المرفقـــــــــــــات

مرفق (١) الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

مرفق (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء الخاصة بالتعرف على درجة صعوبة الجمل الحركية (الكاتا) الخاصة بمدرسة الشوتوكان

مرفق (٣) أسماء السادة الخبراء المعنيين بتحديد درجة الصعوبة الخاصة بالجمل الحركية (الكاتا) والخاصة بمدرسة الشوتوكان

مرفق (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الدرجة الأولى (كاتا) فى رياضة الكاراتيه

مرفق (٥) استمارة تقييم الأداء المهارى لمهارة سنبو توبى جيرى فى رياضة الكاراتيه

مرفق (٦) أسماء السادة الحكام

مرفق (٧) محتوى الإعداد البدنى داخل البرنامج التدريبى

مرفق (٨) محتوى الإعداد المهارى داخل البرنامج التدريبى

مرفق (٩) نماذج للوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبى والخاص بالمجموعة التجريبية

مرفق (١٠) صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية ومنحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى.

مرفق (١١) صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية ومنحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة لأفراد المجموعة الضابطة فى القياس القبلى والبعدى.

obeikandl.com

مرفق (١)
الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث

obeikandl.com

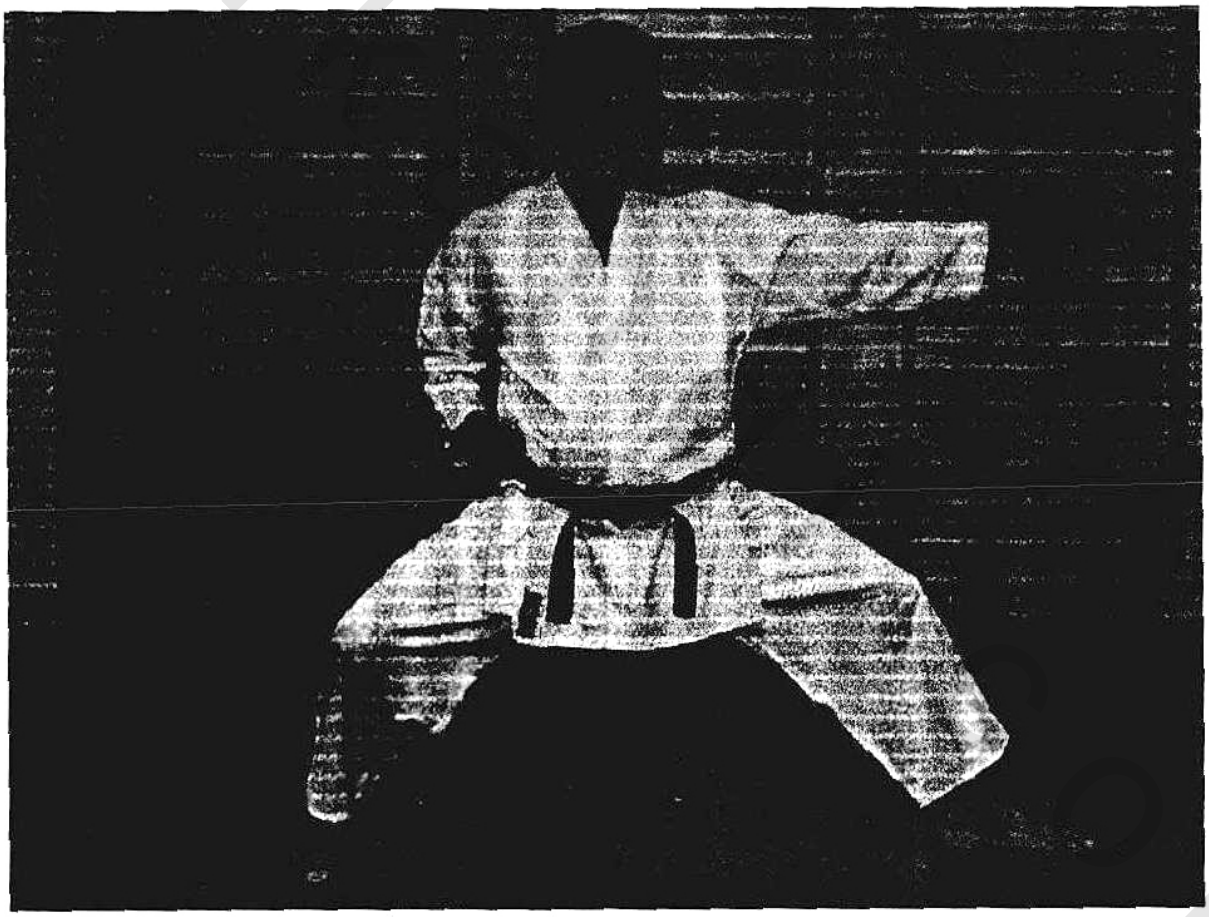
- اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص بالمهارة قيد البحث :

هدف الاختبار : قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة قيد البحث.

زمن الأداء التجريبى للاختبار : (٦٠ث).

الأدوات والأجهزة المساعدة :

- ساعة إيقاف.
- استمارة تسجيل.
- علامات إرشادية لاصقة.



اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص بالمهارة قيد البحث

طريقة الأداء :

- من وضع هيدارى فودو داتشى يقوم اللاعب بأداء ركلة ميجى شودان ميكا زوكى جيرى من وضع آشى داتشى.

- يقوم اللاعب بالقفز لأعلى فى اتجاه الدوران للخلف ولأعلى نقطة، يقوم عندها بمحاولة تقليل قصوره الذاتى من خلال تكور الجسم وضم أطرافه (الذراعين والرجلين) بالقرب من الجذع.
- وعندما يدور اللاعب ٣٦٠° تقريباً وأثناء الهبوط يقوم بفرد رجله اليسرى ويقوم بأداء ركلة هيدارى أوشيرو كيكومى.
- بعدها يسقط اللاعب على الأرض مستنداً على كلا كفيه وقدم الرجل اليمنى وهى منثنية لداخل الجسم والرجل اليسرى مفرودة خلفاً ومستندة على مشط القدم.
- ثم يرجع اللاعب إلى وضع البداية مرة أخرى وذلك استعداداً لتكرار الأداء.
- يبدأ اللاعب بعد سماع إشارة "إبدأ" ويتوقف عن الأداء بعد سماع إشارة "قف".

التسجيل : يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة للمهارة خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (٦٠ ثانية).

obeikandl.com

- اختبار ثنى الجذع من الوقوف :

هدف الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ.

الأدوات والأجهزة المساعدة :

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالى (٥٠سم)، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى (١سم).
- مقعد أو كرسى أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أى اهتزاز.

طريقة الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبى المقياس.
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً اسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطئ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

التسجيل : درجة المختبر هى أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل.

(٤٨٧ : ٣٤١-٣٤٤)

اختبار ثنى الجذع من الوقوف

obeikandl.com

- اختبار الوثب الطويل من الثبات :

هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات والأجهزة المساعدة :

- أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق. - شريط قياس.

مواصفات الأداء :

- **يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء فى السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة مع محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.**

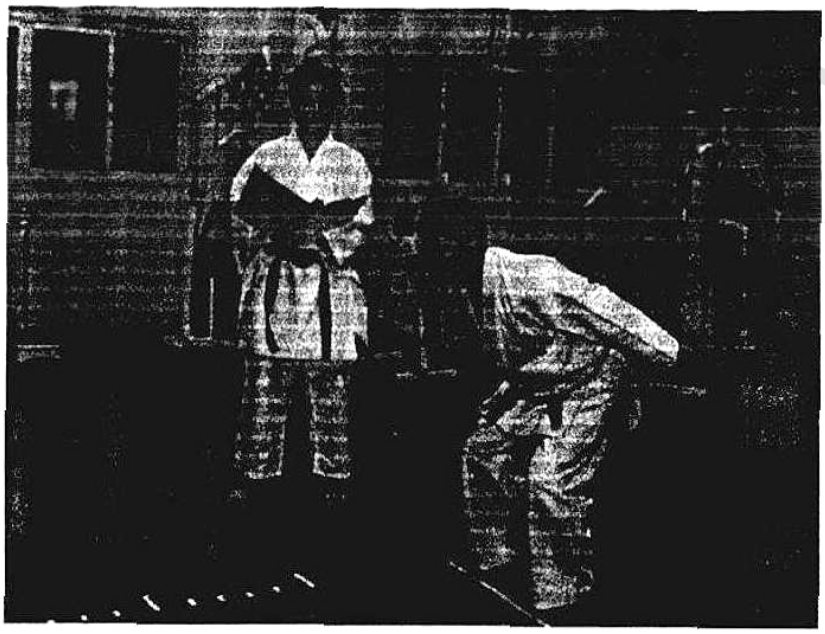
توجيهات

١- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى أخر أثر تركه اللاعب، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

٢- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

٣- للاعب محاولتان يسجل له أفضلهما.

(٥٠ : ٤٠٠)



اختبار الوثب الطويل من الثبات

obeikandi.com

- اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ :

هدف الاختبار : قياس سرعة الفرد فى قبض وبسط مفصل الفخذ.

زمن الأداء التجريبى للاختبار : (٦٠ث).

الأدوات :

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

مواصفات الأداء :

- يقف اللاعب أمام اللوحة، عند 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 للاعب عدد الدورات لمدة خمس عشرة (١٥) ثانية.

(٥٠ : ٣٨٦)

اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ

obeikandi.com

- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكى :

هدف الاختبار : قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.

الأدوات والأجهزة :

- ساعة إيقاف. - شريط قياس.
- (١١) علامة مقاساتها ١ بوصة × ٤/٣ بوصة مع تثبيتهم على الأرض.

اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكى

طريقة الأداء :

- يقف المختبر على قدمه اليسرى على نقطة البداية ثم يبدأ فى الوثب إلى العلامة الأولى بقدمه اليمنى محاولاً الثبات فى وضعه على مشط قدمه اليمنى لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد أقصى ٥ ثوان، بعدها يثب إلى العلامة الثانية بقدمه اليسرى، وهكذا يقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والارتكاز على مشط القدم فى كل مرة، مع ملاحظة أن تكون قدمه فوق العلامات بحيث لا يظهر منها أى جزء.

التسجيل :

- يمنح المختبر ٥ نقاط لكل علامة فى حالة الهبوط الصحيح.
- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى ٥ ثوان وبذلك تصبح الدرجة القصوى للاختبار ١٠٠ درجة.
- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة فى حالة فشله فى التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبه أو أى جزء من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التى عليها الدور، أو فشله فى تغطية العلامة بمشط القدم وفى حالة حدوث أى خطأ من أخطاء الهبوط السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن مشط القدم التى عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى ٥ ثوان.
- إذا ارتكب المختبر أى خطأ من أخطاء التوازن التالية قبل انتهاء فترة الخمس ثوان فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية :

(أ) إذا لمس الأرض أى جزء من جسمه غير مشط القدم التى عليها الدور.

(ب) تحريك القدم أثناء وضع التوازن.

- وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة إلى العلامة التى عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الأخرى بالقدم التى عليها الدور.

(٤٨ : ٣٨٥-٣٨٧)

- اختبار ثنى الركبتين كاملاً :

هدف الاختبار : قياس مستوى القوة القصوى للعضلات المادة للساقين.

الأدوات : - بار حديدى. - إطارات أثقال مختلفة الأوزان.

- حامل للبار. - لوح خشبى سمكه من ٢-٣ سم.

أداء الاختبار :

- يقف اللاعب بالقدمين متباعدتين بحيث تكون المسافة بين القدمين بعرض الكتفين تحت بار رفع أثقال محمول على قائمين، يرفع الرياضى البار على الكتفين ويثبته باليدين، يثنى الرياضى الركبتين كاملاً ثم يقوم بمدهما من هذا الوضع. يجب أن يتم رفع الكعبين عن الأرض أثناء أداء الاختبار بوضع لوح من الخشب يبلغ سمكه من ٢ ٣سم تحت الكعبين، تعطى فترة راحة من دقيقتين إلى ثلاثة بين كل محاولة وأخرى.

طريقة القياس : يتم تسجيل مقدار أعلى وزن للبار يستطيع اللاعب رفعه من وضع ثنى الركبتين كاملاً وحتى وضع الوقوف، يتم زيادة وزن البار فى كل مرة يتمكن فيها اللاعب من رفع البار بمقدار من ١-٢,٥كجم.

(٩ : ١٩٠، ١٩١)

اختبار ثنى الركبتين كاملاً

- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص بالمهارة قيد البحث :

هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمهارة قيد البحث.

زمن الأداء التجريبى للاختبار : (١٠ث).

الأدوات والأجهزة المساعدة :

- ساعة إيقاف. **- استمارة تسجيل.**

- علامات إرشادية لاصقة.

طريقة الأداء :

- نفس طريقة الأداء المذكورة فى اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص بالمهارة قيد البحث.

التسجيل : يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة للمهارة قيد البحث خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (١٠ ث).

obeikandl.com

- اختبار تحمل القوة الخاص بالمهارة قيد البحث :

هدف الاختبار : قياس تحمل القوة الخاص بالمهارة قيد البحث.

زمن الأداء التجريبى للاختبار : (٤٥ث).

الأدوات والأجهزة المساعدة :

- ساعة إيقاف.
- استمارة تسجيل.
- علامات إرشادية لاصقة.

طريقة الأداء :

- نفس طريقة الأداء المذكورة فى اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاص بالمهارة قيد البحث.

التسجيل : يتم تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة للمهارة قيد البحث خلال الزمن المحدد للاختبار وهو (٤٥ ثانية).

obeikandl.com

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء الخاصة بالتعرف على درجة صعوبة الجمل الحركية (الكاتا) الخاصة بمدرسة الشوتوكان

obeikandl.com

جامعـــــة قنـــــاة السويـــــــس
كلية التربيـــة الرياضيـــة ببورسعيـــد
قسم علوم الرياضة

استمارة استطلاع رأى الخبراء للتعرف على درجة صعوبة الجمل الحركية (الكاتا) الخاصة بمدرسة الشوتوكان

إعداد

الباحث/ محمد حسن أحمد البشلاوى

إشراف

أ.د. / عادل عبـــــــد البصيـــــــر علـــــــى
أستاذ الميكانيكا الحيوية المتفرغ ورئيس قسم علوم الرياضة
والعميد المؤسس لكلية التربية الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

أ.م.د./ علاء الدين حامد مصطفى
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

د./ إيهاب عادل عبد البصير
مدرس بقسم علوم الرياضة بكلية
التربية الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

obeikandl.com

السيد الخبير /

يحاول الباحث من خلال هذه الاستمارة التعرف على درجة صعوبة المجموعات الحركية (الكاتا) من وجهة نظر سيادتكم حتى يتثنى لنا الاستفادة من رأيكم فى العديد من النواحى التى تخدم رياضة الكاراتيه.

رجاء التكرم بإبداء رأيكم حول درجة صعوبة كل كاتا من الكاتات المذكورة بوضع علامة (✓) فى الخانة التى ترى سيادتكم أنها تناسب درجة صعوبة هذه الكاتا.

علماً بأن درجات الصعوبة مرتبة تصاعدياً حيث (A) تمثل أقل درجة صعوبة و(E) تمثل أعلى درجة صعوبة.

برجاء إضافة أى رأى تراه سيادتكم مناسباً فى هذا الصدد.

ولسيادتكم وافر الشكر والتقدير.

الباحث

obeikandi.com

م	شوتوكان Shotokan اسم الصعوبة	درجات الصعوبة					ملاحظات
		A	B	C	D	E	
١	هيان شودان Heian Shodan						
٢	هيان نيدان Heian Nidan						
٣	هيان سندان Heian Sandan						
٤	هيان يوندان Heian Yondan						
٥	هيان جودان Heian Godan						
٦	تكى شودان Tekki Shodan						
٧	تكى نيدان Tekki Nidan						
٨	تكى سندان Tekki Sandan						
٩	باساى داى Bassai Dai						
١٠	كانكوداى Kanku-Dai						
١١	إمبى Empi						
١٢	هنجتسو Hangetsu						
١٣	جيون Jion						
١٤	جيته Ge Teh						
١٥	جانكاكو Gankaku						
١٦	كانكوشو Kaknu-Sho						
١٧	باساى شو Bassai- Sho						

obeikandl.com

م	شوتوكان Shotokan اسم الصعوبة	درجات الصعوبة					ملاحظات
		A	B	C	D	E	
١٨	نيجو شيهو Nijushiho						
١٩	جى إن Jiin						
٢٠	شينتى Chinte						
٢١	سوتشن Sochin						
٢٢	ميكيو Meikyo						
٢٣	جوجيو -شيهو- داى Gojushiho Dai						
٢٤	جوجيو - شيهو - شو Gojushiho Sho						
٢٥	أونسو Unsu						
٢٦	وانكان Wan Kan						

obeikandl.com

مرفق (٣)

أسماء السادة الخبراء المعنيين بتحديد درجة الصعوبة الخاصة بالجمل الحركية (الكاتا) والخاصة بمدرسة الشوتوكان

obeikandl.com

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	البيانات الشخصية
١	منصور أحمد زاهر	رئيس الاتحاد المصرى للكاراتيه والحكم الدولى
٢	أحمد رضوان	رئيس اللجنة العليا للحكام بالاتحاد المصرى للكاراتيه
٣	صلاح الدين أحمد منير	حكم دولى
٤	السيد غريب محمد	حكم دولى
٥	عماد عبد الفتاح السرسى	مدرس بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا والحكم الدولى
٦	محمد البقساوى	المدير الفنى لفريق الكاراتيه بنادى بورسعيد الرياضى واللاعب الدولى
٧	فوزى محمد هيكل	المدير الفنى للفريق الكاراتيه بنادى بورفؤاد

obeikandl.com

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الدرجة الأولى (كاتا) فى رياضة الكاراتيه

obeikandl.com

جامعـــــة قنـــــاة السويـــــس
كلية التربيـــة الرياضيـــة ببورسعيـــد
قسم الدراسات العليا والبحوث

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الدرجة الأولى (كاتا) فى رياضة الكاراتيه

إعداد
الباحث / محمـــــد حسن أحمد البشلاوى
ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه
فى التربية الرياضية

إشراف
أ.د./ عادل عبد البصيـــــر علـــــى
أستاذ الميكانيكا الحيوية المتفرغ ورئيس قسم
علوم الرياضة والعميد المؤسسة لكلية التربية
الرياضية ببورسعيد سابقاً
جامعة قناة السويس

أ.م.د/ علاء الدين حامد مصطفى
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى
بكلية التربية الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

د./ إيهاب عادل عبد البصير
مدرس بقسم علوم الرياضة بكلية
التربية الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

obeikandl.com

السيد الخبير /

تحية طيبة وبعد.....،

يقوم الباحث بإجراء دراسة تحت عنوان "تأثير تنمية القوة العضلية للرجلين على كمية الحركة الدورانية الخاصة بأداء مهارة سنبو توبى جيرى فى رياضة الكاراتيه"

حيث يأمل الباحث فى الاستفادة من خبرة سيادتكم ورأيكم السديد فى تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الدرجة الأولى (كاتا) فى رياضة الكاراتيه.

برجاء التفضل بالاطلاع على الاستمارة المرفقة ووضع درجة من (١٠) فى خانة الأهمية النسبية للعنصر الذى ترون سيادتكم ضرورة توافره لدى لاعبى الدرجة الأولى (كاتا) فى رياضة الكاراتيه.

كما يرجو الباحث من سيادتكم الإشارة إلى الاختبارات التى ترون سيادتكم مناسبتها لقياس تلك العناصر التى وقع اختيار سيادتكم عليها كونها تمثل القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الدرجة الأولى (كاتا) فى رياضة الكاراتيه.

وتفضلوا بقبول فائق احترامى واعتزازى على حسن تعاونكم ومساهمتكم الهادفة فى المجال العلمى.

الباحث

obeikandl.com

م	العناصر	الأهمية النسبية	الاختبار المرشح لقياس هذا العنصر
١	القوة العضلية القصوى		
٢	القوة المميزة بالسرعة		
٣	القدرة الانفجارية		
٤	تحمل القوة العضلية		
٥	تحمل القوة القصوى		
٦	تحمل السرعة		
٧	تحمل السرعة القصوى		
٨	تحمل القوة المميزة بالسرعة		
٩	سرعة الحركة الوحيدة		
١٠	سرعة التردد		
١١	سرعة رد الفعل		
١٢	سرعة الانتقال		
١٣	المرونة		
١٤	الرشاقة		
١٥	التوافق		
١٦	التوازن		
١٧	الدقة		
١٨			
١٩			
٢٠			
٢١			
٢٢			
٢٣			
٢٤			
٢٥			

obeikandi.com

مرفق (٥)

استمارة تقييم الأداء المهارى لمهارة سنبو توبى جيرى فى رياضة الكاراتيه

obeikandl.com

استمارة تقييم الأداء المهارى لمهارة سنبو توبى جيرى
فى رياضة الكاراتيه

اسم اللاعب : الطول :

درجة الحزام : الوزن :

مراحل الأداء		الدرجة الممنوحة	ملاحظات
المرحلة التمهيدية	الأولى		
المرحلة الرئيسية	الثانية الثالثة		
المرحلة النهائية	الرابعة		
الإجمالى			

obeikandl.com

مرفق (٦)

أسماء السادة الحكام

obeikandl.com

أسماء السادة الحكام

١- خالد إبراهيم أبو وردة.

٢- سامح محمد محمود.

٣- إسلام طه شيخون.

obeikandl.com

مرفق (٧)
محتوى الإعداد البدنى داخل البرنامج التدريبى

obeikandl.com

العناصر البدنية	التمرين
القوة العضلية القصوى	١- (رقود. الذراعين أماماً. مسك البار بالقبض من أعلى) ثنى الذراعين. ٢- (وقوف. مسك البار بالقبض من أعلى أمام الصدر) مد الذراعين. ٣- (وقوف. البار على الكتفين خلف الرقبة) ثنى الركبتين نصفاً. ٤- (انبطاح عالى. الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين. ٥- (جلوس عالى. الجهاز على المشطين) مد الركبتين.
القوة المميزة بالسرعة	١- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين فى (١٠ث). ٢- (تعلق) ثنى الذراعين (١٠ث). ٣- (وقوف) تبادل رفع الركبتين عالياً (١٠ث). ٤- (رقود) الوصول لوضع الجلوس (١٠ث). ٥- (وقوف) الحجل فى المكان على قدم واحدة (١٠ث). ٦- (انبطاح) رفع الجذع (١٠ث).
القوة الانفجارية	١- (وقوف. كرة طبية أمام الصدر) دفع الكرة لأبعد مسافة. ٢- (وقوف فتحاً) الوثب الطويل من الثبات. ٣- (وقوف) التقدم خطوتين فالوثب لأعلى بالقدمين.
تحمل القوة	١- (وقوف) الحجل على قدم واحدة فى خط مستقيم (٤٥ث). ٢- (وقوف ثنى الركبتين ومد القدمين خلفاً مع الاستناد باليدين ثم ثنى الركبتين للوقوف (٤٥ث). ٣- (رقود) الوصول لوضع الجلوس (٤٥ث). ٤- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين (٤٥ث). ٥- (انبطاح) رفع الجذع (٤٥ث).
تحمل السرعة	المجموعة الأولى : عدو ٢٠٠م × ٨ مرات، ٤٥ث راحة بتمرينات خفيفة. المجموعة الثانية : عدو ٢٠٠ م × ٦ مرات، ٦٠ث راحة بتمرينات خفيفة. المجموعة الثالثة : عدو ٢٠٠ م × ٤ مرات، ٩٠ث راحة بتمرينات خفيفة. ٣-٥ق راحة بين كل مجموعة وأخرى
تحمل القوة المميزة بالسرعة	١- خطف ونتر الأثقال : المجموعة الأولى : الشدة (٧٠%) من القصوى (٣٠كجم) (١٠ مرات خطف - ١٠ مرات نتر)، (٣٠ث) راحة بينية. المجموعة الثانية : الشدة (٨٠%) من القصوى (٣٥كجم) (١٠ مرات خطف - ١٠ مرات نتر)، (٤٠ث) راحة بينية.

العناصر البدنية	التمرين
	المجموعة الثالثة : الشدة (٨٠%) من القصوى (٣٥كجم) (١٠ مرات خطف - ١٠ مرات نتر)، (٥٠ث) راحة بينية. - راحة ٣-٥ق بين كل مجموعة وأخرى. ٢- حجل على القدم اليمنى : - المجموعة الأولى : الشدة (٧٠%) من القصوى ٣٠م حجل على القدم اليمنى تكرر ٤-٦ مرات راحة ٣٠ث - المجموعة الثانية : الشدة (٨٠%) من القصوى ٣٠م حجل على القدم اليمنى تكرر ٤-٦ مرات راحة ٣٠ث - يعاد المثال السابق على القدم اليسرى. - راحة ٢-٣ق بين كل مجموعة وأخرى.
السرعة الحركية	١- من وضع الوقوف أداء مهارة أوى زوكى بالتبادل بين الذراعين. ٢- من نفس الوضع السابق أداء مهارة أجى أوكى. ٣- من نفس الوضع السابق أداء مهارة ستو أوكى. ٤- من نفس الوضع السابق أداء مهارة شوتو أوكى. ٥- من نفس الوضع السابق أداء مهارة أوتشى أوكى. ٦- من وضع الوقوف، ثنى الركبتين نصفاً وأداء مهارة ماى جيرى بالتبادل بأقصى سرعة. ٧- من وضع الوقوف، ثنى الركبتين نصفاً مواجه عقل الحائط أداء مهارة مواشى جيرى بالتبادل بأقصى سرعة. ٨- نفس الوضع السابق مع أداء مهارة يوكو جيرى.
سرعة رد الفعل	١- من وضع الاستعداد القتالى مواجه للزميل، يقوم أحد اللاعبين بعمل ضربة جودان أوى زوكى، حيث يقوم اللاعب الأخر بعمل الدفاع من أسفل إلى أعلى (أجى أوكى)، وذلك بشكل متفق عليه. ٢- نفس التمرين السابق، ولكن بأداء ضربة شودان أوى زوكى الدفاع من الخارج للداخل (ستو أوكى) بشكل متفق عليه. ٣- نفس التمرين السابق، ولكن بضرب ماى جيرى وصد جيدان براى. ٤- نفس التمرين السابق، ولكن بضرب مواشى جيرى وصد أوتشى أوكى. ٥- نفس التمرين السابق، ولكن بضرب يوكو جيرى وصد شوتو أوكى ٦- يقوم أحد اللاعبين بالهجوم من خلال التمارين (١، ٢، ٣) ولكن بشكل غير متفق عليه.

obeikandl.com

العناصر البدنية	التمرين
	٧- نفس المثال السابق من خلال التمارين (١، ٢، ٣، ٤). ٨- نفس المثال السابق من خلال التمارين (١، ٢، ٣، ٤، ٥).
سرعة الانتقال	١- العدو مسافة ٣٠ متر. ٢- العدو مسافة ٥٠ متر.
المرونة	١- (جلوس طويل. ثنى إحدى الركبتين خلفاً) ثنى الجذع أماماً والضغط. ٢- نفس الوضع السابق مع ثنى الجذع جانباً ومسك الساق بالذراعين والضغط لأسفل. ٣- نفس الوضع السابق مع الرقود على الظهر. ٤- (جلوس طويل) ميل الجذع أماماً ومسك القدمين باليدين. ٥- (جلوس فتحاً) ميل الجذع أماماً ومسك القدمين باليدين. ٦- (رقود) رفع الجذع لأعلى والاستناد على اليدين والقدمين (الكوبرى).
الرشاقة	١- (وقوف) الجرى المتعرج لمسافة ١٥ متر. ٢- (وقوف) الوثب من فوق ظهر الزميل ثم المرور بين رجليه. ٣- (وقوف) ثنى الركبتين ومد القدمين خلفاً مع الاستناد باليدين ثم ثنى الركبتين للوقوف.
التوافق	١- من وضع الاستعداد للقتال، يقوم اللاعب بأداء مهارة ماى جيرى، والنزول أماماً، ثم الرجوع خلفاً مع أداء مهارة أجى أوكى متبوعة بأداء مهارة أوى زوكى للأمام (يمين ويسار). ٢- من نفس الوضع السابق، يقوم اللاعب بأداء مهارة أوى زوكى للأمام ثم الرجوع خلفاً مع أداء مهارة ستو أوكى، ثم التقدم مع أداء مهارة ماى جيرى (يمين ويسار). ٣- من نفس الوضع السابق، يقوم اللاعب بأداء مهارة مواشى جيرى والنزول أماماً، ثم الرجوع خلفاً مع أداء مهارة شوتو أوكى متبوعة بأداء مهارة نوكيتيه (يمين ويسار). ٤- من نفس الوضع السابق، يقوم اللاعب بأداء مهارة ماى جيرى بالرجل اليمنى والنزول أماماً، وبنفس الرجل يقوم بأداء مهارة أوشيرو يوكو جيرى خلفاً، وبنفس الرجل يقوم بأداء مهارة مواشى جيرى جهة اليمين، ثم بنفس الرجل يقوم بأداء مهارة مواشى جيرى جهة اليمين، ثم بنفس الرجل يقوم بأداء مهارة يوكو جيرى جهة اليسار، ثم يقوم بأداء مهارة أوشيرو كاكاتو خلفاً ثم الرجوع لوضع البداية مرة أخرى (ويعاد بالرجل اليسرى).
التوازن	١- من وضع الوقوف نصفاً أداء مهارة أوى زوكى بالتبادل بين الذراعين. ٢- من وضع الوقوف نصفاً أداء مهارة أجى أوكى بالتبادل بين الذراعين. ٣- من وضع الوقوف نصفاً أداء مهارة ستو أوكى بالتبادل بين الذراعين. ٤- من وضع الوقوف نصفاً أداء مهارة شوتو أوكى بالتبادل بين الذراعين.

obeikandl.com

العناصر البدنية	التمرين
	٥- من وضع الوقوف. غلق العنين أداء مهارة أوى زوكى بالتبادل بين الذراعين. ٦- من وضع الوقوف. غلق العنين أداء مهارة ماى جيرى بالتبادل بين الرجلين. ٧- من وضع الوقوف. غلق العنين أداء مهارة مواشى جيرى بالتبادل بين الرجلين.
الدقة	١- أداء مهارة كزامى زوكى على علامة ثابتة على الحائط (يمين، يسار). ٢- أداء مهارة جياكو زوكى على علامة ثابتة على الحائط (يمين، يسار). ٣-أداء مهارة ماى جيرى على علامة ثابتة على الحائط (يمين، يسار). ٤- أداء مهارة مواشى جيرى على علامة ثابتة على الحائط (يمين، يسار). ٥- أداء مهارة كزامى زوكى على وسادة اللكم المتحركة. ٦- أداء مهارة جياكو زوكى على وسادة اللكم المتحركة. ٧- أداء مهارة ماى جيرى على وسادة اللكم المتحركة. ٨- أداء مهارة مواشى جيرى على وسادة اللكم المتحركة.
الجلد الدورى التنفسى	١- الجرى حول الملعب.

obeikandl.com

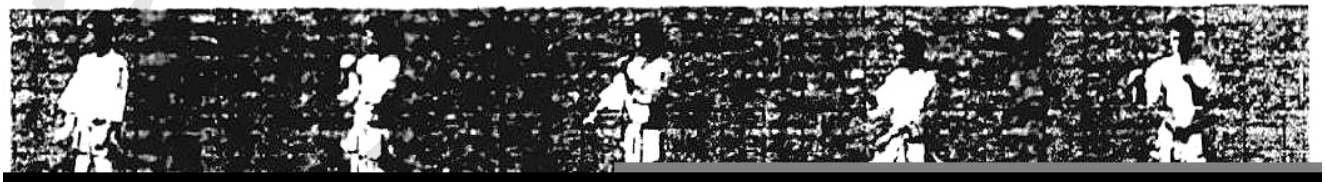
مرفق (٨)
محتوى الإعداد المهارى داخل البرنامج التدريبى

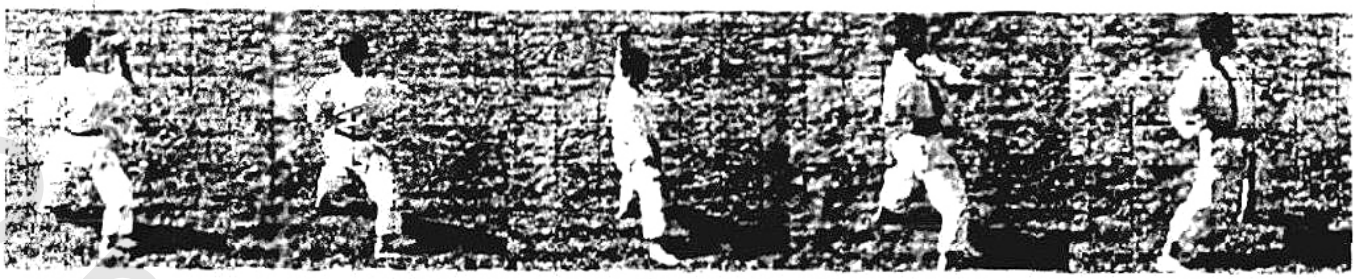
obeikandl.com

جيون Jion

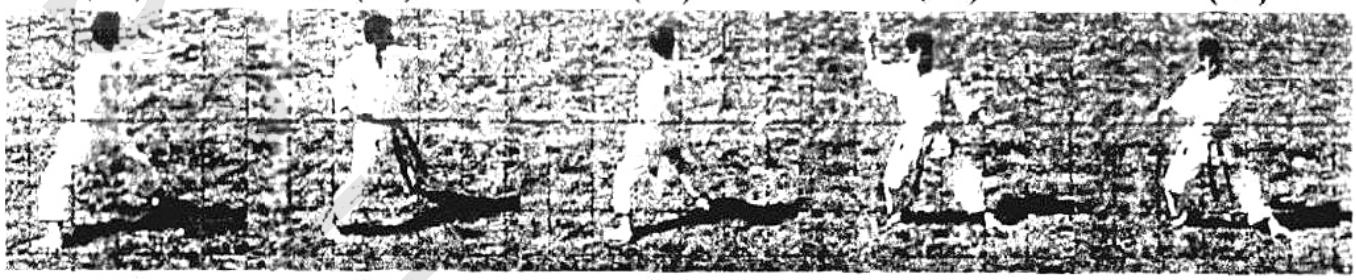
慈

恩





(25) (26) (27) (28) (29)



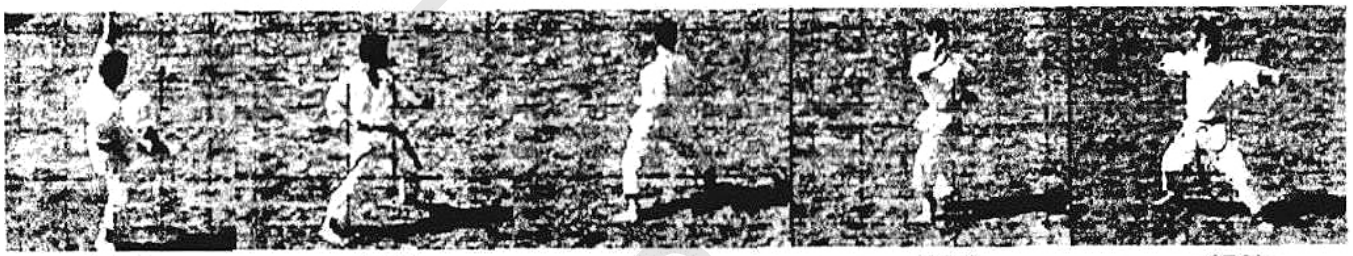
(30) (31) (32) (33) (34)

(35) (36) (37) (38) (39)

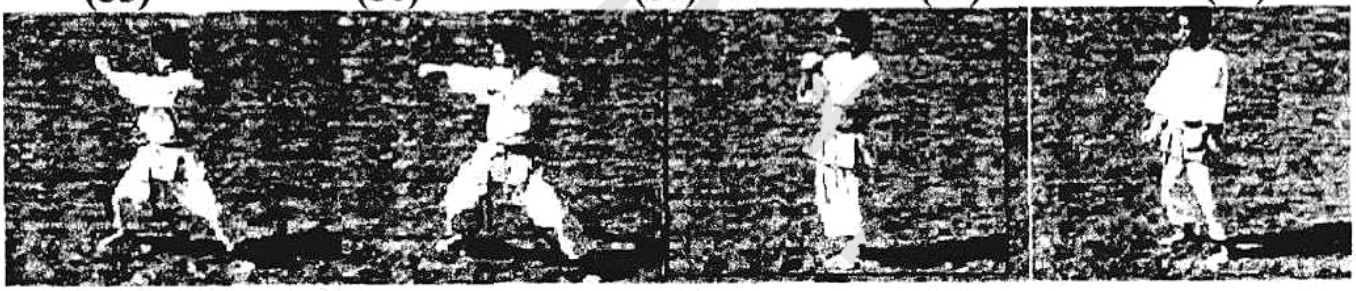
(40) (41) (42) (43) (44)

(45) (46) (57) (48) (49)

(50) (51) (52) (53) (54)



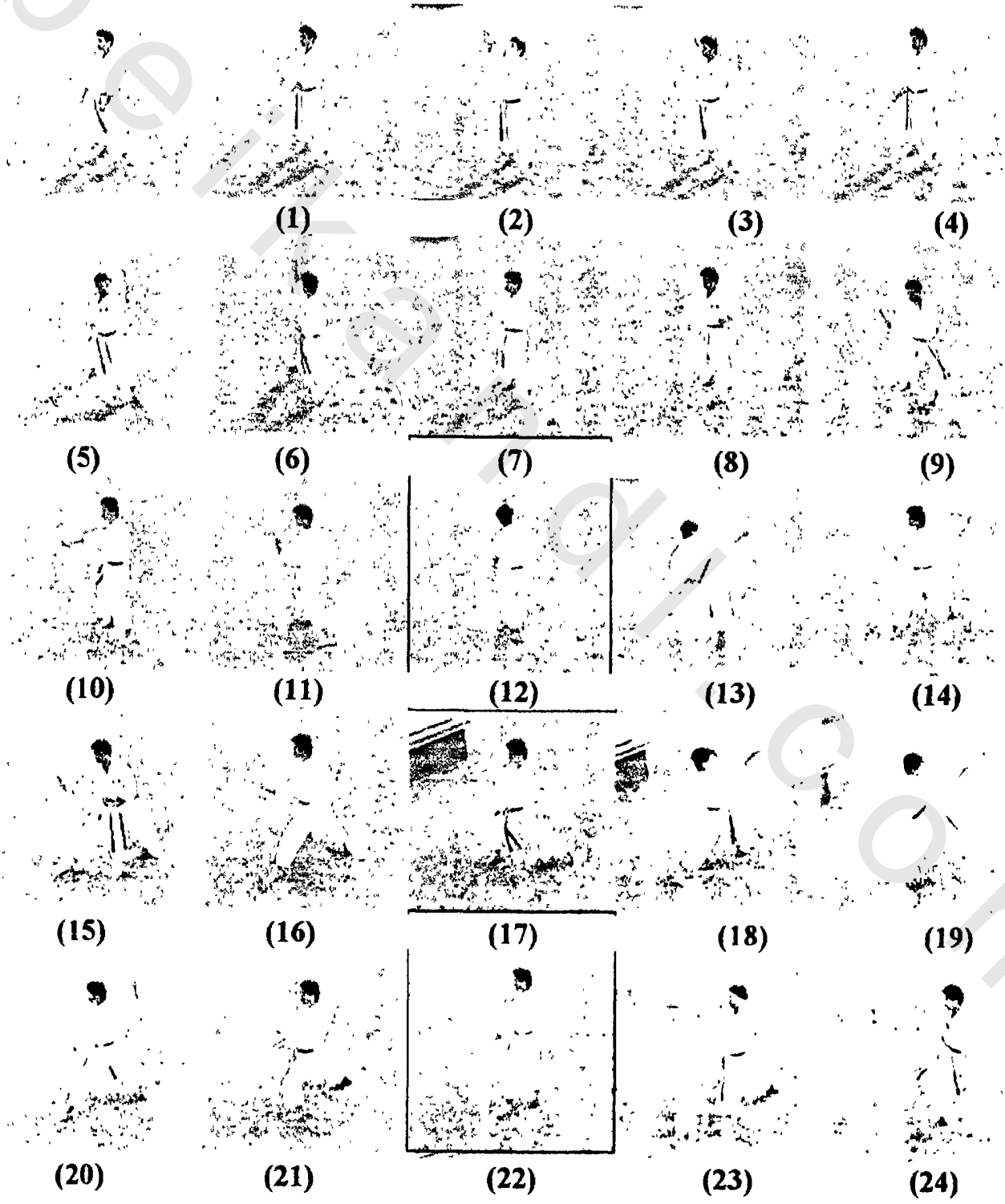
(55) (56) (57) (58) (59)



(60) (61) (62) (63)

Kanku-Dai کانکوداى

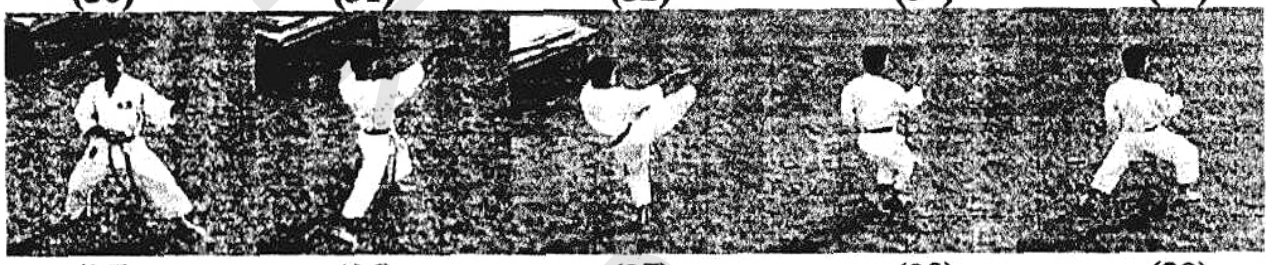
観空大



obeikandi.com

(25) (26) (27) (28) (29)

(30) (31) (32) (33) (34)



(35) (36) (37) (38) (39)

(40) (41) (42) (43) (44)

(45) (46) (57) (48) (49)

(50) (51) (52) (53) (54)

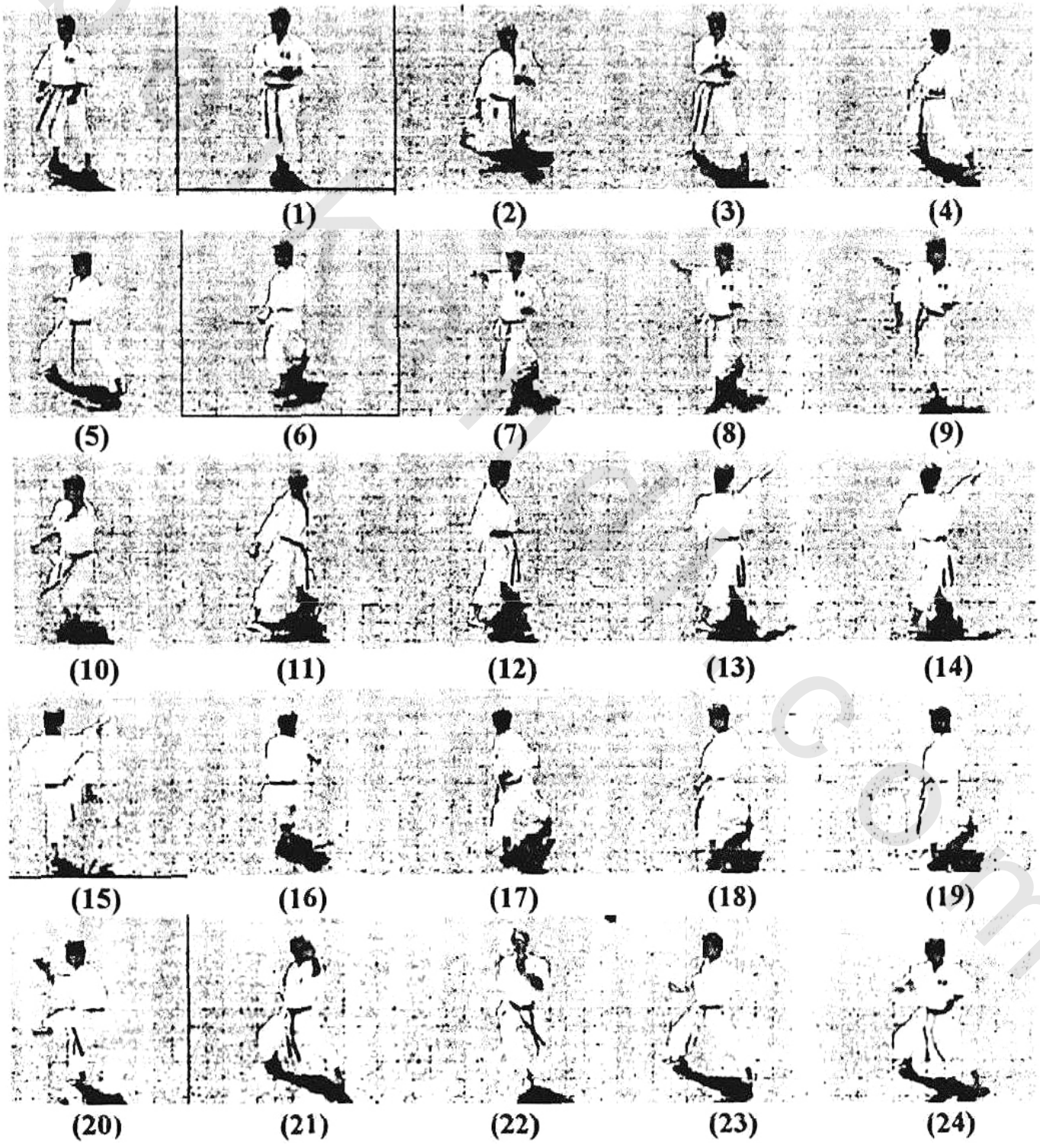
(55) (56) (57) (58) (59)

(60) (61) (62) (63) (64)

(65) (66) (67) (68)

Empi إمبى

燕飛



(25) (26) (27) (28) (29)

(30) (31) (32) (33) (34)

(35) (36) (37) (38) (39)

(40) (41) (42) (43) (44)

(45) (46) (57) (48) (49)

(50)

obeikandl.com

Gankaku جانكاكو

岩鶴

(1) (2) (3) (4)

(5) (6) (7) (8) (9)

(10) (11) (12) (13) (14)

(15) (16) (17) (18) (19)

(20) (21) (22) (23) (24)

(25) (26) (27) (28) (29)

(30) (31) (32) (33) (34)

(35) (36) (37) (38) (39)

(40) (41) (42) (43) (44)

(45) (46) (57) (48) (49)

Unsuأونسو

雲手

(1) (2) (3) (4)

(5) (6) (7) (8) (9)

(10) (11) (12) (13) (14)

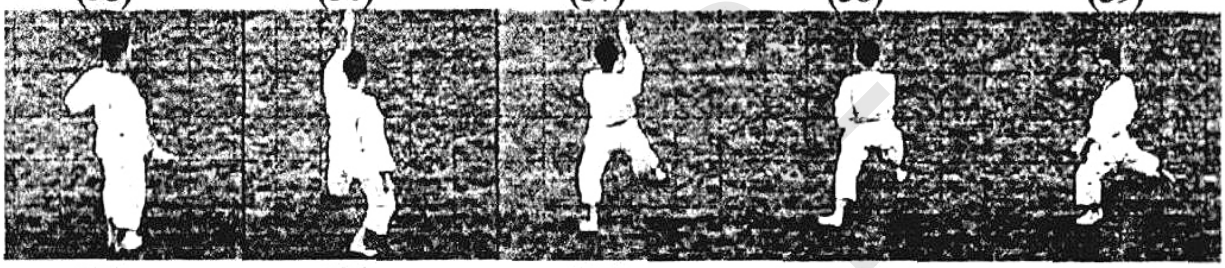
(15) (16) (17) (18) (19)

(20) (21) (22) (23) (24)

(25) (26) (27) (28) (29)

(30) (31) (32) (33) (34)

(35) (36) (37) (38) (39)



(40) (41) (42) (43) (44)

(45) (46) (57) (48) (49)

(50) (51) (52) (53) (54)

(55) (56) (57) (58) (59)

(60) (61) (62) (63) (64)

(65)

مرفق (٩)

نموذج للوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبى والخاص بالمجموعة التجريبية

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد العام

اليوم : السبت　　رقم الوحدة : (١)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : الأول　　درجة الحمل : متوسط　　التاريخ : ٢٠٠٤/٦/١٢م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٥٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧,٥ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)	٦٠% من الشدة القصوى	غير محدد	-	-	الفترى منخفض الشدة	انتشار حر	
	٩ق	- سرعة انتقال : تمرين (١)		٦	١٢٠ث	-		صفوف	
	٩,٥ق	- دقة : تمرين (١)، (٢)		١٠	٦٠ث	٢			
	٩ق	- توازن : تمرين (١)، (٢)		٢٠	٩٠ث	٣			
إعداد مهارى	١٨ق	- جيون : من (١) --> (٢٣)	٦٠% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث	-	الفترة منخفض الشدة	صفوف	الراحة بين الجملتين الحركيتين (٣-٤ق)
	١٨ق	- كنكوداى من (١) --> (١٧)							
إعداد بدنى	١٥ق	- قوة قصوى : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)	٩٠% من الشدة القصوى	١-٤	١٨٠ث	١	الفترة منخفض الشدة	تدريب دائرى	تؤدى الدائرة لمرة واحدة
	٥٠٥ق	تحمل سرعة المجموعة (الأولى والثانية والثالثة)	٧٥% من الشدة القصوى	٤-٨	٤٥-٩٠ث	-		صفوف	
	١٣ق	- جلد دورى تنفسى	٦٠% من الشدة القصوى	-	-	-		قطار	
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد العام

اليوم : الأربعاء　　رقم الوحدة : (٣)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : الأول　　درجة الحمل : أقل من الأقصى　　التاريخ : ٢٠٠٤/٦/١٦م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب: الشدة	تشكيل حمل التدريب: التكرار	تشكيل حمل التدريب: زمن الراحة	عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونه عضة		غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧.٥ق ٦ق	- مرونة . تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - قوة انفجارية خصة . (١)، (٢)، (٣)	٣.٥كجم	١٢٠ث	١		الفترى مرتفع الشدة	انتشار حر تدريب دائرى	كل تمرين من تمارين القوة الانفجارية يمثل محطة تؤدى كرة واحدة
إعداد مهارى	١١ق ٢٥ق	- جيون : من (٢٣) --> (٣٨) - أولمبو : (١) --> (٢٢)	٧٥% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث		الفترة منخفض الشدة	صفوف	الراحة بين الجملتين الحركيتين (٣-٤ق)
إعداد بدنى	٣٩.٥ق ٢٧ق ١٤ق	- قوة قصوى : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥) - تحمل سرعة : المجموعة (الأولى والثانية والثالثة) - جلد دورى تنفسى	٩٠% من الشدة القصوى ٨٠% من الشدة القصوى ٧٥% من الشدة القصوى	١-٤ ٤-٨	١٨٠ث ٤٥-٩٠ث	٢ -	الفترة مرتفع الشدة	تدريب دائرى صفوف قطار	يتم تكرار الدائرة مرتين براحة بينية (٣-٤ق)
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد العام

اليوم : الجمعة　　رقم الوحدة : (٤)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : الأول　　درجة الحمل : متوسط　　التاريخ : ٢٠٠٤/٦/١٨م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧,٥ق ٩ق ١٠ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - سرعة حركية : (٣)، (٤) - قوة انفجارية خاصة : (٤)، (٥)، (٦)، (٧)	- ٨٠% من الشدة القصوى ٣,٥كجم	غير محدد ٢٠-٢٥ ٦-١٠	- ١٢٠ث ١٢٠ث	- ٢ -	الفترى منخفض الشدة	انتشار حر صفوف تدريب دائرى	تؤدى الدائرة لمرة واحدة
إعداد مهارى	١٦ق ٢٠ق	- كانكوداى : من (١٧) --> (٣٥) - جانكاكو : من (١١) --> (٢٤)	٦٠% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث	-	الفترة منخفض الشدة	صفوف	الراحة بين الجملتين الحركيتين (٣-٩ق)
إعداد بدنى	٢٠ق ١٦ق ٢١,٥ق	- تحمل قوة مميزة بالسرعة : خطف ونتر الأثقال : المجموعة (الأولى، الثانية، الثالثة) - تحمل قوة خاص : (٢)، (٣)، (٥)، (٦) - جلد دورى تنفسى	٧٠-٨٠% من الشدة القصوى ٦٠% من الشدة القصوى -	١٠ ٣٠-٥٠ -	٣٠-٥٠ث ٦٠-١٢٠ث -	- - -	الفترة منخفض الشدة	يقسم اللاعبون على (٩) محطات يتم التبديل بينها	يأخذ اللاعب راحة بين المجموعات من (٣-٩ق) يتم تكرار الدائرة (٢) مرتين براحة ٣ق
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد الخاص

اليوم : السبت　　رقم الوحدة : (١٣)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : الرابع　　درجة الحمل : متوسط　　التاريخ : ٢٠٠٤/٧/٣م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧,٥ق ٩ق ٩ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - سرعة حركية : (١)، (٦) - رشاقة : (٢)	٦٠% من الشدة القصوى	غير محدد ٦ ١٠	- ١٢٠ث ٦٠ث	- - ٢	الفترى منخفض الشدة	انتشار حر صفوف	
إعداد مهارى	٢٢ق ٢٨ق ٢٢ق	- جيون - كالكوداى - إمبى	٦٠% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث	-	الفترة منخفض الشدة	صفوف	الراحة بين الجمل من (٣-٤ق)
إعداد بدنى	١٤ق ٨,٥ق	- قوة قصوى : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥) - تحمل قوة مميزة بالسرعة ٢- الحمل على القدم : المجموعة (الأولى، الثانية)	٢كجم	١٥-٢٠ ٤-٦	٦٠ث ٣٠ث	-	الفترة منخفض الشدة	تدريب دائرى	يتم تكرار الدائرة لمرتين براحة بينية (٣ق) الراحة بين المجموعتين (١٢٠ث)
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد الخاص

اليوم : الإثنين　　رقم الوحدة : (١٤)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : الرابع　　درجة الحمل : أقل من الأقصى　　التاريخ : ٢٠٠٤/٧/٥م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧,٥ق ٩ق ٩,٥ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - سرعة رد فعل : (١)، (٢) - دقة : تمرين (٥)	٨٠% من الشدة القصوى	غير محدد ١٠ دقيقة	- ٦٠ث ٦٠ث	- ٢ ٢	الفترى منخفض الشدة	انتشار حر صفوف	
إعداد مهارى	١٦ق ٢٤ق ٣٢ق	- جيون - جاتكاكو - أونمو	٨٠% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث	-	الفترة مرتفع الشدة	صفوف	الراحة بين الجمل من (٣-٤ق)
إعداد بدنى	١٦ق ١٠,٥ق	- قوة قصوى : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥) - تحمل قوة مميزة بالسرعة : ٢- الحجل على القدم : المجموعة (الأولى، الثانية)	٣كجم ٧٠-٨٠% من الشدة القصوى	٦-١٠ ٤-٦	١٢٠ث ٣٠ث		الفترة مرتفع الشدة	تدريب دائرى	تؤدى الدائرة لمرتين براحة بينية (٣-٤ق) الراحة بني المجموعتين (١٨٠ث)
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد الخاص

اليوم : الأربعاء　　**رقم الوحدة :** (١٥)　　**زمن الوحدة :** ١٢٠ق

الأسبوع : الرابع　　**درجة الحمل :** أقصى　　**التاريخ :** ٢٠٠٤/١٠/٧م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧,٥ق ٩ق ١٠,٥ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - سرعة حركية : (٢)، (٧) - توازن : (٥)، (٦)، (٧)	٨٠% من الشدة القصوى	٢٠-٢٥ ٢-	٩٠-١٢٠ث ٦٠-٩٠ث	٢ ٢	الفترى مرتفع الشدة	انتشار حر صفوف	
إعداد مهارى	٢٤ق ١٦ق ٣٢ق	- كانكوداى - إمبى - جانكاكو	٩٠% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث		الفترة مرتفع الشدة	صفوف	
إعداد بدنى	٨ق ١٣ق	- قوة انفجارية خاصة : (٢)، (٥)، (٩) - قوة مميزة بالسرعة خاصة : (٢)، (٥)، (٩)	٣كجم ٢كجم	٦-١٠ ١٥-٢٠	١٢٠ث ١٨٠ث		الفترة مرتفع الشدة	تدريب دائرى تدريب دائرى	تؤدى الدائرة لمرة واحدة تؤدى الدائرة لمرة واحدة
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد الخاص

اليوم : الجمعة　　رقم الوحدة : (١٦)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : الرابع　　درجة الحمل : متوسط　　التاريخ : ٢٠٠٤/٧/٩م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧,٥ق ٥,٥ق ٨ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - توازن : (٤) - توافق : (١)	٦٠% من الشدة القصوى	غير محدد ٢٠ ١٠	- ٩٠ث ٣٠ث	- ٢ ٢	الفترى منخفض الشدة	انتشار حر صفوف	
إعداد مهارى	٢٢ق ٢٤ق ٢٦ق	- جودن - كانكودای - أونسو	٧٠% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث		الفترة منخفض الشدة	صفوف	الراحة بين الجمل من (٣-٤ق)
إعداد بدنى	٨ق ١٩ق	- قوة قصوى : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥) - تحمل قوة مميزة بالسرعة : ١- خطف ونتر الأثقال : المجموعة (الأولى، الثانية، الثالثة)	٣كجم ٧٠-٨٠% من الشدة القصوى	٦-١٠ ١٠	١٢٠ث ٣٠-٥٠ث		الفترة منخفض الشدة	تدريب دائرى	تؤدى الدائرة لمرة واحدة يأخذ اللاعب راحة بين المجموعات من (٣-٥ق)
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد المبارانى

اليوم : السبت　　رقم الوحدة : (٣٧)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : العاشر　　درجة الحمل : متوسط　　التاريخ : ٢٠٠٤/٨/١٤م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧,٥ق ٤ق ٦ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - توازن : (٧) - سرعة حركية : (٤)، (٨)	- ٧٥% من الشدة القصوى	غير محدد ٢٠ ٢٠-٢٥	- ٩٠ث ٩٠ث	- ٢ ١	الفترى منخفض الشدة	انتشار حر صفوف	
إعداد مهارى	١٢ق ١٧ق ١٣ق ٢٧ق ٢٧ق	- جيون - كانكوداى - إمبى - جانكاكو - أونسو	٧٥% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث	-	الفترة منخفض الشدة	صفوف	يأخذ اللاعب راحة بين الجمل من (٣-٤ق)
إعداد بدنى	٦ق	- قوة انفجارية خاصة : (١٠)، (١٢)	٣كجم	٦-١٠	١٢٠ث	١	الفترة منخفض الشدة	محطات	
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد المبارائى

اليوم : الاثنين　　رقم الوحدة : (٣٨)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : العاشر　　درجة الحمل : أقصى　　التاريخ : ٢٠٠٤/٨/١٦م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧ق ٧ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - توازن : تمرين (١)، (٥)	٩٠% من الشدة القصوى	غير محدد ٢٠	- ٩٠ث	- ٣	الفترى مرتفع الشدة	انتشار حر صفوف	
إعداد مهارى	١٢ق ١٧ق ١٣ق ٢٧ق ٢٧ق	- جيون - كاتكوداى - إمبى - جانكاكو - أولسو	٩٠% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث	-	الفترة مرتفع الشدة	صفوف	يأخذ اللاعب راحة بين الجمل من (٣-٤ق)
إعداد بدنى	١٠ق	- تحمل قوة مميزة بالسرعة : ٢- حجل على القدم : المجموعة (الثانية)	٨٠% من الشدة القصوى	٤-٦	٣٠ث		الفترة مرتفع الشدة	صفوف	
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد المبارانى

اليوم : الأربعاء　　رقم الوحدة : (٣٩)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : العاشر　　درجة الحمل : أقصى　　التاريخ : ٢٠٠٤/٨/١٨م

مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧ق ١٠ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - سرعة حركية :(٦)، (٧)، (٨)	٩٠% من الشدة القصوى	غير محدد ٢٠	- ٩٠ث	- ٣	الفترى مرتفع الشدة	انتشار حر صفوف	
إعداد مهارى	١٢ق ١٧ق ١٣ق ٢٧ق ٢٧ق	- جيون - كانكوداى - إمبى - جانكاكو - أونسو	٩٠% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث	-	الفترة مرتفع الشدة	صفوف	يأخذ اللاعب راحة بني الجمل من (٣-٤ق)
إعداد بدنى	٧ق	- قوة انفجارية خاصة : (١١)، (١٣)	٢,٥-٣كجم	٦-١٠	١٢٠ث	١	الفترة مرتفع الشدة	محطات	
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

المرحلة : مرحلة الإعداد المباراتى

اليوم : الجمعة　　رقم الوحدة : (٤٠)　　زمن الوحدة : ١٢٠ق

الأسبوع : العاشر　　درجة الحمل : متوسط　　التاريخ : ٢٠٠٤/٨/٢٠م

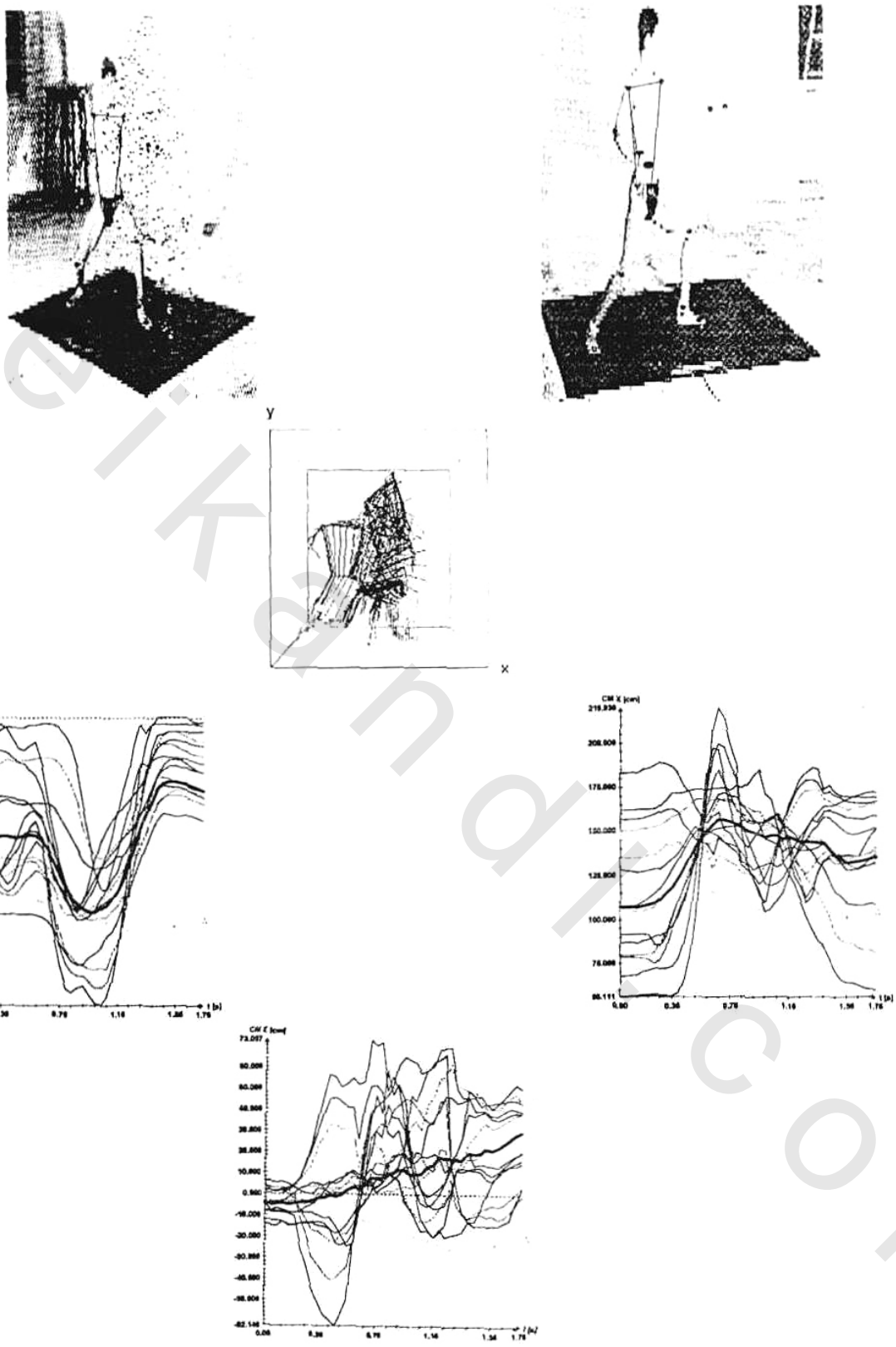
مكونات الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	تشكيل حمل التدريب			عدد المجموعات	طريقة التدريب	التشكيل	ملاحظات
			الشدة	التكرار	زمن الراحة				
الإحماء	١٢ق	- جرى منتظم - تمرينات مرونة عامة	٦٠%	غير محدد	-	-	المستمر	قطار انتشار حر	
إعداد بدنى	٧ق ٧ق	- مرونة : تمرين (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) - توازن : (٢)، (٦)	٧٥% من الشدة القصوى	٢٠	٩٠ث	٢	الفترى منخفض الشدة	انتشار حر صفوف	
إعداد مهارى	١٢ق ١٧ق ١٣ق ٢٧ق ٢٧ق	- جيون - كاتكوداى - إبنى - جاتكاكو - أونسو	٧٥% من الشدة القصوى	٨-١٠	٦٠ث	-	الفترة منخفض الشدة	صفوف	يأخذ اللاعب راحة بني الجمل من (٣-٤ق)
إعداد بدنى	١٠ق	- تحمل قوة مميزة بالسرعة : ٢- حجل على القدم : المجموعة (الأولى)	٧٠% من الشدة القصوى	٤-٦	٣٠ث		الفترة منخفض الشدة	صفوف	
تهدئة	٣ق	تمرينات تساهم فى عودة الجسم لحالته الطبيعية (تمرينات استرخاء ومرجحات).					مستمر	انتشار حر	

obeikandl.com

مرفق (١٠)

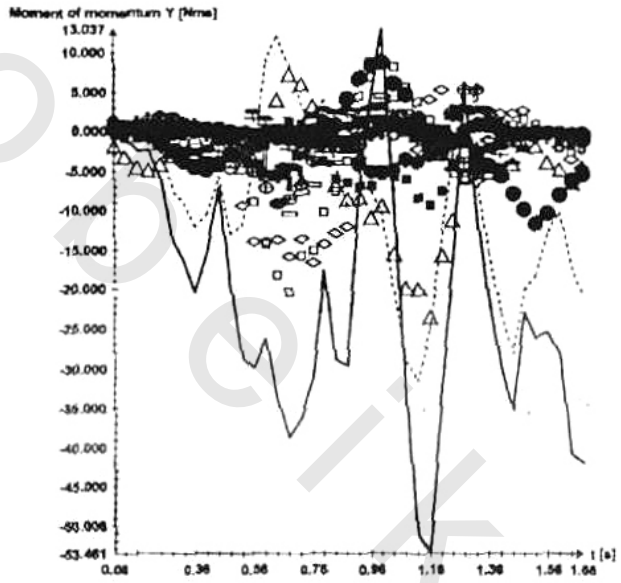
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية ومنحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى

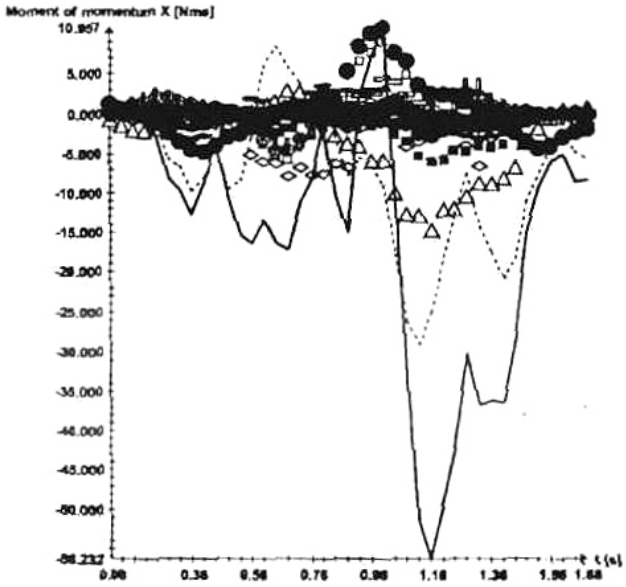
obeikandl.com

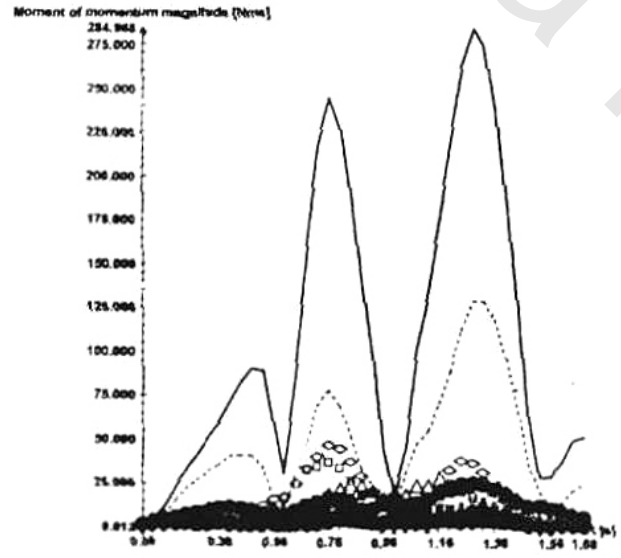


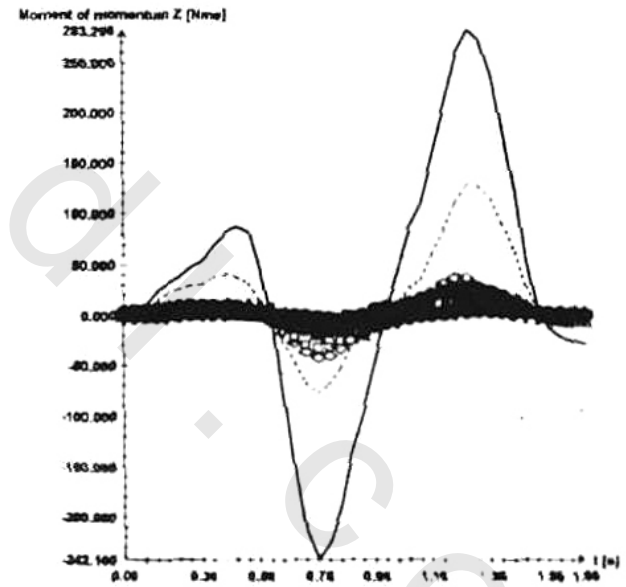
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٢) من المجموعة التجريبية فى القياس القبلى

obeikandl.com









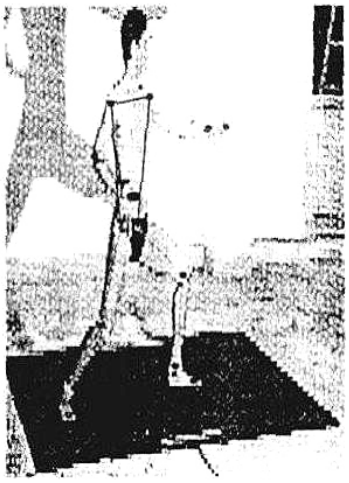
القدم الشمال ● الفخذ اليمين ◇ اليد اليمنى • اليد اليسرى ○ الرأس ●

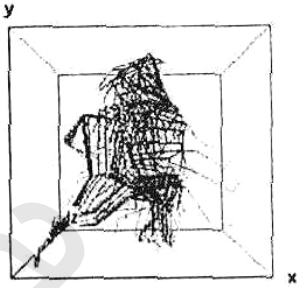
الساعد الشمال ■ الساق اليمين □ الساعد الأيمن ⊕ العضد الأيسر ⊗ الجذع ------

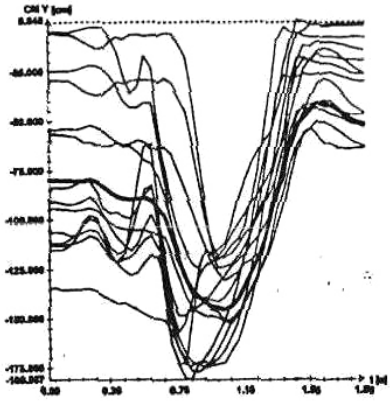
الفخذ الشمال Λ القدم اليمين ( ) العضد الأيمن ▯ الساعد الأيسر ┼ مركز ثقل الجسم ——

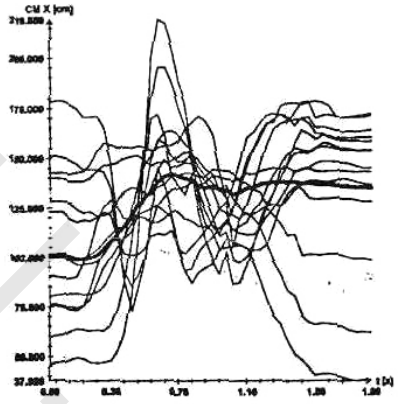
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٢) من المجموعة التجريبية فى القياس القبلى

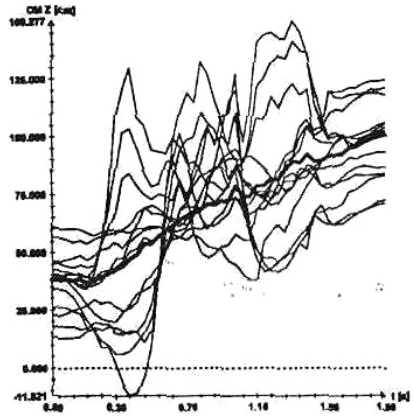
obeikandl.com





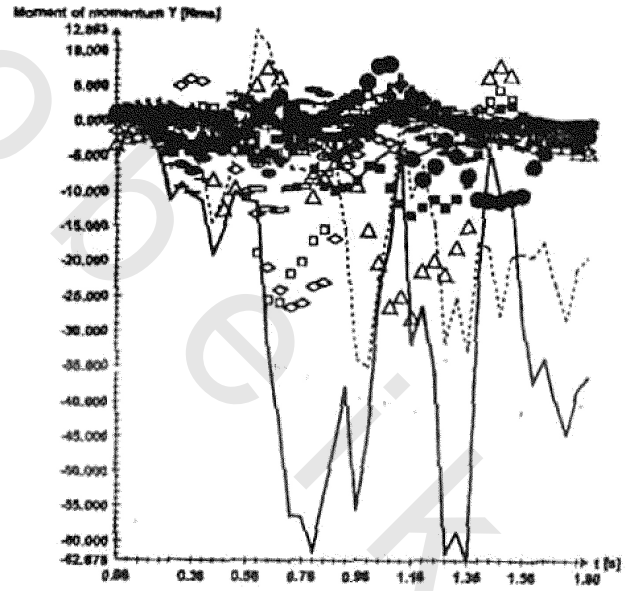


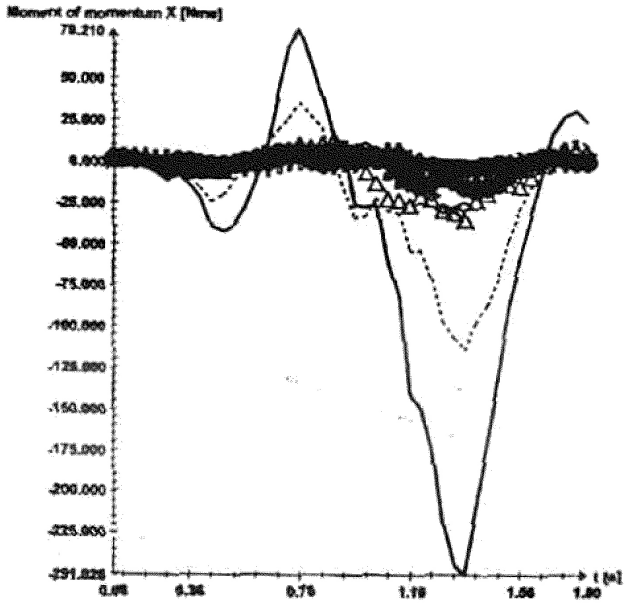


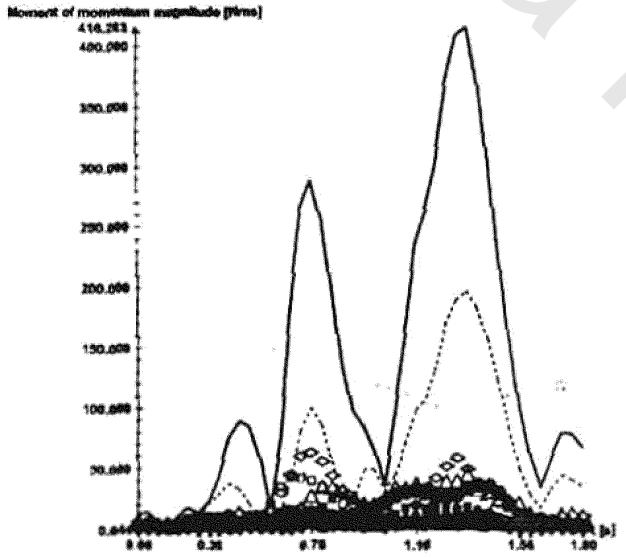


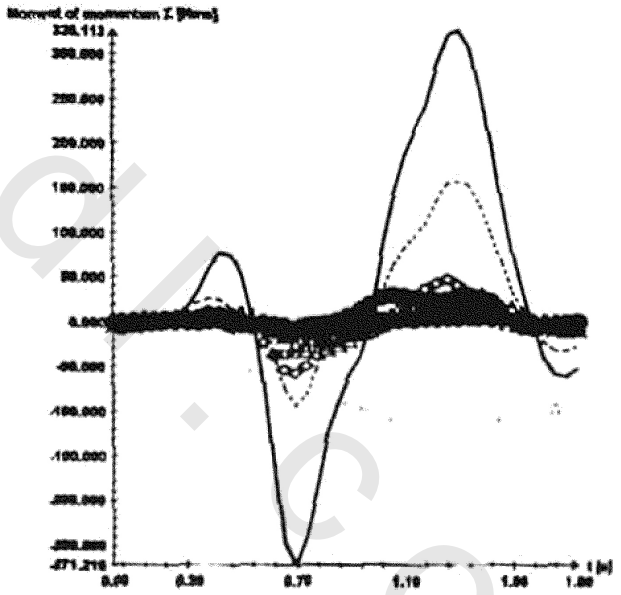
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٢) من المجموعة التجريبية فى القياس البعدى

obeikandl.com









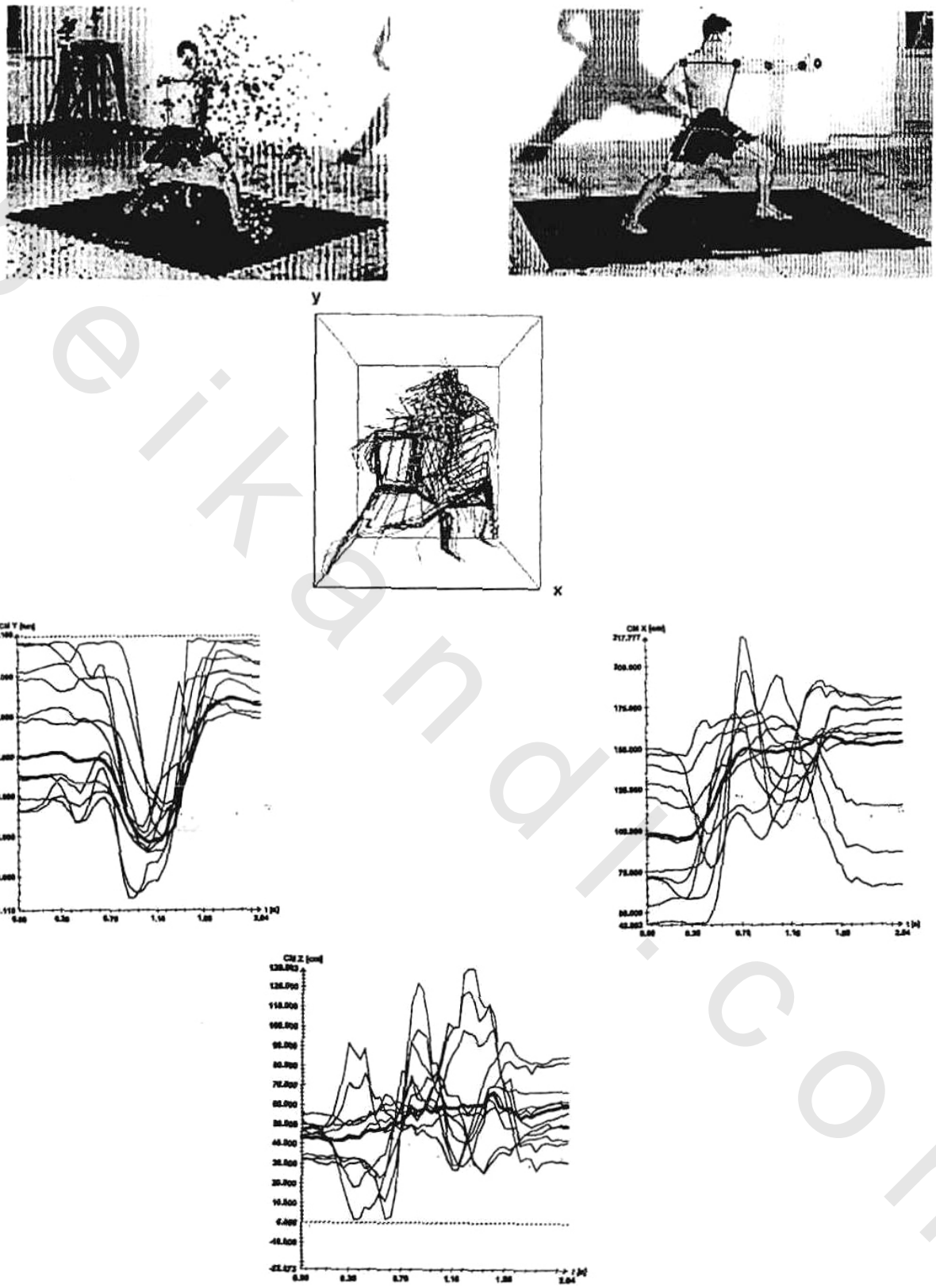
القدم الشمال ● الفخذ اليمين ◇ اليد اليمنى • اليد اليسرى ○ الرأس ●

الساعد الشمال ■ الساق اليمين □ الساعد الأيمن ⊕ العضد الأيسر ⊗ الجذع ------

الفخذ الشمال △ القدم اليمين ▭ العضد الأيمن ▯ الساعد الأيسر ┼ مركز ثقل الجسم ——

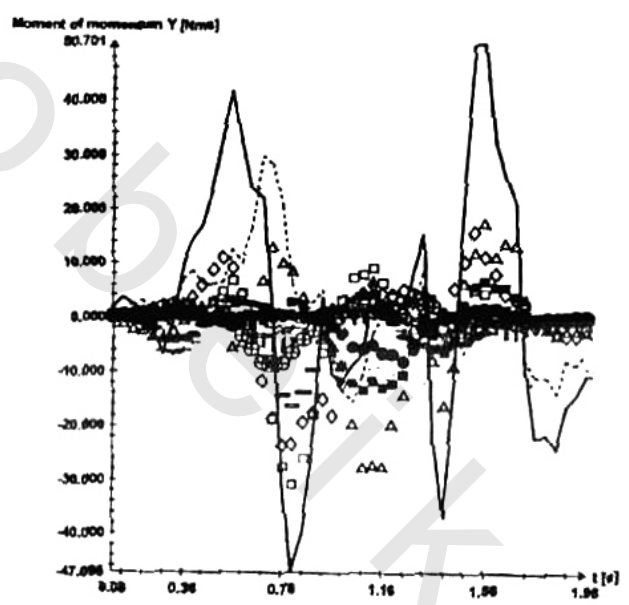
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٢) من المجموعة التجريبية فى القياس البعدى

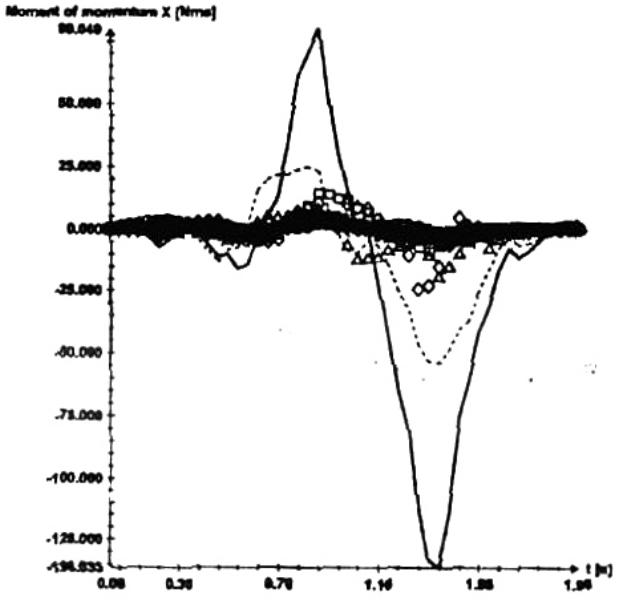
obeikandl.com

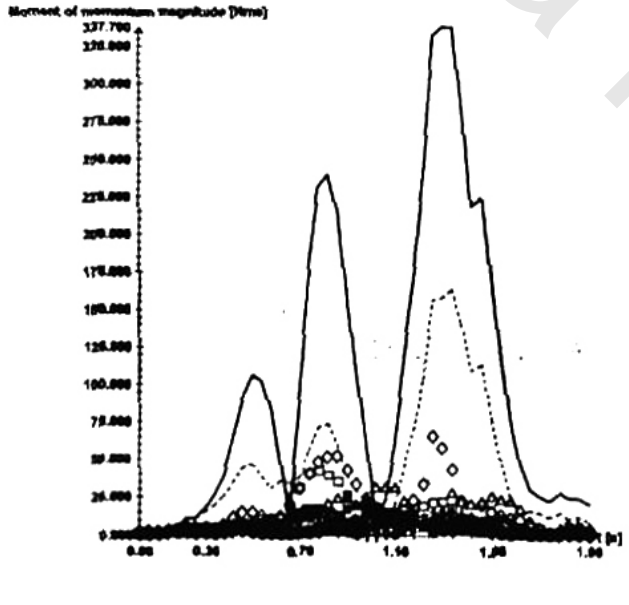


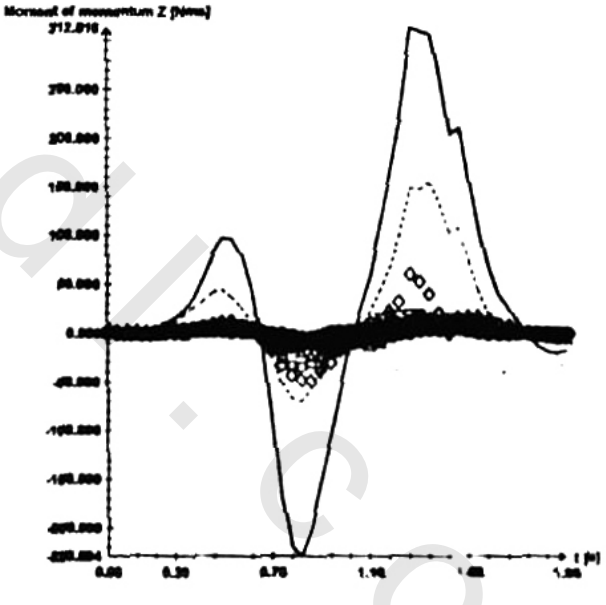
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٣) من المجموعة التجريبية فى القياس القبلى

obeikandl.com









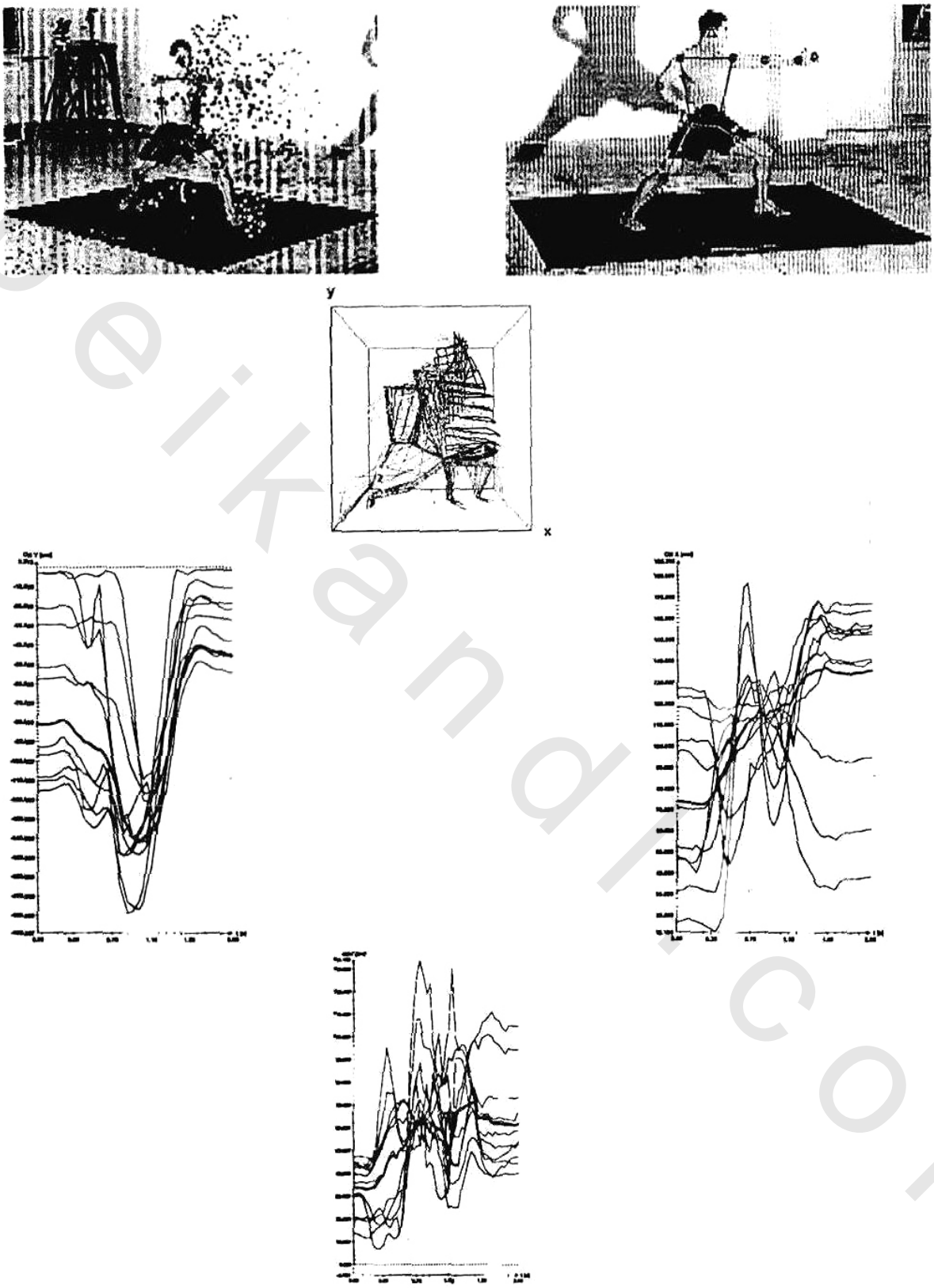
القدم الشمال ● الفخذ اليمين ◇ اليد اليمنى • اليد اليسرى ○ الرأس ●

الساعد الشمال ■ الساق اليمين □ الساعد الأيمن ⊕ العضد الأيسر ⊗ الجذع ------

الفخذ الشمال Δ القدم اليمين ▢ العضد الأيمن ▯ الساعد الأيسر ┼ مركز ثقل الجسم ——

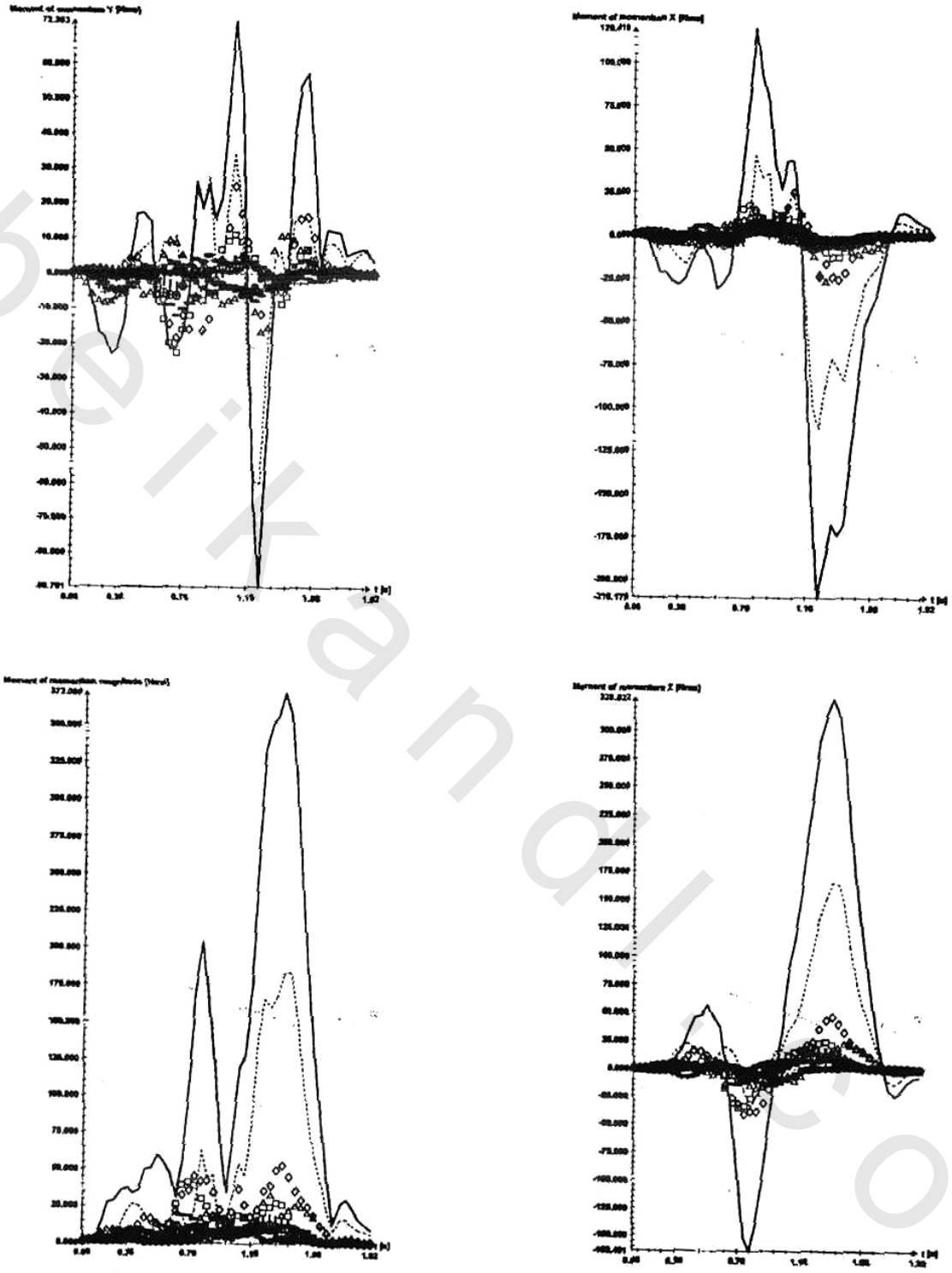
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٣) من المجموعة التجريبية فى القياس القبلى

obeikandl.com



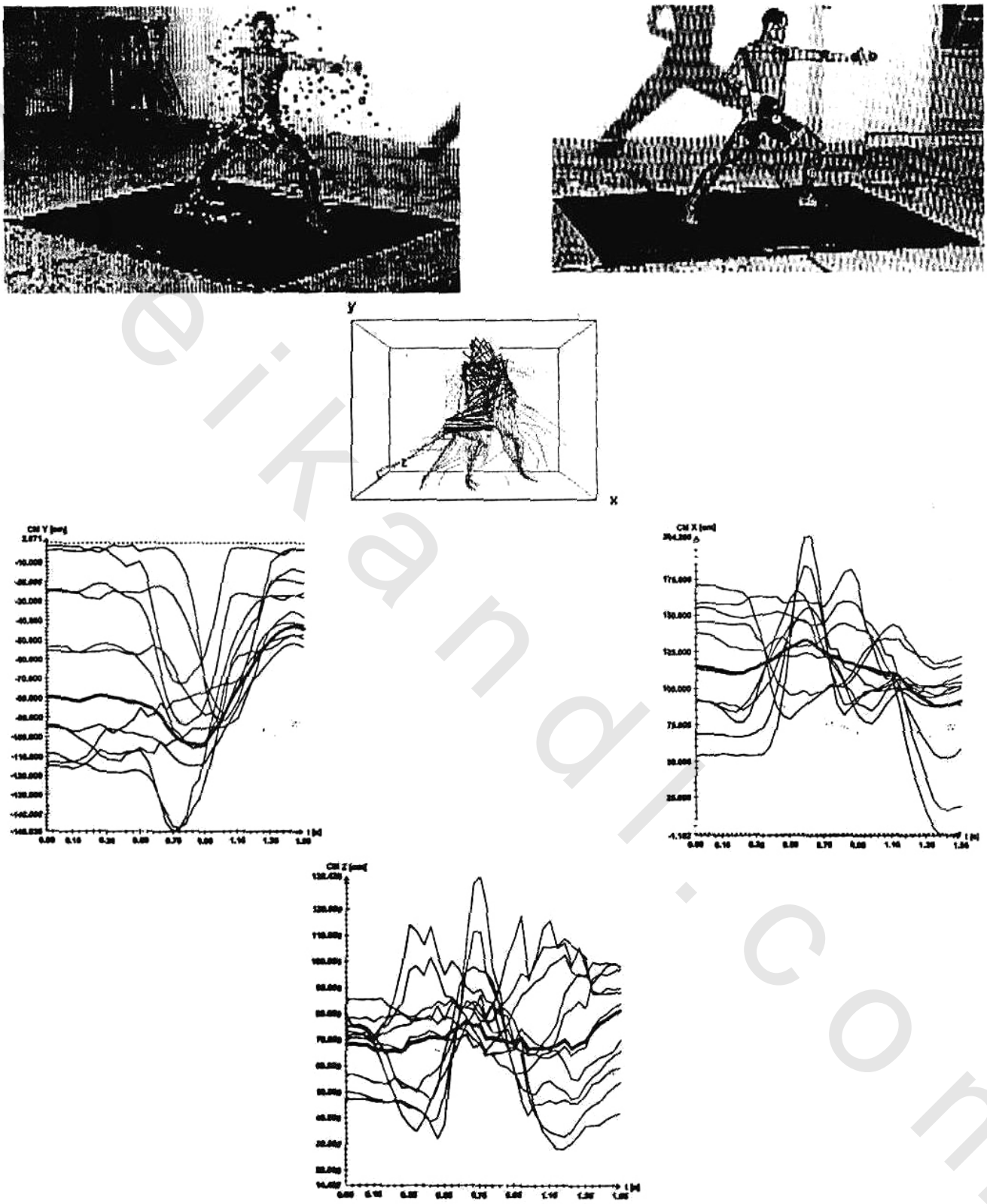
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٣) من المجموعة التجريبية فى القياس البعدى

openkandil.com



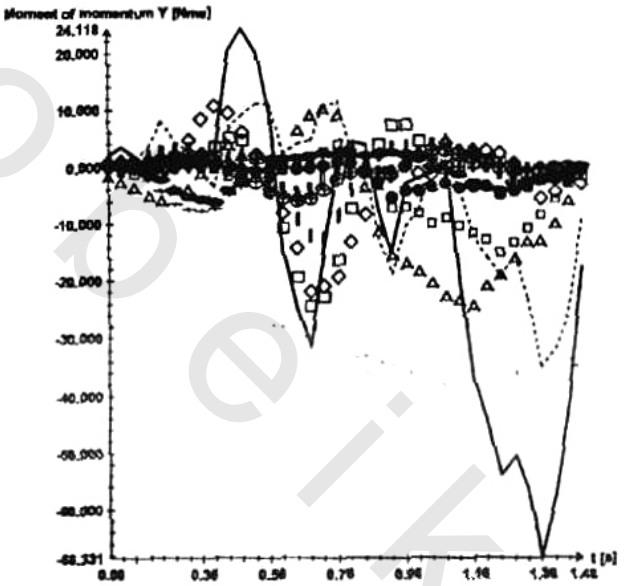
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٣) من المجموعة التجريبية فى القياس البعدى

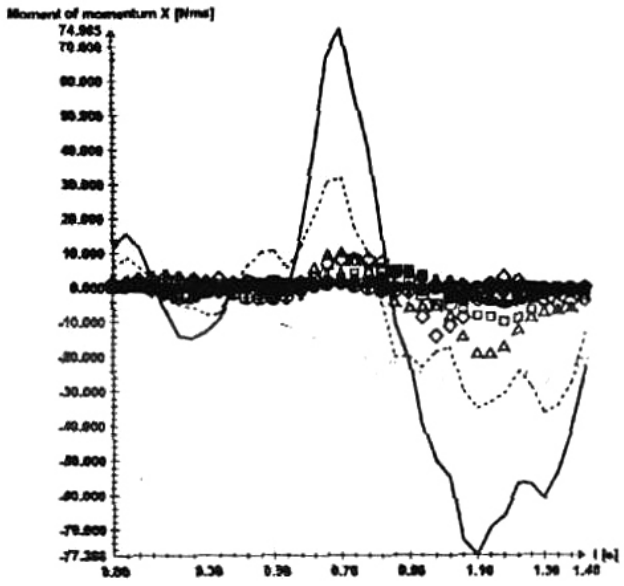
obeikandl.com

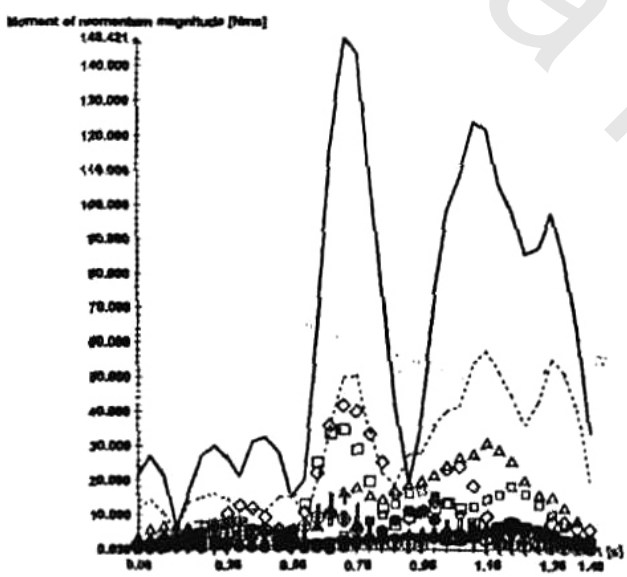


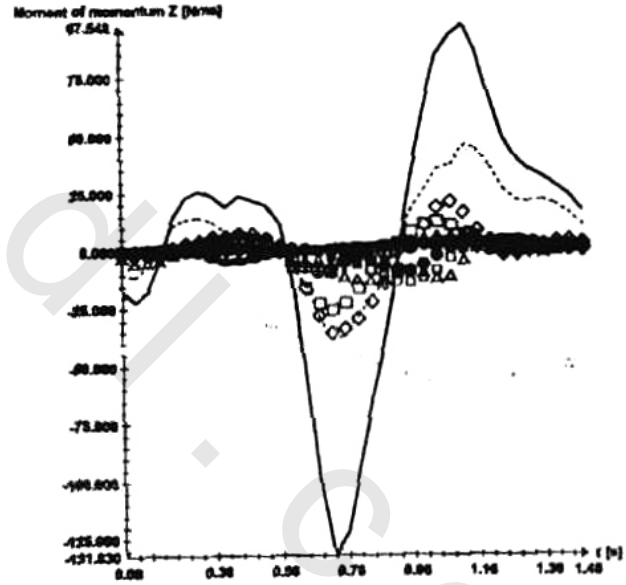
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٩) من المجموعة التجريبية فى القياس القبلى

Omeikandr.com









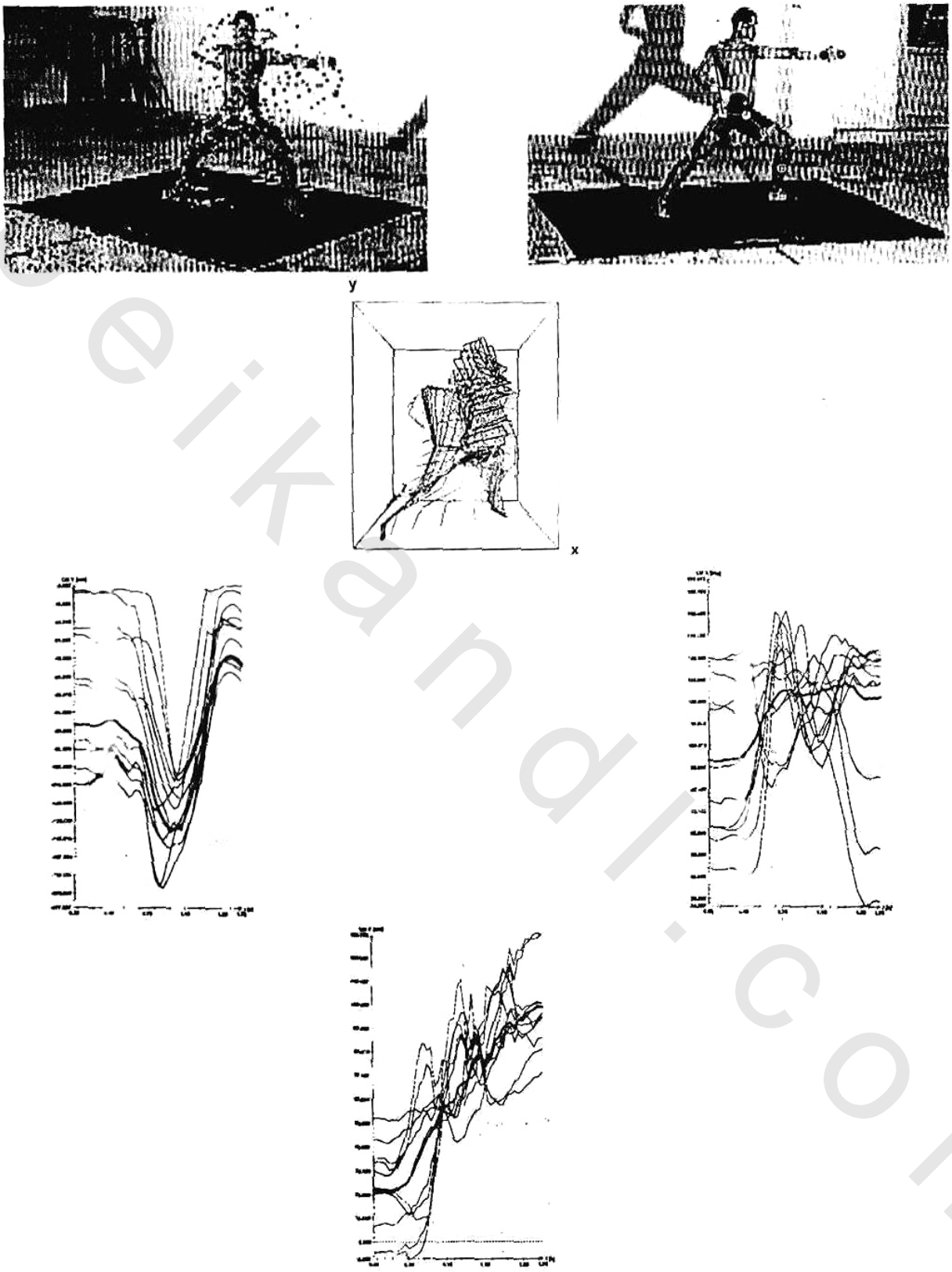
القدم الشمال ● الفخذ اليمين ◇ اليد اليمنى • اليد اليسرى ○ الرأس ●

الساعد الشمال ■ الساق اليمين □ الساعد الأيمن ⊕ العضد الأيسر ⊗ الجذع ------

الفخذ الشمال △ القدم اليمين ▢ العضد الأيمن ▯ الساعد الأيسر ┼ مركز ثقل الجسم ——

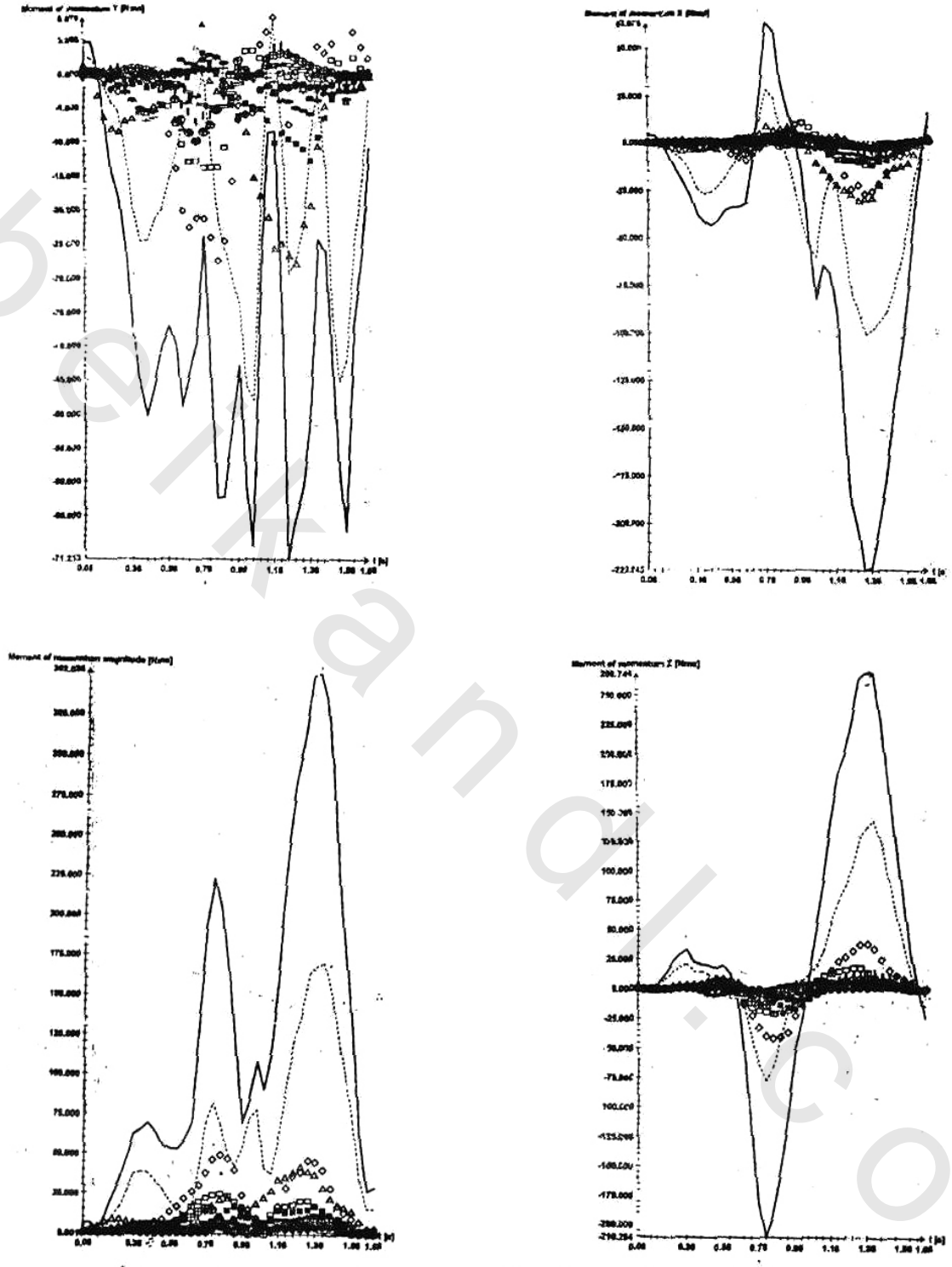
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٤) من المجموعة التجريبية فى القياس القبلى

obeikandl.com



صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٤) من المجموعة التجريبية فى القياس البعدى

obeikandl.com



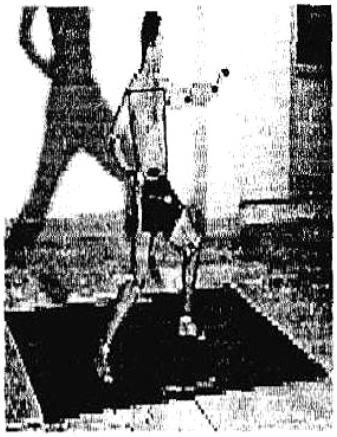
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٤) من المجموعة التجريبية فى القياس البعدى

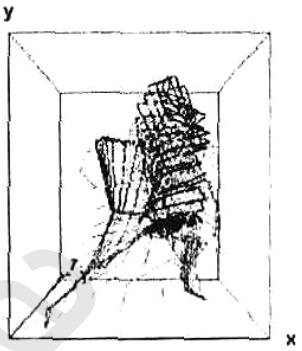
obeikandl.com

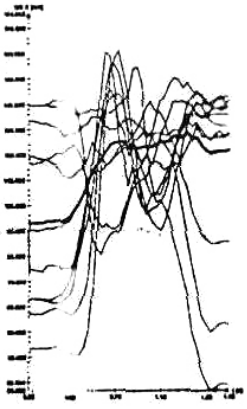
مرفق (١١)

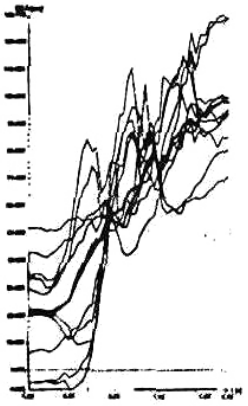
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية ومنحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة لأفراد المجموعة الضابطة فى القياس القبلى والبعدى

obeikandl.com



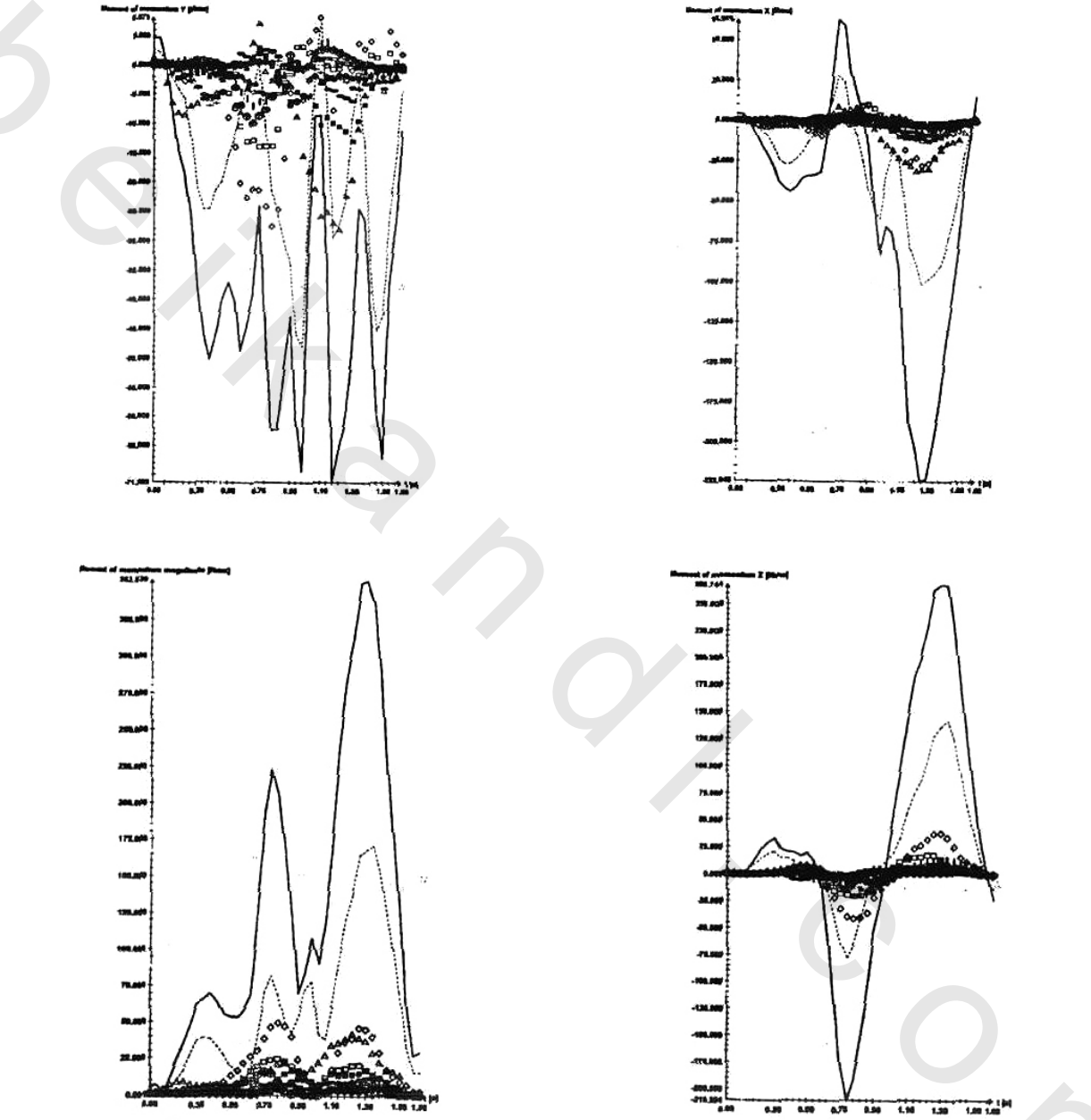






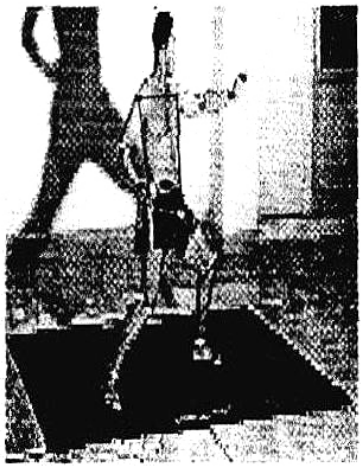
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٢) من المجموعة الضابطة فى القياس القبلى

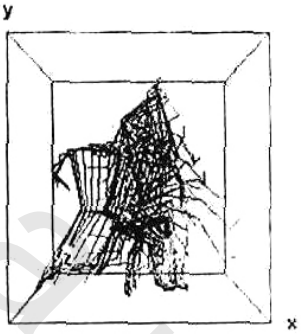
obeikandl.com

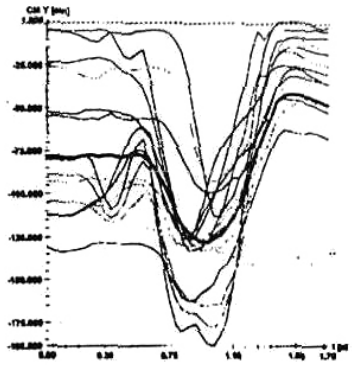


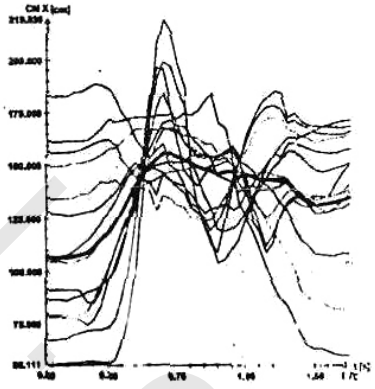
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٢) من المجموعة الضابطة فى القياس القبلى

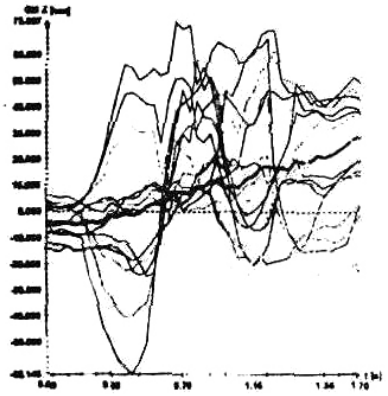
obeikandl.com





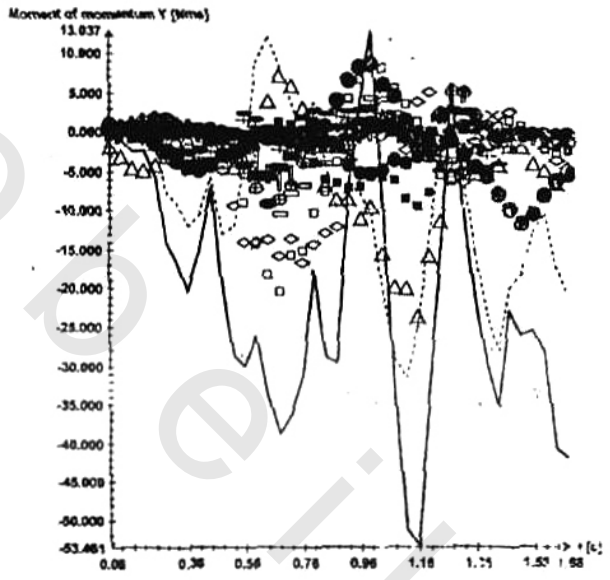


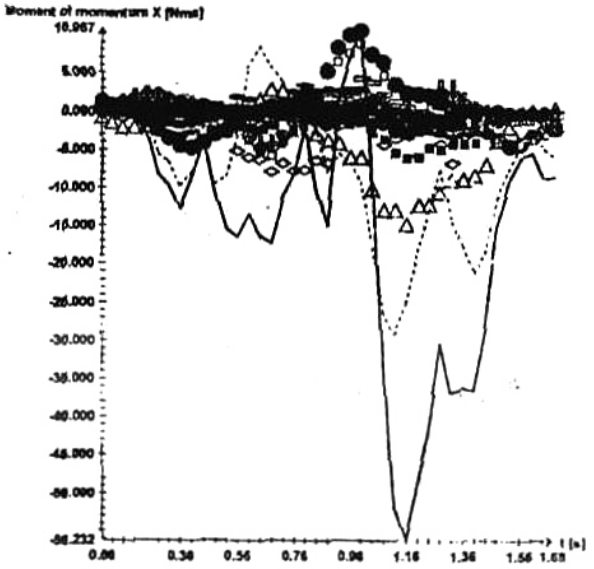


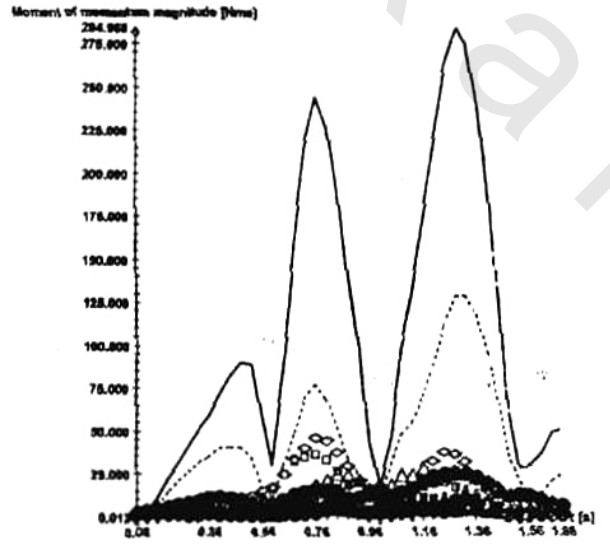


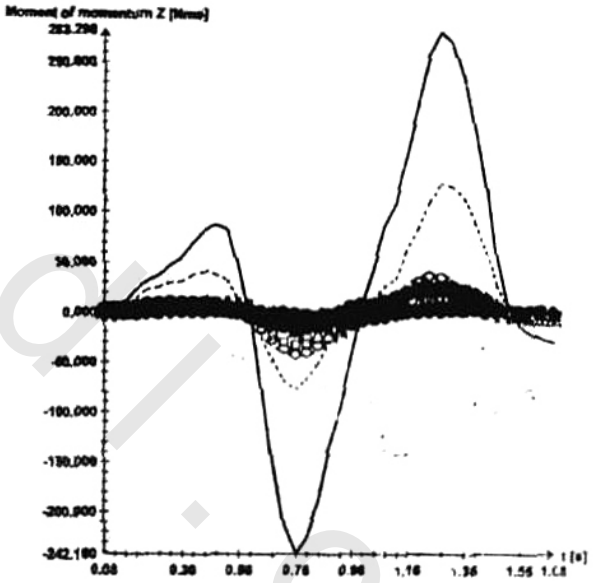
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٢) من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى

obeikandl.com









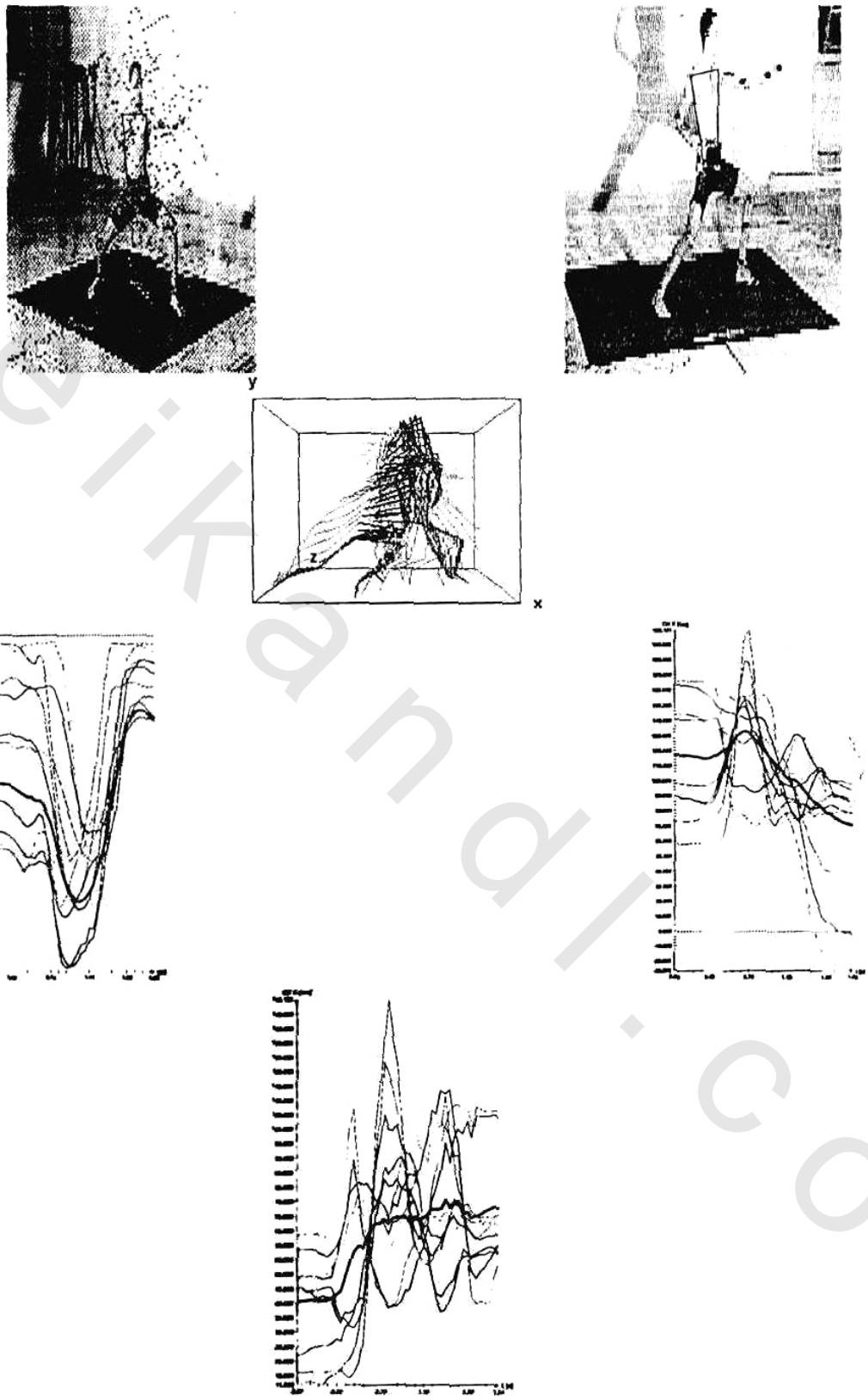
القدم الشمال ● الفخذ اليمين ◇ اليد اليمنى • اليد اليسرى ○ الرأس ●

الساعد الشمال ■ الساق اليمين □ الساعد الأيمن ⊕ العضد الأيسر ⊗ الجذع ------

الفخذ الشمال △ القدم اليمين ▢ العضد الأيمن ▯ الساعد الأيسر ┼ مركز ثقل الجسم ——

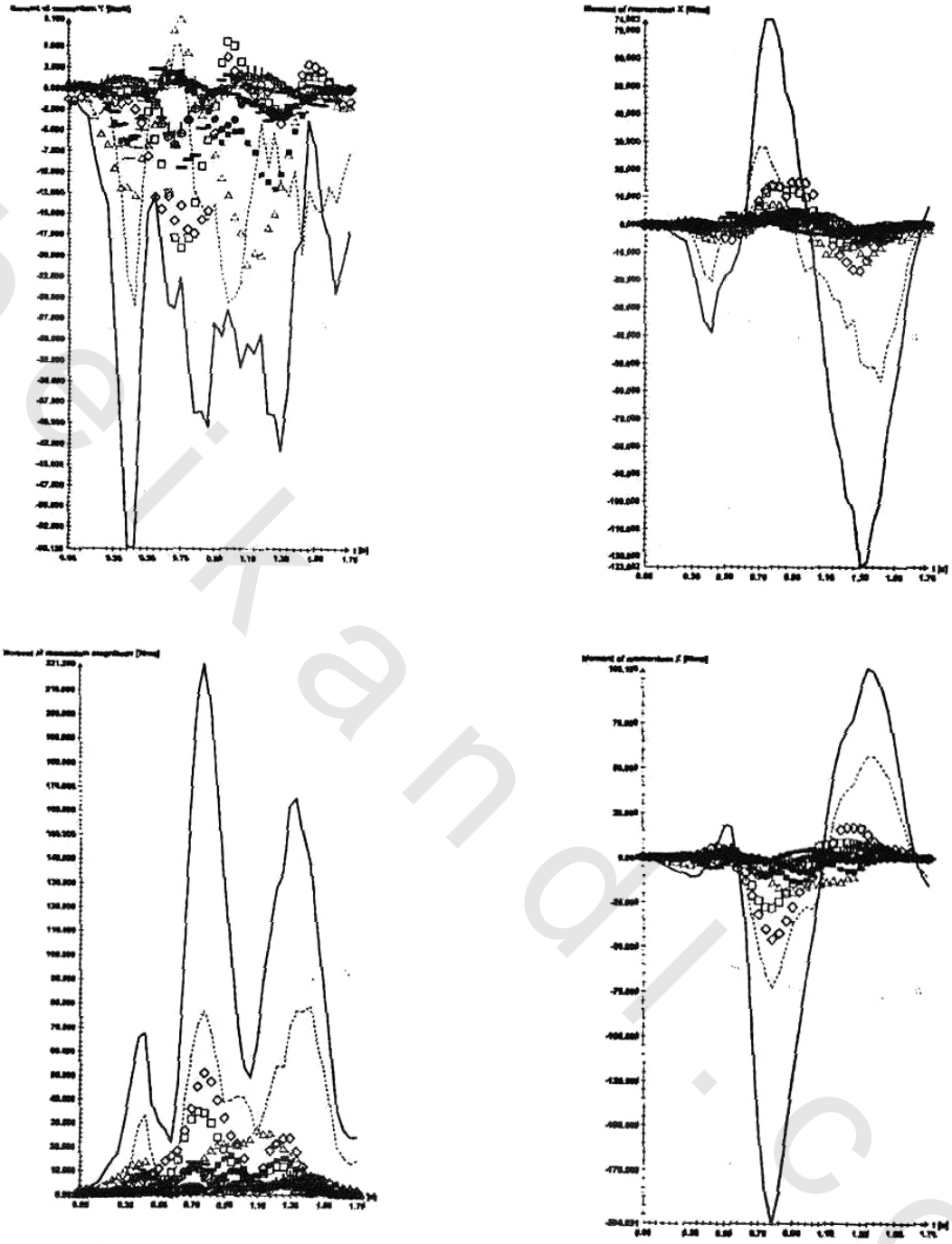
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٢) من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى

opelkanal.com



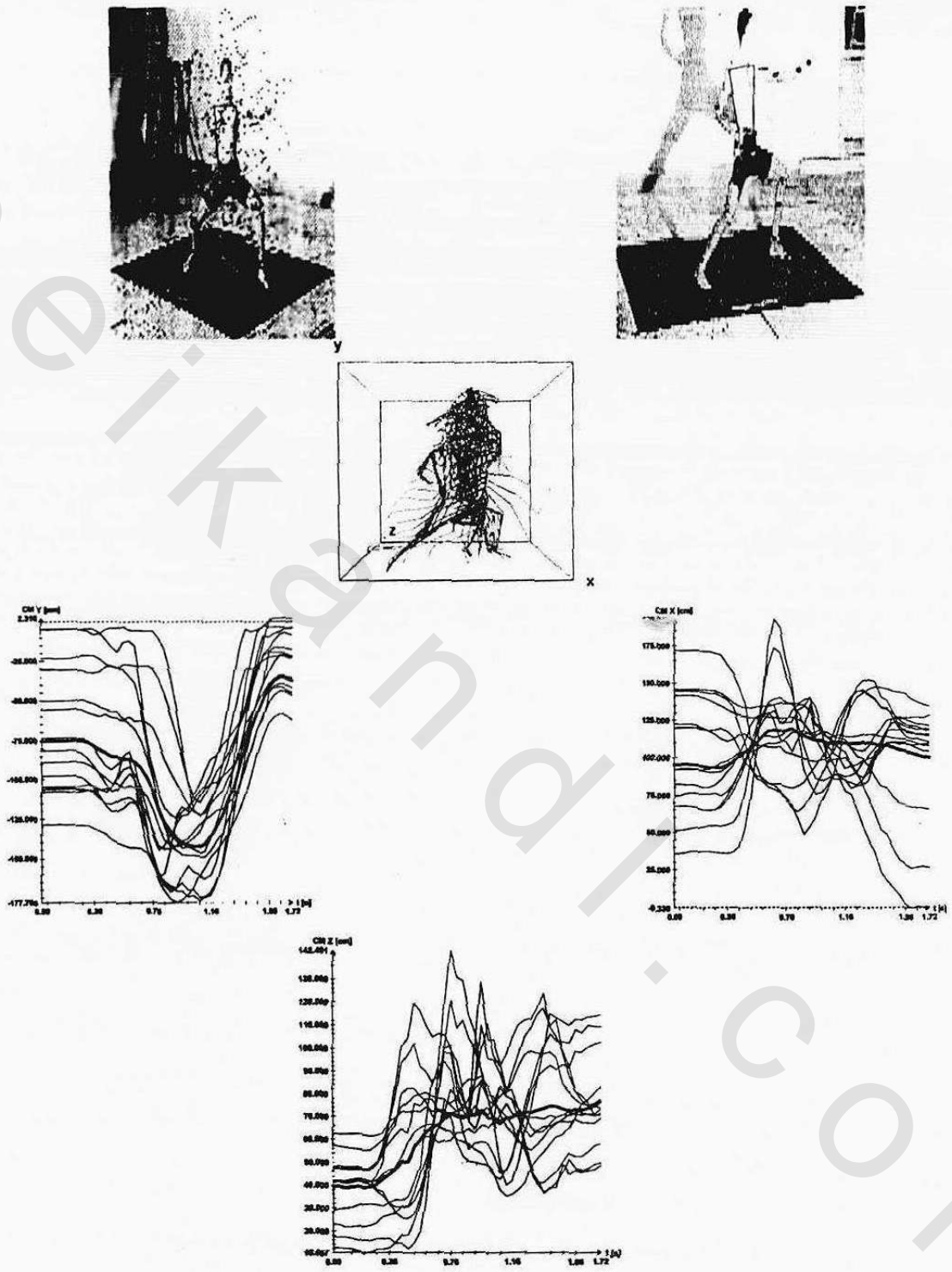
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٣) من المجموعة الضابطة فى القياس القبلى

obeikandl.com



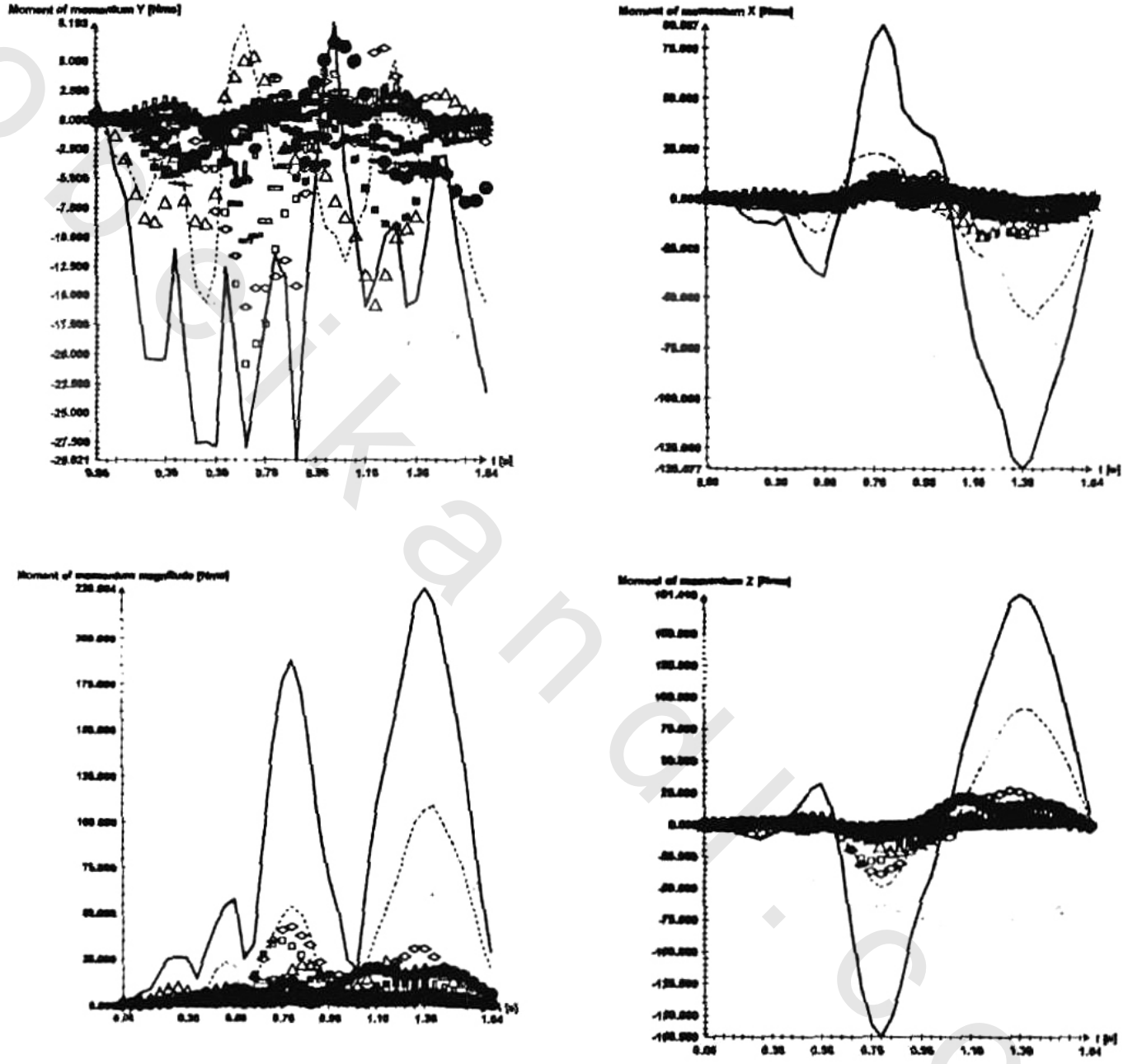
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٣) من المجموعة الضابطة فى القياس القبلى

obeikandl.com

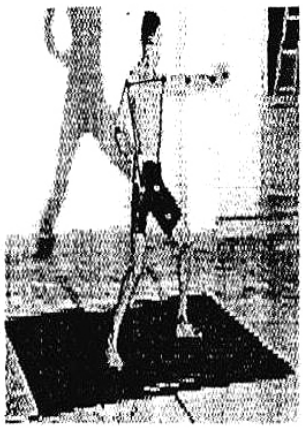


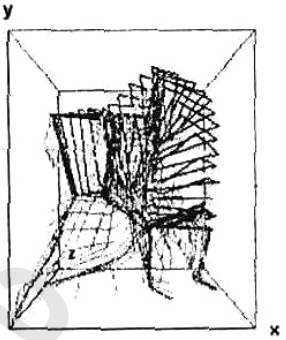
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٣) من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى

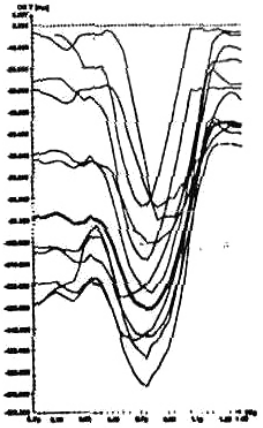
obeikandl.com

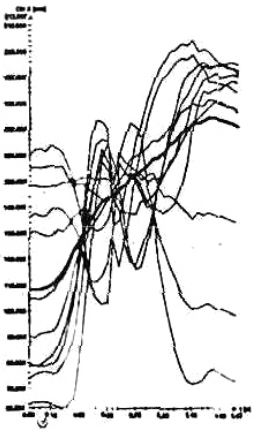


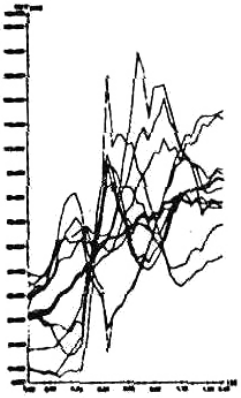
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٣) من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى





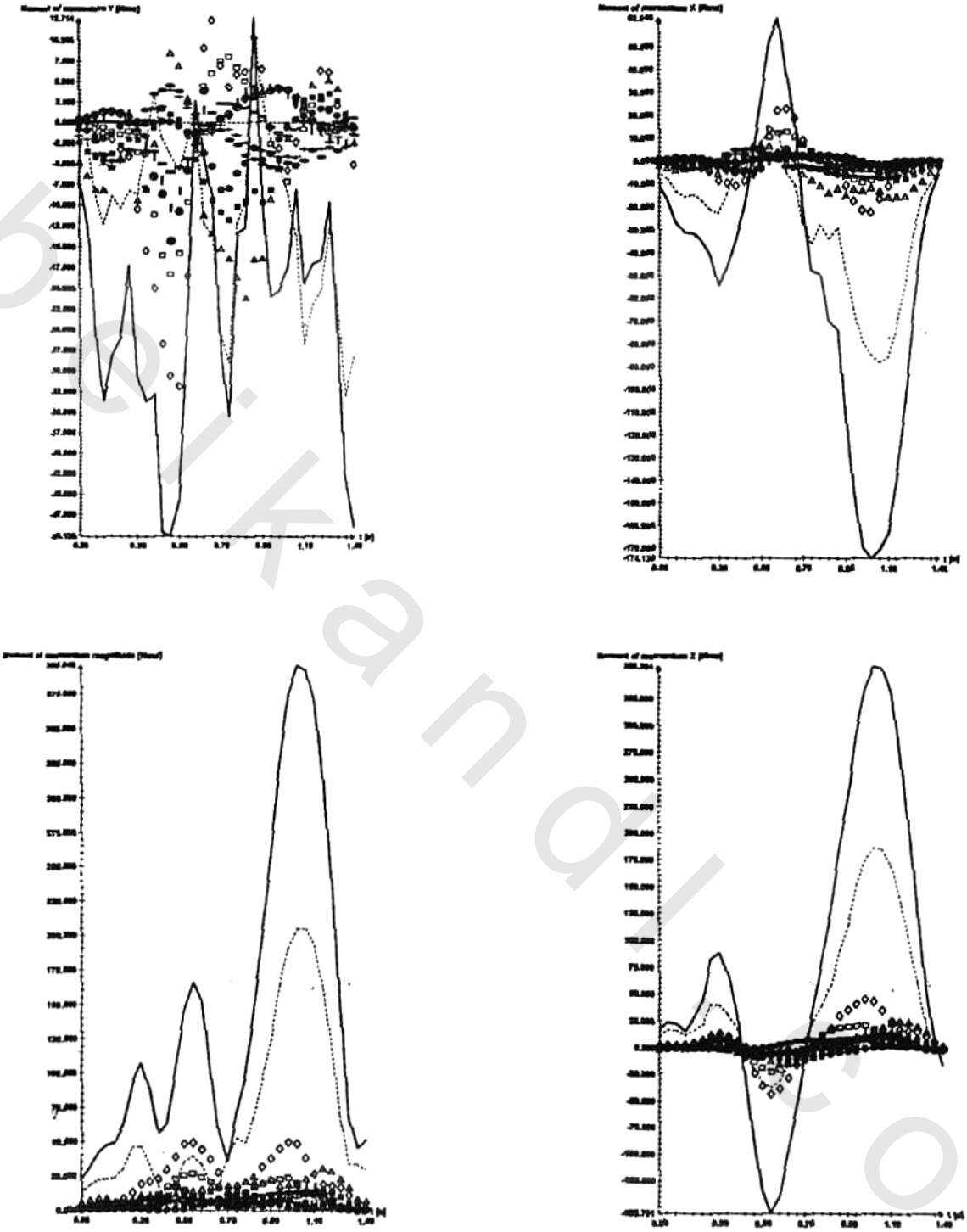






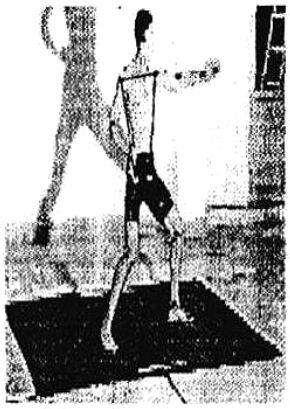
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٤) من المجموعة الضابطة فى القياس القبلى

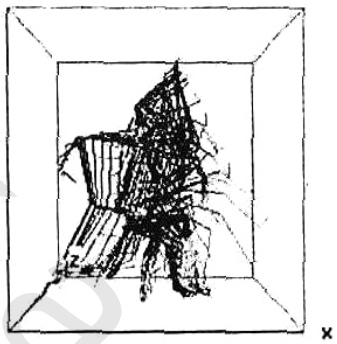
obeikandl.com

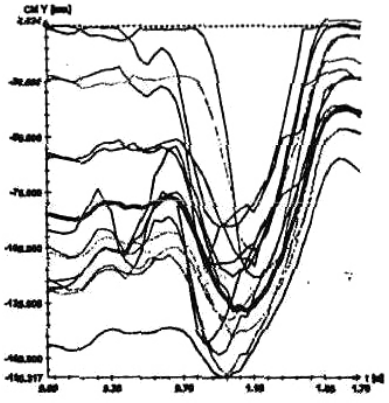


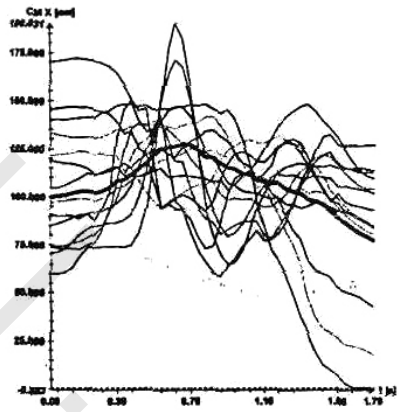
منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٤) من المجموعة الضابطة فى القياس القبلى

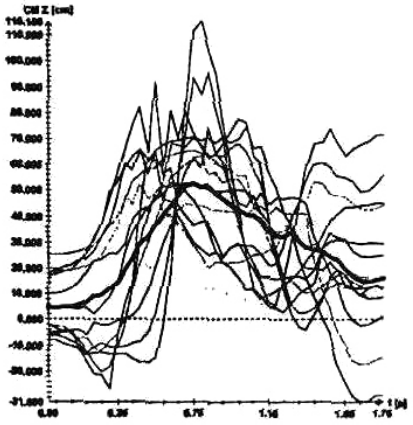
obeikandl.com





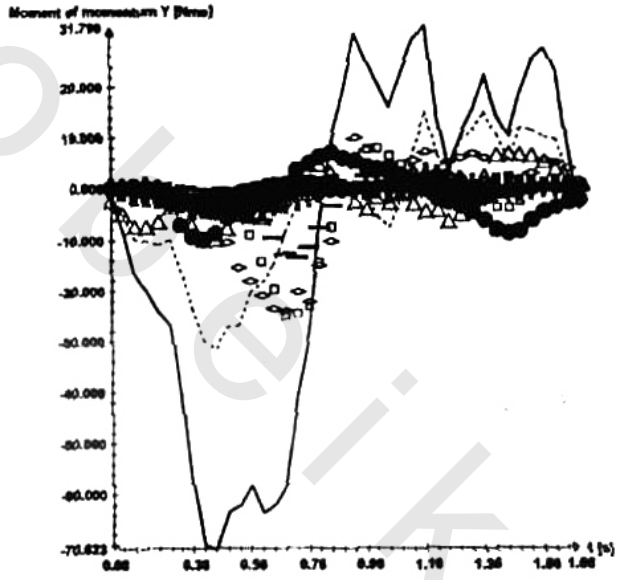


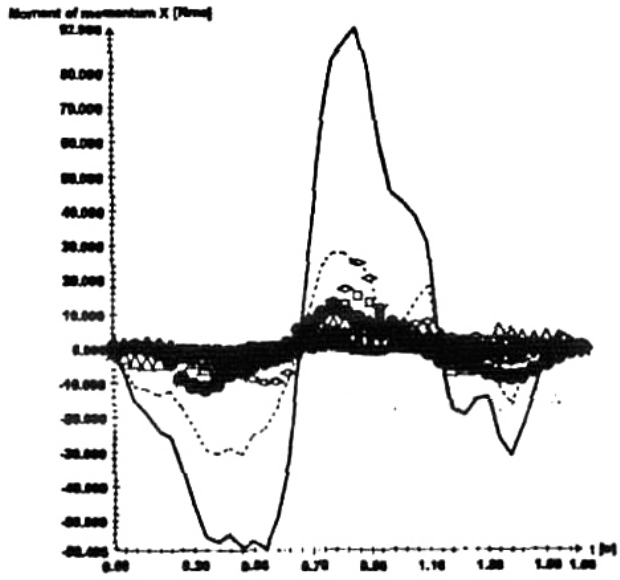


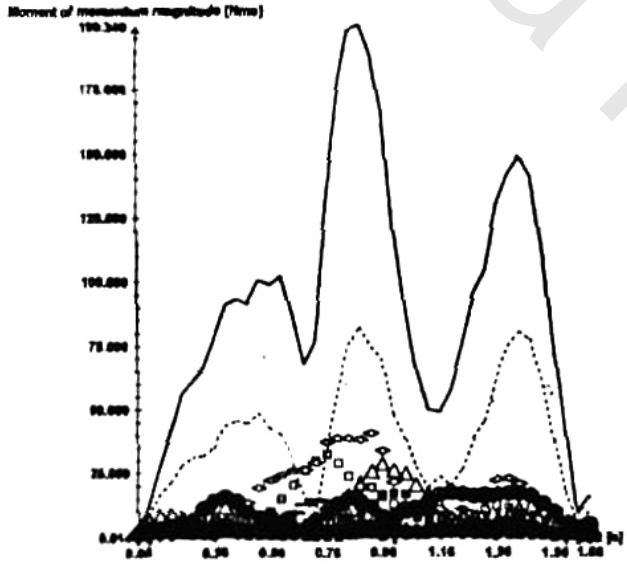


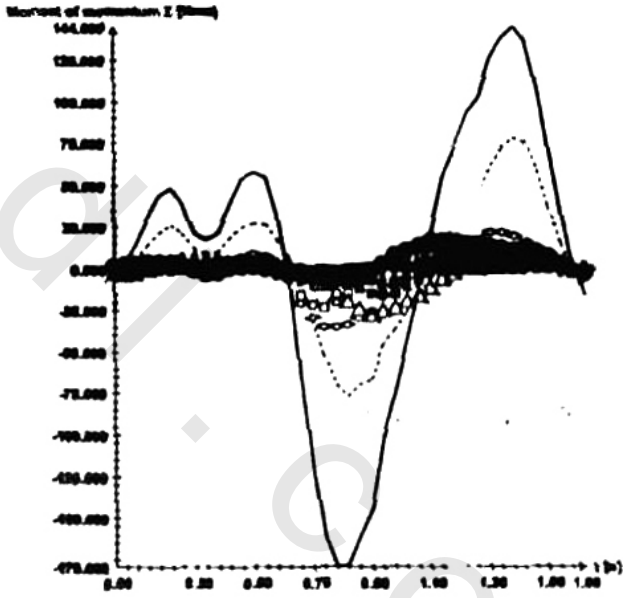
صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (٤) من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى

obeikandi.com









القدم الشمال ⬣ القدم اليمين ◇ اليد اليمنى • اليد اليسرى ○ الرأس ●

الساعد الشمال ■ الساق اليمين □ الساعد الأيمن ⊕ العضد الأيسر ⊗ الجذع ------

الفخذ الشمال Δ القدم اليمين ▢ العضد الأيمن ▯ الساعد الأيسر ┼ مركز ثقل الجسم ——

منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (٤) من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى

olekanon.com

ملخص البحث

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

obeikandl.com

ملخص البحث

تأثير تنمية القوة العضلية للرجلين على كمية الحركة الدورانية الخاصة بأداء مهارة سنبو توبى جيرى فى رياضة الكاراتيه

تعتبر دراسة الأداء الحركى للإنسان فى الأنشطة الرياضية المتعددة من المجالات الهامة التى تستثير العاملين فى مجال التدريب والتدريس لدراسة العوامل المؤثرة فيه، سواء كانت عوامل نفسية أو بدنية أو ميكانيكية لمحاولة الوصول بعملية التعليم والتدريب إلى أفضل مستوى لها.

وتعد الميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى من العلوم الأساسية التى تساهم فى وضع التطبيق العلمى وإيجاد البراهين الملائمة لتطوير التكنيك الرياضى وتنمية النظام الحركى.

مشكلة البحث وأهميته :

يرتبط الأداء المهارى بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية. وتُعد الكاتا فى رياضة الكاراتيه من ضمن الأنشطة التى لابد وأن يتميز لاعبوها بالدقة فى الأداء مثلها فى ذلك رياضات الجمباز والتعبير الحركى والغطس، حيث يكون الأداء المهارى هو أساس تقييم المستوى لهذا الرياضى.

وتعتبر الجملة الحركية (أونسو Unsu) من أهم الكاتات وأصبعها فى رياضة الكاراتيه، لما تحتويه من العديد من المهارات الصعبة والتى يعتبر من أبرزها مهارة سنبو توبى جيرى.

obeikandl.com

وتعتبر مهارة سنبو توبى جيرى من الناحية الميكانيكية من الحركات الانتقالية الدورانية والتى يدور فيها جسم اللاعب أكثر من ٣٦٠° حول محوره الطولى، حيث يعتبر هذا الدوران نتيجة لعزوم دفوع القوى الناتجة عن دفع القدمين خلال الارتكاز على الأرض.

هذا وقد أشار عادل عبد البصير (١٩٩٨م) إلى أن أى محاولة لتحسين اللفات أو الدورات الهوائية يجب أن يكون عن طريق زيادة كميتى الدفع والسرعة والمرتبطتين بتوافر عنصر القوة العضلية للرجلين.

وبناءً عليه يتضح لنا حتمية توافر القوة العضلية بأشكالها المختلفة للرجلين، حيث أنها العنصر البدنى الأساسى فى إتمام هذا النوع من المهارات، بالإضافة إلى المتغيرات الميكانيكية المرتبطة بمقدار هذه القوة العضلية والتى لها تأثير فى أداء تلك المهارة والمتمثلة فى مقدار دفع الأرض لأعلى وفى اتجاه الدوران والناتج عن اكتساب الجسم لكمية حركة دورانية تتناسب ومقدار ذلك الدفع.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على تأثير تنمية القوة العضلية للرجلين على كمية الحركة الدورانية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة خلال مراحل أداء مهارة سنبو توبى جيرى فى رياضة الكاراتيه.

فروض البحث :

١- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى لكمية الحركة الدورانية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث لدى المجموعة الضابطة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى لكمية الحركة الدورانية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لكمية الحركة الدورانية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى للقياس القبلى والبعدى لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبى الدرجة الأولى (كاتا) بمنطقة بورسعيد للكاراتيه، وكان قوامها ثمانية لاعبين تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (٤) لاعبين.

- أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات :

١- التصوير بالفيديو ذو الأبعاد الثلاثة.

٢- التحكيم بطريقة المحلفين.

٣- نظام التحليل الحركى باستخدام مسجل الفيديو والحاسب الآلى وجهاز الطبع باستخدام محلل ويندو.

٤- المسح المرجعى.

٥- استطلاع أراء الخبراء.

obeikandi.com

٦- الاختبارات والمقاييس.

٧- الحاسب الآلى.

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه، وفى ضوء طبيعة المنهج المستخدم والبرنامج التدريبى والعينة التى طبق عليها البحث، ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج أمكن استنتاج ما يلى :

١- أدى استخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية أشكال القوة الخاصة بلاعبى الكاراتيه إلى تطور وتحسن كمية الحركة الدورانية خلال أداء المهارة قيد البحث عن طريق ما يلى :

أ- زيادة توقيت زمن مرحلة الطيران.

ب- زيادة توقيت الأداء الكلى للمهارة قيد البحث.

جـ- زيادة زاوية الانطلاق، بما أعطى فرصة للحصول على أكبر قدر ممكن من الإزاحة الرأسية لأعلى وكذلك زيادة زمن الطيران.

د- زيادة مقدار الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى الاتجاه الرأسى لأعلى، وذلك خلال المرحلة الثالثة لأداء المهارة قيد البحث.

هـ- زيادة مقدار كمية الحركة الدورانية خلال المرحلة الأولى للأجزاء التالية :

- القدم اليسرى فى الاتجاه الرأسى والسهمى والمحصلة.
- الساق اليسرى فى الاتجاه السهمى.
- الفخذ الأيسر فى الاتجاه السهمى.
- الفخذ الأيمن فى الاتجاه الأفقى.
- الساق اليمنى فى اتجاه المحصلة.
- القدم اليمنى فى اتجاه المحصلة.
- الساعد الأيسر فى الاتجاه الأفقى.
- العضد الأيمن فى الاتجاه السهمى.
- الرأس فى الاتجاه الرأسى.
- الجذع فى الاتجاه الأفقى.

obeikandl.com

و- زيادة مقدار كمية الحركة الدورانية خلال المرحلة الثانية للأجزاء التالية :

- الفخذ الأيمن فى الاتجاه الرأسى.
- الساق اليمنى فى الاتجاه الرأسى.
- الساعد الأيسر فى الاتجاه الرأسى والسهمى.
- العضد الأيسر فى الاتجاه السهمى والمحصلة.
- الساعد الأيمن فى الاتجاه الرأسى والسهمى.
- الجذع فى الاتجاه الرأسى.

ز- زيادة مقدار كمية الحركة الدورانية خلال المرحلة الثالثة (مرحلة الطيران) للأجزاء التالية :

- الساق اليسرى فى الاتجاه الأفقى والرأسى.
- الفخذ الأيسر فى الاتجاه الأفقى والمحصلة.
- الفخذ الأيمن فى الاتجاه الأفقى والمحصلة.
- الساق اليمنى فى الاتجاه الأفقى.
- القدم اليمنى فى الاتجاه الرأسى.
- الساعد الأيسر فى الاتجاه الأفقى.
- العضد الأيسر فى الاتجاه الأفقى والرأسى والمحصلة.
- اليد اليمنى فى الاتجاه السهمى.
- الرأسى فى الاتجاه الأفقى والسهمى والمحصلة.

ح- انخفاض مقدار كمية الحركة الدورانية خلال المرحلة الرابعة للأجزاء التالية :

- الساق اليسرى فى الاتجاه الرأسى.
- الفخذ الأيسر فى الاتجاه الأفقى.
- الفخذ الأيمن فى الاتجاه الأفقى والسهمى والمحصلة.
- الساق اليمنى فى الاتجاه السهمى والمحصلة.
- القدم اليمنى فى الاتجاه الرأسى.
- العضد الأيسر فى الاتجاه الأفقى والمحصلة.
- الرأس فى الاتجاه الأفقى والرأسى والسهمى والمحصلة.
- الجذع فى الاتجاه الرأسى والمحصلة.

obeikandl.com

٢- أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تنمية القوة العضلية للرجلين والخاصة بأداء المهارة قيد البحث، بالإضافة إلى تأثيره الإيجابى على مستوى القدرات البدنية الخاصة.

٣- البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة الضابطة لم يكن له تأثير إيجابى على أشكال القوة العضلية للرجلين، بالإضافة إلى أنه لم يكن هناك تحسناً ملحوظاً فى مستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه ودرجة الأداء المهارى لأفراد المجموعة الضابطة فى المهارة قيد البحث.

٤- لم يكن هناك تطور فى كمية الحركة الدورانية الخاصة بالمهارة قيد البحث بالنسبة للمجموعة الضابطة بما لم يكن له تأثير على باقى المتغيرات الميكانيكية المستخدمة لدراسة المهارة قيد البحث، الأمر الذى انعكس على درجة الأداء المهارى الذى لم يحدث فيه تطوراً ملحوظاً لأفراد هذه المجموعة.

التوصيات :

استناداً على ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بما يلى :

١- استخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية القوة العضلية بأشكالها المختلفة الخاصة برياضة الكاراتيه.

٢- التركيز على البارامترات الديناميكية التى أدى البرنامج المقترح لتطويرها وتحسينها.

٣- الاهتمام باختيار وابتكار تمرينات تهدف إلى تنمية القوة العضلية الخاصة بالأنشطة الرياضية، والتى تهتم بتطوير القوة العضلية فى إطار تمرينات تعمد إلى تطوير المتغيرات الخاصة بالمهارات الحركية فى ذلك النشاط، والتى يتم فيها التدريب فى إطار تمرينات تتشابه إلى حد كبير والمسار الحركى لهذه الأنشطة.

٤- إجراء التحليل العاملى لتحديد أهم البارامترات الديناميكية المؤثرة خلال مراحل أداء المهارات فى رياضة الكاراتيه بوجه عام والمهارة قيد البحث بشكل خاص.

٥- الاتجاه إلى تحليل المهارات الحركية ولكن بصورة غير منفردة، بمعنى ضرورة إجراء عمليات التحليل الحركى فى ظل ظروف المنافسة، وذلك لاستخلاص نتائج أكثر دقة.

٦- إجراء أبحاث مشابهة على عينات مختلفة وعلى مهارات حركية أخرى فى رياضة الكاراتيه.

obeikandl.com

مستخلص البحث

تأثير تنمية القوة العضلية للرجلين على كمية الحركة الدورانية الخاصة بأداء مهارة سنبو توبى جيرى فى رياضة الكاراتيه

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تنمية القوة العضلية للرجلين على كمية الحركة الدورانية الخاصة بأداء مهارة سنبو توبى جيرى فى رياضة الكاراتيه. وأجريت الدراسة على عينة من لاعبى الدرجة الأولى (كاتا) بمنطقة بورسعيد للكاراتيه، وكان قوامها ثمانية لاعبين تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (٤) لاعبين. وتم جمع البيانات باستخدام التصوير بالفيديو ذو الأبعاد الثلاثة والتحكيم بطريقة المحلفين ونظام التحليل الحركى باستخدام مسجل الفيديو والحاسب الآلى وجهاز الطبع باستخدام محلل ويندو والمسح المرجعى واستطلاع أراء الخبراء. وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً فى كميات الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية فى اتجاهات متعددة وذلك خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث ولصالح الأداء والذى دل عليه وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى فى درجة الأداء المهارى والذى كان لصالح المجموعة التجريبية.

Suez Canal University
Faculty of Physical Education
Port - Said
Sports Science Dep.

Effect of Development of Leg Muscular Strength on Rotational Movement Amount of Senpu tobi- geri skill performance in karate

By

Mohamed Hassan Ahmed El-Beshlawi
Assistant Lecturer Sports Science Dep.
Port-Said Faculty of Physical Education,
Suez Canal University

Thesis Submitted For Partial Fulfillment For The Requirement of Ph.D degree in Physical Education

Supervisors

Prof Dr. Adel Abd El-Basir Aly
Part-Time Professor of Biomechanics and Head of Sports Science Dep., and Establishing Dean of Port-Said Faculty of Physical Education, Suez Canal University

Dr.
Alaa El-Din Hamed Moustafa
Assistant Professor in Sports Training Dep., Port-Said Faculty of Physical Education Suez Canal University

Dr.
Ehab Adel Abd El-Basir
Lecturer in Sports Science Dep., Port-Said Faculty of Physical Education Suez Canal University

2005

obeikandl.com

THANKING

I wish to express my thanks to the Academy of Scintific Research and Technology for it's support in preparation of the thesis .

obeikandi.com

SUMMARY

Effect of Development of Leg Muscular Strength on Rotational Movement Amount of Senpu tobi- geri skill performance in karate

studying the motor performance of the human in various sports activities are considered of the most important fields that attract the workers in the fields of training and teaching to study the factors influencing it, whether were psychological or physical or mechanical factors to reach the highest possible level in learning and training.

Biomechanics in the sports fields is one of the main sciences that contribute to put scientific application and finding the proper evidences to develop the sports technique and development of motor system.

Research problem & Importance :

The skillful performance is linked to special motor physical qualities closely, the mastering of the skillful performance depends on the degree of development of physical and motor needs, kata in karate is one of the activities which players must be characterized by accuracy in performance like gymnastics, motor expression and diving, as the skillful performance is the base for evaluation of the level of this athletic.

obeikandl.com

The motor task (Unsu) is one of the most important and difficult kata in karate for the inclusion of many difficult skills, the prominent of which is senpu tobi geri .

Senpu tobi ger mechanically is one of the rotational movements in which the player rotate 360° around the longitudinal axis, this rotation is returned to torques of impulses resulting from foot pushing the land during pivoting.

The trial to improve turns or air turns must be through increase both impulse and speed linked to muscular strength of legs.

According to this appear the necessity of muscular strength in its different types in legs, as it is the main physical quality in completing this type of skills, in addition to the mechanical variables related to amount of this muscular strength that have an effect in performance of this skill presented in the amount of land pushing upward and the direction of turn resulting from the body acquirement of rotational movement that is proportionate to this push.

Research aim :

This research aims to :

- **Knowing the effect of legs muscular strength development on the rotational movement of different body parts during phases of performance of senpu tobi geri in karate.**

obeikandl.com

Research hypotheses :

1- There are no statistically significant differences between the pre and post-measurements of the rotational movement of different body parts during performance of the skill under investigation in the control group.

2- There are statistically significant differences between the pre and post-measurements of the rotational movement of different body parts during performance of the skill under investigation for the experimental group in favor of the post-measurements.

3- There are statistically significant differences between the control and experimental groups in the post-measurements of the rotational movement of different body parts during performance of the skill under investigation in favour of the experimental group.

Research procedures :

- Research method :

The researcher used the experimental method with experimental design of pre- and post-measurements on two groups one experimental and the other control.

- Research sample :

The sample was chosen purposely from first class kata players in Port-Said karate area, the sample was eight players divided randomly on two matched groups each of 4 players.

obeikandl.com

- Data collection tools :

The researcher used the following tools to collect data :

1- Three dimensional video recording.

2- Judging by referees.

3- Motor analysis using video recording, computer and printer using winanalysis.

4- Review of literature.

5- Experts questionnaire.

6- Tests and measurements.

7- Computer.

Conclusions :

According to research aims and hypotheses, and the used method and suggested training program and the chosen samples, the researcher could conclude the following :

1- The use of the suggested training program leads to development and improvement of the rotational movement during the performance of the skill under investigation :

a- Increase in timing of flight phase.

b- Increase in total time for the skill under investigation.

c- Increase in takeoff angle, which give more vertical displacement and increase in flight time.

d- Increase in linear displacement of body mass of gravity in the vertical direction in the third phase of performance of the skill under investigation.

obeikandl.com

e- Increase in rotational movement in the first phase of the following :

- The left foot in vertical, sagittal directions and resultant.
- The left left in sagittal direction.
- The left thigh in sagittal direction.
- Right thigh in the horizontal direction.
- Right leg in the resultant.
- Right foot in the resultant.
- Left forearm in the horizontal direction.
- Right arm in saggital direction
- Head in the vertical direction.
- Torso in the horizontal direction.

f- Increase in rotational movement in the second phase in the following parts :

- Right thigh in the vertical direction.
- Right left in the vertical direction.
- Left forearm in the vertical and sagittal directions.
- Left arm in the sagittal direction and resultant.
- Right forearm in vertical and sagittal directions.
- Torso in the vertical direction.

g- Increase in the rotational movement in the third phase (flight) of the following parts :

- Left leg in horizontal and vertical directions.
- Left thigh in the horizontal direction and resultant.
- Right thigh in horizontal direction and resultant.

obeikandl.com

- **Right leg in horizontal direction.**
- **Right foot in vertical direction.**
- **Left forearm in horizontal direction.**
- **Left arm in the horizontal and vertical direction and resultant.**
- **Right hand in the sagittal direction.**
- **Head in the horizontal and sagittal directions and resultant.**

h- Reduction in rotational movement in the fourth phase in the following parts :

- **Left leg in vertical direction.**
- **Left thigh in the horizontal direction.**
- **Right thigh in the horizontal and sagittal directions and resultant.**
- **Right leg in sagittal direction and resultant.**
- **Right foot in vertical direction.**
- **Left arm in horizontal direction and resultant.**
- **Head in horizontal, vertical and sagittal directions and resultant.**
- **Torso in vertical direction and resultant.**

2- The suggested training program lead to development of legs muscular strength for the skill under investigation in addition to its positive effect on the level of special physical qualities.

3- The training program applied on the control group has no positive effect on types of muscular strength for legs in addition to absence of improvement in the level of special physical qualities for kata players in karate and skillful performance degree for control

openkandil.com

group members in the skill under investigation.

4- There is development in the rotational movement for the skill under investigation for the control group which did not affect the other mechanical variables used to study this skill which is reflected on the degree of skillful performance which did not show marked improvement for this group members.

Recommendations :

According the results, the researcher recommends :

1- Using the suggested training program to develop different types of muscular strength for karate.

2- Concentration on dynamic parameters which the suggested program leads to their development and improvement.

3- Care for invention of exercises that develop the special muscular strength and that care for development of muscular strength through exercises that develop the special parameters of the motor skills in this activity, in which training mimic the motor pathway of this activity.

4- Making factorial analysis to determine the most important dynamic parameters affecting the phases of skill performance in karate generally and in the skill under investigation specially.

5- The trend for individual analysis of motor skills mainly in competitive situation to get more accurate results.

6- Conducting similar researches on different samples and other motor skills in karate.

obeikandl.com

ABSTRACT

Effect of Development of Leg Muscular Strength on Rotational Movement Amount of Senpu tobi- geri skill performance in karate

This groups aims to know the effect of legs muscular strength development on the rotational movement for senpu tobi geri skill performance in karate, the study was conducted on a sample of first class kata players in Port-Said area, it was eight players divided into two matched groups each of (4) players, the data was collected using three dimensional video recording, judging by jury, motor analysis system using video recording, computer and printer using winanalysis, review of literature, and experts questionnaire, the results showed the presence of statistically significant differences in rotational movement for the different body parts between control and experimental groups in the post-measurements in favour of the experimental group in various direction during the phases of performance of the skill under investigation in favour of the performance which showed statistically significant differences between the experimental and control groups in the degree of skillful performance which was in favour of the experimental group.

obeikandi.com