١٠,٨ ق		
						(٦١)	١٠,٨ ق		
						(٦٥)	١٠,٨ ق		
						(٦٨)	١٠,٨ ق		
						(٧٢)	١٠,٨ ق		
						(٧٥)	١٠,٨ ق		
صفوف	صفوف	٩٠ ث	٤	٩٠ ث	%٩٠	(٢٧, ٢٦)	٢٤ ق	مباراة	خطي
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي	

٢٠٥/٢٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		السلالم						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/١٠ م		٢٠٠٥/١/٧ م		٢٠٠٥/١/٦ م		اليوم	
م	٣٢٤	م	١٠٨	ع	١٠٨	م	١٠٨	درجة الحمل	زمن التدريب
م	١٠٨	م	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	البنني	الإعداد
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	ع	٤٨	المهاري	
ع	٧٢	م	٢٤	ق	٢٤	ع	٢٤	الخططي	
ب	١٦,٢	ب	٥,٤	م	٥,٤	ب	٥,٤	قوة مميزة بالسرعة (عاملة)	البنني الإعداد
م	٣٧,٨	م	١٢,٦	م	١٢,٦	م	١٢,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
-	-	-	-	-	-	-	-	زمن رد الفعل الحركي	
م	٢٨,٨	م	١٩,٢	ع	٤,٨	م	٤,٨	مهاري حر	الإعداد المهاري
ع	٤٣,٢	-	-	-	-	ع	٤٣,٢	أثقال (جيتير)	
ع	٤٣,٢	-	-	ع	٤٣,٢	-	-	استك مطاط	
ع	٢٨,٨	ع	٢٨,٨	-	-	-	-	جمل مركبة	
ع	١٨	-	-	-	-	ع	١٨	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ق	٢٥,٢	-	-	ق	٢٤	ع	١,٢	منافس ايجابي	
م	٢٨,٨	م	٢٤	-	-	ع	٤,٨	مباراتي	
م	٣,٦	م	٢,٤	-	-	م	١,٢	كزامي زوكي	مهاري حر
م	٣,٦	م	٢,٤	-	-	م	١,٢	كزامي زوكي	
م	٣,٦	م	٢,٤	-	-	م	١,٢	كياجو زوكي	
م	٣,٦	م	٢,٤	-	-	م	١,٢	كياجو زوكي	
م	٣,٦	م	٢,٤	ع	١,٢	-	-	مواشي جيري	
م	٣,٦	م	٢,٤	ع	١,٢	-	-	مواشي جيري	
م	٣,٦	م	٢,٤	ع	١,٢	-	-	أورامواشي جيري	
م	٣,٦	م	٢,٤	ع	١,٢	-	-	أورامواشي جيري	

٢٠٥/٢٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		السادس						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/١/١٠ م	٢٠٠٥/١/٧ م	٢٠٠٥/١/٦ م			اليوم			
								درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	كزامي زوكي يمين	جاكت انتقال
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	كزامي زوكي شمال	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	كياجو زوكي يمين	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	كياجو زوكي شمال	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	مواشي جيري يمين	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	مواشي جيري شمال	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	أورامواشي جيري يمين	
ع	٥,٤	-	-	-	-	ع	٥,٤	أورامواشي جيري شمال	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كزامي زوكي يمين	مهاري استنك مطاظ
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كزامي زوكي شمال	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كياجو زوكي يمين	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كياجو زوكي شمال	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	مواشي جيري يمين	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	مواشي جيري شمال	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	أورامواشي جيري يمين	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	أورامواشي جيري شمال	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزامي + كياجو	جمل مركبة
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزامي + كياجو + مواشي	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزامي + كياجو + أورامواشي جيري	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كياجو + مواشي	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كياجو + أورامواشي جيري	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزامي + مواشي	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزامي + أورامواشي جيري	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٢٨

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السادس  
الوحدة: السادسة عشر  
زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الشدة	الحجم			تدريبات متنوعة عامة	الجزء الإعدادي	
كور طبية	قاطرات	١٥ث	٢	١٤ث	%٤٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٥-٩٧)	٢٠٩ اق	الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة	الجزء الإعدادي
مقط استك مطاط صفارة مضرب	انتشار حر	٣٠ث ١٩ث ٢٥ث	٤ ٢ ٤	٣٣ث ١٠ث ٢٢ث	%٥٠ %٨٠ %٨٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٣-١٥) زمن رد فعل حركي (١٩-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٣-٣٦)	١٢,٦ اق ٢٠,٩ اق ١٢,٦ اق	الإعداد البدني الخاص		
أهداف لكم وركل	صف	١٦ث	٢	٢٠ث	%٧٠	(١١) يمين	١٠,٢ اق	↑	تدريبات متنوعة خاصة	الجزء الرئيسي
						(١١) شمال	١٠,٢ اق			
						(٢٢) يمين	١٠,٢ اق			
						(٢٢) شمال	١٠,٢ اق			
جيتز أثقال	صف	٢٠ث	٤	٢٠ث	%٧٥	(١١, ١٢) يمين	٥,٤ اق	↓	تدريبات متنوعة خاصة	الجزء الرئيسي
						(١١, ١٢) شمال	٥,٤ اق			
						(٢٢, ٢٣) يمين	٥,٤ اق			
						(٢٢, ٢٣) شمال	٥,٤ اق			
						(٢٧, ٢٨) يمين	٥,٤ اق			
						(٢٧, ٢٨) شمال	٥,٤ اق			
						(٣٥, ٣٦) يمين	٥,٤ اق			
						(٣٥, ٣٦) شمال	٥,٤ اق			
صفيين متواجهين	صفيين	٣٠ث	٣	٣٠ث		(١٠-١٢), (١-٣)	١٨ اق	خططي	تدريبات متنوعة خاصة	الجزء الرئيسي
		٨ث	١	١٠ث	%٧٥	(١٤, ١٥, ٢٣, ٢٤)	١٠,٢ اق			
		٢٧ث	٢	٤٥ث		(٢٥, ٢٨)	٤,٨ اق			
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجات	٥ اق	الجزء الختامي	الختام	

٢٠٥/٢٩

زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التتريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السادس  
الوحدة: السابعة عشر

الأصوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			تدريبات الإحماء والإعداد البدني العام	الجزء الإعدادي
كور طبية	قاطرات	١٥ ث	٢	١٤ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٥-٩٧)	٢٠,٩ اق	الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة
مقط استك مطاط صفارة مضرب	انتشار حر	٣٣ ث ١٩ ث ٢٥ ث	٤ ٢ ٤	٣٠ ث ١٠ ث ٢٢ ث	%٥٥ %٨٥ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٣-١٥) زمن رد فعل حركي (١٩-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٣-٣٦)	٢٠,٦ اق ٢٠,٩ اق ٢٠,٦ اق	الإعداد البدني الخاص	الجزء الإعدادي
	صف					(٢٨) يمين	١٠,٢ اق	١	تدريبات متنوعة خاصة
						(٢٨) شمال	١٠,٢ اق		
						(٣٦) يمين	١٠,٢ اق		
						(٣٦) شمال	١٠,٢ اق		
استك مطاط في المساعد	صف					(١٢,١١) يمين	٥,٤ اق	استك مطاط	تدريبات متنوعة خاصة
						(١٢,١١) شمال	٥,٤ اق		
						(٢٣,٢٢) يمين	٥,٤ اق		
						(٢٣,٢٢) شمال	٥,٤ اق		
						(٢٨,٢٧) يمين	٥,٤ اق		
						(٢٨,٢٧) شمال	٥,٤ اق		
						(٣٦,٣٥) يمين	٥,٤ اق		
						(٣٦,٣٥) شمال	٥,٤ اق		
	صفين متواجهين	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	%٩٠	(١٥-١٣)	٢٤ اق	ارياحي	تدريبات متنوعة خاصة
						(٢٤-٢٢)		خطفي	
	دائري	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٥ اق	الجزء الخطفي	الخطام

٢٠٥/٣٠

زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السادس  
الوحدة: الثامنة عشر

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة					
كور طبية	قاطرات	١٥ ث	٢	١٤ ث	%٤٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٥-٩٧)	٢٠,٩ اق	الإحماء والإعداد البنني العام	تدريبات متنوعة عامة الجزء الإعدادي	
مقطع استنك مطاط صفارة مضرب	انتشار حر	٣٠ ث ١٩ ث ٢٥ ث	٤ ٢ ٤	٣٣ ث ١٠ ث ٢٢ ث	%٥٠ %٨٠ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٣-١٥) زمن رد فعل حركي (١٩-٢١) زمن رد فعل حركي (٣٣-٣٦)	٢٠,٦ اق ٢٠,٩ اق ٢٠,٦ اق	الإعداد البنني الخاص		
أهداف لكم وركل	صفوف					(١٢, ١١) يمين	٢٠,٤ اق	1	تدريبات متنوعة بدنية خاصة الجزء الرئيسي	
						(١٢, ١١) شمال	٢٠,٤ اق			
						(٢٣, ٢٢) يمين	٢٠,٤ اق			
				٢	٢٠ ث	%٧٠	(٢٣, ٢٢) شمال			٢٠,٤ اق
							(٢٨, ٢٧) يمين			٢٠,٤ اق
							(٢٨, ٢٧) شمال			٢٠,٤ اق
							(٣٦, ٣٥) يمين			٢٠,٤ اق
							(٣٦, ٣٥) شمال			٢٠,٤ اق
	صفوف					(٤٥, ٤٤) يمين	٣٠,٦ اق	2		
						(٤٥, ٤٤) شمال	٣٠,٦ اق			
						(٥٢, ٥٠) يمين	٣٠,٦ اق			
				٣	١٨ ث	%٧٥	(٥٢, ٥٠) شمال			٣٠,٦ اق
							(٦١, ٥٨) يمين			٣٠,٦ اق
							(٦١, ٥٨) شمال			٣٠,٦ اق
							(٧٤, ٧٠) يمين			٣٠,٦ اق
							(٧٤, ٧٠) شمال			٣٠,٦ اق
		٩٠ ث	٤	٩٠ ث	%٧٥	(٢٨, ٢٥)	٢٠,٤ اق	منافس مباراتي	خطي	
دائري	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٠ اق	الجزء الختامي	الختام	

٢٠٥/٣١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		السابع						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/١٧ م		٢٠٠٥/١/١٤ م		٢٠٠٥/١/١٣ م		اليوم	
ع	٣٢٤	ع	١٠٨	ع	١٠٨	م	١٠٨	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	١٠٨	ع	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	البينى	الإعداد
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	م	٤٨	المهارى	
ق	٧٢	ق	٢٤	ق	٢٤	ع	٢٤	الخططى	
م	١٦,٢	م	٥,٤	م	٥,٤	م	٥,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامه)	البينى الإعداد
م	٣٧,٨	م	١٢,٦	م	١٢,٦	م	١٢,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ق	٥٤	ق	١٨	ق	١٨	ع	١٨	زمن رد الفعل الحركى	
ع	٢٨,٨	ع	١٩,٢	ع	٤,٨	م	٤,٨	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٤٣,٢	-	-	-	-	م	٤٣,٢	أثقال (جيتز)	
ع	٤٣,٢	-	-	ع	٤٣,٢	-	-	امتك مطاط	
ع	٢٨,٨	ع	٢٨,٨	-	-	-	-	جمل مركبة	
ع	١٨	-	-	-	-	ع	١٨	منافس سلبي	الإعداد الخططى
ق	٢٥,٢	-	ر	ق	٢٤	ع	١,٢	منافس ايجابي	
ق	٢٨,٨	ق	٢٤			ع	٤,٨	مباراتى	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	-	-	م	١,٢	كزاسى زوكى	مهاري حر
ع	٣,٦	ع	٢,٤	-	-	م	١,٢	كزاسى زوكى	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	-	-	م	١,٢	كيلجو زوكى	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	-	-	م	١,٢	كيلجو زوكى	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	ع	١,٢	-	-	مواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	ع	١,٢	-	-	مواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	ع	١,٢	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٢,٤	ع	١,٢	-	-	أورامواشى جبرى	

٢٠٥/٣٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		السابع						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/١٧ م		٢٠٠٥/١/١٤ م		٢٠٠٥/١/١٣ م		اليوم	
								درجة الحمل	زمن التدريب
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	كزاسى زوكى	مهاري أنقال
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	كزاسى زوكى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	كياجو زوكى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	كياجو زوكى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	مواشى جبرى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	مواشى جبرى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	أورامواشى جبرى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	أورامواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كزاسى زوكى	مهاري استنك مطاظ
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كزاسى زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كياجو زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	كياجو زوكى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	مواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	مواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٥,٤	-	-	ع	٥,٤	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو	جمل مرتبة
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كياجو + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + مواشى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	كزاسى + أورامواشى جبرى	
ع	٣,٦	ع	٣,٦	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٣٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السابع  
الوحدة: التاسعة عشر

زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوتار	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة
صناديق	صفوف	١٥ ث	٢	١٤ ث	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٠٠-٩٨)	٢٠٩ اق	الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة
جاكت أثقال صفارة كروت	انتشار حر	٣٠ ث ١٩ ث ٣٨ ث	٤ ٢ ٤	٣٣ ث ١٠ ث ٢٥ ث	%٥٥ %٨٠ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	١٢٠٩ اق ٢٠٩ اق ١٢٠٦ اق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفوف	١٥ ث	٢	٢١ ث	%٧٠	(٧) يمين	١٠٢ اق	١	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٧) شمال	١٠٢ اق		
						(١٩) يمين	١٠٢ اق		
						(١٩) شمال	١٠٢ اق		
جيتز أثقال حول الساعد والمناق	صفوف	٢٠ ث	٤	٢٠ ث	%٧٠	(٨، ٧) يمين	٥٠٤ اق	٢	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٨، ٧) شمال	٥٠٤ اق		
						(٢٠، ١٩) يمين	٥٠٤ اق		
						(٢٠، ١٩) شمال	٥٠٤ اق		
						(٣١، ٣٠) يمين	٥٠٤ اق		
						(٣١، ٣٠) شمال	٥٠٤ اق		
						(٣٧، ٣٥) يمين	٥٠٤ اق		
						(٣٧، ٣٥) شمال	٥٠٤ اق		
صفين متوازيين	٣ ١ ٢	٣٠ ث ١٤ ث ٢٧ ث	٣ ١ ٢	٣٠ ث ١٠ ث ٤٥ ث	%٨٠	(٩-٤)	١٨ اق	٣	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(١٨-١٦)	١٠٢ اق		
						(٢٦-٢٧)	٤٠٨ اق		
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث		تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٠ اق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٣٤

زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السابع  
الوحدة: العشرون

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة				
صناليق	صفوف	١٩ ث	٢	١٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٨-١٠٠)	٢٠٩ اق	الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة
جاكت أثقال صفارة كروت	قاطرات صفوف حر	٣٣ ث ١٩ ث ٤٣ ث	٤ ٢ ٢	٣٠ ث ١٠ ث ٢٠ ث	%٦٠ %٨٥ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	١٢٠٦ اق ٢٠٩ اق ١٢٠٦ اق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صف	٢١ ث	٢	١٥ ث	%٨٠	(٣٠) يمين	١٠٢ اق	↑	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٣٠) شمال	١٠٢ اق		
						(٣٥) يمين	١٠٢ اق		
						(٣٥) شمال	١٠٢ اق		
استك مطاط حول الساعد والساق	صف	٢٥ ث	٤	١٥ ث	%٨٥	(٨، ٧) يمين	٥٠٤ اق	↓	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٨، ٧) شمال	٥٠٤ اق		
						(٢٠، ١٩) يمين	٥٠٤ اق		
						(٢٠، ١٩) شمال	٥٠٤ اق		
						(٣١، ٣٠) يمين	٥٠٤ اق		
						(٣١، ٣٠) شمال	٥٠٤ اق		
						(٣٧، ٣٥) يمين	٥٠٤ اق		
						(٣٧، ٣٥) شمال	٥٠٤ اق		
صفيين متقابلين		٣٠ ث	٤	٣٠ ث	%٩٠	(١٦-١٨)	٢٤ اق	خطي	ايجابي
						(١٩-٢١)	٢٤ اق		
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث		تمرينات تهيئة ومرجحات	٥٥ اق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٣٥

الشهر: الثاني  
الأسبوع: السابع  
الوحدة: الحادية والعشرون  
زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة					
صناديق	صفوف	١٩ ث	٢	١٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٨-١٠٠)	٢٠٩ اق	الإحماء والإعداد البيئي العام	تدريبات متنوعة عامة	
جاكت أنقال صفارة	قاطرات صفوف حر	٣٣ ث ١٩ ث ٤٣ ث	٤ ٢ ٢	٣٠ ث ١٠ ث ٢٠ ث	%٦٠ %٨٥ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	١٢٠٩ اق ٢٠٩ اق ١٢٠٩ اق	الإعداد البيئي الخاص	تدريبات متنوعة عامة	
أهداف لكم وركل	صفوف					(٧) يمين	٢٠٤ اق	١	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	
						(٧) شمال	٢٠٤ اق			
						(١٩) يمين	٢٠٤ اق			
			٢١ ث	٤	١٥ ث	%٨٠	(١٩) شمال			٢٠٤ اق
						(٣٠) يمين	٢٠٤ اق			
						(٣٠) شمال	٢٠٤ اق			
						(٣٥) يمين	٢٠٤ اق			
						(٣٥) شمال	٢٠٤ اق			
صفوف	صفوف					(٤٦، ٤٧) يمين	٣٠٦ اق	٢	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	
						(٥٢، ٥٣) شمال	٣٠٦ اق			
						(٥٧، ٥٨) يمين	٣٠٦ اق			
			٢١ ث	٣	١٥ ث	%٨٥	(٦٠، ٦١) شمال			٣٠٦ اق
						(٦٢، ٦٤) يمين	٣٠٦ اق			
						(٦٧، ٦٨) شمال	٣٠٦ اق			
						(٤، ٧٥) يمين	٣٠٦ اق			
						الأربع مهارات	٣٠٦ اق			
		٩٠ ث	٤	٩٠ ث	%٩٠	(٢٦، ٢٧)	٢٠٤ اق	مناقص مبارتي	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهلئة ومرجحات	٥٥ اق	الجزء الختامي	الجزء الختامي	

٢٠٥/٣٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	اليوم
		الثامن						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/٢٤ م		٢٠٠٥/١/٢١ م		٢٠٠٥/١/٢٠ م			
ع	٣٢٤	ق	١٠٨	ع	١٠٨	م	١٠٨	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	١٠٨	ع	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	البينى	الإعداد
ع	١٠٨	ق	٣٦	ع	٣٦	م	٣٦	المهارى	
ع	١٠٨	ق	٣٦	ع	٣٦	ع	٣٦	الخططى	
م	١٦,٢	م	٥,٤	م	٥,٤	م	٥,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامه)	البينى الإعداد
م	٣٧,٨	م	١٢,٦	م	١٢,٦	م	١٢,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ق	٥٤	ق	١٨	ق	١٨	ع	١٨	زمن رد الفعل الحركى	
ع	٢١,٦	ق	١٤,٤	ع	٣,٦	م	٣,٦	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	٣٢,٤	-	-	-	-	م	٣٢,٤	أثقال (جاكت+جيتز)	
ع	٣٢,٤	-	-	ع	٣٢,٤	-	-	استنك مطاط	
ق	٢١,٦	ق	٢١,٦	-	-	-	-	جمل مركبة	
ع	٢٧	-	-	-	-	ع	٢٧	منافس سلبي	الإعداد الخططى
ع	٣٧,٨	-	-	ع	٣٦	ع	١,٨	منافس ايجابي	
ق	٤٣,٢	ق	٣٦	-	-	ع	٧,٢	مباراتى	
ع	٢,٧	ق	١,٨	-	-	م	٠,٩	كزاسى زوكى يمين	مهاري حر
ع	٢,٧	ق	١,٨	-	-	م	٠,٩	كزاسى زوكى شمال	
ع	٢,٧	ق	١,٨	-	-	م	٠,٩	كياجو زوكى يمين	
ع	٢,٧	ق	١,٨	-	-	م	٠,٩	كياجو زوكى شمال	
ع	٢,٧	ق	١,٨	ع	٠,٩	-	-	مواشى جبرى يمين	
ع	٢,٧	ق	١,٨	ع	٠,٩	-	-	مواشى جبرى شمال	
ع	٢,٧	ق	١,٨	ع	٠,٩	-	-	أورامواشى جبرى يمين	
ع	٢,٧	ق	١,٨	ع	٠,٩	-	-	أورامواشى جبرى شمال	

٢٠٥/٣٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثاني						الشهر	
		الثامن						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/١/٢٤ م	٢٠٠٥/١/٢١ م	٢٠٠٥/١/٢٠ م			اليوم		زمن التدريب	
						درجة الحمل			
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كزامي زوكى	↑
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كزامي زوكى	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كياجو زوكى	
م	٢,٧	-	-	-	-	م	٢,٧	كياجو زوكى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	مواشى جبرى	↑
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	مواشى جبرى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	أورامواشى جبرى	
م	٥,٤	-	-	-	-	م	٥,٤	أورامواشى جبرى	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	كزامي زوكى	مهارى استنك مطاط
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	كزامي زوكى	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	كياجو زوكى	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	كياجو زوكى	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	مواشى جبرى	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	مواشى جبرى	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٤,٠٥	-	-	ع	٤,٠٥	-	-	أورامواشى جبرى	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزامي + كياجو	جمل مركبة
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزامي + كياجو + مواشى	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزامي + كياجو + أورامواشى جبرى	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كياجو + مواشى	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كياجو + أورامواشى جبرى	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزامي + مواشى	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	كزامي + أورامواشى جبرى	
ق	٢,٧	ق	٢,٧	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٣٨

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الثامن  
الوحدة: الثانية والعشرون  
زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التكريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأنوات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
صناديق	صفوف	١٩ث	٢	١٠ث	%٥٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٨-١٠٠)	٢٠,٩	الإحماء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
جاكيت أثقال صفراء	قاطرات صفوف حر	٣٠ث ١٩ث ٣٨ث	٤ ٢ ٢	٣٣ث ١٠ث ٢٥ث	%٥٥ %٨٠ %٨٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	١٢,٦ اق ٢٠,٩ اق ١٢,٦ اق	الإعداد البيني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
أهداف لكم وركل	صفوف	١٠ث	٢	١٧ث	%٧٠	(٨-٩) يمين	٥٤ث	1	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٨-٩) شمال	٥٤ث		
						(١٦-١٧) يمين	٥٤ث		
						(١٦-١٧) شمال	٥٤ث		
جاكيت حديدى	صفوف	٢٠ث	٢	٢٠ث	%٧٠	(٧, ٨) يمين	٢٠,٧	أثقال جاكيت	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٧, ٨) شمال	٢٠,٧		
						(١٧, ١٩) يمين	٢٠,٧		
						(١٧, ١٩) شمال	٢٠,٧		
جيتز حديدى		٢٠ث	٤	٢٠ث	%٧٠	(٣٥, ٣٦) يمين	٥٠,٤	أثقال جيتز	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٣٥, ٣٦) شمال	٥٠,٤		
						(٣٠, ٣١) يمين	٥٠,٤		
						(٣٠, ٣١) شمال	٥٠,٤		
		٥٠ث	٣	٤٠ث		(٧-١٢)	٢٧	خطى	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٢١, ٢٤)	١,٨		
						(٢٧, ٢٨)	٧,٢		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الإعدادى

٢٠٥/٣٩

زمن الوحدة: ١٠٨ ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الثامن  
الوحدة: الثالثة والعشرون

الأوتار	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البدني العام	تدريبات متنوعة عامة	
صناديق	صفوف	١٩ ث	٢	١٠ ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٩٨-١٠٠)	٢٠٩ ق		الجزء الإعدادي	
جاكت أثقال صفارة	قاطرات صفوف حر	٣٣ ث ١٩ ث ٤٣ ث	٤ ٢ ٢	٣٠ ث ١٠ ث ٢٠ ث	%٦٠ %٨٥ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركي (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركي (٣٨-٤٠)	٢٠٦ ق ٢٠٩ ق ٢٠٦ ق		الجزء الإعدادي	
أهداف لكم وركل	صفوف					(٢٤-٢٥) يمين	٥٤ ث	1	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	جزء الرئيسي
						(٢٤-٢٥) شمال	٥٤ ث			
						(٣٧، ٣٨) يمين	٥٤ ث			
						(٣٧، ٣٨) شمال	٥٤ ث			
استك مطاط	صفوف					(١-٤) يمين	٤٠٥ ق	استك	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة	جزء الرئيسي
						(١-٤) شمال	٤٠٥ ق			
						(٢٢، ٢٣) يمين	٤٠٥ ق			
						(٢٢، ٢٣) شمال	٤٠٥ ق			
						(٣٠، ٣١) يمين	٤٠٥ ق			
						(٣٠، ٣١) شمال	٤٠٥ ق			
						(٣٥، ٣٦) يمين	٤٠٥ ق			
						(٣٥، ٣٦) شمال	٤٠٥ ق			
						(٢٥-٢٨)	٣٦ ق	إيجابي	خطي	
حر	—	١	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الخطي	الجزء	

٢٠٥/٤٠

زمن الوحدة: ١٠٨ اق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١:٢

الشهر: الثاني  
الأسبوع: الثامن  
الوحدة: الرابعة والعشرون

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة		
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة	
صناديق	صفوف	١٩ث	٢	١٠ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٠٠-٩٨)	٢٠٩ق	الإحماء والإعداد البنى العام	تدريبات متنوعة عامة	
جاكت أثقال صفارة	قاطرات صفوف حر	٣٣ث ١٩ث ٤٤ث	٤ ٢ ٢	٣٠ث ١٠ث ٢٠ث	%٦٠ %٩٠ %٩٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١٦-١٨) زمن رد فعل حركى (٢٤-٢٦) زمن رد فعل حركى (٣٨-٤٠)	١٢,٦ اق ٢٠,٩ اق ١٢,٦ اق	الإعداد البنى الخاص	تدريبات متنوعة عامة	
أهداف لكم وركل	صفوف					(٨-٩) يمين	١,٨ اق	↑	تدريبات متنوعة خاصة	
						(٨-٩) شمال	١,٨ اق			
						(١٦-١٧) يمين	١,٨ اق			
			١٧ث	٢	١٠ث	%٨٥	(١٦-١٧) شمال			١,٨ اق
							(٢٤, ٢٥) يمين			١,٨ اق
							(٢٤, ٢٥) شمال			١,٨ اق
							(٣٧, ٣٨) يمين			١,٨ اق
							(٣٧, ٣٨) شمال			١,٨ اق
أهداف لكم وركل						(٤٦, ٤٧) يمين	٢,٧ اق	↑	تدريبات متنوعة خاصة	
						(٥٢, ٥٣) شمال	٢,٧ اق			
						(٥٧, ٥٨) يمين	٢,٧ اق			
			٢٥ث	٢	١٥ث	%٨٥	(٦٠, ٦١) شمال			٢,٧ اق
							(٦٣, ٦٤) يمين			٢,٧ اق
							(٦٧, ٦٨) شمال			٢,٧ اق
							(٧٤, ٧٥) يمين			٢,٧ اق
							الأربع مهارات			٢,٧ اق
		٢ق	١٠	٩٠ث	%٩٠	مباريات حرة	٣٦ق	منافس مباريات	تدريبات متنوعة خاصة	
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامى	الجزء الختامى	

٢٠٥/٤١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	اليوم
		التاسع						الأسبوع	
		١:٢						دورة الحمل	
٣ أيام		٢٠٠٥/١/٣١ م		٢٠٠٥/١/٢٨ م		٢٠٠٥/١/٢٧ م			
م	٢٨٨	م	٩٦	ع	٩٦	م	٩٦	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٧٢	ع	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	البنني	الإعداد
ع	٧٢	م	٢٤	ع	٢٤	ع	٢٤	المهاري	
م	١٤٤	م	٤٨	ع	٤٨	م	٤٨	الخططي	
م	٧,٢	م	٢,٤	م	٢,٤	م	٢,٤	قوة مميزة بالسرعة (عامه)	البنني الإعداد
م	٢٨,٨	م	٩,٦	م	٩,٦	م	٩,٦	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ق	٣٦	ق	١٢	ق	١٢	ق	١٢	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٧,٢	-	-	-	-	ع	٧,٢	مهاري حر	الإعداد المهاري
ع	١٤,٤	-	-	-	-	ع	١٤,٤	أنقل (جاكت)	
ع	٢١,٦	-	-	ع	-	-	-	استنك مطاط	
م	٢٨,٨	م	٢٤	ع	-	م	٢,٤	جمل مركبة	
م	١٤,٤	-	-	-	-	م	١٤,٤	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ع	٢٨,٨	-	-	ع	-	-	-	منافس ايجابي	
ع	١٠٠,٨	ع	٤٨	ق	-	م	٣٣,٦	مباراتي	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كزامي زوكي يمين	مهاري
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كزامي زوكي شمال	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كياجو زوكي يمين	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كياجو زوكي شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشي جيري يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشي جيري شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشي جيري يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشي جيري شمال	

٢٠٥/٤٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		التاسع						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/١/٣١ م	٢٠٠٥/١/٢٨ م	٢٠٠٥/١/٢٧ م	اليوم		الدرجة الحمل		زمن التدريب	
ع	٣,٦	-	-	-	-	ع	٣,٦	كزامي زوكى	جاكيت أنفال
ع	٣,٦	-	-	-	-	ع	٣,٦	كزامي زوكى	
ع	٣,٦	-	-	-	-	ع	٣,٦	كياجو زوكى	
ع	٣,٦	-	-	-	-	ع	٣,٦	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامي زوكى	مهارى استنك مطايف
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامي زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى	
م	٣	م	٣	-	-	-	-	كزامي + كياجو	جمل مرتبة
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كزامي + كياجو + مواشى	
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كزامي + كياجو + أورامواشى جبرى	
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كياجو + مواشى	
م	٣,٨	م	٣	م	٠,٨	-	-	كياجو + أورامواشى جبرى	
م	٣,٨	م	٣	م	٠,٨	-	-	كزامي + مواشى	
م	٣,٨	م	٣	م	٠,٨	-	-	كزامي + أورامواشى جبرى	
م	٣	م	٣	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٤٢

الشهر: الثالث  
الأسبوع: التاسع  
الوحدة: الخامسة والعشرون  
زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد العام	تدريب متنوعة عامة
مقعد سويدي	صفوف	٢٠ ث	٢	١٥ ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٠٢-١٠١)	٢٠,٤ ق	الإحماء والإعداد العام	تدريب متنوعة عامة
كيس لكم وركل صقارة	صفوف حر	٤٥ ث ٢٠ ث ٤٥ ث	٢ ٢ ٣	٢٥ ث ١٥ ث ٢٥ ث	%٦٠ %٩٠ %٩٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٢,١) زمن رد فعل حركي (٢٩,٢٨) زمن رد فعل حركي (٣٩,٣٨)	٧,١ ق ٢,٤ ق ٧,١ ق	الإعداد البيئي الخاص	
أهداف لكم وركل	صفوف	١٢ ث	٢	١٥ ث	%٨٠	(١٠,٩) يمين	١,٨ ق	↑	تدريب متنوعة بدنية خاصة
						(١٠,٩) شمال	١,٨ ق		
						(٢١,٢٠) يمين	١,٨ ق		
						(٢١,٢٠) شمال	١,٨ ق		
جاكت أثقال	صفوف	١٨ ث	٣	١٨ ث	%٧٥	(٢١,٢٠) يمين	٣,٦ ق	↑	
						(٢١,٢٠) شمال	٣,٦ ق		
						(١٠,٩) يمين	٣,٦ ق		
						(١٠,٩) شمال	٣,٦ ق		
		١٢ ث	٢	١٢ ث	%٧٠	(٥٩-٦٠)	٤,٨ ق	↑	
						(٦٣-٦٤)	٤,٨ ق		
						(٦٧-٦٨)	٤,٨ ق		
		١٦ ث	٣	٢٠ ث	%٧٠	(٢,١١,٩,٨,٦,٥,٣,٢)	١٤,٤ ق	↑	
						مباريات حرة	٣٢,٦ ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهنئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الجزء الرئيسي

٢٠٥/٤٤

الشهر: الثالث  
الأسبوع: التاسع  
الوحدة: السادسة والعشرون  
زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التكريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				للحجم	الشدة			الإحماء وإعداد البنى العلم	تدريبات متنوعة عامة
مقعد سويدي	صفوف	٢٠ ث	٢	١٥ ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٠٢-١٠١)	٢٠,٤ ق	الإحماء وإعداد البنى العلم	تدريبات متنوعة عامة
كيس لكم وركل صفارة	صفوف حر	٤٥ ث ٢٥ ث ٥٠ ث	٣ ٢ ٣	٢٥ ث ١٠ ث ٢٠ ث	%٦٠ %٩٥ %٩٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٢٠,١) زمن رد فعل حركي (٢٩, ٢٨) زمن رد فعل حركي (٣٩, ٣٨)	٧,١ ق ٢٠,٤ ق ٧,١ ق	الإعداد البنى الخاص	تدريبات متنوعة عامة
استنك مطاط	صفوف	٢٥ ث	٢	١٥ ث	%٨٥	(١٠, ٩) يمين	٢٠,٧ ق	استنك مطاط	تدريبات متنوعة خاصة
						(١٠, ٩) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٢١, ٢٠) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٢١, ٢٠) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٣٦, ٣٥) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٣٦, ٣٥) شمال	٢٠,٧ ق		
						(٣٨, ٣٧) يمين	٢٠,٧ ق		
						(٣٨, ٣٧) شمال	٢٠,٧ ق		
مواجهة الزميل			٢	١٠ ث	%٨٠	(٥١-٥٠)	٤٨ ق	عمل مركب سنة	تدريبات متنوعة خاصة
						(٥٥-٥٤)	٤٨ ق		
						(٧٥-٧٤)	٤٨ ق		
		٤٠ ث	٣	٣٢ ث	%٧٠	(٢٤, ٢٣, ٢١, ٢٠, ١٨, ١٧, ١٥, ١٤)	٢٨,٨ ق	خططي	تدريبات متنوعة خاصة
						(٢٨, ٢٧, ٢٦, ٢٥)	١٩,٢ ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الجزء الرئيسي

٢٠٥/٤٥

الشهر: الثالث  
الأسبوع: التاسع  
الوحدة: السابعة والعشرون  
زمن الوحدة: ٩٦ ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ٢ : ١

الأوقات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البيئي العام	تدريبات متنوعة عامة
مقعد سويدي	صفوف	٢٠ ث	٢	١٥ ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٠٢-١٠١)	٢٠٤ ق	الإحماء والإعداد البيئي العام	تدريبات متنوعة عامة
كيس لكم وركل صفارة	صفوف حر	٤٥ ث	٣	٢٥ ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٢، ١) زمن رد فعل حركي (٢٩، ٢٨) زمن رد فعل حركي (٣٩، ٣٨)	٧٠ ق	الإعداد البيئي الخاص	تدريبات متنوعة عامة
		٢٠ ث	٢	١٥ ث	%٩٠		٢٠٤ ق		
		٤٥ ث	٢	٢٥ ث	%٩٠		٧٠ ق		
						(٤٦-٤٤)	٣ ق	تدريب مركب	تدريبات متنوعة بدنية خاصة
						(٥٣-٥١)	٣ ق		
						(٥٨-٥٦)	٣ ق		
		١٥ ث	٢	١٥ ث	%٧٠	(٦١-٥٩)	٣ ق		
						(٦٥-٦٣)	٣ ق		
						(٧٠-٦٨)	٣ ق		
						(٧٥-٧٣)	٣ ق		
						الأربع مهارات	٣ ق		
		٣٠ ث	٣	٣٠ ث	%٧٥	مباراة (٢٨-٢٥)	١٢ ق	مباراة	تدريبات
		٢ ق	٩	٢ ق	%٧٠	مباريات حرة	٣٦ ق		
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٤٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		العاشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/٢/٧ م	٢٠٠٥/٢/٤ م	٢٠٠٥/٢/٣ م	اليوم					
ع	٢٥٢	ع	٨٤	ع	٨٤	م	٨٤	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٣٦	ع	١٢	ع	١٢	م	١٢	البيني	الإعداد
ع	٧٢	ع	٢٤	ع	٢٤	م	٢٤	المهاري	
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	ع	٤٨	الخططي	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	الإعداد البيني
م	١٤,٤	م	٦	-	-	م	٨,٤	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٨	ع	٦	ع	١٢	-	-	زمن رد الفعل الحركي	
ع	٧,٢	-	-	-	-	ع	٧,٢	مهاري حر	الإعداد المهاري
م	١٤,٤	-	-	-	-	م	١٤,٤	أثقال (جيتز)	
ع	٢١,٦	-	-	ع	٢١,٦	-	-	استنك مطاط	
م	٢٨,٨	ع	٢٤	ع	٢,٤	م	٢,٤	جمل مركبة	
ع	١٤,٤	-	-	-	-	ع	١٤,٤	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ع	٢٨,٨	-	-	ع	٢٨,٨	-	-	منافس ايجابي	
ع	١٠٠,٨	ع	٤٨	ع	١٩,٢	ع	٣٣,٦	مباراتي	
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسي زوكي	مهاري حر
-	-	-	-	-	-	-	-	شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	شمال	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	مواشي جيري	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	شمال	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	أوراموشي جيري	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	شمال	

٢٠٥/٤٧

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر		
		العاشر						الأسبوع		
		١ : ٢						دورة الحمل		
٣ أيام	٢٠٠٥/٢/٧ م	٢٠٠٥/٢/٤ م	٢٠٠٥/٢/٣ م	اليوم		الدرجة الحمل		زمن التدريب		
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى	يمين	زمن انتقال
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى	شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى	يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى	شمال	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	مواشى جبرى	يمين	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	مواشى جبرى	شمال	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	أورامواشى جبرى	يمين	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	أورامواشى جبرى	شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزاسى زوكى	يمين	مهارة استنك مطاط
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزاسى زوكى	شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	يمين	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى	يمين	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى	شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى	يمين	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى	شمال	
م	٤,٢	م	٣	ع	١,٢	-	-	كزاسى + كياجو		عمل مربعة
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كزاسى + كياجو + مواشى		
م	٣	م	٣	-	-	-	-	كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى		
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كياجو + مواشى		
م	٣,٨	م	٣	-	-	م	٠,٨	كياجو + أورامواشى جبرى		
م	٣	م	٣	-	-	-	-	كزاسى + مواشى		
م	٣	م	٣	-	-	-	-	كزاسى + أورامواشى		
م	٤,٢	م	٣	ع	١,٢	-	-	المهارات الأربعة		

٢٠٥/٤٨

الشهر: الثالث  
الأسبوع: العاشر  
الوحدة: الثامنة والعشرون

زمن الوحدة: ٨٤ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوقات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحماء والإعداد البدني العالم	تدريبات متنوعة عامة
كرة	صفوف	١٠ث	٢	١١ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٢٦، ٢٥، ٢٧، ٢٦)	٢٠،٨ق	الإحماء والإعداد البدني العالم	تدريبات متنوعة عامة
كيس لكم وركل	صفوف	١٦ث	٢	١٥ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١-٤)	٤٠،٢ق	الإعداد البدني الخاص	تدريبات متنوعة عامة
كيس لكم وركل	صفوف	١٢ث	٢	١٥ث	%٧٥	يمين (٢٨-٢٧)	١٠،٨ق	١	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						شمال (٢٨-٢٧)	١٠،٨ق		
						يمين (٣٦-٣٥)	١٠،٨ق		
						شمال (٣٦-٣٥)	١٠،٨ق		
		١٨ث	٣	١٨ث	%٧٠	يمين (٢٨-٢٧)	٣٠،٦ق	٢	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						شمال (٢٨-٢٧)	٣٠،٦ق		
						يمين (٣٦-٣٥)	٣٠،٦ق		
						شمال (٣٦-٣٥)	٣٠،٦ق		
		١٢ث	٢	١٢ث	%٧٠	(٦٠-٥٩)	٤٨ق	٣	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
						(٦٧-٦٦)	٤٨ق		
						(٧٢-٧١)	٤٨ق		
		١٦ث	٣	٢٠ث	%٧٥	(١٢، ١١، ٩، ٨، ٦، ٥، ٣، ٢)	٤٤،٤ق	خطفي	تدريب ات متنوعة بدنية خاصة
		٢ق	٨	٢ق	%٨٠	مباريات حرة	٣٣،٦ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الختامي

٢٠٥/٤٩

الشهر: الثالث  
الأسبوع: العاشر  
الوحدة: التاسعة والعشرون  
زمن الوحدة: ٨٤ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأصوات	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإحصاء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
	صفوف	١١ث	٢	١٠ث	%٨٠	زمن رد فعل حركي (٢٣-٢٦)	٢٠,٨ق	الإحصاء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
صفارة كروت	صفوف	٢١ث	٢	١٠ث	%٨٠	زمن رد فعل حركي (٣٧-٤٠)	٤٠,٢ق	الإعداد الخاص	تدريبات متنوعة عامة
استك مطاط	صفوف	٢٥ث	٢	١٥ث	%٨٥	(٩, ١٠) يمين	٢٠,٧ق	الجزء الإحصائي	تدريب ات متنوعة بديلة خاصة
						(٩, ١٠) شمال	٢٠,٧ق		
						(٢٠, ٢١) يمين	٢٠,٧ق		
						(٢٠, ٢١) شمال	٢٠,٧ق		
						(٣٥, ٣٦) يمين	٢٠,٧ق		
						(٣٥, ٣٦) شمال	٢٠,٧ق		
						(٣٧, ٣٨) يمين	٢٠,٧ق		
						(٣٧, ٣٨) شمال	٢٠,٧ق		
		٢١ث	٢	١٥ث	%٨٠	(٤٥-٤٦)	١٠,٢ق	الجزء الرئيسي	تدريب ات متنوعة بديلة خاصة
						أربع مهارات	١٠,٢ق		
		٦٣ث	٢	٤٥ث	%٨٥	(١٤, ١٥, ١٧, ١٨, ٢٠, ٢١, ٢٣, ٢٤)	٢٨,٨ق	لوجيستي	الجزء الختامي
		٢,٥ق	٤	٢ق	%٨٥	مباريات حرة	١٩,٢ق	مباريات	
	حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الختام



٢٠٥/٥١

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	اليوم
		الحادي عشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/٢/١٤ م	٢٠٠٥/٢/١١ م	٢٠٠٥/٢/١٠ م						
ع	٢١٦	ق	٧٢	ع	٧٢	م	٧٢	درجة الحمل	زمن التدريب
ع	٣٦	ع	١٢	ع	١٢	م	١٢	البنني	الإعداد
ع	٣٦	ق	١٢	ع	١٢	ع	١٢	المهاري	
ع	١٤٤	ق	٤٨	ع	٤٨	ع	٤٨	الخططي	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	البنني
م	١٤,٤	م	٦	-	-	م	٨,٤	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٨	ع	٦	ع	١٢	-	-	زمن رد الفعل الحركي	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	مهاري حر	الإعداد المهاري
ع	٧,٢	-	-	-	-	ع	٧,٢	أنقال (جاكت)	
ع	١٠,٨	-	-	ع	١٠,٨	-	-	استنك مطاط	
ق	١٤,٤	ق	١٢	ع	١,٢	ع	١,٢	جمل مركبة	
ع	١٤,٤	-	-	-	-	ع	١٤,٤	منافس سلبي	الإعداد الخططي
ع	٢٨,٨	-	-	ع	٢٨,٨	-	-	منافس ايجابي	
ع	١٠٠,٨	ق	٤٨	ع	١٩,٢	ع	٣٣,٦	مباراتي	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	كزاسي زوكي يمين	مهاري حر
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	كزاسي زوكي شمال	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	كياجو زوكي يمين	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	كياجو زوكي شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشي جيري يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشي جيري شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشي جيري يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشي جيري شمال	

٢٠٥/٥٢

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		الحادي عشر						الاسبوع	
		١ : ٢						لورة الحمل	
٣ ايام		٢٠٠٥/٢/١٤ م		٢٠٠٥/٢/١١ م		٢٠٠٥/٢/١٠ م		اليوم	
								درجة الحمل	زمن التدریب
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كزامى زوكى	جائت أنفال
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كزامى زوكى	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كياجو زوكى	
ع	١,٨	-	-	-	-	ع	١,٨	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامى زوكى	مهاري استنك مطاط
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كزامى زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	مواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
-	-	-	-	-	-	-	-	أورامواشى جبرى	
ق	١,٥	ق	١,٥	-	-	-	-	كزامى + كياجو	جمل مركبة
ق	١,٩	ق	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كزامى + كياجو + مواشى	
ق	١,٩	ق	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كزامى + كياجو + أورامواشى جبرى	
ق	١,٩	ق	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كياجو + مواشى	
ق	١,٩	ق	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كياجو + أورامواشى جبرى	
ق	١,٩	ق	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كزامى + مواشى	
ق	١,٩	ق	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كزامى + أورامواشى جبرى	
ق	١,٥	ق	١,٥	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٥٢

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الحادي عشر  
الوحدة: الحادية والثلاثون  
زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
	صفوف	١٠ث	٢	١١ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (٣٤، ٣٣، ٣١، ٣٠)	٢٠.٨ق	الإحماء والإعداد البنني العام	الجزء الإعدادي تدريبات متنوعة عامة
	كيس لكم	١٦ث	٢	١٥ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (١-٤)	٤.٢ق	الإعداد البنني الخاص	
أهداف لكم وركل	صفوف	١٥ث	٢	١٢ث	%٧٠	(١١) يمين	٥٤ث	1	تدريبات متنوعة خاصة ببنية خاصة
						(١١) شمال	٥٤ث		
						(٢٢) يمين	٥٤ث		
						(٢٢) شمال	٥٤ث		
أهداف لكم وركل جلكت أنقال	صفوف	١٢ث	٢	١٥ث	%٧٥	(١٢، ١١) يمين	١.٨ق	2	تدريبات متنوعة خاصة ببنية خاصة
						(١٢، ١١) شمال	١.٨ق		
						(٢٢، ٢٢) يمين	١.٨ق		
						(٢٢، ٢٢) شمال	١.٨ق		
		١٤ث	١	١٠ث	%٧٥	(٥٠)	٢٤ث	3	تدريبات متنوعة خاصة ببنية خاصة
						(٦٥)	٢٤ث		
						(٦٩)	٢٤ث		
صفين متواجهين	١٦ث	٣	٢٠ث	%٧٥	(١٢، ١١، ٩، ٨، ٦، ٥، ٣، ٢)	١٤.٤ق	سليبي	خطفي	الجزء الختامي
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث		تمريبات تهنئة ومرجحات	٥ق		الختام

٢٠٥/٥٤

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الحادى عشر  
الوحدة: الثانية والثلاثون  
زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ١:٢

الأوت	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم			الإحصاء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
صفارة	صفوف	١١ث	٢	١٠ث	%٨٠	زمن رد فعل حركى (٢٢-٢٦)	٢٠,٨ق	الإحصاء والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
صفارة كروت	صفوف	٢١ث	٢	١٠ث	%٨٠	زمن رد فعل حركى (٣٧، ٤٠)	٤,٢ق	الإعداد الخاص	
	صفوف		٢	١٥ث	%٨٥	(١١، ١٢) يمين	٢٠,٧ق	استك مطاط	تدريب ات متنوع ة بدنية خاصة
						(١١، ١٢) شمال	٢٠,٧ق		
						(٢٢، ٢٣) يمين	٢٠,٧ق		
						(٢٢، ٢٣) شمال	٢٠,٧ق		
			١	١٠ث	%٨٠	(٥٨)	٢٤ث	جول مركب ة	تدريب ات متنوع ة بدنية خاصة
						(٦٥)	٢٤ث		
						(٧٥)	٢٤ث		
			٢	٤٥ث	%٨٥	(١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤)	٢٨,٨ق	ايجابي	خطفي
						مباريات حرة	١٩,٢ق	مباريات	
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠%		٥ق	الجزء الختامى	الختام

٢٠٥/٥٥

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الحادى عشر  
الوحدة: الثالثة والثلاثون  
زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: أقصى  
تشكيل الحمل: ٢ : ١

الأوتات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
كيس لكم	صفوف	١٥ث	٢	١٠ث	%٦٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٤-١)	٣٠,٥ق	الإحماء والإعداد البنى العام	الجزء الإعدادى تدريبات متنوعة عامة
صفارة كروت	صفوف	١٦ث	٢	١٠ث	%٨٠	زمن رد فعل حركى (٣٧ - ٤٠)	٣٠,٥ق	الإعداد البنى الخاص	
						(٤٥ ، ٤٤)	١٠,٥ق		الجزء الرئيسى تمارين متنوعة بدنية خاصة مباريات
						(٥٢ ، ٥١)	١٠,٥ق		
						(٥٧ ، ٥٦)	١٠,٥ق		
		١٢ث	٢	١٠ث	%٨٥	(٦٠ ، ٥٩)	١٠,٥ق		
						(٦٤ ، ٦٣)	١٠,٥ق		
						(٦٩ ، ٦٨)	١٠,٥ق		
						(٧٤ ، ٧٣)	١٠,٥ق		
						الأربع مهارات	١٠,٥ق		
		٣٠ث	٣	٣٠ث	%٨٥	مبارياتى (٢٨-٢٥)	١٢ق	مبارياتى	الجزء الختامى
		٢٠,٢٥ق	٨	٢ق	%٩٠	مباريات حرة	٣٦ق	خطفى	
حر	—	—	١	١	أقل من %٣٠	تمريبات تهيئة ومرجحات	٥ق		

٢٠٥/٥٦

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		الثاني عشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/٢/٢٦ م	٢٠٠٥/٢/١٨ م	٢٠٠٥/٢/١٧ م	اليوم					
م	٢١٦	م	٧٢	ع	٧٢	م	٧٢	درجة الحمل	زمن التدريب
م	٣٦	م	١٢	ع	١٢	م	١٢	البينى	الإعداد
ع	٣٦	ع	١٢	ع	١٢	م	١٢	المهارى	
ع	١٤٤	ع	٤٨	ع	٤٨	ع	٤٨	الخططى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	قوة مميزة بالسرعة (عامة)	البينى الإعداد
م	١٤,٤	م	٦	-	-	م	٨,٤	قوة مميزة بالسرعة (خاصة)	
ع	١٨	ع	٦	ع	١٢	-	-	زمن رد الفعل الحركى	
م	٣,٦	-	-	-	-	م	٣,٦	مهارة حر	الإعداد المهارى
م	٧,٢	-	-	-	-	م	٧,٢	أثقال (جيتز)	
ع	١٠,٨	-	-	ع	١٠,٨	-	-	استنك مطاط	
ع	١٤,٤	ع	١٢	ع	١,٢	ع	١,٢	جمل مركبة	
ع	١٤,٤	ع	-	-	-	ع	١٤,٤	منافس سلبى	الإعداد الخططى
ع	٢٨,٨	-	-	ع	٢٨,٨	-	-	منافس ايجابى	
ع	١٠٠,٨	ع	٤٨	ع	١٩,٢	ع	٣٣,٦	مباراتى	
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى	مهارى حر
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	مواشى جبرى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	مواشى جبرى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	أورامواشى جبرى	
م	٠,٩	-	-	-	-	م	٠,٩	أورامواشى جبرى	

متوسط الحمل	مجموع الزمن	الثالث						الشهر	
		الاثني عشر						الأسبوع	
		١ : ٢						دورة الحمل	
٣ أيام	٢٠٠٥/٢/٢١ م	٢٠٠٥/٢/١٨ م	٢٠٠٥/٢/١٧ م			اليوم			
								درجة الحمل	زمن التدريب
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى يمين	١٠
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى شمال	
م	١,٨	-	-	-	-	م	١,٨	مواشى جبرى يمين	
م	١,٨	-	-	-	-	م	١,٨	مواشى جبرى شمال	
م	١,٨	-	-	-	-	م	١,٨	أورامواشى جبرى يمين	
م	١,٨	-	-	-	-	م	١,٨	أورامواشى جبرى شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى يمين	مهارى استاك مطاط
-	-	-	-	-	-	-	-	كزاسى زوكى شمال	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى يمين	
-	-	-	-	-	-	-	-	كياجو زوكى شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى يمين	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	مواشى جبرى شمال	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى يمين	
ع	٢,٧	-	-	ع	٢,٧	-	-	أورامواشى جبرى شمال	
ع	١,٥	ع	١,٥	-	-	-	-	كزاسى + كياجو	جمل مركبة
ع	١,٩	ع	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كزاسى + كياجو + مواشى	
ع	١,٩	ع	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كزاسى + كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	١,٩	ع	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كياجو + مواشى	
ع	١,٩	ع	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كياجو + أورامواشى جبرى	
ع	١,٩	ع	١,٥	-	-	ع	٠,٤	كزاسى + مواشى	
ع	١,٩	ع	١,٥	ع	٠,٤	-	-	كزاسى + أورامواشى جبرى	
ع	١,٥	ع	١,٥	-	-	-	-	المهارات الأربعة	

٢٠٥/٥٨

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الثاني عشر  
الوحدة: الرابعة والثلاثون

زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ٢ : ١

الأصوات	التشكيل	الراحة البينية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم				
حبل	صفوف	١٠ث	٢	١١ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة عامة (١٧-٢٠)	٢٠.٨ق	الإحماء والإعداد البني العام	تدريب متنوعة عامة
صناديق	صفوف	١٦ث	٢	١٥ث	%٥٥	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢)	٤.٢ق	الإعداد البني الخاص	
أهداف لكم وركل	صفوف	١٢ث	٢	١٥ث	%٧٠	(٣١) يمين	٥٤ث	١	تدريب متنوعة خاصة
						(٣١) شمال	٥٤ث		
						(٣٦) يمين	٥٤ث		
						(٣٦) شمال	٥٤ث		
أهداف لكم وركل	صفوف	١٢ث	٤	١٥ث	%٧٠	(٣١) يمين	١.٨ق	١	تدريب متنوعة خاصة
						(٣١) شمال	١.٨ق		
						(٣٦) يمين	١.٨ق		
						(٣٦) شمال	١.٨ق		
		١٤ث	١	١٠ث	%٧٥	(٥٠)	٢٤ث	١	تدريب متنوعة خاصة
						(٦٥)	٢٤ث		
						(٦٩)	٢٤ث		
صفيين متواجهين	١٦ث	٣	٢٠ث	%٧٥	(١٢، ١١، ٩، ٨، ٦، ٥، ٣، ٢)	١٤.٤ق	١	تدريب متنوعة خاصة	
									٢ق
حر	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	١	الجزء الختامي	

٢٠٥/٥٩

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الثاني عشر  
الوحدة: الخامسة والثلاثون

زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: عالي  
تشكيل الحمل: ٢: ١

الأوت	التشكيل	الراحة البيئية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الحجم	الشدة			الإعداد والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
صفارة	صفوف	١١ث	٢	١٠ث	%٨٥	زمن رد فعل حركى (٢٦-٢٣)	٢٠,٨ق	الإعداد والإعداد العام	تدريبات متنوعة عامة
صفارة مضرب	صفوف	٢١ث	٢	١٠ث	%٨٥	زمن رد فعل حركى (٣٦-٣٣)	٤,٢ق	الإعداد البيئي الخاص	تدريبات متنوعة عامة
						(٣١) يمين	٢٠,٧ق	استك مطاط	تدريبات متنوعة خاصة
			٤	١٥ث	%٨٥	(٣١) شمال	٢٠,٧ق		
						(٣٦) يمين	٢٠,٧ق		
						(٣٦) شمال	٢٠,٧ق		
						(٥٨)	٢٤ث	حمل مركبة	تدريبات متنوعة خاصة
			١	١٠ث	%٨٠	(٦٥)	٢٤ث		
						(٧٥)	٢٤ث		
			٢	٤٥ث	%٨٥	(٢٤, ٢٣, ٢١, ٢٠, ١٨, ١٧, ١٥, ١٤)	٢٨,٨ق	ايجابي	تدريبات متنوعة خاصة
			٤	٢ق	%٨٥	مباريات حرة	١٩,٢ق	مباريات	
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠%	تمرينات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الإعدادي

٢٠٥/٦٠

الشهر: الثالث  
الأسبوع: الثاني عشر  
الوحدة: السادسة والثلاثون

زمن الوحدة: ٧٢ق  
حمل التدريب: متوسط  
تشكيل الحمل: ١ : ٢

الأوقات	التشكيل	الراحة اليومية	مجموعات	مكونات الحمل		محتوى الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
				الشدة	الحجم			تدريبات متنوعة عامة	الجزء الإعدادي
صناديق	صفوف	١٦ث	٢	١٠ث	%٢٠	قوة مميزة بالسرعة خاصة (٩-١٢)	٣.٥ق	الإحماء والإعداد البندي العام	تدريبات متنوعة عامة
كرات		١٦ث	٢	١٠ث	%٨٥	زمن رد فعل حركي (٣٧-٤٠)	٣.٥ق	الإعداد البندي الخاص	
						(٤٥، ٤٤)	١.٥ق	جمل مركبة	تدريبات متنوعة بدنية خاصة
						(٥٢، ٥١)	١.٥ق		
		١٢ث	٢	١٠ث	%٧٥	(٥٧، ٥٦)	١.٥ق		
						(٦٠، ٥٩)	١.٥ق		
						(٦٤، ٦٣)	١.٥ق		
						(٦٩، ٦٨)	١.٥ق		
						(٧٤، ٧٣)	١.٥ق		
						الأربع مهارات	١.٥ق		
		٣٠ث	٣	٣٠ث	%٨٥	مباراتي (٢٥-٢٨)	١٢ق	مباراتي	تدريبات متنوعة بدنية خاصة
		٣ق	٥	٢ق	%٩٠	مباريات حرة	٣٦ق		
حر	—	—	١	١	أقل من ٣٠ث	تمريبات تهيئة ومرجحات	٥ق	الجزء الختامي	الجزء الرئيسي

مرفق (٢٢)

الأدوات والأجهزة المستخدمة

في البحث

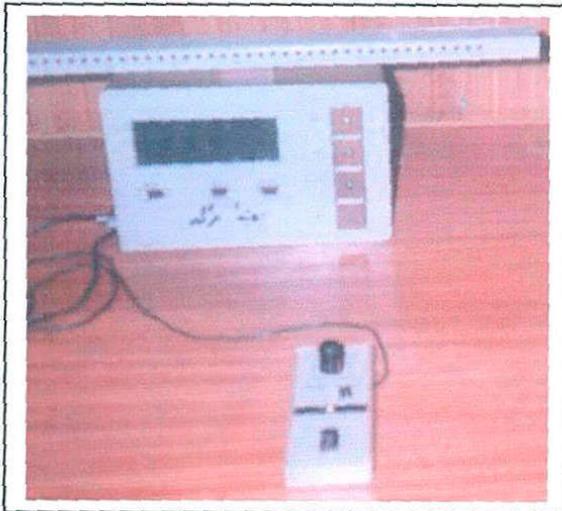
## الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث



جاكتة أثقال



جيبتر أثقال



جهاز دقة وسرعة رد الفعل  
البسيط على هدف متحرك



جهاز سرعة الاستجابة المركبة  
للاعب الكاراتيه

مَنْظُومَةُ الْبَيْتِ



جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الرياضات المائية والمنازلات

# تأثير استخدام تدريبات متنوعة على الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه

رسالة مقدمة من

**نجلاء أمين رزق الطناحي**

المدرس المساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات

ضمن متطلبات الحصول على دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

**دكتور**

**وجيه أحمد شمندي**

أستاذ الإدارة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين بالهرم

جامعة حلوان

**دكتور**

**ابتسام توفيق عبد الرازق**

أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات

ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات لشئون

التعليم والطلاب سابقا

جامعة الزقازيق

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

## شكر وتقدير

أحمد الله واستغفره وأصلى وأسلم على أشرف الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.  
أتقدم بَعْظِيم شكري إلى الله عز وجل على ما منحني إياه من نعمة الصبر والمثابرة في سبيل تنفيذ وإخراج هذا البحث في صورته الحالية.

كما أتقدم بخالص الشكر والحب والتقدير وأسمى آيات العرفان بالجميل إلى الأم الغالية الحنون والأستاذة الفاضلة الأستاذة دكتور/ **ابتسام توفيق عبد الرزاق** أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات لثنون التعليم والطلاب سابقا جامعة الزقازيق على ما أمدتني به من علم غزير لا حدود له ومنحتني من مزيد خبرتها وجهدها وكانت نبراسا ومنهاجا للعلم والمعرفة ودافعة لي للأمام في طريق التقدم ومساعدة لي مساعدة خالصة لوجه الله تعالى فيا أستاذتي العزيزة لك مني كل الشكر والاحترام فأنت نهر متدفق من العلم والمعرفة والأخلاق والتميز والفضيلة منحك الله عز وجل الصحة وأنزلك منزلة العلماء.

كما أتقدم بشكري واعتزازي لأخي الفاضل ومعلمي الأول في الكاراتيه الأستاذ الدكتور /**وجيه شمندى** أستاذ الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان على متابعته لي واهتمامه الدائم وتوجيهاته الصائبة التي تفتح لي طرقا للخير والنجاح، فلم يبخل لحظة بمعلومة أو وقت أو جهد وكان بمثابة المعلم الذي تجسدت فيه معاني الإنسانية، فلك مني جزيل الشكر والاحترام.

كما أشكر الأب الفاضل الأستاذ الدكتور/ **سليمان إبراهيم** أستاذ المصارعة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين سابقا جامعة حلوان لتفضله بقبول مناقشة هذا البحث وأتقدم له بكل معاني الحب والتقدير أدعو الله أن يعطيه الصحة والعافية ودوام العطاء ومزيد من العلم والتقدم لصالح الباحثين ورفع شأن البحث العلمي.

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى الأستاذ الدكتور / **يحيى الحاوي** أستاذ ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق على تفضله بمناقشة هذا البحث وإثرائه بعلمه الغزير.

كما أتقدم بالشكر لمدرّب نادى ههيا الرياضى وأفراد عينة البحث على ما بذلوه من جهد صادق، كما أتقدم إلى كل من ساعدني من زميلاتي وأخواتي وأخص بالذكر صديقتي/ أمال حسين وأشكر لهن تعاونهن الصادق.

وأخيرا أتقدم إلى عائلتي بالشكر وأخص بالشكر والدتي ببارك الله في عمرها وأخوتي وزوجي وأبنائي طاهر ونورمان وأعتذر لهم على إهمالي وتقصيري في حقهم وأتوجه إلى أبي وأخي رحمهما الله بالدعاء وقد كان لأخي أستاذ دكتور /طاهر الطناحي عظيم الأثر في غرس روح المثابرة من أجل تكملة مشوارى العلمى فلقد كنت أتمنى وجوده معى الآن رحمه الله وأدخله فسيح جناته.

والله ولى التوفيق

الباحثة

## مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر التدريب الرياضى عملية تربوية هادفة تعتمد فى المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التى تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البدنى، المهارى، الخططى، النفسى) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية.

ورياضة الكاراتيه كأحد رياضات المنازلات الفردية تتميز بالتغير السريع والمستمر لكل من عمليتى الهجوم والدفاع فى المواقف التنافسية، وتتطلب من اللاعب مقدرة عالية للاختيار الدقيق لمختلف المهارات الحركية (الهجومية - الدفاعية - الهجوم المضاد) من خلال التوافق الحركى الجيد، ورد الفعل مع درجة فائقة للتحكم فيها من خلال توظيف القدرات الحركية الخاصة كالقوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والاتزان.

ويشير العديد من الخبراء المتخصصين فى مجال الكاراتيه إلى أن الصفات البدنية والمبادئ التى تسبق تكنيك الكوميتيه (Kumite) تتمثل فى سرعة الهجوم والتوافق الحركى والاستخدام الأمثل للقوة العضلية ورد الفعل الحركى المضاد للهجمات بالإضافة إلى بعض العوامل النفسية الضرورية.

وأن التخطيط السليم لتطوير المهارات الخاصة برياضة الكاراتيه من (ركلات ولكمات) تتطلب تنمية الصفات البدنية وهى التوازن والقوة وسرعة رد الفعل والرشاقة وذلك لربط الجزء السفلى بالجزء العلوى من الجسم للوصول بقوة وسرعة إلى الهدف. وقد يتمتع لاعب الكاراتيه بسرعة حركية كبيرة وفى نفس الوقت يكون زمن رد الفعل لديه بطئ والعكس صحيح مما يفقد عامل المبادأة فى الهجوم وكذلك الدفاع ثم الهجوم المضاد.

ولاحظت الباحثة من خلال تحليل بطولة الجمهورية لعام ٢٠٠٤م انخفاض مستوى فعالية الهجوم فى المباريات لدى اللاعبين الناشئين تحت ١٨ سنة والتى لم تتعدى ١٦,٠٩% ولما كان قطاع الناشئين فى رياضة الكاراتيه يعتبر النواة الأساسية التى تمد المنتخبات القومية بالعناصر المتميزة التى لها القدرة على تمثيل مصر فى المحافل الدولية وقد أثبتت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين تطوير كلا من القوة المميزة بالسرعة وسرعة زمن رد الفعل المركب وفعالية الهجوم فى المباريات، ومن هذا المنطلق تكمن أهمية البحث فى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات متنوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية لما لها من آثار إيجابية على فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.

## أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى استخدام تدريبات متنوعة للاعبى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه للمرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة وتحديد تأثيرها والتعرف على:
- ١- مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لدى المجموعة التجريبية.
  - ٢- مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لدى المجموعة الضابطة.
  - ٣- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم ونسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث.
  - ٤- التعرف على علاقة مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية بفعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه (الكوميتيه) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

## فروض البحث:

- فى ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلى:
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لصالح القياس البعدى.
  - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وفعالية الهجوم لصالح القياس البعدى.
  - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
  - ٤- توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة الحركية وتحسين فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه (الكوميتيه) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

## إجراءات البحث

### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على جميع اللاعبين المشتركين فى رياضة الكاراتيه بنادى ههيا الرياضى بمحافظة الشرقية فى المرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة والبالغ عددهم (٤٤) لاعب، وقد تم سحب عينة استطلاعية عشوائية من بين أفراد المجتمع بلغ عددها (١٠) لاعبين

وذلك لاستخدامها فى التجارب الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية للأدوات والاختبارات المستخدمة فى البحث (مجموعة مميزة)، أما باقى أفراد المجتمع والبالغ عددهم (٣٤) لاعبا فقد تم استخدامهم كعينة أساسية للبحث وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ قوام كل منهما (١٧) لاعبا.

### ثالثا: أدوات جمع البيانات:

اشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلى:

#### أ- الأجهزة:

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن ( كجم).
  - ٢- رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلى (سم).
  - ٣- ساعة إيقاف الزمن stop watch لأقرب ٠,١ من الثانية (ثانية).
  - ٤- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية الثابتة للظهر والرجلين (كجم).
  - ٥- جهاز لقياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبى الكاراتيه لأقرب ٠,١ من الثانية من فكرة الباحثة (ثانية).
  - ٦- جهاز لقياس دقة وسرعة زمن رد الفعل البسيط (ثانية).
  - ٧- كاميرا تصوير.
  - ٨- كاميرا تصوير تليفزيون ملون طراز (Panasonic) NV 3500.
  - ٩- مسجل مرئى (فيديو) متعدد السرعات (ثانية).
- وقد تم معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها كأداة قياس.

#### ب- الأدوات:

- ١- جاكيت أثقال وجيتير حديدى من تصميم الباحثة مرفق (٢٢)
- ٢- أثقال حرة (بمبلز).
- ٣- استك مطاط.
- ٤- شريط مترى (سم).
- ٥- أقماع.
- ٦- منقلة (درجة).
- ٧- لوحة خشبية مبطنه بالجلد.
- ٨- بار حديدى.
- ٩- تقالات رملية.
- ١٠- وسادة للكف وركل معلقة حرة.
- ١١- أحبال.
- ١٢- كرات طبية.
- ١٣- أقلام طباشير.
- ١٤- أثقال حرة مختلفة الوزن (حديد) تبدأ من ٥٠-٥٠٠ جم.

### ج- الاستمارات:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢- ١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية و المهارية وأهم التدريبات المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة الخاصة بالبحث.
- استمارة البروفيل بالإشارة لمعرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب واستمارة تفريغ البيانات الخاصة بالبروفيل بالإشارة واستمارة تحليل لأهم المهارات الأكثر شيوعا فى مباريات الكاراتيه.

### د- الاختبارات:

#### ١- الاختبارات البدنية:

- ★ اختبارات القوة العضلية.
- ★ اختبارات المرونة.
- ★ اختبارات رد الفعل.
- ★ اختبارات القوة المميزة بالسرعة.
- ★ اختبارات السرعة الحركية.

#### ٢- الاختبارات المهارية:

- ★ اختبارات القوة المميزة بالسرعة
- ★ اختبارات المرونة الخاصة.
- ★ اختبارات تحمل السرعة الخاص.
- ★ اختبارات سرعة الاستجابة الحركية
- ★ اختبارات تحمل قوة خاص.
- ★ اختبارات فعالية الهجوم.
- الخاصة.

### هـ- التدريبات المقترحة من قبل الباحثة.

#### و- تقييم فعالية الأداء المهارى عن طريق تحليل المباريات.

#### رابعاً: الخطوات التمهيدية والإجراءات التنفيذية للبحث:

##### أ- الإجراءات الإدارية:

وتتمثل فى أخذ موافقة مدير نادى ههيا الرياضى وموافقة مدرب النادى وأولياء أمور عينة البحث لإتمام إجراء تجربة البحث.

##### ب- الإجراءات التنفيذية:

- ١- تحليل بطولة الجمهورية (٢٠٠٣-٢٠٠٤م) مسابقات الكوميتيه:
- ٢- جهاز سرعة الاستجابة الحركية للاعبى الكاراتيه المقترح من قبل الباحثة.

٣- تحديد القدرات الحركية الخاصة بالمرحلة السنوية (١٢-١٤) سنة والاختبارات المناسبة لقياسها.

٤- التدريبات المتنوعة المقترحة من قبل الباحثة.

٥- تقييم فعالية الأداء المهارى عن طريق تحليل المباريات.

#### **خامسا: تنفيذ تجربة البحث الأساسية:**

بعد التأكد من تجانس وتكافؤ مجموعتى البحث تم تطبيق تجربة البحث الأساسية فى الفترة من الخميس ٢٠٠٤/١٢/٢م حتى الاثنين ٢٠٠٥/٢/٢١م بواقع ٣٦ وحدة تدريبية ثلاث وحدات أسبوعيا والزمن الكلى للتطبيق ٣٦٠٠ق.

#### **الاستنتاجات والتوصيات**

##### **أولا: الاستنتاجات:**

فى ضوء أهداف البحث، وعرض نتائجه، وفى ضوء عينة البحث يمكن للباحثة استنتاج ما يلى:

١- استخدام كلا من (جاكت الأتقال - جيتز الأتقال) أدى إلى تحسين القوة العضلية وتحمل القوة مما أدى إلى تحسن أداء المهارات خلال زمن المباراة (٣) ق.

٢- استخدام التدريبات الحرة أدى إلى تحسين المرونة العامة للجسم كذلك استخدام التدريبات المشابهة للأداء الحركى باستخدام الاستك المطاط أدى إلى تحسين المرونة الخاصة مما ساهم فى تحسين أداء الركلات أثناء المباريات مما ساهم فى زيادة فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

٣- تحسنت السرعة الحركية العامة نتيجة لاستخدام التدريبات المتنوعة بأزمنة مختلفة.

٤- تحسن القوة والسرعة والمرونة أدى إلى تحسن أداء الركلات بصورة مؤثرة وفعالة أثناء المباريات.

٥- تحسنت سرعة الاستجابة الحركية نتيجة لاستخدام التدريبات المتنوعة المشابهة للأداء الخططى والمهارى بأنوات مختلفة وكذلك التدريب على جهاز سرعة الاستجابة الحركية المصمم من قبل الباحثة مما أدى إلى زيادة عدد الهجمات الناجحة من خلال الأسلوب الخططى المتبع وكذلك تحسين فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

٦- تحسنت القوة المميزة بالسرعة حيث استخدمت تدريبات مقاومة تتشابه فى أدائها مع المسار الحركى للكلمات والركلات مما أدى إلى تحسن مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه وكان التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

٧- استغلال مساحات الملعب المختلفة (ركن-منتصف-جانب) أثناء أداء التدريبات أدى إلى زيادة فعالية الهجوم من زوايا مختلفة للاعبى الكوميتيه.

- ٨- ساهمت التدريبات المتنوعة فى فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه والمتمثلة فى اختيار منطقة التسجيل واختيار المسافة المناسبة (قصيرة - مقابل) والهجوم الناجح من وضع الثبات أو الحركة واختيار التوقيت المناسب للهجوم.
- ٩- استخدام استمارة بروفييل الإشارة فى تحليل المباريات مما أفاد فى معرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب مما أدى إلى تحسن المهارات قيد البحث خاصة (كياجو زوكى - كزامى زوكى - كزامى أوراوماشى جيرى) مما أدى إلى زيادة فعالية الهجوم أثناء مباريات الكوميتيه.

### ثانياً: التوصيات:

- فى ضوء أهداف البحث، ونتائجه، وفى حدود عينة البحث، توصى الباحثة بما يلى:
- ١- استخدام برنامج التدريبات المتنوعة بغرض تحسين مستوى القوة المميزة بالسرعة العامة والخاصة للاعب الكاراتيه.
  - ٢- الاعتماد على التدريبات المتنوعة فى تحسين زمن رد الفعل البسيط والمركب (سرعة الاستجابة الحركية) وذلك من خلال التدريب على مواقف تدريبية مشابهة لمواقف المباريات التنافسية، مع تحليل دراسة رد الفعل المتوقع من المنافس والتدريب على مواجهته سواء بالدفاع أو الهجوم المضاد.
  - ٣- التدريب على أداء المهارات الهجومية فى توقيتات زمنية مختلفة نتيجة القوة المميزة الخاصة، وتحسين تحمل سرعة الأداء المهارى، تحسين تحمل قوة الأداء المهارى.
  - ٤- مراعاة أن تحتوى البرامج التدريبية، على تدريبات خاصة للأداء الهجومى من زوايا مختلفة، مع مراعاة التدريب الشامل والمراعى فيه الهجوم بمناطق التسجيل (شودان - جودان - جيدان) ومسافات التسجيل المختلفة، والهجوم أيضا بجميع أماكن الملعب (منتصف - ركن - جانب) والهجوم من الثبات والحركة، ومراعاة التوقيتات المختلفة للهجوم.
  - ٥- إجراء تقويم دورى للاعبين، بتسجيل مبارياتهم وتحليلها للتعرف على مواطن القوة والضعف فى فعالية الهجوم، وتسجيل أزمنة رد الفعل لحركات المنافس سواء فى الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد والعمل على استغلال المسافات المناسبة للتسجيل وتحقيق الفوز.
  - ٦- الاهتمام ببرامج الإعداد للقدرات البدنية الخاصة لناشئ الكاراتيه لما لها من أهمية فى تطوير مستوى الأداء الحركى المنفذ خلال المنافسة.
  - ٧- إجراء دراسات مشابهة على المراحل السنوية المختلفة للاعبى الكاراتيه تخصص (كاتا - كوميتيه).



**Zagazig University**  
**Faculty of Physical Education for Girls**  
**Water Sports & Fighting Department**

**The Effect Of Using Different Types Of Training On  
Developing The Level Of Explosive Strength And  
Speed Of Moving Response And It Relationship  
With The Effectiveness Of Attacking  
During Kumite Karate**

**Presented By**

**Nagla Amin Rezk Eltanahi**

**Asst. Lecturer in Water Sports & Fighting Department  
In the requirements of Ph degree in Physical Education**

**Supervised by**

**Dr.**

**Ibtesam Tawfeek Abdel-Razek**

*Professor & Head of Water Sports &  
Fighting Dep., And Former Deputy  
Of the Faculty For Students &  
Education Affairs  
Zagazig Univ.*

**Dr.**

**Wageh Ahmed Shamandi**

*Prof. in Sport Administration Sec.  
Faculty of Physical Education  
For Men, Cairo  
Helwan Univ.*

## **The English Summary**

### **Problem Of The Research And Its Necessity:**

Sport training is a purposeful educational process which depends on several scientific principles that serve different aspects of training (physical, skilful, psychological, and planning). Integration of these aspects, to help the athlete reach the highest level, is also achieved through training.

As combat sport, Karate is characterized by fast changes in both offense and attack in the competitive situations. This requires from the athlete a high ability of careful choice of the different motor skills (offensive, defensive, counter attack) through good motor coordination, quick reaction and precise control employing the special motor abilities such as: muscular strength, explosive strength, endurance and balance.

Several experts suggest in the field of Karate that physical traits and qualities that precede Kumite include: fast attack, motor coordination, full use of muscular strength, motor response to attack and some other psychological factors.

Good planning to develop special skills of the Karate-related skills (such as punches) requires developing the physical traits (balance, strength, reaction, agility) in order to connect the upper and lower parts of the body together to get to the target strongly and quickly. The Karate player may have a great motor speed but lack a short reaction time or vice versa. This does not make him/her initiative in defense, attack or counter attack.

Analyzing the 2004 National Championship, the researcher noticed a low level (not more than 16.09%) of effective attack in matches. The players are the basis that provides the national teams with players who are capable of representing Egypt internationally. Several studies have shown that there is a positive relationship between developing explosive strength and compound reaction time and effective attack. That renders the basis for the present study which aims at developing a training program using different exercises to develop the motor response and explosive strength, as they have a positive effect on effective attack in matches.

### **Aims Of The Research:**

The present study aims at using different exercises for Kumite for the experimental group of players (aged 12-14 years) and identifying their effect and comparing them with the control group.

The level of explosive strength, the speed of motor response and the effectiveness of the attacks of the experimental group.

The level of explosive strength, the speed of motor response and the effectiveness of the attack of the control group.

- 3- The differences between the experimental and control groups in explosive strength, the speed of motor response and the effectiveness of the attacks and ratios of improvement in the target variables.
- 4- Knowing The relationship between (the explosive strength and the speed of motor response) and the effectiveness of the attacks during the kumite karate for both experimental and control groups.

### **Hypotheses:**

- 1- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the speed of motor response and the effectiveness of attacks in the experimental group in favor of the post measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the pre and post measurements of the speed of motor response and the effectiveness of attacks in the control group in favor of the post measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the pre and post measurements in both the experimental and control group in favor of the experimental group.
- 4- There is positive relationship between the levels of the explosive strength and speed of motor response and the improved effective attack during the Kumite Karate matches in the two groups.

### **Procedures:**

#### **1- Approach:**

The experimental approach was used because it suited to the study. It included pre and post measurements of two groups, control and experimental.

#### **2- The sample:**

It included all the Karate players (n=44, aged 12-14 years) in Hihya Club, Sharqia. A random sample (n=10) was taken from the main sample for the pilot study to calculate the scientific ratios of the instruments and tests used in the study. The rest of the sample (n=34) were used as a main sample and divided randomly equally into two groups, experimental and control.

#### **3- Tools:**

##### **A- Instruments:**

- Scales for measuring weight in (kg).
- A restametre for measuring height (cm).
- A stopwatch for measuring time (tenth of a second).
- A dynamometer for measuring the stationary muscular strength of the back and legs (kg).
- A camera.
- A Vedio camera (NY 3500 Panasonic).

- A VCR.
- A device for measuring the speed of motor response of Karate players (in tenths of a second) developed by the researcher.

These instrument were calibrated using similar ones to check validity.

#### **B- Tools:**

Free weights (dumbbells), weight jackets (developed by the researcher), a rubber band, medical balls, a protractor, a measuring tape, cones, an iron bar, sand weights, free bunching pad, ropes, chalk, aboard, free iron weight (50-500 grams).

#### **C- Forms and Interviews:**

- Experts Ballot Form to determine the suitable time and parts of the training program of Karate players (aged 12-14 years) of the research.
- Experts Ballot Form to identify the most important physical and skilful tests and exercises suitable for the sample (aged 12-14 years).
- Signal Profile Form to determine the strength and weaknesses of each player, data registration from of skills in Karate matches.

#### **D- Physical Tests:**

- Muscular strength tests.
- Flexibility tests.
- Explosive strength tests.
- Speed of motor response tests.
  - Reaction tests.

#### **E- Skills Tests:**

- Specific flexibility tests.
- Specific explosive strength tests.
- Specific effective attack tests.
- Specific speed endurance tests.
- Specific strength endurance tests.
- Specific speed of motor response tests.

#### **F- The suggested exercises.**

#### **G- Evaluating the effectiveness of skilful performance through analyzing the matches.**

#### **The preliminary steps and the procedures:**

##### **1- Administrative procedures:**

Getting written approvals of the manager of Hihya Club, the Coach and parents of the players (research sample) to make the experience of the research.

- A VCR.
- A device for measuring the speed of motor response of Karate players (in tenths of a second) developed by the researcher.

These instrument were calibrated using similar ones to check validity.

#### **B- Tools:**

Free weights (dumbbells), weight jackets (developed by the researcher), a rubber band, medical balls, a protractor, a measuring tape, cones, an iron bar, sand weights, free bunching pad, ropes, chalk, aboard, free iron weight (50-500 grams).

#### **C- Forms and Interviews:**

- Experts Ballot Form to determine the suitable time and parts of the training program of Karate players (aged 12-14 years) of the research.
- Experts Ballot Form to identify the most important physical and skilful tests and exercises suitable for the sample (aged 12-14 years).
- Signal Profile Form to determine the strength and weaknesses of each player, data registration from of skills in Karate matches.

#### **D- Physical Tests:**

- Muscular strength tests.
- Flexibility tests.
- Explosive strength tests.
- Speed of motor response tests.
  - Reaction tests.

#### **E- Skills Tests:**

- Specific flexibility tests.
- Specific explosive strength tests.
- Specific effective attack tests.
- Specific speed endurance tests.
- Specific strength endurance tests.
- Specific speed of motor response tests.

#### **F- The suggested exercises.**

#### **G- Evaluating the effectiveness of skilful performance through analyzing the matches.**

### **The preliminary steps and the procedures:**

#### **1- Administrative procedures:**

Getting written approvals of the manager of Hihya Club, the Coach and parents of the players (research sample) to make the experience of the research.

## **2- Practical procedures:**

- Analyzing the Kumite matches of the National Championship (2003-2004).
- Developing the suggested device for speed of motor response.
- Identifying the specific motor abilities related to the age group (12-14 years) and the suitable tests.
- Selecting the suggested varied exercises.
- Evaluating the effectiveness of skilful performance through analyzing the matches.

### **The main experiment:**

Having made sure the two groups are homogeneous, the 36 unit main experiment was applied from Thursday (2/12/2004) to Monday (12/2/2005), three units a week. The total time was 3600 minutes.

### **Conclusions & Recommendations:**

#### **A- Conclusions:**

- 1- Using the weight jacket improved the muscular strength and strength endurance and turn, the improved of skilful performance during the match time (3 min).
- 2- Using the free exercises improved the general flexibility of the body. Performing the exercises which are similar to the motor performance using the rubber improved the specific flexibility and that lead to improving the kicks in the matches. That improvement increased the effectiveness of attack during the Kumite matches.
- 3- The general motor speed improved as result of using the varied exercises with different times.
- 4- Strength, speed and flexibility improvement lead to improvement of performing the effective kicks during the matches.
- 5- The speed of motor response improved as a result of using the varied exercises which are similar to the planned and skilful performance device. That increased the successful effective attack through the planned technique also the improvement of effective attack during kumite karate.
- 6- The explosive strength improved using resistance exercises similar to the motor track of punches and kicks which lead to the improvement of the basic punches and kicks performance in favor of the experimental group.
- 7- Using the different areas of the court (middle – corner – sides) during the exercises increased the effectiveness of attacks from different angles.
- 8- The varied exercises contributed in the increase of the effectiveness of the attack during the Kumite matches. That was reflected in the scoring region and choosing the right distance

## **2- Practical procedures:**

- Analyzing the Kumite matches of the National Championship (2003-2004).
- Developing the suggested device for speed of motor response.
- Identifying the specific motor abilities related to the age group (12-14 years) and the suitable tests.
- Selecting the suggested varied exercises.
- Evaluating the effectiveness of skilful performance through analyzing the matches.

### **The main experiment:**

Having made sure the two groups are homogeneous, the 36 unit main experiment was applied from Thursday (2/12/2004) to Monday (12/2/2005), three units a week. The total time was 3600 minutes.

### **Conclusions & Recommendations:**

#### **A- Conclusions:**

- 1- Using the weight jacket improved the muscular strength and strength endurance and turn, the improved of skilful performance during the match time (3 min).
- 2- Using the free exercises improved the general flexibility of the body. Performing the exercises which are similar to the motor performance using the rubber improved the specific flexibility and that lead to improving the kicks in the matches. That improvement increased the effectiveness of attack during the Kumite matches.
- 3- The general motor speed improved as result of using the varied exercises with different times.
- 4- Strength, speed and flexibility improvement lead to improvement of performing the effective kicks during the matches.
- 5- The speed of motor response improved as a result of using the varied exercises which are similar to the planned and skilful performance device. That increased the successful effective attack through the planned technique also the improvement of effective attack during kumite karate.
- 6- The explosive strength improved using resistance exercises similar to the motor track of punches and kicks which lead to the improvement of the basic punches and kicks performance in favor of the experimental group.
- 7- Using the different areas of the court (middle – corner – sides) during the exercises increased the effectiveness of attacks from different angles.
- 8- The varied exercises contributed in the increase of the effectiveness of the attack during the Kumite matches. That was reflected in the scoring region and choosing the right distance